



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

AKSELI HÄRKÖNEN JA ANTON PÄRSSINEN

# **Move! –mittaukset lasten ja nuorten liikunnan tukena**

FYSIOTERAPIAN TUTKINTO-OHJELMA  
2023

## TIIVISTELMÄ

Härkönen Akseli, Pärssinen Anton: Move! -mittaukset lasten ja nuorten liikunnan tukena

Opinnäytetyö, AMK

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Joulukuu 2023

Sivumäärä: 46

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta on lasten ja nuorten kehityksen kannalta tärkeää. Liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoinen ponnistus vaan se voi koostua monista eri osuuksista pitkin päivää. Koululiikunnan määrä ei yksinään ole riittävää lasten ja nuorten normaalin kehityksen kannalta. Kodin ja vanhempien rooli korostuu erityisesti lasten ja nuorten tutustuessa liikuntaan. Koko perheen yhteinen liikkuminen on myös tärkeää sosiaalista kanssakäymistä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka Move! -mittausten tuloksia hyödynnetään Porin alueen kouluissa ja luoda kyselyn pohjalta tuotos. Tuotoksen tavoitteena oli innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan liikuntasuosittelun mukaisesti sekä kertoa liikunnan hyödyistä. Tuotoksella haluttiin myös kannustaa lasten ja nuorten vanhempia osallistumaan yhteiseen liikkumiseen.

Kyselyllä haluttiin selvittää, miten Move! -mittausten tuloksia hyödynnetään niiden palautteenannossa ja opetuksessa, kuinka koulujen toimintatavat eroavat toisistaan, kokevatko mittausten toteuttajat saavansa riittävästi tukea ja tekevätkö koulut yhteistyötä mittauksiin liittyen terveydenhoitajien kanssa.

Kyselyn tulosten perusteella Porin alueen kouluissa ei ole yhtenäisesti sovituja menetelmiä palautteenantoon liittyen. Myöskään kukaan vastaajista ei kokenut saavansa riittävästi tukea ja resursseja mittausten jälkeisiin toimenpiteisiin. Lisäksi vastauksissa nousi tarve kolmannelta osapuolelta mittausten apuna.

Tuotoksen suunnittelussa yhdistettiin tilaajan ja opinnäytetyön tekijöiden toiveet. Tilaaja toivoi tuotoksen olevan videon muodossa, jotta se on helposti saavutettava. Lisäksi he tarjosivat kuvaus- ja editointiapua tämän tekoon. Videolla haluttiin kertoa, mitä Move! -mittauksilla halutaan mitata, mihin se vaikuttaa lapsen ja nuoren arjessa ja millä lajeilla tai harrastuksilla näitä taitoja voidaan kehittää.

Avainsanat: liikunta, suositukset, lapset, nuoret, koulu, vanhemmat

## ABSTRACT

Härkönen Akseli, Pärssinen Anton: Move! Measurements in support of physical activity in children and adolescence.

Degree programme: Physiotherapy

December 2023

Number of pages: 46

Versatile and regular physical activity is crucial for the development of children and adolescents. Physical activity does not have to be a continuous effort, it can consist of multiple sessions throughout the day. The amount of physical education at school alone is not sufficient for the regular development of children and adolescents. The role of parents and the home environment becomes particularly crucial when introducing children and adolescents to physical activity. Family-based physical activity is also essential for social interaction.

The purpose of this thesis was to investigate how the results of Move! -measurements are utilized in schools in the Pori area and to create a product based on the survey. The goal of the product was to inspire children and adolescents to engage in physical activity in line with the physical activity recommendations and to inform them about the benefits of physical activity. The product also aimed to encourage parents of children and adolescents to participate in physical activity together.

Through the survey, the aim was to determine how the results of Move! -measurements are utilized in providing feedback and in teaching, how the customs of schools differ from one another, whether the individuals conducting the measurements feel they receive sufficient support, and whether schools collaborate with public health nurses regarding the measurements.

Based on the survey results, there is no uniformly agreed-upon feedback methods in the schools of Pori area. Additionally, none of the respondents felt they received sufficient support and resources for actions after measurements. In addition, the responses highlighted a need for a third party to assist with the measurements.

In the design of the product, the preferences of both the client and the authors of the thesis were combined. The client wished for the product to be in the form of a video for easy accessibility. In addition, they offered assistance with filming and editing. The video aimed to explain what the Move! -measurements are intended to measure, how they affect the daily lives of children and adolescents, and which sports or activities can be used to improve these skills.

Keywords: physical activity, recommendations, children, adolescents, school, parents

## ALKUSANAT

Kiitos Porin kaupungille, videotuelle, kyselyyn vastanneille, videolla esiintyville ja opinnäytetyön ohjaajalle sujuvasta yhteistyöstä prosessin eri vaiheissa, sekä työstänne opinnäytetyön hyväksi. Toivomme opinnäytetyöstä tulleen tuotoksen ja tiedon olevan käytännöllistä, sekä vaikuttavaa Porin alueen lasten ja nuorten liikuntatottumuksien edistämiseksi. Toivomme opinnäytetyömme myös lisäävän mittausten hyödynnettävyyttä.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	7
3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA .....	7
3.1 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset.....	8
3.2 Urheiluseuratoiminta.....	9
3.3 Vanhempien osallisuus lasten ja nuorten liikunnassa .....	10
3.4 Koululiikunta .....	11
4 MOVE! .....	12
4.1 Move! -mittaus.....	12
4.2 Fysioterapeuttinen näkökulma Move! -mittauksissa .....	14
5 MENETELMÄT JA TOTEUTUS.....	15
5.1 Kehittämistoiminta .....	15
5.2 Kehitysprosessi .....	16
5.3 Kohderyhmä.....	18
5.4 E-lomake kysely ja aineiston analyysi .....	18
5.5 Tutkimuksen reliabiliteetti ja valideetti.....	19
5.6 Tutkimuksen eettisyys .....	20
6 TULOKSET .....	22
6.1 Taustatiedot.....	22
6.2 Mittauksen jälkeinen palaute .....	22
6.3 Move! -työryhmä.....	23
6.4 Yhteistyö terveydenhoitajan kanssa .....	24
6.5 Oppilaan oma toimintakyky .....	25
6.6 Mittaustulokset .....	27
6.7 Move! –mittaustulosten käyttö nuorten liikuntatottumusten kehittämisessä.....	28
7 JOHTOPÄÄTÖKSET KYSELYSTÄ .....	30
8 TUOTOS.....	31
9 POHDINTA .....	33
LÄHTEET.....	37
LIITTEET .....	41

## 1 JOHDANTO

Liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Se esimerkiksi ennaltaehkäisee sairauksia vähentämällä riskitekijöitä, parantaa lihaskuntoa, kehittää vuorovaikutustaitoja ja hyvin suunniteltuna kehittää minäkuva. Liikunnalla on edellä mainittujen lisäksi myös muita pidempiä positiivisia vaikutuksia, mutta myös päivittäisessä arjessa huomattavia hyötyjä. Liikunnan avulla mieliala kohenee, aistit terävöityvät, stressi lievenee ja uni on laadukkaampaa. (UKK-Instituutti, 2023.) Lyhytkestoinen liikuntasuoritus voi parantaa myös lasten keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta (Haapala, 2014).

Suomen fysioterapeuttien liitto on nostanut yhdeksi isoksi terveystalittiseksi kärkitavoitteekseen lasten ja nuorten riittävän liikunnan määrän. Tavoitteena on muun muassa harrastusmahdollisuuksien luominen jokaiselle ja fysioterapian sisällyttämistä kouluterveydenhuoltoon. (Suomen Fysioterapeutit, n.d.) Fysioterapiaa kouluterveydenhuollossa voisi hyödyntää esimerkiksi vähän liikuvien, toimintarajoitteisten tai huonossa fyysisessä kunnossa olevien lasten ja nuorten terveyden lisäämiseksi. Fysioterapialla voisi myös tukea keskittymisvaikeuksista kärsiviä ja psykofyysisesti oireilevia lapsia ja nuoria. (Suomen Fysioterapeutit, n.d.)

Move! on fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, joka toteutetaan vuosittain 5.- ja 8.-luokkalaisille ja jonka tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen (Opetushallitus, n.d.). Erityistä huomiota on kiinnitettävä mittaustulosten monipuoliseen hyödyntämiseen yksilöllisellä, paikallisella, alueellisella kuin kansallisella tasolla. Move! on ensisijaisesti pedagoginen työkalu. Välittävä ja kannustava ote onkin erittäin keskeistä mittaamisessa, palautteen annossa ja tulosten hyödyntämisessä. (Huhtiniemi, 2021.)

Aiheen kartoituksen ja opinnäytetyön suunnittelun aikana on noussut esiin mahdollisia haasteita Move! -mittaustuloksien hyödyntämisessä, siksi opinnäytetyö kohdistuu niiden hyödyntämiseen ja liikunnallisuuden lisäämiseen lapsilla ja nuorilla. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Porin kaupungin sivistystoimialan kanssa. Kyselyn sekä yhteistyötahon tuella tehdään tuotos, jonka avulla pyritään tukemaan alueen lapsia ja nuoria liikunnalliseen elämäntapaan.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Move! -mittausten tuloksia hyödynnetään Porin kaupungin kouluissa ja luoda selvityksen pohjalta tuotos tukemaan lasten ja nuorten liikuntatottumuksia. Tuotoksen tarkoituksena on innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan liikuntasuosittelun mukaisesti sekä kertoa liikunnan hyödyistä. Tuotoksen tavoitteena on myös kasvattaa alueen lasten ja nuorten liikuntatottumuksia innovatiivisesti. Tuotoksella halutaan myös kannustaa lasten ja nuorten vanhempia osallistumaan yhteiseen liikkumiseen. Porin kaupunki voi hyödyntää tuotosta niin ala- kuin yläkouluissakin, sekä ottaa sen osaksi opetusta.

## 3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Liikunta on välttämätöntä lapsen ja nuorten kasvulle ja kehitykselle. Säännöllinen liikunta lapsuudessa parantaa kokonaisvaltaisesti lasten ja nuorten terveyttä ja elämänlaatua. Se tukee esimerkiksi verenkiertoelimistön toimintaa, lihasvoiman kasvua ja lisää luun massaa. Säännöllinen liikunta ehkäisee myös eri pitkäaikaissairauksia. (Chahar, 2014.) Lapsuudessa omaksuttu terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa ennustaa myös aktiivista elämäntapaa aikuisena

(UKK-instituutti, 2023). Liike ja liikkumistaidot eli motoriset taidot kehittyvät tehokkaasti jo ennen kymmenettä ikävuotta, sillä näiden taitojen oppiminen on hermostollista oppimista (Vuori ym., 2010). Nämä taidot voivat kehittää lihasvoimaa jopa 20-30% ilman lihasmassan kasvua, sillä kyky ottaa vastaan samanaikaisesti motorisia yksiköitä kehittyy (UKK-instituutti, 2023).

### 3.1 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan vähintään 60 minuuttia liikuntaa jokaisena päivänä viikossa. Sen tulisi olla monipuolista, jotta erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Liikunnan ei tarvitse toteutua yhdellä kerralla, vaan se voi olla useasta eri kerrasta koostuva määrä, kuten koulumatkan kävely tai pyöräily, välitunnit, urheiluharrastukset tai fyysiset kotityöt. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021.)

Kestävyystyypistä, lihaskuntoa kasvattavaa sekä luustoa vahvistavaa liikuntaa olisi hyvä olla kolmena päivänä viikossa. Rasittava kestävyystyypinen liikunta vaikuttaa elimistöön eri tavalla kuin kevyt tai reipas liikunta. Se on sydänterveyden ja kestävyyskunnan kehittämisen kannalta tehokkaampaa. Tällainen liikunta toteutuu lapsilla ja nuorilla yleensä muutamasta sekunnista muutama minuuttiin. Jatkuvalle pitkäkestoiselle rasiuksella tehtäviä suoritteita ei pidä lapsilta vaatia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021.)

Lihaskunnan vahvistaminen olisi lapsilla ja nuorilla hyvä aloittaa jo ennen murrosikää (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Voimaharjoittelu ei vaikuta lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen negatiivisesti, joten suositeltavaa olisi sisällyttää kehonpainoilla tai kevyillä vastuksilla toteutettua harjoittelua esimerkiksi osana koululiikuntaa (dos Santos Duarte Junior ym., 2021). Myös luustoa vahvistavaa liikuntaa, kuten hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät leikit tai pelit, ovat tärkeitä nuorille (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021).

