

ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAN MAHDOLLISUUDET LISÄTÄ
YLÄKOULUIKÄISTEN FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA KOU-
LUPÄIVÄN AIKANA

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

Pesonen Eveliina

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja (AMK)

2017

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja

Tekijä	Eveliina Pesonen	Vuosi	2017
Ohjaaja(t)	Tommi Haapakangas		
Toimeksiantaja	Hämeen Liikunta ja Urheilu ry		
Työn nimi	Itsemääräämisteorian mahdollisuudet lisätä yläkouluikäisten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana		
Sivu- ja liitesivumäärä	67		

Yhä harvempi suomalainen lapsi ja nuori täyttää valtakunnalliset liikuntasuositukset. Fyysisen aktiivisuuden määrät laskevat erityisesti yläkouluikäisten nuorten keskuudessa, minkä on todettu vaikuttavan negatiivisesti nuorten terveyteen. Liikkuva koulu -ohjelma on valtakunnallisesti vaikuttavin peruskouluihin jalkautettu hankekokonaisuus, jonka tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta ja parantaa viihtyvyyttä kouluissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda yleiskatsaus yläkouluikäisten nuorten tämänhetkisestä liikuntakulttuurista Suomessa sekä sen mahdollisuuksista motivoida oppilaita liikkumaan koulupäivän aikana. Tämän lisäksi tarkastelen Liikkuva koulu -ohjelmaa ja sen kehittymistä. Tarkastelun taustalla ovat nuoruuden kehitystehtävät ja liikuntamotivaatioon yhdistetty itsemääräämisteoria. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ja selittää nuoruuden kehitystehtävien, itsemääräämisteorian, nuorten liikuntakulttuurin ja Liikkuva koulu -ohjelman välisiä yhteyksiä.

Opinnäytetyön käsiteltävästä aiheesta on tehty runsaasti suomalaisia tutkimuksia, ja ajankohtaista tietoa aiheesta löytyi myös paljon opinnäytetyön aiheen muodostamisvaiheessa. Edellä mainittujen tekijöiden johdosta opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi muodostui narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Tutkimusaineisto koostuu pääosin ajankohtaisista suomalaistutkimuksista, joiden tukena ja mahdollisena vertailun kohteena on myös englanninkielistä lähdeaineistoa.

Tiedonhaun edetessä huomattavaa oli, että samat teemat alkoivat toistua nuorten kehitystehtävien, itsemääräämisteorian, nuorten liikuntamotiivien sekä Liikkuva koulu -ohjelman kohdalla. Yhteenkuuluvuuden tunne, pätevyiden kokemukset ja autonomia olivat keskeisiä tekijöitä nuorten liikkumaan motivoimisessa. Liikkuva koulu -ohjelman toimenpiteet perustuivat juuri näiden teemojen ympärille.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, fyysinen inaktiivisuus, itsemääräämisteoria

Social Services, Health and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports

Author	Eveliina Pesonen	Year	2017
Supervisor	Tommi Haapakangas		
Commissioned by	Hämeen Liikunta ja Urheilu ry		
Subject of thesis	Possibilities of The Self-Determination Theory to Improve Physical Activity Among Young People During A School Day		
Number of pages	67		

It is a concerning fact that the Finnish children and young people are not physically active enough to maintain their comprehensive health. Physical activity levels are especially low among the youth and many studies have shown that physical inactivity has negative effects on health. The Finnish Liikkuva koulu-programme aims to improve physical activity levels of children and young people during the school day.

The purpose of this thesis is to review the physical culture of the Finnish young people and its opportunities to motivate them to be more physically active during the school day. This thesis also reviews the development of the Liikkuva koulu-programme. On top of everything else in this thesis the topics mentioned are examined with the self-determination theory and developmental tasks in adolescence. The main goal of this study is to find connections between the self-determination theory, developmental tasks in youth, Liikkuva koulu-programme, and the physical culture of the Finnish young people.

In the beginning of this thesis it was found out that many studies have been conducted concerning the subject of the thesis. This is why the narrative literature review was the best way to conduct this study. The material of this research was mainly in Finnish. English studies were used to support or to be compared with the Finnish studies.

This thesis shows that similar themes were found from the developmental tasks in youth, self-determination theory, the physical culture of the Finnish young people, and the Liikkuva koulu-programme. Solidarity, the experience of competency and autonomy were the central factors in motivating the young people to be more active physically. Liikkuva koulu-programme was based on these factors.

Key words: Physical activity, physical inactivity, self-determination theory

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
1.1	Opinnäytetyön lähtökohdat	6
1.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	7
1.3	Tutkimus ja aiheen rajaus	8
1.4	Tiedonhakusuunnitelma	9
2	KÄSITTEISTÖ	13
2.1	Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen	13
2.2	Liikunnan harrastaminen ja terveystoiminta	14
2.3	Fyysinen inaktiivisuus	14
3	NUOREN MAAILMA	16
3.1	Nuoruus elämänvaiheena	16
3.2	Nuoruuden kehitystehtävät	17
3.3	Nuorten arvot vuonna 2016	19
4	NUOREN HYVINVOINTI	21
4.1	Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin	21
4.1.1	Fyysinen hyvinvointi	21
4.1.2	Psyykinen hyvinvointi	23
4.1.3	Sosiaalinen hyvinvointi	24
4.1.4	Kognitiivinen oppiminen ja viihtyvyys koulussa	25
4.2	Fyysisen inaktiivisuuden vaikutukset hyvinvointiin	27
5	MOTIVAATION VAIKUTUKSET LIIKKUMISEEN	29
5.1	Motivaatio käsitteenä	29
5.2	Itsemääräämisteoria	30
5.3	Motivaatioilmasto	31
6	NUORET JA LIIKUNTA	33
6.1	Nuorten liikuntasuositukset	33
6.2	Nuorten liikuntatottumukset	34
6.3	Nuorten inaktiivinen ajanvietto	36
6.4	Nuorten liikuntakulttuuri	38

6.4.1	Nuorten liikkumisen tavat	38
6.4.2	Nuorten suosimat liikuntamuodot ja urheilulajit	40
6.4.3	Liikunnan harrastamista mahdollistavia ja estäviä tekijöitä	41
6.4.4	Liikunnan ja urheilu seuraaminen.....	44
6.5	Koulu nuorten liikuttajana.....	45
6.5.1	Koulun toimintakulttuuri	46
6.5.2	Koulussa liikkumisen mahdollistavia ja estäviä tekijöitä	47
7	LIIKKUVA KOULU -OHJELMA	49
7.1	Ohjelman tavoitteet ja niiden saavuttaminen	49
7.2	Liikkuva koulu-ohjelman keskeiset toimenpiteet	50
7.2.1	Välituntiliikunta	51
7.2.2	Tapahtumat ja teemapäivät.....	53
7.2.3	Hankinnat ja rakentaminen.....	54
7.2.4	Kerhot.....	55
7.2.5	Koulumatkaliikunta	56
7.2.6	Toiminnallinen opettaminen ja istumisen katkaisu.....	57
8	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	59
8.1	Pohdinta.....	59
8.2	Tutkimuksen luotettavuus	60
8.3	Johtopäätökset	63
9	LÄHTEET	67

1 JOHDANTO

1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Muistan lapsuudestani elävästi sen hetken, kun isoveljeni siirtyi alakoulusta yläkouluun. Ensimmäisen koulupäivän jälkeen isoveljeni valitteli sitä, että yläkoulussa ei välitunneilla voi pelata tai tehdä mitään. Siirryttyäni samaan yläkouluun huomasin, että pihalla ei tosiaan ollut mitään virikkeellisiä rakennelmia tai pelikenttiä, jotka houkuttelisivat oppilaita liikkumaan välituntisin. Välitunneilla koulun pihalla oli nuorten muodostamia ”jengejä”, joista osa yritti vältellä ulkovälitunneille osallistumista piiloutumalla vessaan välituntivalvojlta. Nämä olivat päällimmäisiä muistoja omilta yläkouluajoilta koulun toimintakulttuurista ja siihen aikaan oli täysin normaalia, että yläkoulujen oppilaat eivät liikkuneet välitunneilla.

Suorittaessani opiskeluihini kuuluvan harjoittelun rovaniemeläisellä yhtenäiskoululla olin positiivisesti yllätynyt siitä, että yläkoulujen opettajat olivat tietoisempia nuorten vähäisistä fyysisen aktiivisuuden määristä ja koululle oli hankittu pingispöytiä oppilaiden käyttöön. Toimintakulttuurissa oli kuitenkin huomattavaa se, että suurin osa oppilaista vietti kuitenkin välitunnit käytävillä istuen tai seisten. Pingispöydät liikuttivat vain osaa oppilaista ja siksi koulun toimintakulttuuri tarvitsi vielä lisää muutoksia liikkumiseen kannustavan toimintakulttuurin muodostumiseksi. Harjoittelussa teimme harjoitteluparini kanssa yläkoulun terveystiedonopettajille oppaan, jossa oli toiminnallisen opettamisen ideoita terveystiedontunneille. Opas otettiin koululla hyvin vastaan ja saavutimme harjoittelulle asetetut tavoitteet. Harjoittelu herätti minussa kiinnostuksen koulumaailmaa ja kasvatustyöstä kohtaan. Tämän tuntemuksen johdattelemana tavoitteenani on tulevaisuuden ammatissani yhdistää liikunta-alan korkeakoulututkinto jollain tavalla lasten ja nuorten kasvatustyöhön.

Opinnäytetyöni aihe tuli suoraan toimeksiantajalta eli Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:ltä (HLU). Hämeen Liikunta ja Urheilu ry on liikunnan palvelu- ja kehittämisjärjestö, jonka tavoitteena on parantaa Pirkanmaan ja Kanta Hämeen alueen asukkaiden terveyttä liikunnan keinoin. Järjestö tekee liikunnan kehittämistyötä ja tuottaa palveluita, jotka tukevat liikuntaa ja urheilua. (Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

2017.) Suoritin kolmannen vuoden harjoittelun HLU:lla ja harjoittelun yhteydessä tiedustelin heidän kiinnostustaan toimia toimeksiantajana opinnäytetyölleni. Harjoitteluni keskittyi lasten ja nuorten liikunnan puolelle, joten oli luontaista, että opinnäytetyöni kohdistuisi samaan kohderyhmään. Sain toimeksiantajalta muutamien ehdotuksen opinnäytetyön aiheeksi ja heidän toiveenaan oli, että opinnäytetyö käsittelisi yläkouluikäisten nuorten koulupäivän aikaiseen liikuntaan motiivointia. Toimeksiantajien kanssa vietettyjen tapaamisten perusteella opinnäytetyön alustavaksi aiheeksi muodostui ”Mikä motivoi yläkouluikäisiä nuoria liikkumaan koulupäivän aikana?”.

1.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Liikunnan on todettu olevan tärkeä terveyttä edistävä tekijä. Erityisesti lasten ja nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen merkittävänä kivijalkana on liikunta. Huolestuttava tosiasia on se, että lasten ja nuorten liikkumisen määrät eivät täytä kansallisia liikuntasuosituksia. Vuonna 2016 tehtyjen tutkimusten tulosten pohjalta vain kolmasosa tutkittavista lapsista ja nuorista täytti liikuntasuositukset. Toimenpiteitä tulisi tehdä pienillä arkisilla liikkumista lisäävillä keinoilla, joiden avulla fyysistä inaktiivisuutta saataisiin katkaistua. Erityishuomioita tulisi kiinnittää yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Arkipäivän fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä lasten ja nuorten koulupäiviin, välitunteihin, iltapäivätoimintaan, koulumatkoihin sekä muihin siirtymisiin. Lasten ja nuorten lähiympäristö sekä harrastustoiminta ovat myös tärkeässä roolissa fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. (Kokko & Mehtälä 2016, 79).

Lasten ja nuorten liikkumisen määrät laskevat vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Tästä syystä olisi tärkeää keskittyä strategisiin toimiin, joiden avulla voidaan lisätä yläkouluikäisten fyysistä aktiivisuutta (Kokko & Mehtälä 2016, 79). Peruskoululaisten fyysisen aktiivisuuden laskuun on reagoitu mm. Liikkuva koulu-ohjelman keinoin. Se on yksi Suomen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista (Aira & Kämppe 2016, 1). Liikkuva koulu –ohjelmassa on mukana 2026 peruskoulua 278 kunnasta. Koko Suomen peruskouluista Liikkuva koulu –ohjelmaan on rekisteröitynyt 83 prosenttia, kunnista 89 prosenttia ja oppilaista myös samat 89 prosenttia. (Moilanen 2017.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda yleiskatsaus yläkouluikäisten nuorten tämänhetkisestä liikuntakulttuurista Suomessa sekä sen mahdollisuuksista motivoida yläkoulujen oppilaita liikkumaan koulupäivän aikana. Esittelen nuorten liikuntakulttuurissa nuorten suosituimpia liikkumisen tapoja, nuorten liikunnan ja urheilun seuraamista sekä nuorten suosituimpia liikuntamuotoja ja urheilulajeja ja niiden yhteyttä nuorten liikuntaan motivoimiseen. Nuorten liikuntakulttuurissa käsittelem myös nuorten liikkumista estäviä ja edistäviä tekijöitä, jotta toimeksiantaja saa tärkeää informaatiota nuorten liikuntamotivaation vaikuttavista mahdollisuuksista ja uhkista.

Opinnäytetyöprosessissa eri aiheiden tarkastelun taustalla ovat nuoruuden kehitystehtävät ja liikuntamotivaatioon yhdistetty itsemääräämisteoria. Esittelen työssä itsemääräämisteorian ja nuoruuden kehitystehtävät ja näiden lisäksi perheiden nuoruuteen elämänvaiheena. Tutkin myös Liikkuva koulu –ohjelmaa ja sen kehittymistä. Löytämäni lähdeaineiston perusteella koulupäivän fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi kehitetyt hankkeet olivat useimmiten yhdistettävissä Liikkuva koulu –ohjelmaan ja siksi yhdeksi työn rajaukseksi asetin Liikkuva koulu –ohjelman. Opinnäytetyön tavoitteena on siis selvittää ja selittää nuoruuden kehitystehtävien, itsemääräämisteorian, nuorten liikuntakulttuurin ja Liikkuva koulu -ohjelman välisiä yhteyksiä.

1.3 Tutkimus ja aiheen rajaus

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi muodostui narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyön ideointivaiheessa tarkoituksena oli teettää kysely Pirkanmaan alueen yläkoulujen oppilaille siitä, mikä motivoisi nuoria liikkumaan koulupäivän aikana. Aiheesta on tehty laajempia valtakunnallisia tutkimuksia ja siksi kirjallisuuskatsaus oli parempi vaihtoehto opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi. Kyselyn otanta olisi jäänyt yhden opiskelijan työnä suhteellisen pieneksi, jolloin tulokset olisivat olleet vain alueellisia. Edellä mainittujen tekijöiden johdosta päädyimme opinnäytetyön ohjaajan kanssa ehdottamaan toimeksiantajalle opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi narratiivista kirjallisuuskatsausta.

Kirjallisuuskatsaus pyrkii vastaamaan tutkimusongelmaan valmiiksi tehtyjen tutkimustulosten pohjalta. Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus vaatii sen, että aiheesta löytyy jonkin verran tutkittua tietoa. (Leino-Kilpi 2007, 2.) Tutkimusmenetelmän valintaan vaikutti jo olemassa olevan tiedon runsas määrä käsiteltävästä aiheesta sekä se, että halusin koota opinnäytetyössäni valtakunnallisesti kattavista tutkimustuloksista keskeiset asiat lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä toimeksiantajalleni. Kirjallisuuskatsaus antaa tieteellisenä metodina mahdollisuuden arvioida teoriaa sekä tarkastella teorian historiallista kehittymistä. Sen avulla pyritään määrittelemään kokonaiskuva käsiteltävästä aiheesta ja tunnistamaan ongelmia käsiteltävästä asiakokonaisuudesta. (Salminen 2011, 3.) Valtion liikuntaneuvoston teettämä LIITU-tutkimus käsittelee lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa. LIITU-tutkimus on toteutettu vuosina 2014 ja 2016 ja tämä mahdollisti nuorten liikuntakäyttäytymisen muutosten tarkastelemisen opinnäytetyössäni vuosien 2014 ja 2016 välisenä aikana.

Opinnäytetyö rajattiin prosessin alussa käsittelemään kaikkia niitä toimia, joiden tarkoituksena oli lisätä koulupäivän aikaista liikkumista. Rajauksesta jätettiin pois koulun liikuntatunnit, koska opinnäytetyön tarkoituksena ei ole ensisijaisesti vaikuttaa yläkoulujen liikuntatuntien sisältöön vaan koulun toimintakulttuuriin. Opinnäytetyö voi kuitenkin antaa liikunnanopetukseen uusia näkökulmia ja ideoita. Kohderyhmänä opinnäytetyössä ovat yläkouluikäiset nuoret ja yläkoulujen toimintakulttuuri. Tiedonhaun edetessä rajauksiksi lisättiin itsemääräämisteoria, nuoruuden kehitystehtävät ja Liikkuva koulu-ohjelma.

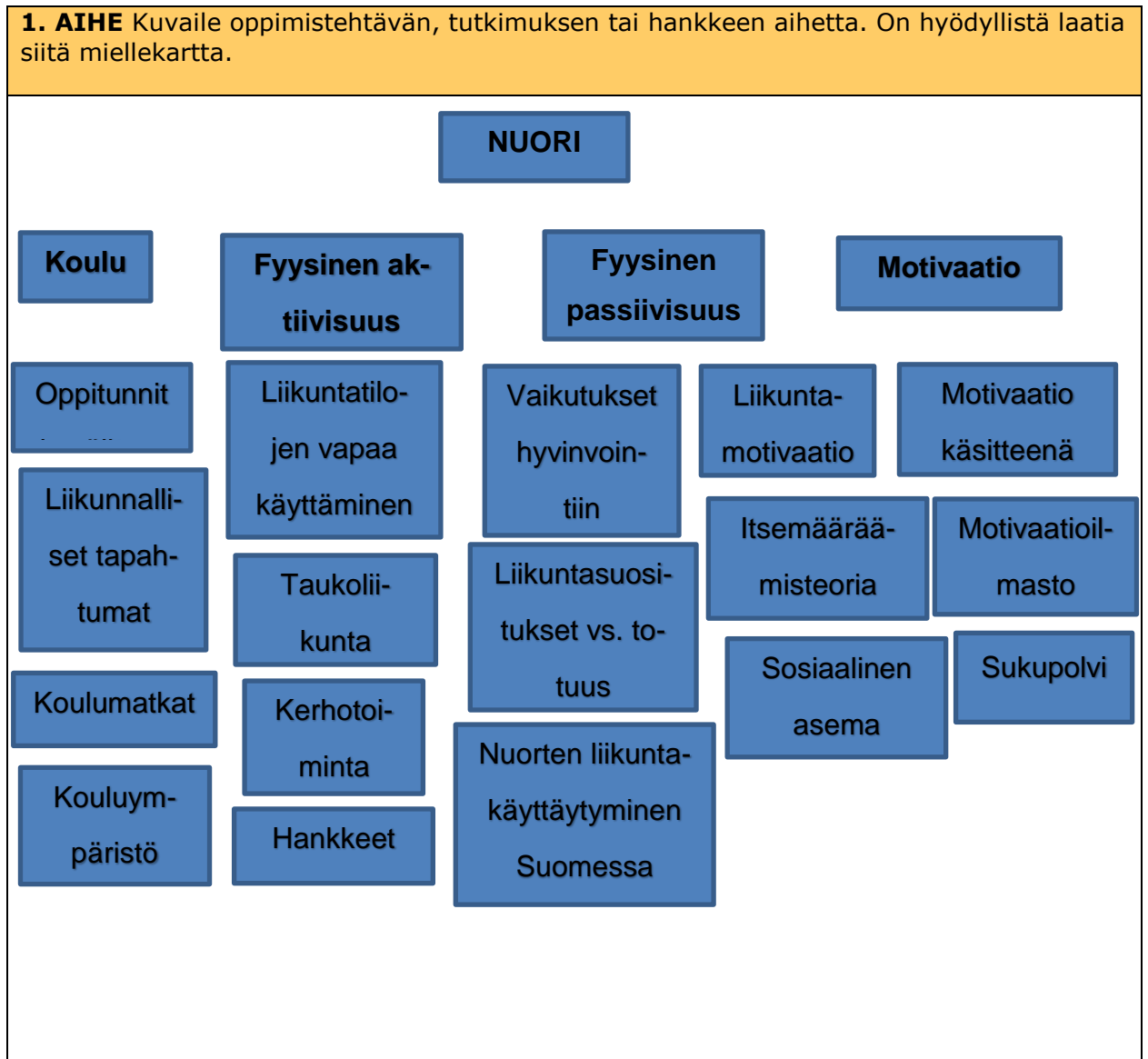
Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

- Mitkä tekijät suomalaisten nuorten tämänhetkisessä liikuntakulttuurissa ovat yhteydessä itsemääräämisteoriaan?
- Miten itsemääräämisteoria ja nuorten kehitystehtävät ilmenevät Liikkuva koulu –ohjelman keskeisissä yläkouluihin keskittyvissä toimenpiteissä?

1.4 Tiedonhakusuunnitelma

Opinnäytetyön tiedonhaun suunnittelun tukena käytin Diakonia-ammattikorkeakoulun tiedonhankintasuunnitelman pohjaa. Kirjallisuuskatsaus oli itselleni tuntematon tutkimusmenetelmä ennen opinnäytetyöprosessin alkamista, joten sain

valmiista pohjasta sopivasti tukea tiedonhakuun varten. Valmis pohja auttoi erityisesti opinnäytetyön alkuvaiheessa, kun piti määrittellä keskeisiä käsitteitä opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Käsitteiden määrittelemiseksi hyödynsin miellekarttaa, jonka voit nähdä kuviossa 1.



