

## **Aktiivisuus tuo energiaa!**

**Ammatillisten opettajien näkökulmia fyysisestä aktiivisuudesta ja sen lisäämisestä toisen asteen ammatillisten opiskelijoiden keskuudessa koulupäivän aikana**

Satu Rönnlöf

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2020  
Terveys ja hyvinvointialat  
Fysioterapeutti (ylempi AMK)  
Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi AMK  
Terveystieteiden edistäminen

Tekijä(t) Rönnlöf, Satu	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä 12/2020
	Sivumäärä 71	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Aktiivisuus tuo energiaa! Ammatillisten opettajien näkökulmia fyysisestä aktiivisuudesta ja sen lisäämisestä toisen asteen ammatillisten opiskelijoiden keskuudessa koulupäivän aikana		
Tutkinto-ohjelma Fysioterapeutti (ylempi AMK), Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Terveyden edistäminen		
Työn ohjaaja(t) Sirpa Tuomi		
Toimeksiantaja(t) Vamia		
Tiivistelmä <p>Toisen asteen ammatillisten opiskelijoiden heikko fyysinen kunto ja riittämätön liikunta on noussut esille erilaisissa tutkimuksissa. Ennusteen mukaan vain pieni osa tämän hetken naisopiskelijoista selviää keskiraskaasta työstä 50-vuotiaana.</p> <p>Tutkimuksen taustalla oli oppilaitoksen Aktiivisuus tuo energia –hankkeen edelleen kehittäminen. Hankkeen tavoitteet liittyivät opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli edistää toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia lisäämällä aktiivisuutta koulupäiviin, ja tavoitteena oli löytää toisen asteen ammatillisen oppilaitoksen opettajien näkemyksiä opiskelijoiden aktiivisuuden lisäämiseen vaikuttavista tekijöistä kouluajalla.</p> <p>Tutkimus oli laadullinen ja se toteutettiin ryhmämuotoisina teemahaastatteluina Teams-alustalla keväällä 2020. Tutkimukseen osallistui 35 ammatillista opettajaa, 15 eri ammattialalta.</p> <p>Tulosten mukaan opettajat kokivat pääsääntöisesti olevansa opetettavien ammatillisten aineiden lisäksi terveyden edistäjiä ja vahvistavan omalla esimerkillään fyysistä aktiivisuutta ja työhyvinvointia. Hyvä fyysinen kunto liitettiin vahvasti turvallisuustekijöihin monella alalla. Opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kouluajalla haastattelujen mukaan vaikuttavat muun muassa opettajan oma asenne ja osaaminen, työturvallisuus, ammattiala, opiskeluympäristö ja opetussuunnitelma.</p> <p>Johtopäätöksenä todettakoon, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppitunneille ammatillisessa oppilaitoksessa on kiinni monesta hyvinkin erityyppisestä asiasta. On myös otettava huomioon, että opiskelu ammatillisessa oppilaitoksessa on monilla aloilla luonnollisesti fyysisempää ja toiminnallisempaa kuin lukio-opinnoissa tai peruskoulussa.</p>		
Avainsanat (asiasanat)  fyysinen aktiivisuus, ammatillinen koulutus, liikkumisen lisääminen		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Rönnlöf, Satu	Type of publication Master's thesis	Date 12/2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 71	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Title</b> Activity brings energy! Vocational teachers' take on physical activity and increasing it in the upper secondary vocational students' school day		
Degree programme Master's Degree Programme in Health Promotion		
Supervisor(s) Sirpa Tuomi		
Assigned by Vamia		
Abstract  <p>In the light of recent studies, vocational upper secondary education and training students suffer from poor physical condition and do not exercise sufficiently. It has been predicted that only a fraction of the current female students can manage medium work at the age of 50 years.</p> <p>This study is conducted in the framework of Activity brings energy; a Finnish vocational institute's project with the goal to increase the students' physical activity. The present study's aim is to develop the project further. The study set out to improve the upper secondary vocational students' well-being by increasing the level of physical activity of their schooldays and to map the teachers' takes on the factors that affect the possibilities for adding physical activity into the schoolday.</p> <p>The research approach was qualitative, and the data was collected via group interviews taking place on a Teams-platform during the spring 2020. The research participants included 35 vocational teachers from 15 professions.</p> <p>According to the results, the majority of the teachers regarded it as their responsibility to not only teach their subject but also to promote health. They felt that their example would encourage physical activity and improve well-being at work. Good physical condition was also strongly connected to safety issues within many professions. The interview data reveals that the factors which affect the possibilities for adding physical activity into the schoolday include the teacher's attitude and competence, workplace safety, profession, study environment, and the curriculum.</p>		
Keywords/tags (subjects) physical activity, vocational education, increasing physical activity, classroom physical activity		
Miscellaneous (Confidential information)		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Toisen asteen ammatillisen opiskelijan hyvinvointi ja liikkuminen.....</b>	<b>5</b>
2.1	Ammatillinen toisen asteen koulutus .....	5
2.2	Liikuntasuosituksset .....	7
2.3	Liikuntalaki, opetussuunnitelma ja työelämän tarpeet tutkimuksen pohjana .....	8
2.4	Tilanne maailmanlaajuisesti .....	11
2.5	Keskeiset käsitteet.....	12
<b>3</b>	<b>Liikkumiseen vaikuttavat tekijät .....</b>	<b>16</b>
3.1	Liikkuva koulu-ohjelma.....	16
3.2	Perheen ja kavereiden vaikutus liikkumiseen .....	17
3.3	Liikuntakulttuurin nykymuoto.....	18
3.4	Nuorten miesten liikuntakulttuuri .....	19
3.5	Erilaiset liikkujat .....	20
<b>4</b>	<b>Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....</b>	<b>22</b>
<b>5</b>	<b>Toteutus.....</b>	<b>23</b>
5.1	Tutkimusote.....	23
5.2	Aineiston keruu .....	23
5.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	30
5.4	Missä ympäristössä tutkimus toteutetaan?.....	34
<b>6</b>	<b>Tutkimustulokset.....</b>	<b>35</b>
6.1	Opettajien näkökulmia fyysisen kunnon merkityksen edistämiseen ja mahdollisuuksiin koulupäivän aikana.....	35
6.1.1	Fyysisen kunnon merkitys työssä ja opinnoissa .....	35
6.1.2	Kaiken takana on työturvallisuus ja ergonomia .....	36
6.1.3	Fyysisen kunnon merkityksen edistäminen .....	37
6.1.4	Mahdollisuudet fyysisen kunnon edistämiseen koulussa.....	39
6.1.5	Haasteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle.....	40

6.2	Opettajien näkemyksiä opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden edistämisen keinoista koulupäivän aikana .....	45
6.2.1	Opettajan rooli fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistämisessä	47
6.2.2	Opettajan oma osaaminen aktiiviseen toimintaan ja liikkumiseen	47
6.2.3	Yhteisöllisyys ja sen rakentaminen.....	48
<b>7</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>50</b>
7.1	Tutkimuksen eettisyys.....	50
7.2	Keskeisten tulosten ja termien tarkastelua.....	50
7.2.1	Osaaminen, koulutus ja asenne .....	51
7.2.2	Fyysinen kunto.....	53
7.2.3	Yhteisöllisyys ja oppiminen .....	54
7.2.4	Yhteistyö ja liikkuminen.....	54
7.2.5	Erilaiset liikkujat.....	55
7.2.6	Organisaation tuki .....	56
7.3	Johtopäätökset ja kehittämis ehdotuksia .....	57
7.3.1	Heterogeenisyyttä ja jatkuvuutta.....	57
7.3.2	Oppimisympäristöt .....	58
7.3.3	Ammattien tarpeet.....	58
	<b>Lähteet .....</b>	<b>61</b>
	<b>Liitteet.....</b>	<b>69</b>
	Liite 1. Kirje haastateltaville .....	69
	Liite 2. Suostumus haastatteluun .....	71

# 1 Johdanto

Nuoret, nuorten hyvinvointi ja vähentynyt liikkuminen ovat olleet puheenaiheena jo pitkään. Liikkumattomuuden aiheuttamasta laskusta uutisoidaan lähes jatkuvasti eri tiedotusvälineissä. Kouluterveyskyselyt paljastavat toisen asteen opiskelijoiden suhteen sen, että ammatillisessa koulutuksessa olevat nuoret liikkuvat lukiossa opiskelevia nuoria vähemmän ja lukiolaisetkin vähemmän kuin peruskoulussa olevat. Monella nuorella liikunta vähenee selvästi murrosiässä (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg, Kokko, 2013). Vaikka tietoa hyvinvoinnin eri osa-alueista jaetaan sekä peruskoulussa että toisella asteella paljon, yhtälö ei tunnu olevan kovin helppo ratkaistavaksi. Nuoret ja nuoret aikuiset ammattiopiskelijat, joita tässä tutkimuksessa lähinnä käsittelen, ovat haasteellinen ryhmä terveyden determinantteja ajatellen. Suositusten mukaan, vähintään tunnin päivässä liikkuvia nuoria on tutkimuksen oppilaitoksessa vain 14,2%. (Kouluterveyskysely 2017 ja 2019.)

*Kouluterveyskyselyn perusteella ammattikoulujen opiskelijat harrastavat vähemmän liikuntaa, nukkuvat lyhyempiä yöunia, viettävät enemmän ruutuaikaa, syövät epäsäännöllisemmin ja käyttävät enemmän päihteitä kuin lukiolaiset. (Smart move – Nuorten terveellinen ja turvallinen liikkuminen, 2016.)*

Nuoret kokevat myös stressiä ja ahdistuneisuutta opiskelustaan. Liikunnan harrastamisella on kuitenkin vahvaa positiivista tutkimusnäyttöä stressinsietoon, koulumestykseen ja oppimiseen. Fyysisellä aktiivisuudella on myös myönteisiä vaikutuksia käyttäytymiseen. (Hansen, 2018; Huotilainen, 2020; Rajala, Haapala, Kantomaa, Tamelin, 2010; Strategies for Classroom Physical Activity in Schools, 2018,7.) Oma keho kulkee mukamme jatkuvasti, jolloin jonkin asteinen fyysinen aktiivisuus ja liike kuuluvat väkisinkin jokaisen ihmisen maailmaan. Liike itsessään on hyvin informoivaa ja se voi tuottaa kantajalleen myös elämyksellisiä asioita. Ihmisen liikkuminen viestii asioita myös ympärillä oleville ihmisille. Jokainen voi nähdä ja aistia liikkeestä esimerkiksi tunteita ja terveyden tilaa. (Kari, 2016.) Terveysteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa liikunta yleensä mainitaan yhtenä tärkeänä osa-alueena. Nuorisotutkijat Harinen ja Rannikko (2013,6) ovat kirjoittaneet, että liikunta on myös yhteiskunnallinen ja kansanterveydellinen asia, joka vaikuttaa vahvasti myös talouteemme. Nämä asiat on huomattu ja nostettu myös YK:ssa vahvasti esille. Onkin laskettu, että liikuntaan sijoitetut rahat tuottaisivat itsensä moninkertaisesti takaisin sairaanhoidon kulujen

vähentymisenä. Hyväkuntoiset ja terveet ihmiset tarvitsevat vähemmän terveydenhuollon palveluja, josta syystä toivotaan, että nuoriso osaisi katsoa tulevaisuuteen terveenä. Edellä mainitut asiat ovat vahvoina perusteluina fyysisen aktiivisuuden lisäämisen ja tukemisen tarpeellisuudesta toisen asteen ammatillisissa opinnoissa. Herää kuitenkin kysymys, ehtiikö ja osaako ammatillinen opettaja kasvattaa opiskelijoitaan myös fyysisesti aktiivisia vai hukkuuko tämä osa-alue muiden vaateiden alle? Tästä syystä lähdin tutkimaan asiaa tarkemmin. Haluaisinkin löytää keinoja ja toimintatapoja, joilla aktiivisuuden huomioiminen ja lisääminen koulupäiviin onnistuisi huomioiden eri ammattikuntien tarpeet ja haasteet, sekä opettajien osaamisen.

## 2 Toisen asteen ammatillisen opiskelijan hyvinvointi ja liikkuminen

### 2.1 Ammatillinen toisen asteen koulutus

Opetushallitus määrittelee ammatillista koulutusta seuraavasti.

*Ammatillisen koulutuksen tavoitteena on kehittää opiskelijan ammatillista osaamista sekä kasvua sivistyneeksi ihmiseksi ja yhteiskunnan jäseneksi. Se kehittää osaltaan työelämää ja vastaa työelämän osaamistarpeisiin, edistää yrittäjyyttä sekä tukee elinikäistä oppimista. Ammatillinen koulutus antaa myös mahdollisuuden jatkaa opintoja korkeakoulussa. (Ammatillinen koulutus, 2020)*

Opetushallituksen määrittämästä tutkintorakenteesta löytyvät ammatilliset tutkinnot, ja opetushallitus on määritellyt eri tutkintojen ammattitaitovaatimukset ja niiden arvioinnit. Ammatillisen koulutuksen reformin myötä toiminnallisuuden lisääminen opetussuunnitelmassa korostui, ja tämän voisi ajatella lisäävän fyysistä aktiivisuutta oppilaitoksissa. Lisäksi oppilas ja opiskelijahuoltolaissa 1287/2013 velvoitetaan huolehtimaan oppimisen ja opettamisen lisäksi opiskelijoiden terveydestä, hyvinvoinnista, yhteisöllisestä toiminnasta ja osallisuudesta. Kontaktituntien määrä kuitenkin oppilaitoksissa pienentyi ja oppimista suunnattiin enemmän työpaikoille. Ammatillisen opettajan näkökulmasta energiaa on kulunut ja kuluu paljon miettien, miten saada opiskelijat saavuttamaan vaadittavat ammattitaitovaatimukset nykyisellä opetustuntimäärällä, jotta he pysyvät ammatin ja yhteiskunnan vaatimustason edellyttämällä tasolla. Yhtälö on haastava jo perusmuodossaan, ja lisäksi opettajilla tulisi olla resursseja fyysisen kunnon ja terveyttä edistävien asioiden ylläpitoon ja tukemiseen. Oppilaitoksilla on opiskelijahuolto, joka toimii vahvana ja tärkeänä hyvinvoinnin vaikuttajana ja tukijana. Opiskelijahuolto on opettajien tukena, mutta ei varsinaisesti ole vastaamassa liikkumisen lisäämisestä kouluajalla. (Opiskelijahuolto, n.d.)

Vaikka fyysisen kunnon riittämättömyys opinnoissa tulee välillä esille, fyysisen aktiivisuuden lisääminen lähiopetuksessa ei välttämättä ole ensimmäisenä asiana ammatillisen opettajan listalla. Materiaalia, vinkkejä ja tietoa fyysisen aktiivisuuden lisäämi-



sen tapojen tueksi on saatavilla helposti ja monipuolisesti, mutta jaksavatko opettajat kuitenkin selata olemassa olevia sivustoja opetusaineensa ulkopuolelta? Havaintojen mukaan, olemassa olevien sivustojen käyttö ei ole vakiintunut ainakaan tutkimukseen osallistuvassa oppilaitoksessa. Kyseinen ilmiö ei näyttäydy ainoastaan tutkimuksen oppilaitoksessa, vaan saatujen tietojeni mukaan myös muissa maamme oppilaitoksissa. Kuitenkin koulu on se, joka instituutiona tavoittaa suurimman osan nuorista ja nuorista aikuisista. Lähtökohtaisena käsityksenä on, että oppilaitoksilla olisi mahdollisuus tukea ja lisätä nuorten fyysistä aktiivisuutta.

Ammatillisessa oppilaitoksessa vahvana osana opiskelijoiden arkea on ammatillinen opettaja, joka edustaa ensisijaisesti omaa ammattikuntaa. Se miten liikkuminen ja liikunta opettajan omaan elämään kuuluu, on jokaisen henkilökohtainen asia. Maunu (2018) käsittelee tutkimusartikkelissaan ammatillisen opettajan identiteettiä. Oma käsitykseni tutkijana oli, että ammatillinen opettaja opettaa ammattia, eikä ammatista ja opetettavista sisällöstä riippuen, terveystasvatusta. Maunun (2018) mukaan opettaminen ja kasvattaminen ovat opettajille itselleen työn tärkeimmät osa-alueet, vaikka työnkuvaan kuuluu paljon muitakin tehtäviä. Terveystasvatuksen voisi luokitella kasvatuksen alaluokaksi, joka Maunun mukaan on noin puolet opettajan identiteettiä. Toinen puoli koostuu opettajuudesta. Roolien kuvataan elävän opiskelijaryhmän mukaan. Välillä ollaan enemmän opettajia, välillä kasvattajia.

Toisen asteen ammatillisten oppilaitosten liikkumiseen liittyviä tutkimuksia ei ole maassamme vielä paljon saatavilla. Tällä osa-alueella tutkimukset ovat vasta alussa. Pääasiassa tutkimukset, joita asiaan liittyen on tehty, liittyvät peruskouluihin ja siis selvästi iältään nuorempiin oppilaisiin. Opiskelukulttuuri peruskouluissa on ammatillisiin oppilaitoksiin verrattuna erilainen ja oppilaat nuorempia, joten peruskouluista saadut, fyysistä aktiivisuutta lisäävät käytännön tutkimustulokset, eivät suoraan ole käyttökelpoisia ammatillisiin oppilaitoksiin. Tämä olikin yksi syy paneutua asiaan lähemmin. Saamiani tutkimustuloksia voidaan hyödyntää ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden aktiivisuuden lisäämisessä.

Sen lisäksi, että tutkimukset ammatillisen koulutuksen puolelta puuttuvat, ei myöskään ole tutkittu kokonaisvaltaisesti eri ammattien kuormittavuutta. Mielenkiintoista

olisikin tietää, vaikuttaako mahdollisesti työ itsessään positiivisesti fyysiseen terveyteen, ja kuinka paljon? Tämä asia on vielä pimennossa. Joissakin analyysissä on huomioitu, että työssä voidaan saavuttaa positiivista liikekuormitusta. On kuitenkin arvioitu, että 1970-luvulta lähtien työn kuormitus on ollut matalaa ja keventynyt edelleen. Eräs ruotsalainen tutkimus 2000-luvun alusta väittää, että fyysisesti ylikuormituneita työntekijöitä väestöstä on 25-30%. Enemmän huomiota on kuitenkin kiinnitetty inaktiiviseen elämäntapaan ja työskentelyyn. Poikkeuksetta on esitetty, että fyysisen aktiivisuuden lisäys arkeen on positiivista, suositeltavaa ja välttämätöntä hyvän terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. (Mälkiä & Wasenius, 2019, 108-109, 147.)

## 2.2 Liikuntasuositukset

Maahamme on UKK-instituutin toimesta laadittu liikuntasuositukset, jotka kulkevat kansainvälisten suositusten kanssa samassa linjassa. Suosituksessa kerrotaan viikoittainen terveyteen positiivisesti vaikuttava pienin liikkumismäärä, ja siinä painotetaan kaikenlaista liikkumista ja liikuskelua. Suosituksen mukaan, aikuisten, yli 18 vuotiaiden tulisi liikkua reippaasti vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa, alle 18-vuotiaiden 1,5 tuntia päivässä. Jokainen joka liikkuu vähemmän kuin suosituksissa, liikkuu liian vähän. Liikunta mainitaan käypä hoito -suosituksissa monen sairauden tukihoidon ja sen kiistaton hyöty terveyteen on todistettu useissa tutkimuksissa. (Hynynen ym. 2014; Kukkonen-Harjula & Liira, 2019; Liikkumisen suositukset, 2020.) Maahamme on myös luotu liikuntalaki, jonka avulla pyritään vähentämään eriarvoisuutta liikunnan kentällä (Liikuntalaki 390/2015, 2§).

Liikunnan ja kansanterveyden edistämistä ja UKK-instituutti ovat pääasiassa vastanneet Suomessa tämän alan tutkimuksista. Nykyisten tutkimustulosten mukaan, vain prosentilla vähän liikkuvista nuorista naisista, kestävyyskunto tulee riittämään keskikaskaisiin töihin 50-vuotiaana, mikäli liikunnan määrää ei lisätä (Blom, 2020). Mikäli ennustus toteutuisi, nopealla päättelyllä, työtä tekevä väki Suomessa loppuisi ja maamme olisi suurissa vaikeuksissa monella osa-alueella. Uusin, vuoden 2019 koulu-terveyskysely osoittaa, että vähän liikkuvien opiskelijoiden määrä on kasvanut tutkimuksen oppilaitoksessa. Lähes päivittäin tai ainakin joka viikko liikuntaa harrastaa

Pohjanmaan alueella 54% ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista. (Kouluterveyskysely 2017 ja 2019.) Nämä tiedot yhdessä ennustavat heikkoa tulevaisuutta työssäjaksamisen ja terveyden näkökulmasta.

### 2.3 Liikuntalaki, opetussuunnitelma ja työelämän tarpeet tutkimuksen pohjana

Vuonna 2015 voimaan tullessa liikuntalain 2§ tavoitteissa sanotaan, että laki edistää

- 1) eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa;
- 2) väestön hyvinvointia ja terveyttä;
- 3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista;
- 4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä;
- 5) liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta;
- 6) huippu-urheilua;
- 7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä
- 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

*Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä kunnioittaminen ja kestävä kehitys. (Liikuntalaki 390/2015, 2§.)*

Lakiin ja ammatillisen opetuksen opetussuunnitelmaan sekä pääasiassa Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiön tutkimuksiin nojaten, lähdin alussa keräämään omaa teoriapohjaani. Sosiaali- ja terveydenhuollossa painopiste on ennaltaehkäisyssä (Ratkaisujen Suomi, 2015). Lisäksi huomioin, että ammatillinen koulutus on riippuvainen valtion rahoituksesta, joka koostuu perus-, suoritus- ja vaikuttavuusosioista. Näihin vaikuttavat muun muassa opiskelijavuodet ja suoritettujen tutkintojen ja tutkinnonosien määrä sekä opiskelijan työllistyminen tai jatko-opintoihin siirtyminen. (Ammatillisen koulutuksen rahoitusjärjestelmä, n.d.) Jotta oppilaitoksen rahoitus ja elinvoimaisuus ovat taattuina, tarvitaan paljon hyvinvoivia ja toimintakykyisiä opiskelijoita, jotka suorittavat opintonsa loppuun ja sijoittuvat työelämään tai jatko-opintoihin.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö, Likes –tutkimuskeskus on kerännyt paljon monipuolista tietoa viimeisen kymmenen vuoden ajan Liikkuva koulu –ohjelman myötä. Liikkuva-koulu ohjelman alla on myös syntynyt 26 kappaletta pro gradu-töitä. Tammikuuhun 2014 asti julkaissut työt on kerätty samojen kansien alle. Tietoa

on kerätty muun muassa osallisuudesta, liikkumisen vaikutuksista oppimiseen ja aivoihin, nukkumisesta, painoindeksistä, toiminnallisista muutoksista liikkuvissa kouluissa, koulussa viihtymisestä, toimintakulttuurin vakiinnuttamisesta ja koulumatkoihin liittyvistä asioista. (Huotilainen, 2020; Kämppi & Tammelin, 2014; Vazou ym., 2012.)