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama LIITU-tutkimus kerää tietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä, sekä kokemuksista ja näkemyksistä liikunnasta. Vuodesta 2014 alkaen, joka toinen vuosi tehty tutkimus on Jyväskylän



yliopiston toteuttama. Aiemmin tutkimus koski vain alakouluja, mutta se on sittemmin laajennettu koskemaan koko perusopetusta. (Valtion liikuntaneuvosto, 2023, s. 11.)

Uusimman LIITU-tutkimuksen mukaan vuonna 2022 vain 36 prosenttia kaikista 7–15-vuotiaista lapsista saavutti liikuntasuosituksen. Prosenttiosuus pieneni 2 prosenttiyksikköä vuoden 2018 vastaavasta tutkimuksesta. Noin kaksi kolmesta lapsesta saavutti kuitenkin rasittavan liikunnan suosituksen. Tämä vastaa myös aiempien mittausten tuloksia. Tutkimuksen mukaan pojat saavuttivat liikuntasuosituksen tyttöjä yleisemmin kaikissa ikäryhmissä. Kaksi kolmesta myös koki liikkumisensa lisääntyneen viime vuodesta. Tutkijat arvelevat tämän johtuvan osittain korona-ajan vaikutuksesta. (Valtion liikuntaneuvosto, 2023, s. 18 & 29.)

### 3.2 Urheiluseuratoiminta

Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen merkittävänä edistäjänä ja liikuntaan sosiaalistajana on urheiluseuratoiminta. 58 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista osallistui urheiluseuratoimintaan vuoden 2022 LIITU-aineiston mukaan. Lapset ja nuoret harjoittelivat päälaajiaan keskimäärin kolme kertaa viikossa omatoimisesti tai valmentajan johdolla. Itsearvioidun päivittäisen liikuntasuosituksen tavoitti 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 44 prosenttia. Suosituimpia harrastuslajeja pojilla olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy, kun taas tytöillä ratsastus, jalkapallo, tanssi ja voimistelu. Valtaosalle lapsista ja nuorista harrastaminen tuotti positiivisia kokemuksia, ja he uskoivat harrastavansa omaa lajiaan vielä kolmen vuoden päästäkin. (Valtion liikuntaneuvosto, 2023, s. 91–92.)

Vuoden 2022 LIITU-aineiston mukaan urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut 28 prosenttia vastanneista ja 14 prosenttia ei ollut koskaan osallistunut urheiluseuratoimintaan. Suurin syy harrastuksen lopettamiselle oli kyllästyminen lajiin. Joka kymmenes oli lopettanut koronapandemian seurauksena. Ne, jotka

eivät koskaan olleet harrastaneet urheiluseuratoimintaa, kertoivat yleisimmäksi syyksi sen, ettei ollut löytynyt kiinnostavaa tai itselle sopivaa lajia tai motivaatiota ei ollut. (Valtion liikuntaneuvosto, 2023, s. 92.)

### 3.3 Vanhempien osallisuus lasten ja nuorten liikunnassa

Lasten terveystietäytyminen on verrannollista heidän vanhempinsa terveystietäytymiseen. Sillä on tärkeä vaikutus lapsen kasvaessa, koska sen verrannollisuus on merkittävää jopa siihen asti, kun lapsesta on kasvanut keski-ikäinen aikuinen. Vanhemman ja lapsen sama sukupuolisuus luo vahvemman yhteyden, mutta myös eri sukupuolisen vanhemman terveystietäytymällä on vaikutusta. (Kaseva ym., 2017, s. 4–5 & s. 20–21.)

Myös urheilusta ja liikunnasta kiinnostunut kotipiiri edesauttaa lapsen tai nuoren liikuntaa. Perheen liikuntakulttuuriset ajatusmallit ja arvot, kuten kilpailu ja terveys näkyvät lasten valitsemisissa liikuntamuodoissa. Perheen merkitys korostuu erityisesti liikuntaan tutustuessa. (Lehmuskallio, 2011, s. 26.) Koko perheen yhteinen liikunta on myös tärkeää sosiaalista kanssakäymistä. Liikuntamuoto voi olla kaikille uusi. Nuori kokee liikuntamuodon motivoivana, jos se kiinnostaa häntä. (UKK-Instituutti, 2023.)

Vanhemman rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden tukijana näyttäytyy myös moninaisena. Tuki voi olla esimerkiksi henkistä tukea eli rohkaisemista ja itseluottamuksen kasvattamista, sekä sosiaalista ja instrumentaalista. Näihin kuuluvat esimerkiksi oikean urheiluseuran löytäminen, sinne kuljettaminen, mahdollisesti harjoitusten seuraaminen tai osallistuminen ja varusteiden hankinta. (Kaseva ym., 2017, s. 5.)

Liikunnallinen tuki on verrannollista nuorten liikunta-aktiivisuuteen uusimman LIITU-tutkimuksen mukaan. Tutkimuksessa havaitaan myös liikunnallisen tuen laskevan yleisesti iän mukaan. Nämä tulokset osoittavat liikunnallisen tuen vaikutuksen suhteessa liikunta-aktiivisuuteen, sekä huomioitavan seikan liikunnan edistämistoimia suunnitellessa. Varhainen puuttuminen liikunnallisen tuen

vähäisyyteen ja tukitoimien tarjoaminen saattaisi ylläpitää tai kasvattaa nuoren liikunta-aktiivisuutta. Tutkimus korostaa koululiikunnan ja -terveydenhuollon merkitystä liikunnallisen tuen puutteen tunnistamisessa ja tukitoimiin ohjaamisessa. (Valtion liikuntaneuvosto, 2023, s. 59–63.)

### 3.4 Koululiikunta

Koululiikunnan tavoitteena on tukea oppilaan hyvinvointia ja terveyttä sekä edistää kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti. Kokonaisvaltaisuudella tarkoitetaan, että huomio tulisi kiinnittää nuoren fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen toimintakyvyn osa-alueeseen, eikä esimerkiksi pelkästään fyysiseen osa-alueeseen. Hyvä toimintakyky edesauttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Opetushallitus, 2016.)

Liikunnallinen elämäntapa tulisi omaksua jo lapsena. Koululiikunta tähtää tähän painottamalla liikunnassa kasvamista ja liikunnan avulla kasvamista. Liikunnassa kasvaminen tarkoittaa tarvittavien tietojen ja taitojen opettelua, jotka tukevat liikunnan harrastamista, sekä hyvinvoinnin ylläpitoa. Tämä edustaa etenkin fyysistä toimintakykyä. Liikunnan avulla kasvaminen taas psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Siinä kehitetään onnistumisen ja epäonnistumisen tunteen hallintaa, sekä etikettiä, miten niitä ilmaistaan. Myös ryhmässä toimiminen ja vastuunkanto ovat liikunnan avulla kasvamista. (Opetushallitus, n.d.)

Liikunnan opetuksella on valtava merkitys fyysisen toimintakyvyn kehittämisen lisäksi psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kehityksessä. Lapsen tai nuoren onnistuminen ja epäonnistuminen ovat julkisia, jolloin liikunnan opettajalta vaaditaan hyviä tunne- ja ihmissuhdetaitoja. (Opetushallitus, 2016, s. 26.)

Vuoden 2022 LIITU-aineiston mukaan noin puolet suomalaisista lapsista ja nuorista liikkui minimimäärän (2 x 45min) koulun liikuntatunneilla, mikä tarkoittaa, että monissa kouluissa lukujärjestyksessä on liikuntaa vain yhtenä päivänä viikossa. Kerran viikossa tapahtuva liikunnanopetus tarjoaa vain rajalliset

mahdollisuudet liikuntataitojen oppimiseen ja oppilaan pätevyyden ja osaamisen kehittämiseen. Lisäksi se ei luonnollisesti tue suositusten mukaista liikunta-aktiivisuuden täyttymistä kovin tehokkaasti. (Valtion liikuntaneuvosto, 2023, s. 67.)

## 4 MOVE!

Move! -järjestelmä on kehitetty laajassa yhteistyössä kansallisten opetus- ja terveystoimijoiden kanssa. Sen keskeisiä toimijatahoja ovat olleet Opetushallitus, Valtion liikuntaneuvosto, Opetus- ja kulttuuriministeriö, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Jyväskylän yliopisto. (Opetushallitus, n.d.) Fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä (FTS) on vastannut Move! -mittariston ja sen palautejärjestelmän kehittämisestä ja sitä koordinoi Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta (Jaakkola ym., 2012).

### 4.1 Move! -mittaus

Move! on 5.- ja 8.-luokkalaisille tarkoitettu mittaus- ja palautejärjestelmä, jolla tarkastellaan fyysistä toimintakykyä valtakunnallisesti peruskouluissa. Sen tarkoituksena on kannustaa huolehtimaan omasta fyysisestä toimintakyvystä. Mittauksista saatuja tuloksia hyödynnetään koulujen liikunnanopetuksessa ja niitä voidaan tarkastella myös koulujen terveystarkastuksissa. Seuranta voi olla paikallista, alueellista tai valtakunnallista. Testejä ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina. (Opetushallitus, n.d.)

Move! -prosessi etenee tietyssä järjestyksessä (Kuva 1). Move! antaa tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystään ja ideoita sen kehittämisestä yksittäiselle oppilaalle. Koululaisten vanhemmat saavat tietoa lastensa hyvinvoinnin edellytyksistä ja siitä, mihin heidän tulisi kiinnittää huomiota lastensa

hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Terveydenhoitaja saa tietoa mahdollisesti hyvinvointia haittaavista tekijöistä ja oppilaan jaksamisesta. Koulu ja opettaja saavat tietoa siitä, mihin opetuksen suunnittelussa voisi kiinnittää huomiota. Valtakunnallisesti Move! tuottaa objektiivista tietoa lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä, jolloin voidaan tehdä toimenpiteitä kuntien terveyden kehittämistä ja seuranta koskien. (Opetushallitus, n.d.)



Kuva 1. Move! pähkinänkuoressa (Opetushallitus, n.d.)

Move! -mittauksiin kuuluu kahdeksan eri testiosuutta, joissa mitataan fyysisiä ominaisuuksia kuten kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta sekä motorisia taitoja eli tasapainoa, välineen käsittelytaitoja ja liikkumistaitoja. Testejä ovat 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus, punnerrus, kyykistys, alaselän ojennus sekä olkapäiden liikkuvuus. (Huhtiniemi, 2021.)

Mittariston kehittämisen lähtökohtana oli luoda sellainen mittaristo, joka kykenisi tunnistamaan tärkeimmät fyysisen toimintakyvyn haasteet, joita tämän päivän koululaiset kohtaavat. Mittariston tavoitteina oli projektin alusta alkaen

koulumatkan kulkeminen, koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen, istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen, liikenteessä liikkuminen ja ympäristön havainnoiminen, erilaisilla alustoilla liikkuminen ja tasapainon säilyttäminen, portaissa ja epätasaisessa maassa liikkuminen sekä vedessä liikkuminen. (Jaakkola ym., 2012, s. 113.)

#### 4.2 Fysioterapeuttinen näkökulma Move! -mittauksissa

Fysioterapeutti ei tavallisesti ole mukana Move! -mittauksissa. Raahessa, Riihimäellä ja Lappeenrannassa on kuitenkin kokeiluna toiminut koulufysioterapeutti, joka toteuttaa erityisesti preventiivistä fysioterapiaa eli varhaista puuttamista ja ennaltaehkäisyä. (Suomen Fysioterapeutit, n.d.) Koulufysioterapia voi tukea lasten ja nuorten kehitystä osana kouluterveydenhuoltoa. Minghellin (2020) mukaan koulufysioterapia voi kasvattaa ergonomian osaamista nuorilla. Myös Suomen fysioterapeutit (n.d.) korostaa koulufysioterapian hyötyjä esimerkiksi psykofyysisesti oireilevien lasten ja nuorten koulunkäynnin tukena.