Kuvio 1. Miellekartta

Rajasin opinnäytetyön alustavasti aiheen alkuperäisen tutkimuskysymyksen pohjalta eli ”Mikä motivoi yläkouluikäisiä nuoria liikkumaan koulupäivän aikana”. Tutkimuskysymyksestä poimin rajauksiksi koulupäivän aikaisen liikkumisen ja yläkouluikäiset suomalaiset nuoret. Tämän tutkimuskysymyksen tilalle muodostui tiedonhaun edetessä uusia tarkentavia ja aihetta rajaavia tutkimuskysymyksiä.

Tiedonhaun edetessä rajauksiksi lisäsin itsemääräämisteorian, nuoruuden kehitystehtävät ja Liikkuva koulu-ohjelman. Itsemääräämisteoria oli lähdeaineistojen perusteella yleisin liikuntamotivaatioon yhdistetty motivaatioteoria ja siksi se sopi hyvin rajaamaan tätä opinnäytetyötä. Itsemääräämisteorialla ja nuoruuden kehitystehtävillä oli selkeitä yhteisiä piirteitä, jonka myötä liitin nuoruuden kehitystehtävät rajaukseksi työhön.

Opinnäytetyön tiedonhaussa käytin kirjallälhteitä sekä sähköisiä lähteitä. Sähköisinä tietokantoina olivat tiedonhaussa Google Scholar, Finna ja BASE. Ajankoh- taista ja uusinta tietoa hain enimmäkseen sähköisistä tietokannoista. Kirjälhteitä käytin muun muassa motivaatio-osiossa ja nuoruuden kehitystehtävien määritte- lemisessä, sillä suurin osa alkuperäisistä lähteistä löytyi kirjoista. Toissijaisia läh- teitä jouduin hyödyntämään nuoruuden kehitystehtävissä, sillä alkuperäisiä läh- teitä ei ollut saatavilla.

Tiedonhaun termit eivät olleet kiveen hakattuja vaan ne muokkautuivat opinnäy- tetyöprosessin aikana useaan otteeseen. Termistö vakiintui lähdeaineistoon pe- rehtymisen myötä, kun samat käsitteet toistuivat käsiteltävien aihealueiden tutki- muksissa. Opinnäytetyön sisällysluettelon lopullinen muoto auttoi myös muodos- tamaan työhön tarvittavia hakutermejä. Keskeisimmät suomenkieliset hakutermit olivat itsemääräämisteoria, fyysinen inaktiivisuus, nuoruuden kehitystehtävät, lii- kunta, hyvinvointi, terveys, yläkoulu, nuori ja nuoruus. Englanninkielisistä termeistä käytetyimpiä olivat sedentary behaviour, physical activity, physical in- activity, self-determination theory, well-being, health, adolescence, school and youth.

Tutkimusaineisto tässä opinnäytetyössä koostui kvalitatiivisista sekä kvantitatiivi- sista aineistoista. Aineiston määrän määrittelemiseksi kvalitatiivisia aineistoja tut- kiessa on tärkeää etsiä riittävästi lähdeaineistoa (Eskola & Suoranta 2014, 62). Kvalitatiivista aineistoa on riittävästi, kun tapauksista ei tule ilmi uutta tietoa opin- näytetyön ongelmaan. Tätä tapaa ratkaista aineiston riittävyys kutsutaan aineis- ton kylläntymiseksi eli saturaatioksi (Eskola & Suoranta 2014, 62). Perehtyes- säni koulupäivän aikaista liikkumista lisääviin hankkeisiin huomasin, että toimen-

piteet ja niiden tarkoitukset alkoivat toistamaan itseään. Nuorten liikkumaan motivoiminen perustui löytämissäni hankkeissa koko koulun toimintakulttuuriin muutokseen ja nuorten osallistamiseen toiminnan suunnitteluun sekä toteutukseen. Monia yksittäisiä opinnäytetyön aiheeseen liittyviä hankkeita yhdisti usein myös se, että ne olivat osana Liikkuva koulu –ohjelmaa. Saturaatiopisteen saavuttaminen määritteli tärkeän rajauksen työn aiheelle, joka oli koulujen liikettä lisäävän toimintakulttuurin muutokseen keskittyvä Liikkuva koulu –ohjelma.

2 KÄSITTEISTÖ

2.1 Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen

Liikunta käsitteenä saa aikaan hyvin erilaisia mielikuvia ja tästä syystä opinnäytetyössäni on tärkeää alusta alkaen avata käsitteistöä lukijalle. Liikunta-käsite saatetaan opinnäytetyön aiheen myötä yhdistää helposti koulun liikuntatunteihin, mikä saattaa henkilöstä riippuen herättää negatiivisia tai positiivisia tuntemuksia aiheesta. Vuori määrittelee liikunnan liikkeeksi tai liikkumiseksi, joka vaatii toimiakseen energiaa. Se on tahdonalaisesti tapahtuvaa, hermoston säätelemää lihasten toimintaa (Vuori 2003, 12).

Liikunta-käsite ei sovi jokaiseen opinnäytetyössä käsiteltävään asiayhteyteen ja siksi on syytä ottaa käyttöön kaksi hyvin samankaltaista käsitettä fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen. Yhden määritelmän mukaan fyysinen aktiivisuus on tahdonalaista lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta käsitteet eroavat siltä osin, että fyysinen aktiivisuus kohdistuu vain fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin, eikä se sisällä liikunta-käsitteen tavoin sen psyykkisiä tai sosiaalisia vaikutuksia (Vuori 2010a, 19). World Health Organization (WHO) määrittelee fyysiseksi aktiivisuudeksi (physical activity) kaiken luumrankolihasa aikaansaaman liikkeen, joka vaatii toimiakseen energiaa. Fyysiseksi aktiivisuudeksi lasketaan työnteko, leikkiminen, kotityöt, matkustaminen ja osallistuminen johonkin vapaa-ajan toimintaan (World Health Organization 2017a, 1).

Liikkuminen toimii fyysisen aktiivisuuden suomenkielisenä vastaavana käsitteenä, kun halutaan viestiä liikunnasta, joka ei liity liikunnan harrastamiseen. Liikkuminen on käsitteenä turvallisempi vaihtoehto, kun tarkoituksena on edistää fyysistä aktiivisuutta eri väestöryhmissä muun muassa inaktiivisuuden vähentämiseksi, energiankulutuksen lisäämiseksi ja tätä kautta lihavuuden ehkäisemiseksi (Vuori 2010a, 20). Liikkuminen sopii fyysisen aktiivisuuden kanssa hyvin käytettäväksi käsitteeksi, koska opinnäytetyössä käsitellään enimmäkseen terveyttä edistävää- ja paikallaanoloa katkaisevaa toimintaa.

2.2 Liikunnan harrastaminen ja terveystoiminta

Opinnäytetyöni käsittelee kaikkia niitä toimia, joilla voidaan parantaa yläkouluikäisten terveyttä lisäämällä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Tästä syystä liikunnan harrastaminen ei ole opinnäytetyöni keskiössä, mutta esittelen tästä huolimatta nuorten keskuudessa suosiossa olevien liikuntamuotojen ja urheilulajien piirteitä liikkumaan motivoimiseen. Yhden määritelmän mukaan liikunnan harrastaminen on toimintaa, joka tapahtuu omasta tahdosta vapaa-ajan reippailuna ja liikkumisena. Tämän seurauksena liikunnan harrastaminen on yleinen ilmaisu, jota käytetään tarkasteltaessa liikunnan toteutumista ja se on myös käytössä eri väestöryhmien keskuudessa (Vuori 2010a, 18).

Terveyttä edistävän liikkumisen käsitteeksi määrittelen terveystoiminnan, koska tarkastelen opinnäytetyössä aineistoja, jotka käsittelevät nuorten terveyden edistämistä liikunnan avulla. Terveystoiminnaksi määriteltiin v.1990 kaikenlainen liikunta, joka tuottaa positiivisia vaikutuksia terveyden eri osa-alueille (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen). Terveystoiminnan ei tulisi aiheuttaa erityisiä terveydellisiä haittoja tai riskejä liikkujalle. Terveystoiminta vaatii toteutuakseen säännöllistä liikkumista, jotta sillä on nimensä mukaisesti terveydellisiä hyötyjä elimistölle. Säännölliselle liikkumiselle ei ole absoluuttisia ehtoja, vaan on huomioitava yksilölliset lähtökohdat terveystoiminnan toteutumiseen. (Vuori 2010a, 18-19). Terveystoiminnan toteutumisessa on otettava huomioon eri ikäryhmille asetetut liikuntasuosituksen. Liikuntasuositusten toteutumista pystytään tutkimaan peilamalla niitä liikuntatottumuksiin ja siten arvioimaan fyysisen aktiivisuuden määrän riittävyyttä yksilön terveyden ylläpitämiseksi.

2.3 Fyysinen inaktiivisuus

Fyysinen inaktiivisuus käsite on vastakohta fyysiselle aktiivisuudelle. Fyysinen inaktiivisuus tarkoittaa liikkumattomuutta, jolloin fyysinen aktiivisuus on niin vähäistä, että se ei riitä ylläpitämään tai kehittämään elimistön normaaleja rakenteita ja toimintoja. Liian harvat ja heikot lihassupistukset ovat esimerkkejä fyysisen inaktiivisuuden ilmenemisestä elimistössä, jolloin lihakset eivät pääse uusiutumaan sekä niiden voima- ja kestävyysominaisuudet ovat uhan alla. Fyysinen

inaktiivisuus vaikuttaa myös elimistön aineenvaihdunnan toiminnan laskuun, jolloin hiilihydraattien ja rasvojen aineenvaihdunta hidastuu terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi liian alhaiselle tasolle. (Vuori 2010a, 20.)

3 NUOREN MAAILMA

3.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruus tarkoittaa aikaa, jolloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 142). Dunderfelt jakaa nuoruuden kolmeen eri vaiheeseen eli nuoruusiän varhaisvaiheeseen (12–15-vuotiaana), keskivaiheeseen (15–18-vuotiaana) ja loppuvaiheeseen (18–20-vuotiaana). Varhaisvaiheessa tapahtuu murrosikään kuuluvat biologiset muutokset ja nuori alkaa kyseenalaistaa aikuisten auktoriteettia. Varhaisvaiheessa myös nuoren vertais-suhteiden merkitys kasvaa. Nuoruuden keskivaiheelle ominaista on nuoren pyrkimys samaistua ikätovereihin, jolloin nuoren ystävyys-suhteet alkavat syventyä. Tässä vaiheessa nuorten rajojen kokeilu on myös hyvin yleistä. Nuoruuden loppuvaihe merkitsee nuorelle itsenäisen elämän aloittamista sekä oman paikan hakemista yhteiskunnasta. (Dunderfelt 2011, 84–85.)

Ihmisen nuoruus on monivivahteinen elämänvaihe, jota ohjaavat erilaiset biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Nuoruusvaiheessa ihmisen biologisen kehityksen keskiössä on puberteetti eli ihminen saavuttaa sukukypsyyden ja kasvaa biologisilta ominaisuuksiltaan aikuiseksi. Nuoren ajattelun abstraktisuus ja loogisuus kehittyvät ennen aikuisvaiheeseen siirtymistä. Nuoren elämä sisältää myös monia eri roolimutoksia, jotka ovat kytköksissä itsenäistymiseen ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen saman ja vastakkaisen sukupuolen edustajien kanssa. Roolit ja yleisesti elämä muuttuvat nuoruusvaiheessa monilta osin, kun pyrkimyksenä on löytää oma paikka ympäröivästä yhteiskunnasta ja kulttuurista. Kaikki tekijät ovat keskenään vuorovaikutuksessa ja niiden avulla nuori muodostaa oman identiteettinsä ja hänen minäkuvansa alkaa kehittyä. (Nurmi 2001, 256–258.)

Marttunen ja Karlsson puolestaan määrittelevät nuoruusiän kehityksen alkavan murrosikään kuuluvien biologisten muutoksien myötä. Nuorten yksilöllinen kehittyminen asettaa vaatimuksia sille, miten kuhunkin nuoreen tulisi suhtautua. Jotkut nuoret tarvitsevat kehityksen tueksi rohkaisua kokeilla rajojaan, kun taas toiset tarvitsevat turvallisuuden tunnetta ja tukea. Nuorten mieliala ja itsetunto saattaa

vaihdella niin, että se vaikeuttaa keskittymistä koulussa. Tällöin nuoren käyttäytyminen voi olla levotonta ja koulumenestys voi tilapäisesti heikentyä. (Marttunen & Karlsson 2013, 7–8.)

Nuoruusiässä aivotoiminnot kehittyvät voimakkaasti erityisesti korkeampien aivotoimintojen osalta aikuisikään siirryttäessä. Kehityksen keskiössä olevat aivoalueet osallistuvat esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja toiminnan vaativampaan suunnitelmalliseen ohjaukseen. Siksi varhaisnuori ei välttämättä vielä osaa hillitä tunnekuohujaan ja pohtia toimintaansa etukäteen vaan näyttää ne käyttäytymisellään. Nuorten aivot ovat myös erittäin herkkiä ulkoisten ärsykkeiden haittavaikutuksille, kuten päihteille, voimakkaalle stressille ja psyykkisille traumoille. Aivojen kehittyessä nuoret ovat myös entistä tietoisempia itsestään, muiden ajattelusta sekä omasta erillisyydestään. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.)

Nuoruudessa tapahtuu muutoksia fyysisessä kasvussa, ajattelun kehittymisessä ja sosiaalisissa tekijöissä. Nuoren sosiaaliset tekijät ovat elinympäristön vaikutuksen alaisena. Nuoren ajattelu on jo sillä tasolla, että hän pystyy ohjailemaan itsenäisesti kehitystään. Nuoruudessa kaveripiirin ja läheisten ihmissuhteiden valinnat sekä harrastukset, koulutyöt ja koulutukselliset valinnat luovat yksilöllistä polkua nuoren psykologiselle kehitykselle. Yhteiskunnassa tapahtuvat ilmiöt ja ideologiat näkyvät useasti ensin nuorten ajattelussa, koska tässä elämänvaiheessa ihmiset ovat herkkiä ulkopuolisille vaikutteille etsiessään omaa polkuaan. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 142.)

3.2 Nuoruuden kehitystehtävät

Kehitystehtävät ovat elämänkaareen kuuluvia haasteita, joita jokainen elämänvaihe sisältää. Elämänvaiheesta toiseen siirtyminen vaatii sen, että ihminen selviytyy ikävaiheeseen kuuluvista haasteista ja niiden myötä myös kehittyy ihmisenä. Dunderfelt esittelee Havighurstiin (1972) viitaten nuoruuden kehitystehtävät seuraavasti: seksuaali-identiteetin löytäminen, uusien ja kypsempien sosiaalisten suhteiden solmiminen, vanhemmista irtautuminen, valmistautuminen pari-

suhteeseen ja perhe-elämään, taloudellinen itsenäistyminen, oman fyysisen olemuksen hyväksyminen, oman maailmankatsomuksen, arvomaailman ja moraalien kehittyminen sekä pyrkimys vastuulliseen sosiaaliseen käyttäytymiseen. (Dunderfelt 2011, 85.)

Kehitystehtävistä selviytyminen tuottaa yksilölle onnellisuuden tunteita ja mahdollisuuden onnistua tulevista kehitystehtävistä. Tehtävien epäonnistuminen voi taas aiheuttaa yhteiskunnan paheksuntaa yksilöä kohtaan, saada hänet onnettomaksi sekä vaikeuttaa tulevista kehitystehtävistä selviytymistä. Yhteiskunnan odotukset, yksilön pyrkimykset ja arvot sekä fyysinen kypsyminen ovat keskeisiä vaikuttajia kehitystehtävien muodostumiseen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 52.)

Nuoren itsenäisen elämän alkamista säätelevät yhteiskunnalliset ja kulttuurilliset arvot, instituutiot sekä alakulttuurien uskomukset. Näiden tekijöiden muodostama sosiaalinen ympäristö on keskeisenä vaikuttajana nuoren tavoitteenasettelussa ja päätöksenteossa (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 151.) Motivaatiolla ja yksilön kiinnostuksen kohteilla on vaikutus nuorten tavoitteisiin. Tavoitteenasetteluun vaikuttavat myös nuorten sisäsyntyinen temperamentti, persoonallisuuden piirteet sekä elämän aikana koetut tapahtumat. Synnynnäinen temperamentti voi näyttäytyä esimerkiksi yksilön haluna kokea voimakkaita elämyksiä tai päinvastoin. (Nurmi ym. 2015, 151.)

Nuoren toiminnan itsenäinen suuntaaminen perustuu yksilön ulkoisiin tekijöihin, jotka ohjaavat ihmisen toimintaa jokaisen ikävaiheen aikana. Ulkoiset tekijät voivat usein perustua kulttuurissa vallitseviin uskomuksiin, roolimalleihin ja normeihin. Tällöin nuoren lähiympäristö (mm. vanhemmat, ystävät ja kouluyhteisö) on merkittävin nuoren kehitystehtäviin vaikuttava ympäristö. Suurin osa nuoren saamista palautteista tulee lähiympäristön ihmisiltä, jotka ohjaavat osaltaan yksilön kehitystä. Huomionarvoista on nuoren kehitystä tarkasteltaessa se, että yksilön muutosten lisäksi tulisi myös huomioida yksilön ympäristön muutokset ja niiden vaikutukset nuoren ihmisen kehittymiseen. (Nurmi 2001, 259-260.)

Nuoren kehitystä tarkasteltaessa on syytä kiinnittää huomiota ikään liittyviin rooliodotuksiin, jotka ovat osin sosiaalisesti määräytyneitä tai sommiteltuja. Siksi erilaiset sosiaaliset tekijät vaikuttavat nuorten rooliodotuksiin. Rooliodotukset määräytyvät pääosin historiallisen aikakauden, nuorten ikäsidonnaisen ympäristön sekä sukupuoleen liittyvien odotusten mukaisesti. Historiallinen aikakausi näkyy esimerkiksi siinä, kun ikäluokkaa koskevan koulutuksen kesto on pidentynyt huomattavasti. Ikäsidonnainen ympäristö saattaa vaihdella eri kulttuurien välillä suuresti, jos vaikka verrataan suomalaisten nuorten sosiaalista ympäristöä afrikkalaisten nuorten sosiaaliseen ympäristöön. Kulttuurierot näkyvät myös nuorten sukupuoleen liittyvissä rooliodotuksissa esimerkiksi perheen perustamisen ja työelämään siirtymisen näkökulmasta. (Nurmi 2001, 261.)

3.3 Nuorten arvot vuonna 2016

LIITU-tutkimuksessa selvitettiin kyselyn avulla myös lasten ja nuorten arvoja. Tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista 83 prosenttia koki ihmissuhteet ystävien kanssa tärkeimmäksi arvoiksi. Ystävien kanssa vietetty vapaa-aika oli myös tärkeimpien arvojen kärjessä. Ystäväsuhteista seuraavaksi tärkeintä oli tutkimukseen osallistuneille oma terveys, jonka taakse sijoittui yhdellä prosenttiyksiköllä ihmissuhteet perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa. Viidenneksi kyselyssä sijoittui fyysinen kunto ja kuudenneksi koulumenestys. Perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa vietetty vapaa-aika oli tärkeysjärjestyksessä seitsemäntenä ja kahdeksanneksi sijoittuivat harrastusmahdollisuudet. Tämän jälkeen arvojärjestyksessä tuli vasta taloudellinen toimeentulo. (Laine, Salasuo & Matilainen 2016, 57–58.)

Yhdeksän edellä mainitun arvon jälkeen tärkeysjärjestyksessä oli sukupuolten välillä huomattavia eroja. Pojille menestyminen harrastuksissa sijoittui kymmenneksi ja mahdollisuus matkustaa ulkomaille 11. tärkeimmäksi. Ulkonäkö sijoittui pojilla vasta 12. sijalle. Tytöt nostivat ulkonäön harrastuksissa menestymistä tärkeämmäksi, jolloin mahdollisuus matkustaa ulkomaille oli tytöillä 12. sijalla. Tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista noin 10 prosenttia koki täysin yhden tekeviksi mahdollisuuden matkustaa ulkomaille ja menestymisen har-

rastuksissa. Ulkonäön, taloudellisen toimeentulon sekä ystävyysuhteiden merkitys kasvoi tutkimustulosten perusteella vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Samanaikaisesti harrastusmahdollisuuksien, harrastuksissa menestymisen sekä perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa vietetyn vapaa-ajan merkitys laski vanhempien ikäryhmien keskuudessa. (Laine, Salasuo & Matilainen 2016, 57–58.)

LIITU-tutkimuksessa huomattavaa oli se, että liikuntasuosituksia täyttävät lapset ja nuoret kokivat harrastusmahdollisuudet sekä menestymisen harrastuksissa tärkeämmäksi kuin ne lapset ja nuoret, jotka eivät täyttäneet liikuntasuosituksia. Myös vapaa-aika perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa, mahdollisuus matkustaa ulkomaille ja oma fyysinen kunto olivat liikuntasuosituksia täyttävillä tärkeimpiä kuin niille, joilla liikuntasuosituksia ei täyttyneet. Kuitenkin oma ulkonäkö oli tärkeämpää niille lapsille ja nuorille, jotka eivät liikkuneet liikuntasuositusten mukaisesti. (Laine, Salasuo & Matilainen 2016, 58.)