Liikunnalla on tutkimusten mukaan positiivisia vaikutuksia osallisuuteen, oppimiseen ja koulussa viihtyvyyteen. Vuoden 2018 Liitu-tutkimuksen mukaan esimerkiksi välitunti liikunnalla on vahvistava vaikutus yhteenkuulumiseen ja yhteishengen rakentamiseen (Rajala, Kämppi, Hakonen, Haapala & Tammelin, 2018, 95). Vaikka nämä asiat ovat yleistettävissä jokaiseen ikäryhmään, niiden käytännön toteutus eri ikäryhmissä vaatii soveltamista. Materiaali ja toimintatavat on pääasiassa kerätty peruskouluilta tai lukioilta, ja vaikka lukio on myös toisen asteen koulutus, sen toimintakulttuuri ammatilliseen oppilaitokseen verrattuna on erilainen. Ammatillisten oppilaitosten toiminta- ja opiskelukulttuurit eriävät toisistaan eri ammattialoilla jo oppilaitoksen sisällä, joten tapoja joudutaan soveltamaan jo omassa organisaatiossa. (Blom, 2020.) Keväällä 2020 on alkanut tutkimus toisella asteella, jossa tarkastellaan asioita erityisammattioppilaitoksen näkökulmasta (Liitu 2020-tutkimus jatkuu, 2020).

### **Sairauspoissaolojen ehkäiseminen**

Liikunnan puutteesta syntyvä lasku on maallemme mittava, mutta liikunnan hyödyt moninaiset. Kelan tilastojen mukaan, aiemmin suurimmat sairauspoissaolot töistä oli aiheuttanut tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Vuodesta 2007 ne ovat kuitenkin vähentyneet selkeästi, ja vuonna 2018 mielenterveyden ongelmat ohittivat tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet. Tämä kertoo Kelan mukaan työolojen ja ammattirakenteen muutoksesta. Raskaita fyysisiä tehtäviä on aikaisempaa harvemmassa, koneiden avustaessa raskaimpia töitä. Työntekijöillä on kuitenkin enemmän sairauspoissaoloja kuin ylemmillä toimihenkilöillä. Ammattialojen kesken on myös suuria eroja. Sairauspoissaoloihin selkeästi vaikuttavat ihmisen elämäntavat sekä työolot. (Blomgren, 2017; Blomgren, 2019.) Työkyvyn ylläpitämisellä ja edistämällä on merkitystä sekä työntekijän että työnantajan näkökannalta. Oikeanlainen, oikea-aikaisesti saatu tuki

vähentää sairauspoissaoloja ja edistää työkykyä. Liikunta on yksi työkyvyn ylläpitämisen osa-alue, jolla on mahdollista edistää työ- ja toimintakykyä. Liikunnan avulla voidaan saada jopa 20-vuotta lisävoimavaroja työhön. (Rauramo, 2012, 27, 39.)

Juuti ja Salmi (2014, 217-220) kuvaavat fyysisen kunnan merkitystä seuraavasti. Kehon ja mielen ovat vahvassa yhteydessä toisiinsa, joten molemminpuoliset vaikeudet heijastuvat toiseen, lisäksi ne vaikuttavat myös sosiaaliselle alueelle. Eli esimerkiksi jännittyneisyys ja ahdistus vaikuttavat fyysisesti koko kehoon. Toisaalta fyysisyyden kautta voidaan rentouttaa mieltä ja kehoa. Fyysisessä kunnossa ja liikunnassa on se hyvä puoli, että sitä voidaan mitata eri tavoin. Tätä osa-aluetta, sairauspoissaolojen lisäksi, monet työnantajat käyttävät seurattessaan työntekijöiden hyvinvointia. Osa työnantajista myös tukee työntekijöiden hyvinvointia ja hyvän kunnan muodostusta myöntämällä erilaisia aktiivisuus seteleitä, ja auttaa näin työntekijöitään jaksamaan työssä. Ihminen itse pystyy vahvasti vaikuttamaan tuki- ja liikuntaelimiensä kuntoon, ja se vaikuttaa välillisesti koko ihmiseen. Fyysinen kunto on siis tärkeä. Jotta tulevat työntekijät selviävät vaativassa työelämässä, liikkuminen ja omasta terveydestä huolehtiminen on välttämätöntä. (Kolu, 2018.)

Työhyvinvoinnin ollessa puheenaiheena, se jaetaan usein kolmeen eri osaan; fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen puoleen. Kuitenkin nämä osiot vaikuttavat vahvasti toisiinsa, eikä pahoinvointi yhdessä osa-alueella ole mahdollista, vaan vaikuttaa aina kokonaisvaltaisesti ihmiseen. Tästä syystä moni työpaikka on lähtenyt kehittämään työntekijöiden työkykyä liikunnan avulla. Fyysisten osa-alueiden lisäksi on huomattu, että liikunta kehittää myös sosiaalisia suhteita työpaikalla sekä vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen olotilaan. (Juuti & Salmi, 2014, 216; Juuti & Vuorela, 2015, 85-88.)

Ammatillisen koulutuksen ensisijaisesti ajatellaan kouluttavan ihmisiä ammattiin, opetushallituksen määritelmän mukaan myös sivistyneen yhteiskunnan jäseniksi. Tällöin opiskelijoiden kuuluu hallita myös terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat. Vastuu nuorten ja nuorten aikuisten kasvatuksesta ja tukemisesta hyväkuntoisiksi alan ammattilaisiksi on siis meillä jokaisella heidän kanssaan työskentelevällä.

## 2.4 Tilanne maailmanlaajuisesti

Maailmanlaajuisesti katsottuna lasten ja nuorten liikkumattomuus on myös ongelma. Global Matrix –vertailussa maat arvioivat itse tilannettaan yhteisten kriteerien mukaan. Vertailu ei ole aukoton, eikä kerro kaikkea liikkumisen eroista eri maiden välillä, mutta herättää keskustelua ja kiinnostusta asiasta. Aktiivisimmat lapset ja nuoret löytyvät Sloveniasta, Tanskasta, Hollannista, Zimbabwesta ja Japanista. Maissa joissa liikutaan eniten, on liikunnalle kulttuurinen tausta, fyysinen aktiivisuus ei ole valinta vaan elämäntapa. Perheiden sosioekonomisella taustalla ja vanhempien tuella on myös merkitystä. Suomi sijoittui vertailussa keskivaiheille.

Lundvallin ja Sundbladin (2017,45) mukaan ero ruotsalaisten nuorten fyysisessä aktiivisuudessa on suuri. Jopa 20% oppilaista ei liiku vapaa-ajalla, määrä on yhtä suuri niiden kanssa, jotka ovat fyysisesti erittäin aktiivisia. Vuonna 2003 Ruotsissa on kehitetty peruskoulujen opetussuunnitelmaan oppiaine ”liikunta ja terveys” ja kiinnitetty huomiota lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseen kouluajalla. Kun liikkumista on sisällytetty koulupäivään ja opetukseen, sitä on onnistuttu lisäämään vähiten liikkuvien nuorten keskuudessa.

Maailman terveysjärjestön, WHO:n mukaan suurin osa maailman nuorista ei ole fyysisesti tarpeeksi aktiivisia, ja heidän terveys tulee olemaan tulevaisuudessa vaarassa. WHO:n arvion mukaan myös 70 prosenttia kaikista maailman sairauksista tähän vuoteen mennessä, aiheuttavat elämäntapaan liittyvät tekijät. WHO onkin laatinut yleisen toimintasuunnitelman ”More active people for a healthier world” fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi vuosille 2018-2030. (Childhood physical inactivity reaches crisis levels around the globe, 2018; Hagströmer, 2017, 9.)

## 2.5 Keskeiset käsitteet

Seuraavassa kuvaan opinnäytetyöhön liittyviä keskeisiä käsitteitä. Näitä ovat fyysinen aktiivisuus, fyysinen kunto, hyvinvointi (terveys), koulussa viihtyminen, liikunta/liikkuminen, opiskelukyky, osaaminen, terveyden edistäminen, turvallisuus ja yhteisöllisyys.

Fyysistä aktiivisuutta tapahtuu, kun lihakset lisäävät energiankulutusta ja tahdonaista toimintaa siten, että syntyy liikettä (Liikuntaan liittyviä määritelmiä, 2015). Fyysisen aktiivisuuden tulisi WHO:n mukaan olla osa ihmisten jokapäiväistä elämää. WHO:n Euroopan alueen maiden tulisi huolehtia siitä, että sopivat olosuhteet löytyvät jokaiselle. (Physicalactivity to stay healthy, 2020.) Englannin kielinen termi Classroom Physical Activity, luokan fyysinen aktiivisuus, määrittelee termin millaiseksi tahansa luokkahuoneessa suoritetuksi fyysiseksi toiminnaksi, joka voi tapahtua milloin tahansa, yhdessä tai useammassa lyhyessä jaksossa koulupäivän aikana. Käytännössä termi tarkoittaa fyysisen toiminnan integrointia opetukseen sekä taukojen tarjoamista. (Definition of Classroom Physical Activity, 2018.) Tätä ajatusta pääasiallisesti ajattelin tutkimusta tehdessäni.

Fyysinen kunto tarkoittaa kykyä selvitä fyysistä tehtävistä. Sitä voidaan mitata erilaisilla fyysisillä testeillä ja verrata viitearvoihin. Toisaalta fyysinen kunto on subjektiivinen käsitys. Ihminen voi itse määritellä oman kuntonsa hyväksi, mikäli kunto esimerkiksi riittää jokapäiväisiin arkirutiineihin, vaikka testeillä mitaten näin ei olisikaan. Fyysisen kunnan lisäksi tarvitaan liikehallinta- ja kuntokykyä, jotta liikkuminen olisi sujuvaa. Kuntokykyyn kuuluvat nopeus, notkeus, kestävyys ja voima. (Liikuntaan liittyviä määritelmiä, 2015.)

Hyvinvoinnin/ terveyden osatekijät voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan. Niitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Hyvinvointikäsitteenä voi viitata yksilölliseen hyvinvointiin tai yhteisön hyvinvointiin. Sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma luetaan yksilöllisiksi hyvinvoinnin osatekijöiksi. (Hyvinvointi ja terveyserot, 2019.) Koulutus, ympä-

ristön turvallisuus ja viihtyisyys, keskinäinen vuorovaikutteisuus sekä asenteet vaikuttavat terveyteemme ja näin myös hyvinvointiimme. (Terveyden edistämisen laatusuositus, 2006, 16.)

Hyvinvoiva työntekijä tekee työnsä laadukkaammin, joka heijastuu esimerkiksi asiakaspalvelutehtävissä suoraan asiakastyytyvyyteen, hoitoalalla myös hoidon laatuun. Hyvinvoiva ja myönteisesti ajatteleva työntekijä on myös luova, näkee uusia ratkaisumalleja ja on kehitysmuonenteinen. Hän on joustava, yhteistyöhaluinen ja pitää huolta omasta ammattitaidostaan. Koska tunteet leviävät myös työyhteisössä, positiivisten tunteet auttavat selviämään paremmin haasteista ja hyväksymään erilaisuutta. (Manka & Larjovuori, 2013; Oksanen ym. 2008; Rauramo 2009.)

Koulussa viihtymiselle ei ole yhtä määritelmää. Kysymys on kuitenkin kokonaisvaltaisesta viihtymisestä, johon liittyy sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia koulussa (Aalto & Hautamäki, 2019, 6). Liikkuva koulu nettikyselyn mukaan, liikkumisen myötä myös koulussa viihtyminen paranee (Liikkuminen ja viihtyminen koulussa, 2015).

Liikkuva opiskelu -ohjelmassa liikkuminen on määritelty sisältäväksi kaiken mikä liittyy fyysiseen aktiivisuuteen (Aktiivisuutta ja opiskelukykyä, 2019). Tätä samaa määritelmää ja ajatusta käytän myös tutkimuksessani. Liikunta sen sijaan on WHO:n määritelmän mukaan fyysisen aktiivisuuden alaosa-alue, joka on suunniteltua ja tarkoituksenmukaista toimintaa. Liikunnassa pyritään jonkin fyysisen kunnan osa-alueen ylläpitämiseen tai parantamiseen. (Data and Statistics, 2020.)

Osaaminen on yksi työkyvyn osa-alueista ja vaikuttaa organisaation menestykseen. Osaamisen ja itsensä toteuttamisen tarpeen sisältö on täynnä luovuutta, vapautta ja mielekästä työtä. (Rauramo, 2008.) Osaaminen työssä ei ole vain työn osaamista, se on myös itsensä johtamista ja yhteistyöosaamista. Osaamista tarvitaan myös vuorovaikutuksessa, dialogisuudessa ja luottamuksessa. Näkemys on psykologinen ja moninäkökulmainen. (Rauramo, 2009.)



WHO:n mukaan terveys kuuluu kaikille ja se on arkielämän voimavara, jossa korostuu fyysisen toimintakyvyn lisäksi henkilön sosiaaliset ja henkilökohtaiset voimavarat (Nikula, 2011).

Terveyden edistämistä määritellään siten, että hyödynnetään sellaisia työ- ja viestintämenetelmiä, joiden avulla tieteellistä tietoa muunnetaan arjessa toimiviksi terveyttä tukeviksi valinnoiksi. Kansallista terveyden edistämisen työtä ohjataan muun muassa erilaisilla laeilla, laatusuosituksilla ja strategioilla. (Nikula, 2011.) Rauramo (2012) määrittelee terveyden edistämisen arvoihin perustuvaksi tavoitteelliseksi toiminnaksi, jolla tavoitellaan ihmisten terveyttä ja hyvinvointia ja ehkäistään sairauksia.

Turvallisuutta voidaan käsitellä eri näkökulmista. Pääsääntöisesti sitä katsotaan fyysisestä tai psyykkisestä hyvinvoinnin näkökulmasta. Työturvallisuuslakiin on kirjattu työnantajan velvollisuus huolehtia työntekijän turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Työpaikan henkilöstöllä on oikeus turvalliseen ja terveelliseen työhön, työympäristöön sekä työyhteisöön. (Rauramo, 2008; Työturvallisuuslaki, n.d.) Työelämän ja työsuojelun keskeisiä normeja määrittävät työturvallisuuslaki 738/2002, työsopimuslaki 55/2001, työterveyshuoltolaki 1383/2001, hyvä työterveyshuoltokäytäntö 708/2013 (valtioneuvoston asetus) sekä laki työsuojelun valvonnasta ja työpaikan työsuojeluyhteistoiminnasta. Vastuu työoloista on pääsääntöisesti työnantajalla ja tämän edustajalla. (Juuti & Vuorela 2015, 126.) Työturvallisuudella on joillakin aloilla erittäin suuri merkitys.

Yhteisöllisyydellä ja yhteisöllä tarkoitetaan tilannetta, jolloin ihmisiä on kokoontunut saman asian ympärille. Yhteisöllisyyden tunne syntyy, kun ihmisten väliset suhteet ovat positiivisia. Yhteisöllisyys vaatii yhteisön jäsenten luottamusta toisiinsa, avointa ja sujuvaa kommunikaatiota ja vuorovaikutusta sekä osallistumista yhteisössä. Yksilöiden kokemilla tunteilla on tärkeä asema yhteisöllisyyden kokemisessa. Näillä on myös osoitettu olevan terveydellisiä vaikutuksia. Yhteisöllisyyttä ja liittymisen tarvetta voidaan kutsua aineettomaksi pääomaksi. Siihen kuuluu sosiaalinen, psykologinen ja rakenteellinen pääoma. Sosiaalinen pääoma syntyy yhteisön kunnosta, yhteisöllisyydestä ja johtamisesta (Lindfors, 2007; Rauramo, 2008.)

On ennustettu, että tulevaisuudessa organisaatioiden menestyminen on vahvasti sidoksissa aineettomaan pääomaan. Aineettoman pääoman vastakohtana ovat aineelliset, fyysiset asiat, kuten rakennukset ja työvälineet. Tällaisessa organisaatiossa keskeinen rooli on hyvällä ja toinen toistaan tukevalla vuorovaikutuksella. Työpaikoilla sovitut normit, arvot ja suvaitsevuus tukevat sosiaalista pääomaa ja helpottavat yhteistoimintaa. Työntekijöillä on myös sananvaltaa omaan työhönsä, jolloin syntyy tunne työn hallinnasta. Positiivisessa ja yhteisöllisessä työyhteisössä on tutkimusten mukaan pienemmät sairauspoissaolot ja pidemmät työurat. Positiivisuutta ruokkivat yhteiset kahvihetket ja muut sosiaaliset tilanteet työyhteisössä. Tämä kehittää myös itsetuntemusta ja vähentää stressiä. (Granberg, 2013, 72-73; Manka & Larjovuori, 2013; Oksanen ym. 2008; Rauramo 2009.)

### 3 Liikkumiseen vaikuttavat tekijät

Seuraaviin kappaleisiin on koottu nuorten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Vaikuttavat tekijät ovat jokaiselle henkilölle osittain myös yksilöllisiä, mutta esimerkiksi ikä, vanhempien, koulun ja kavereiden tuki saavat aikaan joko vahvistavia, mahdollistavia tai heikentäviä tilanteita ja tunteita vireille. Nämä vaikuttavat erityisesti lapsen, nuoren ja nuoren aikuisen maailmaan vahvasti.

#### 3.1 Liikkuva koulu-ohjelma

Liikkuva koulu –ohjelma pilotoitiin Suomen peruskouluihin 2010-2012. Sen tavoitteena oli lisätä oppilaiden osallisuutta ja liikettä sekä vähentää istumista koulupäivän aikana. Kymmenen vuoden aikana ohjelma tavoitti yli 90 prosenttia peruskoulujen oppilaista. (Liikkuva koulu ei lopu, 2019.) Ohjelmasta saatujen hyvien kokemusten perusteella se jatkoi laajentumistaan ja rantautui varhaiskasvatukseen vuonna 2015 nimellä Ilo kasvaa liikkuen, sekä toiselle ja kolmannelle asteelle vuonna 2017, nimellä Liikkuva opiskelu. Lukioista mukana on 54% Suomen lukioista ja 46% ammatillisista oppilaitoksista, korkeakouluista mukana on 33% vuonna 2020. (Blom, 2020.)

Liikkuva Koulu-ohjelma on ollut yhtenä osana hallitusohjelmaa vuodesta 2009 ja on sitä edelleen. Hallitus kohdensi budjetissa 8 miljoonaa euroa avustuksia käytettäväksi Liikkuva koulun eri ohjelmiin vuodelle 2020. Pääministeri Marinin hallitusohjelmassa muun muassa tavoitellaan liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisäämistä kaikissa elämänvaiheissa. (Jokainen koulu on tärkeä, n.d) Edellä mainittujen valtakunnallisten ohjelmien kautta ollaan päästy monta askelta eteenpäin kohti terveempää aikuisuutta. Kun tukea toimintaan on saatu myös rahallisesti, on toimintaa voitu kouluissa konkreettisesti toteuttaa. Liikkuva koulu –ohjelma on mahdollistanut sellaisillekin lapsille ja nuorille liikkumista, jotka olisivat ilman koulun tukea jääneet siitä osattomiksi. Vuosina 2015-2019 valtiolla on ollut kärkihanke; terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. Tätä hanketta on muun muassa voitu toteuttaa Liikkuva koulu-ohjelman kautta. (Liikkuva koulu ei lopu, 2019.) Maailman-

laajuisesti katsottuna tasa-arvo toteutuu maassamme nuorten terveyden determinanttien kannalta paremmin kuin muualla, siitä huolimatta työtä terveyden edistämisen ja liikkumisen lisäämisen kanssa riittää.

Valtakunnallisen liikkuva opiskelu ohjelman tavoitteena on opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden ja opiskelukyvyn lisääminen aktiivista toimintakulttuuria kehittämällä. Näin tavoitellaan parempaa oppimista ja lisätään opiskeluintoa, sekä vahvennetaan osallisuutta ja tiivistetään yhteisöllisyyttä. (Blom, 2020.) Tämä ei kuitenkaan tapahdu itsestään, ilman koko organisaation sitoutumista. Lisäksi tarvitaan yhteistyötä opiskelijoiden kanssa. Liikkuva opiskelu –projektissa tuotetussa tutkimustiivistelmässä on kerätty tietoa ja ajatuksia nuorten ammattiin opiskelevien liikkumisesta ja liikkumisen lisäämisestä. Nuoret itse ovat nostaneet esille seuraavia tapoja liikkumisen lisäämiseksi koulupäivien aikana: istumisen vähentäminen ja toiminnalliset opetusmenetelmät, taukoliikunta, mahdollisuus seisomiseen, vaihtoehtotapoja istumiselle esimerkiksi jumppapallot, liikuntatutorit eli opiskelijat ohjaavat ja kannustavat toisiaan, liikunnalliset kerhot, mahdollisuudet käyttää koulun tiloja ja välineitä liikkumiseen, liikkumista tukeva ympäristö kuten pingiksen peluun mahdollisuus sekä henkilökohtainen liikuntaneuvonta. (Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi, n.d.)