Move! -mittausten aikana on mahdollista havainnoida nuorta tuki- ja liikuntaelinterveyden näkökulmasta (Taulukko 1) (Siekinen, 2019). Liikehallinta kuvastaa kykyä hallita kehoa liikkeen aikana. Liikehallinta on turvallisen ja sujuvan liikkumisen edellytys. Se on kehitettävä ominaisuus, jonka lähtökohtana on monipuolinen liikunta. Puutteellinen liikehallinta kasvattaa mm. rasitusvammariskiä. (Väyrynen & Saarikoski, 2016.) Tuki- ja liikuntaelimestön kunto on myös havainnoitavissa Move! -mittausten aikana. Voimaominaisuudet, liikkuvuus ja kestävyyskunto näkyvät jo mittaustuloksissa, mutta niiden tarkempi havainnointi antaisi laajempaa kuvaa fyysisestä toimintakyvystä. (Siekinen, 2019.)

Taulukko 1. Move! -TULE-terveyden näkökulmasta (Siekkinen, 2019.)

Mittausosio	Ominaisuudet/taidot	TULE:n kannalta tärkeitä havainnoin ja harjoittelun kohdealueita
20 metrin viivajuoksu	Kestävyys, liikkumistaidot	Juoksutekniikka, keskivartalon ja alaselän asennonhallinta
Vauhditon 5-loikka	Alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot	Hyppytekniikka, keskivartalon ja alaraajojen asennonhallinta
Heitto-kiinniotto-yhdistelmä	Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima	Heittotekniikka, keskivartalon asennonhallinta, yläselän ja olkanivelten liikkuvuus
Ylävartalon kohotus	Keskivartalon voima	Kaulan ja niskan alueen hallinta
Etunoja-punnerrus	Yläraajojen voima	Keskivartalon, lavan alueen ja kaulan ja niskan asennonhallinta
Kyykistys	Lantion ja alaraajojen liikkuvuus	Rintarangan ja lanneselän liikkuvuus, selän ja alaraajojen asennonhallinta
Alaselän ojennus	Alaselän ja lonkan alueen liikelaajuus	Rintarangan ja alaraajojen liikkuvuus
Olkapäiden liikkuvuus	Yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus	Rinta- ja kaularangan liikkuvuus, keskivartalon asennonhallinta

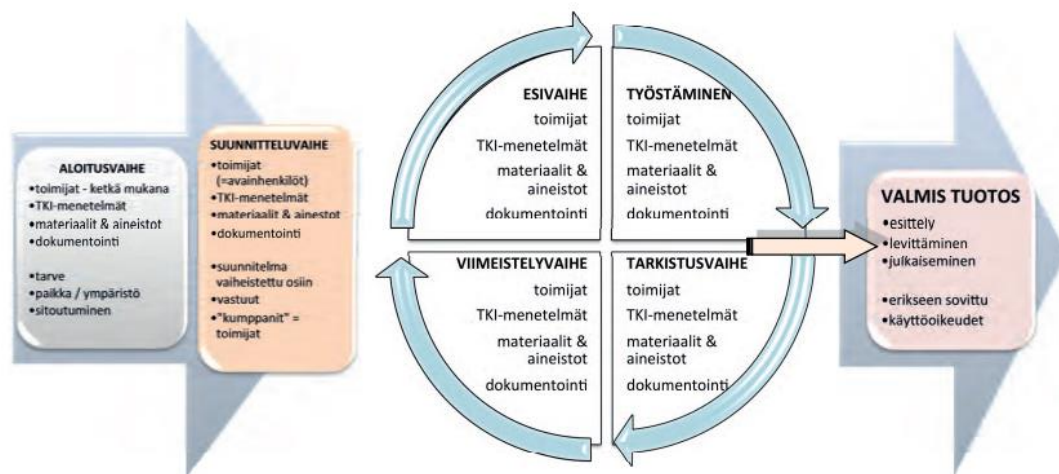
## 5 MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistehtävä, johon sisältyy Move! -mittausten parissa työskenteleville henkilöille tehty kysely sekä tilaajan toive, jonka pohjalta lopputuotoksena syntyy video. Opinnäytetyö toteutetaan yhdessä Porin kaupungin sivistystoimialan kanssa. Kysely on osoitettu kaikille opettajille ja henkilökunnalle, jotka toimivat Move! -mittausten parissa.

### 5.1 Kehittämistoiminta

Kehittämishankkeen vaiheet konstruktivistisessä mallissa ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe,

jonka jälkeen se päättyy valmiiseen tuotokseen (Kuva 2). Aloitusvaiheessa työ saa alkunsa ja työlle yleensä etsitään tilaaja. Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen kehityssuunnitelma, josta ilmenee mm. työn vaiheet, tavoite ja tarkoitus, toimijat ja menetelmät. Esivaihe on yleensä ajallisesti lyhyt jakso, jossa käydään suunnitelmaa läpi ja organisoidaan työnjakoa. Työstövaihe on usein kehittämishankkeen pisin ja vaativin osuus. Siinä ovat vahvasti mukana toimijat, materiaalit ja aineistot sekä dokumentointitavat. Se on tekijöille yleensä vaativa ja raskaskin vaihe, mutta oppimisen kannalta todella tärkeä. Tarkistusvaihe tulee usein tämän jälkeen, mutta sitä voidaan sisällyttää kaikkiin vaiheisiin. Siinä arvioidaan yhdessä syntynyttä tuotosta ja sen tekoa. Viimeistelyvaihe saattaa kestää yllättävänkin kauan ja siihen on syytä varata aikaa. Siinä tuotos viimeistellään ja siihen saattaa osallistua muita tuotokseen osallistuvia henkilöitä. Kirjallisesta tuotoksesta vastaa kuitenkin opiskelijat. (Salonen, 2013, s. 16–19.)



Kuva 2. Konstruktivistinen malli (Salonen, 2013.)

## 5.2 Kehitysprosessi

Aloitus- ja suunnitteluvaiheen aloitimme syksyllä 2022, jolloin pohdimme opinäytetyön aihetta. Move! pähkinänkuoressa -kuvan (Kuva 1) nähtyämme meille heräsi kysymys, miten mittaustuloksia hyödynnetään ja kuinka palautteenanto toimii käytännössä kouluissa. Aiheeseen tarkemmin tutustuessamme ilmaantui muitakin kysymyksiä Move! -mittauksia koskien, joten etsimme tutkimustietoa aiheesta. Emme löytäneet tutkimusta, joka käsittelisi



näitä kysymyksiä vastaavanlaisesti. Lähestyimme Move! -mittausten parissa työskentelevää henkilöä sähköpostilla ja esitimme hänelle näihin liittyviä kysymyksiä. Hänen vastauksensa vahvisti ajatustamme aiheen ja kyselyn tiimoilta. Tässä kohtaa myös opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite alkoivat varmistua. Otimme alkuvuodesta 2023 yhteyttä Porin kaupungin sivistystoimialaan, jolloin kerroimme alustavan ideamme ja saimme hyväksynnän.

Seuraavaksi siirryimme esivaiheeseen. Pidimme tilaajan kanssa palaverin ja esitimme laajemmin opinnäytetyömme aiheen sekä ehdotimme heille erilaisia vaihtoehtoja tuotokseksi. Koska tuotoksen kohderyhmänä olisi ensisijaisesti lapset, tilaaja halusi tuotoksen videon muodossa. He tarjosivat samalla kuvaus- ja editointiapua videon tekoon.

Tämän jälkeen siirryimme työstövaiheeseen. Kysely laadittiin yhteistyössä opinnäytetyön tilaajan kanssa Porin kaupungin henkilökunnalle, jotka toimivat Move! -mittausten parissa. Tilaajan avulla jaoimme kyselyn toukokuussa 2023. Loppukesän aikana lisäsimme teoriaosuutta opinnäytetyöhömmme. Syksyllä 2023 aloitimme videon suunnittelun ja toteutimme videon kuvauksen yhdessä tilaajamme kanssa. Kävimme monta eri keskustelua tilaajamme kanssa videoon liittyen, jotta tilaajan sekä meidän omat toiveemme toteutuisi videolla. Tarkistusvaihetta käytimme koko prosessin ajan reflektoiden omia ajatuksiamme ja tuotettua työtämme.

Viimeistelyvaihe alkoi lokakuussa 2023, jolloin teimme täydennyksiä teoriaan, hioimme opinnäytetyötämme ja kävimme keskusteluja ohjaavan opettajamme kanssa. Opinnäytetyömme sai lopullisen hyväksynnän marraskuussa 2023, jonka jälkeen se lähetettiin arvioitavaksi. Valmis lopputuotos esitettiin opinnäytetyöseminaarissa marraskuun lopulla 2023.

### 5.3 Kohderyhmä

Kohderyhmäksi kyselyyn valittiin Porin kaupungin kouluissa Move! -mittausten parissa työskentelevät henkilöt. Move! -mittaukset koskevat myös terveydenhoitajia, mutta kysymyksistä vain muutama olisi koskenut heitä, joten kysely ohjattiin vain opetushenkilökunnalle.

Kohderyhmä sai kyselyn sähköpostilla Porin kaupungin opetusyksikön kautta, joka jakoi linkin kaikille Porin koulujen rehtoreille, opettajille ja ohjaajille. Kysely lähetettiin arviolta n. 600 henkilölle. Jakelusta oli mahdoton erottaa kaikki Move! -mittauksiin osallistuvat henkilöt, sillä kouluissa toimitaan eri tavalla mittauksia koskien, eivätkä kaikki sähköpostin saaneet ole mukana mittauksissa. Kyselyn perusjoukon todellista määrää ei siis tiedetä.

### 5.4 E-lomake kysely ja aineiston analyysi

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin E-lomakkeella toteutettu sähköinen kysely (LIITE 4). E-lomakkeen valintaan vaikutti käytännöllisyys, sillä E-lomakkeella tehdyssä kyselyssä anonymiteetti säilyi sekä aineiston kerääminen ja analysointi Excelin kautta oli tehty helpoksi. Kyselyyn valittiin avoimia, monivalintaisia ja sekamuotoisia kysymyksiä, jotta saataisiin määrällisiä ja laadullisia vastauksia. Kyselyn vastaamisaikaa oli ensin kaksi viikkoa. Vastausmäärän jäädessä vähäiseksi, vastausaikaa pidennettiin vielä kahdella viikolla. Kyselyn jakaja muistutti kyselyyn vastaamisesta muutamaaan otteeseen.

Avoimissa kysymyksissä vastaajilta on tavoitteena saada spontaaneja mielipiteitä, joissa vastaamista rajataan vain vähän. Avoimien kysymysten käsittely ja analysointi on työläämpää kuin monivalintakysymyksiä. (Vilkka, 2015, s. 106.)

Avoimien kysymysten osalta tarkasteltiin vastauksia hyödyntäen sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi mahdollistaa dokumentin, eli kyselyn osalta avointen kysymyksiä vastauksien analysoinnin systemaattisesti ja objektiivisesti. Sen tarkoituksena on tuoda esille avoimien kysymyksiä vastaukset tiivistetyssä ja

yleisessä muodossa. Sisällönanalyysi etenee vaiheittain. Ensimmäisessä vaiheessa tarkoituksena on pelkistää aineiston vastaukset rajaamalla opinnäytetyömme kannalta epäolennainen pois. Tämän jälkeen vastaukset ryhmitellään samankaltaisuuden mukaan. Ryhmittelyn kautta pelkistetyt vastaukset luokitellaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Opinnäytetyön näkökulmasta avoimista kysymyksistä saatiin yhteneviä vastauksia, jotka jaettiin eri luokkiin. Tulokset käsiteltiin näiden luokkien mukaan.

Monivalintakysymyksissä vastaajalla on valmiit vaihtoehdot. Kysymysmuoto on myös standardoitu eli vakio. Standardoidut kysymykset ovat aina kompromissi systemaattisuuden, mittauksien tarkkuuden ja arkikielen monimerkityksisyyden välillä. Sekamuotoisissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot on osittain annettu. Kysymysmuoto on toimiva, jos kaikkia vastausvaihtoehtoja ei varmuudella tunneta. (Vilka, 2015, s. 106.)

Kyselystä tulleet vastaukset tallentuivat E-lomakkeen tietokantaan, josta tiedot siirrettiin Exceliin. Kaaviot ja taulukot pystyttiin muodostamaan kätevästi Tixel-ohjelman avulla. Avointen kysymysten vastaukset analysoitiin aineistolähtöisesti.