4 NUOREN HYVINVOINTI

World Health Organization määrittelee hyvinvoinnin tilana, jossa yhdistyy fyysiset-, psyykkiset- ja sosiaaliset ulottuvuudet. Se ei ole pelkästään sairauksilta tai muilta vaivoilta välttymistä (World Health Organization 1989, 1). Terveys voidaan määritellä kyvyksi kestää elimistön sisäisiä ja ulkoisia kuormituksia. Tämä näkyy elintoimintojen riittävänä kapasiteettina, vahvoina ja kestävinä rakenteina sekä niiden hyvänä yhteistoimintana. Terveys on myös fysiologista, psyykkistä ja sosiaalista kyvykkyyttä ylläpitää yksilön sisäistä sekä yksilöiden välistä tasapainoa sisältä tai ulkoa kumpuavien kuormitustekijöiden vaikutuksesta. (Vuori 2010a, 21.)

4.1 Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin

4.1.1 Fyysinen hyvinvointi

On todettu, että fyysisellä aktiivisuudella on monipuolisia vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnin eri osa-alueille eli fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen terveyteen. Terveyttä ja fyysistä toimintakykyä ylläpidetään säännöllisen liikunnan avulla. Liikunnan vaikutukset kohdistuvat kuormituksen aikaisiin elimiin ja elinjärjestelmiin (Alén & Arokoski 2009, 91). Liikkuminen on tärkeää koko elämän ajan, sillä lapsuudesta vanhuuteen asti harrastetun liikunnan suotuisat vaikutukset on todettavissa myös myöhemmällä iällä (Blackwell 2007, 73–74).

Liikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti sydämen terveyteen. Säännöllinen kestävyysliikunnan harjoittaminen pitää yllä sydämen toimintakykyä ja erityisesti nuoruudessa aktiivinen kestävyysliikunnan harjoittaminen kasvattaa sydämen kokoa sekä sen vasemman kammion seinämien lievää paksuuntumista (Vuori, Taimela, Kujala 2010, 671–672). Säännöllisen kestävyysliikunnan on todettu laskevan verenpainetta levossa sekä rasituksen aikana. Verenpaineen lasku on huomattavinta kohtalaisella ja jokseenkin päivittäisesti toistuvalla liikkumisella (Vuori, Taimela, Kujala 2010c, 672). Kestävyysliikunta kehittää myös elimistön ominaisuuksia hyödyntää rasvoja energianlähteenä, mikä puolestaan estää liiallisen rasvan kertymistä elimistöön. (Vuori, Taimela, Kujala 2010, 671–672.)

Liikunnalla on todettu olevan heikkoja tai kohtalaisia positiivisia vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien syntyyn, sillä perinnölliset tekijät lisäävät suuresti sydän- ja verisuonitautien riskiä. Varmoja tuloksia liikunnan positiivisista vaikutuksista on saatu tutkimuksissa, joissa liikuntamäärät ovat tavallista korkeammalla. Harvat interventiotutkimukset lihaville ja ylipainoisille lapsille ovat osoittaneet, että liikunnan lisääminen on vähentänyt sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden vaikutuksia. (Vuori 2010b, 152–153.)

Luumassa ja luun vahvuus heikentyvät iän myötä, ja siksi olisi tärkeää luoda luja luusto jo lapsuudessa. Hauraammat luut voivat murtua helpommin esim. kaatumistilanteissa. Lapsuuden viimeisinä vuosina ja puberteetin aikana luumassa ja luun vahvuus ovat erittäin alttiita kuormitukselle, joten näissä elämänvaiheissa olisi tärkeää rasittaa luustoa paino- tai lihasvoiman avulla. Siksi lasten ja nuorten tulisi harrastaa liikuntamuotoja, jotka sisältävät suunnanmuutoksia, tärähdyksiä, vääntöjä ja kiertoja. Nivelruston säännöllinen dynaaminen kuormitus parantaa nivelten ominaisuuksia kehittyä ja pitää yllä niiden kimmoisuutta. Tavalliset päivittäiset toiminnot riittävät nivelruston edullisten ominaisuuksien ylläpitoon (Vuori 2010b, 149–150).

Liikunnalla on tärkeä rooli lihasten voiman, massan, tehon ja niiden kestävyysominaisuuksien kehittämisessä ja säilyttämisessä. Lihaksien hyvällä kunnolla sekä niiden aktiivisella käytämisellä pystytään pitämään elimistön perusaineenvaihdunta riittävällä tasolla, jolloin myös lihomisen, osteoporoosin sekä 2-tyyppin diabeteksen riski vähenee. (Vuori, Taimela, Kujala 2010, 669) Liikunta vaikuttaa myös elimiin ja kudoksiin, jotka huolehtivat elimistön hullosta, energiatasapainosta, hormonaalisesta ja neuraalisesta säätelystä ja rasva-, valkuais- ja sokeriaineenvaihdunnasta (Alén & Arokoski 2009, 91). Lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettu urheilu ja liikunta kehittävät neuromotorista koordinaatiota, tarkkuutta liikkeiden ajoituksessa, reaktionopeutta, tasapainoa ja tämän myötä myös liikehallintaa (Vuori 2010b, 148).

Liikunnan harrastamisen ei ole todettu riittävän lihavuuden ehkäisemiseen vaan parhaimpia tuloksia on saavutettu monipuolisella ja säännöllisellä liikunnalla sekä

syömiskäyttäytymisen muutoksilla. Kouluissa toteutetut hankkeet, joissa on vähennetty passiivista ajanviettoa, lisätty liikuntaa sekä kiinnitetty huomiota ruokailuun, ovat vaikuttaneet lasten ja nuorten lihavuuteen myönteisesti. Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta tulisi pyrkiä myös lisäämään arjen eri tilanteissa, kuten koulumatkoilla, kotitöissä sekä vähentämällä fyysistä inaktiivisuutta vapaaajalla. (Vuori 2010b, 155-156.)

4.1.2 Psyykinen hyvinvointi

Pohjan nuoren mielenterveydelle voidaan katsoa rakentuvan hyvästä fyysisestä kunnosta ja terveydestä, realistisesta minäkuvasta, riittävästä itsevarmuudesta sekä omanarvontunteesta (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilèn 2007, 146). Mieleinen liikuntaharrastus voi parantaa nuoren itsetunnon ja minäkäsityksen kehittymistä (Nikander 2009, 122). Liikunnalliset tilanteet voivat antaa nuorelle hyväksytyksi tulemisen kokemuksia, energiaa koulutöiden tekemiseen, parantaa keskittymiskykyä ja antaa mahdollisuuden solmia uusia ystävyysuhteita (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilèn 2007, 146). Mielenterveyspotilaiden kuntoutuksessa liikunnan keinoin on saatu tuloksia siitä, että liikunnan tuomat onnistumisen kokemukset lisäsivät potilaiden itseluottamusta ja kannustivat sitä kautta heitä liikkumaan (Lamminmäki & Rintala 2009, 13).

Henkilöt, jotka harrastavat säännöllisesti liikuntaa tai edistävät liikuntaa työn tai jonkun muun vapaa-ajan toiminnan kautta ovat sitä mieltä, että liikunta piristää, rentouttaa, irrottaa arjesta ja lisää iloisuutta. Edellä mainittujen liikunnan positiivisten vaikutusten on todettu toteutuvan erityisesti silloin, kun liikuntaa toteutetaan omaehtoisesti eikä pakotetusti. Liikuntaa edistettäessä tulee ottaa myös huomioon yksilöllisyys, sillä henkilökohtaiset kokemukset liikkumisesta voivat olla hyvinkin erilaisia. (Vuori 2003, 31.) Säännöllisellä liikunnan harrastamisella on myös todettu olevan jonkinlaista vaikutusta lapsen ja nuoren stressitasojen alenemiseen sekä sen vaikutuksiin ennaltaehkäistä masennusta ja ahdistusta (Nikander 2009, 122).

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että nuorten vähäisellä liikunnan harrastamisella on yhteys tunne-elämän häiriöihin, kuten masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen, somaattisiin vaivoihin ja sosiaalisiin ongelmiin. Liikunnallisen toiminnan kautta nuori pääsee sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden vertaistensa kanssa, jolloin sosiaalisen syrjäytymisen ja tunne-elämän häiriöiden riskit vähenvät. Liikunnallisen harrastuksen kautta nuori voi myös löytää terveen roolimallin ja saada aikuisen tukea (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010, 35.)

4.1.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Käsitteet sosiaalinen ja sosiaalisuus tarkoittavat ihmisten välistä suhdetta kahden kesken, ryhmässä tai yhteisössä. Sosiaalistaminen tarkoittaa ihmisen ulkopuolelta tulevaa ohjausta oppia yhteisön normit, arvot sekä käyttäytymismallit. Sosiaalistuminen on taas ihmisen oman toiminnan seurauksena opittuja normeja, arvoja ja käyttäytymisen malleja. Lapsuudessa ja nuoruudessa tapahtuu suurin osa sosialisoinnin vaiheista, jolloin tärkeimpinä vaikuttajina yhteiskunnallisten normien oppimiseen ovat lapsen ja nuoren lähiympäristö eli perhe, ystävät ja koulu. (Telama & Polvi 2010, 629.)

Ihmisen kykyä ja halua olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa fyysisesti ja sosiaalisesti kutsutaan sosiaalisiksi taidoiksi. Sosiaalinen vuorovaikuttaminen, joka keskittyy ihmisten välisiin suhteisiin, voi olla joko positiivista tai negatiivista. Positiivista käyttäytymistä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kutsutaan prososiaaliseksi käyttäytymiseksi. Prososiaalinen käyttäytyminen mielletään ihmisen kykyä ottaa toiset ihmiset huomioon, ratkaista ristiriitoja rakentavasti sekä auttaa muita. Negatiivinen sosiaalinen käyttäytyminen nähdään itsekkäänä, välinpitämättömänä, epäystävällisenä, suvaitsemattomana tai väkivaltaisen käyttäytymisenä. (Telama & Polvi 2010, 629.)

Liikunta antaa mahdollisuuden kuulua erilaisiin yhteisöihin, joissa voi opetella sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, solmia ystävyysuhteita sekä saada aitoja kokemuksia ja elämyksiä erilaisten ihmisten kanssa. (Vuori 2003, 33.) Liikunnan harrastaminen organisoidusti esimerkiksi urheiluseurassa antaa nuorelle mahdollisuuden rakentaa sosiaalista elämää koulun ulkopuolella harrastustovereiden

kanssa (Nikander 2009, 122). Liikunnalliset tilanteet tarjoavat mahdollisuuden purkaa tunteita ja käsitellä niitä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Liikunnan harrastamiseen liittyy myös useasti sääntöjen noudattamisen oppiminen ja yhteistyö ryhmän sisällä. Nämä tekijät selittävät osaltaan sitä, että liikunnallisesti aktiiviset nuoret omaksuvat liikuntaharrastuksista ryhmätyötaitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä olla vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten kanssa. (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010, 35.) Liikunnalliset aktiviteetit voivat tuoda arjen keskelle merkittäviä ja miellyttäviä kohtaamisia muiden ihmisten kanssa. Muiden kanssa liikkuminen voi antaa myös yksilölle kokemuksen kuulua ryhmään. (Lamminmäki & Rintala 2009, 14.)

Liikunta saattaa nostaa pintaan myös negatiivisia tekijöitä, kuten sosiaalisia vaikeuksia, ulkonäköpaineita, pelkoa liikkua yksin sekä muiden mielipiteet itsestä. Sosiaalisia vaikeuksia ovat esimerkiksi ulkopuoliseksi kokemisen tunne tai tuntemus siitä, että uusien liikuntalajien kokeileminen on noloa. Jotkut liikuntalajit vaativat tietynlaista pukeutumistyyliä, jolloin pelko vääränlaisen varustuksen omistamisesta voi asettaa liian suuren kynnyksen osallistua kyseisen lajin toimintaan. Ennestään tuntemattoman lajin tuoma vaikeus saattaa vaikuttaa omaan kokemukseen muiden mielipiteistä omasta suoriutumisesta lajissa. Pelko liikkua yksin voi ilmetä tilanteissa, joissa lähdetään itsenäisesti esimerkiksi liikkumaan tuntemattomaan maastoon. Uusien lajien kokeilemisessa tuntematon ryhmä saattaa myös asettaa liian korkean kynnyksen osallistumiselle. (Immonen & Hytttilä 2009, 25–26.)

4.1.4 Kognitiivinen oppiminen ja viihtyvyys koulussa

Monet liikuntamuodot kehittävät keskittymis- ja havainnointikykyä. Tästä johtuen keskittyminen esimerkiksi oppitunneilla voi tuntua liikuntaa harrastavasta nuoresta helpommalta. Heikoilla motorisilla taidoilla on myös todettu olevan jonkinlainen yhteys laaja-alaisiin oppimisen vaikeuksiin ja siksi vähän liikkuvilla nuorilla tarkkaavuuden häiriöt ovat yleisiä. (Kantomaa ym. 2010, 35.) Lisääntyneen kevyen arkiliikunnan määrän todettiin vaikuttavan positiivisesti neljännen luokan op-

pilaiden suunnittelu- ja ongelmanratkaisutaitoihin luokkatiloissa. Samassa tutkimuksessa huomattavaa oli myös, että keskiraskas arkiliikunta paransi oppilaiden pari- ja ryhmätyöskentelytaitoja. (Huuskonen 2014, 46.)

Vuonna 2014 toteutetussa tutkimuksessa tutkittiin Liikkuva koulu -hankkeessa mukana olleen koulun kahdeksannen luokan oppilaiden sosiaalisen viihtyvyyden kehitystä vuosina 2011, 2012 ja 2013. Tuloksista selvisi, että vertaissuhteet, yhteenkuuluvuus, autonomia sekä koulun ilmapiiri koettiin pääosin positiivisena tutkimusjakson aikana. Tästä huolimatta hankkeella ei ollut myönteisiä vaikutuksia sosiaalisen viihtyvyyden kehittymiseen ajanjaksolla. Tutkimusjakson aikana vertaissuhteiden kohdalla huomattavaa oli esimerkiksi se, että yhdessä viihtyminen, ryhmätyöskentelyn sujuvuus, kiusaamisen esto, koulutehtävissä auttaminen ja apuun tuleminen ongelmatilanteissa olivat vuonna 2013 heikompia, kuin aiempina tutkimusvuosina. Tutkimustuloksissa on huomioitava se, että kahdeksaluokkalaiset ovat vaihtuneet tutkimusvuosien aikana, jolloin tutkittavat ovat vaihtuneet tutkimuksen aikana. (Salonen & Salonen 2014, 55–56.)

Liikkuva koulu-ohjelman pilottiversioon osallistuneiden koulujen henkilöstölle tehtiin internet-kysely, jossa tiedusteltiin hankkeen vaikutuksia kouluyhteisöön sekä henkilökunnan tietoutta ohjelman tavoitteista ja lasten ja nuorten liikuntasuosituksista. Kyselyyn vastanneista 90 prosenttia oli sitä mieltä, että viihtyvyys koulussa parani koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisen seurauksena (Kämppe ym. 2013, 22). Taivaisen tutkimus osoitti, että yläkoulun oppilaista suurin osa koki Liikkuva koulu -hankkeen vaikuttaneen koulun ilmapiiriin myönteisesti. Tutkimukseen osallistuneet tytöt kokivat koulun virkistäväksi ja liikuntaan kannustavaksi paikaksi. Poikien vastauksista paistoi tyytymättömyys koulun viihtyvyyteen, mutta Liikkuva koulu -hankkeen toiminta koettiin viihtyvyyttä lisäävänä kokonaisuutena. Tutkimuksessa nousi oppilaiden vastauksista esiin myös se, että välituntiliikunnalla oli positiivinen vaikutus välituntien ilmapiiriin. Koulun henkilökunnasta 80 prosenttia vastasi, että koulun ilmapiiri oli heidän mielestään erittäin tai melko hyvä. Henkilökunnan kommentteista keskeisiksi positiivisen ilmapiirin nostattajiksi ilmeni yhdessä tekeminen ja koko koulun osallistuminen toimintaan. (Taivainen 2016, 42, 44.)

4.2 Fyysisen inaktiivisuuden vaikutukset hyvinvointiin

Fyysinen inaktiivisuus on globaali terveysongelma. Arvioilta 3,2 miljoonaa kuolemaa ovat yhteydessä fyysiseen inaktiivisuuteen. Nämä huolestuttavat tilastot johtuvat osittain vähentyneestä vapaa-ajan liikkumisesta sekä työn ja kotiaskareiden kuormituksen vähenemisestä. Lisääntynyt passiivisten kulkuvälineiden käyttö laskee myös fyysisen aktiivisuuden tasoa. (World Health Organization 2017b, 1.)

Runsaalla ruutu-ajalla, tietokone- ja konsolipelien pelaamisella sekä sosiaalisen median käytöllä on tutkittu yhteys niska-hartiaseudun kipuoireisiin. Vähäisen liikumisen ja liian runsas liikunnan harrastaminen aiheutti 7. ja 8. luokkien oppilaille tehdyssä tutkimuksessa niska-hartiaseudun kipuja. Merkittävin syy niska-hartiaseudun kipuoireisiin oli kuitenkin tulosten perusteella liiallinen ruutu-aika. (Nissinen 2015, 46.) Vapaa-ajan yli neljän tunnin kestävän fyysisen inaktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä korkeampaan riskiin sairastua aineenvaihduntasairauksiin verrattuna niihin, jotka viettävät vapaa-ajastaan paikallaan vain alle tunnin päivässä. Yli kahden tunnin television katselun on todettu myös vaikuttavan huonontuneeseen lihaskuntoon. (Martinez-Crespo & Robles Perez de Azpillaga 2011, 121.)

Pesola esitti väitöskirjassaan, että istumisen vähentämisellä voidaan laskea lihasten fyysistä inaktiivisuutta. Tutkimuksen ajanjakso oli pituudeltaan vuoden mittainen ja siinä ajassa voitiin todeta, että pienikin fyysisen inaktiivisuuden vähentäminen auttoi painon ja lihasmassan ylläpitämisessä. Fyysisesti inaktiivisen ajan vähentäminen paransi myös tutkittavien kardiometabolisia muuttujia. Istumisen vähentämisestä on terveyshyötyjä erityisesti niille, jotka eivät täytä liikuntasuosituksia, mutta myös liikuntasuositusten mukaisesti liikkuville yksilöille. (Pesola 2016, 11.) Pitkäaikaisten istumisjaksojen on todettu olevan haitallisia lasten ja nuorten terveydelle. Yläkouluikäiset istuvat keskimäärin yhtä paljon kuin työikäiset aikuiset (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 17).

Sahlberg tutkimuksessaan osoitti, että seurassa liikuntaa harrastavista pojista kolmannes ja tytöistä miltei puolet (45 %) liikkui tunnin verran korkeintaan 3–4 päivänä viikossa. Näiden tulosten perusteella voitiin todeta, että urheiluseurassa

harrastaminen ei riittänyt täyttämään fyysisen aktiivisuuden määriltään fyysisen aktiivisuuden perussuosituksia ja siksi arkiliikunnan sekä omaehtoisen liikkumisen merkitys nuorten liikuntasuositusten täyttymiseen on merkittävä. (Sahlberg 2015, 46.)

5 MOTIVAATION VAIKUTUKSET LIIKKUMISEEN

5.1 Motivaatio käsitteenä

Motivaatio on voima, joka liikuttaa tekemään jotain. Motivoituneen henkilön tunnistaa siitä, että hän on toimiessaan aktiivinen ja energinen. Motivaatiosta eroteltavissa on motivaation taso eli kuinka paljon motivaatiota on sekä motivaation suuntautuminen eli minkä tyyppistä motivaatio on. Motivaation suuntautumisen perustana ovat yksilön asenteet ja tavoitteet, jotka ohjaavat ihmisen toimintaa. (Ryan & Deci 2000, 54.) Ihmisillä on luontainen taipumus hakeutua tilanteisiin, ympäristöihin ja tapahtumiin, jotka he kokevat merkityksellisiksi. Nämä asiat herättävät ihmisessä tunteuksia, tavoitteita, toiveita ja intohimoja, joiden perusteella ihminen lähtee ohjaamaan omaa toimintaansa. (Nurmi & Salmela-Aro 2017, 9.)

Telama ja Polvi nostavat esiin motivaatioon vaikuttaviksi keskeisiksi tekijöiksi ihmisen kolme perustarvetta: autonomian kokemus, tunne pätevydestä sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Liikuntamotivaation syntymiseksi myös sosiaalisten suhteiden, minäkäsityksen ja itsesääätelyn merkitys kasvaa (Telama & Polvi 2010, 630). Motiivit ovat yleensä tarpeita, haluja, viettejä, palkkioita ja rangaistuksia. Ne sytyttävät ihmisen motivaation toimintaa kohtaan ja ylläpitävät motivaatiota toiminnan aikana. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16.)

Motivaatiosta voidaan puhua yleis- ja tilannemotivaationa, jolloin yleismotivaatio kuvaa suhteellisen pysyvää ja tilannemotivaatio hetkellistä, eri ympäristötekijöiden aikaansaamaa motivaatiota. Tilannemotivaation vaikuttavia asioita liikunnassa voivat olla esimerkiksi sää, mieliala sekä muut tilannetekijät. Yleismotivaatio ei ole yhtä altis ulkopuolisille tekijöille kuin tilannemotivaatio. Korkea yleismotivaatio voi korvata huonon tilannemotivaation vaikutukset sekä heikentynyttä yleismotivaatiota voi parantaa hyvä tilannemotivaatio. Positiivinen tilannemotivaatio voi korostua esimerkiksi tilanteissa, joissa sosiaalinen tuki vaikuttaa myönteisesti liikuntapäätökseen. (Telama & Polvi 2010, 630-631.)

