

Oulun kaupungin yläkoululaisten liikkumisen edistäminen ja liikuntaympäristöjen kehittäminen – suositus liikuntadiplomi -konseptista

Elsa Jääskeläinen
LAB-ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden yksikkö (YAMK)
2024

Tiivistelmä

Tekijä Elsa Jääskeläinen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, YAMK	Valmistumisaika Syksy 2024
	Sivumäärä 56 sivua, 6 liitesivua	
Työn nimi Oulun kaupungin yläkoululaisten liikkumisen edistäminen ja liikuntaympäristöjen kehittäminen – suositus liikuntadiplomi -konseptista		
Tutkinto ja koulutusala Sosiaali- ja terveystieteiden koulutus (YAMK), Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio		
Toimeksiantajaorganisaatio Terve koululainen -hanke, UKK-instituutti (Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö)		
Tiivistelmä <p>Yläkouluikäisten liikkumisen vähentyminen on globaali ilmiö ja se tuo mukanaan pitkän aikavälin ongelmia, kuten työkyvyn heikentyminen ja terveydenhuollon kustannusten kasvu. Opinnäytetyössä oli tarkoituksenaan kartoittaa Oulun yläkoululaisten näkemyksiä liikkumisesta edistävästä tekijöistä sekä millaiset liikuntaympäristöt motivoivat nuoria liikkumiseen. Tavoitteena on, että Oulun kaupunki voi suosituksen pohjalta suunnitella ja tuottaa yläkoululaisille mieluisan liikuntadiplomin, jolla pyritään lisäämään yläkoululaisten liikkumista tulevaisuudessa.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin soveltavaa määrällistä tutkimusta, joka mahdollistaa uusien innovaatioiden aikaansaamisen ja tulosten numeerinen muoto mahdollistaa havaintoyksiköiden eroavaisuuksien vertailun. Tutkimus toteutettiin survey-tutkimuksena kyselylomakkeella, joka mahdollistaa numeerisen mittaamisen lisäksi sanallisen mittaamisen.</p> <p>Tulosten perusteella liikuntadiplomin voisi tehdä digitaaliseen muotoon, joko TikTok tai YouTube alustalle. Suurin osa kyselyyn vastaajista voisi käyttää digitaalista liikunta-alustaa liikkumisen tukena. Motivoivaksi liikkumisessa koetaan kavereiden seura sekä esimerkiksi mahdollisuus lihasvoiman kasvattamiseen ja kunnan kohottamiseen kuntosaliharjoittelulla. Eroavaisuuksia mielekkäissä liikkumisessa vaikuttavissa tekijöissä ja liikuntamuodoissa on havaittavissa niin sukupuolen, kuin liikunta-aktiivisuuden määrän perusteella. Opinnäytetyön tuotos eli suositus liikuntadiplomi -konseptista on monistettavissa. Suositus on syntynyt kyselytutkimuksen tulosten sekä teoriataustan pohjalta.</p>		
Asiasanat Yläkoululaiset, liikkumisen edistäminen, liikuntaympäristöjen kehittäminen		

Abstract

Author Elsa Jääskeläinen	Type of Publication Master's Thesis, UAS	Published Autumn 2024
	Number of Pages 56 pages, appendices 6 pages	
Title of Publication Promoting physical activity and developing sports environments of upper comprehensive school pupils in the city of Oulu – recommendation of the concept of a physical exercise diploma		
Degree, Field of Study Master's degree in Social and Health Care, Integration of Rehabilitation and Physical Activity		
Organisation of the client Healthy Pupil Program, UKK-institute		
Abstract <p>The decrease in physical activity of upper comprehensive school pupils is a global phenomenon causing long-term problems, such as a decrease in working ability and an increase in healthcare costs. The purpose of this study was to survey the visions of upper comprehensive school pupils in the city of Oulu on the factors promoting physical activity and what kinds of physical activity environments motivate them to exercise. The goal is that based on the recommendation, the city of Oulu can design and produce a physical exercise diploma that is attractive to upper comprehensive school pupils, potentially leading to an increase in physical activity in the future.</p> <p>Applied quantitative research as a method can be used to create new innovations, and with the help of the quantitative research method, one can get numerical answers enabling comparison between observation units. The study was carried out as a survey study with a questionnaire, enabling verbal measurement in addition to numerical measurement.</p> <p>The physical exercise diploma could be implemented in a digital form, either on TikTok or YouTube platform. Most of the respondents could use a digital exercise platform to support their physical activity. The company of friends and, for example, increasing muscle strength and improving fitness through gym training are perceived as motivating factors when exercising. Differences in factors affecting meaningful movement and forms of exercise can be observed on the basis of gender and amount of physical activity. The recommendation of the concept of a physical exercise diploma can be duplicated. Recommendation was created based on results of the questionnaire and theoretical background.</p>		
Keywords Upper comprehensive school pupils, promoting physical activity, development of sports environment		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Lähtökohdat.....	3
2.1	Nykytila ja tarve	3
2.2	Toimeksiantaja.....	5
2.3	Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	5
3	Yläkouluikäisten liikkuminen	6
3.1	Liikkuminen ja liikkumisen hyödyt yläkouluikäisessä	6
3.2	Yläkouluikäisten fyysinen aktiivisuus	7
3.3	Yläkouluikäisten fyysinen toimintakyky	10
4	Liikuntamotivaatio.....	12
4.1	Liikkumista edistävät ja estävät tekijät	12
4.2	Sosiaalinen tuki.....	13
5	Liikuntaympäristöjen kehittäminen.....	15
5.1	Yläkouluikäisten liikuntaympäristöt	15
5.2	Yläkouluikäisten liikuntaympäristöjen kehittäminen.....	16
5.3	Liikuntaympäristöjen digitalisoituminen.....	17
6	Menetelmälliset lähtökohdat	19
6.1	Soveltava määrällinen tutkimus	19
6.2	Sähköinen kyselylomake	21
6.3	Tiedonkeruun toteuttaminen.....	23
6.4	Aineiston analyysi.....	24
7	Tulokset.....	27
7.1	Motivoivat liikkumista edistävät tekijät	27
7.2	Motivoivat tekijät liikuntaympäristöjen kehittämisessä.....	35
8	Pohdinta	40
8.1	Tulosten tarkastelu	40
8.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	42
8.3	Johtopäätökset ja suositus liikuntadiplomi -konseptista	45
8.4	Jatkotutkimusaiheet.....	47
	Lähteet.....	49

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Huoltajien informaatiokirje

Liite 3. Saatekirje

Liite 4. Suositus liikuntadiplomi -konseptista

1 Johdanto

Lasten ja nuorten sekä etenkin yläkouluikäisten fyysinen aktiivisuus on laskenut maailmanlaajuisesti ja se tuo mukanaan erilaisia terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia (Lyyra ym. 2019, 91). Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn jatkuva heikkeneminen on huomattu varusmiesten kunnossa, työkyvyssä sekä sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksissa (Opetushallitus 2023). Liikkumattomuus koko Suomen väestön kannalta kustantaa yli 3 miljardia euroa vuosittain ja globaalisti 27 miljardia Yhdysvaltain dollaria vuosittain (WHO 2022b; UKK-instituutti 2023).

WHO (2018, 8–11) on luonut kansainvälisen toimintaohjelman liikunnan lisäämiseksi, jossa tähdätään siihen, että aikuisten ja nuorten liikkumattomuus vähenee 15 %:lla vuoteen 2030 mennessä. Ohjelma sisältää neljä poliittista ohjetta, joilla pyritään edistämään aktiivisuutta ja nämä ovat; luo aktiivinen yhteiskunta, luo aktiivisia ympäristöjä, luo aktiivisia ihmisiä ja luo aktiivisia systeemejä. Toimia tulee kohdistaa etenkin vähiten liikkuviin ryhmiin, kuten 11–17-vuotiaisiin ja se edellyttää jokaiselta maalta poliittisia toimia ja nuorten toimintakyvyn säännöllistä seurantaa. Suomessa pääministeri Orpon hallitus on hallitusohjelmassaan luonut Suomi liikkeelle -ohjelman, jonka tavoitteena on fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä arkiliikunnan lisääminen. Ohjelman toimenpiteisiin on kirjattu muun muassa terveysteknologian hyödyntämisen mahdollisuudet, koulumatkojen liikunnallistaminen sekä koulupäivien yhteydessä tapahtuva harrastaminen. (Valtioneuvosto 2023, 209–211.)

Suomen yläkouluikäisistä 13-vuotiaista vajaa kolmannes ja 15-vuotiaista joka viides saavuttaa päivittäisen tunnin liikkumissuosituksen (Kokko ym. 2023, 16). WHO:n (2022a) mukaan yli 80 %:lla 5–17-vuotiaalla ympäri maailmaa liikkumissuositus jää saavuttamatta. Jopa 3,9 miljoonaa ennen aikaista kuolemaa voitaisiin välttää, jos yhä useampi ihminen ympäri maailmaa saavuttaisi liikkumissuosituksen (Arundell ym. 2021). Liikkumattomuus on yhteydessä sydänsairauksiin, aivohalvaukseen ja kohonneeseen verenpaineeseen. Liikunnalla voidaan estää rinta- ja paksusuolensyöpää, ylipainoa ja edistää mielenterveyttä. Syitä liikkumattomuuteen ovat etenkin kehittyneissä maissa passiivisuus johtuen muuttuvien liikkumismuotojen, lisääntyneen teknologian sekä kaupungistumisen vuoksi. Liikkumista tulisi kohdistaa enemmän niihin ympäristöihin, missä ihmiset viihtyvät ja digitaalisia innovaatioita tulisi edistää. (WHO 2018.)

Vuoden 2023 suomalaisen kouluterveyskyselyn mukaan terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi kokee kolmannes tytöistä ja vajaa viidennes pojista (THL 2023a). Kouluterveyskyselyllä selvitetään 8. ja 9. luokkalaisten hyvinvointia ja terveystottumuksia. Tuloksia hyödynnetään koulu yhteisön lisäksi hyvinvointistrategioiden laatimisessa, politiikkaohjelmissa ja lakien toimeenpanon arvioinnissa. (THL 2024.) Yläkouluikäisten

fyysistä toimintakykyä seurataan valtakunnallisella Move! -järjestelmällä, joka tuottaa tietoa koulu yhteisön lisäksi hyvinvointialueiden ja kuntien tasolla päättäjille toimenpiteiden edistämistä ja arviointia varten. Vuoden 2023 mittauksessa 40 %:lla 8. luokkalaisista fyysinen toimintakyky on ollut mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. (Opetushallitus 2023.)

Vuonna 2010 alkaneeseen Liikkuva koulu -toimintaan on Suomessa rekisteröitynyt vuoden 2023 tilaston mukaan 92 % peruskouluista, joista 214 on yläkouluja. Liikkuva koulu -toiminnalla voidaan saada keinoja toiminnallisiin opetusmenetelmiin, työskentelyasentojen parantamiseen ja koulupäivän aikaiseen liikkumiseen (Liikkuva koulu 2024b.) Kämpin & Rajalan (2023) mukaan toiminta ei ole vielä yhtä juurtunutta yläkouluihin kuin alakouluihin, mutta välituntien viettäminen ulkona on lisääntynyt yläkouluissa Liikkuva koulu -toiminnan aikana.

Erilaisia toimenpiteitä yläkouluikäisten liikkumisen edistämiseksi on tehty monipuolisesti niin Suomessa, kuin maailmallakin esimerkiksi jakamalla liikuntaseteleitä, antamalla liikuntaläksyjä, liikkumalla liikunta-applikaation avulla ja tekemällä kouluihin liikuntainterventioita. (Audrey ym. 2019; Domin ym. 2022; Kääpä 2022; Koivisto ym. 2023.) Nuorten motivaatiota liikkuu, voisi kehittää toiminnalla, jossa heidän mieltymyksensä huomioidaan ja erityisesti heidän kohdallansa, jotka eivät vielä lainkaan ole liikunnasta kiinnostuneita (Díaz-Garcia ym. 2021).

Suomessa Oulun kaupunki on luonut alakouluikäisille liikuntadiplomin, jolla on saatu aktivoitua lapsia liikkumaan (Mun Oulu 2021). Oulun kaupungissa ollaan kiinnostuneita selvittämään, voitaisiinko samankaltaisella konseptilla saada myös Oulun yläkouluikäisiä aktivoitua liikkumaan enemmän. Tämän soveltavan tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa Oulun yläkoululaisten näkemyksiä liikkumista edistävästä tekijöistä sekä millaiset liikuntaympäristöt motivoivat nuoria liikkumiseen. Tavoitteena on, että Oulun kaupunki voi suosituksen pohjalta suunnitella ja tuottaa yläkoululaisille mieluisan liikuntadiplomin, jolla voitaisiin lisätä yläkoululaisten liikkumista tulevaisuudessa. Opinnäytetyön toimeksiantaja on sosiaali- ja terveysministeriön (2010–2012) sekä opetus- ja kulttuuriministeriön (2013–2018) rahoittama Terve koululainen -hanke.

2 Lähtökohdat

2.1 Nykytila ja tarve

Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus elää mahdollisimman terveenä (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991, artikla 24). Kuntien tehtävänä on ottaa päätöksenteossa ja toiminnan suunnittelussa huomioon kaikkien kuntalaisten hyvinvoinnin turvaaminen. Päätöksillä ja toimenpiteillä voidaan vaikuttaa siihen, että esimerkiksi yläkouluikäisillä nuorilla on mahdollisuus liikkua monipuolisesti. Ennaltaehkäisevä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, kuten liikunta, voi elämänlaadun parantamisen lisäksi tuottaa yhteiskunnan säästöjä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 38–40.)

Oulun kaupunki kannustaa ihmisiä liikkumaan ja Oulu on vuonna 2019 nimetty Suomen liikkuvimmaksi kunnaksi. Oulun kaupunkistrategiaan on vuonna 2023 kirjattu aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen, johon pyritään terveystuottavaa, hyvinvointiaktiivisuutta ja kulttuurihyvinvointia vahvistavilla toimilla. Monipuolista harrastustoimintaa tuetaan, ympäristöjä suunnitellaan hyvinvoinnin näkökulmasta, liikunnalliseen elämäntapaan kannustetaan ja järjestöjen kanssa tehdään yhteistyötä tiiviimmin. Näiden toimien voidaan ajatella onnistuneen, kun vähintään tunnin päivässä liikkuvien lasten ja nuorten osuus kasvaa, aikuiset liikkuvat enemmän ja asuinalueilla järjestetään nuorille kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa. (Oulun kaupunki 2022.) Oulun kaupunkistrategian ja hyvinvointikertomuksen pohjalta on laadittu hyvinvointiohjelma vuosille 2023–2025, jonka yksi keskeisimmistä painopisteistä on hyvinvointia ja terveyttä tuottavan elämäntavan edistäminen, jotta oululaisten toimintakyky parane. Toimenpiteitä, joilla tähän pyritään, ovat selvityksen tekeminen eri harrastusmahdollisuuksien saavutettavuudesta, tilojen käytöstä sekä liikuntaneuvonnan ja terveystuottavien tarjoaminen. Matalan kynnyksen liikuntaryhmiä tulisi olla lähellä kotia, tulisi olla soveltavan liikunnan ryhmiä ja tarjota lajikokeiluja. Liikuntaa tulee siis olla kaikkien saatavilla. (Oulun kaupunki 2023).

Vuoden 2023 Move! -mittaustulokset Oulussa ovat hieman koko Suomea paremmat. Oulussa 8. luokkalaisten fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia mahdollisesti haittaavalla tasolla 32 %:lla. Vuonna 2022 luku Oulussa oli 35 %, joten vuodessa on tapahtunut edistystä. (Opetushallitus 2023.) Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan 79 % 8. ja 9. luokkalaisista liikkuu omatoimisesti viikoittain ja neljäsosa liikkuu vähintään tunnin päivässä. Liki 90 % liikkuu vähintään kuukausittain, mutta 10 % ei ollenkaan. Hengästyttävää liikuntaa harrastaa viikoittain korkeintaan tunnin noin neljäsosa ja ohjattua liikuntaa harrastaa melkein puolet. Korkeintaan yhtenä päivänä viikossa tunnin liikkuu 8 %

ja tämän ryhmän osuus on pienentynyt, eli liikkuminen on lisääntynyt. Verrattuna muuhun Suomeen, moottoriajoneuvolla koko matkan kouluun ajaa pieni osa, eli 7 %. (THL 2023b.)

Oulun 8. ja 9. luokkalaisista suurin osa harrastaa jotakin ainakin kerran viikossa tai vähintään kerran kuukaudessa. Noin viidesosa kokee harrastuspaikkojen sijaitsevan liian kaukana ja kiinnostavat harrastukset liian kalliiksi. Yli puolet kokevat, ettei asuinalueella järjestetä kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa nuorille. Asuinalueen harrastusmahdollisuuksista tietävät noin puolet. Oulun 8. ja 9. luokkalaiset kokevat yhä enemmän terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Vuonna 2023 osuus oli 28 % ja vuonna 2021 25 %. Erilaisia kiputiloja kokevat vähintään kolmessa kehonosassa ainakin kerran viikossa 38 % ja päivittäin 9 %. Melkein puolet kokevat pääkipua viikoittain ja 40 % niska-hartiaseudun kipuja. Viikoittaiset jalka- ja vatsakivut, selän kivut ja pakarakivut ovat myös lisääntyneet. Joka viidennellä on nukahtamisvaikeuksia ja keskittymisvaikeudet ovat huomattavasti lisääntyneet vuoden aikana. 42 % kokee itsensä päivittäin uupuneeksi ja koulu-uupumusta kokee joka viides. Painoon ollaan myös tyytymättömiä, kuin aiemmin ja näin kokevien osuus on 37 %. Ylipainoisten osuus on pienentynyt, mutta syömishäiriöriskiä koetaan yhä enemmän. (THL 2023b.)

Liikkuva koulu -toimintaa on Oulussa Seuranta-Virveli -tietokannan (Liikkuva koulu 2024c, 3) mukaan peruskouluissa 51:ssä 52 peruskoulusta. Yhtenäiskoulujen osuus tästä on 23 koulua ja yläkoulujen osuus kaksi koulua. Liikkuva koulu -toiminnassa ovat mukana sellaiset mukaan rekisteröityneet koulut, jotka ovat valmiita edistämään liikkumista omassa oppilaitoksessaan (Liikkuva koulu 2024b).

Oulussa viimeisen kahden vuoden aikana liikunnan harrastaminen on siis lisääntynyt ja hengästyttävää liikuntaa harrastetaan myös hieman enemmän. On kuitenkin yläkoululaisia, jotka eivät lainkaan liiku. Erilaiset kiputilat ovat lisääntyneet, kokemukset terveydestä laskeneet ja psyykkiset oireet ovat lisääntyneet, kuten muuallakin Suomessa. (THL 2023b.) Oulun yläkoulut ovat mukana Liikkuva koulu -toiminnassa ja Oulun kaupunki pyrkii lisäämään liikuntaa ja tuottamaan liikuntapalveluita kaikkien saataville. Mikäli yläkouluikäisten liikuntadiplomi tulisi käyttöön, se voisi mahdollisesti lisätä fyysistä aktiivisuutta ja kasvattaa aktiivisesti liikkuvien määrää. Liikuntadiplomilla voitaisiin tavoitella myös vähän liikkuvia koululaisia liikkumaan. Kun diplomi olisi nuoren saatavilla missä vain, voisi tehtäviä suorittaa paikasta riippumatta ja kenen kanssa haluaa. Diplomi voisi tulevaisuudessa toimia myös kouluterveydenhoitajan terveysohjannan työkaluna yläkouluikäisten terveystarkastuksissa.

2.2 Toimeksiantaja

Kehittämistyön toimeksiantaja on sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön (2010–2012) sekä opetus- ja kulttuuriministeriön (2013–2018) rahoittama UKK-instituutin kehittämishanke TEKO eli Terve koululainen -hanke. Hanke pyrkii edistämään lasten ja nuorten liikkumista niin koulussa, kuin vapaa-ajalla sekä pyrkii ehkäisemään lasten ja nuorten liikuntavammoja sekä vapaa-ajan tapaturmia. TEKO tuottaa maksuttomia tietopaketteja, materiaaleja sekä toimintamalleja yläkoulun terveystiedon ja liikunnan opettajille, luokanopettajille sekä kouluterveydenhoitajille. (Terve koululainen 2023.)

Oulun kaupungin tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa liikuntadiplomin kaltainen konsepti yläkoululaisille. Oulun kaupunki on tuottanut jo Hiukkavaaran alakoulun oppilaille liikuntadiplomin, jossa on 60 erilaista ja monipuolista liikunnallista tehtävää yksin tai kavereiden kanssa tehtäväksi. Tehtäviä voi tehdä koulussa tai vapaa-ajalla. Liikuntadiplomin tehtävät ovat tarkoitettu 1–6 luokkalaisille sekä heidän perheilleen ja niitä voi tehdä omaan tahtiin koko lukuvuoden ajan. Diplomi on Qridi-sovelluksessa sekä paperiversiona. (Oulun kaupunki.) Diplomi on suunniteltu yhteistyössä koulun oppilaiden kanssa (Mun Oulu 2021).

2.3 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän soveltavan tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa Oulun yläkoululaisten näkemyksiä liikkumista edistävästä tekijöistä sekä millaiset liikuntaympäristöt motivoivat nuoria liikkumiseen ja tulosten pohjalta koota suositus liikuntadiplomi -konseptista Oulun kaupungille. Tavoitteena on, että Oulun kaupunki voi suosituksen pohjalta suunnitella ja tuottaa yläkoululaisille mieluisan liikuntadiplomin, jolla voitaisiin lisätä yläkoululaisten liikkumista tulevaisuudessa.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä liikkumista edistävät tekijät koetaan motivoiviksi?
2. Mitä tekijöitä pidetään liikuntaympäristöjen kehittämisessä motivoivana?

3 Yläkouluikäisten liikkuminen

3.1 Liikkuminen ja liikkumisen hyödyt yläkouluiässä

Liikkumisella tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, kuten muun muassa pelejä, liikuntaa, urheilua, koulupäivän aikaista liikkumista, välitunneilla liikkumista, vapaa-ajan liikkumista, kotitöitä ja liikunta- tai urheiluharrastuksen parissa liikkumista. Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021, 11) painottaa liikkumisen -sanalla aktiivista arkea. Liikunnalla tarkoitetaan energiankulutusta lisäävää, tahtoon perustuvaa eli hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Reippaan liikkumisen aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy hieman, kun taas rasittavan liikkumisen aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy huomattavasti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13.)

Yleisen 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaan olisi hyvä liikkua vähintään tunti päivittäin. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, reipasta ja rasittavaa yksilölle ja iälle sopivalla tavalla. Runsasta paikallaanoloa tulee myös välttää ja suurin osa liikkumisesta olisi hyvä olla kestävyystyypistä. Rasittavaa liikkumista, lihasvoimaa sekä luustoa vahvistavaa liikkumista olisi hyvä tehdä vähintään kolmesti viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11.) Yläkouluiässä raajat sekä lihasmassa kasvavat, joten luustoa kehittävää liikuntaa, kuten pallopelejä, juoksua tai nopeaa dynaamista suoritusta vaativia lajeja on hyvä harjoittaa. Pitkillä aerobisilla jaksoilla voidaan kehittää nuorten heikentyneitä aerobista kapasiteettia. Jotta nuoruudessa vältetään nivelten liikaa kuormittumista ja luiden vaurioitumista, tulisi liikkeitä suorittaa oikein eli nuoren kanssa on hyvä huomioida yksilöllinen ohjaus sekä liikunnan monipuolisuus. (UKK-instituutti 2024.)