### 5.5 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksessa pyritään minimoimaan virheiden mahdollisuus, mutta silti saadut tulokset voivat vaihdella luotettavuuden ja pätevyyden suhteen. Siksi jokaisessa tutkimuksessa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden arvioinnissa voidaan hyödyntää monia erilaisia mittaus- ja lähestymistapoja. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 231.)

Reliaabelius tarkoittaa mittausten toistettavuutta eli siis kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetin osoittamiseksi on useita eri tapoja, esimerkiksi jos kaksi eri arvioijaa päätyy samaan lopputulokseen, voidaan tulosta pi-

tää reliabiliteettina. Myös silloin, jos samaa henkilöä tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan samankaltaiset tulokset, voidaan jälleen todeta tulokset reliabeleiksi. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 231.)

Toinen tutkimuksen keskeinen arviointiin liittyvä käsite on validiteetti. Se tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin. Mittarit ja menetelmät eivät aina täysin vastaa sitä todellisuutta, jota tutkija pyrkii tutkimaan. Esimerkiksi kyselylomakkeisiin saadaan vastauksia, mutta vastaajat ovatkin tulkinneet kysymykset eri tavoin kuin tutkija on tarkoittanut. Jos tutkija käsittelee näitä tuloksia edelleen omasta alkuperäisestä näkökulmastaan, tuloksia ei voida pitää täysin pätevänä. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 231–232.)

Tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia pyrittiin huomioimaan eri keinoin. Kyselylomaketta tarkennettiin tilaajan ja ohjaavan opettajan toimesta, sekä kyselyn tekniseen luomiseen saatiin tukea Satakunnan ammattikorkeakoulun opettajalta. Kyselyn muotoilussa pyrittiin objektiivisuuteen sanavalintojen kautta. Johdattelevia ilmaisuja pyrittiin välttämään, sekä kysymykset pyrittiin ilmaisemaan selkeästi. Kysely ei kuitenkaan voinut olla täysin objektiivinen, sillä se pyrki ohjaamaan ja rajaamaan vastauksia koskemaan vain opinnäytetyössä käsiteltäviä kysymyksiä. Kyselyn levittäminen tapahtui Porin opetustoimen kautta koulujen rehtoreille, mutta ei ole tiedossa, tavoittiko kysely kaikki, joita se koskee, sekä toimivatko kaikki vastaajat todellisuudessa Move! –mittausten parissa. Kyselyn toistettavuus voi muuttua ajankohdan mukaan, sillä kysely toteutettiin keväällä, vaikka Move! –mittaukset järjestetään syksyisin.

## 5.6 Tutkimuksen eettisyys

Suomessa tutkijaa ohjaavat kaikilla tieteenaloilla tietyt eettiset periaatteet. Tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä luonnon monimuotoisuutta. Tutkijan tulee toteuttaa tutkimuksensa niin, ettei tutkimuksesta aiheudu

tutkittaville, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019.)

Osallistuessaan tutkimukseen, tutkittavalla henkilöllä on oikeus keskeyttää milloin tahansa, eikä keskeyttämiseen tarvitse kertoa erityistä syytä. Tutkittavalla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019.)

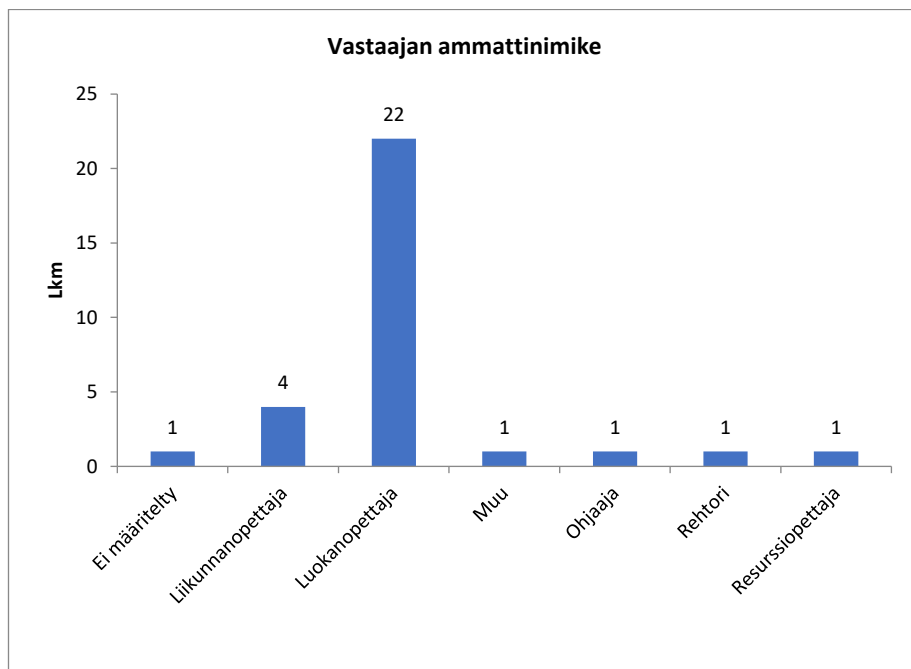
Koska kysely tehtiin Porin kaupungin henkilökunnalle, teimme myös tutkimuslupahakemuksen Porin kaupungille (LIITE 1). Olemme noudattaneet tutkimuseettisiä periaatteita koko kyselyn ajan. Levittäessämme kyselyn sähköpostilla, kerroimme vastaamisen vapaaehtoisuudesta ja siitä, että tutkittavien anonymiteetti säilyy (LIITE 2). Kyselyn alustuksessa myös painotimme välttämään avoimissa kysymyksissä tunnistetietojen antamista, kuten koulun tai kollegoiden nimiä (LIITE 3). Kerroimme kyselyn alustuksessa myös siitä, ettei tuloksia julkaista sellaisenaan, vaan teemme yhteenvedon kyselyn vastauksista. Kerroimme myös, että opinnäytetyön jälkeen hävitämme kyselyn ja sen vastaukset E-lomake tietojärjestelmästä.

Videolla esiintyi kaksi henkilöä, jotka molemmat allekirjoittivat kuvausluvan (LIITE 5). Toinen esiintyjistä oli 7.-luokkalainen, joten hänen vanhemmiltaan pyydettiin myös suostumus ja allekirjoitus, koska kyseessä oli alle 18-vuotias henkilö. Ennen julkaisemista, video vielä näytettiin ja hyväksytettiin molemmilla videolla esiintyvillä henkilöillä.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Taustatiedot

Kysely levitettiin Porin opetustoimen kautta alueen opetushenkilökunnalle. Kyselyyn vastasi 31, joista 22 oli ammatiltaan luokanopettajia, neljä liikunnan opettajia, yksi rehtori, yksi resurssiopettaja, yksi ohjaaja, yhden ammattinimikettä ei valmiiksi määritellyistä vastausvaihtoehdoista löytynyt ja toinen ei määrittänyt ammattiaan (Kuva 3). Tarkempia taustatietoja ei kysytty anonymiteetin suojelemiseksi.

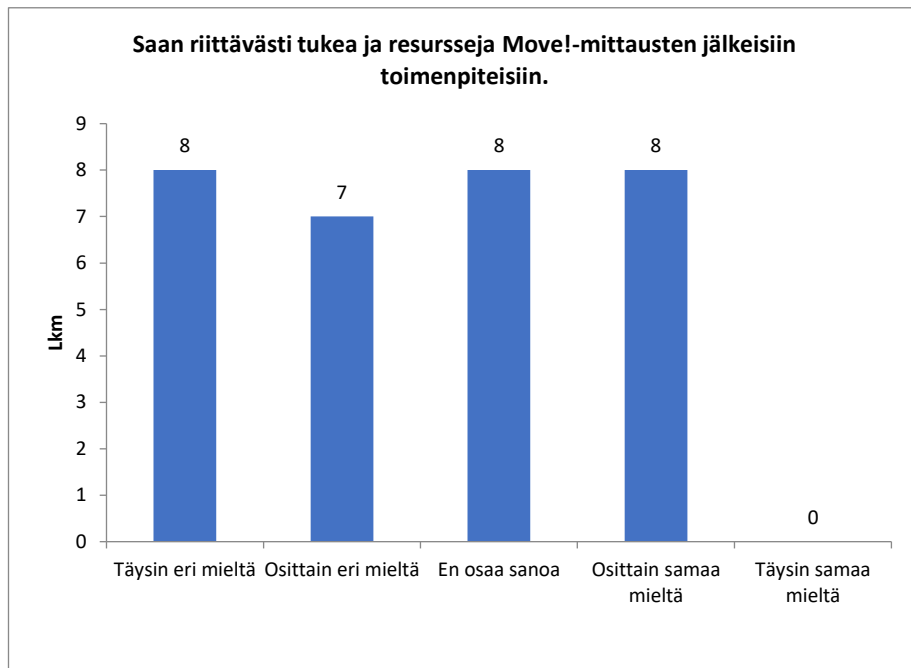


Kuva 3. "Vastaajan ammattinimike" – vastausten jakauma.

### 6.2 Mittauksen jälkeinen palaute

Kyselyssä kysyttiin, saavatko vastaajat riittävästi tukea ja resursseja Move! -mittausten jälkeisiin toimenpiteisiin (Kuva 4). Vastaajista (n=31) 15 oli täysin tai osittain eri mieltä saamastaan tuesta ja resurssien määrästä. Vastanneista kahdeksan ei osannut sanoa ja kahdeksan koki saavansa osittain tukea ja resursseja mittausten jälkeisiin toimenpiteisiin. Yksikään vastaajista ei kokenut

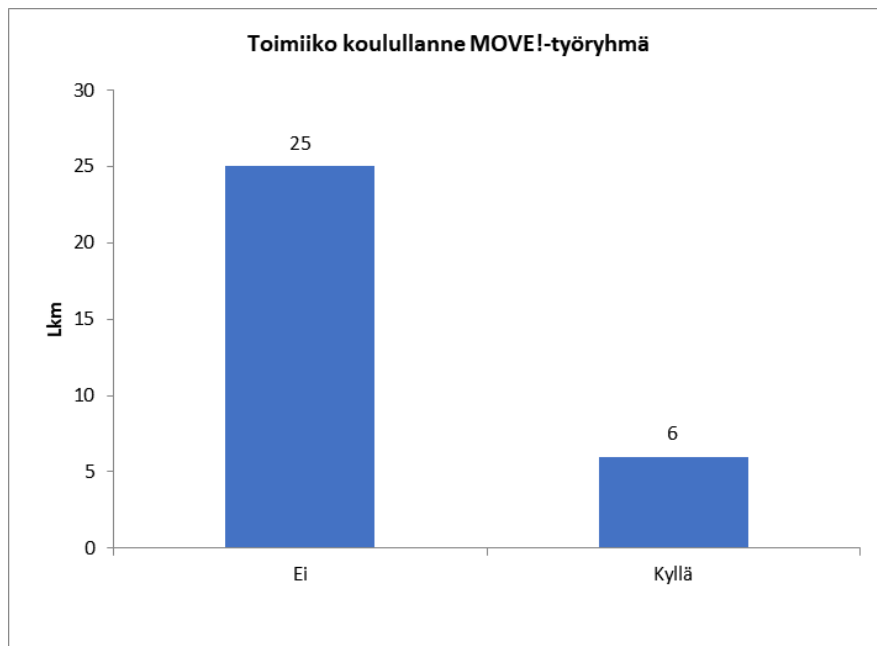
olevan täysin samaa mieltä saamastaan tuesta ja resurssien määrästä mit-  
tausten jälkeisiin toimenpiteisiin.



Kuva 4. ”Saun riittävästi tukea ja resursseja Move! -mittausten jälkeisiin toimenpiteisiin” – vastausten jakauma.

### 6.3 Move! -työryhmä

Kyselyyn vastanneista (n=31) kuusi kertoi koulullaan toimivan Move! -työryhmän (Kuva 5). Tarkentava avoin kysymys selvittää, ketkä siihen kuuluvat. Vastauksista käy ilmi työryhmän koostuvan pääasiassa liikunnan- tai luokanopettajasta ja terveydenhoitajasta. Eräs vastaajista kertoi, että heidän työryhmäänsä kuuluu aiemmin mainittujen lisäksi avustaja. Kahden vastaajan mukaan työryhmä koostuu joko liikunnan- tai luokanopettajista.