Yleismotivaatio ja asenne käsitteitä voidaan pitää toistensa synonyymeinä. Asenne merkitsee suhteellisen pysyvää, yksilön sisäistämää ja hitaasti muuttuvaa reaktiovalmiutta. Asenteen vaikutus näkyy enemmän toiminnan laadussa, kun taas motivaatio toiminnan vireytenä. Motivaatio on käsitteenä tilannesidonnaisempi ja lyhytaikaisempi kuin asenne ja siksi niitä tulisi käyttää eri yhteyksissä. (Peltonen & Ruohotie 1992, 17.)

5.2 Itsemääräämisteoria

Keskeisin liikuntaan yhdistetty motivaatioteoria on itsemääräämisteoria. Itsemääräämisteorian toteutuminen vaatii kolmen psykologisen perustarpeen täyttymisen eli kokemukset pätevyydestä, yhteenkuuluvuudesta sekä autonomiasta. Näiden perustarpeiden täyttymisen on todettu olevan positiivisesti kytköksissä hyvinvointiin, hyvään suoriutumiseen sekä sisäiseen motivaatioon. (Lintunen 2017, 178.) Itsemääräämisteorian tarkoituksena on ensisijaisesti käsitellä niitä psykologisia prosesseja, jotka edistävät ihmisen toimintakykyä ja terveyttä (Deci & Ryan 2000, 37).

Itsemääräämisteoria erottelee motivaation sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Tämä erottelu tapahtuu toiminnan merkityksen ja tavoitteen mukaisesti. (Deci & Ryan 2000, 55.) Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat sisällöltään erilaisia, mutta ne voivat silti ilmetä samanaikaisesti. Tilanteesta riippuen jotkut motiivit saattavat olla dominoivimpia kuin toiset, mutta silti sisäisen- ja ulkoisen motivaation on todettu täydentävän toisiaan. Sisäinen motivaatio on sisäisesti välittyntä tai käyttäytymiseen johtavat tekijät ovat sisäsyntyisiä. Ulkoinen motivaatio perustuu pitkälti ympäristötekijöihin. Se on yksilön ulkopuolelta välittyntä, ulkoisten motiivien johdattamaa käyttäytymisen suuntaamista. (Peltonen & Ruohotie 1992, 19.)

Martela ja Jarenko puolestaan määrittelevät sisäisen motivaation ihmisen sisäiseksi paloksi tehdä asioita ilman ulkoista palkkiota. Ihminen ei tee sisäisen motivaatioryöpyä myötä asioita pakotetusti, vaan hänellä riittää sisältä kumpuaavaa energiaa innostavaan ja mielekkääseen tekemiseen. Tästä johtuen sisäisen motivaation herättämä into antaa voimaa, eikä se tunnu samalla tavalla kuormittavalta kuin ulkoisesti motivoitu tekeminen. Ulkoiselle motivaatiolle ominaista on

toiminnan tekeminen palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa. (Martela & Jarenko 2014, 17.) Sisäisellä motivaatiolla on todettu olevan yhteys ihmisen perustarpeiden eli itsensä toteuttamisen ja kehittämisen kanssa (Peltonen & Ruohotie 1992, 19). Sisäisellä motivaatiolla on todettu olevan myös yhteys laadukkaaseen oppimiseen ja luovuuteen. Siksi on erittäin tärkeää tiedostaa ne tekijät, jotka heikentävät sisäisen motivaation syntymistä. (Ryan & Deci 2000, 55.)

5.3 Motivaatioilmasto

Liikunnasta saadut pätevyiden kokemukset ja viihtyminen liikunnallisissa tilanteissa on tutkitusti yhteydessä sisäisen motivaation syntyyn. Liikunnallisista harrastuksista luopuminen eli drop-out ilmiö on yleinen ongelma suomalaisten nuorten keskuudessa. Yhtenä merkittävänä drop-out ilmiöön yhdistettävänä tekijänä pidetään huonoa viihtyvyyttä, jolloin sisäisen motivaation taso ei ole tarpeeksi korkealla harrastuksen parissa pysymiseksi. (Liukkonen 2007, 223.)

Liikunnassa ja urheilussa motivaation kehittymistä voidaan tarkastella tilanteessa vallitsevan psykologisen ympäristön eli motivaatioilmaston näkökulmasta. Motivaatioilmasto käsittää tilannekohtaisesti sen, miten ja millä perustein yksilöitä arvioidaan, ryhmitellään ja palkitaan. Motivaatioilmastolla on todettu olevan erityinen merkitys oppimisessa. Motivaatioilmasto voidaan jakaa tehtävä- ja minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. (Jaakkola 2009, 335.)

Tehtäväsuuntautuneisuus tarkoittaa oman kehittymisen ja yrittämisen seurauksena syntyneitä koetun kyvykkyyden tunteita. Kokemus pätevydestä aiheutuu tehtävästä suoriutumisesta tai henkilökohtaisen suorituksen kehittymisestä. (Liukkonen 2008, 224.) Tehtäväsuuntautuneisuus korostaa sitä, että virheet ovat osana oppimista. Oppimiseen keskittyvä ilmapiiri antaa kohderyhmälle mahdollisuuden omaksua käyttäytymismalleja, jotka tehostavat oppimista. Minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle tyypillistä on oman suorituksen vertailu muiden suorituksiin tai tuloksiin. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto antaa yksilöille huonot mahdollisuudet vaikuttaa pätevyiden kokemuksiin, sillä ulkoisiin ympäristötekijöihin on vaikeampi vaikuttaa. (Jaakkola 2009, 335.)

Haapakorven ja Väliuoren tutkimustulosten perusteella tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto motivoi suurinta osaa 9-luokkalaisista liikkumaan koulun liikuntatunneilla. Tutkimuksessa havaittiin, että tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla, sosiaalisella yhteenkuuluvuudella ja autonomialla oli yhteys nuorten viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Kilpailua korostava motivaatioilmasto koettiin tutkittavien keskuudessa vähiten motivoivana tekijänä koulun liikuntatunneilla. (Haapakorpi & Väliuori 2008, 83.) Soini osoitti myös tutkimuksessaan sen, että tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla oli positiivinen yhteys 9-luokkalaisten viihtyvyyteen ja itsearvioituun fyysisen aktiivisuuden intensiteettiin koulun liikuntatunneilla (Soini 2006, 64).

6 NUORET JA LIIKUNTA

6.1 Nuorten liikuntasuositukset

Vuonna 2008 asetettujen liikuntasuositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua ikään sopivalla tavalla ja monipuolisesti vähintään 1 – 2 tuntia päivässä. Suositukset keskittyvät terveystuokintaan ja ne soveltuvat kaikille 7 – 18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Lasten ja nuorten tulisi välttää yli kahden tunnin istumisjaksoja ja ruutuaikaa saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Ahonen ym. 2008, 17–18.) WHO:n mukaan 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua kevyestä raskaaseen liikuntaan vähintään tunnin verran joka päivä. 7–15-vuotiaiden tulisi vähintään kolmesti viikossa harjoittaa liikuntaa, joka kuormittaa luustoa ja kehittää lihaskuntoa. (World Health Organization 2017a, 1.) UKK-instituutin mukaan (2017, 1) 13 – 18-vuotiaiden nuorten tulisi harrastaa lihaksia kuormittavaa eli raskasta liikuntaa vähintään kolmesti viikossa.

Vuori toteaa myös, että lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia, joka voi koostua eripituisista liikunnallisista jaksoista. Erityisesti nuorten tulisi myös liikkua pidemmissä yhtämittaisissa jaksoissa, jolloin harjoitusominaisuudet kohdistuvat aerobiseen kestävyYTEEN. Kokonaisuudessaan lasten ja nuorten päivittäisen liikkumisen tulisi sisältää rasittavia sekä kohtalaisen rasittavia tuokioita. Liikkumisen tulisi olla monipuolista sekä sen tulisi vastata lasten ja nuorten toiveita, jotta luodaan pohjaa sille, että lapset ja nuoret innostuisivat liikkumaan vapaa-ajalla omatoimisesti. Liikkumisen tulisi olla lapsia ja nuoria innostavaa toimintaa, joka antaisi välittömiä myönteisiä kokemuksia, jännitystä, onnistumisia, menestymistä sekä yhteenkuuluvuutta. (Vuori 2010b, 159.)

Lapsen ja nuoren tulisi harjoittaa päivittäin reipasta liikuntaa, jolloin sydämen syke ja hengitystiheys kiihtyvät. Reipasta liikuntaa ovat esimerkiksi ripeä kävely, pyöräily tai hyppynarulla hyppely. Ahonen toteaa myös, että fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä koostuu valveillaoloajan lyhyistä liikunnallisista tuokioista, joista suurin osa tapahtuu matalalla intensiteetillä. Tästä johtuen suurimman terveydellisen hyödyn saavuttamiseksi reippaan liikkumisen olisi hyvä tapahtua yli

10 minuutin pituisissa jaksoissa ja sen tulisi täyttää puolet päivän fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä. (Ahonen ym. 2008, 20.)

Päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen olisi hyvä sisällyttää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jolloin hengitystiheys selkeästi kasvaa ja sydämen syke kohoaa huomattavasti. Rasittavalla liikunnalla on todettu olevan edullisia vaikutuksia elimistöön sekä sydämen terveyteen. Nuorilla tehokas liikunta toteutuu yleensä omaehtoisena liikkumisena tai harrastamisena urheiluseurassa. (Ahonen ym. 2008, 20.)

6.2 Nuorten liikuntatottumukset

Valtion liikuntaneuvoston julkaisussa esitellään vuonna 2016 tehtyjen objektiivisten mittausten ja kyselyiden tuloksia 9-15-vuotiaiden suomalaisten lasten liikuntakäyttäytymisestä. Itsearviointien perusteella vajaa kolmasosa 9-15-vuotiaista suomalaisista nuorista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti liikkumalla vähintään tunnin päivässä reippaalla intensiteetillä. 9-11-vuotiaista noin 40 prosenttia täytti liikuntasuosituksen, 13-vuotiaista 26 prosenttia ja 15-vuotiaista vain 17 prosenttia. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että pojat täyttivät liikuntasuosituksen keskimäärin tyttöjä paremmin. Liikuntasuosituksen toteutuminen tytöillä ja pojilla harveni selkeästi 15-vuotiaana. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 10.) Nuorista 31 prosenttia liikkui reippaasti viitenä tai kuutena päivänä viikossa. Tulokset olivat melko samalla tasolla kaikissa ikäryhmissä. (Kokko ym. 2016, 11.)

Valtion liikuntaneuvoston LIITU-tutkimuksen itsearviointien perusteella selvisi, että lapset ja nuoret liikkuivat kaikissa ikäryhmissä vuonna 2016 enemmän kuin vuonna 2014. Sama tutkimus toteutettiin vuosina 2016 ja 2014. Liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvia poikia oli vuonna 2016 noin 35 prosenttia vastaajista, kun taas vuonna 2014 vain 23 prosenttia. Molemmissa tutkimuksissa pojat olivat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt, mutta vuonna 2014 15-vuotiaat pojat liikkuivat saman verran kuin saman ikäluokan tytöt. (Kokko ym. 2016, 13.)

Objektiivisten mittaustulosten mukaan 9–15-vuotiaista suomalaisista lapsista ja nuorista 34 prosenttia liikkui reippaasti tai rasittavasti ainakin 60 minuuttia mitauspäivien aikana. Liikuntasuositukset reippaan ja rasittavan liikunnan osalta täyttivät yhdeksän vuotiaista noin puolet, 11-vuotiaista vähän päälle kolmannes, 13-vuotiaista neljäsosa ja 15-vuotiaista joka kymmenes. Pojat saavuttivat mitauksissa reippaan ja rasittavan liikunnan suositukset tyttöjä paremmin. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2016, 21.)

Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa tiedusteltiin 5.–9. luokkalaisten lasten ja nuorten reippaan liikkumisen määriä kouluajan ulkopuolella. Vähintään seitsemän tuntia viikossa reippaasti liikkuvia oli tutkimuksen perusteella viides- ja seitsemäsluokkalaisista 19 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista 16 prosenttia. Reipasta liikuntaa harrasti vähintään neljä tuntia viikossa alle puolet tutkimukseen vastanneista lapsista ja nuorista. Korkeintaan puoli tuntia liikkuvia oli vain joka kymmenes vastaajista. Tuntimäärällisesti viidesluokkalaisille kertyi enemmän reipasta liikuntaa verrattuna yhdeksäsluokkalaisiin. (Kokko ym. 2015, 16.)

9-vuotiaiden lasten liikkumisen kokonaismäärä oli 84 prosentilla mitattavista vähintään kolme tuntia päivässä, kun siihen lisättiin kevyt liikunta. Kolme neljäsosaa 11-vuotiaista liikkui ainakin kevyesti vähintään 3 tuntia päivässä, 13-vuotiaista puolet ja 15-vuotiaista kaksi viidesosaa. Erot sukupuolien välillä olivat pienemmät kevyen liikkumisen osalta. (Husu ym. 2016, 21.)

Vuonna 2014 LIITU-tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista suurin osa vastasi harrastavansa kevyttä liikuntaa useampana päivänä viikossa. Päivittäistä kevyttä liikuntaa kertyi viidesluokkalaisille 44 prosenttia, seitsemäsluokkalaisille 38 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisille 29 prosenttia. Huomattavaa tuloksissa oli se, että kevyen liikunnan määrät lähtivät laskuun tutkimuksen vanhempien osallistujien keskuudessa. Kevyttä liikuntaa kertyi päivittäin tytöille yleisemmin kuin pojille. Vastaajista moni aikoi lisätä liikkumista vapaa-aikanaan. (Kokko ym. 2015, 16–17.)

Ulkomaisissa sekä kotimaisissa hankkeissa ja tutkimuksissa on osoitettu, että lasten ja erityisesti nuorten aerobinen kapasiteetti on pienentynyt kymmenen

vuoden sisällä. Laajat suomalaistutkimukset ovat myös näyttäneet huolestuttavia tuloksia 25 vuoden varrelta siitä, että juoksutesteissä lasten ja nuorten juoksu-kunto on huonontunut pojilla sekä tytöillä. Huonon kestävyyskunnan laskuun suurimpana syynä on todettu olevan intensiivisen aerobisen liikunnan harjoitusmäärien vähyys. Toinen todennäköinen syy on lasten ja nuorten lisääntynyt lihavuus ja liikapaino. Aerobisen kapasiteetin lasku lasten ja nuorten keskuudessa vaikuttaa aineenvaihduntasairauksien riskien lisääntymiseen. (Vuori 2010b, 156.)

6.3 Nuorten inaktiivinen ajanvietto

Lapset ja nuorten viettivät vuonna 2016 julkaistujen tutkimustulosten perusteella keskimäärin puolet valveillaoloajastaan istuen tai maaten. Vähiten istuivat tutkimukseen osallistuneet 9-vuotiaat lapset. Istumisen määrä kasvoi tasaisesti tutkimuksen vanhempien ikäryhmien keskuudessa (11 – 15-vuotiaat). Tytöt seisoivat jonkin verran enemmän kuin pojat. 9 – vuotiaiden tyttöjen seisomisen määrä oli sama kuin 15-vuotiaiden poikien valveillaoloajan kokonaismäärästä (9 prosenttia). (Husu ym. 2016, 16.)

Lapset ja nuoret (11 - 15-v.) arvioivat istuvansa arkipäivisin enemmän kuin viikonloppuisin. Itsearviointit osoittivat, että vanhemmat lapset istuvat enemmän kuin nuoremmat lapset arkena ja viikonloppuna. Itsearviointien perusteella 11- ja 13-vuotiaat tytöt istuvat arkisin enemmän ja viikonloppuisin yhtä paljon kuin saman ikäiset pojat. 15-vuotiaiden osalta tytöt ja pojat istuvat arkena saman verran, kun taas viikonloppuna saman ikäluokan pojat istuvat tyttöjä enemmän. (Kokko ym. 2016, 13.) Vuoden 2014 teetetyn LIITU-tutkimuksen lapset ja nuoret arvioivat, että koulupäivän oppitunnit vietettiin pääosin istuen (Kokko ym. 2015, 20).

Vuoden 2016 tutkimuksen itsearviointit osoittivat, että vain viisi prosenttia lapsista ja nuorista (9 – 15-v.) ei ylittänyt ruutuajasuosituksia. Ruutuajasuositukset ylittyivät yleisemmin vanhemmilla kuin nuoremmilla lapsilla. Lapsista ja nuorista noin 50 prosentilla ruutuajasuositukset ylittyivät vähintään kahtena päivänä viikossa. Ruutuajasuositukset täyttävien lasten ja nuorten osuus oli laskenut vertailtaessa vuoden 2014 tutkimustuloksia vuoden 2016 tuloksiin. Vuoden 2014 tut-

kimustulosten perusteella lasten ja nuorten ruutuajasuositukset ylittyivät vähintään viitenä päivänä viikossa alle puolella vastaajista, kun taas vuoden 2016 tutkimuksessa yli puolella vastaajista. Vuoden 2014 ja 2016 tutkimustuloksia vertaillaessa huomion arvoista oli myös se, että vanhemmat asettivat yhä harvemmalle lapselle ja nuorelle rajoituksia ruutuajan suhteen. (Kokko ym. 2016, 14.)

Nuorisotutkimusseuran teettämä tutkimus osoitti, että miltei kaikki 13–14-vuotiaat lapset omistivat älypuhelimien. Muiden laitteiden osalta 13–14-vuotiaista vajaa 40 prosenttia omisti jonkun pelikonsolin. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 18.) Vastaajista 83 prosentilla 7–14 vuotiailla lapsilla ja nuorilla oli käytössään pöytäkone tai kannettava tai molemmat. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 19.) Kyselyyn vastanneista 10–14-vuotiaista lapsista ja nuorista 43 prosenttia käytti älypuhelimia monta kertaa päivässä. Päivittäin älypuhelimia käytti 48 prosenttia 10–14-vuotiaista lapsista ja nuorista. Monta kertaa päivässä televisiota katseli 10–14-vuotiaista lapsista ja nuorista monta kertaa päivässä vain 6 prosenttia ja päivittäin 48 prosenttia vastaajista. Kohderyhmä käytti monta kertaa päivässä tablettia saman verran kuin katseli televisiota (6 %), kun taas sen päivittäinen käyttö oli huomattavasti alhaisemmalla tasolla kuin television katselu (22 %). (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 20.)

Nuorisotutkimusseuran vuonna 2013 tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että 10–14-vuotiaista vastasi viettävänsä aikaa viihdemedian ääressä 4,1–8 tuntia vuorokaudessa. Tästä ikäryhmästä 52 prosenttia vastasi päivittäiseksi kokonaisruutuajan määräksi 2,1–4 tuntia vuorokaudessa. Vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä huomattavaa oli, että päivittäinen ruutu aika saattoi olla jopa yli kahdeksan tuntia vuorokaudessa. Tutkimuksen 15–19-vuotiaista tutkittavista viisi prosenttia vastasi viettävänsä yli kahdeksan tuntia päivässä viihdemedian ääressä. Samasta ikäryhmästä 30 prosenttia määritteli päivittäiseksi ruutuajaksi 4,1–8 tuntia. Vastaajien joukosta 15–19-vuotiaista 42 prosenttia kertoi viettävänsä 2,1–4 tuntia vuorokaudessa viihdemedian äärellä. Tutkimuksessa huomionarvoista oli se, että alle 15-vuotiaiden vastauksen kysyttiin heidän vanhemmiltaan. (Myllyniemi & Berg 2013, 55.)

Liikkuva koulu-ohjelman pilottivaiheen tutkimustulosten pohjalta pystyttiin tekemään johtopäätöksiä siitä, että hankkeiden oppilaista vain osa täyttää kansalliset liikuntasuositukset. Kokemukset Liikkuva koulu-ohjelmasta olivat pääosin positiivisia, mutta oppilaiden objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus ei lisääntynyt merkittävästi hankekouluissa. Päivittäisen vähintään 60 minuutin reippaan fyysisen aktiivisuuden suositukset täytti alakouluikäisistä noin puolet ja yläkouluikäisistä noin kuudesosa. Tulokset osoittivat, että alakouluikäisille lapsille kertyi koulupäivien aikana enemmän reipasta liikuntaa kuin yläkouluikäisille nuorille. Samojen oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrää seurattiin koko pilottivaiheen ajan (2010–2012). Ajanjakson aikana huomionarvoista oli se, että alakouluikäisten ja yläkouluikäisten liikkumaton aika lisääntyi iän myötä. Tästä syystä tärkeänä tavoitteena olisi vähentää lasten ja nuorten istumista koulupäivien aikana. (Aira ym. 2012, 54.)

6.4 Nuorten liikuntakulttuuri

Zacheus tarkasteli tutkimuksessaan suomalaisen liikuntakulttuurin muutoksia omakohtaisen liikunnan, liikunnan seuratoiminnan, urheilun seuraamisen sekä liikuntaan liittyvän kuluttamisen näkökulmista. Tulokset osoittivat, että runsaasta arkiliikunnasta oli viiden eri liikuntasukupolven aikana siirrytty entistä monipuolisempaan liikunnan harrastamiseen. Liikunnan harrastamisen monipuolisuus näkyi muun muassa lajien, lajiliittojen, penkkiurheilulajien, liikuntavarusteiden sekä liikuntavälineiden kirjon kasvuna. (Zacheus 2008, 3, 270–271.)