Yläkoululaisten koululiikunnan määrä on noin seitsemän vuosiviikkotuntia, mutta se voi kuitenkin hieman vaihdella kunta- ja koulukohtaisesti. Koululiikunnalla tavoitellaan hyvien uusien kokemusten saamista ja liikunnallisen elämäntavan tukemista. Noin kolmasosa päivän reippaasta liikunnan tarpeesta saavutetaan koulupäivän aikana ja samaan aikaan päivittäisestä paikallaanolosta suuri osa kertyy koulussa. Suomen kouluissa on jo lisätty toiminnallisia menetelmiä sekä ulkoilua oppitunneille, mutta kaikissa kouluissa näitä ei välttämättä hyödynnetä. (Jaakkola ym. 2018, 10–12.) Kouluissa 7–9-vuosiluokilla liikunnan opetuksen tavoitteissa korostuvat liikuntataitojen ja fyysisten ominaisuuksien soveltaminen eri liikuntamuotoihin. Nuorten psyykkistä kehitystä tulee tukea ja kehittää antamalla heille vastuuta sekä mahdollisuuksia osallistamalla heitä toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (Opetushallitus 2024a.)

Suomessa 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä, liikkumista ja liikuntakulttuuria tutkitaan ja kartoitetaan LIITU-seurantatutkimuksella (Kokko & Martin

2023, 6). LIITU-tutkimusta on alettu rahoittamaan vuodesta 2014 lähtien opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta ja tutkimus antaa tärkeää tietoa lasten ja nuorten liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä, joita voidaan huomioida liikunnan edistämiseen liittyvässä päätöksenteossa (Arhinmäki & Korsberg 2023, 9). Vuodesta 2016 alkaen lasten ja nuorten liikkumista ja paikallaanoloa on mitattu LIITU-tutkimuksessa liikemittareilla. Aluksi mittauksia tehtiin vain valveillaoloaikana, mutta vuonna 2018 liikkumista, paikallaanoloa sekä lisäksi unta mitattiin vuorokauden ympäri. Peruskouluikäisten liikkumista on mitattu LIITU-tutkimuksessa vuosina 2016, 2018 ja 2022. (Husu ym. 2023, 31.)

Liikunnan tuottamia terveysvaikutuksia on tutkittu enemmän aikuisten, kuin lasten ja nuorten kohdalla. Nuorena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa kuitenkin ennustaa aktiivisempaa elämää myös aikuisena. Lasten ja nuorten liikunta muun muassa parantaa vointia, ehkäisee sairauksia tai niiden riskitekijöiden kehittymistä, kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä, kasvattaa luu- ja lihasmassaa, kehittää liikkuvuutta, reaktionopeutta ja tasapainoa sekä opettaa vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Myönteiset liikuntakokemukset voivat parantaa lapsen tai nuoren minäkuvaa tai päinvastoin ikävät kokemukset voivat heikentää sitä. (UKK-instituutti 2024.)

Itsearvioitu mielenterveys on tutkitusti myös parempaa liikunnallisesti aktiivisella ja seuratoimintaan osallistuvalla. Vuoden 2022 LIITU -tutkimuksen mukaan 78 % suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista kokee mielenterveytensä hyväksi, kun taas vastaava luku on 42 % vähän liikkuvien kohdalla. Yksinäisyyttä usein kokevien osuus on suosituksen mukaan liikkuvilla 15 % vähäisempää, kuin vähän liikkuvilla. (Valtion liikuntaneuvosto 2023.)

Liikunnalla on myös yhteys oppimiseen. Reippaan ja rasittavan liikunnan kohdalla yhteys on vahva, mutta yhteys myös esimerkiksi koulumatkaliikunnan välillä on huomattu. Liikunta parantaa keskittymiskykyä oppitunneilla ja voi parantaa oppimistuloksia ja pienentää koulu-uupumuksen riskiä. Kovatehoisella liikunnalla voi mahdollisesti edistää kognitiivista toimintakykyä sekä pallopeleillä koordinaatiokykyä ja havaintomotoriikkaa. (Jussila ym. 2023, 884–890)

3.2 Yläkouluikäisten fyysinen aktiivisuus

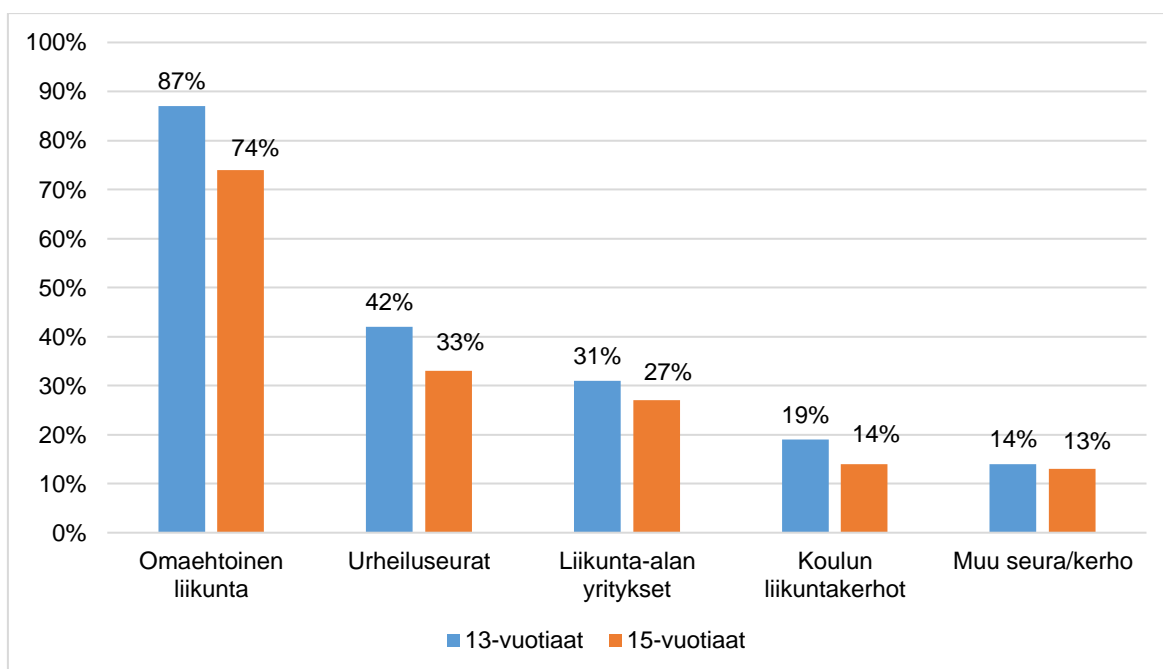
Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää toimintaa. Liikunta on siis osa fyysistä aktiivisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13.)

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan Suomessa yläkouluikäisten kohdalla 13-vuotiaista vajaa kolmannes (30 %) ja 15-vuotiaista joka viides (23 %) saavutti päivittäisen

liikkumissuosituksen. Vähän liikkuvia on eniten 15-vuotiaiden ryhmässä (16 %) 7-vuotiaiden lisäksi (17 %). LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että yläkouluikäiset pojat saavuttivat päivittäisen liikkumissuosituksen sekä sen sisältämän rasittavan liikkumisen suosituksen tyttöjä todennäköisemmin. Tyttöjen liikkumattomuuden ilmiö alkaa jo 7-vuotiaana jatkuen 15-vuotiaaksi saakka, kun 13- ja 15-vuotiaista pojista kolmannes saavuttaa liikkumissuosituksen. Myös poikien fyysinen aktiivisuus vähenee selkeästi yläkouluiässä. (Kokko ym. 2023, 16–19.)

LIITU-tutkimuksessa on tarkasteltu, onko kaupungissa ja maaseudulla asuvien aktiivisuudessa eroa. Ero on huomattu 15-vuotiaiden kohdalla ja maaseudulla asuvat (19 %) liikkuvat kaupungissa asuvia (26 %) vähemmän. Kaupungissa asuvat pojat saavuttavat liikkumissuosituksen maaseudulla asuvia poikia yleisemmin (42 % vs. 37 %), mutta tyttöjen kohdalla eroja ei ole. Muissa ikäryhmissä ei huomattu eroa. Erot kaupungissa ja maaseuduilla asuvien välillä ovat kaventuneet vuoteen 2018 verraten. (Kokko ym. 2023, 26).

Omaehtoinen viikoittainen liikunta on vähentynyt etenkin 15-vuotiaiden kohdalla. Erilaisiin viikoittaisiin liikuntatilaisuuksiin, kuten urheiluseurojen, liikunta-alan yritysten tai liikuntakerhojen tilaisuuksiin osallistuminen myös vähenee yläkoulun aikana. Pojat osallistuvat tyttöjä enemmän urheiluseura- tai liikuntakerhotoimintaan ja tytöt vastaavasti liikkuvat enemmän omaehtoisemmin tai liikkuvat liikunta-alan yritysten tarjoamissa toiminnoissa. Urheiluseuratoimintaan osallistuminen on vähentynyt mittausvuosien aikana, mutta liikunta-alan yritysten ja kerhojen järjestämään toimintaan osallistuminen on yleistynyt. (Kuvio 1.) (Kokko ym. 2023, 20–21.)



Kuvio 1. 13- ja 15-vuotiaiden liikuntatilaisuuksiin osallistuminen viikoittain vuonna 2022 (mukailtu Kokko ym. 2023, 20)

On tutkittu, että vuonna 2022 kaupungissa asuvat 13-vuotiaat osallistuvat maaseudulla asuviin 13-vuotiaisiin verrattuna 19 % enemmän urheiluseuratoimintaan, kun ero on vuonna 2018 ollut 10 %. 15-vuotiaiden kohdalla eroa ei juuri ollut vuonna 2018, mutta vuonna 2022 ero on ollut 9 %. Maaseudulla asuvat 15-vuotiaat ovat aiempaan enemmän alkaneet liikkua omaehtoisesti kaupungissa asuvia yleisemmin. (Kokko ym. 2023, 26–27.)

Yläkouluikäisten paikallaanolo on lisääntynyt viime vuosina. Vuonna 2022 13- ja 15-vuotiaat olivat päivittäin paikallaan vajaa yhdeksän tuntia eli valveillaoloajasta suurin osa vietetään istuen. Päivittäisestä liikkumisesta suurin osa kertyy 5–10 minuutin mittaisista jaksoista. (Husu ym. 2023, 42–44.)

LIITU-tutkimuksen mukaan pojat harrastavat talvisin vapaa-ajallaan eniten jääkiekkoa, jalkapalloa ja hiihtoa. Tytöt puolestaan mieluiten hiihtävät, luistelevat ja laskettelevat. Kesällä suosituimpia lajeja pojilla ovat jalkapallo, pyöräily sekä frisbeegolf ja tytöillä uinti, pyöräily ja jalkapallo. (Kokko ym. 2023, 18.) Motivaatio lähteä liikkumaan ja harrastuksiin on kuitenkin laskenut. Liikuntaa ei myöskään enää samalla tavalla arvosteta kuin ennen. (Hasanen ym. 2023, 78–79; Kokko ym. 2023, 17–19; Koski & Hirvensalo 2023, 56.)

3.3 Yläkouluikäisten fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön arjesta selviytymisen edellytyksiä sekä kykyä liikkua. Tärkeitä fyysisen toimintakyvyn ominaisuuksia ovat lihasvoima, lihaskestävyys, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinta ja keskushermoston toiminta. (Rinne ym. 2020, 8.) Toimintakykyyn vaikuttavat myös ympäristötekijät, kuten oma asuinalue ja sen tuomat mahdollisuudet kehittää toimintakykyä tai puolestaan heikentää sitä (Rinne ym. 2020, 20).

Koulumatkan kulkeminen kävellen tai pyöräillen, harrastusvälineiden kantaminen, liikenteessä liikkuminen ja havainnointi, portaissa kävely, erilaisissa maastoissa tai alustoilla liikkuminen ja siellä tasapainon säilyttäminen sekä luonnollisen liikelaajuuden ylläpitäminen ovat niitä arjen toimintoja, joihin yläkouluikäisten fyysistä toimintakykyä tarvitaan. Hyvä fyysinen toimintakyky tukee myös keskittymisen-, kirjoittamisen-, piirtämisen- ja soittamisen taitoja sekä edistää sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. (Opetushallitus 2024b.)

Fyysistä toimintakykyä mitataan 5. ja 8. luokkalaisilta valtakunnallisella Move! mittaus- ja palautejärjestelmällä, joka pyrkii kannustamaan nuoria huolehtimaan fyysisestä toimintakyvystä. Mittauksen jälkeen tuloksia hyödynnetään liikunnan ja terveystiedon opetuksessa, terveydenhoitajan tarkastuksessa sekä valtionhallinnossa, maakunnissa ja kunnissa hyvinvointitoimenpiteiden laatimisessa ja arvioinnissa. Tulokset auttavat niin nuorta itseään, kuin hänen perhettään ymmärtämään, kuinka fyysinen toimintakyky on yhteydessä nuoren terveyteen, hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. (Opetushallitus 2024b.) On tutkittu, että fyysistä kuntoa arvioimalla voidaan ohjata nuorta liikunnallisempaan elämäntapaan, kun nuori itse ymmärtää, mikä arvioitavan asian merkitys on suhteessa hänen terveyteensä ja jaksamiseensa (Opetushallitus 2024a). Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita eli motorisia perustaitoja, kuten liikkumistaitoja, tasapainotaitoja ja välineenkäsittelytaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia, kuten kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta mitataan 20 metrin viivajuoksulla, vauhdittomalla 5-loikalla, heitto-kiinniottoyhdistelmällä, ylävartalon kohotuksella, punnertamalla sekä kyykistämällä, alaselän ojennuksella ja olkapäiden liikkuvuudella. (Huhtiniemi 2021, 9)

Suomessa 8. luokkalaisten kohdalla 40 %:lla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. (Opetushallitus 2023.) Yläkoululaisilla etenkin keskivartalon lihaskunto, kestävyyskunto ja liikkuvuus ovat heikentyneet (Lehmuskallio ym. 2022, 76). Myös kardiorespiratorinen kunto on laskenut (Jussila ym. 2023, 884). Fyysinen toimintakyky on nuorilla siis siinä tasolla, että se voi haitata arkea. Mikäli kestävyyskuntoa ei kehitetä, työkyky voi olla useammalla vaarassa ja

työkykyongelmat voivat alkaa nykyistä aikaisemmin. (UKK-instituutti 2021.) Toimintakykyä on tärkeää tukea, jotta tulevaisuudessa nuoret voivat osallistua työelämään terveenä ja pitkään (Rinne ym. 2020, 7).

4 Liikuntamotivaatio

4.1 Liikkumista edistävät ja estävät tekijät

Liikunnan edistämiseen tähtäävissä toimenpiteissä huomioidaan nykyään jo paremmin ihmisen toiminnan motiivien moninaisuus. Liikunnan edistämisen tulisi tapahtua kohderyhmän motiivien kautta, sillä voi olla, että kohderyhmässä esimerkiksi terveyden edistäminen ei ole se ensisijainen motivaatiotekijä tai huolenaihe, jolloin terveyden edistämisen -motiivi voi mahdollisesti väistyä. Liikuntamotivaatio voi koostua niin lyhyt- kuin pitkäaikaisista motivaation lähteistä, kuten ulkonäöstä tai kunnon kohottamisesta. Esimerkiksi ulkonäkö tavoitteisiin liittyvä liikuntamotivaatio on usein lyhytaikaisempaa ja kunnon kohottamiseen liittyvä motivaatio pidempiaikaista. (Hankonen ym. 2016, 62.)

Vähän liikkuvien kohdalla sisäinen motivaatio voi saada toimimaan, sillä kun ihminen on sisäisesti motivoitunut, voidaan kokea enemmän innostuneisuutta ja toiminta voi tulla mielihyvää. Harrastusten ja liikunnan ”tuputtaminen” tai syyllistäminen eivät ole toimivia keinoja vähän liikkuvien asenteiden muuttamiseen. Autonominen eli omaehtoinen motivaatio voi saada ihmisen myös toimimaan, vaikka ihminen ei toiminnasta nauttisi, mutta pitää sitä tärkeänä. (Hankonen ym. 2016, 63.)

Nuorilla aikomukset liikkua, voivat olla yhteydessä fyysiseen kuntoon, fyysiseen osaamiseen ja sisäiseen tai ulkoiseen motivaatioon. Nuoret, jotka kokevat olevansa fyysisesti pätevämpiä, todennäköisesti liikkuvat enemmän. Itsetunnolla on myös yhteys liikunnasta nauttimiseen. Itsetuntoon voivat vaikuttaa ulkonäkö, kunto, fyysinen pätevyys ja fyysinen vahvuus. (Díaz-García ym. 2021.) Hyvän ulkonäön saavuttaminen on suomalaisilla yläkouluikäisillä yksi liikunnan merkityksellisistä tekijöistä. Muita merkityksellisimpiä liikkumisen tekijöitä ovat parhaansa yrittäminen, hyvän olon saaminen, ilo ja onnistumiset. Nykyään myös ahkeruus, terveellisyys, kunnon kohottaminen ja lihasvoiman kasvattaminen ovat merkityksellisimpiä kuin aiemmin. (Koski & Hirvensalo 2023, 48–52.)

Tutkimusten perusteella tytöt voivat kokea liikunnassa tärkeäksi rohkaisemisen, kannustamisen ja empaattisuuden. Liikunta ei saisi olla tylsää, yksitoikkoista tai liian maskuliinista ja hikoilua tai ihon punoitusta ei aina koeta mukavaksi, eikä toisia saisi nolata tai kritisoida. (Badham ym. 2021; Bores-García ym. 2023, 538.) Toiminnan tulisi olla ei-kilpailullista, kuten tanssia, kehonhuoltoa, ohjattuja tunteja, lenkkeilyä, venyttelyä tai pallo- ja ulkopelejä. Toiminnan ei tulisi vaatia erityistä osaamista, vaan sitä tulisi voida tehdä itse arkena. (Anderson ym. 2018; Kääpä 2022, 63.) Pojat puolestaan pääsääntöisesti voivat

nauttia enemmän fyysisestä toiminnasta, kevytmielisestä kilpailusta ja hauskanpidosta, kuten pallopeleistä (Díaz-García ym. 2021).

Yläkoululaisten mielestä kiinnostavien lajien ohjausta ja liikuntapaikkoja tulisi olla lähempänä kotia, koulutehtäviin ei saisi mennä liian kauan ja harrastuksien tulisi olla halvempia. Pitäisi myös viitsiä lähteä liikkumaan, mutta noin joka viides LIITU-tutkimukseen vastanneista ei pidä liikuntaa tarpeellisena. (Koski & Hirvensalo 2023, 49–51.) Kynnys lähteä liikkumaan tulisi olla pienempi, mutta siihen vaikuttavat esimerkiksi perheen talous, kavereiden puute sekä koettu fyysinen pätevyys (Hasanen ym. 2023, 81). Nuorten lajivalintoihin voi vaikuttaa perheen sosioekonominen asema eli esimerkiksi se, minkälaiseen harrastukseen nuorella tai perheellä on varaa (Ahvenus & Harjunpää 2019, 14). Sosioekonomisella asemalla voi olla myös yhteys fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi eräässä tutkimuksessa liikuntaseteleitä jakamalla nuoret aktivoituivat kokeilemaan uusia, ei perinteisiä sekä hauskoja lajeja, joissa ei tarvinnut ennakkoon määriteltyjä liikuntataitoja, kuten lasersodassa. (Audrey ym. 2019.)

Ympäristökijöillä, kuten säällä ja välimatkoilla on myös vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Koulumatkoja kuljetaan kävellen, kun matka on lyhyempi. Yläkouluun siirtyessä koulumatka usein pitenee. Yhdeksännellä luokalla pyöräily vähenee ja mopoilu lisääntyy. (Jussila ym. 2023, 884; Turunen ym. 2023, 78.) Talvella pyöräily ja kävely kouluun vähentyy huomattavasti. Koulussa annettu kannustus lisää koulumatkojen kulkemista kävellen tai pyöräillen. (Turunen ym. 2023, 78–81.)

4.2 Sosiaalinen tuki

Vanhemmilla on iso rooli lapsen elämässä sekä fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisessa yhdessä liikkumisen, harrastuksiin viemisen ja mahdollisissa kilpailuissa tukemisen näkökulmasta. Sosiaalinen tuki vaikuttaa merkittävästi nuorten liikuntamotivaatioon. Perhe ja ystävät muodostavat ensimmäisiä sosiaalisia ja turvallisia kokemuksia lapsen elämässä. (Aguilar-Parra ym. 2019.)

Yläkouluikäisten vanhemmat kannustavat nuoria liikkumaan ja maksavat liikuntakuluja. Alakoulusta yläkouluun siirtyessä vanhemmat eivät kuitenkaan enää yhtä paljon kuljeta harrastuspaikoille tai keskustele nuoren kanssa liikunnasta. Suurin osa liikkuu kavereiden kanssa, mutta myös heidän osuutensa, jotka eivät harrasta liikuntaa kavereiden kanssa, kasvaa yläkouluiässä. Kavereiden kanssa voidaan keskustella liikunnasta ja heitä voidaan pyytää mukaan liikkumaan, mutta nämä myös vähenevät yläkoulussa. Ne yläkoululaiset, jotka saavuttavat liikkumissuosituksen, saavat myös enemmän liikuntaan kannustusta vanhemmilta ja kavereilta. (Laukkanen ym. 2023, 60–62.) Nuoria tulisi positiivisesti

kannustaa liikkumaan, sillä syyllistäminen tai harjoitteluun pakottaminen, johtaa usein siihen, ettei liikunta kiinnosta. Ystävien tai perheen tuki voi olla liikunnan kannustin, mutta liika kontrolli voi myös vähentää liikuntaa. (Aguilar-Parra ym. 2019.) Harrastuksiin voidaan myös jättää menemättä, kun halutaan olla kavereiden kanssa tai vapaa-ajalla ystäväporukan kesken ei löydy kaikkia miellyttävää liikuntamuotoa, jolloin kukaan ei pääse liikkumaan. (Badham ym. 2021, 10.)

Eräässä tutkimuksessa huomattiin, että yleinen hyvä fyysisen aktiivisuus on hyvä perusta ystävyysuhteelle ja tällaiset ystävyysuhteet ovat usein vakaampia. Ajanvietto ystävien kanssa johtaa usein epäviralliseen liikuntaan; pojat potkivat pihalla palloa ja tytöt menevät puistoon lenkille ja juttelemaan. Ystävien kanssa liikkuminen on hauskeempaa, nautinnollisempaa ja rohkaisevampaa. Usein ystävät omaavat samankaltaisen fyysisen aktiivisuuden tason. Pojilla fyysisen aktiivisuuden taso on paremmin ennustettavissa ystäväporukan perusteella ja tytöillä parhaan ystävän. (Badham ym. 2021, 10.) Sosiaalinen ja miellyttävä tekeminen myös edistää sosiaalisia suhteita (Audrey ym. 2019). Etenkin poikaporukan fyysistä aktiivisuutta voitaisiin lisätä muuttamalla ryhmän normeja, yhteistyötä lisäämällä, tavoitteiden asettamisella, kilpailulla ja hauskanpidolla. Tytöillä voisi toimia parhaan ystävän kanssa lisätty fyysinen aktiivisuus, toisen rohkaiseminen ja sosiaalinen tuki. (Badham ym. 2021, 13–14.)