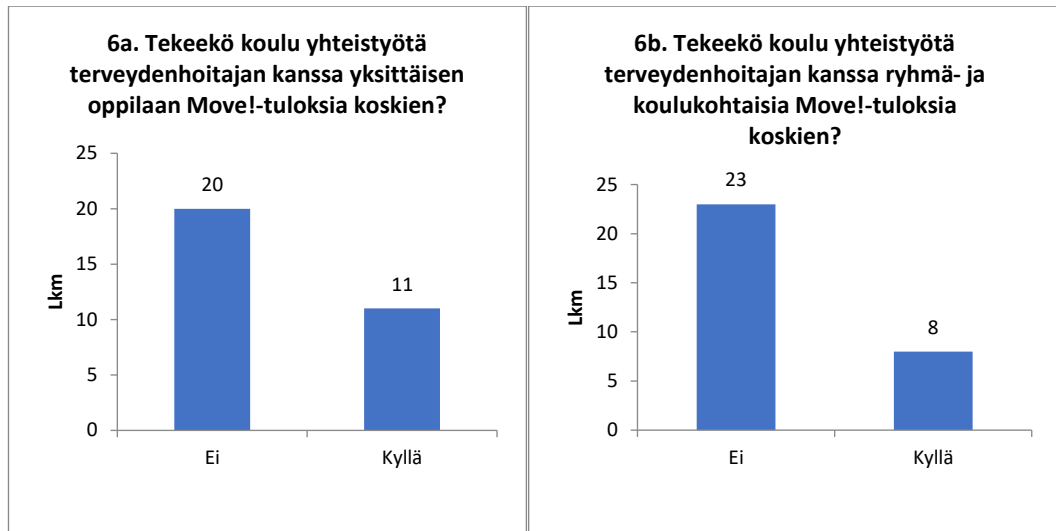
Kuva 5. ”Toimiiko koulullanne Move! -työryhmä?” – vastausten jakauma

#### 6.4 Yhteistyö terveydenhoitajan kanssa

Vastaajista (n=31) 11 kertoi koulun tekevän yhteistyötä terveydenhoitajan kanssa yksittäisen oppilaan Move! -mittaustuloksiin liittyen (Kuva 6a). Tarkentavassa avoimessa kysymyksessä, miten koulu tekee yhteistyötä yksittäisen oppilaan Move! -mittaustuloksia koskien, vastaajat kertoivat yhteistyön olevan ensisijaisesti tulosten siirtämistä terveydenhoitajalle, mutta myös tulosten läpikäyntiä eri tahojen kanssa. Tarkentavaan avoimeen kysymykseen vastasi kymmenen vastaajista.

Ryhmä- ja koulukohtaisia Move! -mittaustuloksia koskien yhteistyötä kouluterveydenhoitajan kanssa tekee kahdeksan kyselyyn vastanneista (n=31) (Kuva 6b). Tarkentavaan avoimeen kysymykseen, miten koulu tekee yhteistyötä kouluterveydenhoitajan kanssa ryhmä- ja koulukohtaisia Move! -mittaustuloksia koskien, vastasi viisi vastaajista. Vastauksissa tuli esiin erilaisia yhteistyökeinoja. Osassa vastauksissa terveydenhoitaja osallistui Move! -mittaustilanteeseen. Kyselyn perusteella yhteistyö on ollut myös tuloksista keskustelua osana terveystarkastuksia.





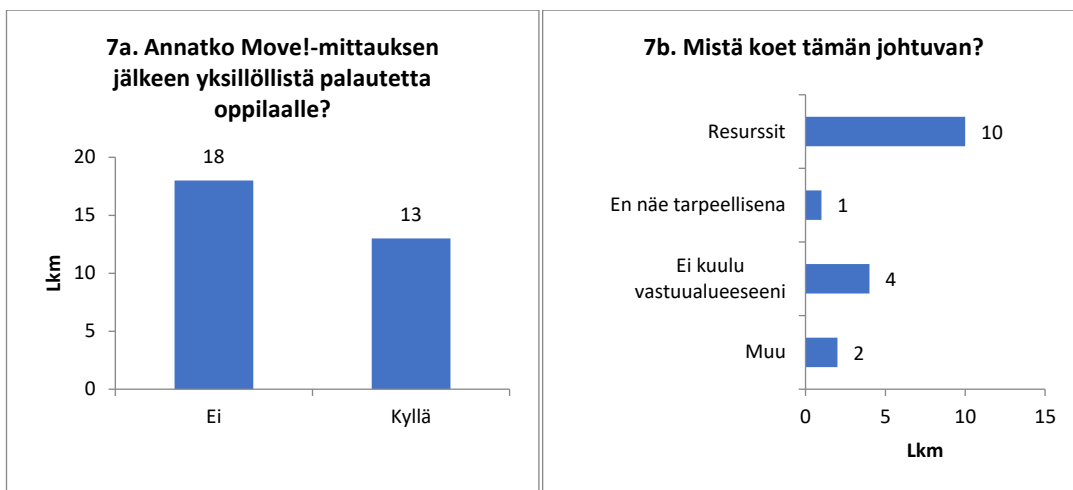
Kuva 6a.

Kuva 6b.

6a. ”Tekeekö koulu yhteistyötä terveydenhoitajan kanssa yksittäisen oppilaan Move! -tuloksia koskien?” ja 6b. ”Tekeekö koulu yhteistyötä terveydenhoitajan kanssa ryhmä- ja koulukohtaisia Move! -tuloksia koskien?” – vastausten jakauma.

### 6.5 Oppilaan oma toimintakyky

Mittausten jälkeen yksilöllistä palautetta oppilaalle antaa 11 vastaajista (n=31) (Kuva 7a). Tarkentavassa avoimessa kysymyksessä, miten annat yksilöllistä palautetta, käy ilmi, että yksilöllinen palaute kohdistetaan useammin kehitettäviiin fyysisiin ominaisuuksiin ja palautteenannossa hyödynnetään oppilaan tuloskorttia. Useassa vastauksessa nousi esille oppilaan kannustaminen ja positiivinen palautteenanto. Tarkentavassa strukturoidussa kysymyksessä, mistä koet tämän johtuvan, kielteisen vaihtoehdon valinneet nostivat suurimmaksi syyksi resurssien pulan (Kuva 7b).

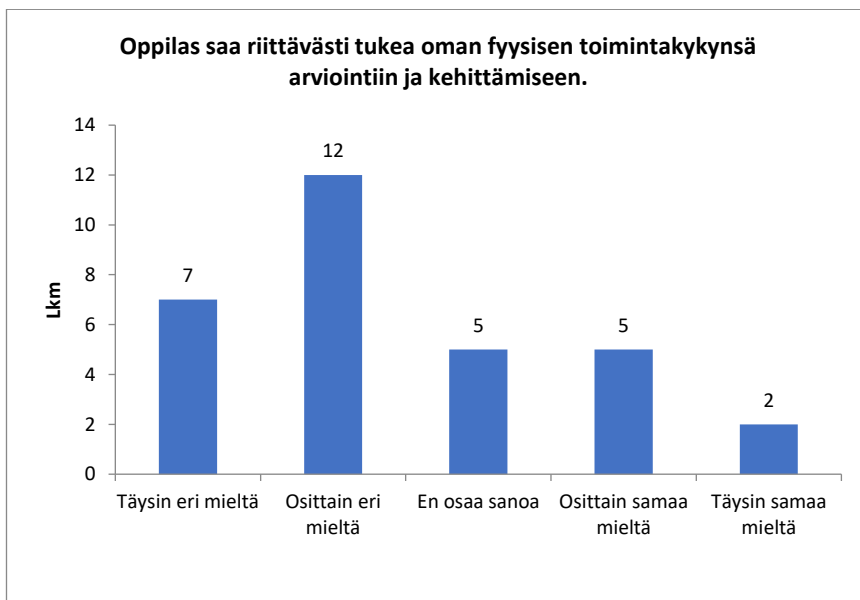


Kuva 7a.

Kuva 7b.

7a. ”Annatko Move! -mittauksen jälkeen yksilöllistä palautetta oppilaalle?” ja tarkentava kysymys ”Ei” -vaihtoehdon valinneille 7b. ”Mistä koet tämän johtuvan?” – vastausten jakauma.

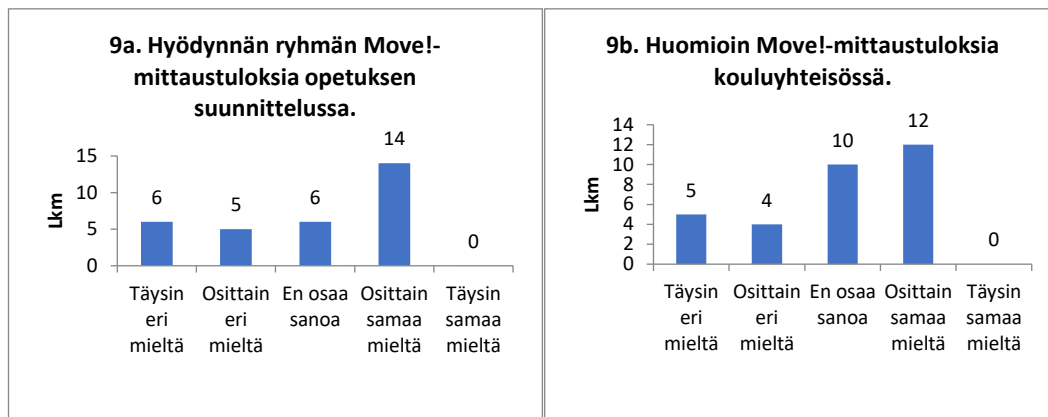
Kysymykseen, saako oppilas riittävästi tukea oman fyysisen toimintakykynsä arviointiin ja kehittämiseen, 19 vastaajista (n=31) oli täysin tai osittain eri mieltä. Vastaajista viisi ei osannut sanoa ja seitsemän oli täysin tai osittain samaa mieltä (Kuva 8).



Kuva 8. ”Oppilas saa riittävästi tukea oman fyysisen toimintakykynsä arviointiin ja kehittämiseen.” – vastausjakauma.

## 6.6 Mittaustulokset

Mittaustulosten hyödyntämistä kysyttiin sekä opetuksen suunnittelun, että koulu yhteisön näkökulmasta. Kyselyn mukaan mittaustuloksia opetuksen suunnittelussa hyödyntää 14 vastanneista (n=31) (Kuva 9a). Koulu yhteisössä tuloksia hyödyntää 12 vastanneista (Kuva 9b).

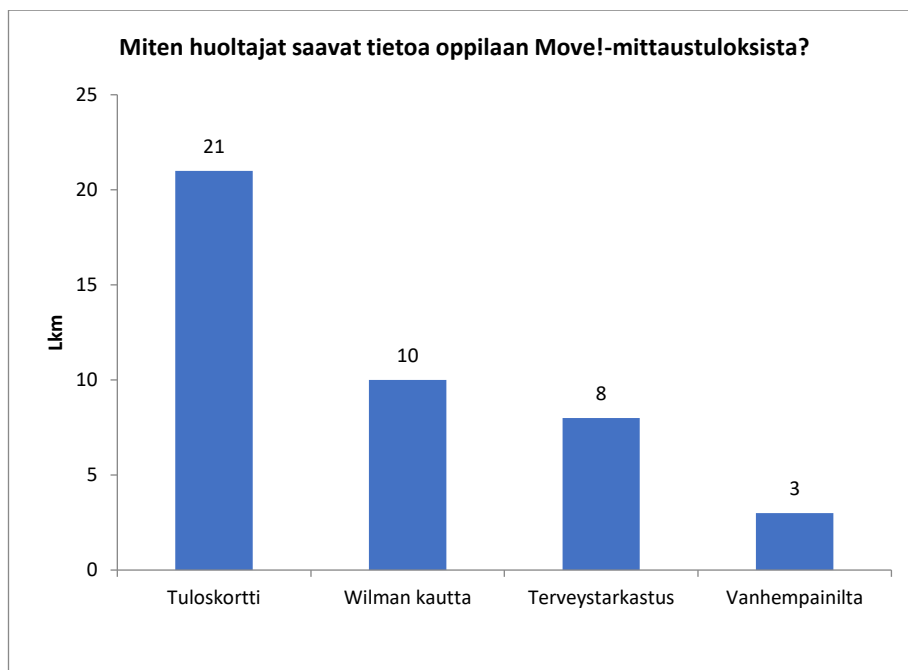


Kuva 9a.

Kuva 9b.