Zacheuksen tutkimukseen perustuen nuorten tämän hetkistä liikuntakulttuuria tarkasteltaessa tässä osiossa perehdytään ajankohtaisten tutkimusten tuloksiin siitä, mitkä liikkumiset tavat, liikuntamuodot ja urheilulajit ovat nykynuorten suosiossa. Tämän lisäksi osiossa käsitellään nuorten liikkumisen mahdollistavia ja estäviä tekijöitä sekä sitä, kuinka paljon nuoret seuraavat liikuntaa tai urheilua.

6.4.1 Nuorten liikkumisen tavat

LIITU-tutkimuksen tulokset osoittivat, että lapset ja nuoret ilmoittivat harrastavansa eniten omaehtoista liikuntaa. Omaehtoista liikuntaa ainakin kerran viikossa

harrasti 91 prosenttia vastaajista. Omaehtoisesti neljä tai viisi kertaa viikossa liikkuvia lapsia ja nuoria oli 51 prosenttia, vähintään kaksi tai kolme kertaa viikossa liikkuvia 79 prosenttia, kerran viikossa liikkuvia 13 prosenttia ja ei ollenkaan liikkuvia oli yhdeksän prosenttia vastaajista. Tutkimuksen perusteella selvisi, että lasten ja nuorten omaehtoisen liikkumisen määrä laski nuoremmista ikäryhmistä vanhempiin siirryttäessä. Omaehtoisesti neljästä seitsemään kertaa viikossa liikkui 9-vuotiaista 73 prosenttia, 11-vuotiaista 57 prosenttia, 13-vuotiaista kaksi viidesosaa ja 15-vuotiaista 31 prosenttia. Omaehtoista liikuntaa harrasti kaksi tai kolme kertaa viikossa 13- ja 15-vuotiaista 34–35 prosenttia, 11-vuotiaista 17 prosenttia ja kuudesosa yhdeksänvuotiaiden ikäryhmästä. (Suomi, Mehtälä & Kokko 2016, 24–25.)

Urheiluseurojen ohjattuun toimintaan osallistui vähintään kerran viikossa 53 prosenttia tutkimukseen osallistuneista 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Pojat (58 %) olivat mukana urheiluseurojen ohjatussa toiminnassa yleisemmin kuin tytöt (49 %). 9- ja 11-vuotiaiden ikäryhmistä liikkui urheiluseurassa vähintään kaksi kertaa viikossa 45 prosenttia, 13-vuotiaissa 42 prosenttia sekä 15-vuotiaissa 33 prosenttia. Kerran viikossa urheiluseuroissa liikkuvien lasten määrä oli ikäryhmittäin kymmenen prosenttiyksikön molemmin puolin. (Suomi ym. 2016, 25.) Vuoden 2014 LIITU-tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista 43 prosenttia vastasi harrastavansa viikoittain liikuntaa urheiluseurassa. Vähintään kerran viikossa urheiluseurassa liikuntaa harrasti viidesluokkalaisista 53 prosenttia, seitsemäsluokkalaisista 41 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista 35 prosenttia. Vastauksissa ei ollut sukupuolten välillä merkittäviä eroavaisuuksia. (Suomi, Hämylä & Kokko 2015, 25–26.)

Vuonna 2016 9–15-vuotiaista osallistui liikuntakerhojen toimintaan vähintään kerran viikossa noin 27 prosenttia vastaajista. Kaikista aktiivisimpia kerhoissa kävijöitä olivat 9-vuotiaat lapset ja vähiten aktiivisia 15-vuotiaat nuoret. Poikien ja tyttöjen osallistumisessa kerhotoimintaan ei ilmennyt suuria eroavaisuuksia. Tutkimuksen lapsista ja nuorista osallistui vähintään kerran viikossa koulujen muuhun ohjattuun liikuntatoimintaan noin 23 prosenttia vastaajista. Tutkittavista 9-11-vuotiaat olivat aktiivisimpia osallistujia (30 %) ja huomattavaa oli myös, että poikien osallistuminen (26 %) oli tyttöjä yleisempää (18 %). (Suomi ym. 2016, 25.) Harva

vuoden 2014 tutkimuksen lapsista ja nuorista liikkui vapaa-aikana kerhon tai jonkun muun seuran kuin urheiluseuran toiminnassa. Tutkimuksen tutkittavista liikkui jossain muussa seurassa tai kerhossa vähintään kerran viikossa 31 prosenttia viidesluokkalaisia, 15 prosenttia seitsemäsluokkalaisia ja 12 prosenttia yhdeksäsluokkalaisia. (Suomi, Hämylä & Kokko 2015, 25–26.)

Yksityisten liikuntayritysten toimintaan osallistui vähintään kerran viikossa 41 prosenttia tutkimuksen 9-15-vuotiaista. Tytöt käyttivät yksityisten yritysten palveluita yleisimmin kuin pojat. Vähintään kerran viikossa yksityisten liikuntayritysten palveluita käytti pojista 34 prosenttia ja tytöistä 47 prosenttia (Suomi ym. 2016, 25). Vuoden 2014 LIITU-tutkimukseen osallistuneet tytöt (37 %) liikkuivat viikoittain yritysten järjestämällä ohjatuilla tunneilla aktiivisemmin kuin pojat (23 %) (Suomi, Hämylä & Kokko 2015, 25–26).

6.4.2 Nuorten suosimat liikuntamuodot ja urheilulajit

Nuorten vapaa-aika tutkimuksessa (2016) tiedusteltiin 10–14-vuotiaiden suosituimpia liikuntamuotoja ja urheilulajeja. Kyselyn vastauksien perusteella suosituin liikuntamuoto ikäryhmän keskuudessa oli pyöräily (30 %) ja toiseksi sijoittui ulkoilu/kävely (23 %). Urheilulajeista (23 %) jalkapallo oli vastausten perusteella yhtä suosittu liikuntamuoto kuin ulkoilu/kävely. Vastausvaihtoehdoista juoksu/lenkkeily (19 %) ylsi neljänneksi suosituimmaksi liikuntamuodoksi. Urheilulajit sähly (11 %) ja uinti/uimahyppy (10 %) sijoituivat vastauksien pohjalta viidennelle ja kuudennelle sijalle. 10–14-vuotiaiden vastauksista nostettiin esiin ratsastus (7 %), jääkiekko (8 %), tanssi (7 %) ja yleisurheilu (7 %). (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 90.)

Vuosien 2013 ja 2016 toteutettujen lasten ja nuorten vapaa-aika tutkimuksien suosituimpien liikuntamuotojen ja urheilulajien välillä oli joitakin eroavaisuuksia. Vuonna 2013 pyöräily oli 10–14-vuotiaiden lasten ja nuorten vastauksien perusteella suosituin liikuntamuoto. Kävely (18 %) ja jalkapallo (18 %) olivat vuoden 2013 tutkimuksessa myös jaetulla toisella sijalla suosituimpien liikuntamuotojen ja urheilulajien osalta. Salibandy oli vuonna 2013 neljänneksi suosituin urheilulaji,

kun taas juokseminen/hölkä (7 %) oli vasta kahdeksanneksi suosituin. Viidenneksi suosituin liikuntamuoto oli tanssi (10 %) ja kuudenneksi jääkiekko (9 %). Uinti (8 %) ja ratsastus (8 %) jakoivat seitsemännen sijan suosituimpien liikuntamuotojen ja urheilulajien kirjossa. Tutkimuksessa käytetyt kysymykset olivat avokysymyksiä, mikä tutkijan mukaan saattoi vaikuttaa siihen, että esimerkiksi pyöräily ja kävely saatettiin yhdistää hyötyliikuntaan. (Myllyniemi & Berg 2013, 68.)

Sahlbergin pro gradu –tutkielmassa tutkittiin yhdeksäs- ja kahdeksasluokkalaisten suosimia liikuntalajeja. Vastauksista ilmeni, että kolme suosituinta liikuntalajia olivat pojilla sekä tytöillä pyöräily (61,8 %), kävelylenkkeily (48,2 %) ja hölkä (40 %). Jääpelit olivat palloilulajeista suosituimpia ja pojista lähes kolmasosa vastasi harrastavansa niitä (31,4 %). Muista palloilulajeista myös salibandy (24,3 %) ja jalkapallo (18 %) olivat poikien suosituimpien liikuntalajien joukossa. Kuntosali (29,2 %) ja laskettelu (19,8 %) ylsivät palloilulajien lisäksi poikien suosituimpien lajien ryhmään. Edellä mainittujen lajien lisäksi tyttöjen vastauksista ilmeni, että tanssin (24,6 %), jumpan (22,2 %) ja kuntosalin (20,9 %) suosio oli korkea. (Sahlberg 2015, 28.)

6.4.3 Liikunnan harrastamista mahdollistavia ja estäviä tekijöitä

Monet liikuntamuodot kokoavat ihmisiä yhteen ja synnyttävät näin ollen sosiaalisia vuorovaikutustilanteita muiden ihmisten kanssa. Erityisesti kilpailutilanteet ja säännöt luovat ihmisten välistä vuorovaikutusta. Suurin osa suomalaisista 12–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkuu enimmäkseen jonkun kanssa. Kouluikäiset kokivat sosiaalisen motiivin kolmanneksi tärkeimmäksi liikuntamotiiviksi. Toisten seurassa harrastetun liikunnan merkitys laskee iän myötä, mutta silti monelle aikuiselle yhdessä liikkuminen on tärkeä liikuntaan motivoiva tekijä. (Telama & Polvi 2011, 630.)

Rautarakeen ja Salon (2012) teettämässä tutkimuksessa selvisi, että 6 – 7 kertaa viikossa liikkuvista nuorista suurin osa liikkui kilpailu-, hyvinvointi- ja sosiaalisuusmotiivien innoittamana. Ei lainkaan tai vähän liikkuvien nuorten vastauksista tuli

ilmi, että heitä parhaiten motivoi liikkumaan sosiaaliset sekä hyvinvoinnilliset tekijät. Kilpailumotiivi motivoi vähiten ei lainkaan tai vähän liikkuvia nuoria liikkumaan. (Rautaräe & Salo 2012, 53.)

Mäntylän teettämä tutkimus osoitti, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista yhdeksäsluokkalaisista piti liikunnan harrastamista positiivisena asiana. Liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien nuorten liikuntaan motivoivat tekijät olivat enimmäkseen samoja. Näitä tekijöitä olivat ystävät, kunnon ylläpitäminen, ulkonäkö, liikunnan tuottama hyvä olo, liikunnan avulla rentoutuminen, arjesta irrottautuminen ja mahdollisuus mieleisen lajin harrastamiseen. Tuloksista tärkeimmäksi liikuntamotiiviksi nousi liikunnan sosiaalinen puoli. Ystävien tapaaminen ja joukkueeseen kuuluminen olivat tärkeitä motivaatiotekijöitä liikkumaan innostajina. Mielekkään lajin harrastaminen oli liikunnan sosiaalisen ulottuvuuden jälkeen nuoria liikkumaan motivoiva syy. Näiden lisäksi liikunnan omaehtoisuus ja mahdollisuus vaikuttaa harrastukseen nousivat nuorten vastauksissa tärkeiksi liikuntaan motivoiviksi tekijöiksi. (Mäntylä 2011, 70–71.)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksesta selvisi, että erilaisten liikunnan harrastamisen esteiden määrä lisääntyi vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. 11-vuotiasta kolmannes raportoi liikunnan esteiksi viitsimisen ja ajan puutteen. Noin puolet 15-vuotiaista vastasi, että viitsiminen ja ajan puute olivat liikunnan harrastamisen estäviä tekijöitä. Työillä harrastamisen esteitä oli poikia enemmän. Poikien yleisimpänä esteenä oli se, että kaverit eivät harrastaneet liikuntaa. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016, 38.) Vuoden 2014 ja 2016 LIITU-tutkimuksissa yhteistä oli se, että kyselyihin vastanneiden lasten ja nuorten liikuntamäärien noustessa liikunnan esteitä lueteltiin huomattavasti vähemmän. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten yleisimpänä syynä liikunnan harrastamattomuudelle oli molemmissa tutkimuksissa viitsiminen. (Hirvensalo ym. 2015, 44; Hirvensalo ym. 2016, 39–40.)

Liikunnan harrastamattomuuden yleisimpänä syynä oli lasten ja nuorten keskuudessa se, että heitä kiinnostavaa lajia ei ohjattu kodin läheisyydessä. Pojista noin 40 prosenttia ja yli puolet tytöistä koki liikunnan harrastamisen liian kalliiksi. Seuraavaksi yleisimpiä syitä liikunnan harrastamattomuudelle oli se, että he eivät

viitsi lähteä liikkumaan, liikkumiselle ei löydy aikaa tai muut harrastukset vievät liikaa aikaa. Tutkimuksen tuloksissa nostettiin esille vielä viiden edellä mainitun syyn rinnalle yleisiksi liikunnan harrastamisen esteeksi liikuntatuntien innostamattomuus, kilpailullisuus liikunnassa sekä se, että ei ole liikunnallinen tyyppi. (Suomi ym. 2016, 38.)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan 37 prosenttia vastaajista koki tulleen kiusatuksi tai syrjityksi. Viittä prosenttia tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista kiusattiin tai syrjittiin usein. Vastausten perusteella tyttöjä kiusattiin tai syrjittiin poikia enemmän. Tutkimuksen lapset ja nuoret, jotka liikkuvat suositusten mukaisesti, kokivat vähemmän kiusaamista ja syrjintää, kuin ne jotka eivät liikkuneet liikuntasuosituksen mukaisesti. Kiusaamista tapahtui vastausten perusteella eniten koulussa ja toiseksi eniten internetissä. Kolmanneksi yleisin paikka, jossa kiusaamista tai syrjintää tapahtui, olivat liikunta- tai urheiluharrastukset. Yleisimpiä syitä kiusaamiselle tai syrjimiselle liikunta- tai urheiluharrastuksissa olivat ulkonäkö, vähäiset liikunnalliset taidot, pukeutumistyyli, muut syyt ja ikä. Tyttöjen keskuudessa yleisimpiä syitä tulla kiusatuksi tai syrjityksi olivat ulkonäkö, pukeutumistyyli, vähäiset liikunnalliset taidot, puhetapa ja sukupuoli. Pojilla yleisimpiä syitä olivat kielitaito, poliittiset näkemykset, rikkaus, ihonväri ja terveydentila. (Laine, Salasuo & Matilainen 2016, 60–61.)

Koettu liikunnallinen pätevyys tarkoittaa yksilön kokemuksia omasta kehosta, kunnosta ja liikuntataidoista. Parhaimmassa tapauksessa liikunnan tuomat pätevyyden kokemukset voivat tukea lapsen ja nuoren itsearvostuksen kehittymistä. LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan pojat kokivat itsensä liikunnallisesti pätevimmiksi kuin tutkimukseen osallistuneet tytöt kaikilla luokka-asteilla. Tutkimus toteutettiin viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisille oppilaille. Tyttöjen keskuudessa liikunnalliset pätevyyden kokemukset laskivat siirryttäessä viidesluokkalaisista yhdeksäsluokkalaisiin. Poikien koettu liikunnallinen pätevyys laski jonkin verran siirryttäessä viidesluokkalaisista seitsemäsluokkalaisiin, mutta seitsemäsluokkalaisten ja yhdeksäsluokkalaisten liikunnallisten pätevyyden kokemusten tasot pysyivät samana. Tämä todettiin myös vuoden 2016 tutkimuksessa. Verrattessa vuoden 2014 ja 2016 LIITU-tutkimuksien tulokset eivät eronneet merkittä-

västi liikunnallisen pätevyyden kokemusten osalta. Molemmat tutkimukset puolsivat myös sitä, että liikunnallisesti aktiivisemmat lapset ja nuoret saivat pätevyyden kokemuksia liikunnasta yleisimmin kuin vähän liikkuvat. (Hirvensalo ym. 2015, 40–41; Hirvensalo ym. 2016, 37.)

6.4.4 Liikunnan ja urheilu seuraaminen

Vähintään kerran vuodessa urheilua ja liikuntaa paikan päällä seuraavia lapsia ja nuoria oli LIITU-tutkimuksen mukaan yli puolet vastaajista. Vastaajista kuudesti tai useammin vuoden sisään paikan päällä urheilua tai liikuntaa seuraavia lapsia ja nuoria oli 20 prosenttia. Yli kymmenen tai 20 kertaa vuodessa liikunta- tai urheilutapahtumissa käyviä lapsia ja nuoria oli vastaajista enää keskimäärin kuusi prosenttia. Kaikista vastaajista keskimäärin 8 prosenttia seurasi paikan päällä urheilua tai liikuntaa yli 20 kertaa vuodessa. Lapsista ja nuorista 23 prosenttia ei käynyt ollenkaan urheilu- tai liikuntatapahtumissa ja harvemmin kuin kerran vuodessa käyviä oli 19 prosenttia. (Koski, Laine & Matilainen 2016, 51–52.) Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen tulokset osoittivat myös vastaavia tuloksia siitä, että vain harva viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkainen seurasi urheilua paikan päällä (Koski 2015, 38.)

Urheilu- ja liikuntatapahtumissa käyvien lasten ja nuorten osuudet laskivat tutkimuksen vanhempien ikäluokkien keskuudessa. 11- ja 13-vuotiaista kävi urheilu- tai liikuntatapahtumissa yli kymmenen kertaa vuodessa 14 prosenttia ja 15-vuotiaista enää 11 prosenttia. 15-vuotiaista vastaajista 27 prosenttia ei käy koskaan paikan päällä seuraamassa urheilua tai liikuntaa, kun taas 11- ja 13-vuotiaissa seuraajien osuus oli 21–22 prosenttia. Tytöt kävivät poikia harvemmin seuraamassa paikan päällä urheilua tai liikuntaa. (Koski, Laine & Matilainen 2016, 52.)

LIITU-tutkimuksessa tarkasteltiin myös lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vaikutusta urheilu- ja liikuntatapahtumiin osallistumiseen. Huomattavaa oli, että aktiivisesti liikkuvat lapset ja nuoret kävivät yleisemmin seuraamassa paikan päällä urheilua tai liikuntaa, kun taas vähemmän fyysisesti aktiivisten lasten ja

nuorten osallistuminen oli harvempaa (Koski, Laine & Matilainen 2016, 52). Liikuntaa harrastavat lapset ja nuoret kävivät luultavasti harrastuksensa kautta erilaisissa urheilu- ja liikuntatapahtumissa.

Eri tiedotusvälineistä urheilun ja liikunnan seuraaminen vei vain pienen osan viikoittaisesta median kokonaiskäytöstä. 15 prosenttia lapsista ja nuorista ei käytännöllenkään aikaa liikunnan ja urheilun seuraamiseen mediassa. 40 prosenttia vastaajista seurasi jonkin verran, mutta ei kuitenkaan yli tunnin verran viikoittain urheilua tai liikuntaa median välityksellä. Pojat seurasivat tyttöjä ahkerammin urheilua tai liikuntaa eri tiedotusvälineiden avulla. (Koski, Laine & Matilainen 2016, 53.) Vuoden 2014 LIITU-tutkimus osoitti, että viikoittain urheilua tiedotusvälineistä seurasi viides-, seitsemäs- ja yhdeksäs luokkalaisista lapsista ja nuorista miltei 60 prosenttia (Koski 2015, 38.)

Lapset ja nuoret käyttivät liikunnan ja urheilun seuraamiseen yleisimmin televisiota (myös netti-tv), sosiaalisen median kanavia (esim. Twitter ja Facebook) sekä muita nettitalenteita (esim. Youtube). Näitä mediakanavia käytti vastaajista urheilun ja liikunnan seuraamiseen yli 40 prosenttia. Nettitalenteita sisältävät mediakanavat olivat kaikista käytetyimpiä lasten ja nuorten keskuudessa. (Koski, Laine & Matilainen 2016, 54.) 13-vuotiaat käyttivät kaikista ikäluokista eniten sosiaalista mediaa liikunnan ja urheilun seuraamiseen. Samasta ikäluokasta käytti sosiaalista mediaa urheilun ja liikunnan seuraamiseen 27 prosenttia. Vastaavasti 11-vuotiaista päivittäin sosiaalisen median välityksellä urheilua ja liikuntaa seurasi 17 prosenttia ja 15-vuotiaista 25 prosenttia. Nettitalenteita esittäviä mediakanavia käytti urheilun ja liikunnan seuraamiseen eniten 11-vuotiaat lapset, kun taas 13-vuotiaiden ja 15-vuotiaiden osuudet olivat pienempiä. (Koski, Laine & Matilainen 2016, 55.)

6.5 Koulu nuorten liikuttajana

Liikkuva koulu –tutkimuksen tulokset osoittivat, että alakoululaisille kertyy reipasta liikuntaa koulupäivän aikana 22 minuuttia ja yläkoululaisille 17 minuuttia. Liikkumatonta aikaa alakoululaisille kertyy koulupäivän aikana yhteensä 39 mi-

nuuttia ja yläkoululaisille 46 minuuttia. Lasten ja nuorten paikallaanoloajan kokonaismäärästä 47 prosenttia tapahtuu koulussa. Koulupäivän aikaisesta liikkumisesta on suurin hyöty vähän liikkuville oppilaille, sillä lähes puolet (42 %) päivän reippaan liikunnan määrästä kertyy vähän liikkuvilla oppilaille koulupäivän aikana. (Tammelin, Kulmala, Hakonen ja Kallio 2015, 3.)