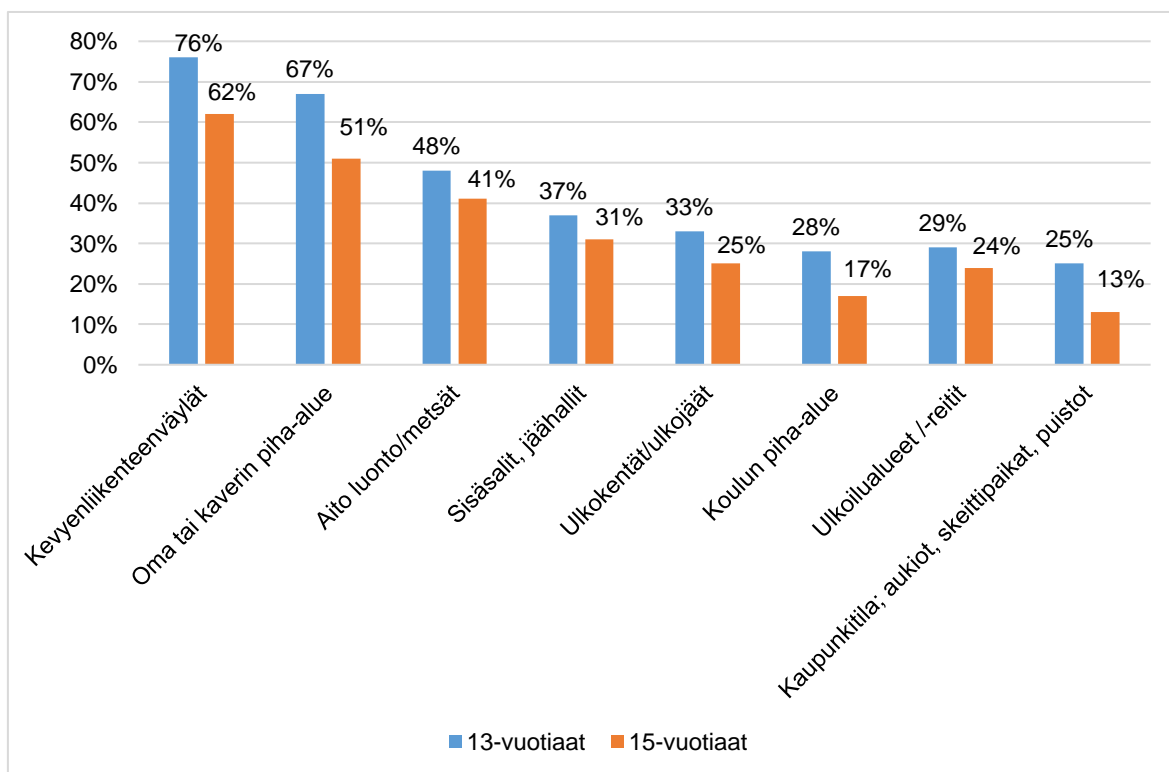
Sosiaalinen tuki siis koetaan tärkeäksi, mutta keskenään suoritusten vertaileminen voi aiheuttaa paineita (Domin ym. 2022). Ystävien, perheen tai sisarusten kanssa liikkumaan voidaan kannustaa muun muassa yhteisten liikuntatehtävien kautta (Caillaud ym. 2022, 14).

5 Liikuntaympäristöjen kehittäminen

5.1 Yläkouluikäisten liikuntaympäristöt

Alakoulusta yläkouluun siirtyessä koulun sijainti voi muuttua, kouluympäristö on erilainen ja kaveripiiri voi muuttua. Myös liikunta muuttua muotoaan ja lapsenomaisen liikunta sekä leikki jätetään pois. (Hasanen ym. 2023, 78–79.)

LIITU-tutkimuksessa on kartoitettu 11–15-vuotiaiden suosituimpia liikuntapaikkoja. Yläkouluikäisten kohdalla suurin osa 13- ja 15-vuotiaista liikkuu ainakin kerran viikossa kevyenliikenteenväylillä sekä omalla tai kaverin piha-alueella. Myös luonnossa, koulun pihalla sekä ulkoilureiteillä liikutaan aiempaa enemmän. LIITU-tutkimuksen tulokset kertovat, että eri liikuntaympäristöissä ainakin kerran viikossa liikkuminen vähenee 15-vuotiaana. (Kuvio 2.) Tytöt liikkuvat poikia enemmän kevyenliikenteenväylillä ja pojat tyttöjä enemmän luonnossa, sisäsaleilla, ulkokentillä, koulun pihalla sekä kaupungin tiloissa. (Kokko ym. 2023, 23–26.)



Kuvio 2. 13- ja 15-vuotiaiden liikuntapaikkojen käyttö vähintään kerran viikossa vuonna 2022 (mukailtu Kokko ym. 2023, 23)

Suomen kouluissa pyritään mahdollistamaan pidempi liikkumiseen tarkoitettu välitunti. Yläkouluissa välitunteja ulkona viettää noin 70 % oppilaista. (Rajala ym. 2023, 72.)

Suosituimpia välituntien viettotapoja ovat istuminen, seisominen ja kävely (Suorsa 2016, 26). Liikkumista tapahtuu enemmän, mikäli koulupäivän aikana mahdollisuudet siihen ovat koululaisille mielekkäitä. Yläkoululaiset ovat kuitenkin kokeneet, että vaikka liikkumisen mahdollisuus kouluissa on, ei tarvittavia välituntivälineitä ole riittävästi saatavilla. Liikuntasalia ei juurikaan hyödynnetä, mutta sen käyttö lisääntyy hieman yläkoulussa. Yläkouluissa istumisen tauottaminen ei ole yleistä, eikä yläkoululaisten mielestä koulun piha-aluetta hyödynnetä tarpeeksi. (Rajala ym. 2023, 72–76.) Liikuntaympäristöjä tulisi muokata niin, että niillä voidaan palvella eri kohderyhmiä (Badham ym. 2021).

5.2 Yläkouluikäisten liikuntaympäristöjen kehittäminen

Kunnat voivat edistää nuorten liikkumista muun muassa huomioimalla kunnan strategiassa kaikkien hallinnonalojen yhteistyön liikunnan lisäämiseksi. Myös päätöksiä ja toimenpiteitä, jotka vaikuttavat nuorten liikuntaan, tulisi ennakoarvioida systemaattisesti. Kouluissa voidaan esimerkiksi tukea fyysistä aktiivisuutta opetuskäytäntöjä muokkaamalla sekä huomioimalla koulun ja kodin välisten kulkuväylien turvallisuudesta, jotta omin lihasvoimin kulkeminen on mahdollista. Nuorten harrastusten tulisi olla kohtuuhintaisia tai maksuttomia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 39.)

Nuorten kokemuksia liikuntapalveluiden saatavuudesta on kartoitettu ja nuoret kokevat, ettei heidän toiveidensa mukaisia liikuntapalveluita välttämättä ole kodin lähistöllä ja mahdollisuuksia harrastaa mielenkiintoisia lajeja ei ole tarpeeksi. Nuoret haluavat liikkua kodin lähistöllä ja harrastuksien tulisi olla saavutettavissa rahallisesti, sillä moni kokee, etteivät vanhemmat halua maksaa nuorten mielestä mielekkäitä harrastuksia. Perinteisten lajien sijaan, tarjolla tulisi olla hauskojakin aktiviteetteja. Harrastusmahdollisuuksista ei myöskään tiedoteta tarpeeksi hyvin. (Audrey ym. 2019; Koski & Hirvensalo 2023, 49–51.)

Andersonin ym. (2018) mukaan harrastuksien tulee olla saavutettavissa niin maantieteellisesti, kuin rahallisesti. Aktiviteettien tulee olla enemmän nuorille suunnattuja ja niitä voi suunnitella yhdessä nuorten kanssa. Nuorilla tulee myös olla mahdollisuus osallistua jäsentämättömään toimintaan esimerkiksi jalkapallon peluuseen oman porukan kanssa ilman valvontaa. Kodin lähistöllä tulisi olla edes pieniä kuntosaleja tai puistoja aktiivisuuden lisäämiseksi. Hasasen ym. (2023, 79–84) mukaan liikuntakulttuurin normit suosivat enemmän poikamaisena pidettyä liikuntaa ja pojilla on enemmän toimitilaa kuin tytöillä. Liikuntapaikkojen tulisi olla monikäyttöisempiä ja huomioida eri tasoiset liikkujat, jotta kynnys liikkua ei ole liian suuri.

5.3 Liikuntaympäristöjen digitalisoituminen

Korona-aikana erityisesti on tutkittu, kuinka liikuntaa voisi lisätä, kun liikuntapalveluja ei ollutkaan samalla tavalla saatavilla. Arundell ym. (2021) tutkimuksessa on huomattu, että etenkin naispuoliset nuoret ovat alkaneet käyttämään digitaalisia alustoja ohjaajan ohjaamiin aktiviteetteihin, kuten joogaan, tanssiin ja pilatekseen. Digitaalisia alustoja voi käyttää myös ajasta ja paikasta riippumatta. On myös tutkittu, että he, jotka liikkuvat enemmän digitaalisia alustoja hyödyntäen, liikkuvat enemmän verrattuna niihin, jotka eivät niitä käyttäneet. Eniten käytettyjä alustoja olivat streaming-palvelut, kuten YouTube, Instagram ja Facebook. Goodyear ym. (2021) tutkimuksen mukaan sosiaalinen media ulottuu laajalle, on vuorovaikutteinen sekä mahdollistaa samalla viihteen ja tiedon. Yli kolmasosa maailman väestöstä käyttää sosiaalista mediaa. Tutkimustieto puoltaa sitä, että sosiaalinen media voi vaikuttaa positiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen. Sosiaalisella medially voi olla vaikutusta liikkumattomuuden vähentämiseen sekä kevyen liikunnan muuttumiseen reippaammaksi (Ruotsalainen 2016, 54–58).

Erilaisten digitaalisten laitteiden käyttö liikunnan yhteydessä on Suomessa viimeisen neljän vuoden aikana lisääntynyt. LIITU-tutkimuksessa on selvitetty, kuinka yleisiä liikuntaa mittaavat laitteet ovat yläkouluikäisillä. Suosituimpia olivat erilaiset sovellukset (44 %) urheilukellot (28 %) tai sykemittarit (20 %). (Kokko ym. 2023, 28.) Dominin ym. (2022) mukaan fyysistä aktiivisuutta lisääviä digitaalisia interventioita tulisi olla nykyaikana enemmän, sillä suurin osa nuorista omistaa älypuhelimien, jonne voisi ladata sovelluksia. Fyysistä aktiivisuutta lisääviä sovelluksia on luotu enemmän aikuisille, kuin nuorille ja nuorten näkemyksiä sovelluksiin on kartoitettu vähän. WHO:n (2018) mukaan liikuntaa tulisi kohdistaa enemmän niihin ympäristöihin, missä ihmiset viihtyvät ja digitaalisia innovaatioita tulisi edistää. Suomalaiset yläkoululaiset viettävät yli viisi tuntia arkipäivistä ruudun äärellä ja määrä kasvaa viikonloppuisin (Koskimaa ym. 2023, 122). Suosituimpia sosiaalisen median kanavia nuorten keskuudessa, joissa voi pitää muihin yhteyttä, tehdä tai katsoa videoita ja kuvia ovat tutkimuksen mukaan YouTube, Instagram, TikTok ja Facebook (Ebrand 2022). Alakoululaisten liikuntadiplomilla on saatu alakoululaisia enemmän liikkumaan ja lapset ovat pitäneet sitä mielekkäänä, kun se on ollut koulun käyttämässä Qridi-sovelluksessa saatavilla ja liikunnallisia tehtäviä on ollut monipuolisesti (Mun Oulu 2021).

Pelillistäminen eli Gamification on yksi 2000-luvun merkittävimmistä kehityksellisistä saavutuksista. Pelillistäminen voi kannustaa erilaisten ja uusien taitojen saavuttamiseen. (Hamari 2019.) Pelaaminen voi olla myös yhteydessä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Kari 2017.) Digitaalisia liikuntapelejä kutsutaan nimellä Exergames. Tunnetuimpia pelejä

ovat Dance Dance Revolution, Nintendo Wii, Zombies Run, Ingress sekä Pokémon Go. Liikuntapelejä pelataan mielummin porukalla kuin yksin, joten ne voivat myös edistää sosiaalista hyvinvointia. (Kari 2017.) Koskimaan ym. (2023, 126) mukaan digitaalisia urheilupelejä pelaavat nuoret liikkuvat aktiivisesti. Kari (2017) myös esittää ajatuksen, että muiden digitaalisten pelien pelaaminen on yhteydessä liikuntapeliinkin lisääntyneeseen pelaamiseen. Pelissä on hyvä mainita sen tuomat terveyshyödyt, mutta pelkästään sillä ei välttämättä saada pelaajaa motivoitumaan vaan pelaamisen tulisi olla myös hauskaa.

Suomessa Koiviston ym. (2023, 115) tutkimuksessa ActionTrack sovelluksella saatiin lisättyä nuorten koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta ja vähennettyä paikallaanoloa suunnistus- ja virtuaalitehtävillä. Caillaudin ym. (2022) tutkimuksessa iEngage nimisellä terveyskasvatus ja käyttäytymismuutos -sovelluksella lisättiin nuorten fyysistä aktiivisuutta oppimismoduulien avulla. Oppimismoduuleissa nuoret asettivat omia liikunnallisia tavoitteita, arvioivat tavoitteiden saavuttamista ja saivat opastusta pelillisten tehtävien kautta. Tehtäviä tehtiin myös yhdessä läheisten kanssa. Fyysinen aktiivisuus oli huipussaan koulupäivien aikana, sillä oppimismoduulien ajankohta painottui arkipäiviin.

Dominin ym. (2022) tutkimuksessa kartoitettiin nuorten mielestä mielekkäitä liikuntasovellusten komponentteja. Nuoret kokivat tärkeäksi sen, että sovellus on yksilöllinen ja sitä voi muokata itselle sopivaksi. Liikuntasovelluksen harjoitteiden tulee olla sellaisia, joita voi itse valita mielenkiintonsa mukaan, mutta niitä tulee silti olla monipuolisesti. Harjoitteet voisivat sisältää näytevideoita ja harjoitusaikataulun. Harjoitteet voivat olla eri tasoisia ja voivat sisältää liikuntavälineitä, mutta niistä on etukäteen hyvä mainita. Sovellus voisi näyttää myös lähellä sijaitsevat liikuntapaikat. Mobiili- ja verkkopohjaisten sovellusten kohdalla tulee kiinnittää huomiota niiden juurruttamiseen, jotta ne jäävät elämään (Hankonen ym. 2016, 61).

6 Menetelmälliset lähtökohdat

6.1 Soveltava määrällinen tutkimus

Soveltavan tutkimuksen juuret ovat kokeellisessa tutkimuksessa. (Bickman ym. 1993) Se on tieteellisen tiedon edistämistä käytännöllisen päämäärän vuoksi ja sitä voidaan käyttää uusien innovaatioiden aikaansaamiseksi tai vanhan parantamiseksi (Miettinen & Tuunainen 2010, 9). Soveltava tutkimus siis pyrkii parantamaan ymmärrystä jostain tietystä asiasta tai ongelmasta ja myötävaikuttaa sen ratkaisuun jo olemassa olevan tiedon perusteella. Tutkimuskysymykset voivat olla laajojakin. Soveltavassa tutkimuksessa menetelmät ovat monipuolisempia ja teoriaa voidaan käyttää keinona tuottaa tietoa tutkimusaineistosta. Tutkimusaihe nousee usein työelämästä ja siihen haetaan parannusta. (Bickman ym. 1993; Vilkkä 2021, 55.)

Kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta on sellainen tutkimus, joka selvittää muun muassa prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä eli oleellista on huomioida ongelman mahdollinen mitattavuus (Heikkilä 2014, 15). Määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin, kuinka paljon, kuinka moni tai miten usein jokin asia ilmenee ja sillä annetaan yleinen kuva muuttujien suhteista ja eroista. Tutkimustieto on numeerista tai sanallinen aineisto muutetaan numeeriseen muotoon. (Vilkkä 2007, 13.) Tutkimusaineistossa säännön mukaisuudet kertovat, miten havaintoyksiköt eroavat toisistaan ja erot esitetään numeraalisesti. Tutkimusprosessi alkaa teoriasta ja siirtyy käytäntöön, jonka jälkeen takaisin teoriaan analyysin ja tulkinnan muodossa. (Vilkkä 2007, 23–25.) Poikkileikkausasetelma eli useiden havaintoyksiköiden tutkiminen yhdellä mittauksella on yksi yleisimmistä määrällisen tutkimuksen asetelmista (Valli & Vastamäki 2018, 263).

Yksi perinteisimmistä määrällisistä tiedonkeruumenetelmistä on standardoitu kyselylomake, jossa kysymyksenasettelu on kaikille vastaajille samanlainen. (Heikkilä 2014, 15.) Tämä tutkimus on survey-tutkimus, eli tiedonkeruu tapahtuu suunnitelmallisesti lomakkeella. Survey-tutkimuksissa mittaaminen voi olla numeroiden mittaamisen lisäksi sanallista, jolloin muuttujataso on luokitteleva tai muuttujilla voi olla myös järjestysominaisuus. Kartoittavassa tutkimuksessa etsitään näkökulmia ja tutkittavasta asiasta voidaan löytää keskeisiä malleja, eikä siinä ei aseteta hypoteeseja (Vilkkä 2007, 20–24).

Tutkimusmenetelmän valintaan vaikuttivat myös Oulun kaupungin aikataulu. Toimeksiantajan sekä Oulun kaupungin kanssa on päätetty aikataulullisista syistä, että kyselylomakkeella tietoa saadaan sopivan nopeasti, jotta alustavia tuloksia on voinut esittää

Oulun kaupungille ennen lopullisen analyysin valmistumista. Kyselylomakkeella tarjotaan myös matalan kynnyksen vastaaminen heille, jotka eivät välttämättä ole vielä kiinnostuneita liikunnasta, mutta tällä tavoin voivat saada toiveensa tuotua esille.

Tutkimuksen teko etenee vaiheittain, mutta vaiheet usein limittyvät toisiinsa tai johonkin vaiheeseen voidaan tarvittaessa palata takaisin. (Kuvio 3.) Tutkittavaan ilmiöön perehtyminen on ensiarvoisen tärkeää tarkoituksenmukaisten tutkimusasetelmien ja tutkimusongelmien määrittelemiseksi. Huolellinen aiheeseen perehtyminen ja suunnitelmallisuus on tukena myös myöhemmin aineiston analyysi- ja tulkintavaiheissa. Tutkimuskirjallisuus on pohjana tutkimuksen tavoitteiden, spesifimpien tutkimuskysymysten sekä tutkimusotoksen määrittelyssä. (Tähtinen ym. 2020, 19–21.)



Kuvio 3. Tutkimusasetelma (mukailtu Tähtinen ym. 2020, 19)

6.2 Sähköinen kyselylomake

Sähköiset kyselyt ovat yleisiä ja niiden toteutuksessa on otettava huomioon, että vastaajilla on mahdollisuus älylaitteen käyttöön. Kyselytutkimuksen onnistumiseen vaikuttaa olennaisesti myös teknisen toteutuksen laatu (Heikkilä 2014, 17–18.) Määrällisessä tutkimuksessa tiedonkeruu pohjautuu teoreettiseen tietoon eli kyselylomake siis rakentuu viitekehyksen ympärille (Heikkilä 2014, 24).

Kyselylomakkeessa on ehdottoman tärkeää sen kirjallinen muotoilu sekä visuaalisuus. Jokaisen lomakkeen kysymyksen kohdalla tulee pohtia, mittaako se haluttua asiaa, onko kysymys täsmällinen, sisältävätkö kysymykset turhia täytesanoja, johdatteleeko se vastaajaa ja kysytäänkö kysymyksessä vain yhtä asiaa. (Vilka 2007, 64–65.) Hyvä kyselylomake koostuu siis yksinkertaisista ja tarkoituksenmukaisista kysymyksistä, joita kysytään loogisessa järjestyksessä aihealue kerrallaan. Liian pitkä kysely voi karkottaa vastaajan, joten maksimipituus internet-kyselyssä on hyvä olla 15–20 minuuttia ja täyttämisen tulisi olla vaivatonta. (Tietoarkisto.b.) Kyselylomake tulee siis suunnitella huolellisesti, jotta se on houkutteleva ja motivoi vastaajaa vastaamaan loppuun saakka (Heikkilä 2014, 46).

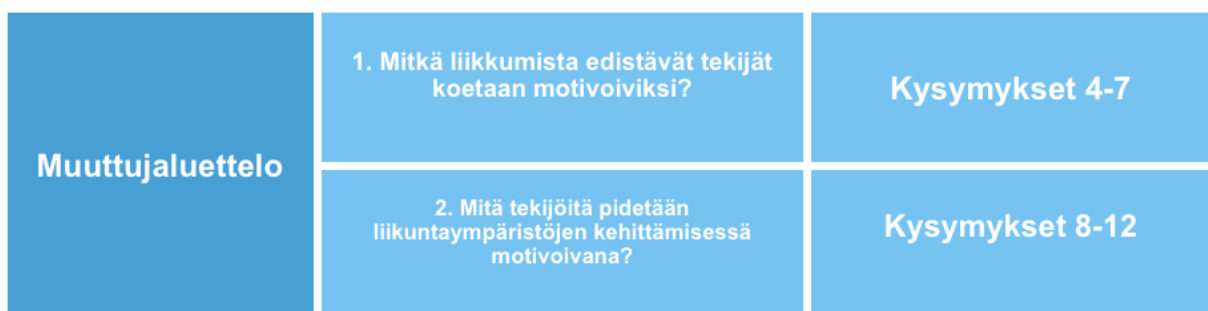
Kysely voi olla strukturoitu, eli silloin kysymyksenasettelu on kaikille vastaajille samanlainen. Monivalintakysymyksillä mahdollistetaan useamman vaihtoehtojen valinta. Sekamuotoisia kysymyksiä voidaan käyttää silloin, kun ei olla varmoja onko kaikille sopivaa vastausvaihtoehtoa. Likert-asteikolla voidaan kartoittaa asenteita ja avoimella kysymyksellä voidaan antaa tutkittavalle mahdollisuus vastata vapaasti ja se voi tuoda esiin kehittämissideoita (Heikkilä 2014, 49–51). Lomake on aiheellista testata ennen varsinaista kyselytutkimusta tarvittavien muutoksien vuoksi (Heikkilä 2014, 58).