Suurin osa toisen asteen opiskelijoista on käynyt peruskoulussa läpi Liikkuva koulu-ohjelman, joten he ovat jo tottuneet liikunnalliseen toimintakulttuuriin. Liikkumisen sisältyminen ammattiopintoihin toisella asteella tästä näkökulmastakatsottuna, pitäisi olla opiskelijalle luonnollista. Ajatus- ja toimintamallien muuttaminen saattaa olla haasteellisempaa toisen asteen ammatillisille opettajille, jotka tätä polkua vasta aloittelevat.

### 3.2 Perheen ja kavereiden vaikutus liikkumiseen

Tutkimusten mukaan vanhempien sosioekonominen tausta vaikuttaa nuorten opiskeluun ja käyttäytymiseen. Lasten, joiden vanhempien koulutustausta on alhainen eivät välttämättä ole tietoisia esimerkiksi liikuntasuosituksista. Mikäli vanhempi itse ei ole kasvanut liikunnallisessa ympäristössä, sen elämään kuuluminen on epätodennäköisempää. Tällöin vanhemmat eivät myöskään siirrä aktiivista elämäntapaa lapsilleen ja

ketju jatkuu samanlaisena yli sukupolvien. Ravitsemus, liikunta ja elämäntavat ovat tällä ryhmällä usein heikommat ja heijastuvat läpi elämän. Kuitenkin, lapsena luotu liikunnallinen tausta ja myönteiset liikuntakokemukset kantavat usein läpi elämän ja syntyneet tavat siirtyvät myöhemmälle iälle. (Liitu-tutkimus, 2018, 149; Ristikari ym. 2016, 5; Hagströmer, 2017; Nyberg, 2017, 27.)

Hagströmerin (2017, 12) mukaan nuoret, jotka harrastavat liikuntaa urheiluseuroissa jatkavat harrastustaan suuremmalla todennäköisyydellä myös aikuisella. Tämä yhteys on tärkeä luoda jo lapsena. Uskoakseni ammatillisten opiskelijoiden joukossa on paljon niitä, joille ei ole lapsuudessa syntynyt vahvaa liikuntasuhdetta, tällöin tapa ei myöskään siirry aikuisuuteen. ”Kyllä se pitää olla saatu jo niin kun äidinmaidossa. Se on fakta.” totesi eräs haastateltavistani. Niille, joilla liikuntasuhde on lapsena syntynyt, saattavat elää jonkinlaista liikkumattomuuden välivaihetta murrosikäisenä.

Tutkimukset osoittavat, että aktiivisimmillaan lapset liikkuvat 11-12- vuotiaina (Aira, ym., 2013,9a) ja liikunta-aktiivisuus hiipuu murrosiässä. Näin on ollut jo usean vuosikymmenen ajan, mutta 2000-luvulla hiipuminen on valitettavasti voimistunut. Tämä on myös nähtävissä urheilu- ja liikuntaseuroissa. Samanlainen suunta on havaittavissa muissakin Pohjoismaissa. Nuoriso jakaantuu selkeästi fyysisesti aktiivisiin ja passiivisiin, mutta seuratoiminnassakaan liikkuminen ei takaa suositusten mukaisten viikoittaisten liikuntamäärän ylittymistä. Kavereiden vaikutus kaikkeen toimintaan, myös terveyden ylläpitoon on vahvaa. (Aira ym. 2013a.) Vaikka nuoret saavat paljon terveystasvastausta jo peruskoulussa, sen käytönottoa ei ehkä koeta ajankohtaiseksi.

### 3.3 Liikuntakulttuurin nykymuoto

Liikuntakulttuurin nykymuotoa on kritisoitu. Suurin osa lapsista ja nuorista harrastaa urheiluseuroissa, joissa vaaditaan lajiin sitoutumista jo hyvin nuorena. Tämä saa aikaan myös sen, että aloittelevalle jalkapallosta kiinnostuneelle 16-vuotiaalle, ei löydy harrastuspaikkaa, koska saman ikäiset harrastajat ovat olleet lajin parissa jopa yli kymmenen vuotta. Taito- ja ikätaso eivät siis kohtaa. Liikuntakulttuurimme nykymuodossaan ei valitettavasti vastaa nuorten tarpeisiin. (Lehtonen, 2013, 11.)

Mitkä ovat perimmäiset syyt liikunta harrastuksen hiipumiseen? Liittyvätkö ne kavereihin ja vanhempiin, vaativampaan koulunkäyntiin, järjestettyyn toimintaan, muuttuviin kiinnostuksen kohteisiin ja menestymisen tarpeen vähenemiseen, vai näiden yhteisvaikutukseen? Vai onko kysymys kriittisestä suhtautumisesta omiin liikuntataitoihin, liikkumisen lapsenomaisen sisäisen ilon muuttumisesta ympäristöä kriittisesti tarkastelevaksi nuoreksi? Valtion liikuntaneuvoston tutkimuksessa, Aira ym. (2013, b), toteavat, että yhtä syytä nuorten liikuntaharrastuksen lopettamiselle ei löydy. Iän mukana kiinnostus siirtyy urheiluharrastuksesta muualle ja nekin, jotka liikunta harrastavat siirtyvät usein vapaamman liikkumisen pariin.

Liikkumisen ja tarjonnan mahdollisuuksissa saattaa siis olla epäkohtia ja urheiluseurojenkin toimintakulttuuria tulisi kehittää. Toisaalta intensiivisesti liikkuvien nuorten joukon on huomattu jopa lisääntyneen, ja niin sanotun omaehtoisen ”hengailu”-liikkumisen säilyvän murrosiässä, ohjattua liikunnallista toimintaa paremmin. (Aira ym. 2013b; Kalaja, 2012.) Nuorten oma näkemys liikkumisesta näyttäytyy erilaisena kuin aikuisten näkemykset. Usein nuoret eivät myöskään tunnista liikkuvansa tai harrastavansa, vaikka omaehtoisia ja luovia liikunnallisia ratkaisuja on kavereiden kanssa tehty. (Harinen & Rannikko 2013,7.) Sosiaalisuus ja yhteenkuulumisen tunne kuuluvat vahvasti nuorten tarpeisiin. Nuoret hakevat myös elämyksiä. Voisiko elämyksellisyyttä käyttää yhtenä liikkumisen markkinointi- ja motivointikanavana? (Aira ym. 2013a; Kalaja, 2012.) Vanttaja ym. tutkimuksessa liikkumattomuuden jäljillä toi esille monta huomioitavaa seikkaa. Tutkimuksessa korostettiin elämysten, yhteisöllisyyden ja ilon esiintuomista, jotta liikkumattomuudella ei syyllistettäisi herkässä iässä olevia nuoria. Ne joilla liikkuminen ei kuulu elämäntapoihin, saattaa mahdollisuudet motivoivaan toimintaan puuttua. Näiden esteiden poistaminen tulisikin olla yksi tie aktiivisen liikkumisen löytämiseksi.

### 3.4 Nuorten miesten liikuntakulttuuri

Kati Kauravaara (2013) on tutkinut väitöskirjassaan ”Mitä sit jos ei liikuta”, toisen asteen kone ja metallialaa opiskelevia 18-20-vuotiaita nuoria miehiä. Väitöskirjasta nousee selkeästi ylös, että nuorten miesten elämään liikunta ei kuulu, eikä se ole it-

sestäänselvyys. Mieluummin käytetään päihkeitä ja ajetaan moottoripyörällä tai autolla, ja hankitaan sitä kautta ryhmään pääsy ja hyväksyntä. Elämää rakennetaan mielellään aikatauluttomaan hengailuun ja mielekkääseen tekemiseen, joka ei vaadi kohtuuttomasti fyysisiä tai henkisiä ponnisteluja, ja joita voi toteuttaa sen hetkisen fiiliksen mukaan. Nuori mies on omaksunut yhteiskuntaluokalleen ominaisen olomuodon, johon liikunta ei kuulu. Tulevaisuus on kauaskantoinen sana, joka ei kuulu nuoren miehen sen hetkiseen sanavarastoon. Hän ei pysty visioimaan aikaa ja terveyttään muutaman vuosikymmenen päähän. Eletään tässä ja nyt. Kauravaaran mukaan liikkumattomuus ei välttämättä ole nuoren oma henkilökohtainen asia, vaan liittyy nuorten kulttuuriin ja sosiaaliseen käyttäytymiseen. Mikäli liikuntaa haluttaisiin lisätä, sitä tulisi katsoa nuorten kulttuurista ja arvoista käsin. Haasteena onkin, että liikunnan edistäjät edistävät liikuntaa omista näkökulmista ja lähtökohdistaan, jolloin nämä eivät vähän liikkuvien kanssa kohtaa. Liikunnan edistäjä näkee liikkumattomuuden muun muassa laiskuutena, nuori mies itsensä arvostamisena ja vapautena. Liikunnan edistämistä tulisi kuitenkin tehdä, ilman syyllistämistä, pikemminkin mahdollistavana ja rakenteita vahvistavana. Vaikka tutkimus oli määrältään suppea ja edusti ai-noastaan yhden ammattikunnan ja luokan asenteita sekä heidän subjektiivisia näkemyksiä, on hyvä muistaa, että he ovat ryhmä, joka löytyy jokaisesta ammatillisesta oppilaitoksesta. Tässä tutkimuksessa opettajien näkemyksillä ei ollut sijaa, mutta se antoi mielestäni hyvän muistutuksen ja näkökulman mietittäessä liikunnan ja aktiivisuuden lisäämistä oppilaitoksissa.

### 3.5 Erilaiset liikkujat

Jaana Kari, (2016) toi väitöskirjassaan ”Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina”, seitsemän erilaista liikkujatyyppeä, jotka kuvasivat henkilöiden tapaa suhtautua liikkumiseen. Erilaiset liikkujat nousivat tässä tutkimuksissa esille, kun opettajaopiskelijat kuvasivat omaa suhdettaan liikkumiseen, ja siihen liittyviin kokemuksiin, intoon, mahdollisuuksiin ja osaamiseen. Kerätyt kertomukset nostivat esille asioita, joita henkilöt liikuntasuhteessaan arvostivat.

Kari jakoi liikkujatyypit seuraavasti: kilpailija, uurastaja, elämysliikkuja, tuottaja, liikunnan kolhima, terveyden korostaja sekä liikunnan suurkuluttaja. Seuraavassa Karin liikkujatyypit lyhyesti kuvattuna. Kilpailijalle ovat tulokset ja kehittyminen kaikkein tärkeimpiä. Uurastaja suunnittelee liikkumisensa tarkkaan ja palkitsee itsensä, kun on saavuttanut tavoitteensa. Elämysliikkujalle sosiaaliset suhteet, tunteet, uuden oppiminen, liikkeestä nauttiminen ja elämykset ovat merkityksellisiä. Liikunta on osa yhdessäoloa, vapaata ja saattaa tulla jonkin toisen toiminnan yhteydessä. Tuottajatyypin kannustaa kaikkia liikkumaan. Hän nauttii ohjaamisesta ja on kiinnostunut myös liikunnan teoreettisesta puolesta. Liikunnan kolhima kokee olevansa heikko liikkuja joko kunnoltaan tai taidoiltaan. Hän saattaa reagoida aggressiivisesti, mikäli liikuntaa korostetaan liikaa. Terveyden korostajalle liikunta on tärkeä tapa edistää terveyttä ja hän liikkuu kuntoillen liikuntasuosittelun mukaan. Liikunnan suurkuluttajalle liikunta on etusijalla elämässä. Hän on liikunnallisesti lahjakas ja kiinnostunut kaikesta mahdollisesta liikuntaan liittyvästä. (Kari, 2016.)

Kuten Kauravaaraan (2013) jo edellä viittasin nuoret miehet arvostavat elämyksiä ja sosiaalisia suhteita. Karin, (2016) väitöskirjassa taas nousi esille, että kilpailukulttuurilla on myös oma positiivinen merkitys liikuntakokemusten syntymisessä, vaikka esimerkiksi Huotari ja Palomäki (2015) varoittavat kilpailun vaaroista. Kilpailujen käyttäminen fyysisen aktiivisuuden lisäämisenä saattaa hyvinkin toimia sen tuoman jännityksen ja ryhmässä toimimisen yhteenkuuluvuuden lisääjänä. Kari kuitenkin peräänkuuluttaa varovaisuutta sen käyttämisestä liikunnallisen kasvattamisen välineenä. Joka tapauksessa, jokaisella ihmisellä on omanlainen liikuntasuhde, jota kautta sitä arvostaa. Tämä olisikin mielestäni hyvä tiedostaa ja huomioida mahdollisimman monipuolisesti, jotta jokainen liikunnan kolhimakin saisi kokea myös onnistumisen elämyksiä.



## 4 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia lisäämällä aktiivisuutta koulupäiviin. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää tekijät, joiden avulla opettajat voivat lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana.

Tutkimuskysymykset tutkimukselle ovat:

- Millaisena opettaja näkee fyysisen kunnan merkityksen edistämisen ja mahdollisuudet koulussa?
- Millaisin toimin opettaja voi edistää opiskelijoiden fyysistä aktivoitumista koulupäivän aikana?

Opinnäytetyön tuloksia voitaisiin käyttää toisen asteen opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden tukemiseen ja lisäämiseen, sekä edesauttaa opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia, ja kehittää viihtyvyyttä ja yhteisöllisyyttä oppilaitoksessa.

## 5 Toteutus

### 5.1 Tutkimusote

Tutkimusote tutkimuksessa on laadullinen eli kvalitatiivinen. Laadullista tutkimusta kuvataan usein ihmisläheisenä ja ymmärtävänä tutkimusmenetelmänä ja se on osa empiiristä tutkimusta. Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä kuuluu laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen piiriin. Tutkimuksessani haluan tutkia ajatuksia ja näkemyksiä, jolloin laadullinen tutkimus on oikeampi tapa saada tarvittavaa tietoa kerättyä. Dialoginen fenomenologia ja fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusperinne tukevat lähinnä lähestymistapaani, sillä fenomenologisuudessa tarkastellaan elämämaailmaa ja omia kokemuksia. Hermeneuttisuus auttaa kokemusten ymmärtämisessä, tulkinnassa ja viittaa tulkintataitoon. Ihmisten käsitykset asioista ovat erilaisia ja fenomenologia on tapa tuoda niitä esille. Tutkimuksessani haastateltavilla on esimerkiksi omasta osaamisesta oma käsitys ja he edustivat eri ammattialoja. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa pyritään nostamaan näkyväksi itsestään selvydet sekä asiat, joita ei ole ehkä tietoisesti edes ajateltu. Dialogisuus on vahvasti läsnä haastatteluissa, ja se mitä haastattelusta kumpuaa, riippuu paljon haastateltavien halusta ja rohkeudesta asiaa kohtaan. Tämä johtaa siihen, että dialogisessa suhteessa ei voi suunnitella asioita etukäteen vaan lopputulos ja kokemus ovat ennalta määräämättömiä. Tutkimusperinteeseen kuuluu, että tutkittavien maailma on tutkijalle tuttu ja tutkija itse mahdollisesti elää samassa ympäristössä. Tutkijalla on myös mahdollisuus tuoda omia ennako-oletuksia dialogiin, jolloin ne voivat toimia helpottavina tekijöinä dialogissa. Tutkijalla tulee olla myös kunnioittava ja erilaisuutta arvostava suhtautuminen. (Tuomi, Sarajärvi, 2018, 39-42, 90-93; Juuti & Puusa, 2020.)

### 5.2 Aineiston keruu

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemoitettua ryhmähaastattelua, jota joidenkin ryhmien kanssa voisin kutsua myös ryhmäkeskusteluksi, koska ajoittain haastateltavat asettivat kysymyksiä toisilleen. Joissakin lähteissä temahaastattelusta käyte-

tään välillä myös nimitystä puolistrukturoitu haastattelu. Kysymykset on jaoteltu teemojen alle. Kysymysten muotoa ja järjestystä voidaan haastattelun edetessä vaihtaa ja liikkua hieman vapaammin teemojen ympärillä. Lisäksi haastattelija voi lisätä tai jättää pois kysymyksiä haastattelun edetessä, mikäli kokee niin tarpeelliseksi. Teema-haastattelu vaatii haastattelijalta aiheen ja haastateltavan tilan tuntemista. (Tuomi & Sarajärvi 2018,76-79; Juuti & Puusa, 2020.) Olen työskennellyt oppilaitoksen hankkeessa aiheen parissa viimeiset kolme vuotta, ja ammatillisessa opetuksessa lähes seitsemän vuotta, joten tunnen aiheen ja oppilaitoksen toimintaympäristön hyvin.

### **Teemat haastattelussa**

Haastattelun teemat rakentuivat Rauramon (2018) työhyvinvoinnin portaiden ympärille, terveys, turvallisuus, yhteisöllisyys ja osaaminen. Jätin pois osion arvostus, koska katsoin ettei se suoranaisesti tuo aiheeseeni lisäarvoa. Päivi Rauramo on luonut Työturvallisuuskeskuksen käyttämän työhyvinvoinnin portaat -mallin perustuen Abraham Maslowin tarvehierarkiateoriaan.

Maslowin teorian mukaan meillä ihmisillä on viidenlaisia perustarpeita. Ne liittyvät fysiologiaan, turvallisuuteen, liittymiseen, arvostukseen ja itsensä toteuttamiseen. Kaikki tarpeet liittyvät toisiinsa, ja niitä voidaan tarkastella hierarkkisesti. Ensin tulisi tyydyttää hierarkkisesti alemmalla tasolla olevat tarpeet, jotka ovat fysiologisia. Nämä ovat koko hierarkian pohja ja välttämättömiä hengissä säilymisen kannalta. Niihin kuuluu muun muassa jano ja nälkä. Kun ne on täytetty, ilmenee uusia tarpeita ylemmiltä tasoilta. Tarpeiden tyydyttämisen lisäksi tarpeita on voitu unohtaa tai kieltää. Tämä saattaa aiheuttaa turhautumista ja stressiä. (Stephens, 2000, 3.) Mallia on kehitetty vertaamalla ja hyödyntämällä erilaisia työkykyä ylläpitävän toiminnan sekä työhyvinvoinnin edistämisen malleja, yhdistäen niitä Maslowin tarvehierarkiateorian mukaisesti. (Rauramo 2008.)



Kuva 1. Työhyvinvoinnin portaat. Työturvallisuuskeskus.

Haastatteluun valittiin teemat terveys, turvallisuus, yhteisöllisyys ja osaaminen. Tämä siksi, että työhyvinvointi ja sen merkitys työelämässä on monella taholla nostanut päätään. Se on myös yksi tutkimukseen osallistuneen oppilaitoksen vuoden teemoista. Työhyvinvoinnin merkitystä työelämässä on nostettu esiin, ja uusien tutkimusten mukaan nuoret arvostavat erilaisia asioita työelämässä kuin aikaisempi sukupolvi. Nuorille on tärkeätä, että työ sopii omiin arvoihin ja on sovitettavissa muuhun elämään. Nuorilla työntekijöillä on halu kehittyä omassa työssä ja he ovat avoimia lisäkouluttautumiselle. Nuoremman sukupolven työntekijät ovat sisäistäneet terveydenhuoltoalalla korostuvan tiimeissä työskentelyn mallin, he ovat myös kielitaitoisempia ja kansainvälisempiä kuin vanhemmat sukupolvet. Nuoret eivät kuitenkaan ole yhtä sitoutuneita organisaatioon kuten usein vanhemmat työntekijät ovat. Työssä viihtymisellä ja työhyvinvoinnilla on tässä oma merkityksensä. (Rauramo, 2008; Pidempiä työuria ja tuottavuutta eri ikäisten johtamisella 2015, 6; Hietämäki 2013, 28, 54, 59.) Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen on myös osa ammatillisen opetuksen osa-alueita.

## Tutkimuksen aikataulu ja haasteltavien valitseminen

Aineiston keruu ajoittui ajallisesti keskelle Covid19-pandemiajaksoa, maaliskuulta 2020. Tieto tutkimukseen kerättiin ammatillisen oppilaitoksen Vamian opettajilta. Opettajien valikoituminen haastatteluun tapahtui oppilaitoksen osastojen koulutuspäälliköiden suosituksen perusteella. Tämä menettely sovittiin oppilaitoksen rehtorin kanssa. Kriteerinä haastateltavaksi ainoastaan oli opetustehtävissä toimiminen. Koulutuspäälliköt olivat keränneet oletettavasti opettajistoa, joiden ajattelivat mielellään lähtevän tutkimukseen mukaan, koska vastaanotto opettajien suunnalta oli ainoastaan positiivista. Positiivisuutta vahvisti se, että kaikilla haastateltavilla oli jonkinasteinen positiivissävyinen liikuntasuhde. Haastateltavien ryhmä koostui intohimoisista liikkujista, hyötyliikkujiin. Joillakin liikunta oli ajanpuutteen vuoksi tauolla, ja joku liikkui pitääkseen itsensä työkuuntoisena, vaikkei varsinaisesti liikunnasta pitänyt. Saadut hyödyt ja hyvä olo saivat heidät liikkeelle.

Saatuani nimilistat eri osastojen koulutuspäälliköiltä, kysyin asianomaisilta sähköpostitse halukkuutta lähteä haastateltavaksi tutkimukseeni. Osallistuminen oli vapaaehtoista. Kaikki tutkimukseen pyytämäni henkilöt vastasivat myönteisesti, mutta kahdella opettajalla oli menossa kiireinen ja stressaava jakso, joten he jäivät pois tutkimuksesta. Aikataulumme eivät kohdanneet, enkä halunnut kuormittaa heitä lisää haastattelulla. Toinen opettajista olisi mielellään vastannut kysymyksiini kirjallisesti, mutta koin tutkimuksen luotettavuuden kannalta paremmaksi jättää hänet kokonaan pois tutkimuksesta. Alustavan tutkimukseen suostumisen jälkeen tutkittavat saivat luettavaksi saatekirjeen, jossa oli kerrottu tutkimuksen taustaa, tavoitetta ja tarkoitusta. Saatekirjeessä selvitettiin myös käytännön järjestelyt, aikataulu, sekä miten ja kuka aineistoa käsittelee, mihin tarkoitukseen sitä kerätään ja miten aineisto tuhoetaan. Sähköposti toimi informaation ja sopimusten solmimisen välineenä Covid19-pandemiasta johtuen. Haastateltavat henkilöt kuittasivat sähköpostitse saamansa sopimuslomakkeen.