9a. "Hyödynnän ryhmän Move! -mittaustuloksia opetuksen suunnittelussa" ja 9b. "Huomioin Move! -mittaustuloksia koulu yhteisössä" – vastausten jakauma.

Monivalintakysymys oppilaan Move! -mittaustulosten tiedonvälittämisestä huoltajille, osoittaa yleisimmän tavan olevan tuloskortti, jonka on valinnut 21 vastaajaa kyselyyn vastanneista (n=31) (Kuva 10). Wilman kautta tiedon oppilaan tuloksista vanhemmille antaa kahdeksan vastaajaa. Terveystarkastuksen kautta huoltaja saa tiedon lapsen Move! -mittauksista kahdeksan vastaajan mukaan. Kyselyyn vastanneista kolmen mukaan huoltaja saa tiedon oppilaan Move! -mittaustuloksista vanhempainillan kautta.



Kuva 10. ”Miten huoltajat saavat tietoa oppilaan Move! -mittaustuloksista?” – vastausten jakauma.

Tarkentavalla avoimella kysymyksellä haluttiin selvittää, missä muodossa tieto oppilaan testin tuloksista tavoittaa parhaiten huoltajat. Parhaaksi tavaksi nousi Wilma -viestintäjärjestelmä ja tulokortti. Osassa vastauksissa ehdotettiin myös palautekorttiin kerättävää huoltajan allekirjoitusta. Vastauksissa nousi esiin myös terveydenhoitajan rooli tiedonvälityksessä osana terveystarkastuksia.

#### 6.7 Move! –mittaustulosten käyttö nuorten liikuntatottumusten kehittämisessä

Avoimeen kysymykseen ”Miten kehittäisit Move! -mittaustuloksia nuorten liikuntatottumuksiin vaikuttamisessa?” vastasi 16 vastaajista (n=31). Vastauksissa tuotiin esiin epäkohtia mittausten toteuttamisessa ja resurssien puutteista. Vastaukset ryhmiteltiin sisällönanalyysin mukaisesti neljään eri luokkaan.

Ensimmäiseksi tarkastellaan vastauksia, jotka liittyivät vastuun mittausten toteuttamisesta, tulosten käsittelystä ja palautteenannosta siirtämiseen terveydenhuollolle ja kolmannelle taholle. Monet vastaajista kokivat kolmannen osa-

puolen ja terveydenhuollon olevan oikea taho mittausten läpivientiin. Vastauksia perusteltiin yksilöllisemmän palautteenannon ja tulosten hyödyntämisen näkökulmasta. Erään vastaajan mielestä tuloksien käsittely ja palautteenanto tulee toteuttaa terveydenhuollon toimesta, sillä niiden hyödyntäminen kuuluu vain terveydenhuoltoon. Toinen vastaajista peräänkuulutti tulosten luotettavuutta ja pätevää testaajaresurssia, sillä oppilaiden laskiessa toistensa tulokset, niiden luotettavuus heikkenee.

Osa avoimen kysymyksen vastauksista liittyi opettajajohtoiseen palautteenantoon. Monet vastaajista toivat esiin opettajajohtoiseen palautteenannon, joka voi koostua esimerkiksi tuntisuunnitelmien laatimisesta Move! -mittauksiin pohjautuen. Vastausten mukaan palautteenanto voi tapahtua palautelomakkeen, keskustelun ja motivoinnin, kehityksen seurannan ja Move! -palautetunnin muodossa.

Kolmanneksi tarkastellaan vastauksia, jotka kohdistuivat resurssien lisäämiseen joko liikuntatuntien määrän kasvattamisen tai kerhotoiminnan muodossa. Eräs vastaajista koki liikuntatuntien lisäämisen mahdollistavan eri ominaisuuksien, kuten peruskestävyyden, liikkuvuuden ja voimaominaisuuksien laajemman harjoittelun. Toinen vastaajista ehdotti heikompien tulosten saaneiden ohjaamista kerhotoiminnan pariin, jossa voitaisiin kehittää esimerkiksi kestävyyttä ja motoriikkaa.

Osa vastauksista eivät liittyneet kysymykseen, vaan kohdistuivat enemmän mittauksiin liittyviin kehityskohteisiin ja laajemmin liikkumattomuuden ongelmien pohdintaan.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET KYSELYSTÄ

Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, miten Porin alueen kouluissa toteutuu käytännössä opetushallituksen Move! -pätkinänkuoressa-malli. Kyselystä toivottiin nousevan esiin kehitys- ja epäkohtia, joihin onnistuttaisiin tuotoksen välityksellä vaikuttamaan lasten ja nuorten liikuntatottumuksia edistävästi.

Selkeästi suurin ammattiryhmä vastaajista oli luokanopettajat. Luokanopettajat toteuttavat yleensä Move! -mittauksia alakouluissa, joita on Porin alueella selkeästi enemmän kuin yläkouluja. Yläkouluissa mittaukset toteuttavat yleensä liikunnanopettajat. Varsinainen Move! -työryhmä toimi vain kuuden vastaajan koululla. Tämä kertoo yhteistyön vähäisyydestä Move! -mittausten osalta. Samalla kukaan vastaajista ei täysin kokenut saavansa riittävästi tukea ja resursseja mittausten jälkeisiin toimenpiteisiin ja vain neljäsosa koki osittain saavansa. Kyselyn perusteella käy ilmi, että Porin kouluissa ei ole yhtenäisiä sovittuja menetelmiä palautteenantoon liittyen. Lisäksi avoimen kysymyksen vastauksissa nousi vahvasti esille tarve kolmannesta osapuolesta mittausapuna.

Terveystoiminta koettiin tärkeänä osana palautteenantoa vastausten perusteella. Kuitenkin yhteistyötä tehtiin kyselyn mukaan selvästi alle puolissa vastauksissa sekä yksittäisen oppilaan että ryhmä- ja koulukohtaisia tuloksia huomioidessa.

Yksilöllistä palautetta antoi alle puolet kyselyyn vastanneista. Tarkemmin vastauksia tarkastellessa, osa kielteisistä vastauksista pohjautui vastaajan rooliin osana Move! -mittauksia. Voidaan siis todeta, että noin puolet, joiden vastuulle palautteenanto kuuluu, antaa yksilöllistä palautetta. Palaute kohdistui pääosin kehitettäviin ominaisuuksiin ja nimenomaan oppilaille, joiden tulos on keskimääräistä heikompi.

Vastaajat kokevat oppilaiden saavan liian vähän tukea oman toimintakyvyn arviointiin ja kehittämiseen. Kyselyssä ei erotella koulua ja vapaa-aikaa, joten on

hyvä muistaa, että suuri osa liikunnallisesta tuesta tulee lapsen tai nuoren kotoa. Vanhemmilla on suurempi vaikutus ja etenkin suurempi vastuu lapsen tai nuoren liikuntatottumuksista kuin kouluhenkilökunnalla.

## 8 TUOTOS

Päädyimme yhteistyössä tilaajamme Porin kaupungin kanssa tekemään videon Move! -mittausten palautteeseen liittyen. Toteuttamastamme kyselystä ilmeni tarve tukea Move! -mittauksen palautteenantoa ja päätimme jo suunnitteluvaiheessa toteuttaa tuotos videona. Video on kohdistettu oppilaille sekä heidän vanhemmilleen. Porin kaupunki saa käyttää videota sosiaalisessa mediassa sekä jakaa sitä eri kohderyhmille. Me näytämme videon vain loppuseminaarissa opinnäytetyömme esittelyn yhteydessä. Videota voidaan näyttää ennen tai jälkeen Move! -mittausten. Videolla haluamme kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan yhdessä esimerkiksi kavereiden tai vanhempien kanssa. Kerromme videolla mitä Move! -mittauksilla halutaan mitata, mihin se vaikuttaa lasten ja nuorten arjessa ja millä lajeilla tai harrastuksilla näitä taitoja voidaan kehittää. Tilaajamme kautta saimme videolle porilaisen ammattiurheilijan. Lisäksi videolla esiintyy vapaaehtoinen 7.-luokkalainen. Äänenä videolla toimi toinen opinnäytetyömme tekijöistä. Video kuvattiin Porin urheilukeskuksen läheisyydessä. Porin kaupungin sivistystoimialan ylläpitämä yksikkö vastasi videon kuvauksesta ja editoinnista.

Halusimme videolla näkyvien liikkeiden olevan helposti saavutettavia ja myös tarpeeksi yksinkertaisia, jotta kynnys niiden tekemiseen olisi mahdollisimman pieni. Emme halunneet painottaa videolla liikkeiden oikeaoppista suoritustekniikkaa, vaan liikkumisen tärkeyttä ja siihen kannustamista. Videolla näkyvät liikkeet kehittävät Move! -mittauksissa mitattavia ominaisuuksia. Halusimme myös osoittaa, että liikkeitä voi suorittaa yhdessä esimerkiksi vanhemman kanssa, eikä niihin tarvitse suuria hankintoja tai tilavuokria, vaan niitä voi tehdä helposti esimerkiksi ulkona.

Kestävyyskuntoa mitataan 20 metrin viivajuoksussa, johon valitsimme videolla näkyviksi liikkeiksi juoksemisen luonnossa. Kerroimme videolla, että kestävyyskuntoasi voi parantaa myös esimerkiksi hiihtämällä, pyöräilemällä tai reippaalla kävelyllä.

Vauhdittomassa viisiloikassa mitataan jalkojen voimaa, nopeutta ja liikehallintaa, johon valitsimme videolla näkyviksi liikkeiksi ripeän kävelyn sekä loikat portaissa. Kerroimme videolla, että hyppytaitoja voi myös kehittää mm. erilaisen pallopelien, pihaleikkien, trampoliinin tai parkourin avulla.

Kehon liikkuvuusosiossa mitataan kehon normaalia liikkuvuutta, johon valitsimme videolla askelkykyyn portaissa. Kerroimme videolla, että myös erilaiset hallitut asennot kuten kyykistymiset, venytykset ja kurkotukset, ovat hyviä liikkuvuusharjoitteita.

Etunojapunnerruksessa mitataan ylävartalon voimaa, johon valitsimme videolla etunojapunnerruksen kaidetta vasten. Kerroimme videolla, että ylävartalon voimaa voi myös kehittää esimerkiksi kiipeilemällä, uimalla tai hiihtämällä.

Ylävartalon kohotuksessa mitataan keskivartalon voimaa, johon valitsimme videolla juuri ylävartalon kohotuksen. Kerroimme videolla, että keskivartalon voimaa voi myös kehittää esimerkiksi tanssissa, kamppailulajeissa, telinevoimistelussa, kiipeilyssä, hiihdossa tai vaikkapa kotona voimistellen.

Heitto-kiinniottoyhdistelmässä mitataan havainnointia, motorisia taitoja sekä käsien voimaa, johon valitsimme videolla koripalloilun. Kerroimme videolla, että näitä ominaisuuksia voi myös kehittää mm. käsitöillä, soittamisella, kirjoittamisella ja erilaisilla pallopeleillä.



## 9 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe valikoitui meidän henkilökohtaisesta kiinnostuksestamme lasten ja nuorten liikuntatottumuksia kohtaan ja mediassakin nousseihin heikentyneisiin Move! -mittausten tuloksiin (Helsingin Sanomat, 2022). Olemme osallistuneet Move! -mittausten järjestämiseen opintojemme toisena vuonna osana opintojaksoa. Move! -mittaukset aiheena on niin laaja, että halusimme rajata sen koskemaan vain mittausten jälkeistä osaa, eli palautteenantoa ja tulosten hyödyntämistä. Vaikka aihe on valtakunnallinen, päätimme rajata kyselyn alueellisesti Porin kaupungin kouluihin. Ehdotimme tilaajallemme Porin kaupungille erilaisia vaihtoehtoja tuotoksesta. Tilaajan mielestä video oli helpoiten saavutettava ja käytännöllisin tapa tuoda tietoa nuorille ja heidän vanhemmilleen, joten päädyimme siihen. Tuotoksen tarkoituksena oli tukea kyselyn kautta saadun tiedon pohjalta aiheemme mukaisesti Move! -prosessin palautteenanto- ja tulosten hyödyntämisosuutta.