6.5.1 Koulun toimintakulttuuri

Toimintakulttuuri on historian ja kulttuurin vaikutuksesta muotoutunut tapa toimia yhteisössä. Toimintakulttuuri on muuttuva ja kehittyvä kokonaisuus. Toimintakulttuuri koostuu yhteisön normeista, osaamisesta ja kehittämisestä sekä toiminnan tavoitteiden tulkitsemisesta. Näiden lisäksi toimintakulttuuri käsittää yhteisön johtamisen, työn organisoinnin, suunnittelun, toteuttamisen, arvioinnin, pedagogiikan ja ammatillisuuden. Yhteisön välinen vuorovaikutus, ilmapiiri, arjen käytännöt sekä ympäristö vaikuttavat toimintakulttuuriin. (Opetushallitus 2014, 26.)

Toimintakulttuurin muutokset yhteisössä voivat olla seurausta tiedostetuista ja tiedostamattomista tekijöistä. Kouluyhteisön sisäiset toimintatavat, arvot ja asenteet siirtyvät aikuisilta oppilaille. Koulun toimintakulttuurin kehittämisessä keskeistä on toiminnan epäsuotuisien piirteiden tunnistaminen ja niiden korjaaminen. Toimintakulttuurin kehittäminen perustuu avoimeen ja toisia arvostavaan vuorovaikutukseen, jolloin yhteisön jäsenillä on mahdollisuus osallistua yhteisöä kehittävään ja luottamusta rakentavaan keskusteluun. (Opetushallitus 2014, 26.)

Koulujen liikettä lisäävän toimintakulttuurin muodostumisen suurimpana esteenä on pidetty opettajien asenteita. Asenteet loivat toimintakulttuurin muutoksille myös mahdollisuuksia, mutta enimmäkseen esteitä. Asenteissa ongelmallisena nähtiin se, että koulun liikettä lisäävän toimintakulttuurin eteen tehtyjen muutosten tuoma työmäärä jäi vain yhden tai kahden henkilön harteille. Ratkaisevaksi tekijäksi liikettä lisäävän toimintakulttuurin muodostumiseksi nousi koko kouluyhteisön sitoutuminen ja aktiivinen yhteistyö fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi koulussa. Puutteelliset resurssit luovat haasteita tavoitteiden saavuttamiseksi, mutta positiivisella asenteella voidaan pientenkin muutosten avulla lisättyä liikettä kouluissa. (Korolainen & Saastamoinen 2016, 98–99, 102.)

6.5.2 Koulussa liikkumisen mahdollistavia ja estäviä tekijöitä

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on määritelty, että koulun toimintakulttuurin kehityksessä on luotava rakenteita ja käytäntöjä, jotka edistävät yhteisön hyvinvointia ja turvallista arkea. Toiminnan perustana on yksilöllisyyden, tasa-arvoisuuden sekä yhteisön tarpeiden huomioonottaminen. Koulupäivien tulisi sisältää liikkumista sekä yhteistoimintaa, joka edistää yhteisön jäsenten mielenterveyttä. (Opetushallitus 2014, 27.)

Pilottivaiheen aikana hankekoulujen oppilailta kerättiin mielipiteitä ja ajatuksia koulupäivän aikaisesta liikkumisesta. Yläkoululaisten vastauksissa korostui kaverien merkitys koulupäivän aikaiseen liikkumiseen motivoivana tekijänä. Tärkeää oli, että kaikki olivat osallisina tapahtumissa ja tempauksissa. Nuoret pitivät hauskaa ja yhteistoiminnallista tekemistä tehokkaana keinona lisätä koulupäivän aikaista liikkumista. Erityisesti tytöt pitivät edellä mainittuja piirteitä tärkeinä liikettä lisäävässä toiminnassa. Pojille tärkeämpää oli välineiden lisääminen vapaaseen käyttöön koulun sisätiloihin sekä pihalle. Tytöt puolestaan suosivat ohjattua toimintaa koulun sisätiloissa. (Aira ym. 2012, 28.)

Liikkuva koulu-ohjelman pilottihankkeita edistäviä tekijöitä olivat innostuneet ja motivoituneet opettajat, verkostojen hyödyntäminen, koulun aktiiviset oppilaat, koulutukset oppilaille ja opettajille, onnistunut toimintasuunnitelma ja sen mukainen toiminta sekä vakiintumassa olevat toimintatavat. Toimintaa estävinä tekijöinä mainittiin ajanpuute, aikataulutukselliset ongelmat, vastuun epätasainen jakautuminen, ulkoiset tekijät (esim. huono sää, muutto uusiin tiloihin, remontointi) sekä yhteisöverkostojen ongelmat. (Aira ym. 2012, 23.)

Seurannan aikana oli huomattavaa se, että yläkouluikäiset suhtautuivat vastustavasti koulupäivän aikaista liikkumista kohtaan. Nuoret kokivat liikkumisen hiki-
liikunnaksi ja siksi liikkumista ei koettu mieleiseksi koulupäivän aikana. Nuorten asenteet ulkoliikuntaa kohtaan olivat myös kielteiset, jonka johdosta välitunnilla liikkuminen ei innostanut. Nuorisokulttuuriin liittyvä vastarinta sekä statuksen ylläpitäminen olivat myös estäviä tekijöitä koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.

Koulun toimintakulttuurin muutokset liikkumaan houkutteleviksi nuorten vastauksista keskeiseksi nousi koko koulun yhteisöllisyys. (Aira ym. 2012, 28.)

Poikien ja tyttöjen suhtautuminen koulupäivän aikaista liikkumista kohtaan olivat jokseenkin erilaiset. Intressien erot tyttöjen ja poikien välillä tulisi ottaa huomioon koulun liikunnallisemman toimintakulttuurin suunnittelussa. Tärkeää on myös huomioida toiminnan räätälöinti yksilöllisiä lähtökohtia vastaaviksi. Uudenalaisen vuorovaikutuksen jalkauttamisella voidaan luoda paremmat mahdollisuudet oppilaiden osallistamiseen liikettä lisäävän toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. (Aira ym. 2012, 28.)

7 LIIKKUVA KOULU -OHJELMA

7.1 Ohjelman tavoitteet ja niiden saavuttaminen

Liikkuva koulu-ohjelman tavoitteena on luoda viihtyvyyttä ja lisätä aktiivisuutta koulupäivien aikana. Ohjelmassa keskitytään oppilaiden osallistamiseen, oppimisen tukemiseen, liikkumisen lisäämiseen sekä inaktiivisen ajanvieton minimointiin. Liikkuva koulu-ohjelman laaja levinneisyys antaa hyvät mahdollisuudet saavuttaa asetetut tavoitteet valtakunnallisesti. (Aira & Kämppi 2016, 2.) Hankkeiden tärkeimpiä toimijoita olivat koulujen liikunnanopettajat ja rehtorit (Aira ym. 2012, 19).

Liikkuva koulu –pilottivaiheen päätyttyä hankkeeseen osallistuneiden koulujen henkilökunnan kokemukset hankkeesta olivat pääosin positiivisia. Yli 80 prosenttia vastasi, että hankkeen vaikutukset näkyvät koulun toiminnasta ja sama määrä koki hankkeen hyödylliseksi. Lähes 80 prosenttia uskoi hankkeen jättävän pysyviä käytänteitä koulun toimintaan hankkeen päätyttyä. Alakoulujen ja yhtenäiskoulujen henkilökunnasta noin 90 prosenttia vastasi hankkeen näkyvän koulun toiminnassa ja koki hankkeen hyödylliseksi. Yläkoulujen henkilökunnasta noin 60 prosenttia vastasi, että hankkeesta jäi näkyviä käytänteitä koulun toimintaan ja sama määrä koki hankkeen hyödylliseksi yläkouluissa. (Kämppi, Asanti, Hirvensalo, Laine, Pönkkö, Romar & Tammelin 2013, 22–23.)

Pilottivaiheen päätteeksi hankevastaavilta tiedusteltiin arvioita hankkeiden vaikutuksista hankekouluissa. Haastatteluiden perusteella oppilaiden liikkuminen lisääntyi koulupäivän aikana ja liikkumista lisäävän toimintakulttuurin muutokset olivat havaittavissa. Oppilaiden mahdollisuudet vaikuttaa toimintaan olivat parantuneet ja ilmapiiri kouluissa oli muuttunut sallivammaksi sekä yhteisöllisemmäksi. Näiden lisäksi hankevastaavat kokivat, että opettajat ja oppilaat olivat entistä tietoisempia liikunnasta ja sen hyvinvointivaikutuksista. Haastatteluista ilmeni myös hankevastaavien kokemus siitä, että työrauha kouluissa oli parantunut hankkeiden aikana. Yhteistyötahoja oli hankevastaavien puheiden pohjalta tullut lisää ja yhteistyö oli aktiivista erityisesti kuntien liikuntatoimen kanssa. Hankevastaavien vastaukset sisälsivät enimmäkseen hankkeesta vain positiivisia vaikutuksia,

mutta opettajien työmäärien lisääntyminen mainittiin ongelmalliseksi hankkeiden vaikutukseksi. Tämän lisäksi osa vastasi työrauhan heikenneen lisääntyneen liikkumisen vaikutuksesta (Aira ym. 2012, 24–25).

7.2 Liikkuva koulu-ohjelman keskeiset toimenpiteet

Erilaiset toimintamuodot antavat mahdollisuuden tarjota monipuolisia keinoja lisätä liikuntaa koulupäivien aikana. Tällöin voidaan tavoittaa erilaisia oppilaita ja tarjota heitä parhaiten motivoivia tapoja lisätä liikkumista koulupäivien aikana. Toimintamuotojen laaja kirjo saattaa myös olla ongelma toiminnan jatkuvuudelle. Erilaisten toimintatapojen pitäisi tähdätä toimintakulttuurin muutokseen, joten koulun arjesta irrallisesti toteutetut toimintatavat eivät todennäköisesti pysy mukana koulun toiminnassa. Toimintakulttuurin muutoksen onnistumiseksi toimintatavat pitäisi pyrkiä integroimaan tiiviisti kouluun arkeen ja sen toimintamalleihin. Kouluyhteisön sitoutuminen toimintakulttuurin liikettä lisääviin toimintatapoihin on edellytyksenä pysyvän muutoksen aikaansaamiseksi. (Aira ym. 2012, 21.)

Pilottivaiheen hankevaastavien seuranta päiväkirjojen pohjalta kerättiin hankkeissa käytetyt toimintamuodot. Koulupäivän aikaista liikuntaa lisäävät toimintamuodot keskittyivät välituntiliikuntaan, tapahtumiin ja retkiin, koulutuksiin, hankintoihin ja rakentamiseen, kerhoihin, koulumatkaliikuntaan, liikuntamäärien seurantaan, oppitunteihin, liikunnan opetussuunnitelman kehittämiseen, henkilökunnan liikuttamiseen, oppilaiden vanhempien aktivoimiseen sekä yhteistyöverkostojen luomiseen. Toimintamuuodoista erityisesti välituntiliikunnan kehittämiseen hyödynnettiin oppilaiden osallistamista, jolloin oppilaat toimivat vertaisina välituntiohjaajina koulun muille oppilaille. Oppilaat olivat pilottivaiheessa myös mukana suunnittelemassa välinehankintoja ja kouluympäristön rakentamista. Tämän lisäksi oppilaat osallistuivat tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen. (Aira ym. 2012, 20.)

Liikkuva koulu –ohjelman väliraportin mukaan koulun liikunnallisemman toimintakulttuuriin muodostumiseen tähtäävät toimenpiteet keskittyivät välituntiliikunnan kehittämiseen, toiminnallisten opetusmenetelmien kehittämiseen, oppilaiden osallisuuden lisäämiseen, koulun pihojen kunnostamiseen ja varustamiseen,

koulumatkaliikunnan edistämiseen sekä istumisen vähentämiseen (Aira & Kämppe 2016, 26). Liikkuva koulu –ohjelman vuonna 2012 julkaistun pilottivaiheen loppuraportin ja vuonna 2016 julkaistun väliraportin pohjalta Liikkuva koulu –ohjelman keskeisiksi toimenpiteiksi määriteltiin tähän opinnäytetyöhön välituntiliikunta, tapahtumat ja teemapäivät, hankinnat ja rakentaminen, kerhot, koulumatkaliikunta, toiminnallinen opettaminen ja istumisenjaksojen katkaisu.

7.2.1 Välituntiliikunta

Välituntitoiminnalla, kouluruokailuilla, päivänavauksilla, juhlilla, retkillä, opintokäynneillä ja leirikouluilla tuetaan oppilaiden oppimista, monipuolista kehittymistä sekä hyvinvointia. Nämä tekijät auttavat osaltaan luomaan oppilaille kokemuksen hyvästä ja turvallisesta koulupäivästä sekä mahdollistavat eheän, vireyttä lisäävän ja vaihtelevan koulupäivän muodostumisen. (Opetushallitus 2014, 41.) Oppituntiin käytettävä aika on 60 minuuttia, joka koostuu 45 minuutin mittaisesta työjärjestyksen mukaisesta opetuksesta sekä 10 minuutin välitunnista (Peruskouluasetus 718/1984 3:23 §)

Alakoulujen oppilaat osallistuivat aktiivisemmin välituntitoiminnan suunnitteluun kuin yläkoulujen oppilaat. Suurin sukupuolten välinen ero oli 9. luokalla, jolloin tytöt osallistuivat poikia yleisemmin välitunti toiminnan suunnitteluun. Kaikista tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista 25 prosenttia vastasi osallistuvansa välituntitoiminnan suunnitteluun. (Rajala ym. 2016, 48.)

Liikkuva koulu-ohjelmassa toteutetut kyselyt osoittivat, että välitunneilla fyysinen aktiivisuus olisi lisääntynyt alakouluikäisten keskuudessa, kun taas yläkouluikäisten kohdalla fyysinen aktiivisuus olisi vähentynyt. Välitunneilla yläkouluikäiset istuivat ja seisoivat alakouluikäisiä yleisemmin. Alakouluikäisten kohdalla liikuntaleikkien tai pallopelien harrastaminen välituntisin oli tavallisempaa kuin yläkouluikäisten keskuudessa. Yläkouluikäiset ottivat pilottivaiheen aikana kuitenkin aiempaa enemmän osaa välituntien leikkeihin ja peleihin. Tästä huolimatta fyysisesti inaktiiviset toiminnot lisääntyivät ala- ja yläkouluikäisten keskuudessa. Hankkeiden aikana yläkouluikäiset siirtyivät yhä enemmän viettämään välitunteja ulos. Alakouluikäisten koulumatkaliikunta lisääntyi hankkeen myötä. Kyselyt

osoittivat myös ruutuajan suosituksen ylittävän ala- ja yläkouluikäisillä sekä määrät lisääntyivät vanhempien ikäryhmien keskuudessa. (Aira ym. 2012, 54.)

Savijoen tutkimuksessa kahdeksaluokkalaisten tyttöjen suunnittelemat välituntiaktiviteetit innostivat liikkumaan välituntisin tutkimuksen alkuvaiheessa, mutta loppua kohden välituntiaktiivisuuden määrä oli palautunut alkuperäiselle tasolle. Tutkimuksessa selvitettiin myös tyttöjen välituntiaktiivisuuteen mahdollistavia ja estäviä tekijöitä. Mahdollistavia tekijöitä olivat oppilaan oma asenne, yhteisöllisyys, kaverit ja koulun toimintaympäristö (välineet, paikat ja käytännöt). Vastauksissa korostui yhteisöllisyyden ja kavereiden kanssa tekemisen merkitys välitunneilla liikkumiseen. Välitunneilla liikkumisen estäviä tekijöitä olivat omat tarpeet, koulu yhteisön vaikutus, ulkonäkö ja koulun toimintakulttuuri. Merkittävin liikkumisen este oli kavereiden kanssa ”hengailu” ja jutteleminen välitunneilla. (Savijoki 2016, 32–35.)

Subjektiiivisella sosiaalisella asemalla on todettu olevan yhteys poikien ja tyttöjen välituntiaktiivisuuteen. Kouluhierarkian yläpäähän itsensä asettavat oppilaat liikkuvat välituntisin enemmän kuin ne, jotka kokivat olevansa kouluhierarkian alapäässä. Poikien liikkuminen välitunneilla oli kouluhierarkian kaikilla tasoilla tyttöjä aktiivisempaa. Subjektiiivinen sosiaalinen asema koulu yhteisössä vaikutti myös nuorten teemapäivien ja retkien järjestämiseen. Koettu asema vaikutti myös välituntitoiminnan suunnitteluun erityisesti niiden tyttöjen kohdalla, jotka asettivat itsensä hierarkian yläpäähän. Huomattavaa oli se, että välituntitoiminnan ja koulun tapahtumien suunnittelu ja järjestäminen kasautui yleensä vain tietyille oppilaille. Nämä oppilaat kokivat olevansa koulu yhteisön hierarkian ylimmällä portaalla ja olivat sen vaikutuksesta rohkeampia ja kiinnostuneita toiminnan järjestämisestä. (Rajala, Itkonen, Kankaanpää, Tammelin & Laine 2014, 69.)

Liikkuva koulu –ohjelman vuosien 2013–2015 välisenä aikana tapahtuneita muutoksia tarkasteltaessa todettiin, että alakoulujen poikien osallistuminen välituntitoiminnan suunnitteluun oli noussut viidellä prosentilla (27 %) ja tyttöjen kahdeksalla prosentilla (38 %). Yläkouluissa muutosta oli tapahtunut poikien osallisuudessa välituntitoiminnan suunnitteluun, sillä poikien osallistuminen oli noussut

hankkeen aikana kolmella prosentilla (16 %). Yläkoulujen tyttöjen osuus välituntitoiminnan suunnitteluun oli pysynyt samana (19 %). Kaikista aktiivisimpia välituntitoiminnan suunnittelijoita olivat 2013–2015 välisenä aikana Liikkuvilla kouluissa alakoululaiset tytöt. (Tammelin, Kallio, Rajala, Hakonen & Laine 2016, 4.)

7.2.2 Tapahtumat ja teemapäivät

Perusopetuksen opetussuunnitelma luo vaatimuksia koulun toimintakulttuurin kehittämiseksi. Opetusta tulisi toteuttaa monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä ja pyrkimyksenä olisi erityisesti se, että työskentelyä voitaisiin toteuttaa säännöllisesti luokkahuoneen ulkopuolella. Kouluyhteisössä pitäisi luoda mahdollisuuksia projektityöskentelyyn ja kokonaisuuksien opiskeluun sekä yhteistyöhön koulun sisäisten ja ulkopuolisten tahojen kanssa. (Opetushallitus 2014, 27.)

Pellon yläkoululla toteutetun tutkimustulokset osoittivat, että oppilaiden ja koulun henkilökunnan kokemukset koulupäivän aikana järjestetyistä liikuntatapahtumista olivat pääosin positiivisia. Oppilaat kokivat mieluisaksi erityisesti opettajien ohjaamat liikuntatuokiot ja he arvostivat opettajien aktiivista osallistumista toimintaan. Liikuntatapahtumien tuoma vaihtelu oli oppilaiden mielestä virkistävä ja ne antoivat heille mahdollisuuden kokeilla uusia liikuntalajeja. Liikuntatapahtumien suosio oppilaiden keskuudessa oli hyvä myös siitä syystä, että tapahtumat veivät aikaa päivän oppitunneilta. Oppilaiden osallistuminen koulun toimintojen suunnitteluun jäi tutkimuksen aikana vähäiseksi. Oppilaat osallistuivat eniten koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulujen järjestämiseen (33 %). Oppilaista osallistui oppituntien suunnitteluun 14 %, välituntitoiminnan suunnitteluun 10 % ja koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun 9 % tutkittavista. (Taivainen 2016, 35.)

Liikkuva koulu –ohjelmassa mukana olleissa kouluissa oppilaiden osallistuminen teemapäivien, juhlien ja retkien järjestämiseen yleistyi vuosien 2013–2015 välisenä aikana. Alakoululaisten poikien osallistuminen kasvoi neljällä prosenttiyksiköllä (36 %) ja tyttöjen kahdeksalla prosenttiyksiköllä (48 %). Yläkoululaisten poikien osallistuminen lisääntyi viidellä prosentilla (27 %) ja tyttöjen 7 prosentilla (42

%). Tyttöjen osallistuminen oli selvästi aktiivisempaa kuin poikien. (Tammelin, Kallio, Rajala, Hakonen & Laine 2016, 4.)

7.2.3 Hankinnat ja rakentaminen

Saarijoki tutkii opinnäytetyössään kolme koulun rehtoreiden, oppilaiden ja suunnittelijan kokemuksia koulujen pihojen muuttamisesta lähiliikuntapaikoiksi. Rehtoreiden kokemukset koulujen välineratkaisuissa sekä liikuntapaikkarakentamisessa olivat pääosin positiivisia. Rehtorien mukaan oppilaat liikkuvat välituntisin jonkin verran pallopelejä pelaamalla tai koripalloa heitellen. Heidän mielestään kuitenkin suurin osa seisoo välituntisin ja juttelee ystävien kanssa. Kaiken kaikkiaan koulujen rehtorit kertoivat koulupäivän aikaisen viihtymisen lisääntyneen koulujen lähiliikuntapaikoiksi muuttamisesta. Oppilaat pitivät välituntisin seisoskelua ja ystävien kanssa seurustelemista oli liikuntamahdollisuuksista huolimatta tärkeänä. Oppilaiden mielestä koulun pihalle rakennetut kuntoiluvälineet eivät olleet nuorten käytössä, mutta erityisesti pallopelien pelaaminen välitunneilla oli yläkoululaisten poikien keskuudessa aktiivista. Kuntoiluvälineet koettiin oppilaiden näkökulmasta ”lapsellisiksi” ja jokseenkin epäonnistuneeksi ratkaisuksi yläkoulun oppilaiden omaehtoisen liikkumisen lisäämiseksi. (Saarijoki 2012, 40–41, 46.) Tämä tutkimus ei ollut osana Liikkuva koulu –ohjelmaa, mutta tästä tutkimuksessa tärkeä huomio on se, että oppilaiden ja rehtorien näkemykset koulun pihan muuttamisesta lähiliikuntapaikaksi ovat erilaiset.