## Haastattelut

Haastateltavina oli 35 oppilaitoksen opettajaa, joista 18 oli naista, 17 miestä 15:ltä eri ammattialalta. Opetuskokemusta pääsääntöisesti oli yli 10 vuotta, 10 haastateltavalla alle 10. Tiedon kerääminen tapahtui teemahaastatteluna, pääsääntöisesti 3-4 hengen ryhmissä Teams- sovelluksen kautta. Neljä henkilöä haastattelin yksilöinä, johtuen aikatauluhaasteista, sekä inhimillisestä haastattelun unohtamisesta. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen, haastattelut tehtiin etänä, koska covid19- pandemian aiheuttamat rajoitteet rajoittivat fyysistä tapaamista. Yhteydet toimivat pääsääntöisesti hyvin ja pidimme videoyhteyksiä päällä. Videoyhteydestä huolimatta kehonkielen kautta normaaleissa oloissa saatava informaatio jäi vajavaiseksi. En pidä tätä kuitenkaan tutkimusta haittaavana tekijänä, sillä haastateltavista välittyi kiinnostus ja välittömyys asiaan. Äänenpainot ja puhenopeus kertoivat paljon haastateltavan suhteesta ja intohimosta asiaan. Kaikki haastattelut nauhoitettiin sanelukoneella ja varmistettiin myös iPadin sanelimella.

Tallentamista harjoittelin etukäteen, jotta se ei tuottaisi haastatteluiden aikana ongelmia. Haastattelun kokonaisuuden esitestauksen suoritin ennen varsinaisia haastatteluja kahdella eri henkilöllä. Etukäteen perehdyin haastattelun tekoon liittyvään kirjallisuuteen, välttääkseni pahimmat karikat itse tilanteissa. Nauhoitettua haastattelua kertyi noin 17 tuntia. Litteroin eli purin haastattelut kirjalliseen muotoon. Kirjoitin ylös kaiken asiaan liittyvän, mutta jätin tekstistä pois alun ”mitä kuuluu- keskusteluja sekä ”öö, niinku-tyyppiset” täytesanat. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä (Calibri 11 fontilla ja 1,15 rivinvälillä) 120 A4-sivua. Haastattelujen tallenteet poistan sanelimesta ja iPadiltä tämän opinnäytetyön valmistuttua.

Haastattelutilanteet olivat mielestäni rentoja, jopa välillä hieman terapeutista tunnelmaa siveleviä. Eräs haastateltava totesi haastattelun lopuksi, että *”Tää oli kiva juttu, onneksi mä jaksoin lähteä mukaan. Oli kiva kuulla myös, että mitä muilla on.”* Toinen, *”Kiitoksia oli mukava miettiä näitä asioita.”* Näiden kommenttien lausujat eivät ole oppiaineidensa puolesta missään tekemisissä terveyden ja hyvinvoinnin kanssa, joten pidin kommentteja erityisen tärkeinä. Heistä välittyi aito kiinnostus

oman työn kehittämiseen ja pohtimiseen. Kolmas haastateltava päätti keskustelumme sanoihin ”*Kiitos, tää oli kiva juttu, tää oli kiva aihe, tässähän ihan innostu!*”

Ryhmä- ja yksilöhaastattelun erona huomioni kiinnittyi ainoastaan yhteen asiaan. Yksilönä tapahtuneet haastattelut olivat vastauksiltaan suppeampia. Selvää tietysti on, että kun ei ole keskustelukumppaneita ja eri näkökulmia, ei synny monipuolista keskustelua. Ryhmissä keskustelu oli vilkasta ja monitahoista, ja polveili asiasta toiseen. Teemat kulkivat haastattelun aikana välillä ristiin ja niihin taas palattiin keskustelun edetessä. Opettajat kertoivat hyvin avoimesti ja monisanaisesti ajatuksistaan, enkä huomannut, että kukaan olisi arastellut ajatuksiensa ja näkemyksiensä esille tuloa. Uskon tämän johtuvan myös siitä, että aihe ei ollut opettajille liian henkilökohtainen tai arka. Opettajilla on selkeä halu kehittää työtään ja organisaatiotaan eteenpäin, jolloin omien ajatusten ja ideoiden jakaminen on helppoa myös ryhmässä.

Alun perin olin ajatellut, että haastattelisin saman osaston ihmisiä samassa ryhmässä, mutta tämä ei aikataulujen takia kokonaan onnistunut. Nämä sattuman kautta syntyneet ryhmät rikastuttivat mielestäni haastattelutilannetta, sillä eri ammattialojen, toisille osittain vieraatkin opettajat, synnyttivät haastatteluista erittäin mielenkiintoisia. Tämä näkyi haastattelujen pituudessa, ne venähtivät pidemmiksi, mitä olin ennakolta kuvitellut. Samalla koin, ja haastateltavat itsekin totesivat, että oli erittäin virkistävää keskustella uusien kollegoiden kanssa. Haastattelu toimi selvästi myös eri osastojen käytäntöjen tiedonjakajana, sekä omien pedagogisten ajatusten ja hyvinvoinnin lisäämisen selkeyttäjänä. Eräs haastateltava oli sitä mieltä, ettei fyysinen toiminta heidän alalle sovi. Haastattelun lopussa hän kuitenkin totesi, että ”*Tuli tuosta ... kommentista mieleen, että mähän voisi teettää .... Niin sillä laillahan sitä voisi saada, kun ne (opiskelijat) joutuu testaamaan. Senhän mä voisin tehdä.*” Tämä mielestäni kuvaa urautuvuutta tietäntyyppiseen opetustyyliin, mutta myös oivalluksia, ajatuksia ja ideoita, joita yhteinen keskustelu sai aikaan.

Aineiston käsittelyssä jokaisella tutkittavalla ryhmällä ja yksilöllä on tunnistetieto, joka on ainoastaan tutkijan tiedossa. Yksittäisessä tunnisteessa haastateltavalla on numero, jonka jälkeen voidaan erottaa haastateltavien sukupuoli, sekä osasto jolla

toimii. Esimerkiksi 34nh tarkoittaa haastateltavaa numero 34, hän on nainen ja opettaa hyvinvointipalveluissa. Viitatessani työssäni suoriin haastateltavien lainauksiin, halusin lopullisessa versiossa jättää kaikki tunnistetiedot pois anonymiteetin takaamiseksi.

Haastatteluissa saatu aineisto tallennetaan tutkijan Jyväskylän ammattikorkeakoulun asemalle, jonne sisäänpääsy on ainoastaan tutkimuksen tekijällä. Opinnäytetyön julkaisun jälkeen kaikki tutkimusaineisto ja siihen liittyvä muu aineisto tuhoetaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun tuhoamis- ja tietosuojaohjeiden mukaan.

### Aineiston analysointi ja aikataulu

Haastattelun tulokset analysoidaan ensisijaisesti induktiivisesti eli aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi on laadullisessa tutkimuksessa käytettävä analyysimenetelmä, jossa aineisto puretaan ja pelkistetään eli redusoidaan pieniin sanallisiin osiin ja etsitään siitä merkitykselliset asiat. Tämän jälkeen ne voidaan ryhmitellä eli klusteroida suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Klusteroinnin jälkeen aineisto käsitteellistetään eli abstrahoidaan, joka tarkoittaa olennaisen tiedon perusteella muodostettavia teoreettisia käsitteitä. (Kyngäs, Elo, Pökki & Kanste 2011; Juuti & Puusa, 2020; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 122-126.)

Taulukko 1. Esimerkki aineiston purusta

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<i>Me ollaan jalkojen päällä koko päivä</i>	paljon jalkojen päällä	fyysinen rasitus	työn ominaisuus	ammattiala
<i>viime vuosina asenneilmapiiri on ollut muuttamassa</i>	asenteet muuttumassa	asennemuutos		asenne
<i>ei siitä koskaan mitään rutiinia. (liikkumisesta)</i>	ei tullut rutiinia	rutiinin puute		este
<i>jotain liikuntamuotoa pitäisi harrastaa</i>	liikunnan harrastaminen työn takia	fyysisestä kunnosta huolehtiminen	fyysisestä kunnosta huolehtiminen	fyysinen kunto



Haastattelut tein huhtikuussa 2020, haastatteluiden auki kirjoitus eli litterointi tapahtui toukokuussa 2020. Haastattelujeni sisältöihin perehdyin kesäkuussa, jolloin alleviivasin ja etsin teksteistä ilmaisuja varsinaiseen sisällönanalyysiin. Tämän jälkeen pelkistin alkuperäisilmaukset ja etsin niistä samankaltaisuuksia, jotta sain muodostettua alaluokkia ja niistä yläluokkia. Yläluokkien yhdistäminen pääluokiksi sai aikaan 13 eri pääluokkakokonaisuutta, joista pääsin muodostamaan kokonaisuutta ja vastauksia tutkimuskysymyksiini. Pääluokiksi muodostuivat: ammattiala, asenne, esteet, fyysinen kunto, keinot, liikkujatyypit, opetussuunnitelma, opiskelijaryhmä, oppimisympäristö, osaaminen, terveystieteet, turvallisuus ja yhteisöllisyys.

Tarkoituksena oli kuvata tutkimuksessa saatua tietoa sanallisesti teoretiseen tietoon peilaten ja esittää se mahdollisimman tiiviissä ja selkeässä muodossa. Näin kokonaisuus monipuolistui, sai syvyyttä ja vahvensi tutkimuksen luotettavuutta. (Kyngäs, Elo, Pökki & Kanste 2011; Juuti & Puusa, 2020; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 121-127.)

### 5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa nousevat esiin sanat totuus, uskottavuus, vastaavuus, siirrettävyys, luotettavuus, vakiintuneisuus ja objektiivisuus. Luotettavuuden arviointiin ei ole määritelty laadullisessa tutkimuksessa yksiselitteisiä ja tarkkoja ohjeita, vaan tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 158-166.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat monet asiat ja luotettavuutta tulee arvioida jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Luotettavuuden arvioimisen kulmakivet ovat tutkimuskysymyksen asettelu, keskeiset käsitteet, tutkimusongelma, tiedon-/aineistonkeruu, aineiston analysointi, mittarit, tulosten tulkinta, tutkimuksen raportointi sekä johtopäätökset, mutta myös tutkimukseen käytetty riittävä aika. Näitä osa-alueita voidaan tarkastella myös validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmasta, vaikka laadullisiin tutkimuksiin liittyvissä oppaissa kehoitetaan usein hylkäämään nämä käsitteet. Käsitteet ja sanat sinällään eivät ole tärkeintä vaan niille annettu sisältö. Validiteetti tarkoittaa tarkkuutta ja todellisuutta ja se voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen

validiteettiin, reliabiliteetti pysyvyyttä ja toistettavuutta. (Luotettavuus, n.d.; Tuomi & Sarajärvi, 2018,163-165.)

Laadullisessa tutkimuksessa tulee huomioida ymmärtämistä ja tulkintaa (Juuti & Puusa, 2020). Nämä asiat tulivat esille esitestausvaiheessa, kun mietittiin mitä kysytävillä asioilla voitiin ymmärtää ja miten haastateltava vastauksia tulkitsi. Joissakin kohdin tulkintaa varmistettiin kysymyksellä ”ymmärsinkö oikein, kun sanoit...”, jotta tarkkuus vastaamisessa sekä tulkinassa olisi mahdollisimman todellinen. Huomiota varsinaisissa haastatteluissa kiinnitettiin sanojen merkitykseen sekä haastattelijan että haastateltavien puolelta.

Ulkoiseen validiteettiin kuuluu aineistonkeruu eli otanta. Tässä tutkimuksessa henkilömäärä eli otanta oli laadulliseksi tutkimukseksi suhteellisen laaja. Haastattelut kohdistuivat 35 ammatilliseen opettajaan, jotka edustivat 15 eri ammattikuntaa. Saman alan edustajia oli yhdestä neljään riippuen osaston ja ammattialan koosta oppilaitoksessa. Haastateltavien määrä kuitenkin toi esiin haastattelujen loppupuolella, selkeän vastauksien samankaltaisuuden, tapahtui aineiston saturaatio eli kylläntyminen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 99). Tähän perustuen voidaan todeta, että aineistoa on ollut riittävästi, ja ulkoinen validiteetti on vahvaa. Tutkimuksen tulosten käyttö muissa vastaavanlaisissa oppilaitoksissa on mahdollisia, joten myös siirrettävyys toteutuu. Tätä tukee ammatillisesti monipuolinen otanta eli eri ammattialojen tarpeet ovat nousseet tutkimuksessa monipuolisesti esille.

Sisäisessä validiteetissa tarkastellaan mittaustilannetta sekä mittarin validiteettia ja reliabiliteettia. Mittaus- eli haastattelutilanteen ajankohdan haastateltavat saivat valita itselleen sopivaksi, joten validiteetin voi siltä osin todeta olevan hyvä. Validiteettia olisi voinut heikentää henkilöt, joita ei otettu tutkimukseen mukaan haastavan ja kiireisen tilanteen takia. Koska haastattelu tehtiin etäyhteydellä, haastateltavien oli mahdollista valita heille mieleinen ja sopiva paikka. Osa heistä oli työpaikalla, osa kotoon eli tutkimus tapahtui haastateltavalle luonnollisessa miljöössä, ilman tutkijan järjestämiä erityistoimenpiteitä. Suurin osa haastatelluista oli vilkaissut etukäteen lähettämäni teemat ja runkokysymykset, osa oli myös kirjannut valmiiksi vastauksiaan

ylös paperille, joten tältä osin katson validiteetin olevan hyvä. Katson, että haastateltavat olivat paneutuneet asiaani. Anonymiteetti sen sijaan ei ole sataprosenttinen, koska haastattelut tehtiin suurimmaksi osaksi pienryhmissä, jolloin ryhmä tiesi oman ryhmänsä osallistujat. Muiden ryhmien osallistujia he eivät tieneet. Tämän lisäksi oppilaitoksen koulutuspäälliköt tiesivät, keitä olivat omalta osastoltaan suositelleet tutkimukseen haastateltaviksi. Tulosten kirjoittamisessa pyrittiin huomioimaan nämä asiat ja kirjoittamaan niin, että anonymiteetti säilyi. Koska haastattelu tapahtui teemahaastatteluna, yhdenmukaisuus ryhmien välillä ei ollut identtinen. Kaikki ryhmät ja haastateltavat kävivät läpi teemat useimmiten samassa järjestyksessä, mutta keskustelun rönsyillessä, kysymysten asettelu ja niiden tarkkuus vaihtelivat hieman. Ammattialasta riippuen myös sanojen merkitys saattoi olla erilainen, esimerkiksi sana turvallisuus merkitsee rakennus- tai it-alalla eri asioita. Se ei kuitenkaan varsinaisesti vähennä varsinaisesti tutkimuksen luotettavuutta, pikemminkin tuo esiin ammattialojen erilaisuuden.

Tutkimuksen tarkoituksena alun perin oli keskittyä nuorten toisen asteen ammatillisten opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisäämistä kouluajalla. Tätä ei oltu kirjoitettu missään kohden näkyviin eli rajaus oli enemmän tutkijan ajatuksissa. Ajatus nuoriin keskittyvästä tutkimuksesta oli syntynyt valtakunnallisen Liikkuva opiskelu- projektin kautta, jossa pääkohteena ovat nuoret. Nykyisen opetussuunnitelman mukaan ammatillisessa koulutuksessa ei eritellä opiskelijoita iän mukaan, joten siltä osin tämä rajauksen veto olisi vanhanaikaista. Jokainen opiskelija on oma yksilönsä, jolle laaditaan henkilökohtaisen osaamisen kehittämissuunnitelma, jonka mukaan opinnot etenevät. (Laki ammatillisesta koulutuksesta, 531/2017, 44§) Käytännössä ei olisi ollut mahdollisuutta haastatella pelkästään nuorten opettajia, joten tältä osin tutkimuksen asettelua ja haastateltavia ei oltu mietitty ja tiedostettu tarpeeksi tarkkaan. Opettajilla on sekä nuoria että aikuisia samalla luokalla tai he usein opettavat kaikissa ikäryhmissä. Opettajat toivat eri ikä- ja kulttuuriryhmien erot hienosti haastatteluissa esiin, ja vertailivat asiantuntevasti eroja esimerkiksi liikkumisen asenteissa. Yhtenä selkeänä ryhmittymänä nousi esiin maahanmuuttajat. Vertailu nuorten, aikuisemman oppilasmateriaalin ja maahanmuuttajien kesken antoi tutkimukselle laajuutta, syvyyttä ja realistisuutta. Nämä asiat nousivat haastatteluissa luonnollisesti esille, ilman

että tutkija olisi niihin konkreettisesti kysymyksillä viitannut. Laajaikäinen ja monikulttuurinen oppilasmateriaali on tämän päivän arkea ammatillisissa oppilaitoksissa, eikä sitä voi ohittaa, joten myös tämä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi liikkumiseen ja hyvinvointiin liittyvät asiat kuuluvat yhdenvertaisuuteen nojaten kaikille tasapuolisesti; ikään, näköön, kokoon, rotuun tai sukupuoleen katsomatta. Koulutuksen järjestäjällä on velvollisuus huolehtia yhdenvertaisuuden toteutumisesta toiminnassaan (Yhdenvertaisuuslaki, 1325/2014).

Toimintaympäristön ja organisaation tuttuus haastoivat ajoittain, ja haasteellista oli-kin asioiden katsominen mahdollisimman ulkopuolisen silmin, vaarana oli, että lähdin tutkijana olettamaan asioita. Erityisesti analyysivaiheessa tarkkuutta vaadittiin erityisesti, ettei tulkinta ja todellisuuskäsitys vääristynyt. Huomion arvoinen asia olikin, että vieraampien osastojen haastattelut olivat helpompia sekä tehdä että analysoida. Toisaalta, samasta aineistosta, joku toinen tutkija saattaisi tehdä erilaisia tulkintoja (Juuti & Puusa 2020). Tämä asia olikin jatkuvasti tutkijan mielessä, jotta se auttaisi tulkitsemaan mahdollisimman laajasti, mutta myös tarkasti ja miettimään monipuolisesti ja luotettavasti haastatteluista saatua aineistoa.

Tutkimuksen raportoinnissa on kautta linjan pyritty tarkkuuteen. Vastaavuutta saatuihin tuloksiin on verrattu aikaisempiin saman alan tutkimuksiin ja näin pyritty lisäämään tutkimuksen luotettavuutta.

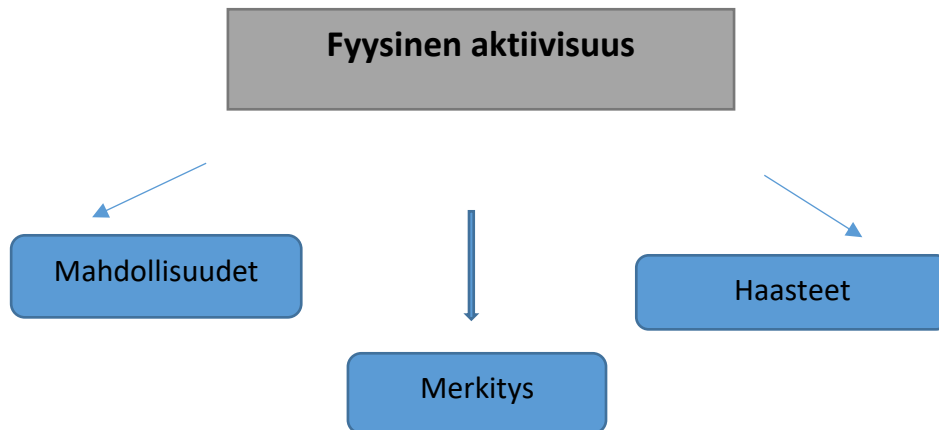
Haastateltavat opettajat oli koottu koulutuspäälliköiden suositusten perusteella. He olivat selvästi valinneet henkilöitä, joilla on positiivinen suhtautuminen liikkumiseen. Tämä saattoi heikentää tutkimuksen luotettavuutta joiltain osin. Toisaalta tutkimuskysymyksissä haettiin tietoa muun muassa aktiivisuuden lisäämisen tavoista. Tällöin henkilö, joka ei olisi kiinnostunut asiasta, ei ehkä pystyisi nimeämään mitään konkreettista fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, eikä myöskään lisäisi tutkimuksen arvoa ja luotettavuutta.

#### 5.4 Missä ympäristössä tutkimus toteutetaan?

Tutkimuksen toiminta- ja tutkimusympäristönä on Vaasan kaupungin ylläpitämä monialainen ammatillinen oppilaitos Vamia, jossa ammatillista koulutusta on tarjolla nuorille, aikuisille ja yrityksille. Koulutusta on tarjolla yli 60 perus-, ammatti- tai erikoisammattitutkinnossa. Opiskelijoita vuosittain on noin 5000 ja koulutusta annetaan suomen-, ruotsin- ja englanninkielellä. Noin 25% opiskelijoista on maahanmuuttajataustaisia. Henkilöstöä on 272, joista noin 216 on opettajia. Oppilaitoksessa on mahdollisuus hankkia taitoja ammatillista koulutusta varten valmentavassa koulutuksessa. Järjestettävät perustutkinnot ovat: sosiaali- ja terveysalan, ravintola- ja catering alan, liiketoiminnan, media-alan ja kuvallisen ilmaisun, tieto- ja viestintätekniikan, autoalan, puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan, kone- ja tuotantotekniikan, rakennusalan-, sähkö- ja automaatioalan, talotekniikan, tieto- ja tietoliikennetekniikan, turvallisuusalan, kauneudenhoitoalan, hius- ja kauneudenhoitoalan, matkailualan, käsi- ja taide-teollisuusalan perustutkinto. (Vamia, n.d.)

## 6 Tutkimustulokset

### 6.1 Opettajien näkökulmia fyysisen kunnon merkityksen edistämiseen ja mahdollisuuksiin koulupäivän aikana



Kuvio 1. Näkökulmien tarkastelutavat

#### 6.1.1 Fyysisen kunnon merkitys työssä ja opinnoissa

Fyysinen kunto ja fyysinen aktiivisuus puhuttivat läpi tutkimuksen haastatteluiden. Hyvän terveyden ja fyysisen kunnon merkitys koettiin haastattelujen perusteella suurimmaksi osaksi erittäin tärkeäksi. *”Äärimmäisen suuri merkitys. Mä aina aloitan sillä, että itse olet itsesi tärkein työkalu,”* Opettajat huomioivat ulkoisen olemuksen saattavan vaikuttaa myös työnhakuun. *”Ulkoinen olemus, että jos sä oot asiakaspalvelutehtävissä tai ainakin asennusfirmoissa. Niin kyllä ne vähän kattoo, et jos on vähän löysemmin pakattu kaveri, niin ei se jotenkin jaksakaan siellä.”*

Ammatilliset opettajat ovat hyvinkin tietoisia fyysisen kunnon merkityksestä omalla alallaan. Kommentit *” Siis meillähän näkyy heti huonokuntisuus työssä”, ja ”Jos nyt mietitään, et rakennustyömaalla ollaan ja monikokeroksisia noi kerrostalot nyt sitten on niin. Kun sä sitä kaapelikelaa kanniskelet edes takaisin, niin kyllähän se sitä fyysisistä kuntoa vaatii.”* Fyysisen kunnon merkitys korostui erityisesti ravintola- ja tek-

nisillä aloilla sekä hoitotyössä. ”*Ei se tapahdu ikinä aamulla (onnettomuus) vaan ilta-päivällä. Jos ei kunto kestä niin sä oot vaaraksi ittelles ja tietysti välillisesti muillekin.*”  
 Hoitotyössä huomioitiin, että hoitaja itsensä lisäksi, on vastuussa asiakkaasta/potilaasta. Hoitajalle ei riitä, että hallitsee oman kehon, koska on tarvittaessa avustettava myös hoidettavaa. ”*Onhan sillä (kunnolla), mäkin kun ajattelen lähihoitajia, niin siel-lähän on työtehtäviä, kun pitää avustaa muita paljon, niin varmasti tarvitsevat fyysistä kuntoa, että pystyvät turvallisesti toimimaan itsensä ja potilaitten kannalta. Monessa asiassa toki tärkeitä.*”

Fyysisesti vaativimmissa ammateissa tuotiin esille myös mahdollinen vammautumisen riski. Riski työtapaturmiin vähenee hyväkuntoisilla. ”*No kyllähän se vammautusriskiä pienentää, kun on hyvässä fyysisessä kunnossa*”. Lisäksi fyysinen kunto mainittiin puhuttaessa keskittymisestä. Opettajat huomioivat, että fyysisesti parempi-kuntoisena myös asioihin keskittyminen on parempaa ja vähentää virheiden mahdollisuuksia sekä työtehtävissä että opiskelussa. ”*Sellainen aktiivinen ja valpas mieli pitää olla siinä työpäivän aikana. Huomaa ja hoksa, et on vaaratilanne.*”

Opettajat olivat myös tietoisia vahvan psyykkisen puolen rakentuvan hyvän fyysisen kunnan kautta. ”*... ja sit pitäis jaksaa hymyilläkin vielä, et se henkinenkin puoli. Et kaikki on yhtä aikaa.*”

Jos työhön liittyy vahvasti joko tietokone tai automatiikka, ei fyysisellä kunnolla koettu olevan merkitystä. ”*Ei se ammatinharjoittamiseen vaikuta, onko ylipainoinen vai ei, vai onko kyseessä mies tai nainen.*” Hyvän fyysisen kunnan huomioitiin kuitenkin näissäkin ammateissa olevan positiivinen asia ja vaikuttavan yleiseen jaksamiseen, työmotivaatioon sekä työssä jaksamiseen. ”*Jos sulla on lihaspuoli kunnossa, niin sä jaksatkin sitä istumista*”, totesi eräs haastateltavista.

### 6.1.2 Kaiken takana on työturvallisuus ja ergonomia

Työturvallisuus ja ergonomia nousivat vahvasti esille puhuttaessa terveydestä, ammattialasta ja sen vaativuudesta. ”*Työturvallisuus- ergonomia meillä on yhtenä osa-*

*alueena.*” Ammatillinen opettaja kytkee eri yhteyksissä esiin tulevan terveystieteiden selkeästi ammattialaan ja työturvallisuuteen. ”*Työturvallisuus tulee vastaan monessa asiassa.*” Opettajat kokivat, että turvallisuuden vetoamalla on helpompi perustella ja motivoida opiskelijoita pitämään itsestään huolta. Usea ammattiala vaatii hyvän fyysisen kunnon ja vireystilan ollakseen turvallista. Ammattialoissa, joissa fyysiset ominaisuudet eivät nouse tärkeiksi ominaisuuksiksi, työpisteen ergonomisilla ominaisuuksilla on vaikutusta.

Opettajat kuvasivat työturvallisuuden ja ergonomian opetustaan ja tärkeyttä seuraavasti. ”*Kun työturvallisuutta opetetaan niin, kyllä siinä opetetaan, että kun sä oot hyvässä kunnossa niin sä pystyt toimimaan paremmin.*” Ergonomiaa painotettiin monella alalla. Haastateltavista huokui oma ammatillisuus, johon ergonomian huomiointi kuului saumattomasti. ”*Normi työssä se tulee sieltä ergonomian kautta. Ja sitä kautta ainakin itsellä.*”

*Et sä hallitset erilaiset nostotekniikat ja sun fysiikka kestää hyllyttämistä ja muuta. Niin se suoranaisesti vaikuttaa siihen turvallisuuteen. Tää menee myös käsikädessä henkisen puolen ja mielenterveyden kanssa, joka taas vaikuttaa turvallisuuteen. Nää kehänä liittyy toinen toisiinsa ja turvallisuuteen.*

Väsymyksen koetaan myös olevan iso turvallisuusriski usealla alalla. ”*Kyllä niitä virheitä sattuu, jos et ole hereillä ja skarppina.*” Kuten edellä mainitut ammatillisten opettajien kommentit kuvastivat, työntekijän hyvä fyysinen kunto on perusedellytys turvallisen työn tekemiselle.

### 6.1.3 Fyysisen kunnon merkityksen edistäminen

Eri ammattialoilla fyysisen kunnon merkitys vaihtelee, mutta pääsääntöisesti fyysisen kunnon tulisi olla hyvä, ja ammatilliset opettajat ovat hyvin tietoisia siitä. Opetuksessa painotetaan kautta linjan työelämässä toimimista ja sinne valmentautumista. Tämä painotus löytyy myös jokaisen ammattialan tutkinnon osien kriteereistä. Näiden lisäksi opettaja ohjaa ja valmentaa opiskelijoita tulevaan työnhakuun.



*Sit käydään myös keskustelua työhaastattelussa ja työnhaun papereissa, et kannattaa jotain vapaa-ajasta kertoa siellä, ja jos harrastaa jotain liikuntaa niin onhan se työnantajalle näyttö, et tämä pitää itsestään huolta. Et huolehtii kunnosta, mut se on samalla työkunnosta huolehtimista.*

Osa opiskelijoista tietää jo etukäteen tulevan ammatin fyysiset vaatimukset, jolloin erilaiset liikkumiseen liittyvät osiot eivät tuota haasteita. Tätä kuvaa kommentti.

*”Mut ei ne mutise, koska ne tietää et se kuuluu tähän hommaan. Ne osallistuu kilpististi.”* Joillekin tulevan ammatin fyysisuus saattaa yllättää, jolloin moni opiskelija ratkaisee asian jättäytymällä kotiin. Opintojen keskeytykset ja opiskelijoiden poissaolot on huomattu lisääntyvän raskaiden työssäoppimisjaksojen aikoina. *”Saikku on houkutteleva, jos rasitus on suuri”.* Tästäkin syystä koulussa rakennettu peruskunto ja ammattiin valmistautuminen ovat avainasemassa. *”Meillä se homma on aika liikunnallista, sellasta tietynlaista työpaikkaliikuntaa tulee koko ajan.”*

Taulukko 1. Fyysisen kunnan merkitys

<b>Merkitys</b>
Fyysisen kunnan merkitys alalla
Työnhaku
Turvallisuustekijät
Yhteisöllisyyden tukeminen
Terveysvaikutukset
Elämänhallinta
Oppiminen
Vammautumisriskin pienentäminen
Psyykinen jaksaminen
Stressin sieto
Kilpailukyky työmarkkinoilla

Moni opettaja kertoi, erityisesti nuorten opiskelijoiden tarvitsevan tukea elämänhallintaan liittyviin asioihin alasta riippumatta. Elämänhallinnan asioissa on paljon terveyttä sisältäviä elementtejä kuten uni, ravinto ja liikunta, lisäksi esille nousee yleiset työelämätaidot. Väsymys näkyy tunneilla väistämättä ja estää oppimisen, jolloin

opettajat ottavat alasta ja opetettavasta aineesta riippumatta sen puheeksi. Opettajat kertovat opiskelijoille, että ” *hyvä kunto edesauttaa jaksamaan*”.

Elämänhallintaan liittyviä asioita pyörittelevät erityisesti vastuuopettajat omien luokkiensa kanssa. Vaikka opiskelijat ovat jo aikuisia tai aikuisuuden kynnyksellä aloittaessaan toisen asteen ammatilliset opinnot, opettajat kokivat, että omalla esimerkillä on vaikutusta. Haastateltavat tiedostivat, että opettajan asema ja vaikutus ei ole yhtä tärkeä kuin alimmilla peruskoulun luokilla, mutta opiskelijalle mieleiseen ammattiin opiskelu ja hyvä innostava opettaja, saattavat tehdä opettajasta esikuvan, jota kuunnellaan. Koetaan, että ” *aidolla innostumisella on tapana tarttua.*” Oma innostuminen ja motiivi koettiin suureksi voimaksi merkitykselliseksi liikkumisen edistämisessä.

Ammatillinen opettaja ei kuitenkaan halua saarnata vaan ohjaa lempeästi opiskelijaa eteenpäin. Usein opettaja kertookin omista harrastuksistaan opiskelijoilleen ja kannustaa sitä kautta terveellisiin elämäntapoihin sekä vinkkejä työssä ja opiskelussa jaksamiseen.

#### 6.1.4 Mahdollisuudet fyysisen kunnon edistämiseen koulussa

Mahdollisuuksien luominen niin koulun sisällä kuin ulkopuolella koettiin tärkeäksi. ” *jos ei ole puitteita, niin silloin ei ainakaan ole mahdollisuuksia, mutta jos on puitteet niin on edes mahdollisuus.*” Oppilaitoksella olevat pingispöydät ja muut opiskelijoiden käytössä olevat välineet saivat kiitosta, ja niiden ahkera käyttö välitunneilla oli huomattu. Ne joilla itsellään on vahva ja kiinteä suhde liikkumiseen kokivat, että mahdollisuuksia myös liikkumisen edistämiseen on, tyyliin ” *kaikkihan on mahdollista*” Opettajallahan on mahdollisuus päättää, millaisin keinoin tunnilla opiskellaan. Haastateltavat huomioivat myös liikunnanopettajat, joiden tunneilla on mahdollista tutustua eri liikuntalajeihin, jolloin opiskelijoilla on tätä kautta mahdollista löytää itselle sopiva liikuntalaji.



Kuvio 2. Mahdollisuudet karkeasti jaoteltuina

Mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden ja kunnon lisäämiselle löydettiin, mutta osa haastateltavista oli myös vastakkaista mieltä. Heidän perustelunsa kohdistuivat aikaan ja tiukkaan opiskelutahtiin.

Oppilaitoksen yhteistä ja selkeää toimintamallia peräänkuulutettiin monessa haastattelussa. *"...jokainen tietäisi, että se kuuluu tähän hommaan. Ja ne on siihen ammattiin liittyviä juttuja."* *"Saisin luvan kanssa pitää oppilaille jotain, vaikka lyhyenkin."*

Koettiin, että mikäli oppilaitoksen kulttuuriin kuului fyysisen aktiivisuuden tukeminen sen toteuttamiselle, tulisi opettajille antaa resursseja sekä esimerkiksi luokittain raha, joka mahdollistaisi luokan kanssa esimerkiksi yhdessä keilaamisen tai muun luokalle mieluisan aktiviteetin. Tämän huomioitiin vaativan myös opettajan oman motivaation olemassaoloa. Haastateltavat tiedostivat, että kaikki opettajat eivät yhteistä toimintamallia kaivanneet tai haluaisi ja kokisivat "pakottamisen" ahdistavana. Yhtenä ratkaisuna mainittiinkin resurssien jako niille, joilla oli oma kiinnostus asiaa kohtaa. Ketään ei pakotettaisi toimintaan, joka ei tunnu omalta.

#### 6.1.5 Haasteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle

Raha, aika ja täyteläinen opetussuunnitelma sekä siihen varatut resurssit saivat aikaan keskustelua monessa haastatteluryhmässä. *"On surullista et se työ on niin intensiivistä, et kaikelle tällaiselle ideoinnille ei jää aikaa."* Moni koki, että oma energia huonee tiukkaan ammatilliseen asiaan ja muu *"vähemmän kiireellinen ja tärkeä"* saa

jäädä. Lähiopetustunteja on vähennetty ja opetussuunnitelma on laaja. Aikaa ”ylimääräisyyksiin” ei ole. Koetaan, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppitunteihin vaatisi vielä lisäpanostusta.

*Tavallaan olis ideoita, miten toteuttaa jotain, mut sit kun on se tietty tuntiresurssi ja sillä pitää pärjätä ja enempää ei saa. Se että ideoita olis, mut toiminnallisenkin hetken suunnittelu, kun tekee materiaalit ja muuta niin sehän on tuntikausien työ.*

Kiire tuottaa monenlaisia esteitä, esimerkiksi opettaja sokeutuu kiireessä eikä huomaa ja muista fyysisen aktiivisuuden ja taukojen merkitystä. *”Mut jos on oikein paljon opetusta, niin sitä tulee itekin sokeaksi. Mitä enemmän on kiirettä, niin tällaisille tauoille tulee sokeaksi.”*

Taulukko 2. Haasteita fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle

Haasteita
Ahtaat opetustilat
Ammattiala ei tue liikkumista
Eri kulttuurien tuomat haasteet
Erilaiset liikkujat
Jatkuva haku
Kiire
Motivaation puute
Opettajan osaaminen
Teknologisten sovellusten haltuunotto
Tiukka opetustahti (raha ja aika)

Esteenä koetaan myös pienikokoiset luokat, joissa ei ole mahdollisuutta liikkua, varsinkin oppilasmäärältään suurien luokkien kanssa. Lisäksi oppimisympäristöt osittain ovat työsaleja, joissa on noudatettava tiettyjä turvallisuusmääräyksiä.

Oma osaaminen saattoi asettua esteeksi fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Nekin, joilla oli kokemusta joukkuelajeista ja jopa niiden valmentamisesta, kokivat että tunneille tuotu mikroliikunta kaipaisi tukea. *”Kyllä se varmasti sellaista ohjausta tarvisi*

*itselle. Niin kyllä speksit miten sitä kannattaisi lähteä rakentamaan urheilujoukkuetta, mutta jos tehdään tällasta mikroliikuntaa päivän sisällä, niin kyllä siinä siinä olisi hyvä olla”.*

Positiiviseksi esteiksi voisi myös ajatella ammattialat, joissa liikettä tulee päivän aikana paljon. Tarvetta lisääktiivisuudelle ei ole. Toisena ääripäänä löytyy aloja, joihin opettaja ei mielestään saa fyysistä aktiivisuutta järkevästi sulautettua. *”Se ei vaan onnistu meillä. Aika haastava tuo kohderyhmä.”*

*Ja niinkun varmaan tiedät, et kun ne on raahattu sieltä kotikoneiden äärestä meille, niin ei ne kyllä nyt ainakaan keppijumppaan lämpene. Se on niin kaukana siitä niiden arjesta. Ei sitä kyllä saa innostumaan.*

Näillä aloilla opiskelijat ovat usein tyyppiltään vähemmän aktiivisia, ja kun oppimisalakaan ei fyysistä aktiivisuutta tue tai vaadi, sen lisääminen koetaan vaikeaksi, jopa mahdottomaksi. *”Viiteryhmä pitää muistaa. Pitää muistaa et eri aloilla on eri tyyppisiä opiskelijoita.”* Opettaja usein tuntee alansa ihmistyyppit, ammattialan lisäksi, ja kuuluu oletettavasti itsekin samaan kastiin. Hän on tällöin paras asiantuntija opiskelijoiden kanssa miettimään, miten opetusta tulisi järjestää, ja mikä olisi paras ja motivoivin tapa lisätä fyysistä aktiivisuutta heidän keskuudessaan. Usein kyse on asenteesta ja mahdollisesta liikuntakasvatuksen puutteesta. Tietoisuus liikkumattomuuden haitoista ja riskeistä saattaisi olla hyvä pitää mielessä, samoin kuin huomioida terveyteen liittyviä asioita, joita työnantaja saattaa arvostaa työntekijöissään ammatillisuuden lisäksi.

Liikuntasalin saatavuus ryhmän käyttöön tavallisella tunnilla koettiin olevan myös haastavaa, eli koettiin esteeksi, samoin jatkuva haku. *”Tossa kun oli puhetta aiemmin koulun esteistä, et estääkö koulu jollain tavalla, niin jatkuva haku esimerkiksi.”* Jatkuvalle haulle tarkoitetaan, että opiskelijoita otetaan ryhmiin pitkin vuotta. Opiskelijan ei tarvitse odottaa seuraavaan syksyyn päästäkseen opiskelemaan, vaan opinnot voi aloittaa itselle sopivana ajankohtana. (Jatkuva haku ammatilliseen koulutukseen, nd.) *”Se asettaa aika paljon esteitä tai hankaloittaa, toki on myös yksilöllistä opetusta.”* Yksilöllisellä opetuksella tarkoitetaan, että jokaiselle opiskelijalle laaditaan oma opinnotpolku, joka vastaa hänen tarpeitaan. (Henkilökohtaistaminen, n.d.)

Haastattelujen ajankohdasta johtuen, esille nousi myös Covid19-pandemian aiheuttama etäjakso ja sen asettamat haasteet oppimiselle ja fyysiselle aktiivisuudelle. *”Nää mun omat aineet on 8-10-välillä, niin siinä on kyllä haasteita saada näitä poikia olemaan paikalla. Ja nyt kun niitä ei voi luokahuoneessa ravistella, niin on ollut aika haastavaa.”*

Monikulttuurisissa luokissa kulttuurien erot saattavat luoda lisäesteitä fyysiselle aktiivisuudelle. Jos omassa kulttuurissa ei liikuntaan ole kasvettu, on haaste iso. Miesten ja naisten välillä vallitsevat erot saattavat olla eri kulttuureissa suuret. Naiset saattavat olla tottuneita olemaan vain kotona, jolloin jo kouluun käveleminen voi olla saavutus. Nämä asiat on hyvä huomioida. Myös nuorten ja aikuisten välillä koettiin asenteissa suuria eroja. *”Aikuisryhmissä on se ero, et ne innostuu taukojumpasta tms., et otetaan väliin jotain muutakin, mut nuorilta saattaa tulla se ääh. Kuuluu sieltä etu- ja takarivistä. Onko pakko nousta ylös?”*

Haastatteluissa nousi myös esiin koulun vaikutus liikkumiseen. Eräs haastateltava totesi, että moni opiskelija tykkää liikkua omaehtoisesti vapaa-ajalla, mutta ei pidä koulun liikuntatunneista ja muista järjestetyistä liikuntatapahtumista. Syitä tähän en tiedä, eikä niitä haastatteluissakaan tullut esille. Tämä asia vaatisikin oman tutkimuksen syiden selvittämiseksi. Tällaiset asenteisiin viittaavat esteet tulivat esille opettajilta, jotka toimivat erityisesti nuorten opiskelijoiden keskuudessa. Oppilaitoksemme liikuntatunneista eli työkyvyn ylläpitämisestä, millä nimellä tunnit kulkevat tiedän, että opiskelijoilla on mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöön. Omien, entisten luokien osalta palaute liikunnasta on aina ollut positiivinen. Nämä palautteet ovat kuitenkin yksittäisen luokan eli niitä ei voida yleistää koko oppilaitokseen.

Opettaja itse saattaa olla haaste fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle. *”Joutuisi itse jumppaan tosi paljon sen asian eteen et tekis sitä. (taukoliikuntaa) Mä en yhtään nauti niistä tilanteista. Mä myönnän ihan suoraan.”* Toinen opettaja totesi, että *”Liikun tosi paljon, mutta en mä siellä luokassa oo semmonen. Mä en oo koskaan ollu semmonen, et mä harrastaisin jotain roolileikkejä. Se ei oo mulle luontevaa.”* Nämä kommentit kuvastivat mielestäni opettajien erilaisia liikkumistyyppejä, joita avasin

tutkimuksessa aiemmin. Varsinaisia liikunnan tuottajia ei edellä mainittujen kommenttien lausujissa ollut. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut sitä, että näiden lausujien oman liikuntasuhde olisi negatiivinen. Voisin ajatella osan heistä lukeutuvan jopa kilpailijoihin ja uurastajiin. Olin tunnistavinani haastateltavien joukosta myös liikunnan suurkuluttajat ja elämysliikkujat. Henkilöt joita arvelin elämysliikkujiksi, korostivat luontoa ja yhdessäoloa. He toivoivatkin mahdollisuutta lähteä opiskelijoiden kanssa esimerkiksi luontoon tunnistamaan kasveja ja keräämään marjoja. Tämä opetusmalli olisi tukenut myös opiskelijoiden ammattialaa. Oletettavia terveyden korostajia löytyi ammatin puolesta hyvinvointipalveluista. Heidän omat kertomukset liikkumistottumuksistaan tukivat olettamustani tähän suuntaan. Ne joiden oletan kuuluvan lähinnä ryhmään tuottaja, kuvasivat omaa osaamistaan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen hyväksi ja kokivat, että fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle tuntien yhteydessä ei ollut estettä. He olivat jo aiemmin kokeilleet erilaisia tapoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. *”No ihmiset suhtautuu eri tavalla liikkumiseen, kaikkihan ei nimenomaan näe, et se on mukava asia, vaan se voi olla tosi ahdistava asia, että sitten se liikkuminen pitäis olla sellaista mikä sopii kaikille.”* Tässä siis yksi näkökulma ja haaste fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen koulupäivän aikana. Jokainen meistä on erilainen, niin opettaja kuin opiskelija. Se mistä jokainen motivoituu, on henkilökohtaista ja täytännön pano vaatii erityistä potkua päästäkseen maaliin.

## 6.2 Opettajien näkemyksiä opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden edistämisen keinoista koulupäivän aikana

Keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen koulupäivän aikana opettajat luettelivat pääsääntöisesti useita, esimerkiksi mahdollisuuden pelata välitunneilla muun muassa pöytätennistä.

Taulukko 4. Keinoja fyysisen aktiivisuuden edistämiseen

Organisaation ja ympäristön keinot	Toimijoiden keinot
Mahdollisuus ilmaiseen liikkumiseen koulupäivän jälkeen	Hyvä asenne ja motivaatio
Monipuoliset opetustilat	Jatkuvuus ja opetukseen sisällyttäminen
Monipuoliset välineet	Kaikille sopivaa toimintaa
Opettajien motivointi	Oma esimerkki ja kannustus
Resursseja opettajille, jotka ovat kiinnostuneita	Opiskelijoiden liikuntavideot
Teemapäivät- ja tapahtumat	Passiivisuuden ehkäiseminen
Teknologian luomat mahdollisuudet	Toiminnallisten menetelmien käyttö
Tiedotus ja koulutus	Toimintatapojen muokkaus osastolle sopiviksi
Vaihtuva oppimisympäristö	Tutor-opiskelijat kannustamassa
Välituntien luomat mahdollisuudet	Yhteistyö eri toimijoiden välillä

Oppilaitoksen opettajilla on tietokoneissa käytössään BreakPro- ohjelma. BreakPro on taukoliikuntaohjelma, joka ilmestyy tietokoneen näytölle tasaisin väliajoin, jonka käyttäjä voi itse määrittellä. Hän voi myös valita ohjelman valikosta haluamansa taukojumpan. Taukojumppien pituus on pari minuuttia. Osa haastateltavista piti hyvänä mahdollisuutena käyttää ohjelmaa myös opiskelijoiden kanssa ja eräs haastateltava muistuttikin, että seuraamalla ohjeita ja videota on helppo tapa toteuttaa virkistystauko opiskelijoiden kanssa. Tällöin opettajan oma osaaminen ei ole jarru toiminnalle, eikä aseta opettajaa epämukavuusalueelle. Eräs haastateltava toi esille, tähän liittyen, että opiskelijoiden oma tekemät taukojumppavideot olisivat mukavampi ja



innostavampi toimintatapa taukoihin, ja samalla vahvistaisivat oppilaitoksen omia arvoja myös liikkumisen suhteen. Moni haastateltavista myös korosti, että liikkumisen ja aktiivisuuden tulisi lähteä opiskelijoista eikä opettajista.

Opiskelijoiden osittain heikko kunto oli huomattu ja ratkaisujakin löydetty. *”Me ollaan kokeiltu sillä tavalla, että tehdään ensin vähän lyhyempiä päiviä, ettei homma jää. Ja sitten kun kunto nousee, niin sitten voidaan tehdä pidempiä päiviä.”* Toimintatapoja osastoilla oli jo muokattu yksilöllisesti opintojen etenemisen turvaamiseksi.

Teknologia ja erilaiset puhelinsovellukset huomioitiin myös fyysisen aktiivisuuden keinoja mietittäessä. Niistä onkin saatu hyviä kokemuksia. Haasteena ainoastaan koettiin erilaisten ohjelmien ja sovellusten haltuunotto.

*Sprint game on esimerkiksi ollut suksee. Kun ei tarvinnut mitään ihmeellistä, eikä mitään erityistaitoja. Sieltä kun vielä valitsee mitä lajeja. Mut se mitä kaipaava on et sä itse tutustut niihin ja sehän se on mikä monesti jää pois. Tavallaan se pitäis tuoda opettajille jossain yhteisössä ja näytettäis, ja pääsis itse kokeilemaan. Niin ehkä jäis paremmin mieleen. Jos se tuotais ja pääsis heti ottamaan käyttöön niin olis helpompaa.*

Huomio myös kiinnittyi vahvasti opettajan persoonaan, oppimisympäristöihin ja organisaation luomiin mahdollisuuksiin. Yhtenä keinona nimettiin *”järjestelmällisen kunnan kohottamisen. Se tietotaito pitäisi liittää siihen opetuksen mukaan.”* Opettaja itse on tiedostettu olevan vahva vaikuttaja. *”Omalla esimerkillä tsemppaan.”* Organisaation luomat mahdollisuudet koettiin yhdeksi suurimmaksi keinoksi fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Johdon näkyvä tuki koettiin tärkeäksi. *”jokainen tietäisi, että se kuuluu tähän hommaan”*

Ne opettajat, jotka harrastavat itse liikuntaa ja opiskelijat tämän tiesivät, saivat myös keskustelua helpommin aikaiseksi kyseiseltä alueelta ja edistävät huomaamattaan fyysistä aktivoitumista. *”... kun opiskelijat tietää, et mäkin käyn salilla ja semmosta, niin ne mielellään kertoo siitä, ja sit tulee nää syömis ja juomiskeskustelut mukaan.”* Tässä koettiin, että opettajan oma harrastuneisuus liikkumista kohtaan tukisi myös toiminnallista opetusta ja ymmärrystä liikkumisen tärkeydestä.

Moni toivoi opiskelijoille itsenäisiä mahdollisuuksia koulupäivän jälkeen esimerkiksi ilmaiseen tenniksen peluuseen tai kuntosalin käyttöön, myös koululle perustettavat omat liikuntaryhmät mainittiin ja osallistumismahdollisuutta myös henkilökunnalle.

Yhteistyö liikunnanopettajien kanssa nousi myös esille haastatteluissa. *”...liikunnanopettajat, mitä ne tekee siellä tunneilla? Olisi hyvä, että oltais yhteistyössä, et puhutaisi samaa kieltä.”* Yhteisen tekemisen tulisi olla myös sen laatuista, ettei se ole taidoista tai ulkomuodosta kiinni. *”Heittosuoritukseen ei vaikuta onko ali-tai ylipainoinen, mies tai nainen.”* Mahdollisuus onnistua oli huomioitu kommentteissa.

### 6.2.1 Opettajan rooli fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistämisessä

Haastateltavat opettajat tiedostavat oman roolinsa, esimerkkinsä ja asenteensa välittyvän opiskelijoihin, vaikka kysymys onkin jo aikuisemmista opiskelijoista. Opettaja on myös se, joka antaa omasta ammatistaan esimerkin ja työskentelymallin. *”Kyllä mä koen, että opettaja on esimerkkinä opiskelijoille. Siitä saa myös sen ammatillisen mallin.”* Aina opettajan rooli ei ole opettajalle itsellekään luontevaa ja helppoa. *”Mulle se on vaatinut sellaista, vähän niin kuin heittäytymistä.”* Opettajan roolin on ymmärretty vaikuttavan monella eri osa-alueella. *”jos mä kävisin puolen tunnin välein tupakalla ja joisin energiajuomaa työsalissa ja vetäisin roskaruokaa. Kyllähän se vaikuttaa.”* Toinen opettaja huomautti, että *”Nytkin ne näkee, et mä meen niitten kanssa syömään ruokalaan ja otan kauheet annokset salaattia ja muuta. Mun mielestä kyllä sen pitäis vaikuttaa.”* Ammatillisen opettajan esimerkki ja välitetty asenne kantavat pitkälle työelämään. Työelämäyhteistyö on tärkeässä roolissa opettajan ja opiskelijan yhteistyökuvioita ja oppimisympäristöä ajatellen.

### 6.2.2 Opettajan oma osaaminen aktiiviseen toimintaan ja liikkumiseen

Haastatteluista nousi selkeä yhteys oman koetun osaamisen ja harrastuneisuuden välillä. Ne joilla oli pitkä harrastustausta jostain lajista ja siihen päälle mahdollisesti valmennustaustaa, kokivat osaamisensa hyväksi. Ne joilla oli harrastuneisuutta, ja saattoi hieman olla kokemusta valmentamisesta, kokivat selviävänsä urheilujoukkueesta, mutta eivät koululuokasta, eli tiedon ja taidon siirtäminen oppilaitosympäristöön ko-

ettiin haastavaksi. Luonnollisesti ne, joilla ei ollut paljoa liikunnallista harrastuneisuutta, kokivat osaamisensa heikoksi. Persoonalliset ominaisuudet ja hyvä itsetunto sekä into, rohkeus ja heittäytymiskyky nousivat vahvasti esille henkilöissä, joilla osaaminen saattoi olla keskinkertaista, mutta uskallus ja oma motivaatio auttoivat löytämään keinoja opiskelijoiden liikuttamiseen. Usein näissä tapauksissa taustalta kuului myös selkeä tarve opiskelijoiden aktiivisemmalle toiminnalle. Erään haastateltavan kommentti omasta osaamisesta. *”No mä sanon näin, et intoa on enemmän kuin taitoa, mä ajattelen sen niin et se riittää.”* Toisaalta osa opettajista luotti rohkeasti opiskelijoiden osaamiseen, mikäli luokalta löytyi joku, joka harrasti esimerkiksi salilla käyntiä. *”No mähän oon ottanut aina opiskelijat, et näyttäkähän et mitä vois tehdä, että se ei oo aina opettajajohtoista ollut”*

### 6.2.3 Yhteisöllisyys ja sen rakentaminen

Moni haastateltava korosti opintojen alussa ryhmässä rakennettua yhteisöllisyyttä. Sanana yhteisöllisyys koettiin positiiviseksi termiksi, jossa korostettiin ”hyvää fiilistä”. Liikkuminen voi olla yhtenä osa-alueena esimerkiksi luokan yhteisen luontoretken muodossa. Liikkumisen ei kuitenkaan koettu olevan ainoastaan positiivinen elementti yhteisöllisyyden rakentamisessa. Eräs haastateltava sanoi, että *”pitäis löytää semmonen liikuntamuoto mistä kaikki nauttii. Et kaikki ei oo sellasia liikkujia, et pienissä määrin. Se pitää ottaa huomioon.”*

Koettiin, että systeemi luodaan opintojen alussa, oli se sitten millainen tahansa. Jos tavoitellaan hyvää ryhmähenkeä ja aktiivisempaa liikkumista, se tulisi aloittaa opintojen alussa, ja olla kaikille päivittäistä ja opiskelijalähtöistä. *”Opettajalla on ihan keskeinen rooli sen ryhmähengen kanssa siinä alussa.”* Huomioitiin myös, että opiskelijoiden tulisi saada itse vaikuttaa toimintaan, eikä asioiden tulisi olla liian vaikeita. Kaivattiin pieniä ja kaikille sopivia juttuja, joiden toteutus on helppoa ja huomaamatonta. Mahdollistetaan toiminta myös erilaisin välinein. Haastateltavani totesivat yhteisöllisyyden olevan tärkeä osa-alue opintoja. *”Koen, että tärkeää on, että ne ihmiset tustuu toisiinsa, ja että ne oppii kunnioittamaan toisiaan ja erilaisuutta, jotta se edesauttaa oppimista.”* Yhteisöllisyys mainittiin myös opintojen etenemisen kannalta tärkeäksi.

*Jos sä oot hyvin sitoutunut siihen luokkaan, Niin heräät aamulla ja menet sinne ihan innoissaan. Jes, mä tulin tänne koska te ootte niin kivoja, enkä jää sinne sängyn pohjalle. Yhdessä tekeminen, se voi olla sitä, että tehdään yhteisiä juttuja mielenterveyttä ja kuntokin kasvattaa lisää. Oppimistulokset ovat ehdottomasti parempia.” ” se yhteisöllisyys tuo semmosen, et me laumana selvitään opinnoista.*

Lisäksi luokan yhteisöllisyyden rakentamisen ja hyvän luokkahengen koettiin helpottavan opettajan työtä, sekä olevan harjoitusta tulevan työyhteisön roolien opettelemisessa. *”Onhan se sitä, että työkaverit pidetään yhtä ja autetaan toisia ... Tosi tärkeä asia, tosi tosi tärkeä.”*

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) toimii hyvän tieteellisen tutkimuskäytännön edistäjänä Suomessa. Jotta tutkimus on eettisesti oikein rakennettu, siinä on huomioitu tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimat ohjeet. Ohjeet on laadittu ihmisiin kohdistuvan tutkimusten tekemiseen ja niissä on huomioitu eettinen ja inhimillinen näkökulma. Tämän lisäksi tutkimuksessa on noudatettu tarkkuutta ja rehellisyyttä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tutkimus ei ole aiheeltaan tunteita herättävä, eikä aiheuttanut tutkittaville riskejä tai turvallisuushaittaa, joten tältäkin osin hyvää tieteellistä käytäntöä on noudatettu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019.) Tutkimuksen suorittamiseen on pyydetty lupa tutkimukseen osallistuneen opettajan rehtorilta. Tutkimuksen luotettavuutta on arvioitu tarkemmin kappaleessa 5.3.

### 7.2 Keskeisten tulosten ja termien tarkastelua

Ammatillinen opettaja osoittautui haastattelujen perusteella monipuoliseksi alansa taituriksi, jolta riittää osaamista ja halua myös opiskelijoidensa terveyden edistämiseen. Termi terveyden edistäminen koettiin hienoksi termiksi, joten opettajille tutumpi termi terveystieteiden istui paremmin haastattelun terminologiaksi. Terveystieteiden nousi haastatteluissa esiin yllättävän vahvana ammatillisen opettajan roolia. Sen koettiin olevan osa ammattialaa ja ammatillisuutta. Ammattialalla tai opettajan sukupuolella ei ollut asian kannalta merkitystä.

Termejä fyysinen aktiivisuus, fyysinen kunto, liikunta ja liikkuminen käytettiin haastatteluissa välillä synonyymeinä, jolloin asian ja sanan tarkka ajatus, olemus ja merkitys saattoivat jäädä hieman epäselväksi, vaikka niitä ajoittain tarkennettiin. Eri ammattialojen opettajille termit saattoivat merkitä hyvinkin eri asioita. Jäi kuitenkin käsitys, että moni opettaja koki fyysisen aktiivisuuden lisäämisen tarkoittavan pääsääntöisesti taukojumppaa, joka ei monenkaan tyyliin tai ammattialaan sopinut. Tätä

en tutkijana termiä käyttäessäni ollut ajatellut. Ajatuksissa lähtökohtaisesti olivat toiminnalliset ja aktiiviset opetusmenetelmät, joiden ajattelin olevan monella alalla automaattisesti käytössä. Käsitys ainoastaan taukojumpista, puhuttaessa fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä, voisi kuvitella johtuvan tiedon, taidon ja mahdollisuuksien ymmärtämisen puutteesta tai epäselvästä informaatiosta tutkimuksen alussa. Tähän perustuen tulin johtopäätökseen, että alojen erilaisuus ja ammatillisen opettajan osaaminen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen liittyvissä asioissa, haastavat asian tasalaatuisen lisäämisen oppilaitoksessa. Ammattialalle tutun ja motivoivan terminologian käyttäminen saattaisi auttaa toivotun asian ja toiminnan perille vientiä. Kuvaisiko mahdollisesti termi fyysinen hyvinvointi paremmin tavoiteltua sanomaa? Tutkijana jäin myös miettimään, millaisia tulokset olisivat olleet, mikäli mukaan olisi saatu selvästi negatiivisesti tai välinpitämättömästi omaan terveyteen ja liikkumiseen suhtautuvia opettajia?

### 7.2.1 Osaaminen, koulutus ja asenne

Tutkimuksen haastatteluissa nousi selkeästi ilmi opettajien omat taidot, asenne ja motivaatio asiaa kohtaan. Koska ammatillinen opettaja ei ole liikunnan opettaja, ajatus muusta kuin turvallisuuteen ja alan ergonomisuuteen liittyvästä fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä tuntui usein vieraalta. Haastattelun mukaan moni kaipasi vinkkejä ja selkeitä toimintatapoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kouluajalla. Turvallisuus ja työhyvinvointi –näkökulma koettiin oivallisiksi ja luonteviksi lähestymistavoiksi fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle monilla aloilla. Koska aihealuetta tukee myös opetussuunnitelman lisäksi mittava määrä lakeja ja määräyksiä, ei niiden tärkeyttä kyseenalaisteta.

Pedagoginen kehittäminen, koulutus ja tiedotus koettiin tärkeiksi asioiksi. Opettajien kouluttaminen ja informointi fyysisen aktiivisuuden hyödyistä ja tavoista, sekä tiedon jakaminen myös työpaikoille, loisivat verkostoa fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin ympärille. On syytä huomioida myös myönteiset tunteet, jotka auttavat muutosprosessissa on sitten kyse oppimisesta tai opettamisesta (Ketonen & Lonka, 2012).

Myönteisiä tunteita tarvitsevat niin opettajat kuin opiskelijatkin fyysistä aktiivisuutta kohtaan, jotta olisi edes toivoa sen lisäämisestä. Oman pätevyyden tunteminen on

yksi myönteisiin tunteisiin kuuluva osa-alue. Osa opettajista nosti esille myös oman osaamattomuuden niin sanottuun mikrobiikuntaan, jolla tarkoitettiin opetuksen ja oppituntien sisällä tapahtuvaa fyysisesti aktiivista toimintaa. Haastatteluissa todettiin olevan myös oman organisaation sisällä, paljon tämänkin alan tietoa, jota voitaisiin jakaa, ja saada sitä kautta aikaiseksi eri ammattialoille toimivia vinkit ja ratkaisuja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tähän tulisi erityisesti ottaa mukaan asiasta kiinnostuneet opettajat, jotta jalkautumista saataisiin aikaiseksi ja organisaatiolle aktiivisuutta tukeva toimintamalli. Toiminnan tulisi olla helppo ja nopea toteuttaa, esimerkiksi laittamalla ohjeita luokkiin tai haastamalla pienillä aktiivisilla tehtävillä joka viikko. Helppous ja nopeus tukisivat jatkuvuuden periaatetta, jolloin toiminta saattaisi saada pidemmän elinkaaren. Vaikka ammatillinen opettaja ei varsinaisesti opetuksensa puitteissa pystyisi lisäämään opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta, on merkityksellistä, että hän informoi asiasta ja välttää passiivisia opetusmetodeja ja toimintatapoja.

Useat haastateltavat selvästi pohdiskelivat asioita uudelleen keskustelun aikana ja miettivät työtään, toimintaansa sekä työtapojaan, mahdollisesti myös miten muuttaa toimintaansa. Saivat jonkinlaisia ajatuksiakin työhönsä. Juuti & Puusa, (2020) kirjassa *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät ovat todenneet, että "haastateltava tulkitsee käsityksiään uudelleen."* Ilmiö näkyi suurimmassa osassa haastatteluja erilaisina pohdintoina, ja tutkijana koin tämän itselleni erittäin merkityksellisenä ja positiivisena ilmiönä. Opettajat heräsivät tutkimuksen haastattelujen kautta. Moni selvästi mietti omia toimintatapojaan opetuksessa ja kehitti niitä jo haastattelun aikana. Tutkijana aistin, että opettaja ehtii pysähtymään harvoin opetuksensa äärelle, mutta on kiinnostunut kehittämään työssään, mikäli siihen annetaan mahdollisuus.

Lehtonen, Rintala, Pylväs, ja Nokelainen (2018) nostivat tutkimuksessaan, Ammatillisen opettajien näkemyksiä opettajan työssä tarvittavasta kompetenssista ja työelämäyhteistyöstä, ammatillisuuteen liittyvän tietämyksen, psykomotoristen taitojen ja sosiaalisen kompetenssin lisäksi persoonaan liittyvät taidot. Persoonaan liittyvien taitojen tehtävänä on tukea muiden osa-alueiden kehittymistä. Opettajan persoonalla

ja asenteella on siis kokonaisuuden kannalta merkitystä. Tämä nousi myös tutkimuksessa vahvasti esille. Koettiin, että opettaja antaa ammatillisen mallin lisäksi mallia muun muassa asenteessa.

Juuti & Salmi, (2014, 220) puhuvat positiivisesta mahdollisuudesta vaikuttaa työyhteisössä liikunnan aloittamiseen ja sen ylläpitoon. Kirjassa mainitaan fyysisen kunnon mittaukset erilaiset liikuntatempaukset ja -ohjelmat, joissa voidaan myös palkita osallistujia. Koska ammatillisissa oppilaitoksissa pyritään toimimaan työelämän sääntöjen mukaan, voisi tätä mallia mielestäni toteuttaa ja periaatetta soveltaa oppilaitoksiinkin. Tämän toivat esille myös tutkimukseen osallistujat. He toivoivat myös itse pääsevänsä liikkumaan esimerkiksi opiskelijoiden ja opettajien yhteisten (liikunta) aktiivisuuspäivien muodossa. Moni toi myös esiin, että opettajan hyvinvoinnin huomioiminen heijastuu positiivisesti opiskelijoihin.

Haastatteluista nousi esille tutkijalle uudempi termi asenneilmasto, jonka koettiin muuttuneen positiivisemmaksi viimeisten vuosien aikana. Savuton ympäristö ja positiivisempi suhtautuminen terveyteen liittyviin asioihin mainittiin osassa haastatteluja. Tämä saattaa myös johtua yleisestä valtakunnallisesta ilmiöstä, jossa terveyteen liittyvät asiat on nostettu ylös yhä vahvemmin.

### 7.2.2 Fyysinen kunto

Hyvän fyysisen kunnon tarpeellisuus oli yksi osa-alue tutkimuksessa, jota haastateltavat painottivat. Haastateltavat nostivat esille fyysisen ja psyykkisen kunnon ja jaksamisen yhteyden sekä monilla aloilla fyysinen kunto liitettiin turvallisuuteen. Vain muutama haastateltava oli eri mieltä sen tarpeellisuudesta. Juutin ja Salmen (2014) kuvaava kehon ja mielen yhteys, sekä vaikuttavuuden merkitys sosiaaliselle osa-alueelle, tukee erinomaisesti suurimman osan haastateltavien ajatuksia fyysisen kunnon tärkeydestä. Ammatillinen opettaja toimii vahvasti työelämän sääntöjen ja tarpeiden mukaan, joten edellä mainitut asiat ovat esillä jatkuvasti.



### 7.2.3 Yhteisöllisyys ja oppiminen

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiön peruskouluissa tehdyn Liikkuva koulu-tutkimusten, Yhteisöllisyyttä ja iloa Liikkuva koulu henkilökunnan osallisuuden tukena, (2017) mukaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä rakennettiin myös yhteisöllisyyttä sekä oppilaiden ja henkilökunnan koulussa viihtymistä ja osallisuutta. Lisäksi liikkuminen mainitaan tärkeänä asiana oppimiseen liittyvissä asioissa (Hansen, 2018; Huotilainen, 2020; Strategies for Classroom Physical Activity in Schools, 2018). Koulussa viihtyminen on toisen asteen oppilaitoksille tärkeä asia. Koulussa viihtymisellä ja yhteisöllisyydellä on suuri merkitys opintojen loppuun viemisessä. Tämä on tärkeää opiskelijan, oppilaitoksen ja yhteiskunnan kannalta monelta kannalta tarkasteltuna. Haastatteluissa liikkumisen, oppimisen ja yhteisöllisyyden yhteys oli tiedostettu. Toki osa haastateltavista oli sitä mieltä, ettei liikkuminen itsessään tuo yhteisöllisyyttä. Liikkumisen tavassa tulisi heidän mukaan olla tarkka. Tyylin tulisi olla kaikille opiskelijoille mahdollinen, tukevan onnistumia, eikä perustua aiempaan harrastuneisuuteen.

### 7.2.4 Yhteistyö ja liikkuminen

Yhteistyötä eri alojen ammatillisten opettajien sekä liikunnan opettajien välillä toivottiin. Haastateltavat kokivat, että vahvemmallalla yhteistyöllä voitaisiin estää tulevaan ammattiin liittyviä fyysisiä haasteita tulevaisuudessa, sekä lisätä aktiivisuutta opintojen toteuttamisessa. Opiskelijoiden tekemiä liikuntavideoita myös peräänkuulutettiin. Tässä olisikin aito oppimistehtävä useamman ammattialan opintoihin, jolloin työskentely moniammatillisessa ryhmässä pääsisi toteutumaan. Ilmaiset liikkumisen mahdollisuudet myös kouluajan ulkopuolella huomioitiin, sillä moni haastateltava toi esiin monen opiskelijan tiukan taloudellisen tilanteen, joka ei esimerkiksi mahdollista uimahallissa käyntejä. Omat koulun liikuntaryhmät ja kaikille sopiva aktiviteetti saivat myös kannatusta. Tässä olisikin kaupungin eri liikuntaa järjestävien tahojen sekä oppilaitoksen yhteistyön kehittämisen paikka. Samalla mahdollistettaisiin tutustuminen uusiin lajeihin ja yhteistyö eri liikunnan tarjoajien kanssa.

Haastateltavat nostivat esiin kiireen, jolloin myös taukojen pito saattoi unohtua. Asia tulisikin muistaa, ja opettajien kannustaa opiskelijoita käyttämään olemassa olevia mahdollisuuksia aktiiviseen toimintaan välitunneilla. Tutor- toiminta nimettiin opiskelijälähtöisen toiminnan mahdollistajaksi. Tutor-toimintaa oppilaitoksessa onkin, mutta toiminnan pyörittäminen vaatii myös resursseja. Kokemuksen mukaan tutorit tarvitsevat toimiakseen jatkuvaa tukea henkilökunnan puolelta, sekä keskuudestaan henkilöitä, joille liikkuminen on luonnollista.

Liikunnan ja hyvinvoinnin teemaviikot, sekä pienet liikunnalliset kilpailut opiskelijoille lukuvuoden aikana lisättiin liikkumisen lisäämisen listalle. Näitä on opettajien keskuudessa aiemmin organisaation sisällä ollutkin, mutta niiden levittäminen myös opiskelijoiden keskuuteen saattaisi olla hedelmällistä. Osallistuminen liikuntapäiviin omana ryhmänä saattaisi vahvistaa myös yhteishenkeä. Lisäksi uskottiin, että opettaja pystyisi vahvistamaan omalla esimerkillään toimintaa.

#### 7.2.5 Erilaiset liikkujat

Tutkimuksessa huomio kiinnittyi myös erilaisiin liikkujatyyppeihin. Tämä nousi haastatteluissa esille, koska haastateltavat usein kuvailivat omaa liikuntasuhdettaan ja motivoivia tekijöitä vahvasti tietyn liikkujatyypin suuntaiseksi. Haastateltavista löytyi siis monenlaista liikkujaa. Osa kuvasi itseään intohimoiseksi liikkujaksi ja jopa kilpaili harrastuksessaan, osa liikkui tietoisesti terveydellisistä syistä. Tämä tukee hyvin Karin (2016) väitöskirjaa erilaisista liikkujista, ja asettaa omalta osalta haasteita liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Mikäli tavoitteena on fyysisen aktiivisuuden, jopa kunnon tai työkyvyn parantuminen, positiivisten kokemusten kokeminen on ensisijaisen tärkeää. Liikunnan kolhimat ihmiset tarvitsevat erityisen paljon tukea saadakseen käännettyä negatiiviset kokemuksensa positiivisiksi. Vaikka tarkoitus ei ollut analysoida kenenkään liikkujatyyppejä, jäin tutkijana miettimään sen vaikuttavuutta mahdollisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Kun henkilö itse ei asiaa tiedosta, toimiminen niin sanotusti luonnollista toimintatapaa vastaan saattaa olla ylitsepääsemätöntä. Opettajien lisäksi myös opiskelijat edustavat erilaisia persoonia ja liikkujatyyppejä erilaisine kiinnostuksen kohteineen. Olisikin siis melkoinen yhteensattuma,

mikäli opettajan osaaminen, motivaatio, resurssit ja ammattiala kohtaisivat täydellisesti opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden kiinnostuksen ja liikkumisen tyyppin kanssa. Herääkin kysymys, tuleeko ammatillisella opettajalla olemaan tähän kaikkeen koskaan tarvittavaa taitoa, halua ja mahdollisuuksia? Kokonaisuus kuulostaa kakkineen monimutkaiselta eli on syytä palata perustehtävään, joka tässä tapauksessa on opettaminen. Opettajien omien pedagogisten toimintatapojen tarkastelu ja mahdollinen muokkaaminen aktiivisempaan suuntaan aloilla, joilla sitä tarvitaan, olisi näkemykseni mukaan keskeisintä. Fyysisesti aktiivisia toimintatapoja voisivat opettajat kehittää yhteisesti ja tarvittaessa konsultoida ulkopuolista henkilöä.

### 7.2.6 Organisaation tuki

Strandberg, (2016) tuo esiin organisaation, kunnan ja vanhempien tärkeyden fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Hänen tutkimuksessaan, toiminnan taso vaihteli sen mukaan, miten sitä oli priorisoitu organisaatiossa. Saman suuntaisia ajatuksia nostivat esiin myös haastateltavat. Koulun rahallinen tuki, jolla mahdollistettaisiin toimintaa ryhmän kanssa esimerkiksi keilaamaan, koettiin tärkeäksi. Huomioitiin myös, että opettajat kaipaavat johdon motivointia ja kannustusta aktiivisuuden toteuttamiseen. Opettajien tunnollisuutta kuvasti kommentti. *”Sais luvan kanssa pitää jotain, vaikka lyhyenkin.”* Tämä kommentti kuvastaa suurta vastuuta ja sääntöjen noudattamista, mikä useasta opettajasta huokui. Työ halutaan tehdä mahdollisimman hyvin ja sääntöjen mukaan. Haastateltavat peräänkuuluttivat myös seurantaa aktiivisuuden lisäämisen tuloksista.

Mikäli ylemmältä taholta ei ole erityisesti johonkin asiaan kehoitettu, ja lupaa toimintaan annettu, sitä ei välttämättä lähdetä toteuttamaan. Toisaalta osa haastateltavista koki, ettei organisaation tarvitse erikseen asioita määrätä. Tässäkään asiassa on siis vaikea löytää yhtä täydellistä tapaa toimia. Opettajat ovat ihmisiä ja kokevat asioita eri tavoin. Se mikä on yhdelle lupa tai kannustus, saattaa toiselle olla ahdistava määräys.

### 7.3 Johtopäätökset ja kehittämisehdotuksia

Tämän tutkimuksen ajatus ja tarve tulivat esiin oppilaitoksen hankkeen edelleen kehittämiseen. Hanke liittyi opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kouluajalla, sekä huolestuttaviin uutisiin ja tutkimuksiin nuorten vähentyneestä liikkumisesta niin valtakunnallisesti kuin maailmanlaajuisesti. Liikkumisella on myös kansanterveydellinen vaikutus. Tutkimuksellinen näkökulma koettiin tervetulleeksi, koska toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa niitä ei juurikaan vielä ole tehty. Tutkimukseen valittu laadullinen menetelmä, ryhmähaastattelu, soveltui hyvin tutkittavan asian tutkimiseen.

#### 7.3.1 Heterogeenisyyttä ja jatkuvuutta

Yhtenä ammatillisen oppilaitoksen haasteena on sen heterogeenisyys. Toisilleen hyvinkin erilaiset ammattialat vaativat räätälöidyn lähestymistavan myös fyysistä aktiivisuutta ajatellen. Oppilaitoksemme kohtalaisen suuri oppilasmäärä, erilaiset tarpeet ja usealla kampuksilla toimiminen, haastavat osaltaan toiminnan kehittämistä. Kuten liikkuminen yleensä, niin myös toiminnan näkyminen vaatisi jatkuvaa toimintaa ja siihen tukemista. Ajoittainen opettajien ja opiskelijoiden aktivoiminen ja mahdollisuuksien luominen eivät vielä synnytä jatkuvuutta ja juurruta uusia tapoja ja toimintaa. Tunnettavuuden ja kehittämisen kannalta tarvittaisiin opettajille resursseja, jotta voitaisiin lisätä myös näkyvyyttä. Aktiivinen oppilaitos ja opiskelija voisivat vahvistaa myös oppilaitoksen imagoa ulospäin. Muutamissa maamme ammatillisessa oppilaitoksessa on jo kokeiltu menestyksekkäästi oma ”valmentaja/ personal trainer -/ amiskoutsi-toimintaa”, joka vastaa ainoastaan tämän alueen kehittämisestä ja näkyvyydestä päivittäin. Tämä saattaisi mahdollistaa aktiivisuuden lisääntymisen ja vahvistamisen myös oppilaitoksessamme. Toisaalta yhden ihmisen tekemä työ, suuressa organisaatiossa ei riitä. Kuten haastatteluissakin tuli ilmi, ne opettajat joita fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät asiat kiinnostavat, tulisi antaa mahdollisuus ja tuki sitä toteuttaa. Tällöin saataisiin suurempi joukko eri osastoille levittämään alan tietoutta ja tärkeyttä.

Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ei kaikille aloille istu sanan varsinaisessa merkityksessä, ja se tulisi ehdottomasti ottaa huomioon. Tarjoilijoiden hyvinvointia ja kuntoa ei välttämättä lisää koulu- tai työpäivän aikana tai jälkeen rappusissa juoksu, vaan istahdus ja levähdystauko esimerkiksi kevyillä venytyksillä maustettuna. Toisaalta alat, joissa istutaan paljon, tarvitsisivat aivot ja keho välillä hyvinkin raitista ilmaa ja fyysistä aktiivisuutta. Alat ovat siis erilaisia, joten yhtenäisiä suosituksia on mahdotonta tehdä. Suositukset tulisi miettiä alakohtaisesti, ottaen huomioon alan tarpeet, vahvuudet ja mahdolliset riskitekijät

### 7.3.2 Oppimisympäristöt

Oppimisympäristöt, niiden kehittäminen ja muuttaminen mahdollisimman monimuotoiseksi, uusien ergonomiasäädösten mukaisiksi ja fyysistä aktiivisuutta mahdollistavaksi, nousivat opettajien keskusteluissa vahvasti esille. Vanhassa koulurakennuksessa tilojen suuret muutokset ovat hankalia, tai jopa mahdottomia toteuttaa. Lisäksi suuret muutokset vaativat rahaa, josta syystä nopeita ratkaisuja ei helposti löydy. Koulun viihtyvyyden lisäämistä ja aktiivista toimintaa välitunteihin välineiden avulla, on viimeisten vuosien aikana kovasti oppilaitoksessa tehty. Viihtyvyys ja fyysisten aktiviteettien mahdollistaminen välitunneilla onkin asia, joka tuli kulkea mukana jatkuvan kehittämisen periaatteen ajatuksella. Opiskelijoiden mahdollisuus seistä oppituntien aikana myös huomioitiin. Tätäkin mahdollisuutta oppilaitoksessa osittain on jo luotu, mutta siinä olisi varmasti vielä laajentamisen mahdollisuutta. Eräältä haastatteluun osallistujalta tuli ajatus tunneista eri puolella koululla, jolloin aktiivisuus lisääntyisi luonnollisesti. Tämä kuulosti edulliselta ja helpolta menetelmältä. Haasteeksi tosin saattaa tulla tilojen käyttökelpoisuus eri aloilla. Moni luokka on suunniteltu tietyn ammattialan opetukseen, joten opetus ei aina istu mihin tahansa luokkaan. Yhteisten aineiden opetukseen osalta malli saattaisi toimia. Esimerkiksi, mikäli yhteisten aineiden opettajilla olisi pääsääntöisesti omat luokat, joutuisivat opiskelijat vaihtamaan luokkaa opettajan perässä.

### 7.3.3 Ammattien tarpeet

Vaikka ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden liikkumattomuudesta puhutaan paljon, tutkimuksissa yleisesti kysytään harrastuneisuutta ja liikkumista vapaa-ajalla.

Näissä ei käsittääkseni ole huomioitu, että paljonko itse opiskelu liikuttaa opiskelijaa päivän aikana. Tutkijana en myöskään löytänyt artikkeleita tai tutkimuksia, joissa olisi huomioitu ammattialakohtaiset aktiivisuudet ja alojen aktiivisuustarpeet. Esimerkiksi rakennus-, turvallisuus, puhtaanapito-, sähkö-, ravintola- ja hoitoalalla työ itsessään on hyvinkin aktiivista ja vaatii hyvää fyysistä kuntoa, jotta työtä pystyy tekemään. Näillä aloilla, saamieni tietojeni mukaan, liikkumista jo työturvallisuuteen vedoten painotetaan koko opintojen ajan, eli opiskelijat eivät ehkä ole niin inaktiivisia mitä tilastot osoittavat. Saattaa myös olla, että opiskelijat eivät itsekään tiedosta fyysisen aktiivisuuden mukana oloa koulupäivän aikana. Tätä asiaa ja alakohtaisia eroja voisi-kin tutkia tarkemmin. Samalla voisi tutkia ammatillisten opiskelijoiden kunto-ominaisuuksia eri osa-alueilla ja tarkastella niiden yhteyttä ammattialaan.

Olisiko fyysisen aktiivisuuden merkitys ja lisäämisen tavat yksi mahdollinen opettajien koulutuksen ja tiedotuksen paikka tulevaisuudessa? Tutkijana pohdin myös ammatillisten opettajien koulutusta. Onko tämän osa-alueen asioille tilaa ammatillisten opettajien koulutuksessa? Tässä olisi itselleni tutkijana tietojen päivityksen paikka.

Haastattelut antoivat minulle tutkijana paljon mietittävää ja myös konkreettisia toiveita ja tapoja, miten fyysistä aktiivisuutta omassa ammatillisessa oppilaitoksesamme voisi lisätä. Kaiken kaikkiaan opettajien ajatukset olivat yhteneväisiä Liikkuva opiskelu- tutkimustiivistelmän mukaan, Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi (n.d.) jossa oli kartoitettu opiskelijoiden näkemyksiä liikunnan lisäämisen tavoista. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta oli ainoa asia, jota opettajat eivät nimenneet keinona lisätä fyysistä aktiivisuutta, kuten opiskelijat olivat tehneet. Henkilökohtaisissa ohjauksissa olisi mahdollisuus toteuttaa opiskelijoiden fyysisen kunnon mittauksia ilman kilpailun olemassaoloa, ja antaa samalla yksilöllisiä neuvoja liikkumisen lisäämiseksi. Moni asia jäi leijumaan kysymyksenä ilmaan mahdollisten uusien tutkimusten pohjaksi, kuten esimerkiksi eri ammattialojen fyysisen aktiivisuuden mittaaminen ja mahdolliset fyysiset terveysvaikutukset. Lisäksi maailmaa ja yhteiskuntaamme piinaava Covid19-pandemia, on aiheuttanut erityisjärjestelyjä joka sektorilla. Töiden ja opintojen siirtyminen etäyhteyksien päähän, sekä harrastusryhmien rajoitukset ja muut kokoontumiskiellot, ovat väistämättä vähentäneet myös ihmisten fyysistä aktii-

visuutta ja hyvinvointia. Näitä asioita tullaan tulevaisuudessa varmasti tutkimaan paljon. Lisäksi tutkimuksen oppilaitoksessa opiskelee paljon maahanmuuttajia. Kokeukseni mukaan erityisesti naisilla liikkuminen on usein vähäistä, ja heillä on haasteita jaksaa oman kulttuurimme mukaisessa työtahdissa. Tältä osa-alueelta löytyisi oletettavasti useampiakin tutkimuksen kohteita.

Kokonaisuus fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä sekä sen positiivisista vaikutuksista oppilaitokselle ja opiskelijoille on tärkeä ja mittava. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että yhtä yhtenevää linjaa on mahdotonta rakentaa. Fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen lisäämisen tarpeellisuus terveyden edistämässä on kuitenkin kansanterveydellisesti ja maailmanlaajuisesti niin tärkeä, että jokaisen koulun ja oppilaitoksen eri tasoilla sekä työpaikkojen tulisi siihen osallistua. Näin takaamme, että maailmaa pyörittävät eri alojen ammattilaiset jaksavat tehtävissään, ja sairauksista kertyvä lasku ei ole yhteiskunnalle kohtuuton maksettavaksi. Suuretkaan laivat eivät käänny hetkessä, joten toivon liikkumista lisäävän ja tukevan työn jatkuvan kaikissa toimipisteissä.

## Lähteet

- Aalto, E., Hautamäki, K. 2019. Viihtyminen koulussa vaakalaudalla. Pro gradu - tutkielma Kasvatustiede, Opettajankoulutuslaitos, Rauma Turun yliopisto. Viitattu 23.1.2020.  
[https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147139/Aalto\\_Emma\\_Hautamaki\\_Karoliina\\_opinnayte.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147139/Aalto_Emma_Hautamaki_Karoliina_opinnayte.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J. Villberg, J., & Kokko, S. 2013.a Hiipuva liikunta nuoruusiässä Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010 Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 5.2013. Viitattu 2.10.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41670/978-951-39-5261-7.pdf?sequence=1>
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J. Villberg, J., & Kokko, S. 2013.b Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 20.10.2020. <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>
- Aktiivisuutta ja opiskelukykyä. 2019. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Kokeiluhankeraportti, Likes, Jyväskylä. Viitattu 15.2.2020. [file:///C:/Users/satu.ronnlof/Downloads/liikkuva\\_opiskelu\\_kokeiluhankeraportti\\_210x1210\\_2019\\_web%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/satu.ronnlof/Downloads/liikkuva_opiskelu_kokeiluhankeraportti_210x1210_2019_web%20(1).pdf)
- Ammatillinen koulutus. 2020. Opetushallitus. Viitattu 29.6.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillinen-koulutus>
- Ammatillisen koulutuksen rahoitusjärjestelmä. N.d. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 14.8.2020. <https://minedu.fi/documents/1410845/4297550/Rahoitusjarjestelma.pdf/21b500c3-840c-4b74-81c0-72691eeda3ed/Rahoitusjarjestelma.pdf>
- Blom, A. 2020. Liikkuva koulu verkostotapaaminen – näkemyksiä toiminnasta. Seminaari 15.5.2020. Liikkuva koulu
- Blomgren, J. 2017. Tutkimusblogi. Kela. Viitattu 3.7.2020. <http://blogi.kansanelakelaitos.fi/arkisto/4228>
- Blomgren, J. 2019. Mielenterveyden häiriöt ohittivat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet sairauspoissaolopäivien määrässä. Kela. Viitattu 3.7.2020. <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5011>
- Childhood physical inactivity reaches crisis levels around the globe. 2018.The global matrix 3.0 on physical activity for children and youth. Viitattu 20.2.2020. <https://www.activehealthykids.org/global-matrix/>
- Data and Statistics. 2020. World Health Organization. Viitattu 6.7.2020. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics>



Definition of Classroom Physical Activity. 2018. Strategies for Classroom Physical Activity in Schools. Centers for Disease Control and Prevention. Strategies for Classroom Physical Activity in Schools. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services. Viitattu 1.11.2020. [https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/2019\\_04\\_25\\_Strategies-for-CPA\\_508tagged.pdf](https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/2019_04_25_Strategies-for-CPA_508tagged.pdf)

Eskola, J., Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 24-42.

Green J., Tones K., Cross R & Woodall J. 2015. Health Promotion, Planning & Strategies. 3<sup>rd</sup> edition. Sage Publication Ltd, London.

Hagströmer, M. 2017. Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar? Karolinska Institutet. Rapportista De aktiva och De inaktiva Om ungas rörelse i skola och på fritid. Centrum för idrottsforskning 2017:2. Viitattu 10.11.2020. [https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva\\_komp.pdf](https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf)

Hansen, A. Aivovoimaa. 2018. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Toinen painos. Bonnier Fakta, Stockholm, Sweden

Harinen, P. & Rannikko, A. (Toim.) 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65. Viitattu 18.10.2020. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>

Henkilökohtaistaminen. N.d. Opetushallitus 2020. Viitattu 22.10.20. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/henkilokohtaistaminen>

Huotilainen, M.2020. Aivotutkija. Miksi liikkuvat aivot oppivat paremmin? Luentomateriaali 30.1.2020. Helsingin yliopisto.

Hietämäki, M. 2013. Elämänvaihelähtöinen henkilöstövoimavarojen johtaminen. Tutkimus lääkäreiden ja sairaanhoitajien työ- ja organisaatiositoutumisesta. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Joensuu: Kopijyvä. Viitattu 19.1.2020. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1219-0/urn\\_isbn\\_978-952-61-1219-0.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1219-0/urn_isbn_978-952-61-1219-0.pdf)

Huotari, P. & Palomäki S. 2015. Nuorten kunto ja toimintakyky: Mistä lääkkeet kuntoerojen kasvun hillitsemiseen? Liikunta & Tiede 52 (1), 4–9.

Hynynen, S-T., Van Stralen, M.M., Sniehotta, F.F., Araújo-Soares, V., Hardeman, W., Chinapaw, M.J.M A. 2015. Systematic review of school-based interventions targeting physical activity and sedentary behaviour among older adolescents. International Review of Sport and Exercise Psychology Viitattu 27.5.2020. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750984X.2015.1081706>

- Hyvinvointi ja terveyserot. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.2.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Jatkuva haku ammatilliseen koulutukseen. N.d. Opetushallitus, Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 22.10.2020. <https://opintopolku.fi/wp/amatillinen-koulutus/jatkuva-haku-amatilliseen-koulutukseen/>
- Jokainen koulu on tärkeä. N.d. Liikkuva koulu –verkkosivusto. Viitattu 10.6.2020. <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>
- Juuti, P & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Toim. Juuti & Puusa. Gaudeamus Oy. e-kirja. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167>
- Juuti, P. & Salmi P. 2014. Tunteet ja työ, uupumuksesta iloon. PS-kustannus. Bookwell Oy, Juva.
- Juuti, P & Vuorela, A. 2015. Johtaminen ja työyhteisön hyvinvointi. 5.uudistettu painos. PS-kustannus. Bookwell Oy, Juva.
- Kalaja, S. 2012. Fundamental Movement Skills, Physical Activity, and Motivation toward Finnish School Physical Education. Studies in sport, physical education and health 183. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Kari, J., 2016. Hyvä opettaja, Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylän yliopisto, väitöskirja. Viitattu 20.9.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/48692?show=full>
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan yhteiskuntatieteiden väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES. Viitattu 27.5.2020. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1\\_Likes\\_vaitos14062013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1_Likes_vaitos14062013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ketonen, E. & Lonka, K, 2012. Do situational academic emotion predict academic outcomes in a lecture course? Prodecia: Sosial and Behavioral Science, vol 69, pp. 1901-1910. Viitattu 13.10.2020. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/211425/Ketonen\\_Lonka\\_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/211425/Ketonen_Lonka_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kolu P. 2018. Liikkumattomuus käy kalliiksi. Liikunta & Tiede 2018;55(5):38-40. [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/5\\_2018/lt-5-18\\_38-40\\_low-res.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/5_2018/lt-5-18_38-40_low-res.pdf)
- Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Aluevertailu nuoret 2017 ja 2019. Viitattu 4.6.2020. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_aluevertailu2?alue\\_0=87869&alue\\_0=235597&alue\\_0=235780&alue\\_0=235885&alue\\_0=235976&alue\\_0=235955&alue\\_0=235679&alue\\_0=235592&alue\\_0=235959&alue\\_0=235649&alue\\_0=235866&alue\\_0=235939&alue\\_0=235794&alue\\_0=235875&alue\\_0=235918&alue\\_0=2359](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu2?alue_0=87869&alue_0=235597&alue_0=235780&alue_0=235885&alue_0=235976&alue_0=235955&alue_0=235679&alue_0=235592&alue_0=235959&alue_0=235649&alue_0=235866&alue_0=235939&alue_0=235794&alue_0=235875&alue_0=235918&alue_0=2359)

98&alue\_0=236265&alue\_0=236127&alue\_0=235658&alue\_0=235602&alue\_0=235598&vuosi\_0=v2017&mittarit\_0=200537&mittarit\_1=199843&mittarit\_2=200461&ukupuoli\_0=143993&kouluaste\_0=161219#

Kukkonen-Harjula, K., Liira, H. 2019. Liikunta toimii lääkkeenä moneen vaivaan. Lääkärilehti. Verkkoartikkeli. Viitattu 23.2.2020. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/liikunta-toimii-laakkeena-moneen-vaivaan/>

Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M. & Kanste O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede 23/2011, 138-148.

Kämppe, K. & Tammelin, T. 2014. Liikkuvat koulut opinnäytteissä Tuloksia pilottivaiheen pro graduista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 285 Jyväskylä 2014. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES. Viitattu 27.10.2020. [https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvat-koulut-opinnaytteissa-web\\_0.pdf](https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvat-koulut-opinnaytteissa-web_0.pdf)

Laki ammatillisesta koulutuksesta. 531/2017. Finlex. Viitattu 1.9.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20170531#L8P78>

Lehmuskallio, M, Konkarikoski, L., Tiisola, T-M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäiselle-tunnettuus, toteutumisarvo ja huoli alakoululaisten vanhempien keskuudessa. Tutkimusartikkeli. Viitattu 11.7.2020. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2015/lt-6-15\\_tutkimusartikkelit\\_lehmuskallio\\_lr.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2015/lt-6-15_tutkimusartikkelit_lehmuskallio_lr.pdf)

Lehtonen, K. 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Toim. Harinen, P. & Rannikko, A. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65. Viitattu 18.10.2020. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>

Lehtonen, E., Rintala, H., Pylväs, L., & Nokelainen, P. 2018. Ammatillisten opettajien näkemyksiä opettajan työssä tarvittavasta kompetenssista ja työelämäyhteistyöstä. Ammattikasvatuksen aikakauskirja 20 (4), 10–26. Viitattu 22.10.2020. <https://journal.fi/akakk/article/view/84558/43597>

Liikkuminen ja viihtyminen koulussa. Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia, 2015. Liikkuva koulu. Nettikyselyn tulokset. Viitattu 1.11.2020. [https://www.liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu\\_henkilokuntatutkimus\\_tiivistelma\\_0.pdf](https://www.liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_henkilokuntatutkimus_tiivistelma_0.pdf)

Liikkumisen suositukset. 2020. UKK-instituutti. Viitattu 4.6.2020. <https://www.ukk-instituutti.fi/liikkumisensuositus>

Liikkuva koulu, n.d. Jokainen koulu on tärkeä. Viitattu 19.5.2020. Internet-sivusto. <https://www.liikkuvakoulu.fi/>

Liikkuva koulu ei lopu. 2019. Liikkuva koulu. Verkkosivusto. Viitattu 3.2.2020. <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu-ei-lopua>

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. 2015. Käypä hoito, Duodecum. Viitattu 2.9.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Liitu-tutkimus. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia. VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:1 Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)

Liitu 2020-tutkimus jatkuu. Ukk-instituutti. Viitattu 25.9.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/LIITU>

Liikuntalaki 390/2015 2§. Viitattu 20.5.2020. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>

Lindfors, P. 2007. Psykoterapia 2007, 25(1), 21—37. Verkkojulkaisu. Viitattu 9.5.2020. <https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm>

Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi. Tuloksia ammattiin opiskelevien nuorten liikkumisesta, ajatuksista liikkumisen lisäämisestä ja ennusteita fyysisestä työkyvystä, N.d. Liikkuva opiskelu. Tutkimustiivistelmä. Viitattu 10.10.2020. [file:///C:/Users/satu.ronnlof/Downloads/lisaa\\_liiketta\\_ammattiin\\_opiskelun\\_tueksi\\_a4\\_web%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/satu.ronnlof/Downloads/lisaa_liiketta_ammattiin_opiskelun_tueksi_a4_web%20(3).pdf)

Luotettavuus. N.d. KAMK- University of Applied Sciences. Viitattu 29.5.2020. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Luotettavuus?refreshTree=0&contentId=6311f696-3ebe-4ab2-9d95-6b9739294ecf#Aineistol%C3%A4ht%C3%B6inen%20tutkimus>

Lundvall, S & Brun Sundblad, S. Polarisering av ungas idrottande, Gymnastik- och idrottshögskolan. Rapportista De aktiva och De inaktiva Om ungas rörelse i skola och på fritid. Centrum för idrottsforskning 2017:2. Viitattu 10.11.2020. [https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva\\_komp.pdf](https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf)

Nikula, T. 2011. Arvioi ja kehitä. Kokoelma terveyden edistämisen malleja, mittaristoja ja menetelmiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja. Helsinki. Viitattu 1.3.2020. <https://docplayer.fi/3423580-Arvioi-ja-kehita-kokoelma-terveyden-edistamisen-malleja-mittaristoja-ja-menetelmia-tuuli-nikula-toim.html>

Manka, M-L. & Larjovuori, R-L. 2013. Yhteisöllisyydellä menestykseen – opas työpaikan sosiaalisen pääoman kehittämiseen Tampereen yliopiston Johtamiskorkeakoulun Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos Kuntoutussäätiö. Työurien jatkamisen tuki 2012-2014-hanke. Viitattu 20.10.2019. [http://www.uta.fi/jkk/synergos/tyoohyvinvointi/Yhteis%C3%B6llisyydell%C3%A4\\_nettti\\_sivutettu.pdf](http://www.uta.fi/jkk/synergos/tyoohyvinvointi/Yhteis%C3%B6llisyydell%C3%A4_nettti_sivutettu.pdf)

Maunu, A. 2018. Opettaja, kasvattaja ja jotain muuta. Ammatillisten opettajien ammatti-identiteetti arjen käytäntöjen näkökulmasta. Tutkimusartikkeli. Ammattikasvatuksen aikakauskirja, 20 (4), 70–87. Viitattu 22.10.2020. <https://journal.fi/akakk/article/view/84613/43639>

Mälkiä, E., Wasenius, N. 2019. Fysiologinen näkökulma fyysiseen aktiivisuuteen. Mediapinta Oy 2019.

Nyberg, G. 2017. Få unga rör sig tillräckligt. Karolinska Institutet. Rapporten De aktiva och De inaktiva Om ungas rörelse i skola och på fritid. Centrum för idrottsforskning 2017:2. Viitattu 10.11.2020. [https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva\\_komp.pdf](https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf)

Oksanen, T., Vahtera, J., Kouvonen, A., Virtanen, M., Linna, A., Elovainio, M., Pentti, J. & Kivimäki, M., 2008. Sosiaalinen pääoma työelämän muutoksissa: Vaikutukset mielenterveyteen ja depression ilmaantuvuuteen? Työterveyslaitos. Viitattu 20.10.2019. [https://kuntoutussaatio.fi/files/267/Sosiaalinen\\_paaoma\\_tyolaman\\_muutoksissa.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/267/Sosiaalinen_paaoma_tyolaman_muutoksissa.pdf)

Opiskelijahuolto, N.d. Verkkosivusto. Viitattu 22.10.2020. <https://vamia.fi/yhteystiedot/opiskelijahuolto/>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013/1287. Viitattu 20.10.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Physical activity to stay healthy. 2020. World Health Organization. Viitattu 6.7.2020. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/physical-activity-to-stay-healthy>

Pidempiä työuria ja tuottavuutta eri ikäisten johtamisella. 2015. Sosiaalialan työnantajat. Verkkójulkaisu. Viitattu 5.2.2020. [https://www.jhl.fi/wp-content/uploads/2017/05/y-sos\\_sosiaalialan\\_tyouraopas2015.pdf](https://www.jhl.fi/wp-content/uploads/2017/05/y-sos_sosiaalialan_tyouraopas2015.pdf)

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010 Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Jyväskylä: LIKES tutkimuskeskus & Nuori Suomi ry

Rajala, k., Kämppi, k., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)

Rajala, K, Turpeinen, S. & Laine, K. 2013. Notkeampi koulu – aktiivisempi koulupäivä? Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkójulkaisuja 65. Harinen, P. & Rannikko, A. (Toim.), 2013. Viitattu 18.10.2020. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>

Ratkaisujen Suomi. 2015. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Viitattu 20.5.2020. [https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FI\\_YHDISTETTY\\_netti.pdf](https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netti.pdf)

Rauramo, P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat -Viisi vaikuttavaa askelta. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy

Rauramo P. 2009. Työhyvinvoinnin portaat. Työturvallisuuskeskus TTK. Viitattu 20.10.2019. [https://ttk.fi/files/704/Tyohyvinvoinnin\\_portaat\\_tyokirja.pdf](https://ttk.fi/files/704/Tyohyvinvoinnin_portaat_tyokirja.pdf)

Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat -Viisi vaikuttavaa askelta. 2. uudistettu painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Ristikari, T., Törmäkangas, L., Lappi, A., Haapakorva, P., Kiilakoski, T., Merikukka, M., Hautakoski, A., Pekkarinen, E., Gissler, M. 2016. Suomi nuorten kasvuympäristönä 25 vuoden seuranta vuonna 1987 Suomessa syntyneistä nuorista aikuisista. Raportti, verkkojulkaisu 101. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoaarkiston julkaisuja 2009. Tampereen yliopisto. Viitattu 7.3.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Smart Move- Nuorten turvallinen ja terveellinen liikkuminen. 2016. Ukk-instituutti. Viitattu 20.5.2020. [https://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/tutkimushakemisto/89/smart\\_moves\\_-\\_nuorten\\_terveellinen\\_ja\\_turvallinen\\_liikkuminen](https://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/tutkimushakemisto/89/smart_moves_-_nuorten_terveellinen_ja_turvallinen_liikkuminen)

Strandberg, E. 2016. Lärares och rektorers upplevelser av att främja daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Uppsala universitet. Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap. Sverige kommuner och Landsting. Viitattu 10.10.2020. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:937574/FULLTEXT01.pdf>

Strategies for Classroom Physical Activity in Schools. 2018. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Viitattu 10.10.2020. [https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/2019\\_04\\_25\\_Strategies-for-CPA\\_508tagged.pdf](https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/2019_04_25_Strategies-for-CPA_508tagged.pdf)

Terveiden edistämisen laatusuositus. 2006, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Viitattu 9.5.2020. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70473/julkaisuja\\_2006\\_19\\_terveyden\\_edistaminen\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70473/julkaisuja_2006_19_terveyden_edistaminen_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2108. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 29.1.2020. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Stephens, D. C. 2000. The Maslow Business Reader. Abraham. H. Maslow. John Wiley & Sons, Inc.

Vamia, N.d. Verkkosivusto. Viitattu 1.3.2020. <https://vamia.fi/>

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T.& Koski P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 115, tiede. Viitattu 1.8.2020.  
[https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden\\_jaljilla\\_verkko.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf)

Vazou, S. , Gavrilou, G, Mamalaki,E., Papanastasiou, A., Nefeli Sioumala, N. 2012. Does integrating physical activity in the elementary school classroom influence academic motivation? Viitattu 7.3.2020. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2012.682368?scroll=top&needAccess=true>

Yhdenvertaisuuslaki, 1325/2014. Finlex. Viitattu 10.10.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325#Pidp446650208>

Yhteiskunta ja työelämäosaaminenö. 2020. Opetushallitus. Viitattu 8.7.2020.  
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/3689879/reformi/tutkinnonosat/4211783#osaalue3711504>

Yhteisöllisyyttä ja iloa Liikkuva koulu henkilökunnan osallisuuden tukena. 2017. Liikkuva koulu. Tutkimustiivistelmä. Viitattu 10.10.2020.  
[file:///C:/Users/satu.ronnlof/Downloads/lk-tutkimustiivistelma-web\\_1.pdf](file:///C:/Users/satu.ronnlof/Downloads/lk-tutkimustiivistelma-web_1.pdf)

## Liitteet

### Liite 1. Kirje haastateltaville

Hei!

Teen töitä Vamian Aktiivisuus tuo energiaa –hankkeessa, jonka tarkoitus on lisätä opiskelijoidemme fyysistä aktiivisuutta kouluajalla. Teen myös ylemmän ammattikorkeakoulun (YAMK) opinnäytetyötä Terveiden edistämisen koulutusohjelmassa. Opinnäytetyössäni pyrin tuottamaan tietoa Vamian aktiivisuus tuo energiaa –hankkeeseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia lisäämällä aktiivisuutta koulupäiviin ja tavoitteena on löytää ne vaikuttavat tekijät, joiden avulla opettajat voivat lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana.

Opinnäytetyön aineistonkeruu tapahtuu pienissä ryhmissä teemahaastatteluilla, johon toivoisin näkemyksiäsi opettajana. Teemahaastattelu tarkoittaa sitä, että haastattelu etenee tiettyjen teemojen mukaisesti ja se on tavallista haastattelua vapaamuotoisempi. Haastatteluun ei tarvitse valmistautua etukäteen, mutta tämän kirjeen lopussa on teemat, jotta voit halutessasi niihin etukäteen perehtyä.

Sovin haastateltavien ryhmien kanssa haastatteluajankohdan huhtikuulle. Haastatteluihin osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Anonymiteetti suojataan, eikä ketään voida tunnistaa opinnäytetyön tekstistä. Haastatteluista saatuja tietoja tullaan käyttämään opinnäytetyössäni ja Vamian hankkeen tulevaisuuden suunnittelussa.

Tämän saatekirjeen mukana on suostumuslomake. Olemassa olevasta tilanteesta johtuen suostumuksen voit antaa sähköpostiviestissä. Tulen kysymään sitä myös ennen haastattelun alkua. Kiitos jo etukäteen tutkimukseen osallistumisesta!

Yhteistyöterveisin

Satu Rönnlöf

Fysioterapeutti, ammatillinen opettaja ja ammatillinen erityisopettaja, tanssipedagogi

Opiskelija YAMK, Terveiden edistäminen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu



## Liikkuva opiskelu – Aktiivisuus tuo energiaa Vamiassa

### Haastattelun runko

#### Taustatietoja haastateltavasta:

- Mikä on ala, jolla opetat?
- Kauanko olet toiminut ammatissa ennen opettajaksi siirtymistä?
- Kauanko olet työskennellyt ammatillisena opettajana?
- Harrastatko liikuntaan?
- Mikä on oma suhtautumisesi liikuntaan?

#### Hankkeen kuvaus

- Mikä on aktiivisuus tuo energiaa-hanke? Kerro omin sanoin
- Oletko osallistunut aktiivisuushankkeen toimintaan opiskelijoiden kanssa?

#### Terveys

- Millainen rooli opettajalla on mielestäsi opiskelijoiden terveyden edistämisessä?
- Millaisena näet opettajan mahdollisuudet edistää opiskelijan hyvinvointia koulussa?
- Millaisena näet fyysisen aktiivisuuden merkityksen omalla alallanne?
- Millaisia fyysisiä ominaisuuksia opiskelijasi tarvitsevat tulevassa ammatissaan?
- Millaisena näet oman esimerkin vaikutukset opiskelijoiden terveyteen?
- Millaisia asenteita koet opiskelijoilla olevan liikkumista kohtaan?

#### Turvallisuus

- Millainen näkemys sinulla on fyysisen kunnon ja turvallisuuden välillä alallanne?
- Liittykö mielestäsi fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen esteitä koulussa? Millaisia?

#### Yhteisöllisyys

- Mitä yhteisöllisyys sinulle tarkoittaa?
- Millaisia kokemuksia sinulla on yhteisöllisyydestä?
- Millaista yhteyttä näet liikunnan ja luokan yhteisöllisyyden välillä?
- Miten opettaja pystyy mielestäsi vaikuttamaan yhteisöllisyyden parantumiseen?
- Millaisena näet yhteyden fyysisen aktiivisuuden, yhteisöllisyyden ja opiskelukyvyn välillä?

#### Osaaminen

- Onko sinua motivoitu opettajina aktivoimaan opiskelijoita kouluaikana?
- Millaisia taitoja sinulla on opiskelijoiden fyysiseen aktivoimiseen?
- Millaisia kokemuksia sinulla on opiskelijoiden fyysisestä aktivoimisesta koulussa?
- Millaisia taitoja/tietoja tarvitsisit, jotta pystyisit tukemaan opiskelijoita fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä kouluaikana?

**LÄMMIN KIITOS OSALLISTUMISESTASI!**

## Liite 2. Suostumus haastatteluun

**Nimi** \_\_\_\_\_  
**Puhelinnumero** \_\_\_\_\_  
**Päivämäärä** \_\_\_\_\_

### Suostumus tutkimukseen

Suostun osallistumaan Vamian Aktiivisuus tuo energiaa –hanketta koskevaan haastattelututkimukseen, joka suoritetaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Terveiden edistämisen ylemmän korkeakoulututkinnon opinnäytetyönä.

Olen tietoinen, että tutkimuksen tekijä laatii osallistujarekisterin, johon kootaan haastateltavien nimet ja puhelinnumerot. Tämä luettelo tuhoetaan tutkimuksen päätyttyä. Koska haastattelu tapahtuu ryhmähaastatteluna, haastateltavat tulevat tietämään oman ryhmänsä osallistujat, eivät muita haastatteluun osallistujia. Tutkimustuloksia käytetään opinnäytetyössä sekä Aktiivisuus tuo energiaa-hankkeen tulevaisuuden suunnittelussa. Haastattelussa esille tulevia asioita saa käyttää tutkimuksen aiheistona.

Osallistumiseni on vapaaehtoista ja voin peruuttaa osallistumiseni tutkimuksen missä vaiheessa tahansa ennen tutkimuksen julkaisemista ottamalla yhteyttä tutkimuksen tekijään.

\_\_\_\_\_  
Haastateltavan allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Satu Rönnlöf, Tutkija

Tätä suostumuskaavaketta on tehty kaksi kappaletta, joista toinen jää haastateltavalle, toinen tutkijalle.