Olettamuksemme oli, että Move! -mittausten tuloksia ei hyödynnetä tarpeeksi koulukohtaisella tasolla eivätkä lapset ja nuoret saa riittävästi ohjeita ja palautetta mittausten jälkeen, miten kehittää mitattavia taitoja. Kyselyn tulokset vastasivat olettamustamme. Vastaajien ammattinimikkeet olivat odotettavasti luokanopettaja-painotteisia, sillä Porissa alakoulujen osuus on selkeästi yläkouluja suurempi. Move! pähkinänkuoressa -mallin (Kuva 1) mukaan, mittausten jälkeen opettajan tulisi antaa yksilöllistä palautetta ja kirjata oppilaiden tulokset valtakunnalliseen tietojärjestelmään ennen syyskuun loppua. Kyselymme mukaan yksilöllisen palautteen haasteena oli resurssit ja etenkin yläasteen liikunnanopettajan työkuorma tässä vaiheessa syksyä on suuri. Suunnitteen puoleltoista kuukauden aikana opettajan tulee toteuttaa mittaukset kaikille koulunsa kahdeksaluokkalaisille, antaa yksilöllistä palautetta ja kirjata tulokset järjestelmään. Tukea prosessin alkuvaiheeseen voisi saada esimerkiksi moniammatillisesta Move! -työryhmästä. Tämän osuuden jälkeen tiedot oppilaan tuloksista siirretään terveydenhoitajalle, joka käy tulokset läpi laajemmassa terveystarkastuksessa, jotka toteutetaan 5.- ja 8.-luokkalaisille.

Kyselymme ei kohdistunut terveydenhoitajiin, mutta aiemmin Varsinais-Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan, terveydenhoitajat kokivat resurssien tulosten läpi käymiseen olevan riittämättömät ja puolet kokivat, ettei se edes kuuluisi kouluterveydenhoitajan vastuulle (Lehmuskallio ym. 2021). Lehmuskallio ym. (2021) tukee kyselymme tulosta, sillä yhtenäisten toimintamallien laatiminen ja toimivampi moniammatillinen yhteistyö kasvattaisivat Move! -mittausten hyödynnettävyyttä. Raportin mukaan vain noin puolet kyselyyn vastanneista Varsinais-Suomen terveydenhoitajista kokivat yhteistyön opettajien kanssa toimivan hyvin (s. 80). Kyseisen tutkimuksen tuloksien suhteuttaminen alueellisista rajoituksista huolimatta Porin alueeseen vaikuttaa luotettavalta, sillä aiheesta on tehty kansallisesti useampia tutkimuksia, jotka Lehmuskallion ym. (2021) mukaan eivät poikkea tuloksiltaan heidän aineistostaan.

Kyselymme perusteella joko kolmas osapuoli tai kouluterveydenhuollon aktiivointi lisäisi Move! -mittausten hyödynnettävyyttä. Suomen Fysioterapeuttien liitto tuo myös esille tarpeen laajemmasta ammatillisesta osaamisesta kouluissa. Nykyinen Move! -mittausjärjestelmä ei anna riittävästi yksilöllistä tukea oppilaan oman fyysisen toimintakyvyn edistämiseen. Vastuu jää liiaksi oppilaalle itselleen. Koulussa toimiva fysioterapeutti voisi esimerkiksi toteuttaa fyysisen toimintakyvyn ohjausta, seurantaa ja tukea. Lisäksi koulussa toimiva fysioterapeutti voisi tukea kouluhenkilökuntaa Move! -mittauksissa ja palautteenannossa. (Suomen fysioterapeutit, 2018.) Myös uusimman LIITU-tutkimuksen mukaan liikuntavammojen esiintyvyys näyttäisi olevan nousussa, jonka vuoksi liikuntavammojen ehkäisy tulisi alkaa jo alakouluikäisillä nuorilla. Vähentynyt liikunta ja heikentyneet motoriset taidot saattavat selittää vammojen yleistymistä. (Valtion liikuntaneuvosto, 2023, s.102.)

Lasten ja nuorten liikkumattomuus on globaali haaste, joka ei ratkea ainoastaan koulumaailman käytäntöjä muutamalla. Laajempien päätösten osalta Suomessa esimerkiksi Olympiakomitea (2022) korosti eduskuntavaalitavoitteissaan rahoituksen lisäämistä liikuntaan ja urheiluun, arkiliikunnan mahdollistamista, liikunnan lisäämistä koulupäivään, sekä seuratoiminnan ja huippu-urheilun tukemista. Vanhemmat, kaverit ja urheiluseurat vaikuttavat päivittäin

osaltaan myös liikuntasuosituksen toteutumiseen ja sitä kautta lapsen tai nuoren normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Murrosikäisen nuoren näkökulmasta vastuu omasta terveydestä on kasvava. Murrosikäisen ajatusmallissa on tyyppillistä haavoittumattomuus ajattelu, sekä vain nykyhetkeen keskittyminen. (Lääkäriliitto, n.d.) Tällöin motivaation on kummittava selkeämmin liikunnan välittömistä hyödyistä ja positiivisista kokemuksista.

Pyrimme noudattamaan eettistä ja tieteellistä käytäntöä koko opinnäytetyömme ajan. Opinnäytetyömme teoriaosuus pohjautuu tutkittuun tietoon ja luotettavaan ammattilaisten tekemiin suosituksiin. Pyrimme käyttämään työsämme mahdollisimman uusia, alle kymmenen vuoden sisällä julkaistuja lähteitä. Muutamia lähteemme ovat yli kymmenen vuotta vanhoja, mutta kaikki ovat kuitenkin enintään 15 vuotta vanhoja lähteitä. Arvioimme läpi työmme niin kirjailijoiden kuin julkaisijoiden luotettavuutta.

Pyrimme kysymysten asettelulla ja aiheisällöllä ohjaamaan vastaukset koskemaan vain Move! -mittausten jälkeistä osuutta. Haasteet Move! -mittausten osalta ulottuvat kuitenkin koskemaan koko prosessia niin mittauksia, palautteenantoa, kuin niiden jälkeisiä toimenpiteitä. Haasteet tulivat esiin etenkin avoimien kysymysten kohdalla, sillä osa vastauksista käsitteli prosessia laajemmin. Opinnäytetyön laajuuden vuoksi, emme voineet kokonaisvaltaisesti Move! -mittauksia käsittelevää työtä toteuttaa, mutta sille olisi ehdottomasti paikkansa.

Opinnäytetyömme pohjalta jatkotutkimusaiheena voisi esimerkiksi selvittää ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden kokemuksia Move! -mittausten järjestämisestä, sekä arvioida mittausten luotettavuutta fysioterapiaopiskelijoiden toteuttamana verrattuna esimerkiksi alueen muiden koulujen tuloksiin. Ylipäänsä Move! -mittaustuloksiin voisi saada lisää luotettavuutta, kun toimitavat olisivat yhtenäisiä ja testattavat eivät arvioisi toistensa tuloksia. Aiheesta voisi toteuttaa myös tutkimuksen, jossa verrattaisiin koe- ja kontrolliryhmän kautta, vaikuttaako mittauksiin valmistautuminen niiden tuloksiin.

Opinnäytetyö oli kokonaisuutena haastavin ja isoin prosessi, missä olemme kumpikaan olleet. Prosessi opetti etenkin yhdessä työskentelyä, aikatauluttamista ja myös omista vastuualueista huolehtimista. Yhdessä työskentelyn parhaimpia puolia oli se, ettei joutunut olemaan yksin omien ajatuksiensa kanssa, vaan pystyi jakamaan ideat ja mielipiteet toisen kanssa. Haasteina yhdessä tekemisessä oli toisinaan löytää sopivat aikataulut kaikkien osapuolien välillä, sekä välillä päästää irti omista mielipiteistään ja tehdä kompromisseja. Yhtenä suurimpana oppimiskokemuksena opinnäytetyöprosessi kuitenkin opetti aikatauluttamista ja korosti sen tärkeyttä. Myös oma tietämyksemme erityisesti lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin kasvoi valtavasti prosessin aikana.

## LÄHTEET

Chahar, P.S. (2014). Physiological basis of Growth and Development among Children and Adolescent in Relation to Physical Activity. American Journal of Sports Science and Medicine. [AJSSM-2-5A-5.pdf \(scisportscience.com\)](#)

dos Santos Duarte Junior, M.A., López-Gil, J.F., Caporal, G.C. & Mello, J.B. (2021). Benefits, risks and possibilities of strength training in school Physical Education: a brief review. Sport Sciences for Health. [\(PDF\) Benefits, risks and possibilities of strength training in school Physical Education: a brief review \(researchgate.net\)](#)

Haapala, E. (2014). Fyysinen aktiivisuus voi tukea oppimista ja koulumenestystä. NMI-bulletin. [Bulletin 4 2014indd.indd \(nmi.fi\)](#)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Huhtiniemi, M. (2021). Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move! [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move\\_mittauskasi-kirja\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasi-kirja_0.pdf)

Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J. & Iivonen, S. (2012). Peruskoulu-  
laisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/move/move-mittariston-kehittaminen/fts-loppuraportti-22-8-2012.pdf>

Kaseva, K., Hintsanen, T., Lipsanen, J., Pulkki-Raback, L., Hintsanen, M., Yang, X., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltikangas-Jarvinen, L. & Tammelin, T. (2017). Parental Physical Activity Associates With Offspring's Physical Activity Until Middle Age: A 30-Year Study. Helsingin yliopisto. [Kaisa Kaseva liite3.pdf \(helsinki.fi\)](#)

Kylmänen, E. (14.12.2022). Reippaat maalaislapset ovat pian muisto vain, eikä kaupungeissakaan hyvin mene. Helsingin Sanomat. Haettu 10.11.2023 osoitteesta <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000009260955.html>

Lehmuskallio, M. (2011). Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & tiede 48. [lt611 tutkimusartikkelit lehmuskallio 24-31 lowres.pdf \(lts.fi\)](#)

Lehmuskallio, M., Kuusela, T. & Sainio, E. (2021). Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmästä kouluterveydenhoitajien silmin. Liikunta & Tiede. [Liikunta & Tiede 3/2021 \(lts.fi\)](#)

Lääkäriliitto. (n.d.). Lapsi ja nuori potilaana. Haettu 6.11.2023 osoitteesta [Lapsi ja nuori potilaana | Lääkäriliitto - Lääkärin etiikka -kirja \(laakariliitto.fi\)](#)

Minghelli, B. (2020). Postural habits in adolescents: the influence of a school physiotherapy program on improving the knowledge of postures. [Postural habits in adolescents: the influence of a school physiotherapy program on improving the knowledge of postures - PubMed \(nih.gov\)](#)

Opetushallitus. (n.d.). Mikä on Move? Haettu 29.10.2023 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-move>

Opetushallitus. (n.d.). Liikunnan tehtävä. Haettu 29.10.2023 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>

Opetushallitus. (2016). Liikunnan tukimateriaali. Haettu 10.10.2023 osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/ops2016\\_2.8.2019-paivitys-logo\\_mp.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/ops2016_2.8.2019-paivitys-logo_mp.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7-17 vuotiaille lapsille ja nuorille. Valtionneuvoston julkaisuarkisto Valto. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Siekinen, K. (2019). Move! TULE-terveyden näkökulmasta. LIKES-tutkimuskeskus. <https://tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/2020/12/Move-TULE-terveyden-nakokulmasta-Kirsti-Siekinen.pdf>

Suomen Fysioterapeutit. (n.d.). Terveyspoliittinen vaikuttaminen. Haettu 1.3.2023 osoitteesta <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/liitto/yhteiskunnallinen-vaikuttaja/terveyspoliittinen-vaikuttaminen/>

Suomen Fysioterapeutit. (n.d.). Fysioterapeutit kouluilla. Haettu 27.10.2023 <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/karkiteemat/fysioterapeutit-kouluilla/>

Suomen Fysioterapeutit. (2018). Fysioterapeutti koululaisten hyvinvoinnin tueksi. [suomenfysioterapeutit.fi/2018/10/fysioterapeutti-koululaisten-hyvinvoinnin-tueksi/](https://www.suomenfysioterapeutit.fi/2018/10/fysioterapeutti-koululaisten-hyvinvoinnin-tueksi/)

Suomen Olympiakomitea. (2022). Liikunnan ja urheilun eduskuntavaalitavoitteet julkaistu. [Liikunnan ja urheilun eduskuntavaalitavoitteet julkaistu - Suomen Olympiakomitea](https://www.suomenolympiakomitea.fi/liikunnan-ja-urheilun-eduskuntavaalitavoitteet-julkaistu)

Tuomi, J. & Sarajärvi, I. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. 978-952-04-0011-8 EPUB

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Haettu 5.10.2023 osoitteesta [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarviointin\\_ohje\\_2020.pdf#%5B%7B%22num%22%3A20%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22FitR%22%7D%2C-249%2C-74%2C745%2C725%5D](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2020.pdf#%5B%7B%22num%22%3A20%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22FitR%22%7D%2C-249%2C-74%2C745%2C725%5D)

UKK-instituutti. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. (2023). <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Valtion liikuntaneuvosto. (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Vilka, H. (2015). Tutki ja kehitä. Jyväskylä. PS-kustannus.

Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U. (2010). Liikuntalääketiede. Helsinki. Duodecim.

Väyrynen, P. & Saarikoski, R. (2016). Liikehallinnan harjoittaminen. Terveet jalat. <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00210>



## LIITTEET

## LIITE 1



## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Sivistystoimiala

Saapumispäivä: 3.5.2023

## HAKIJA JA ORGANISAATIO

Nimi	Oppilaitos / organisaatio ja osoite
	Satakunnan Ammattikorkeakoulu
Puhelin	Säännöllisesti käytettävä sähköposti
Tämän hetkinen koulutusala / työtehtävä	
Fysioterapian tutkinto-ohjelma	
Muut tutkijat / tutkimusryhmän jäsenet / tutkimukseen osallistuvat tahot	
Tutkimuksen vastuuhenkilö / opinnäytetyön ohjaaja oppilaitoksessa: nimi ja yhteystiedot (s. posti)	

## TUTKIMUKSEN / OPINNÄYTETYÖN TIEDOT

<input checked="" type="checkbox"/> Alempi korkeakoulututkinto (AMK / kandidaatti, opinnäyte) <input type="checkbox"/> Pro gradu / YAMK <input type="checkbox"/> Lisensiaattitutkimus <input type="checkbox"/> Väitöskirja <input type="checkbox"/> Muu, mikä?		
Tutkimuksen / opinnäytetyön nimi		
Move! -mittaukset lasten ja nuorten liikunnan tukena		
Tutkimussuunnitelman hyväksymispäivämäärä oppi-/tutkimuslaitoksessa		
26.4.2023		
Lyhyt yhteenveto tutkimussuunnitelmasta		
Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Move! -mittauksen tuloksia hyödynnetään Porin alueen kouluissa ja luoda selvityksen pohjalta materiaali tukemaan lasten ja nuorten liikuntatottumuksia.		
Tutkimuksen kohde Sivistystoimialalla (esim. koulu, päiväkot)		
Koulu		
Aineiston keruuaika:	Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika:	Otoksen koko:
8.5.2023-21.5.2023	12/2023	n. 600
Käsitelläänkö tutkimuksessa henkilötietoja? <input checked="" type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä		
Kohderyhmä:	Aineiston keruumenetelmä:	
<input type="checkbox"/> Asiakkaat <input type="checkbox"/> Omaiset <input checked="" type="checkbox"/> Henkilökunta <input type="checkbox"/> Asiakirjat <input type="checkbox"/> Muu, mikä?	<input checked="" type="checkbox"/> Kysely <input type="checkbox"/> Haastattelu <input type="checkbox"/> Havainnointi <input type="checkbox"/> Asiakirja- / tilastoanalyysi <input type="checkbox"/> Muu, mikä?	
Tutkimuksen hyödyt / vaikutukset Porin kaupungin sivistystoimialalle		
Porin kaupungin sivistystoimiala voi hyödyntää tuotosta niin ala- kuin yläkouluissakin ja ottaa se osaksi opetusta.		



## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

## Sivistystoimiala

Yhteys henkilö(t) sivistystoimialassa [REDACTED]
Onko yhteys henkilöllä tarve toimia tutkimusapulaisena? <input type="checkbox"/> ei <input checked="" type="checkbox"/> kyllä. Miten? <b>Kyselyn välittäminen tutkimusjoukolle.</b>

## SITOUKSET JA ALLEKIRJOITUKSET

<p>Sitoudun siihen, etten käytä saamiani tietoja tutkittavan tai hänen läheistensä vahingoksi tai halventamiseksi taikka sellaisten etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus. En luovuta saamiani henkilötietoja sivullisille enkä käytä niitä muuhun tarkoitukseen, kuin mihin tutkimuslupa on myönnetty. Sitoudun tutkijan eettisiin periaatteisiin, tutkimuksen toteutusehtoihin ja sivistystoimialan antamiin ohjeisiin ja sääntöihin. Sitoudun raportoimaan tutkimuksen / opinnäytetyön tuloksista ja luovutan valmiin tutkimusraportin korvauksetta sivistystoimialalle.</p>	
Paikka ja päivämäärä 3.5.2023 Pori	Allekirjoitus ja nimenselvennys [REDACTED]

## LIITTEET

<input type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma <input checked="" type="checkbox"/> Kysely-/haastattelulomake <input type="checkbox"/> Aineistonkeruulomake <input type="checkbox"/> Muu aineistonkeruuseen liittyvä materiaali (esim. yhteydenottokirje ja suostumusasiakirja tutkittavalle / huoltajalle) <input type="checkbox"/> Rekisteriseloste <input type="checkbox"/> Muu liite, mikä? <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimukseni voidaan julkaista Porin kaupungin Internet-sivuilla
---

## PÄÄTÖS

<input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään Mahdolliset ehdot liitteenä	
<input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä Perustelut liitteenä	
Tutkimusluvan myöntäjä	Päiväys

## LIITE 2

Hei,

olemme kolmannen vuoden fysioterapiaopiskelijat Akseli Härkönen ja Anton Pärssinen Satakunnan Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä aiheesta **Move!-mittaukset lasten ja nuorten liikunnan tukena**.

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Porin kaupungin sivistystoimialan kanssa. Opinnäytetyö julkaistaan 2023 vuoden lopulla.

Aiheen kartoituksen ja opinnäytetyön suunnittelun aikana on noussut esiin mahdollisia haasteita mittaustuloksien hyödyntämisessä, siksi opinnäytetyömme kohdistuu mittaustulosten hyödyntämiseen ja liikunnallisuuden lisäämiseen nuorilla.

Kyselyn avulla haluammekin selvittää, miten Move!-mittausten palautteenanto toimii suhteessa opetussuunnitelmaan.

Kysely toteutetaan kaikissa Porin alueen peruskouluissa ja se koskee kaikkia Move!-mittauksia toteuttavia ja palautteenantoon osallistuvia opettajia ja henkilökuntaa (pl. terveydenhoitajat).

Vastaaminen on vapaaehtoista ja se tapahtuu anonymisti. Kyselyn tuloksia ei julkaista sellaisenaan, vaan teemme niistä yhteenvedon osaksi opinnäytetyötämme. Tämän jälkeen hävitämme kyselyn ja sen vastaukset.

Kyselyyn vastaaminen kestää muutaman minuutin.

Kyselyn linkki: <https://elomake.samk.fi/lomakkeet/14420/lomake.html>

## LIITE 3

Kysely on osa opinnäytetyötä, jonka toteuttavat Satakunnan Ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat Akseli Härkönen ja Anton Pärssinen.

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 8.5.2023 0.00 ja päättyy 5.6.2023 0.15

### Move!-mittausten palautteenanto

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Porin kaupungin sivistystoimialan kanssa. Opinnäytetyö julkaistaan 2023 vuoden lopulla.

Aiheen kartoituksen ja opinnäytetyön suunnittelun aikana on noussut esiin mahdollisia haasteita mittaustuloksien hyödyntämisessä, siksi opinnäytetyömme kohdistuu mittaustulosten hyödyntämiseen ja liikunnallisuuden lisäämiseen nuorilla.

Kyselyn avulla haluammekin selvittää, miten Move!-mittausten palautteenanto toimii suhteessa opetussuunnitelmaan.

Kysely toteutetaan kaikissa Porin alueen peruskouluissa ja se koskee kaikkia Move!-mittauksia toteuttavia ja palautteenantoon osallistuvia opettajia ja henkilökuntaa (poislukien terveydenhoitajat).

**Vastaathan anonymisti ja välttä tunnistetietojen antamista, kuten koulun tai kollegoiden nimeä.**

**Kyselyn tuloksia ei julkaista sellaisenaan, vaan teemme niistä yhteenvedon osaksi opinnäytetyötämme. Tämän jälkeen hävitämme kyselyn ja sen vastaukset.**

*Punaisella tähdellä (\*) merkittyjen kysymysten osalta vastaamista edellytetään, jotta lomakkeen palautus onnistuu.*

Muista tallentaa lopuksi vielä vastauksesi.

## LIITE 4

### Ammattinimike

Vastaajan ammattinimike  Luokanopettaja  
 Liikunnanopettaja  
 Muu

Jos muu, mikä?

### MOVE!-työryhmä

MOVE!-työryhmä koostuu kahdesta tai useammasta henkilöstä, jotka tekevät yhteistyötä MOVE!-mittausten järjestämisessä, tulosten kirjaamisessa ja/tai palautteenannossa.

\* Toimiiko koulullanne MOVE!-työryhmä  Kyllä  
 Ei

### Yksilöllinen palaute

\* Annatko Move!-mittauksen jälkeen yksilöllistä palautetta oppilaalle?  Kyllä  
 En

### Yhteistyö terveydenhoitajan kanssa

Tekeekö koulu yhteistyötä terveydenhoitajan kanssa yksittäisen oppilaan Move!-tuloksia koskien?  Kyllä  Ei

### Yhteistyö terveydenhoitajan kanssa ryhmiä koskien

Tekeekö koulu yhteistyötä terveydenhoitajan kanssa ryhmä- ja koulukohtaisia Move!-tuloksia koskien?  Kyllä  Ei

### Ryhmä ja koulukohtainen tulosten huomiointi

Valitse seuraaviin kysymyksiin vastausvaihtoehto, joka kuvastaa näkemystäsi parhaiten.

1 = Täysin eri mieltä

2 = Osittain eri mieltä

3 = En osaa sanoa

4 = Osittain samaa mieltä

5 = Täysin samaa mieltä

\* Hyödynnän ryhmän Move!-mittaustuloksia opetuksen suunnittelussa.  1  2  3  4  5

\* Huomioin Move!-mittaustuloksia koulu yhteisössä.  1  2  3  4  5

\* Saan riittävästi tukea ja resursseja Move!-mittausten jälkeisiin toimenpiteisiin.  1  2  3  4  5

## Palaute huoltajille

---

Miten huoltajat saavat tietoa oppilaan Move!-mittaustuloksista?

- Tulokortti
- Wilman kautta
- Terveystarkastus
- Vanhempainilta
- Muu, mikä?

Jos muu, mikä?

Missä muodossa koet, että tiedon oppilaan testin tuloksista tavoittavan parhaiten huoltajat?

## MOVE! -mittausten palautteenannon kehittäminen

---

Valitse seuraaviin kysymyksiin vastausvaihtoehto, joka kuvastaa näkemystäsi parhaiten.

- 1 = Täysin eri mieltä
- 2 = Osittain eri mieltä
- 3 = En osaa sanoa
- 4 = Osittain samaa mieltä
- 5 = Täysin samaa mieltä

\* Oppilas saa riittävästi tukea oman fyysisen toimintakykynsä arviointiin ja kehittämiseen.

1 2 3 4 5

Miten kehittäisit MOVE!-mittaustulosten käyttöä, nuorten liikuntatottumuksiin vaikuttamisessa?

## LIITE 5

**KUVAUSLUPA**

Tämä kysely koskee opinnäytetyötä varten otettavien videoiden käyttöä.

Kuvaamisesta tiedotetaan osallistujille ennen tilaisuuden alkua. Opinnäytetyössä otettavia videoita tullaan käyttämään motivointi/palaute videolla.

Porin kaupunki saa käyttää videota sosiaalisessa mediassa sekä jakaa suoraan eri kohderyhmille.

Opinnäytetyön tekijät saavat esittää videon loppuseminaarissaan opinnäytetyön esittelyn yhteydessä.

**Allekirjoittaneen henkilön tunnistettavan kuvan voi julkaista** edellä esitellyissä yhteyksissä.

Kyllä

Ei

Paikka ja aika \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ .20

---

Allekirjoitus ja nimen selvennys