Vuosien 2013–2015 välisenä aikana Liikkuva koulu –ohjelmassa mukana olleiden alakoulujen oppilaiden osallistuminen koulujen tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun oli kääntynyt kasvuun. Alakoulujen poikien osallistuminen oli kasvanut neljä prosenttia (23 %) ja tyttöjen kolme prosenttia (25 %). Yläkouluissa erityisesti tyttöjen osallistuminen koulujen tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun oli yleistynyt. Poikien osallistuminen yläkouluissa oli kasvanut viidellä prosentilla (15 %) ja tyttöjen kahdeksalla prosentilla (15 %). (Tammelin, Kallio, Rajala, Hakonen & Laine 2016, 4.) Liikkuva koulu –ohjelmassa mukana olleiden Pellon yläkoulun oppilaiden osallistuminen koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun oli suhteellisen vähäistä. Tutkimukseen osallistuneista oppilaista vain 9 prosenttia oli mukana suunnittelemassa koulun tiloja ja piha-aluetta. (Taivainen 2016, 35.)

Korolaisen ja Saastamoisen toteuttamassa tutkimuksessa opettajat kokivat, että kouluympäristön muokkaamisella olisi mahdollisuus motivoida oppilaita liikkumaan koulupäivän aikana. Alakoulun opettajat mainitsivat muun muassa seuraavien kouluympäristöön tehtävien muutoksien lisäävän oppilaiden motivaatiota liikua koulupäivän aikana: asfalttimaalaukset, erilaiset leikkimahdollisuudet, liikuntapuisto, monitoimiareena, liikkumaan innostavat sisätilat ja mäenlaskupaikka. Yläkoulujen opettajat eivät maininneet mitään edellä mainituista kouluympäristön muutoksista, vaan vastauksissa kerrottiin vain yleisesti kouluympäristön muutosten tärkeydestä oppilaiden liikkumaan motivoimisessa. (Korolainen & Saastamoinen 2016, 78–79.)

7.2.4 Kerhot

Matalan kynnyksen Sankari Sporttikerhon tavoitteena oli tutustuttaa yläkoulun oppilaita erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin ja tarjota oppilaille vapaamuotoista liikunnallista toimintaa. Kerhon ideana oli, että kerhoon osallistuneet oppilaat saisivat itse suunnitella ja päättää kerhojen sisällöistä. Kerhon osallistujamäärät jäivät kuitenkin vähäisiksi, mutta tietty ydinryhmä pysyi kerhotoiminnassa suhteellisen aktiivisesti mukana. Tutkimuksen tekijät kokivat kerhon markkinoinnin puutteelliseksi ja heidän mielestään kerhon toimintaa olisi voinut rajata esimerkiksi asettamalla eri kerhokerroille eri lajeja, jolloin jonkinlainen käsitys kerhon sisällöstä olisi voinut innostaa oppilaita osallistumaan kerhoon. (Koskimäki 2012, 34–35, 38–39.)

Ståhlbergin ja Laukan toteuttamassa tutkimuksessa selvisi, että 35 prosenttia yläkoulun oppilaista toivoi liikuntakerhoa koulupäivän aikana. Koulupäivien jälkeistä liikuntakerhoa toivoi 57 prosenttia tutkimuksen yläkoulun oppilaista. Tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden toiveena oli, että liikuntakerhot kestäisivät 30–60 minuuttia. Yläkoulun oppilaita motivoi eniten osallistumaan koulujen liikuntakerhoihin mahdollisuus kokeilla uusia lajeja. Toiseksi tärkein liikuntakerhoihin osallistumiseen motivoiva tekijä oli ystävien osallistuminen kerhotoimintaan. Pelaaminen nousi myös oppilaiden vastauksista tärkeäksi tekijäksi, joka motivoisi osallistumaan liikuntakerhojen toimintaan. (Ståhlberg & Laukka 2016, 57, 63.)

7.2.5 Koulumatkaliikunta

LIITU-tutkimuksen perusteella yläkoululaisten koulumatkat olivat keskimäärin pidempiä kuin alakoululaisten. Alle viiden kilometrin koulumatkan kulki suurin osa kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista pyöräillen tai kävellen. Aktiivisesti koulumatkan taittavia lapsia ja nuoria oli eniten kolmas-, viides- ja seitsemäsluokkalaisten keskuudessa. Yhdeksäsluokkalaisten kulkivat aktiivisesti koulumatkansa harvemmin kuin muiden luokkatasojen lapset ja nuoret. (Kallio, Hakonen, Kämppi ja Tammelin 2016, 49.)

Jokaisella luokkatasolla aktiivinen koulumatkan kulkeminen laski talviaikaan. Keväällä ja syksyllä yhdeksäsluokkalaisten kulkivat kaikista luokkatasoista vähiten aktiivisesti koulumatkansa. Yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa kouluun kävelvien oppilaiden määrä oli samalla tasolla muiden luokkatasojen oppilaiden kanssa, mutta pyöräilevien yhdeksäsluokkalaisten määrä oli huomattavasti pienempi. Yläkoulussa pyöräilyn mahdollisena korvaajana on mopoilu, sillä tutkimukseen vastanneista yhdeksäsluokkalaisista muulla moottoriajoneuvolla (joku muu kuin vanhempien kyyti tai koulukyyti) kulkeminen kouluun oli yleisempää kuin muilla luokkatasoilla. Pojat kulkivat tyttöjä yleisemmin kouluun pyöräillein ja tytöt taittoivat matkan kouluun kävellen poikia useammin. Erityisesti talvella pojat pyöräilevät kouluun kolme kertaa yleisemmin kuin tytöt. (Kallio ym. 2016, 50.)

LIITU-tutkimuksen osallistuneiden lasten ja nuorten koko viikon itsearvioidulla liikunta-aktiivisuudella oli suotuisia vaikutuksia koulumatkojen kulkemiseen pyörällä tai kävellen. Liikuntasuosituksat täyttävistä lapsista ja nuorista 73 prosenttia kulki koulumatkansa aktiivisesti (Kallio ym. 2016, 50).

Liikkuva koulu –ohjelmaan kuuluvan Pellon yläkoulun oppilaista 33 prosenttia vastasi, että hanke oli vaikuttanut heidän koulumatkaliikuntaansa positiivisesti. Huomattavaa oli kuitenkin, että Liikkuva koulu –ohjelma ei ollut oppilaiden vastauksien perusteella vaikuttanut millään tavalla suurimman osan koulumatkaliikuntaan. Oppilaiden kommentit puolsivat kuitenkin sitä, että Liikkuva koulu toi-

minta oli kannustanut heitä lisäämään liikuntaa sekä huolehtimaan itsestään. Tutkimukseen osallistuneista Pellon yläkoulun henkilökunnan vastauksista ilmeni, että 47 prosentin mielestä koulussa kannustettiin oppilaita kulkemaan koulumatkoja kävellen tai pyörällä. (Taivainen 2016, 38.)

7.2.6 Toiminnallinen opettaminen ja istumisen katkaisu

Henttu ja Ihatsu tutkivat opinnäytetyössään yläkoulun seitsemäs luokkalaisten oppilaiden kokemuksia toiminnallisesta opettamisesta. Oppilaiden vastausten perusteella noin puolet tutkituista koki opetuksen muuttuneen toiminnallisemmaksi. Sama määrä (57,1 %) vastasi osallistuvansa aktiivisemmin oppitunneilla. Tämä lisäksi oppilaat kuuntelivat ja keskittyivät oppitunneilla paremmin toiminnallisen opettamisen ansiosta. Edellä mainittujen tekijöiden ansiosta oppilaiden koettu koulumenestys oli parantunut. Oppilaiden kokemusten perusteella toiminnallinen opettaminen lisäsi luokan yhteishenkeä ja sen myötä ilmapiiri oppitunneilla oli rento. Osallistumisen kokeminen oli oppilaiden keskuudessa yksilöllistä, sillä siihen vaikuttavia tekijöitä olivat luonne, koulumotivaatio ja oppiaineen kiinnostavuus. Tutkimustuloksista on huomattava myös se, että toiminnallinen opettaminen vaikeutti joidenkin oppilaiden keskittymistä oppitunneilla. (Henttu & Ihatsu 2016, 25.)

Toiminnallisen opettamisen on todettu olevan opettajien mielipiteiden perusteella hyödyllistä erityisesti aroille ja ujoille oppilaille. Tutkimuksen opettajien mielestä työskentely ryhmässä on oppilaille mieleisempää kuin itsenäinen työskentely. Vastauksista selvisi myös se, että ryhmätyöskentelyn luoma vuorovaikutus loi opettajien näkökulmasta viihtyvyyttä ja sen myötä luokan yhteishenki parani. Opettajien vastauksista ilmeni, että täysin toiminnalliset oppitunnit eivät heidän mielestään innosta oppilaita olemaan aktiivisia oppitunneilla. Opettajat pitivät toiminnallista opetusta hyödyllisenä, kun sitä toteutettiin vain osana oppituntia, jolloin oppilaat saivat myös istua ja rauhoittua oppituntien aikana. Opettajat kokivat toiminnallisen opettamisen hyvänä keinona lisätä työssä jaksamista. Toiminnallisen opettamisen ei koettu lisäävän opettajien työmäärää, eikä sitä pidetty kuormittavana tai haastavana tekijänä opetuksessa. (Henttu & Ihatsu 2016, 28–29.)

Vuonna 2017 toteutetun tutkimuksen tulosten perusteella osallistuneista yläkoulun oppilaista noin 90 prosenttia olivat sitä mieltä, että toiminnallinen opettaminen ei laskenut heidän motivaatiotaan biologian oppitunneilla. Opettajan mielestä toiminnallinen opettaminen voi tehostaa oppimista, jos koko luokka innostuu toiminnallisista menetelmistä. Opettaja korosti myös oppitunnin ilmapiirin merkitystä toiminnallisen opettamisen onnistumisessa. Opettajan näkökulmasta avoin ja suvaitseva ilmapiiri luo oppilaille mahdollisuuden olla oma itsensä oppitunneilla, mutta siihen pisteeseen pääseminen vaatii aikaa ja vaivaa. (Jetsu 2017, 63–64.)

Korolaisen ja Saastamoisen tutkimuksen mukaan opettajien mielestä toiminnallisilla oppitunneilla on hyvät mahdollisuudet lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Toiminnallisen opetuksen mahdollistavia tekijöitä oli opettajien mukaan ensisijaisesti opettajien oma asenne ja halukkuus hyödyntää toiminnallisia tapoja opetuksessa. (Korolainen & Saastamoinen 2016, 72.)

Jyväskyläläisen yläkoulun oppilaille teetetyn tutkimuksen tulosten perusteella oppilaat kokivat oppituntien istumisen katkaisemista tärkeänä. Oppilaiden mielestä oppituntien aikaisen taukoliikunnan positiivisia vaikutuksia olivat virkeämpi olo, levollisuuden tunne sekä se, että oppilaat jaksoivat tehdä koulutehtäviä tehokkaammin. Tulosten mukaan oppilaat eivät nähneet suoranaista yhteyttä siinä, että oppitunneilla teetetty taukoliikunta parantaisi keskittymiskykyä. Taukoliikunta nähtiin ennemmin vireyttä lisäävänä tekijänä oppitunneilla. (Leinonen 2016, 49.)
Taukoliikuntapeli X-breikin avulla selvitettiin liikunnallisten taukojen vaikutusta oppimiseen oppitunneilla. Tutkimus toteutettiin jyväskyläläisen yläkoulun oppilaille. Tutkimukseen osallistuneista oppilaista 69 prosenttia tunsivat itsensä virkeämmäksi ja lähes sama määrä vastasi jaksavansa keskittyä paremmin oppitunnilla X-breikkien jälkeen (Leinonen 2016, 45.)

8 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

8.1 Pohdinta

Opinnäytetyön aihe tuli toimeksiantajalta vuoden 2016 syksyllä, mutta aikataulullisista syistä työn tekeminen painottui vasta syksylle 2017. Opinnäytetyön ideapaperin palautus oli keväällä 2017 ja suunnitelman palautus kesäkuussa 2017. Opinnäytetyön toteutustapa pysyi koko opinnäytetyöprosessin ajan samana, mutta aihe muuttui osittain tiedonhaun edetessä. Aiheen muutokset johtuivat siitä, että lähdeaineiston määrä alkoi paisua liian suureksi. Tästä syystä työn loppuvaiheessa lisättiin lopulliset rajaukset, jotta työn pituus pysyisi sopivana ja aiheen syvempi analysointi olisi mahdollista. Rajaukset perustuivat tiedonhaussa esille tulleisiin keskeisiin aiheisiin, joilla oli selkeä yhteys opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmän painottuminen aikaisemmin tehtyjen tutkimusten tuloksiin antoi mahdollisuuden syventyä perusteellisesti opinnäytetyössä käsiteltävään aiheeseen. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen luonne teettää yleiskatsaus valitusta aiheesta mahdollisti myös aiheen tarkastelemisen erilaisia näkökulmia hyödyntäen. Alun perin toimeksiantajan toiveena oli, että kirjallisuuskatsauksen lisäksi työhön liitettäisiin kyselytutkimus. Kyselytutkimus olisi teetetty muutamalle yläkoulun oppilaalle liittyen opinnäytetyön aiheeseen, jolloin olisin voinut vertailla kirjallisuuskatsauksesta tehtyjä johtopäätöksiä oppilaiden haastatteluihin. Tämä olisi tuonut opinnäytetyölle lisää luotettavuutta, mutta silloin työ olisi rajautunut käsittelemään vain oppilaiden näkemyksiä lasten ja nuorten motivoimisesta koulupäivän aikaiseen liikkumiseen. Loppujen lopuksi aikaa kyselytutkimuksen tekemiselle ei jäänyt, joten se jäi pois opinnäytetyöstäni.

Oma motivaatio opinnäytetyötä kohtaan pysyi hyvänä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tiivis aikataulu opinnäytetyön tekemisessä vaati sen, että opinnäytetyön aihe oli osana eri elämäntilanteissa ja siitä keskusteleminen eri tahojen kanssa antoi uusia näkökulmia sekä ajatuksia työn tekemiseen. Opinnäytetyön aihe oli myös mukana uusissa työtehtävissäni. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa aloitin työskentelemään Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:llä Välkkäriskouluttajana.

Välkkärikoulutukset on suunnattu ala- ja yläkoulujen oppilaille, joissa oppilaista koulutetaan ohjaamaan liikuntaa koulun muille oppilaille. Välkkärikoulutukset ovat osana Liikkuva koulu –ohjelmaa ja niiden tavoitteena on lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta välitunneilla. Kouluttajan työt antoivat minulle mahdollisuuden peilata opinnäytetyössä tekemiäni johtopäätöksiä käytännön tilanteisiin, joissa lapset ja nuoret vertaisohjaajatoiminnan keinoin pyrkivät lisäämään koulun oppilaiden motivaatiota liikkuu koulupäivän aikana.

Opinnäytetyöprosessista opin sen, että opinnäytetyön tekemistä olisi helpottanut sen jakaminen pienempiin kokonaisuuksiin, jolloin työn eri vaiheiden aikataulun tekeminen olisi helpottunut. Selkeämpi aikataulutus olisi mahdollistanut sen, että opinnäytetyön kirjoittamisen kanssa ei olisi tullut kiire. Kyselyn teettäminen olisi voinut myös onnistua perusteellisen aikataulun ansiosta. Toisaalta narratiivinen kirjallisuuskatsaus ei tutkimusmenetelmänä etene systemaattisesti ja siksi se on vapaan toteutustapansa vuoksi työmäärältään vaikeasti ennustettavissa. Tästä huolimatta opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa aikataulujen ja työmäärän määrittäminen nousivat tärkeiksi tekijöiksi, jotta opinnäytetyö valmistui ajallaan.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta tarkastellaan tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmia hyödyntäen. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen yleistettävyyttä ja sisäinen itse tutkimuksen luotettavuutta. (Metsämuuronen 2009, 65.) Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 231–232). Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen saturaatiopisteen saavuttaminen oli merkittävä tekijä työn ulkoisen sekä sisäisen validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmasta. Työn rajaavat aiheet liittyivät tiedonhaussa toisiinsa hyvin monissa eri asiayhteyksissä, jolloin jonkun muun tekemänä työn sisältö olisi todennäköisesti ollut tekemilläni rajauksilla samanlainen. Tutkimuksen validiteetilla pyritään myös arvioimaan käytetyn mittarin tai tutkimusmenetelmän sopivuutta kyseisen tutkimuksen tekemiseen.

Tutkimuksen tarkka selostus lisää laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Tarkan selostuksen tulisi toteutua tutkimuksen jokaisen vaiheen kohdalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 231–232.) Pysin myös kuvailemaan opinnäytetyöprosessia sekä sen aikaista oppimisprosessia mahdollisimman tarkasti, minkä on osaltaan todettu vaikuttavan työn luotettavuuteen. Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa käytettyä tutkimusaineistoa ei käytetä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoin tarkan seulan läpi. Narratiivisella kirjallisuuskatsauksella pystytään silti tekemään johtopäätöksiä, jotka perustuvat kirjallisuuskatsauksen mukaiseen synteesiin. (Salminen 2011, 7.)

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tutustuessani aiheesta tehtyihin tutkimuksiin selvisi, että aiheeseen liittyen on jo tehty paljon erilaisia tutkimuksia. Tästä johtuen tutkimusmenetelmän valinta kohdistui narratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus kuuluu kuvaileviin kirjallisuuskatsauksiin, jolloin sille tutkimusmenetelmänä on ominaista se, että siinä ei ole kovin tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä. Sen avulla pyritään luomaan laaja yleiskatsaus tutkittavasta ilmiöstä. (Salminen 2011, 6.) Toimeksiantajan toiveena oli saada opinnäytetyöstä ajankohtaista tietoa siitä, mikä motivoi yläkouluikäisiä nuoria liikkumaan koulupäivän aikana. Opinnäytetyöni aiheeseen liittyvät tutkimukset oli toteutettu viime vuosina ja niitä hyödyntämällä pyrittiin vastaamaan toimeksiantajan toiveisiin ajankohtaisesta tutkimustiedosta. Tutkimuksien otanta oli osassa löytämistäni tutkimuksista valtakunnallisesti kattava ja sen johdosta tulokset antoivat luotettavaa tietoa suomalaisten nuorten liikkumisesta. Nämä asiat osaltaan vaikuttivat siihen, että valitsin opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi narratiivisen kirjallisuuskatsauksen, joka antaa yleiskatsauksen opinnäytetyön käsiteltävästä aiheesta.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa tarkoitukseni oli perehtyä liikunnan tuomiin hyvinvointivaikutuksiin, jonka perusteella voisin todeta liikunnan positiivisen merkityksen terveydelle. Keskityin liian pitkään etsimään tietoa liikunnan terveys-
hyödyistä, vaikka se ei kuitenkaan ollut opinnäytetyöni olennaisinta tietoa ja siksi tässä vaiheessa aikaa meni hukkaan. Ongelman välttämiseksi olisin voinut luetuttaa työni aikaisemmin jollain ulkopuolisella taholla esimerkiksi opinnäytetyön

ohjaajalla. Kirjallisuuskatsauksessa lähdeaineistoa on todella runsaasti ja sen takia koin, että työtä tehdessä omalle tekstilleen tulee helposti sokeaksi. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tekemisessä koin tärkeänä myös työn läpilukemisen. Läpiluku auttoi löytämään kappaleiden välisiä yhteyksiä tekstistä ja havaitsemaan mahdollisia puutteita, jotka vaativat lisäystä työn tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi.

Opinnäytetyön saturaatiopisteen saavuttaminen oli tärkeää aiheen lopullisten rajoitusten tekemisessä. Opinnäytetyön saturaatiopiste oli myös olennainen työn luotettavuuden näkökulmasta. Saturaatiopisteen ei tarvitse olla valmiina ennen tutkimuksen aloittamista. Se voi muotoutua tutkimuksen edetessä, mutta sen käyttämisen perusteena tulee olla aineiston kylläntyminen eikä laiskuus (Eskola & Suoranta 2014, 63–64). Itsemääräämisteorian ja Liikkuva koulu –ohjelman keskeiset toimenpiteet saavuttivat tiedonhaussa saturaatiopisteen ja siksi valitsin ne rajaamaan opinnäytetyön aihetta. Motivaatioteorioista itsemääräämisteorian yhteys liikuntamotivaatioon tuli toistuvasti vastaan tiedonhaussa löytämissäni tutkimuksissa. Liikkuva koulu –ohjelma oli puolestaan yhteydessä melkein jokaiseen löytämäni tutkimukseen, joissa tutkittiin hankkeita, joiden tavoitteena oli lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana.