Kyselylomakkeessa (liite 1.) kysymyksiä on yhteensä 12. Ensimmäisellä kysymyksellä varmistetaan, että vastaaja on tutustunut tietosuojalomakkeeseen ja antaa suostumuksensa tutkimukseen. Kysely jatkuu taustamuuttujien kartoituksella (kysymykset 2–3) ja kysymyksissä on käytössä valmiit mittarit. Liikunta-aktiivisuutta (kysymys 3) mitataan kyselyssä validoidulla kysymyksellä, jota on käytetty myös LIITU-tutkimuksessa (Kokko & Martin 2023, 162). Taustamuuttajat kertovat, minkä sukupuolen edustajia kysely tavoittaa sekä kuinka aktiivisia liikkuja he ovat tai eroavatko kyselyssä kartoitettavat näkemykset taustamuuttujien perusteella toisistaan. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Taustamuuttajat

Kysymykset 4–7 vastaavat ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: Mitkä liikkumista edistävät tekijät koetaan motivoiviksi? Kysymyksissä 4, 5 ja 7 on käytetty Likertin 5-portaista asteikkoa ja kysymys 6 on sekamuotoinen kysymys, johon on mahdollista valita useampi vastausvaihtoehto tai kertoa itse vastaus avoimella kohdalla. Kysymykset 8–12 vastaavat toiseen tutkimuskysymykseen: Mitä tekijöitä pidetään liikuntaympäristöjen kehittämisessä motivoivana? Kysymys 8 on sekamuotoinen kysymys, kysymys 9 Likertin 5-asteikkoinen ja kysymykset 10 sekä 11 ovat monivalintakysymyksiä. Viimeisenä tuleva kysymys 12 on avoin kysymys, joka antaa mahdollisuuden kertoa vapaasti ajatuksia tai kehittämisehdotuksia. (Kuvio 5.) Edellä mainituissa kyselylomakkeen kysymyksissä on käytetty itse luotuja mittareita.



Kuvio 5. Muuttujaluettelo

Kyselylomake on testattu toimeksiantajien eli kahden henkilön toimesta. Tarkastettavia asioita olivat kyselylomakkeen sisältö, kyselyn täytön kesto, visuaalisuus ja kirjoitusasu. Palautteen perusteella kyselyyn on lisätty kysymys mielekkäästä liikuntaympäristöstä (kysymys 8) sekä korjattu kirjoitusvirheet ennen kyselyn julkaisemista.

6.3 Tiedonkeruun toteuttaminen

Määrällistä tutkimusta voi tehdä kokonais- tai otantatutkimuksena. Otantatutkimukseen voidaan päätyä perusjoukon ollessa suuri eli yli sata havaintoyksikköä, tietoa halutaan nopeasti tai käytössä olevien resurssien vuoksi. Otoksen tulee olla perusjoukon ominaisuuksia hyvin edustava. (Heikkilä 2014, 31.) Otoksen katsotaan olevan edustava, kun se sisältää samoja ominaisuuksia samassa suhteessa, kuin perusjoukko (Vilka 2007, 56). Koululuokat ovat luonnollinen ryhmä ja ryväsotantaan sopiva. Valinnan voi tehdä systemaattisesti. (Vilka 2007, 55; Heikkilä 2014, 37.) Otoskoko vaikuttaa myös käytettäviin analyysimenetelmiin ja pienelle otokselle voidaan tehdä yksinkertainen analyysi (Vilka 2007, 57). Sata havaintoyksikköä on suositeltava määrä, mikäli tutkimuksessa käytetään tilastollisia menetelmiä (Vilka 2007, 17).

Tässä tutkimuksessa otoskooksi on määritetty neljä yläkoulun luokkaa, kaksi 7. luokkaa ja kaksi 8. luokkaa eli noin sata havaintoyksikköä huomioiden resurssit, mahdollinen vastauskato sekä muut vastaamiseen vaikuttavat tekijät, kuten poissaolot. Oulun koulut on jaoteltu neljään alueeseen; pohjoinen, itäinen, keskinen ja eteläinen alue. Jokaiselta alueelta arvottiin yksi yläkoulu tai yhtenäiskoulu, koska kuten LIITU-tutkimus osoittaa, liikuntatottumusten välillä voi olla alueellisia eroja sekä mahdollisuudet liikkua eri ympäristöissä voivat olla erilaiset (Kokko ym. 2023, 26). Tutkimuslupa on haettu neljän koulun lisäksi myös varmuuden vuoksi kahteen muuhunkin kouluun, mikäli osallistujaluokkien rekrytoinnissa olisi tapahtunut muutoksia. Tutkimuslupa on saatu yhteensä viiteen kouluun. Yhteyshenkilö välitti opinnäytetyön tekijälle koulujen opettajien yhteystietoja. Opettajat ovat saaneet ilmoittaa vapaaehtoisesti luokkansa mukaan vastaamaan kyselyyn. Vapaaehtoisesti on ilmoittautunut kolme luokkaa eri kouluista. Muista kouluista ei tullut ilmoittautumisia, joten neljäs luokka on rekrytoitu jo aiemmin mukaan ilmoittautuneesta koulusta.

Kun tutkitaan alaikäisiä, huoltajia pitää informoida tutkimuksesta (TENK 2019, 9). Huoltajille on lähetetty informaatiokirje (liite 2.) sekä tietosuojalomake osallistujaluokkien opettajien välityksellä. Opettajat ovat lähettäneet opinnäytetyön tekijälle vahvistusviestin sähköpostitse, kun informaatiokirje sekä tietosuojalomake huoltajille oli välitetty. Mikäli huoltaja ei ole halunnut lapsensa osallistuvan kyselytutkimukseen, on häntä pyydetty

ilmoittamaan siitä lapsensa opettajalle. Opinnäytetyön tekijä on lähettänyt kyselyn sähköisen QR-koodin sekä linkin vastaajaluokkien opettajille sähköpostitse. Webropol-kysely on ollut auki 6.5-10.5.2024 välisellä ajalla, joten luokat ovat saaneet vastata joustavasti heille sopivana ajankohtana.

Ennen kyselyä vastaajan tulee saada luettavakseen saatekirje (liite 3.), jossa kerrotaan tutkimuksen tavoitteesta, taustayhteisöstä, itse tutkijasta sekä vastaajien anonymiteetin turvaamisesta. Saatekirjeen perusteella vastaaja tekee ensimmäiset kuvitelmansa tutkimuksesta ja sillä voidaan vaikuttaa vastaajan motivaatioon vastata kyselyyn. (Tähtinen ym. 2020, 30.) Saatekirje on ollut Webropol-kyselyn etusivulla, jonka lisäksi etusivulla on ollut myös tietosuojalomake, jossa kerrotaan anonymiteetista sekä tietojen keräämisestä ja säilyttämisestä. Kyselyn seuraavalla sivulla kysyttiin vastaajan suostumus vastausten käytöstä tutkimukseen. Mikäli vastaaja antoi suostumuksensa, varsinaisen kyselyn on päässyt aloittamaan. Mikäli vastaaja ei ole antanut suostumustansa, kysely on päättynyt.

6.4 Aineiston analyysi

Kyselystä saatu data on siirretty jatkokäsittelyyn SPSS-tilasto-ohjelmaan, joka on valikoitunut käytettäväksi sen helppokäyttöisyytensä vuoksi ja sen on kuvailtu sopivan tilastoanalyysien aloittelijoille (Tietoarkisto.d). Webropol-kyselyt muuttuvat suoraan datatiedoksi, joten erillistä tietojen syöttöä SPSS-tilasto-ohjelmaan ei ole tarvinnut tehdä. Aineisto on aluksi tarkasteltu ja mahdolliset puutteet vastauksista on etsitty. SPSS-ohjelmassa puuttuvia tietoja voi myös syöttää jättämällä kyseisen kohdan tyhjäksi. (Heikkilä 2014, 119–123.) Tämän tutkimuksen aineisto on lähes täysin puutteeton yhtä lomaketta lukuun ottamatta, joka oli lähes tyhjä ja se on päädytty siksi poistamaan. Jokainen vastaaja on vastannut kysymyksiin 1–11, paitsi yksi vastaaja on jättänyt yhden kohdan tyhjäksi. Yksikään vastaaja ei tuonut esille kehittämisehdotuksia viimeiseen eli avoimeen kysymykseen.

Mielipide- ja asennemittaukset ovat järjestysasteikon mittauksia. Niille ei yleensä lasketa keskiarvoja, mutta keskiarvolla voidaan antaa yleiskuva mittauksesta. (Heikkilä 2014, 81.) Tässä tutkimuksessa järjestysasteikon sopivia keskilukuja ovat myös moodi ja mediaani. Hajontaluvuista sopivia ovat vaihteluväli ja kvartiilivälit. Keskiluvuilla kuvataan muuttujien arvojen keskimääräistä suuruutta ja hajontaluvuilla muuttujien arvojen vaihtelua (Heikkilä 2014, 90.) Likert-asteikkoa käyttäessä tulee huomioida väittämien laskeminen oikeaan suuntaan, jotta tulkinta on loogista (Paaso 2003b, 60). Asenneväittämistä summamuuttujien laskeminen on käytännön tutkimuksissa sallittua. (Paaso 2003a, 24.)

Tämän tutkimuksen toinen taustamuuttuja on sukupuoli, joka on nominaaliasteikon muuttuja, jolloin havaintoyksiköt voidaan ryhmitellä (Vilkkä 2007, 48). Frekvenssillä voidaan kuvata tarkemmin havaintojen lukumäärä jossain ryhmässä. Toinen taustamuuttuja eli fyysisen aktiivisuuden taso sekä mielipidemuuttujat ovat mitattavissa nominaalitason lisäksi ordinaali- eli järjestysasteikolla. Keskilukuna käytetään mediaania, eli havainnot asetetaan suuruusjärjestykseen. Kvartiileilla jaetaan aineistoja osiin ja niitä voi vertailla keskenään (Vilkkä 2007, 121–122.) Keskiarvo myös lasketaan yleiskuvan antamiseksi. (Vilkkä 2007, 48–49.) Variaatiosuhteella kuvaillaan, kuinka suuri osuus on vastannut moodin arvion mukaisesti eli ovatko vastaukset yksimielisiä vai jakautuvatko mielipiteet. Vaihteluvälillä saadaan tietoa pienimmän ja suurimman havaintoarvojen välisestä erosta. (Vilkkä 2007, 123–124.)

Analyysissä on käytetty ristiintaulukointia. Sillä tutkitaan muuttujien jakautumista ja muuttujien välisiä riippuvuuksia. Selitettävää muuttujaa siis tarkastellaan selittävän muuttujan luokilla. Jos otoksessa havaitaan eroja, tarkistetaan sen pätevyys perusjoukkoon. Ristiintaulukoinnin merkitsevyys testataan ”khiin neliö -testillä” sen ollessa menetelmään sopiva tilastollinen testausmenetelmä. Testi kertoo erojen suuruudesta, mutta ei erojen sisällöllisestä merkityksestä. (Tietoarkisto c.) Merkitsevyyttä testataan vain, mikäli siihen on edellytykset ja se on mielekästä. Lähtökohtainen oletus eli nollahypoteesi on muuttujien välinen riippumattomuus. Mikäli erot ovat tarpeeksi suuria, voidaan todeta, etteivät erot todennäköisesti ole vain sattumaa, vaan olisivat löydettävissä myös perusjoukosta. Todennäköisyyden vastaavaan tai vahvaan yhteyteen kertoo P-arvo. (Tietoarkisto.c.) P-arvon merkitsevyydestä käytetään usein 5 % riskitasoa eli jos p-arvo on alle 0,050, voidaan ajatella erojen olevan tilastollisesti ”melkein merkitseviä”. Tämä tarkoittaa, että tulos olisi tutkimuksen perusjoukossa 95 % varmuudella pätevä. (Tietoarkisto.a.)

Ristiintaulukoinnin käyttö tässä tutkimuksessa on edellyttänyt uusien muuttujien määrittelyä, sillä merkitsevyyden testaamisen edellytykset eivät alkuperäisillä muuttujilla täyty, kun käytetyistä frekvensseistä korkeintaan 20 % saa olla alle 5 (Heikkilä 2014, 201). Sukupuoli on jaettu tyttöihin ja poikiin ja muut ovat rajattu pois, sillä heitä on liian pieni joukko. Liikunta-aktiivisuus on jaettu LIITU-tutkimusta mukaillen 3-luokkaisesti (vähän tai harvoin eli tunnin 0–4 päivänä viikossa liikkuvat, paljon eli tunnin 5–6 päivänä viikossa liikkuvat ja suosituksen mukaan eli tunnin 7 päivänä viikossa liikkuvat). (Kokko ym. 2023, 13.) Uudet luokitukset ovat toisensa poissulkevia eli yksittäinen tapaus ei voi sijoittua kahteen ryhmään samanaikaisesti. Luokitukset sopivat tutkimusongelmaan ja tutkimuksen tavoitteeseen (Tähtinen ym. 2020, 75). On perusteltua tarkastella sukupuolten välisiä eroja, sillä se on tutkitusti liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan edistämiseen vaikuttava tekijä

(Badham ym. 2021; Bores-García ym. 2023, 538; Kokko ym. 2023, 16–19). Liikunnan motivaatiotekijät voivat myös tutkitusti erota liikunta-aktiivisuuden perusteella (Hankonen ym. 2016, 63). Kyselyn sekamuotoiset kysymykset ovat mahdollistaneet avoimet vastaukset, jotka on analysoitu teemoitellen asiakokonaisuuden mukaan (Vilkkä 2021, 194).

Koko aineiston analyysi siis kertoo, mitä asioita yläkoululaiset pitävät eniten motivoivina, kuinka paljon vastauksissa on hajontaa ja onko sukupuoli tai liikunta-aktiivisuuden taso selittämässä mahdollisia eroavaisuuksia. Survey-tutkimuksissa yleensä tilastollisena menetelmänä käytetään kuvailevaa menetelmää, sillä se antaa riittävän dokumentoitua ja helposti ymmärrettävää tietoa, mutta sillä ei pyritä tekemään yleistyksiä (Alastalo & Borg 2010).

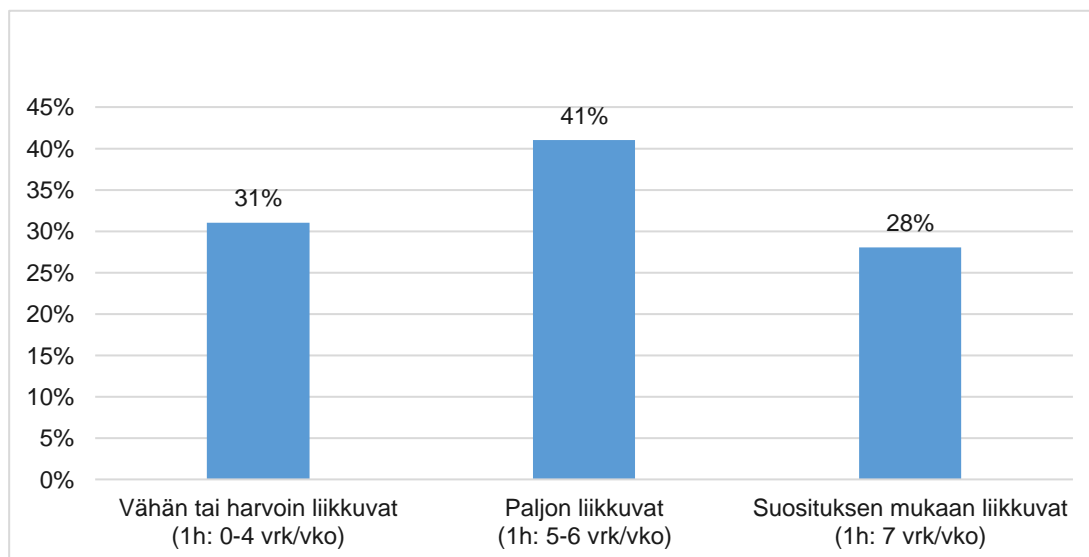
Jotta tulokset ovat parhaiten ymmärrettävissä, niistä on tehty graafiset kuvaajat, kuten taulukoita ja kuvioita sekä tulokset ovat kirjoitettu auki. (Vilkkä 2007, 135.) Graafinen kuvaaja on valittu sillä perusteella, mikä on tilanteeseen sopivin, informatiivisin, selkein ja sen välittää lukijalle vääristymätöntä tietoa (Heikkilä 2014, 147). Esimerkiksi pylväskuvio on soveltuvin tapa esittää laatu- tai järjestysasteikon frekvenssijakaumia, ja vaakapylväät sopivat ryhmien määrätietojen kuvaamiseen (Heikkilä 2014, 150). Graafiset kuvaajat on tehty Excelissä monipuolisten grafiikkatoimintojen vuoksi.

7 Tulokset

7.1 Motivoivat liikkumista edistävät tekijät

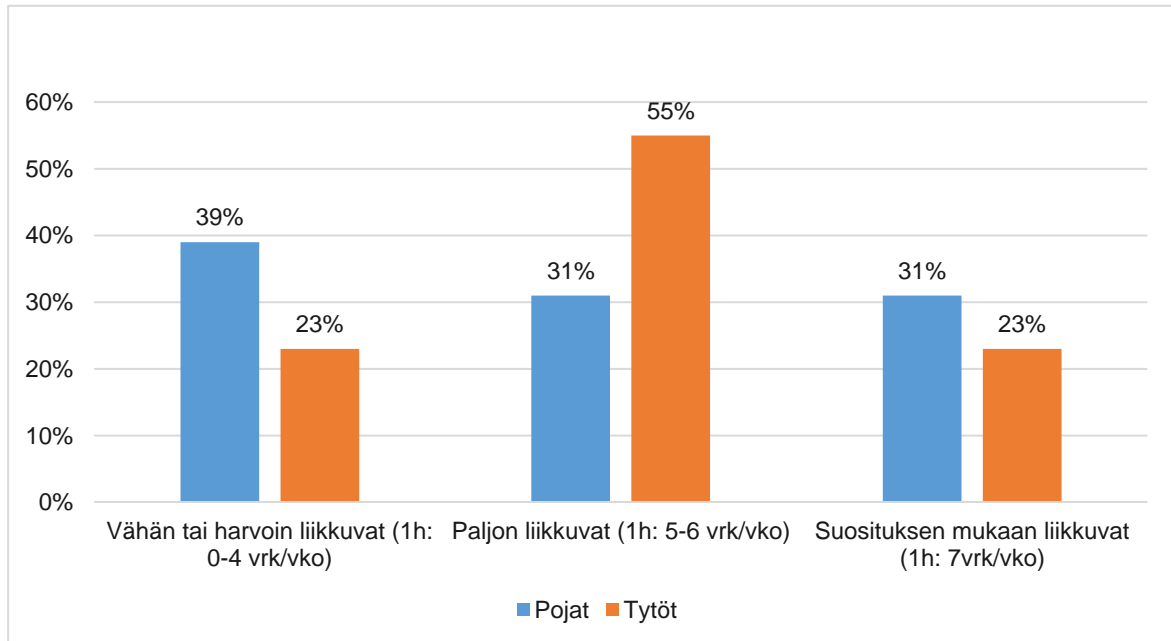
Kyselyyn on vastannut 55 henkilöä, joista 52 henkilöä on antanut suostumuksensa vastausten käyttöön. Analyysissä on yhteensä 51 henkilön vastaukset.

Ensimmäinen kysymys on kartoittanut vastaajien sukupuolta, sillä on haluttu tietää, minkä sukupuolen edustajia kysely tavoittaa ja onko jokin sukupuoli esimerkiksi vastauksissa yliedustettuna. Vastaajista 51 % ovat poikia, 43 % tyttöjä ja 6 % ovat joko muun sukupuolisia tai he eivät halua ilmoittaa sukupuoltaan. Kun tuloksia vertaillaan sukupuolen mukaan, muun sukupuoliset tai heidät, jotka eivät sukupuoltaan halua ilmoittaa, on jätetty vertailusta pois heitä ollen vain pieni ryhmä. Seuraavaksi on kartoitettu vastaajien liikunta-aktiivisuutta. On haluttu tietää, kuinka monena päivänä viimeisen viikon aikana vastaajat ovat itsearvioituna liikkuneet liikkumissuosituksen mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä. Liikkumissuosituksen mukaisesti viikon jokaisena päivänä liikkuu hieman yli neljäsosa vastaajista. Suurin osa vastaajista ei siis itsearvioituna liiku liikkumissuosituksen mukaisesti, mutta paljon liikkuvat muodostavat tämän aineiston suurimman ryhmän. Liikkumattomia tai yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin liikkuvia henkilöitä ei ole tässä aineistossa lainkaan. (Kuvio 6.)



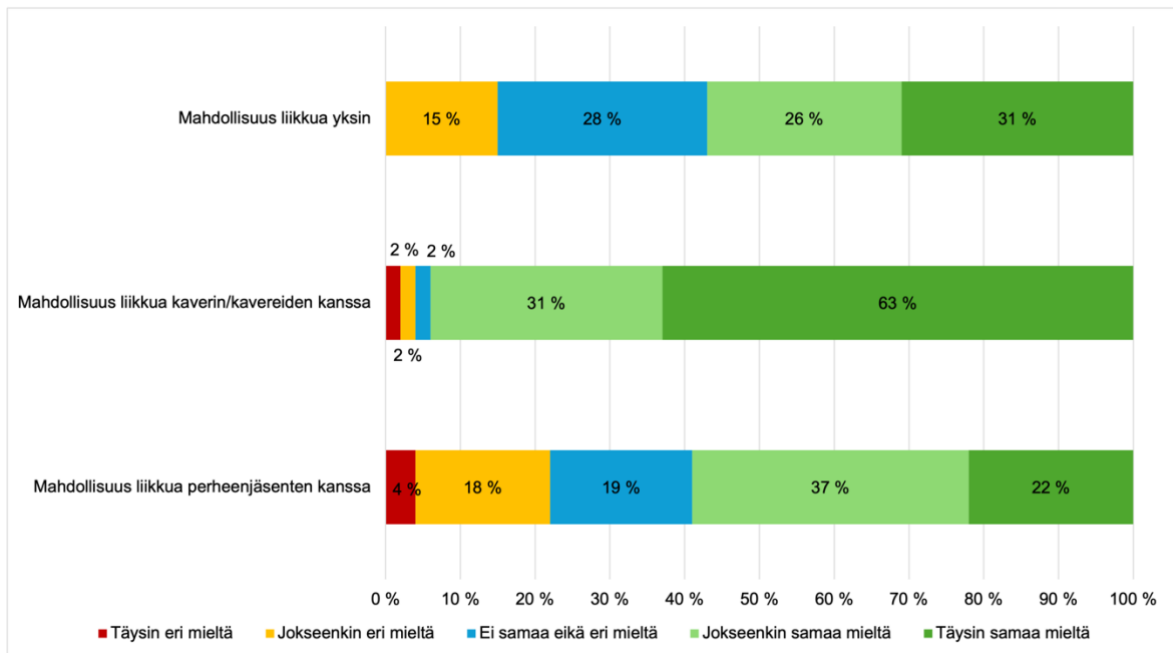
Kuvio 6. Itsearvioitu liikkumissuosituksen mukainen päivittäinen tunnin liikkuminen edellisen 7 päivän aikana (n=51)

Poikien liikunta-aktiivisuus on jakaantunut ryhmiin melko tasaisesti, mutta suurin ryhmä heillä on vähän tai harvoin liikkuvien ryhmä. Tytöistä suurin ryhmä muodostuu paljon liikkuvien osalta. Pojista kolmasosa liikkuu suosituksen mukaisesti päivittäin vähintään tunnin ja tytöistä vastaavasti noin neljäsosa. Tällä otoksella sukupuolten välillä ei havaittu tilastollista merkitsevää eroa liikunta-aktiivisuudessa ($p=0,241$). (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Itsearvioitu liikkumissuosituksen mukainen päivittäinen tunnin liikkuminen edellisen 7 päivän aikana sukupuolen mukaan (n=48)

Kyselyssä on kartoitettu, minkälainen sosiaalinen tuki motivoi vastaajia liikkumaan. On selvää, että Oulun yläkoululaisia vastaajia motivoisi eniten liikkumaan kaverin tai kavereiden seura. Yli puolet vastaajista voisi motivoitua myös yksin tai perheenjäsenten kanssa liikkumisesta. Perheenjäsenten kanssa liikkumiseen suhtaudutaan kuitenkin yksin liikkumista hieman negatiivisemmin. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Millainen sosiaalinen tuki motivoi liikkumaan? (n=51)

Sukupuolten välillä ei vaikuta olevan eroja siinä, halutaanko liikkua yksin. Kaverin tai kavereiden kanssa liikkumisesta motivoituu kaikki tytöt, sekä lähes kaikki pojat. Sukupuolten välillä ei ole juuri eroa perheenjäsenten kanssa liikkumisen mielekkyydessä, mutta tyttöjen kohdalla on kuitenkin poikia enemmän heitä, jotka suhtautuvat asiaan negatiivisemmin (32 % vs. 15 %). Myös jokainen liikunta-aktiivisuus luokka motivoituu eniten kaverin tai kavereiden kanssa liikkumisesta. Yksin liikkumisen mahdollisuus kuitenkin motivoi enemmän suosituksen mukaan sekä vähän tai harvoin liikkuvia, kuin paljon liikkuvia. Perheenjäsenten kanssa eniten motivoituu liikkumaan suosituksen mukaan liikkuvat ja paljon liikkuvat. Vähän tai harvoin liikkuvien kohdalla jopa 38 % on asiasta eri mieltä. (Taulukot 1&2).

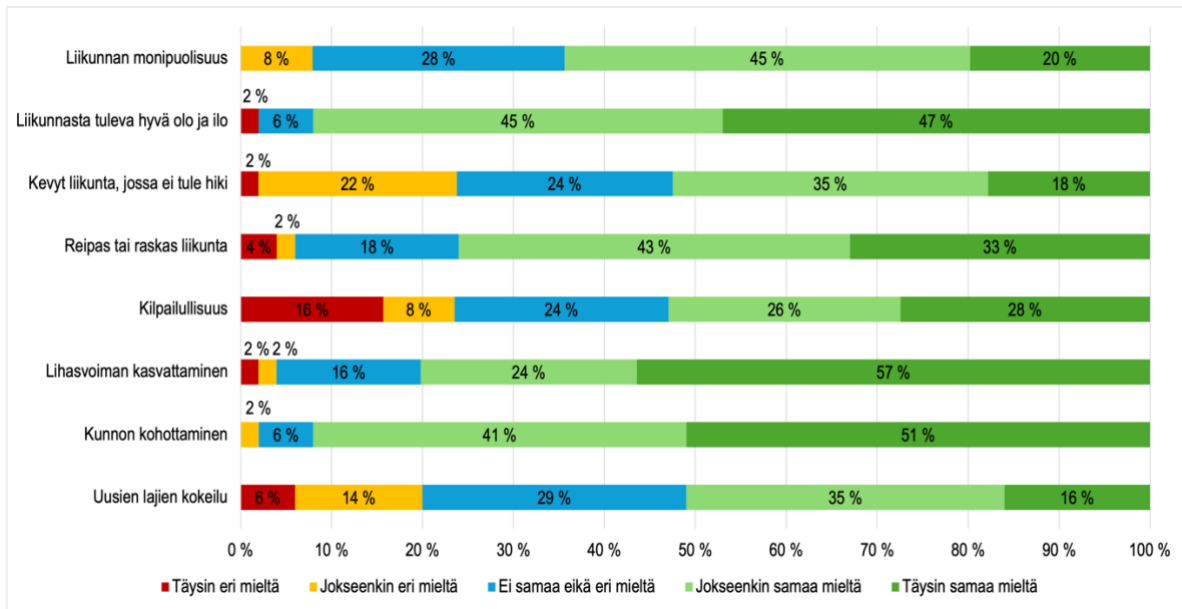
Millainen sosiaalinen tuki sinua motivoi liikkumaan?	Sukupuoli	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	N=48
Mahdollisuus liikkua yksin	Pojat	15 %	27 %	58 %	100 %
	Tytöt	18 %	23 %	59 %	100 %
Mahdollisuus liikkua kaverin/kavereiden kanssa	Pojat	8 %	4 %	89 %	100 %
	Tytöt	0 %	0 %	100 %	100 %
Mahdollisuus liikkua perheenjäsenten kanssa	Pojat	15 %	23 %	62 %	100 %
	Tytöt	32 %	9 %	59 %	100 %

Taulukko 1. Liikkumaan motivoiva sosiaalinen tuki sukupuolen mukaan jaoteltuna

Millainen sosiaalinen tuki sinua motivoi liikkumaan?	Liikunta-aktiivisuus	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	N=51
Mahdollisuus liikkua yksin	Vähän tai harvoin liikkuvat	19 %	19 %	63 %	100 %
	Paljon liikkuvat	19 %	38 %	43 %	100 %
	Suosituksen mukaan liikkuvat	7 %	21 %	71 %	100 %
Mahdollisuus liikkua kaverin/kavereiden kanssa	Vähän tai harvoin liikkuvat	6 %	0 %	94 %	100 %
	Paljon liikkuvat	0 %	5 %	95 %	100 %
	Suosituksen mukaan liikkuvat	7 %	0 %	93 %	100 %
Mahdollisuus liikkua perheenjäsenten kanssa	Vähän tai harvoin liikkuvat	38 %	13 %	50 %	100 %
	Paljon liikkuvat	19 %	19 %	62 %	100 %
	Suosituksen mukaan liikkuvat	7 %	29 %	64 %	100 %

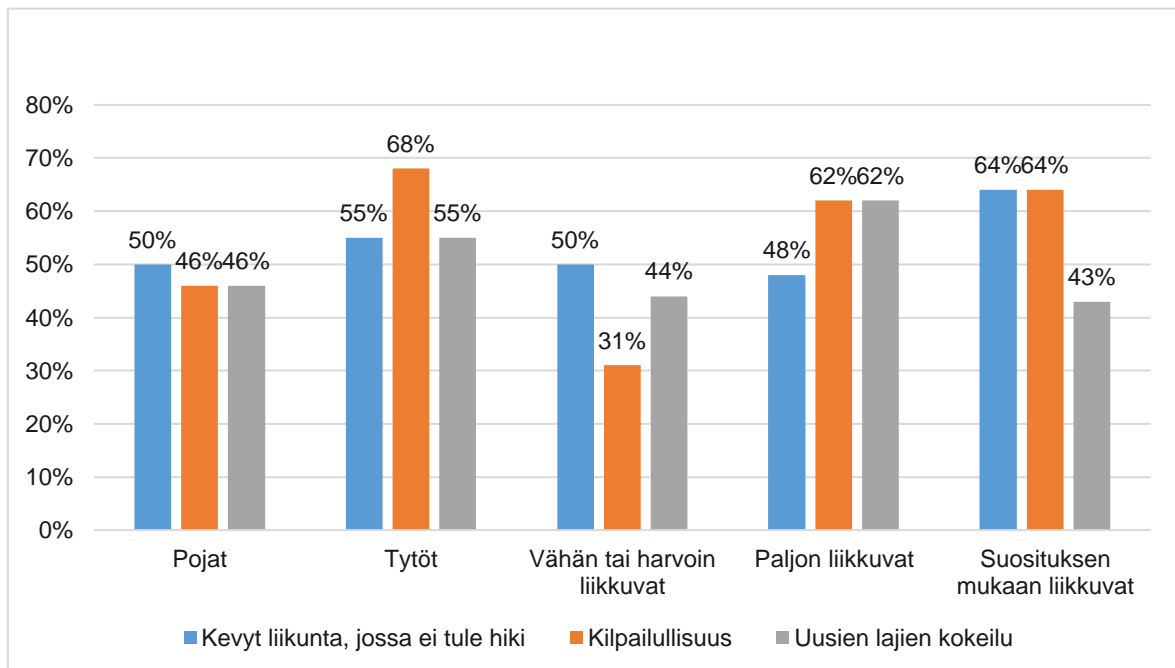
Taulukko 2. Liikkumaan motivoiva sosiaalinen tuki liikunta-aktiivisuuden mukaan jaoteltuna

Seuraava kysymys on kartoittanut liikunnan motivoivia tekijöitä. Oulun yläkoululaisia vastaajia motivoi kaikista eniten liikunnan tuoma hyvä olo ja ilo sekä kunnon kohottaminen. Lihasvoimaa halutaan kasvattaa sekä halutaan liikkua reippaasti tai raskaasti sekä monipuolisesti. Myös hieman yli puolet motivoituu kevyemmästä liikunnasta, joka ei hikoiluta sekä uusien lajien kokeilusta. Kilpailullisuus myös motivoi yli puolta vastaajista, mutta kyseinen tekijä myös sisältää eniten negatiivisesti asiaan suhtautuvia vastaajia.



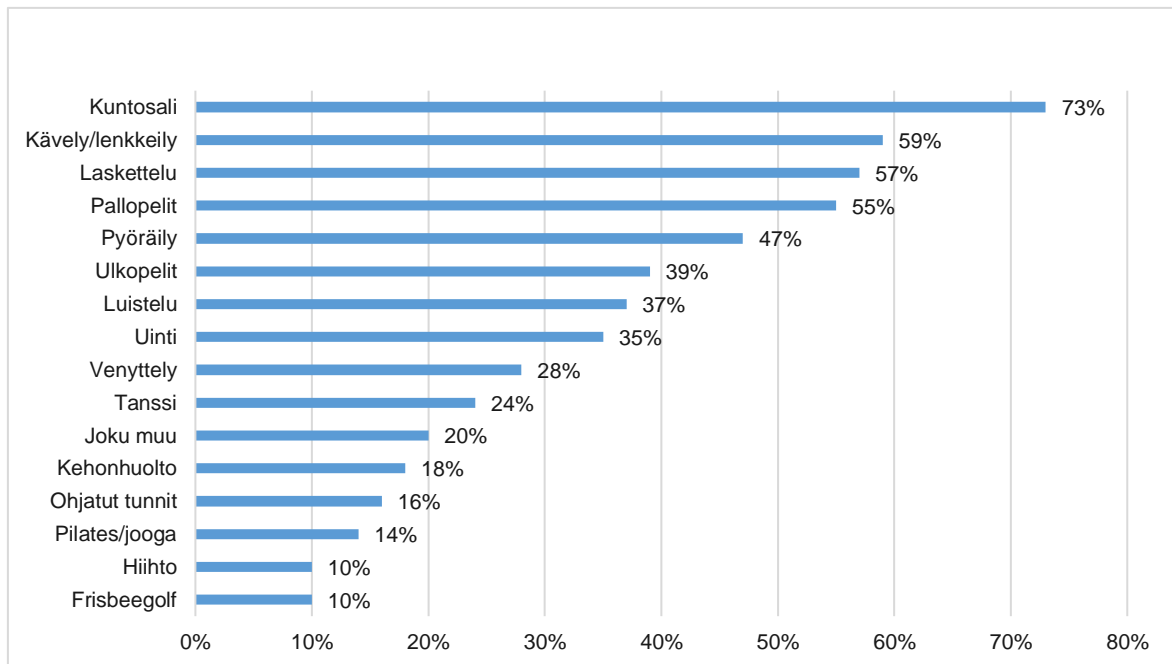
Kuvio 9. Liikunnan motivoivat tekijät (n=51)

Kevyestä liikunnasta motivoituvat yhtä lailla pojat, kuin tytöt. Suosituksen mukaan liikkuvat motivoituvat tästä myös muita aktiivisuusluokkia enemmän. Kilpailullisuus puolestaan motivoi hieman enemmän tyttöjä, kuin poikia (68 % vs. 46 %), sekä suosituksen mukaan liikkuvia, että paljon liikkuvia vähän tai harvoin liikkuvia enemmän. Tyttöjä motivoi myös hieman poikia enemmän uusien lajien kokeilu (55 % vs. 46 %), kuten myös paljon liikkuvia muita aktiivisuusluokkia enemmän.



Kuvio 10. Eniten vaihtelua sisältäneiden liikunnan motivoivien tekijöiden vertailu taustamuuttujien mukaan (n=51)

Ensimmäisen osion toiseksi viimeinen kysymys on kartoittanut motivoivia liikuntamuotoja. Kyselyyn vastanneita liikuttavat monenlaiset lajit. Eniten Oulun yläkoululaisia vaikuttaa motivoivan kuntosalit. Lisäksi kävely tai lenkkeily, laskettelu ja pallopelit motivoi suurinta osaa vastaajista sekä pyöräily liki puolta vastaajista. 20 % vastaajista on kertonut, että jokin muu, kuin listassa oleva laji on mieluisa ja näitä ovat skeittaus (4 %), voimistelu (4 %), kiipeily (2 %), yleisurheilu (2 %), rullaluistelu (2 %), sulkapallo (2 %), jääkiekko (2 %) ja lentopallo (2 %). (Kuvio 11.)



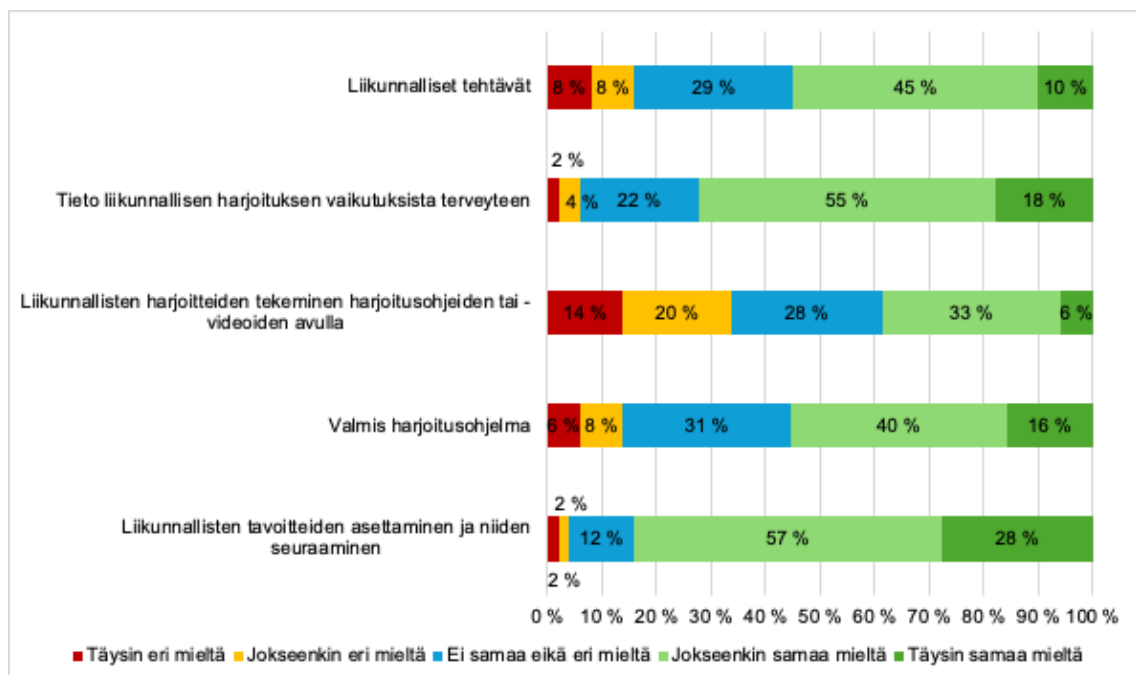
Kuvio 11. Motivoivat liikuntamuodot (n=51)

Kun tarkastellaan vastaavasti viittä suosituinta liikuntamuotoa sukupuolten tai liikuntaaktiivisuuden perusteella, on huomattavissa, että kuntosali on kaikkien vastaajaryhmien paitsi vähän tai harvoin liikkuvilla eniten ääniä saanut vaihtoehto. Vähän tai harvoin liikkuvilla kuntosali on toiseksi eniten ääniä saanut, kun eniten liikkumaan motivoiva liikkumismuoto on kävely tai lenkkeily. Poikien viisi suosituinta lajia ovat samat, kuin koko vastaajajoukon. Tyttöillä puolestaan pallopelien ja pyöräilyn tilalle nousevat venyttely ja tanssi. Vähän tai harvoin liikkuvien kohdalla pallopelien tilalla motivoi enemmän uinti. Paljon liikkuvien kohdalla pyöräilyn sijasta venyttely motivoi enemmän. Suosituksen mukaan liikkuvilla eniten ääniä saaneet eivät eroa koko vastaajajoukon tuloksista. Kun huomioidaan jokaisen ryhmän näkemykset, enemmistöä motivoivat liikuntamuodot ovat kuntosali, kävely ja lenkkeily, laskettelu, pallopelit, pyöräily, venyttely, tanssi ja uinti. (Taulukko 3.)

Pojat (n=26)	Tytöt (n=22)	Vähän tai harvoin liikkuvat (n=16)	Paljon liikkuvat (n=21)	Suosituksen mukaan liikkuvat (n=14)
Kuntosali (73 %)	Kuntosali (73 %)	Kävely/lenkkeily (81 %)	Kuntosali (81 %)	Kuntosali (71 %)
Pallopelit (65 %)	Kävely/lenkkeily (68 %)	Kuntosali (63 %)	Pallopelit (62 %)	Pallopelit (57 %)
Pyöräily (58 %)	Laskettelu (59 %)	Pyöräily (63 %)	Laskettelu (57 %)	Pyöräily (50 %)
Kävely/lenkkeily (54 %)	Venyttely (55 %)	Laskettelu (63 %)	Venyttely (52 %)	Kävely/lenkkeily (50 %)
Laskettelu (50 %)	Tanssi (50 %)	Uinti (50 %)	Kävely/lenkkeily (48 %)	Laskettelu (50 %)

Taulukko 3. Motivoivimmat viisi liikuntamuotoa taustamuuttujien mukaan luokiteltuna

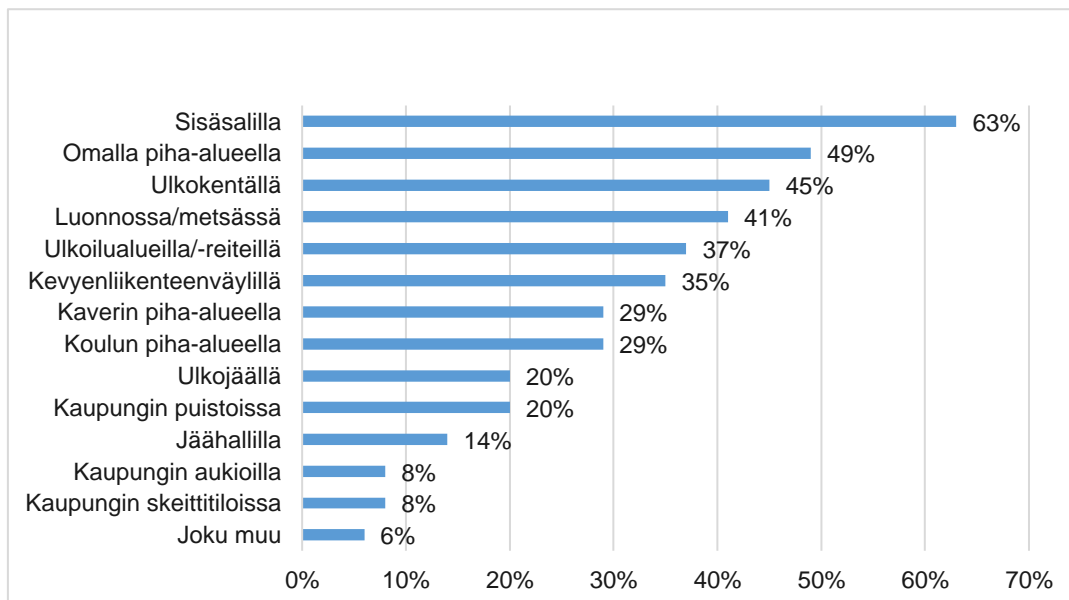
Osion viimeinen kysymys on kartoittanut liikuntaan kannustavia vaihtoehtoja. Eniten liikkumaan voisi vastaajien mielestä kannustaa liikunnallisten tavoitteiden asettaminen ja niiden seuraaminen. Myös tieto liikunnallisen harjoituksen vaikutuksista terveyteen, valmis harjoitusohjelma tai liikunnalliset tehtävät voisi motivoida enemmistöä liikkumaan. Eniten hajontaa vastauksissa on liikunnallisten harjoitteiden tekeminen harjoitusohjeiden tai -videoiden avulla -väittämässä. 39 % voisi tästä motivoitua, mutta 34 % on eri mieltä. (Kuvio 12.) Liikunnallisten harjoitteiden tekemisestä harjoitusohjeiden tai -videoiden avulla motivoituvat enemmän tytöt, kuin pojat (46 % vs. 35 %) sekä suosituksen mukaan liikkuvat, kuin paljon sekä vähän tai harvoin liikkuvat (57 % vs. 33 % vs. 31 %).



Kuvio 12. Liikkumaan kannustavat vaihtoehdot (n=51)

7.2 Motivoivat tekijät liikuntaympäristöjen kehittämisessä

Kyselyn toinen osio on kartoittanut motivoivia tekijöitä liikuntaympäristöjen kehittämisen näkökulmasta. Ensimmäiseksi on haluttu tietää, minkälaiset ympäristöt yläkoululaisia liikuttaa. Kyselyn perusteella mieluisin liikuntaympäristö on sisäsali. Myös omalla piha-alueella, ulkokentällä tai luonnossa ja metsässä liikutaan mielellään. Yli kolmasosa vastaajista liikkuu mielellään myös ulkoilualueilla tai -reiteillä tai kevyenliikenteenväylillä. Pieni osa liikkuu myös jäähallilla tai kaupungin aukioilla tai skeittitiloissa. Vastaajat antoivat myös omia ehdotuksiaan, kuten kuntosali (4 %) ja tekonurmi (2 %). Näiden voidaan myös ajatella kuuluvan sisäsali- sekä ulkokenttä kategorioihin. (Kuvio 13.)



Kuvio 13. Mieluisat liikuntaympäristöt (n=51)

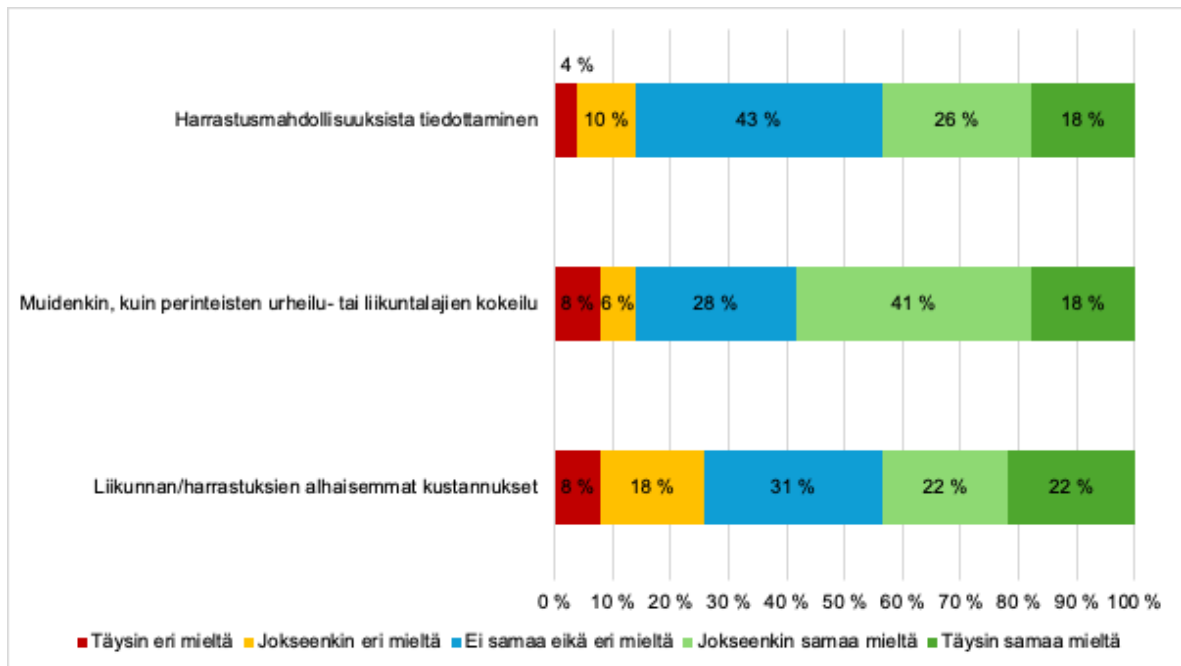
Kun tarkastellaan mieluisia liikuntaympäristöjä taustamuuttujien mukaan, poikien kohdalla viiden suosituimman joukkoon nousee ulkoilualueiden ja -reittien tilalle kevyenliikenteenväylät. Tytöillä puolestaan viisi suosituinta liikuntaympäristöä ovat samat, kuin koko vastaajajoukon tilastossa. Vähän tai harvoin liikkuvien kohdalla ulkokenttien tilalle nousee kevyenliikenteenväylät. Paljon liikkuvien kohdalla ulkoilualueiden ja -reittien tilalla on kaverin piha-alue. Suosituksen mukaan liikkuvilla ei ole eroja koko joukon vastauksiin verraten. Mieluisimpia liikuntaympäristöjä jokaisen ryhmän näkemysten perusteella ovat

siis sisäsalit, oma piha-alue, ulkokentät, luonto/metsä, ulkoilualueet ja -reitit, kevyenliikenteenväylät ja kaverin piha-alue. (Taulukko 4.)

Pojat (n=26)	Tytöt (n=22)	Vähän tai harvoin liikkuvat (n=16)	Paljon liikkuvat (n=21)	Suosituksen mukaan liikkuvat (n=14)
Sisäsalilla (62 %)	Sisäsalilla (68 %)	Omalla piha-alueella (69 %)	Sisäsalilla (67 %)	Sisäsalilla (71 %)
Ulkokentällä (50 %)	Omalla piha-alueella (55 %)	Kevyenliikenteen- väylillä (63 %)	Ulkokentällä (52 %)	Ulkokentällä (50 %)
Omalla piha-alueella (42 %)	Ulkokentällä (41 %)	Sisäsalilla (50 %)	Omalla piha-alueella (43 %)	Luonnossa/metsässä (43 %)
Kevyenliikenteen- väylillä (39 %)	Luonnossa/metsässä (36 %)	Luonnossa/metsässä (44 %)	Kaverin piha-alueella (43 %)	Ulkoilualueilla/-reiteillä (43 %)
Luonnossa/metsässä (39 %)	Ulkoilualueilla/-reiteillä (36 %)	Ulkoilualueilla/-reiteillä (44 %)	Luonnossa/metsässä (38 %)	Omalla piha-alueella (38 %)

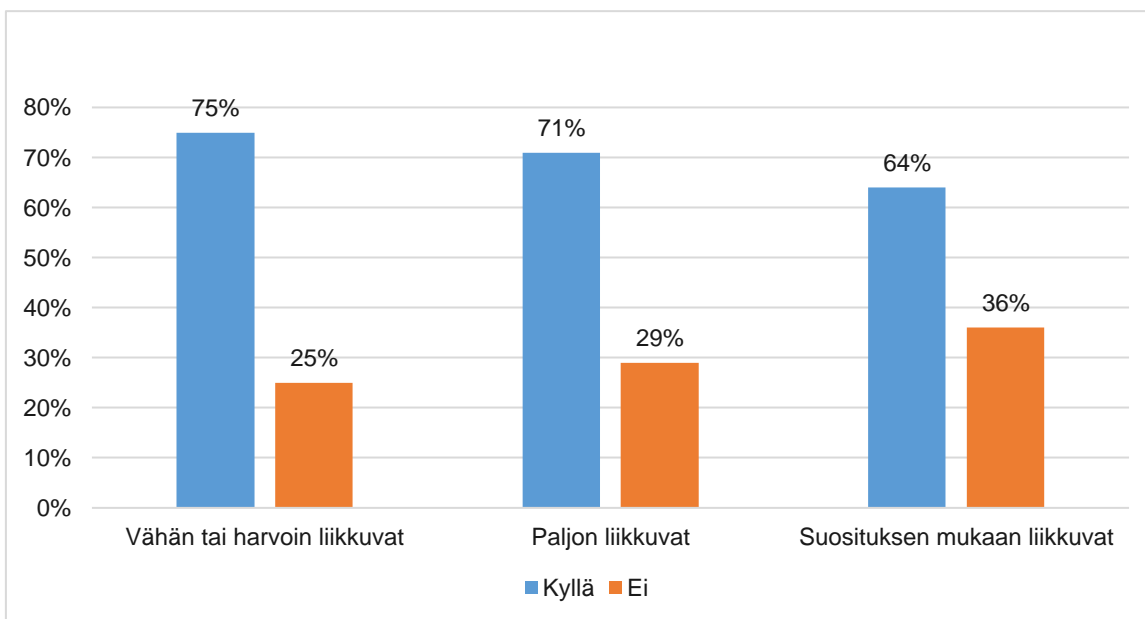
Taulukko 4. Mieluisimmat viisi liikuntaympäristöä taustamuuttujien mukaan

Seuraavaksi on selvitetty millaisilla vaihtoehdoilla vastaajia voisi motivoida liikkumaan. Liikkumaan kannustavista vaihtoehdoista muidenkin, kuin perinteisten urheilu- tai liikuntalajien kokeilu voisi motivoida suurinta osaa vastaajista. Myös liki puolet vastaajista voisi motivoitua liikkumaan, kun harrastusmahdollisuuksista tiedotettaisiin tai liikunta ja harrastukset olisivat kustannuksiltaan alhaisempia. Harrastusmahdollisuuksista tiedottaminen voisi motivoida poikia hieman tyttöjä enemmän (50 % vs. 41 %) sekä vähän tai harvoin liikkuvia muita aktiivisuusluokkia enemmän (50 % vs. 38 % vs. 43 %). Liikunnan/harrastuksien alhaisemmat kustannukset voivat myös motivoida enemmän poikia, kuin tyttöjä (50 % vs. 36 %)

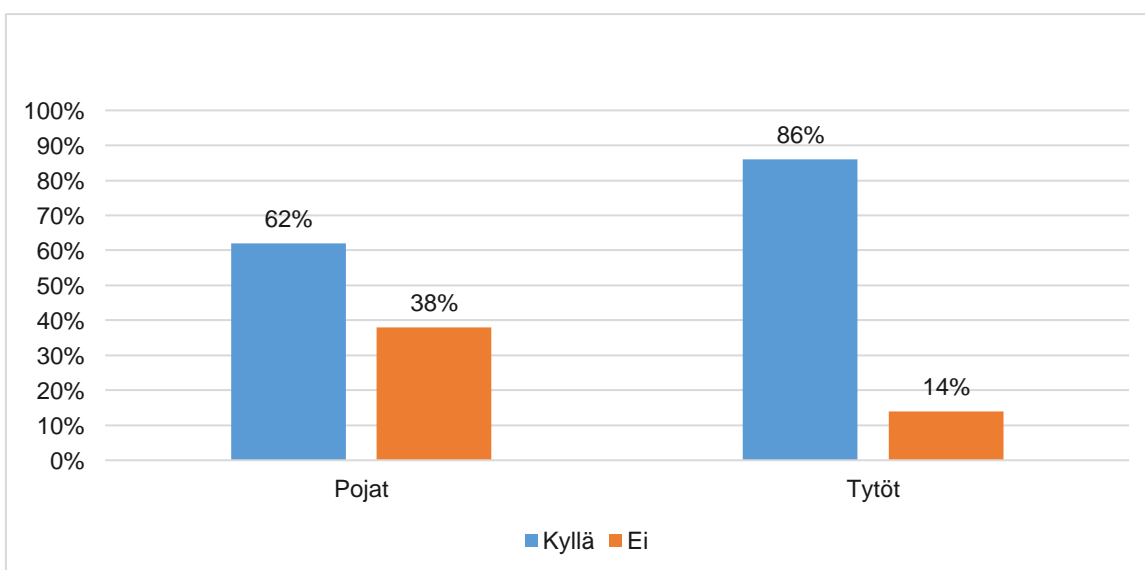


Kuvio 14. Liikkumaan motivoivia tekijöitä (n=51)

Viimeisillä kysymyksillä on kartoitettu, voisivatko Oulun yläkoululaiset käyttää digitaalista liikunta-alustaa liikkumisen tukena ja jos voisivat, millaista alustaa he voisivat käyttää liikkumisen tarkoitukseen? Liikkumisympäristöjä voisi vastaajien mielestä kehittää digitaaliseen muotoon ja digitaalisen alustan käyttäminen liikkumisen tukena koetaan pääosin myönteisenä ideana. Yhteensä 71 % vastaajista (n=51) voisi käyttää digitaalista alustaa liikkumisen tukena. Myönteisesti suhtautuvien osuus vähenee hieman, kun liikunta-aktiivisuuden taso kasvaa eli vähän tai harvoin liikkuvat suhtautuvat asiaan muita aktiivisuusluokkia positiivisemmin (75 % vs. 71 % vs. 64 %). (Kuvio 15.) Myös tytöt kokevat idean myönteiseksi poikia enemmän. Ero ei tässä aineistossa kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä eli ei voida sanoa sukupuolen olevan merkitsevästi yhteydessä mielekkyyteen käyttää digitaalista liikunta-alustaa liikkumisen tukena ($p=0,054$). (Kuvio 16.)



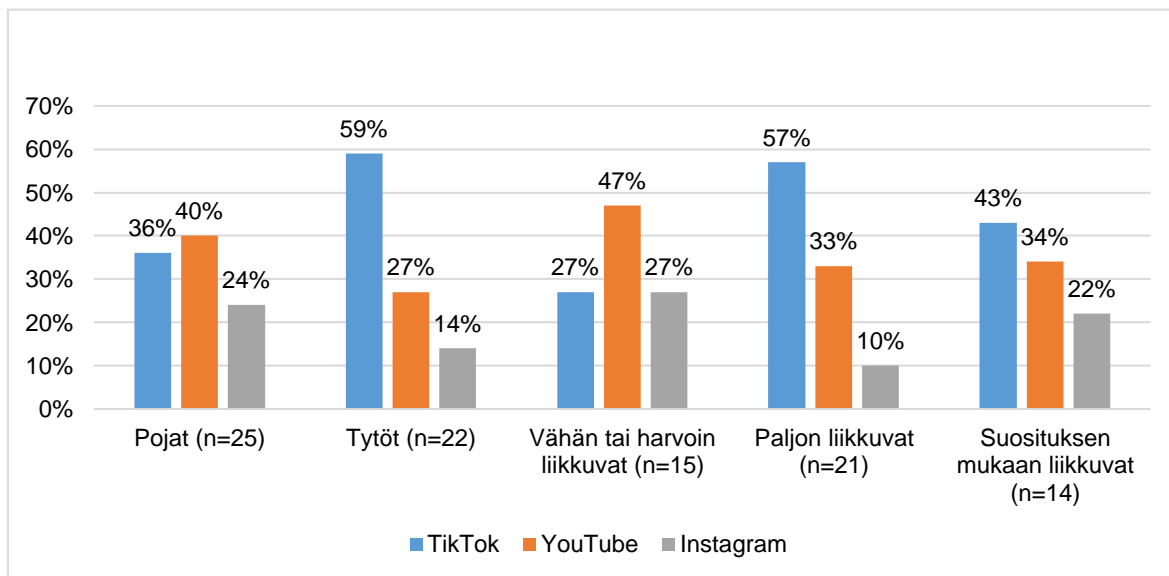
Kuvio 15. Halukkuus käyttää digitaalista liikunta-alustaa liikkumisen tukena liikunta-aktiivisuuden tason mukaan jaoteltuna (n=50)



Kuvio 16. Halukkuus käyttää digitaalista liikunta-alustaa liikkumisen tukena sukupuolen mukaan jaoteltuna (n=48)

Mieluisin digitaalisen liikunta-alustan vaihtoehtoista (n=50) on TikTok (44 %), toiseksi mieluisin Youtube (34 %) ja kolmanneksi mieluisin Instagram (22 %). Nämä ovat kolme suosituinta vaihtoehtoa jokaisessa vertailtavassa ryhmässä, eivätkä muut vaihtoehdot saaneet lainkaan kannatusta. Eroja järjestyksessä on hieman; pojilla ja vähän tai harvoin

liikkuvilla suosituin alusta on Youtube ja suosituksen mukaan liikkuvilla TikTok sekä Instagram ovat saaneet yhtä paljon kannatusta. Tyttöjen ja paljon liikkuvien ryhmissä ei ole eroa koko joukon vastauksiin. (Kuvio 17.)



Kuvio 17. Mieluisin digitaalinen alusta liikkumisen tueksi taustamuuttujien mukaan ryhmiteltynä

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

Kuten viimeisin LIITU-tutkimus, myös tämä soveltava tutkimus osoittaa, että yläkouluikäiset eivät liiku liikkumissuosituksen mukaisesti (Kokko ym. 2023, 16–19). Suurin osa kyselyyn vastaajista ei saavuta liikkumissuositusta. On kuitenkin huomattava, että tässä aineistossa on enemmän paljon, kuin vähän tai harvoin liikkuvia yläkoululaisia. Valtakunnallisen LIITU-tutkimuksen sekä muiden kansainvälisten tutkimuksen mukaan tytöt ovat isossa kuvassa tarkasteltuna poikia vähemmän fyysisesti aktiivisia (Kokko ym. 2023, 16–19). Tässä otoksessa pojat muodostavat suuremmat ryhmät niin vähän tai harvoin liikkuvien, kuin suosituksen saavuttavien kohdalla ja tytöistä suurin osa kuuluu paljon liikkuvien ryhmään.

Tämän soveltavan tutkimuksen yhtenä tarkoituksena on ollut kartoittaa Oulun yläkoululaisten näkemyksiä liikkumista edistävästä tekijöistä. Tähän tarkoitukseen vastaa ensimmäinen tutkimuskysymys: mitkä liikkumista edistävät tekijät koetaan motivoiviksi? LIITU-tutkimuksen mukaan suurin osa yläkouluikäisistä liikkuu kavereiden kanssa, mutta heidän osuutensa, jotka eivät liiku kavereiden kanssa myös kasvaa yläkouluiässä. Liikkumissuosituksen saavuttavat myös saavat enemmän kannustusta liikkumiseen kavereiltaan. (Laukkanen ym. 2023, 60–62.) Oulun yläkouluikäiset vastaajat ovat liki kaikki samaa mieltä siitä, että mahdollisuus liikkua kavereiden kanssa on motivoiva. On myös heitä, jotka eivät halua liikkua kavereiden kanssa, sekä heitä, jotka motivoituvat yksin tai perheenjäsenten kanssa liikkumisesta. Suosituksen mukaan liikkuvat motivoituvat muita ryhmiä enemmän myös yksin tai perheenjäsenten kanssa liikkumisesta. Tämä soveltava tutkimus ei kuitenkaan kerro, saavatko juuri suosituksen saavuttavat esimerkiksi enemmän kannustusta liikkumiseen perheenjäseniltään ja voisiko se vaikuttaa korkeampaan motivoitumiseen.

Aiempien tutkimusten perusteella nuoret kokevat merkitykselliseksi hyvän ulkonäön, liikunnan tuoman hyvän olon ja ilon, kunnon kohottamisen, ahkeruuden, terveellisyyden ja lihasvoiman kasvattamisen (Díaz-García ym. 2021; Koski & Hirvensalo 2023, 48–52). Myös Oulun yläkoululaiset pitivät motivoivimpina liikkumista edistävinä tekijöinä liikunnan tuomaa hyvää olo ja iloa, kunnon kohottamista ja lihasvoiman kasvattamista. Liikunta saisi myös olla enemmän reipasta ja raskasta, mutta myös kevyt liikunta, joka ei hikoiluta voisi motivoida. Isommassa kuvassa tutkittuna yleensä pojat motivoituvat kilpailullisuudesta tyttöjä enemmän, mutta tämän tutkimuksen aineistossa on huomattavissa päinvastainen asetelma (Díaz-García ym. 2021). Suosituksen mukaan liikkuvat motivoituvat myös kilpailullisuudesta paljon liikkuvia ja vähän tai harvoin liikkuvia enemmän. Uusia lajeja

mielummin kokeilevat tytöt, kuin pojat sekä paljon liikkuvat vähän tai harvoin ja suosituksen mukaan liikkuvia enemmän. Tämä kysely ei kuitenkaan anna vastausta siihen, millainen liikuntatausta vastaajilla on ja onko vastaajilla liikuntaharrastuksia, jotka voisivat vaikuttaa kilpailullisuuden tai uusien lajien kokeilemisen mielekkyyteen.

On tutkittu, että suomalaisia yläkouluikäisiä liikuttavat erilaiset pallopelit, kuten jääkiekko ja jalkapallo. Talvisin myös moni harrastaa vapaa-ajallaan hiihtoa, laskettelua ja luistelua. Kesäisin myös pyöräillään, uidaan ja käydään frisbeegolfaamassa. (Kokko ym. 2023, 18.) Sukupuolten välillä on huomattu eroja mielekkäissä liikuntalajeissa. Eräiden tutkimusten perusteella pojat mielellään pelaavat pallopelejä ja tytöt lisäksi tanssivat, tekevät kehonhuoltoa, käyvät ohjatuilla tunneilla ja venyttelevät (Anderson ym. 2018; Kääpä 2022, 63). Oulun yläkouluikäisiä liikuttavat monet eri lajit, mutta selkeästi motivoivin liikuntamuoto on kuntosali, joka ei suoraan tullut esille aiemmissa tutkimuksissa. Ainoastaan vähän tai harvoin liikkuvat motivoituvat vielä kuntosalia enemmän kävelystä tai lenkkeilystä, joka myös on koko vastaajajoukon toiseksi suosituin liikuntamuoto. Kuten LIITU -tutkimuksessa, myös tämän kyselyn vastaajat motivoituvat sekä laskettelusta, että pallopeleistä. Sukupuolten erot ovat myös tämän kyselyn vastauksissa huomattavissa, sillä pojat motivoituvat pallopeleistä enemmän ja tytöt puolestaan venyttelystä ja tanssista.

Eräässä tutkimuksessa nuorten fyysistä aktiivisuutta saatiin lisättyä arkipäiviin ajoitetuilla iEngage -sovelluksen oppimismoduuleilla, joissa nuoret saivat itse asettaa itselleen liikunnallisia tavoitteita ja arvioida niiden saavuttamista. Oppimismoduulit sisälsivät myös terveystasvatusta. (Caillaud ym. 2022.) Dominin ym. (2022) tutkimuksessa nuoret kokivat tärkeäksi, että liikuntasovellus sisältää monipuolisia harjoitteita, joista on saatavilla näytevideot tai valmis harjoitusohjelma. Oulun yläkoululaiset ovat samaa mieltä siitä, että liikunnallisten tavoitteiden asettaminen ja niiden seuraaminen voisi kannustaa liikkumaan. Yläkoululaiset haluavat myös saada tietoa, kuinka liikunnallinen harjoitus vaikuttaa terveyteen. Myös yli puolet vastaajista kokee, että liikunnallisilla tehtävillä, joihin Oulun alakoululaisten liikuntadiplomi pohjautuu, voisi motivoida liikkumaan (Mun Oulu 2021). Hieman yli puolet voisi motivoitua myös valmiista harjoitusohjelmasta, mutta alle puolet valmiista harjoitusvideoista.

Tämän soveltavan tutkimuksen toisena tarkoituksena on ollut kartoittaa millaiset liikuntaympäristöt motivoivat nuoria liikkumiseen ja tähän tarkoitukseen vastaa toinen tutkimuskysymys: mitä tekijöitä pidetään liikuntaympäristöjen kehittämisessä motivoivana? Vuoden 2023 LIITU -tutkimuksen mukaan suosituimpia yläkouluikäisten liikuntaympäristöjä ovat kevyenliikenteenväylät sekä oma tai kaverin piha-alue. Liikkuminen on myös lisääntynyt aidossa luonnossa tai metsässä sekä ulkoilualueilla. Sukupuolieroja on myös

ollut nähtävillä, kun tytöt liikkuvat mielummin kevyenliikenteenväylillä, kun pojat taas liikkuvat tyttöjä enemmän luonnossa, sisäsaleilla, ulkokentillä, koulun pihalla tai kaupungin tiloissa. (Kokko ym. 2023, 23–26.) Selkeästi mieluisin liikuntaympäristö Oulun yläkoululaisille on kuitenkin sisäsali niin pojilla, kuin tytöillä. Ainoastaan vähän tai harvoin liikkuville sisäsali ei ollut suosituin vaihtoehto, mutta sekin viiden suosituimman joukossa. Vähän tai harvoin liikkuvat motivoituvat eniten omalla piha-alueella liikkumisesta. Myös LIITU -tutkimuksessakin mieluisimpien joukkoon nousseet oma tai kaverin piha-alue, ulkokentät, luonto ja metsä sekä ulkoilualueet nousevat oululaisten viiden mieluisimman liikuntaympäristön joukkoon, kun huomioidaan kaikkien ryhmien mielipiteet.

Tutkimusten mukaan nuoret kaipaavat liikuntapalveluita enemmän kodin lähelle ja liikunnan tulisi olla rahallisesti saavutettavissa. Perinteisten lajien sijaan hauskojakin aktiviteetteja tulisi olla tarjolla. Harrastusmahdollisuuksista pitäisi myös tiedottaa paremmin. (Audrey ym. 2019; Koski & Hirvensalo 2023, 49–51.) Oulun yläkoululaisista vastaajista yli puolet kokevat, että muidenkin, kuin perinteisten urheilu- tai liikuntalajien kokeilu voisi motivoida liikkumaan. Liki puolet myös kokee, että harrastusmahdollisuuksista tiedottaminen tai liikunnan/harrastusten alhaisemmat kustannukset motivoisivat liikkumaan.

Nuorten mielipiteitä ja ajatuksia digitaalisiin liikuntasovelluksiin on kartoitettu vähän (Domin ym. 2022). Oulun yläkoululaisista vastaajista kuitenkin suurin osa on sitä mieltä, että voisi käyttää digitaalista liikunta-alustaa liikkumisen tukena. Tytöt hieman poikia enemmän ja vähän tai harvoin liikkuvat suosituksen mukaan liikkuvia enemmän. Oulun yläkoululaisille mieluisimmat digitaaliset liikunta-alustat olisivat joko TikTok tai YouTube, jotka ovat myös Ebrandin (2022) listauksen mukaan yksiä nuorten suosituimpia sosiaalisen median sovelluksia.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka on kulkenut mukana läpi koko opinnäytetyöprosessin, ja opiskelija on ollut sitoutunut noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä, jonka peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Tutkimus on tehty tarkoituksenmukaisin menetelmin ja se on suunniteltu, toteutettu ja dokumentoitu asianmukaisesti. (TENK 2023, 12–13.) Tämän tutkimuksen suunnitelma on tehty huolellisesti vastaamaan toimeksiantajan tarpeeseen ajantasaisten tutkimuksien ja artikkelien pohjalta. Oulun kaupunki on myöntänyt tutkimusluvan huhtikuussa 2024 hyväksytyyn tutkimussuunnitelman pohjalta.

Tutkimuksesta ei koidu haittaa tutkittaville, osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja tutkimukseen vastaamisen on voinut lopettaa kesken niin halutessaan. Tutkittavat ovat saaneet tiedon, mihin tarkoitukseen tutkimusvastauksia käytetään. Tutkimuksessa on

tutkittu alaikäisiä, joten huoltajia on informoitu tutkimuksesta. Huoltajien informointi on riittävä, kun tutkimuksessa ei käsitellä alaikäisen henkilötietoja. Huoltaja on voinut halutessaan kieltää lasta osallistumasta tutkimukseen. Vaikka huoltaja hyväksyisi alaikäisen tutkimukseen osallistumisen, alaikäinen tutkittava antaa suostumuksensa ensisijaisesti itse. (TENK 2019, 7–10.) Ennen tiedonkeruuta tutkittavien huoltajille on osallistujaluokkien opettajien kautta lähetetty informaatiokirje sekä tietosuojaseloste, joissa kerrotaan tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä vastaajien tietojen käytöstä ja säilytyksestä. Suostumus tutkimukseen on kysytty yläkoululaisilta Webropol -kyselyn etusivulla, eli mikäli yläkoululainen ei ole halunnut osallistua tutkimukseen, kysely on vastaajan osalta päättynyt.

Validius ja reliabiliteetti muodostavat tutkimuksen kokonaisluotettavuuden (Vilka 2007, 152). Tutkimuksen validius tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa kysymykset mittaavat juuri sitä, mitä opinnäytetyön tekijä on väittänyt sen mittaavan. Tämä vaatii tarkoin määritellyt muuttujat. (Heikkilä 2014, 27.) Mittarin onnistuminen edellyttää tarkoin määritetyn asiaongelman, aiheeseen ja tutkimuksiin perehtymistä, keskeisten käsitteiden määrittelyä, ja asioiden välisten riippuvuuksien pohdintaa. (Vilka 2007, 63). Tässä tutkimuksessa tutkimusongelma on määritetty huolellisesti, aikaisempiin tutkimuksiin sekä kirjallisuuteen on perehdytty ja avainkäsitteet sekä alakäsitteet on määritetty. Näiden pohjalta on suunniteltu tutkimuksessa käytetty kyselylomake. Tutkimus mittaa sitä, mitä tutkimussuunnitelmassa on suunniteltu mitattavan ja tutkimuskysymyksiin on saatu vastaukset.

Eryteisesti kyselylomakkeen käytön kohdalla tulee huomioida mahdollinen riski vastauskatoon eli siihen, että lomakkeita jätetään palauttamatta. Edustava otos sekä korkea vastausprosentti tukevat validiutta sekä tutkimuksen reliabiliteettia. (Heikkilä 2014, 27–28.) Motivoivalla saatekirjeellä voidaan myös koittaa vaikuttaa katoon ennalta (Heikkilä 2014, 42). Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen tulosten luotettavuutta sekä tutkimuksen kykyä olla toistettavissa ja sitä voidaan arvioida tutkimuksen aikana ja sen jälkeen otoksen, vastausprosentin, tietojen syötön ja mahdollisten mittausvirheiden kautta. Arviointi vaatii kriittisyyttä jokaisessa tutkimuksen vaiheessa, kuten vastauksia kerätessä, tulkitessa, analysoidessa ja tuloksia esitettäessä. (Vilka 2007, 149.) Lähtökohtaisesti kyselylomakkeen kokonaisreliabiliteetin ajatellaan olevan melko hyvä, mutta mahdollisuuksia väärinymmärryksiin tai otokseen liittyviä virhelähteitä voi olla. Mahdollisuudet vastausohjeiden antamiseen tai tarkentamiseen ovat myös rajoitetut. (Tähtinen ym. 2020, 27.) Eryteisesti Webropol -kyselyä tehtäessä tulee huomioida se, että

edustava otos on mahdollinen ja sähköisen kyselyn tulee olla vastaajille teknisesti saatavilla (Heikkilä 2014, 63–67).

Kyselyn saatekirjeessä on kerrottu, mitä tutkitaan ja miksi sekä on painotettu yläkoululaisten omien mielipiteiden tärkeyttä, jotta se motivoisi kyselyyn vastaamiseen. Kyselylomake on muodostunut omakohtaisten asenteiden kartoituksesta, joten voidaan olettaa, että vastaajilla on myös riittävästi tietoa tutkittavasta aiheesta. Reliabiliteettiin voi kuitenkin vaikuttaa kysymysten väärin ymmärtäminen, vastausten epärehellisyys tai kysymyksiin on vastattu vahingossa väärin (Taanila 2019). Kysely on avattu vastaajien toimesta 91 kertaa ja vastaamisen on aloittanut 60 henkilöä, joista 55 on vastannut kyselyyn. Kyselyyn on siis aloittanut vastaamaan 60 % kyselyn saavuttaneista. Näistä kolme henkilöä ei antanut suostumustaan tutkimukseen. Tutkimuksen analyysivaiheessa on käytetty 51 henkilön (56 %) vastauksia. Usein kyselytutkimusten vastausprosentti jää alle 50 %, joten tämän tutkimuksen vastausprosenttia voidaan pitää hyvänä (Vehkalahti 2019, 44). Otoksen voidaan ajatella myös olevan edustava, sillä niin tyttöjä, kuin poikia oli hyvin tasaisesti sekä eri aktiivisuusluokkien edustajia oli saavutettu kattavasti.

Kyselyn asetuksia on rajattu niin, että linkki tai QR-koodi on toiminut yhdellä selaimella vain kerran ja vastaaminen on täytynyt tehdä yhdellä kerralla, eli vastauksia ei ole voinut tallentaa ja jatkaa myöhemmin. Näillä toimilla on haluttu varmistaa se, että vastaaja vastaa itse kyselyyn, eikä esimerkiksi täytä sitä myöhemmin yhdessä jonkun kanssa. On myös haluttu, että vastaaja vastaa kerralla ajatuksen kanssa, kun hän tietää, ettei vastaaminen myöhemmin ole mahdollista. Rajoituksia on painotettu vastaajaluokkien opettajien ohjeistuksessa, jotta he ovat pystyneet varaamaan omaan työpäiväänsä kyselyyn vastaamiseen tarvittavan ajan ja näin lisäämään mahdollisuutta siihen, että oppilaat vastaavat kyselyyn. Näillä rajoitteilla on voinut olla vaikutusta vastausprosenttiin, mikäli ohjeita ei ole luettu huolellisesti lävitse ja ajateltu täytettävän kyselyn myöhemmin tai itse kysely ei ole motivoinut vastaajaa. Jokaisella vastaajalla tuli olla myös käytössä oma älypuhelin tai muu mobiililaitte, jolla vastata kyselyyn. Tästä on mainittu huoltajien informaatiokirjeessä, opettajien ohjeistuksessa sekä saatekirjeessä. Kysely on voinut jäädä täyttämättä, mikäli esimerkiksi internet-yhteys ei ole toiminut tai älypuhelin/muu mobiililaitte ei jostain syystä ole ollut käytettävissä.

Opinnäytetyöntekijä on objektiivinen eli puolueeton tutkija. Tutkimustyössä voi sattua virheitä, mutta tahalliset virheet ja tulosten vääristely ei ole sallittua. Tulokset raportoidaan avoimesti. (Heikkilä 2014, 27–29.) Tutkija toimii rehellisesti ja arvioi tutkimustulosten pätevyyden (Vilkkä 2007, 154). Tämä tutkimus on toteutettu puolueettomasti, eikä vastaan ole tullut tunnistettuja virheitä. Tulokset on kirjoitettu auki niitä vääristelemättä.

8.3 Johtopäätökset ja suositus liikuntadiplomi -konseptista

Liikkumattomuus ja fyysisen aktiivisuuden väheneminen on globaali ilmiö etenkin yläkouluikäisten kohdalla. Yläkouluiässä tapahtuu erilaisia muutoksia, kuten uusi kouluympäristö tai uudet kaverit. Uusi fyysinen ja sosiaalinen ympäristö voi myös muokata liikuntakäyttäytymistä, Liikuntaympäristöjä on koitettu digitaalista maailmalla erilaisten sovellusten tai pelien muodossa, mutta toistaiseksi tutkimustietoa yläkouluikäisiä miellyttävistä liikuntaa edistävästä liikunta-alustoista on vähän. Tämä soveltava tutkimus antaa tietoa Oulun yläkoululaisten vastaajien mielipiteistä koskien liikkumisen edistämistä, ja liikuntaympäristöjen kehittämistä. Tulokset ovat suuntaa antavia eivätkä ole perusjoukkoon yleistettävissä.

Tutkimusjoukosta saa vaikutelman, että harrastuksia voisi heillä olla, sillä paljon liikkuvat muodostavat suurimman tutkimuksen ryhmän. Enemmän on kuitenkin heitä, jotka eivät liikkumissuosituksista saavuta, joten aineiston voidaan katsoa palvelevan tavoitetta, jossa saataisiin yläkoululaisia liikkumaan enemmän.

Tämän soveltavan tutkimuksen ja aiempien tutkimusten pohjalta voidaan päätellä, että kavereiden seura motivoi yläkouluikäisiä eniten liikkumaan. Jotta vähän liikkuvatkin saadaan liikkumaan enemmän, on tärkeä tarjota liikkumisen mahdollisuus myös yksin liikkuville. Yhteistä liikkumista voidaan myös tarjota perheenjäsenten kesken tehtäväksi. Kun liikutaan perheenjäsenten kanssa, voisi se mahdollisesti lisätä liikkumiseen saatavaa kannustusta ja näin lisätä yksilöiden liikkumista.

Yläkouluiässä tietyt asiat motivoivat enemmän liikkumaan, kuten lihasvoiman kasvattaminen ja hyvä olo. Kilpailullisuus motivoivana tekijänä jakoi mielipiteitä ja voi olla, että suosituksen mukaan liikkuvat, jotka tästä eniten motivoituvat, ovat kokeneempia liikkujia ja tottuneet eri kilpailuasetelmiin, kun taas vähän liikkuvat voivat kokea sen nostavan liikkumisen kynnyksiä. Uusia lajeja eivät välttämättä halua kokeilla ne henkilöt, joilla on jo vakiintunut mielekäs harrastus, joka vie arjesta aikaa tai he, jotka eivät koe liikunnallisten taitojensa olevan tarpeeksi monipuolisia. Liikkumisen monipuolisuus innostaa ja liikkuminen saa liikkumissuosituksen sekä vastaajienkin mielestä olla niin raskasta, reipasta, kuin kevyttä. Liikkuminen voi olla myös uuden kokeilemista ja hauskanpitoa.

Vastaajia motivoivan lihasvoiman kasvattamisen tukena voisi toimia kuntosaliharjoittelu ja kuntosali on myös vastaajien mieluisin liikuntamuoto. Kuntosalilla voi harjoitella monipuolisesti sekä niin reippaasti, raskaasti, kuin kevyesti. Kun tarjolla on monipuolisesti myös muita eri lajeja, voisi liikkumisen taitoja kehittää laajasti ja näin vastata yläkouluikäisten kunnon kehittämisen osa-alueisiin. Kävely, lenkkeily ja pyöräily voivat

myös olla matalan kynnyksen liikkumisen muotoja. Pallopelejä voi pelata kavereiden tai perheenjäsenten seurassa tai porukalla sekä yksin voi käydä laskettelemassa, uimassa tai venytellä ja tanssia. Liikunnallisia harjoitteita voi tehdä valmiin harjoitusohjelman avulla ja yläkoululaisia voisi motivoida mahdollisuudella asettaa ja seurata omia liikunnallisia tavoitteita sekä antamalla tietoa, kuinka liikunnallinen harjoite vaikuttaa terveyteen. Harjoitteita voi tehdä myös liikunnallisten tehtävien avulla. Valmis harjoitusohjelma ja harjoitusohjeet ovat myös tukemassa turvallista liikkumista. Harjoitteiden teko voisi yläkoululaisten toiveiden mukaisesti painottua sisäsalille sekä omalle piha-alueelle. Myös ulkokentillä, luonnossa ja metsässä, ulkoilualueilla tai -reiteillä, kevyenliikenteenväylillä ja kaverin piha-alueella halutaan liikkua.

Liikuntadiplomi voisi olla digitaalisessa muodossa ja se myös vastaisi WHO:n liikunnan lisäämiseen tähtäävän toimintaohjelman, kuin pääministeri Orpon hallitusohjelman tavoitteisiin eli digitaalisten liikuntainnovaatioiden edistämiseen (WHO 2018; Valtioneuvosto 2023, 209–211). WHO (2018) myös painottaa toimintaohjelmassaan, että innovaatioita tulisi luoda ihmisten suosimiin ympäristöihin, joten Oulun yläkoululaisten vastaajien suosimat sosiaalisen median alustat, kuten TiktTok tai Yuotube, voisi toimia digitaalisen liikuntadiplomin alustana. Nämä kaksi alustaa ovat jokaisessa vertailtavassa ryhmässä saanut eniten kannatusta. Enemmistö voisi käyttää digitaalista liikunta-alustaa liikkumisen tukena, tytöt mahdollisesti poikia mielummin sekä vähän tai harvoin liikkuvat suosituksen mukaan liikkuvia mielummin. Voi olla, että suosituksen mukaan liikkuvat eivät koe tarvitsevansa digitaalista liikunta-alustaa liikkumisen tueksi, jos liikuntaa koetaan jo olevan päivissä tarpeeksi. (Kuvio 18.)

SUOSITUS LIIKUNTADIPLOMI -KONSEPTISTA

Digitaalinen liikuntadiplomi	
Digitaalinen alusta	TikTok tai YouTube
Sisältö	<ul style="list-style-type: none"> ● Valmis harjoitusohjelma sekä liikunnallisia tehtäviä. <ul style="list-style-type: none"> ○ Mahdollisuus tavoitteiden asettamiseen ja niiden seuraamiseen sekä tarjotaan tietoa liikunnallisen harjoitteen vaikutuksista terveyteen. ● Harjoitteita kaverin tai kavereiden kanssa tehtäväksi. <ul style="list-style-type: none"> ○ Lisäksi yksin ja perheenjäsenten kanssa tehtäväksi. <hr/> <p>Nuorille soveltuva liikkuminen, valmiit ohjeet sekä tieto terveysvaikutuksista ovat tukemassa turvallista liikkumista. Sosiaalinen tuki voi olla kannustin liikkumiseen sekä lisätä lähipiirin kannustamista liikkumiseen.</p>
Harjoitteet	<ul style="list-style-type: none"> ● Hyvää oloa ja iloa tuottavaa, monipuolista, lihasvoimaa kasvattavaa sekä kuntoa kohottavaa liikuntaa. <ul style="list-style-type: none"> ○ Reipasta, raskasta ja kevyttä liikuntaa. <hr/> <p>Liikkumissuositusta mukaillen liikuntaa monipuolisesti eli reippaasti ja rasittavasti sisältäen lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● Kuntosaliharjoittelu, kävely, lenkkeily, laskettelu, pallopelit, pyöräily, venyttely, tanssi ja uinti. <ul style="list-style-type: none"> ○ Sukupuoli sekä liikunta-aktiivisuus voi vaikuttaa liikuntamuodon mielekkyyteen, joten lajeja tulisi olla monipuolisesti ● Voi myös tarjota muidenkin, kuin perinteisten urheilu- tai liikuntalajien kokeilua.
Ympäristö	<ul style="list-style-type: none"> ● Sisäsalit, oma tai kaverin piha-alue, ulkokentät, luonto ja metsä, ulkoilualueet ja -reitit sekä kevyenliikenteenväylät.

Kuvio 18. Suositus liikuntadiplomi -konseptista

8.4 Jatkotutkimusaiheet

Tulevaisuudessa olisi tärkeää kiinnittää huomiota monipuolisten liikunnallisten vaihtoehtojen tarjoamiseen ja niiden saavutettavuuteen niin rahallisesti, kuin maantieteellisesti, jotta yläkouluikäiset nuoret liikkuisivat enemmän. Yläkouluikäisiä nuoria voisi osallistaa enemmän heidän liikuntaympäristöjensä kehittämiseen ja seurata, vaikuttaako heidän osallistamisensa liikuntamotivaation lisääntymiseen. Sukupuolten tai eri liikunta-aktiivisuusluokkien välillä voi olla eroa liikuntamotivaatiotekijöissä ja etenkin vähän

liikkuvien yläkoululaisten liikkumisen mieltymyksiä ja mahdollisia esteitä tulisi tutkia enemmän.

Suomalaista tutkimusta digitaalisten liikunta-alustojen käytöstä on saatavilla vain vähän. Yläkouluikäisille nuorille suunnattuja digitaalisia liikunta-alustoja ei myöskään juuri ole suunniteltu. On tiedossa, että yläkouluikäiset nuoret viettävät puhelimen ruudun äärellä useita tunteja päivästä, joten tulevaisuudessa digitaalisia liikuntainnovaatioita voisi suunnitella puhelimilla käytettäviksi. Olisi mielenkiintoista tutkia, voisiko niin sanotusti ”passiivinen” ruutuaika eli puhelimen käyttäminen paikallaan vähentyä digitaalisen liikunta-alustan tuella, jolloin ruutuaika muuttaisi muotoaan aktiivisemmaksi tai lisäisikö digitaalinen liikunta-alusta liikuntamotivaatiota.

Tämän soveltavan tutkimuksen otoksessa on noussut esille, että tytöt voisivat mahdollisesti käyttää digitaalista liikunta-alustaa poikia enemmän. Samanlaisia viitteitä on saatu aiemmissa tutkimuksissa, joissa on noussut esiin, että poikkeusoloissa koronavuosina, kun liikkuminen ei ollut yleisissä tiloissa mahdollista, innostuivat etenkin naispuoliset henkilöt liikkumaan digitaalisten alustojen avulla. Tulevaisuudessa voi tutkia, innostuvatko myös yläkouluikäiset tytöt liikkumaan digitaalisten alustojen avulla enemmän.

Lähteet

- Aguilar-Parra, J., Álvarez, J-F., Cangas, A-J., Fernández-Batanero, J-M., & Trigueros, R. 2019. The influence of the Social Context on Motivation towards the Practice of Physical Activity and the Intention to be Physically active. *International journal of environmental research and public health*. 16 (21). Saatavissa DOI: [10.3390/ijerph16214212](https://doi.org/10.3390/ijerph16214212)
- Ahvenus, K. & Harjunpää, P. 2019. Yläkouluikäisten tyttöjen liikunnan merkitykset ja esteet: Yhteydet koettuun fyysiseen pätevyYTEEN ja sosioekonomiseen asemaan. 2019. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 20.1.2024. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64450/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201906103087.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alastalo, M. & Borg, S. 2010. Numerolukutaito. Teoksessa *Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.3.2024. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/numerolukutaito/analyysi/>
- Anderson, S., Brophy, S., Christian, D., Copp, I., Ellins, E., Halcox, J., James, M., McCoubrey, S., Scott, S., Stratton, G. & Todd, C. 2018. Teenage recommendations to improve physical activity for their age group: a qualitative study. *BMC public health*. 18 (1). Saatavissa DOI: [10.1186/s12889-018-5274-3](https://doi.org/10.1186/s12889-018-5274-3).
- Arhinmäki, P. & Korsberg, M. 2023. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa *Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.*
- Arundell, L., Brown, H., Cassar, S., Maddison, R., Parker, K., Ridgers, N-D., Sahlqvist, S., Salmon, J., Timperio, A., Toffoletti, K., Uddin, R. & Veitch, J. 2021. The Use of Digital Platforms for Adults and Adolescents Physical Activity During the COVID-19 Pandemic (Our Life at Home) Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*. 23 (2). Saatavissa DOI: [10.2196/23389](https://doi.org/10.2196/23389)
- Audrey, S., Brophy, S., Christian, D., Demmler, J., Ellins, E., Halcox, J., Irvine, E., James, M., McCoubrey, S., Stratton, G. & Todd, C. What works best when implementing a physical activity intervention for teenagers? Reflections from the ACTIVE Project: a qualitative study. 2019. *BMJ open*. 9 (5). Saatavissa DOI: [10.1136/bmjopen-2018-025618](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025618)
- Badham, J., Donnelly, M., Dunne, L., Hunter, R-F., Kee, F. & Montgomery, S. 2021. A multi-method exploration into the social networks of young teenagers and their physical

activity behavior. BMC public health. 21 (1). Saatavissa DOI: [10.1186/s12889-020-10081-0](https://doi.org/10.1186/s12889-020-10081-0).

Bickman, L., Hedrick, T. & Rog, D. 1993. Applied research design. SAGE Publications, Inc. Saatavissa DOI: <https://doi.org/10.4135/9781412983457>

Bores-García, D., Delfa-de-la-Morena, J-M., Romero-Parra, N. & Solero-Alfonso, A. 2023. Sex and educational level differences in physical activity and motivations to exercise among Spanish children and adolescents. European journal of pediatrics. 182 (2), 533–542. Saatavissa DOI: <https://doi.org/10.1007/s00431-022-04742-y>

Caillaud, C., Clerc, G., Díaz, C., Galy, O., Jaafar, Z., Ledger, S. & Yacef, K. 2022. iEngage: A digital health education program designed to enhance physical activity in young adolescents. PloS one. Saatavissa DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274644>

Díaz-García, J., López-Gajardo, M-Á., Ponce-Bordón, J-C., Pulido, J-J. & Tapia-Serrano, M-A. 2021. The Relationship between Student's Physical Self-Concept and Their Physical Activity Levels and Sedentary Behavior: The Role of Student's Motivation. International journal of environmental research and public health. 18 (15). Saatavissa DOI: [10.3390/ijerph18157775](https://doi.org/10.3390/ijerph18157775)

Domin, A., Ouzzahra, Y. & Vögele, C. 2022. Features and Components Preferred by Adolescents in Smartphone Apps for the Promotion of Physical Activity: Focus Group Study. National Library of Medicine. 9 (2). Saatavissa DOI: [10.2196/33972](https://doi.org/10.2196/33972).

Ebrand Group Oy. 2022. Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo (2022). Suosituimmat sosiaalisen median palvelut. Viitattu 22.4.2024. Saatavissa <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022/2-suosituimmat-sosiaalisen-median-palvelut/>

Goodyear, V-A., Skinner, B., Thompson, J-L. & Wood, G. 2021. The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviors in young people and adults: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Saatavissa [10.1186/s12966-021-01138-3](https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3)

Hamari, J. 2019. Gamification. The Blackwell Encyclopedia of Sociology. Ritzer, G. & Rojek, C. (toim.)

Hasanen, E., & Salmi, L., Virmasalo, I., Salmikangas, A-K., Simula, M., Laakso, T. & Muukkonen, P. 2023. Lähiön liikkumisympäristöt lasten ja nuorten vapaa-ajan liikkumisen tiloina. Liikunta & tiede. 60 (5), 78–86.

Hankonen, N., Kaaja, E. & Köykkä, K. 2016. Mitä tapahtuu liikunnan edistämiseksi? *Liikunta & tiede*. 53 (4), 60–64.

Heikkilä, T. Tilastollinen tutkimus. 2014. Edita Publishing Oy.

Huhtiniemi, M. 2021. Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move! Mittauskäsikirja. Viitattu 9.4.2024. Saatavissa https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf

Husu, P., Tokola, K., Vasankari, T. & Vähä-Ypyä, H. 2023. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 31–45.

Jaakkola, T., Kantomaa, M., Pyhältö, K., Sneck, S., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallituksen raportit ja selvitykset 2018:1.

Jussila, J., Pulakka, A., Halonen, J., Salo, P., Allaouat, S., Mikkonen, S. & Lanki, T. 2023. Are active school transport and leisure-time physical activity associated with performance and wellbeing at secondary school? A population-based study. *European Journal of Public Health*. 33 (5), 884–890. Saatavissa DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad128>

Kari, T. 2017. Digitaaliset liikuntapelit: huvia ja terveyshyötyjä. *Liikunta & Tiede*. 54 (2–3).

Koivisto, K., Kallio, J., Kulmala, J., Tammelin, T. & Koski, P. 2020. Mobiilisovelluksen opetuskäytön yhteys kahdeksaluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana. *Liikunta & Tiede*. 57 (5), 115–122.

Kokko, S., Martin, L., Ng, K., Suomi, K. & Villberg, J. 2023. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 16–29

Kokko, S. & Martin, L. 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2023. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtioneuvoston julkaisuja. 48–58.

Koskimaa, R., Ng, K., Sokka, M., Kokko, S., Husu, P., Karhulahti, V-M. & Koski, P. Peruskouluikäisten digitaalinen pelaaminen ja liikunta. 2023. Teoksessa Kokko, S. &

Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtioneuvoston julkaisuja. 122–127.

Kämpö, K. & Rajala, K. 2023. LIITU-tutkimuksesta tietoa koulujen liikunnallisesta toimintakulttuurista: yläkoululaiset viettävät yhä useammin välituntinsa ulkona. Viitattu 13.2.2024. Saatavissa https://blogit.jamk.fi/tikitalk/2023/05/29/liitu-tutkimuksesta-tietoa-koulujen-liikunnallisesta-toimintakulttuurista-ylakoululaiset-viettavat-yha-useammin-valituntinsa-ulkona/?fbclid=IwAR2b8AG6YmMOGB8vm7UzguYLwngKVYYbx8T2VOKZFAV9SyO-pQTUE5_nAc

Kääpä, M. Liikuntaläksyt tukevat yläkoululaisten vapaa-ajan liikkumista. 2022. Liikunta ja tiede. 59 (4), 61–64.

Laukkanen, A., Palomäki, S. & Huotari, P. 2023. Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtioneuvoston julkaisuja. 59–64.

Lehmuskallio, M., Kuusela, T. & Sainio, E. 2022. MOVE! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmästä kouluterveydenhoitajien silmin. Liikunta ja tiede. 59 (5), 74–82.

Liikkuva koulu 2024a. ActionTrack -suunnistus on liikettä lisäävä opetusmenetelmä. Viitattu 22.2.2024. Saatavissa <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/actiontrack-suunnistus-on-liiketta-lisaava-opetusmenetelma/>

Liikkuva koulu. 2024b. Kenelle ohjelma on tarkoitettu? Viitattu 9.2.2024. Saatavissa <https://liikkuvakoulu.fi/kenelle/>

Liikkuva koulu. 2024c. Seuranta-Virveli. Viitattu 9.2.2024. Saatavissa <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiOTg4YWQ1MTktOTViZi00MzIiLTg4YjAtNDk4OWU5OWY4YzIwIiwidCI6IjZiOWVhYWYwLTNmZjctNGRiOj04Y2Q0LTNmZmJkNDU5NTFiOj00IiwiaWQiOiJ0IiwiaWF0Ijoi>

Lyyra, N., Lyyra, M., Villberg, J. & Heikinaro-Johansson, P. 2019. Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja sukupuolen yhteys liikuntatunnin kuormittavuuteen yläkouluikäisillä. Liikunta & Tiede. 56 (2–3), 90–96.

Miettinen, R. & Tuunainen, J. 2010. Perus- ja soveltava tutkimus tiedepolitiikan luokittelukategorioina ja retorisisina resursseina. Tiedepolitiikka 3/2010. Viitattu 20.2.2024. Saatavissa https://www.researchgate.net/profile/Juha-Tuunainen/publication/265221130_Perus_ja_soveltava_tutkimus_tiedepolitiikan_luokittelu

[kategorioina ja retorisisina resursseina/links/5405c6420cf2bba34c1d9471/Perus-ja-soveltava-tutkimus-tiedepolitiikan-luokittelukategorioina-ja-retorisisina-resursseina.pdf](https://www.munoulu.fi/lastenoulu/lasten-ideoimasta-liikuntadiplomista-koko-oulun-juttu/)

Mun Oulu. 2021. Lasten ideoimasta liikuntadiplomista koko Oulun juttu. Viitattu 8.12.2023.

Saatavissa <https://www.munoulu.fi/lastenoulu/lasten-ideoimasta-liikuntadiplomista-koko-oulun-juttu/>

Opetushallitus. 2023. Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut.

Viitattu 15.12.2023. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2023/lasten-ja-nuorten-fyysisen-toimintakyvyn-lasku-tasaantunut>

Opetushallitus. 2024a. Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9.

Viitattu 29.4.2024. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tavoitteet-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>

Opetushallitus. 2024b. Mikä on Move? Viitattu 9.4.2024. Saatavissa

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-move>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.

Oulun kaupunki. 2023. Hyvinvointisuunnitelma 2023–2025. Viitattu 9.2.2024. Saatavissa

<https://www.ouka.fi/media/458/download>

Oulun kaupunki. 2022. Kaupunkistrategia Oulu 2030. Viitattu 20.2.2024. Saatavissa

<https://www.ouka.fi/media/292/download>

Oulun kaupunki. Liikkuva koulu ja opiskelu. Viitattu 8.12.2023. Saatavissa

<https://www.ouka.fi/koululiikunta/liikkuva-koulu-ja-opiskelu?accordion=accordion-14575>

Paaso, E. 2003a. Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet. Teoksessa MOTV. 2003.

Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 10.3.2024. Saatavissa

https://www.mv.helsinki.fi/home/mmattila/kvanti/motv_tekstit.pdf

Paaso, E. 2003b. Summamuuttuja. Teoksessa MOTV. 2003. Menetelmäopetuksen

tietovaranto. Viitattu 10.3.2024. Saatavissa

https://www.mv.helsinki.fi/home/mmattila/kvanti/motv_tekstit.pdf

Rajala, K., Kämpö, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2023. Koulun liikunnallinen

toimintakulttuuri. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten

liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtioneuvoston

julkaisuja. 72–77.

Rinne, M., Sainio, P., Stenholm, S., Vaara, M. & Valkeinen, H. 2020. Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen ja arviointi väestötutkimuksessa. Viitattu 20.2.2024. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140538/TOIMIA_S029_Fyysisen_toimintakyvyn_mittaaminen_ja_arviointi_vaestotutkimuksissa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Ruotsalainen, H. 2016. Elintapaohjausinterventioiden vaikuttavuus ylipainoisten ja lihaviiden nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja elintapamuutokseen sitoutumiseen. Väitöskirja. Viitattu 21.2.2024. Saatavissa <https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/35559/isbn978-952-62-1141-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Taanila, A. 2019. Kyselytutkimuksen luotettavuus. Akin menetelmäblogi. Viitattu 2.8.2024. Saatavissa <https://tilastoapu.wordpress.com/2012/03/13/kyselytutkimuksen-luotettavuus/>

TENK. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023: Helsinki. 1. painos.

TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019: Helsinki. 2. painos.

Terve koululainen. 2023. Hankkeen esittely. Viitattu 8.12.2023. Saatavissa <https://tervekoululainen.fi/tervekoululainen/hankkeen-esittely/>

THL. 2024. Kouluterveyskysely. Viitattu 13.2.2024. Saatavissa <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

THL. 2023a. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023. Viitattu 20.2.2024. Saatavissa <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>

THL. 2023b. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskysely. Viitattu 13.2.2024. Saatavissa <https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>

Tietoarkisto.a. Hypoteesien testaus. Viitattu 28.5.2024. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/kvanti/hypoteesi/testaus/>

Tietoarkisto.b. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 4.5.2024. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Tietoarkisto.c. Ristiintaulukointi. Viitattu 28.5.2024. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/kvanti/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi/>

Tietoarkisto.d. Tilasto-ohjelmat. Viitattu 26.6.2024.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvanti/spss/tilasto-ohjelmat/>

Turunen, M., Kulmala, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2023. Aktiivisesti kuljetut koulumatkat. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtioneuvoston julkaisuja. 78–81.

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Viitattu 15.5.2024. Saatavissa

https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen_aineiston_kasittelyn_ja_tulkinnan_perusteita_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y

UKK-instituutti. 2021. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla – suunnan kääntämiseksi tarvitaan laajoja ja samanaikaisia toimia. Viitattu 20.2.2024.

Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla-suunnan-kaantamiseksi-tarvitaan-laajoja-ja-samanaikaisia-toimia/>

UKK-instituutti. 2023. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Viitattu 20.1.2024.

Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>

UKK-instituutti. 2024. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 17.2.2024.

Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Valli, R. & Vastamäki, J. 2018. Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta

kyselylomaketutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PS-kustannus: Jyväskylä. 5.painos.

Valtioneuvosto. 2023. Vahva ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58: Helsinki.

Valtion liikuntaneuvosto. 2023. Lasten ja nuorten liikkuminen ei ole palannut koronaa edeltävälle tasolle. Viitattu 10.4.2024. Saatavissa

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/2023/03/16/liitu2022/>

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Viitattu 1.8.2024.

Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/bc1c2c8a-0eb8-4881-ba8f-510ce386b810/content>

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. PS-kustannus: Jyväskylä. 5.painos.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Viitattu 19.2.2024. Saatavissa

https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf#page36

WHO. Global action plan on physical activity 2018-2030. Viitattu 20.2.2024. Saatavissa

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187->

[eng.pdf?sequence=1&isAllowed=ya](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=ya)

WHO. 2022a. Physical activity. Viitattu 16.2.2024. Saatavissa [https://www.who.int/news-](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

[room/fact-sheets/detail/physical-activity](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

WHO. 2022b. WHO highlight high cost of physical inactivity in first-ever global report.

Viitattu 16.2.2024. Saatavissa <https://www.who.int/news/item/19-10-2022-who-highlights->

[high-cost-of-physical-inactivity-in-first-ever-global-report](https://www.who.int/news/item/19-10-2022-who-highlights-high-cost-of-physical-inactivity-in-first-ever-global-report)

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991, artikla 24.

Liite 1. Kyselylomake

- 1) Olen tutustunut huolellisesti saatekirjeeseen sekä tietosuojalomakkeeseen ja hyväksyn osallistumiseni tähän tutkimukseen (jos vastaat "kyllä" kysely jatkuu ja jos vastaat "en" kysely päättyy)
- Kyllä
 - En

Taustatiedot kysytään tilastollista käsittelyä varten

- 2) Sukupuoli (valitse yksi)
- Tyttö
 - Poika
 - Muu / en halua vastata

Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

- 3) Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.
- 0 päivänä
 - 1 päivänä
 - 2 päivänä
 - 3 päivänä
 - 4 päivänä
 - 5 päivänä
 - 6 päivänä
 - 7 päivänä

Ensimmäisessä osiossa kartoitetaan, mitkä liikkumista edistävät tekijät koet motivoiviksi.

- 4) Millainen sosiaalinen tuki motivoi sinua liikkumaan? (Valitse väittämiin sinun mielestäsi sopivin vaihtoehto)
1. Täysin eri mieltä
 2. Jokseenkin eri mieltä
 3. En samaa enkä eri mieltä
 4. Jokseenkin samaa mieltä
 5. Täysin samaa mieltä
 - Mahdollisuus liikkua yksin
 - Mahdollisuus liikkua kaverin/kavereiden kanssa
 - Mahdollisuus liikkua perheenjäsenten kanssa
- 5) Mitkä tekijät motivoivat sinua liikkumaan?
1. Täysin eri mieltä
 2. Jokseenkin eri mieltä
 3. En samaa enkä eri mieltä
 4. Jokseenkin samaa mieltä
 5. Täysin samaa mieltä
 - Liikunnan monipuolisuus
 - Liikunnasta tuleva hyvä olo ja ilo
 - Kevyt liikunta, jossa ei tule hiki
 - Reipas tai raskas liikunta
 - Kilpailullisuus
 - Lihasvoiman kasvattaminen
 - Kunnan kohottaminen
 - Uusien lajien kokeilu

6) Millaiset liikuntamuodot motivoivat sinua liikkumaan? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

- Kävely/lenkkeily
- Pyöräily
- Pallopelit
- Ulkopelit
- Pilates/jooga
- Kehonhuolto
- Venyttely
- Kuntosali
- Tanssi
- Ohjatut tunnit
- Hiihto
- Laskettelu
- Luistelu
- Frisbeegolf
- Uinti
- Joku muu, mikä? _____

7) Voisivatko seuraavat vaihtoehdot kannustaa sinua liikkumaan?

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. En samaa enkä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä
 - Liikunnalliset tehtävät
 - Tieto liikunnalliset harjoituksen vaikutuksista terveyteen
 - Liikunnallisten harjoitteiden tekeminen harjoitusohjeiden tai -videoiden avulla
 - Valmis harjoitusohjelma
 - Liikunnallisten tavoitteiden asettaminen ja niiden seuraaminen

Seuraavassa osiossa kartoitetaan, mitä tekijöitä liikuntaympäristöjen kehittämisessä pidät motivoivana.

8) Millaisessa ympäristössä liikut mieluiten? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

- Kevyenliikenteenväylällä
- Omalla piha-alueella
- Kaverin piha-alueella
- Koulun piha-alueella
- Luonnossa/metsässä
- Ulkoilualueilla/ulkoilureiteillä
- Sisäsalilla
- Jäähallilla
- Ulkokentällä
- Ulkojäällä
- Kaupungin aukiolla
- Kaupungin skeittitiloissa
- Kaupungin puistoissa
- Joku muu, mikä? _____

9) Voisivatko seuraavat vaihtoehdot motivoida sinua liikkumaan?

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. En samaa enkä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä
 - Harrastusmahdollisuuksista tiedottaminen
 - Muidenkin, kuin perinteisten urheilu- tai liikuntalajien kokeilu
 - Liikunnan/harrastuksien alhaisemmat kustannukset

- 10) Voisitko käyttää digitaalista liikunta-alustaa liikkumisen tukena?
- Kyllä
 - En
- 11) Mitä digitaalista alustaa käyttäisit mieluiten liikkumisen tukena? (Valitse yksi)
- TikTok
 - Instagram
 - YouTube
 - Facebook
 - Qridi
 - Joku muu, mikä? _____
- 12) Mieti edellisiä kysymyksiä ja antamiasi vastauksia. Millaisia ajatuksia liikuntadiplomi ideana sinussa herättää tai onko sinulla ehdotuksia liikuntadiplomia varten?

Liite 2. Huoltajien informaatiokirje

Informaatio yläkoululaisten huoltajille

Hei yläkoululaisen huoltaja!

Olen sosiaali- ja terveystieteiden *Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio* -koulutusohjelman YAMK-opiskelija LAB ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on *Oulun kaupungin yläkoululaisten liikkumisen edistäminen ja liikuntaympäristöjen kehittäminen – suositus liikuntadiplomi -konseptista*. Tarkoituksena on kartoittaa Oulun yläkoululaisten näkemyksiä liikkumista edistävästä tekijöistä sekä millaiset liikuntaympäristöt motivoivat nuoria liikkumiseen ja tulosten pohjalta koota suositus liikuntadiplomi -konseptista Oulun kaupungille. Tavoitteena on, että Oulun kaupunki voi suosituksen pohjalta suunnitella ja tuottaa yläkoululaisille mieluisan liikuntadiplomin, jolla voitaisiin lisätä yläkoululaisten liikuntaa tulevaisuudessa. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Terve koululainen -hanke. Tutkimustulokset ovat julkisia ja valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus -tietokannassa sekä siitä julkaistaan artikkeli tai blogikirjoitus.

Tiedonkeruu toteutetaan 6.-10.5 välisenä (2024) aikana osalle 7. ja 8. luokkalaisista sähköisellä Webropol -kyselyllä. Henkilötietoja ei kerätä missään vaiheessa. Yläkoululainen voi vastata kyselyyn omalla älypuhelimellaan koulupäivän aikana. Opinnäytetyön tekijä on sitoutunut noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä sekä tutkimuksen eettisiä periaatteita. Tutkimuksesta ei aiheudu haittaa tutkittavana oleville, eikä vastaaja ole tunnistettavissa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja kyselylomakkeeseen vastaamisen voi halutessaan keskeyttää, eikä siitä koidu kielteisiä seurauksia.

Alaikäisen ollessa tutkittavana huoltajia tulee informoida tutkimuksesta ja huoltajalla on oikeus kieltää lasta osallistumasta tutkimukseen. Lapsen tulee kuitenkin itse saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti. (TENK 2019.) Mikäli et halua, että lapsesi osallistuu tutkimukseen, ilmoitathan siitä opettajalle. Yläkoululaisen suostumus vastausten käyttämisestä tutkimukseen kysytään kyselytutkimuksen yhteydessä ennen varsinaisen kyselylomakkeen täyttämistä. Keskustelkaa yläkoululaisen kanssa etukäteen kyselyyn osallistumisesta!

Yhteistyöterveisin

Elsa Jääskeläinen, YAMK -opiskelija
Terveystieteiden AMK
Elsa.Jaaskelainen@student.lab.fi

Liite 3. Saatekirje

Hei Oulun yläkoululainen!

Olen Elsa Jääskeläinen ja opiskelen sosiaali- ja terveysalan YAMK tutkintoa LAB ammattikorkeakoulussa. Pohjakoulutukseltani olen terveydenhoitaja. Teen opinnäytetyötä yhteistyössä Terve koululainen –hankkeen kanssa. Opinnäytetyön aiheena on Oulun kaupungin yläkoululaisten liikkumisen edistäminen ja liikuntaympäristöjen kehittäminen - suositus liikuntadiplomi –konseptista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa juuri **teiltä yläkoululaisilta** siitä, mitkä asiat ja millaiset ympäristöt teitä motivoivat liikkumaan. Teidän tuottamaanne tietoa hyödynnetään yläkoululaisten liikuntadiplomi –konseptin suunnittelussa, jonka toteuttaa Oulun kaupunki.

Tähän kyselyyn vastataan anonyymisti, henkilötietoja ei kerätä missään vaiheessa. Vastausten perusteella et ole tunnistettavissa. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaamisen voi lopettaa kesken niin halutessaan. Tutkimustulokset ovat julkisia ja valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus –tietokannassa syksyllä 2024 ja siitä julkaistaan artikkeli tai blogikirjoitus.

Vastaamiseen aikaa menee noin **10-15 minuuttia** ja teidän jokaisen vastaus on tärkeä. Voit vastata kyselyyn **vain kerran**. Katso läpi alla oleva tietosuojaseloste ja siirry seuraavalla sivulle vastaamaan kyselyyn!

Kiitos etukäteen yhteistyöstä!
Elsa Jääskeläinen
Terveydenhoitaja AMK
Elsa.Jaaskelainen@student.lab.fi

Liite 4. Suositus liikuntadiplomi -konseptista

SUOSITUS LIIKUNTADILOMI -KONSEPTISTA

Digitaalinen liikuntadiplomi

Digitaalinen alusta	TikTok tai YouTube
Sisältö	<ul style="list-style-type: none"> ● Valmis harjoitusohjelma sekä liikunnallisia tehtäviä. <ul style="list-style-type: none"> ○ Mahdollisuus tavoitteiden asettamiseen ja niiden seuraamiseen sekä tarjotaan tietoa liikunnallisen harjoitteen vaikutuksista terveyteen. ● Harjoitteita kaverin tai kavereiden kanssa tehtäväksi. <ul style="list-style-type: none"> ○ Lisäksi yksin ja perheenjäsenten kanssa tehtäväksi. <hr/> <p>Nuorille soveltuva liikkuminen, valmiit ohjeet sekä tieto terveysvaikutuksista ovat tukemassa turvallista liikkumista. Sosiaalinen tuki voi olla kannustin liikkumiseen sekä lisätä lähipiirin kannustamista liikkumiseen.</p>
Harjoitteet	<ul style="list-style-type: none"> ● Hyvää oloa ja iloa tuottavaa, monipuolista, lihasvoimaa kasvattavaa sekä kuntoa kohottavaa liikuntaa. <ul style="list-style-type: none"> ○ Reipasta, raskasta ja kevyttä liikuntaa. <hr/> <p>Liikkumissuositusta mukaillen liikuntaa monipuolisesti eli reippaasti ja rasittavasti sisältäen lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● Kuntosaliharjoittelu, kävely, lenkkeily, laskettelu, pallopelit, pyöräily, venyttely, tanssi ja uinti. <ul style="list-style-type: none"> ○ Sukupuoli sekä liikunta-aktiivisuus voi vaikuttaa liikuntamuodon mielekkyyteen, joten lajeja tulisi olla monipuolisesti ● Voi myös tarjota muidenkin, kuin perinteisten urheilu- tai liikuntalajien kokeilua.
Ympäristö	<ul style="list-style-type: none"> ● Sisäsalit, oma tai kaverin piha-alue, ulkokentät, luonto ja metsä, ulkoilualueet ja -reitit sekä kevyenliikenteenväylät.