Saturaatioajattelussa ongelmana on menetelmän vaikeus määritellä etukäteen, milloin tapaukset eivät enää tuota uutta tietoa käsiteltävästä aiheesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 182). Saturaatiopisteen saavuttaminen opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa koitui ongelmalliseksi siltä osin, että aiheen lopulliset rajoitukset asetettiin liian myöhään ja siksi työstä tuli liian laaja. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen ongelmana on tiedonhakuprosessin heikko tarkkuus, jolloin sitä on vaikea havainnollistaa ja arvioida (Evans 2008, 145). Opinnäytetyön laajuus näkyy muun muassa siinä, että tilastotietoa lasten ja nuorten liikuntatottumuksista tässä työssä esitellään jopa liikaakin. Tilastoista olisi voinut karsia osan pois, sillä ne eivät olleet opinnäytetyön aiheen osalta merkittäviä. En kuitenkaan halunnut poistaa tilastoja, koska koen ne tärkeäksi tiedoksi työni toimeksiantajalle. Opinnäytetyössä esittelemiäni tilastoja pystyisi esimerkiksi hyödyntämään Välikärrikoulutuksen kehittämisessä.

Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan haastava, mutta opettavainen projekti. Haastavan opinnäytetyöstä teki juuri työmäärän vaikea ennustettavuus, mikä tuotti aikataulullisia ongelmia työn tekemisessä. Olen kuitenkin tyytyväinen siitä, että haastoin itseäni valitsemalla tutkimusmenetelmäksi narratiivisen kirjallisuuskatsauksen, koska jouduin kirjoittamaan ja lukemaan todella paljon tieteellistä tekstiä. Opin myös soveltamaan lukemaani tutkimustietoa valitsemaani aiheeseen. Lähdeaineiston yhteyksien ja selkeän rakenteen muodostamiseen auttoi miellekarttojen hyödyntäminen. Olen visuaalinen oppija ja opinnäytetyön ohjaaja kehotti hyödyntämään miellekarttaa aiheen käsittelemiseen. Käsitteiden välisten yhteyksien avaaminen miellekartan avulla auttoi erityisesti työn sisällysluettelon muodostamisessa sekä käsittelemieni aihealueiden välisten yhteyksien löytämisessä.

8.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyö antoi narratiivisella kirjallisuuskatsauksella vastaukset sille asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Alkuperäinen tutkimuskysymys oli ”Mikä motivoi yläkouluikäisiä nuoria liikkumaan koulupäivän aikana?”. Tämä kysymys antoi hyvät lähtökohdat tiedonhaun aloittamiselle, mutta työn edetessä tutkimuskysymykset muuttuivat ja sen myötä myös loivat tarvittavia rajauksia opinnäytetyölle. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset muodostuivat seuraaviksi: ”Mitkä tekijät suomalaisten nuorten tämänhetkessä liikuntakulttuurissa ovat yhteydessä itsemääräämisteoriantaan?” ja ”Miten itsemääräämisteorianta ja nuorten kehitystehtävät ilmentävät Liikkuva koulu –ohjelman keskeisissä yläkouluihin keskittyvissä toimenpiteissä?”. Etsiessäni vastauksia tutkimuskysymyksiin minun tuli perehtyä nuoruuteen elämänvaiheena, nuorten tämänhetkiseen liikuntakulttuuriin sekä eri motivaatioteorioihin.

Opinnäytetyö antaa hyvät lähtökohdat Liikkuva koulu –ohjelman kehittämiseksi, sillä Liikkuva koulu –ohjelman tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta niin, että mahdollisimman moni suomalainen lapsi ja nuori saavuttaisi valtakunnalliset liikuntasuosituksen. Lasten ja nuorten liikuntasuositusten toteutuminen oli tämän opinnäytetyön tiedonhaussa löytyneiden

ajankohtaisten tutkimustulosten perusteella entistä harvinaisempaa ja siksi koulun rooli lasten ja nuorten liikuttajana on merkittävä. Liikkuva koulu –ohjelman toimenpiteet ovat erityisen tärkeitä niille lapsille ja nuorille, jotka eivät täytä kansallisia liikuntasuosituksia, sillä puolet heidän päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulupäivän aikana. Liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen on huomattu ja tekemäni kirjallisuuskatsaus tuki tätä tietoa. Kirjallisuuskatsaukseni osoitti, että fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan monia terveyshyötyjä ja fyysisellä inaktiivisuudella puolestaan haitallisia vaikutuksia terveydelle.

Itsemääräämisteorian kolmen psykologisen perustarpeen merkitys liikuntamotivaation syntymiseen löytyi yhteyksiä tämän opinnäytetyön myötä. Tämän kirjallisuuskatsauksen myötä voin todeta, että yläkouluikäisten liikkumaan motivoimisen kivijalkana olivat itsemääräämisteorian kolme psykologista perustarvetta eli nuorten kokemukset autonomiasta, pätevydestä sekä sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Itsemääräämisteorian kolmen psykologisen perustarpeen yhteydet yläkouluikäisten liikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden rakentumiseen olivat myös Saaren ja Törmän teettämän tutkimuksen tulosten perusteella merkittäviä. Liikuntamotivaatio koululiikunnassa, vapaa-ajan liikunnassa sekä urheiluharrastuksissa pohjautui heidän tutkimustuloksissaan näihin psykologisiin perustarpeisiin. (2013, 64.)

Itsemääräämisteorian kolmesta psykologisesta perustarpeesta tärkeimmäksi nousi monissa eri asiayhteyksissä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluvat nuoren itsenäistyminen ja uusien syvien sosiaalisten suhteiden luominen näkyvät niin, että nuori pyrkii itsenäistymään ja irtautumaan vanhemmistaan, jolloin ystävyssuhteiden merkitys nuorelle kasvaa. Nuorten keskuudessa tärkeimmäksi liikuntamotiiviksi nousi sosiaalisuusmotiivi, jonka myötä nuoret harrastivat mieluiten liikuntaa yhdessä kavereidensa kanssa. Nuorten osallistuminen koulupäivän aikana järjestettyyn liikettä lisäävään toimintaan oli myös riippuvainen kavereiden, mutta myös koko kouluyhteisön osallistumisesta. Ystäväpiirin asenteet liikuntaa ja liikkumista kohtaan saattavat vaikuttaa myös negatiivisesti nuorten liikuntapäätökseen. Varhaisnuoruuteen kuuluva auktoriteettien vastustaminen ystäväpiirissä voi ilmetä vastustavana käyttäytymisenä koulun toimintakulttuurin muutoksia kohtaan. Nuorten osallistumisella toiminnan

suunnitteluun ja toteuttamiseen pyritään vähentämään opettajien roolia, jolloin opettajien auktoriteetti ei ole toiminnan perustana ja sen myötä oppilaille ei välttämättä tule tarvetta vastustella liikettä lisäävän toimintakulttuurin muutoksia kouluissa.

Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu oman fyysisen olemuksen hyväksyminen. Liikunnan kautta saadut myönteiset kokemukset sekä vahvistukset omasta kehosta ja taidoista kehittävät nuoren koettua liikunnallista pätevyyttä positiiviseen suuntaan. Fyysisen minäkäsityksen kehittymisen on todettu olevan yhteydessä yleiseen itsearvostukseen sekä sisäisen motivaation muodostumiseen liikunnassa (Liukkonen 2007, 223). Mielestäni kouluissa toteutetulla liikettä lisäävällä toiminnalla voidaan edistää nuorten oman fyysisen olemuksen hyväksymistä, jos nuoret saavat liikkumisesta pätevyyden kokemuksia. Liikunnallisissa tilanteissa viihtyminen oli tutkimustulosten pohjalta vahvasti yhteydessä toiminnassa vallitsevaan motivaatioilmastoon. Motivaatioilmastoista tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on liitetty liikunnassa viihtymiseen, kun taas kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto on koettu erityisesti vähän liikkuvien lasten ja nuorten keskuudessa liikuntamotivaatiota laskevaksi tekijäksi. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on paremmat mahdollisuudet luoda jokaiselle yksilölle pätevyyden kokemuksia liikunnassa, kun siinä korostetaan yksilöiden omaa oppimista ja yksilöllistä kehittymistä.

Nuorten liikuntakulttuuria tarkasteltiin tässä opinnäytetyössä nuorten suosimien liikkumisen tapojen, liikuntamuotojen, urheilulajien sekä liikunnan ja urheilun seuraamisen näkökulmista. Pyöräily, kävely/ulkoilu ja juokseminen olivat nuorten harrastetuimpia liikuntamuotoja. Löytämäni tutkimukset osoittivat myös, että suurin osa nuorista harrasti eniten omaehtoista liikuntaa. Omaehtoisuuden ja autonomian välillä on mielestäni selkeä yhteys, koska nuorten suosituimpia liikuntamuotoja yhdistää se, että niitä voidaan harrastaa ajasta ja paikasta riippumatta. Edellä mainitut liikuntamuodot ovat kuitenkin yhdistettävissä hyötyliikuntaan, jolloin on mahdollista, että nuoret eivät erikseen harrasta näitä liikuntamuotoja vapaa-ajallaan vaan käyttävät niitä liikkumiseen paikasta toiseen. Jalkapallo, sähly ja jääkiekko olivat suosituimpia urheilulajeja nuorten keskuudessa. Näitä urheilulajeja yhdistää se, että niitä pystyy toteuttamaan omaehtoisesti sekä ohjatusti.

Nykynuorista harva seurasi lähdeaineistojen perusteella aktiivisesti liikuntaa tai urheilua, joten päättelin, että urheilua ja liikuntaa ei koeta kovin merkitykselliseksi nuorten keskuudessa. Liikunnan ja urheilun seuraamisen sekä itsemääräämisteorian välisiä yhteyksiä ei ollut havaittavissa.

Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu myös arvomaailman, moraalien ja maailmankatsomuksen kehittyminen ja siksi nuoret ovat erittäin alttiita ympäristön vaikutteille. Nuoren lähiympäristö on keskeisimpänä vaikuttajana arvojen, moraalien ja maailmankatsomuksen muodostumiseen ja siksi kouluympäristön rooli nuoren kehityksessä on merkittävä. Nuoren ajattelu on jo sillä tasolla, että hän pystyy itsenäisesti ohjaamaan omaa kehitystään, jolloin lähiympäristö lähinnä asettaa rajoituksia nuoren kehitystehtäville. Tämä tulisi mielestäni pitää mielessä koulun toimintakulttuurin muutoksien yhteydessä. Opettajien rooli on realisoida, innostaa ja tukea nuoria koulun toimintakulttuurin liikettä lisäävien muutoksien suunnittelussa ja toteuttamisessa. Toiminnan jatkuvuus on myös opettajien panoksesta riippuvainen, jotta oppilaiden liikettä lisäävät toimet jäisivät osaksi koulun toimintakulttuuria. Toimintakulttuurin muutoksen perustana oli kirjallisuuskatsauksen lähdeaineiston perusteella avoin ja toisia arvostava vuorovaikutus, joka puolestaan toimii mahdollistajana yhteisöllisemmän kouluyhteisön rakentumiseen.

9 LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilèn, M. 2007. Nuoren maailma. Helsinki: WSOY

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvonen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 22.5.2017 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf.

Aira, A. & Kämppi, K. 2016. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu-ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.1.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329.

Aira, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Kämppi, K., Laine, K., Rajala, K., Tammelin, T., Turpeinen, S. & Walker, M. 2012. Liikkuva koulu-ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261.

Alén, M. & P.A. Arokoski, J. 2009. Liikunnan vasteet ja harjoittelun fysiologiset perusteet. Teoksessa J. Arokoski, H. Alaranta, T. Pohjolainen, J. Salminen & E. Viikari-Juntura (toim.). Fysiatría, 89-107. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Blackwell, D. 2007. Health Benefits of Physical Activity across the Lifespan. Teoksessa J. Merchant (toim.), B. L. Griffin & A. Charnock. Sport and Physical Activity. The Role of Health Promotion, 63-78. Hampshire and New York: Palgrave Macmillan.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tallinna: Vastapaino.

Evans, D. 2008. Overview of Methods. Teoksessa C. Webb (toim.) & B. Ross. Reviewing Research Evidence for Nursing Practice: Systematic Reviews, 137–148. Oxford: Blackwell Publishing.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. painos. Helsinki. WSOY

Henttu, J. & Ihatsu, L. 2016. Oppilaiden ja opettajien kokemuksia toiminnallisesta opetuksesta. Saimaan ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Helsinki: Tammi.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Litunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä, P. Husu, J. Villber, A. Jussila, A. Mehtälä (toim.), J. Tynjälä & T. Vasankari. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40.

Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 39–46.

Husu, P., Jussila, A., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektii-visesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä, P. Husu, J. Villber, A. Jussila, A. Mehtälä (toim.), J. Tynjälä & T. Vasankari. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 16–22.

Huuskonen, H. 2014. Fyysisen aktiivisuuden ja työskentelytaitojen yhteydet koulussa 4. luokan oppilailla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro-gradu tutkielma.

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry 2017. Viitattu 17.11.2017
<https://www.hlu.fi/hlu/hlu-ry/>.

Immonen, S. & Hyttilä, S. 2009. Liikunta mielenterveyttä edistämässä ja painoa hallitsemassa. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opin- näytetyö.

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.), T. Jaakkola, S. Kajala, J. Lämsä, A. Nikan- der & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kus- tannus Oy, 349–360.

Jetsu, A. 2017. Oppilaat ylös penkeistä! Oppilaiden ja opettajien kokemuksia toiminnallisista opetusmenetelmistä 9-luokan biologian oppitunneilla. Jyväsky- län yliopisto. Liikuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.

Kallio, J., Hakonen, H., Kämppe, K. & Tammelin, T. 2016. Koulupäivän aikainen liikunta. Koulumatkaliikunta. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Vill- ber, J., Jussila, A., Mehtälä, A. (toim.), Tynjälä, J. & Vasankari, T. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 48-50

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulu- menestykseen. Liikunta & Tiede 47, 30-37

Kokko, S & Mehtälä. 2016. Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksset. Teok- sessa S. Kokko, R. Hämylä, P. Husu, J. Villber, A. Jussila, A. Mehtälä (toim.), J. Tynjälä & T. Vasankari. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10–15.

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu lii- kunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja – sovellukset. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villber, J., Jussila, A.,

Mehtälä, A. (toim.), Tynjälä, J. & Vasankari, T. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10–15.

Korolainen, T. & Saastamoinen, T. 2016. ”Liikunnanopettajien tärkein tehtävä on sytyttää oppilaissa liikunnan riemu” – Näkemyksiä koulun mahdollisuuksista ja esteistä edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.

Koski, P., Laine, A. & Matilainen, P. 2016. Urheilun ja liikunnan seuraaminen. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villber, J., Jussila, A., Mehtälä, A. (toim.), Tynjälä, J. & Vasankari, T. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 51-56.

Koskimäki, T. 2012. Sankari Sporttikerho – matalan kynnyksen liikunta yläkouluikäisille nuorille. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Kämppe, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J. & Tammelin, T. 2013. Kokemukset Liikkuva koulu-hankkeesta omalla koululla. Teoksessa K, Kämppe, R. Asanti, M. Hirvensalo, K. Laine, A. Pönkkö, J. Romar & T. Tammelin. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 2013: 269, 22-23.

Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. 2016. Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villber, J., Jussila, A., Mehtälä, A. (toim.), Tynjälä, J. & Vasankari, T. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 57-61.

Lamminmäki, T. & Rintala, K. 2009. Liikunnan merkitys mielenterveydelle – Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Leinonen, A. 2016. X-breikkaamalla keskittymistä oppitunneille? Yläkoululaisten kokemuksia X-breikki-taukoliikuntapelistä ja liikunnan vaikutuksista oppimiseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma.

Leino-Kilpi, H. 2007. Kirjallisuuskatsaus – tärkeää tiedon siirtoa. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L (toim.). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteenlaitoksen julkaisuja, A:51, 2.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES) 2016. Liikkuva koulu. Viitattu 20.9.2017 <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>.

Lintunen, T. 2017. Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä. Teoksessa Salmela, K. & Nurmi, J-E. (toimi.) Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PK-Kustannus, 178-191.

Liukkonen, J. 2007. Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa A. Mero (toim.), A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen. Urheiluvalmennus. 2. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 223–234.

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio – Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014

Martinez-Crespo, G. & Robles Perez de Azpillaga, A. 2011. Sedentary lifestyle and health risks. Teoksessa Bergin M.G. (toim.) Public Health in the 21st Century : Sedentary Behavior : Physiology, Health Risks and Interventions. New York: Nova Science Publishers, Inc. 121–132.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 7–17. Viitattu 2.11.2017 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja, nro 104. Viitattu 9.11.2017 http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf.

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Moilanen, N. 2017. Liikkuva koulu -ohjelmaan rekisteröityneet koulut, kunnat ja oppilaat. Sähköposti noora.moilanen@oph.fi 16.10.2017. Tulostettu 15.11.2017.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja, nro 49. Viitattu 15.10. 2017 http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoria_liikkeell_verkko.pdf.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H.(toim.), Jaakkoja, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 103-125. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Nissinen, E. 2015. Fyysinen aktiivisuus, ruutuaika sekä tuki- ja liikuntaelimestön kipuoireet 7.- ja 8. luokkalaisille. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.

Nurmi, J-E. 2001. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M & Lyytinen, H.(toim.) Näkökulmia kehityspsykologian. Kehitys kontekstissaan, 256-288. Porvoo: WS Bookwell Oy

Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2017. Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PK-Kustannus

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. 4. painos. Helsinki: Next Print Oy.

Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio–Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Keuruu: Otava

Peruskouluasetus 12.10.1984/718.

Pesola, A. 2016. Reduced Muscle Inactivity, Sedentary Time and Cardio-Metabolic Benefits. Effectiveness of a One-Year Family-Based Cluster Randomized Controlled Trial. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Väitöskirja.

Rajala, K., Haapala, H., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Koulu-päivän aikainen liikunta. Välituntiliikunta. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villber, J., Jussila, A., Mehtälä, A. (toim.), Tynjälä, J. & Vasankari, T. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 46–48.

Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. 2014. Yläkou-lulaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osalli-suuteen. Liikunta & Tiede 51, 63–70. Viitattu 17.10.2017 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_tutkimusartikkelit_rajala_lowres.pdf.

Rangul, V., Bauman, A., Lingaas Holmen, T. & Midthjell, K. 2012. Is physical activity maintenance from adolescence to young adulthood associated with reduced CVD risk factors, improved mental health and satisfaction with life: the HUNT Study, Norway. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2012, 9:144, 1-11. Viitattu 14.9.2017 <https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1479-5868-9-144?site=ijbnpa.biomedcentral.com>

Rautarae, A. & Salo, J. 2012. Mikä saa nuoret liikkumaan? Liikuntamotivaation yhteys liikunnan harrastamiseen kuuden Liikkuva koulu-hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab

Ryan, R. & Deci, E. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology 25, 54–67. Viitattu 30.9.2017 <https://mmrg.pbworks.com/f/Ryan,+Deci+00.pdf>

Saari, J & Törmälehto, M. 2013. Nappaako liikunta? Laadullinen tutkimus liikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden muutoksista seitsemän yläkouluikäisen kokemana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.

- Saarijoki, J. 2012. Yläkoulun piha lähiliikuntapaikaksi. Hämeen ammattikorkeakoulu. Maisemasuunnittelun koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Sahlberg, S. 2015. Yläkoululaisten liikuntaharrastukset ja riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttaminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan Yliopisto: Vaasan yliopiston julkaisuja.
- Salonen, M. & Salonen, S. 2014. Kahdeksasluokkalaisten fyysinen aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet Liikkuva koulu –hankkeen koulussa vuosina 2011, 2012 ja 2013. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Savijoki, S. 2016. Kahdeksasluokkalaisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden mahdollistavat ja estävät tekijät välitunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Viitattu 28.9.2017 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%c3%a4hent%c3%a4miseksi_sissus_net_jpg..pdf?sequence=1
- Ståhlberg, A-M. & Laukka, J. Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus, viihtyminen ja suhtautuminen koulun järjestämään liikuntakerhotoimintaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Suomi, K., Hämylä, R. & Kokko, S. 2015. Liikuntapaikat- ja tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 22–26.
- Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. 2016. Liikuntapaikat ja –tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä, P. Husu, J. Villber, A. Jussila, A. Mehtälä (toim.), J. Tynjälä & T. Vasankari. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 23–26.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tamelin, T. 2013. Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Academic Performance in Finnish Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2098–2104. Viitattu 16.9.2017 http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2013/11000/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.10.aspx.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Johtopäätökset ja toimenpidesuositukset. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä, P. Husu, J. Villber, A. Jussila, A. Mehtälä (toim.), J.

Tynjälä & T. Vasankari. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 79–83.

Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 14–20.

Koski, P. 2015. Kilpaurheilun seuraaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 34–38.

Taivainen, S-I. 2016. ”Että välissä tehään muutaki ko vain perus oppitunnit”. VOIMAA! Pellon perusopetuksen Liikkuva koulu toiminta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma.

Tammelin, T., Kallio, J., Rajala, K., Hakonen, H. & Laine, K. Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013–2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnitelijoina. LIKES-tutkimuskeskus 2016. Tiivistelmä. Viitattu 12.11.2017 https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_muutokset_liikkuvissa_kouluissa_tiivistelma.pdf.

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu –tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Viitattu 11.11.2017 https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf

Telama, R. & Polvi, S. 2010. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, I, Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, 628–637. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2015. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 57–63.

UKK-instituutti 2017. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 31.5.2017 http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Oy

Vuori, I. 2010a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, 16-27. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Vuori, I. 2010b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, 145-162. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2010. Liikunta ja terveys: päätelmiä. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, 665-682. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

World Health Organization 1989. Constitution. Viitattu 31.10.2017
<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/36851/1/924160252X.pdf>

World Health Organization 2017a. Physical Activity. Viitattu 22.5.2017
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>.

World Health Organization 2017b. Physical Inactivity: A Global Public Health Problem. Viitattu 13.9.2017 www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/.

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja.