



Häkli Lotta & Hämäläinen Laura

Yläkoululaiset liikkumaan! Aineenopettajien näkemyksiä liikkumisen lisäämisestä
koulupäivään

Pro gradu -tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajan maisteriohjelma
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Yläkoululaiset liikkumaan! Aineenopettajien näkemyksiä liikkumisen lisäämisestä koulupäivään (Lotta Häkli & Laura Hämäläinen)

Pro gradu -tutkielma, 61 sivua, 5 liitesivua

Toukokuu 2021

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on viime vuosikymmeninä vähentynyt huolestuttavasti ja vain osa heistä saavuttaa liikkumissuosituksen alarajan. Tämä on yhteydessä lisääntyneisiin terveysongelmiin. Riittävästi liikkumalla voidaan vähentää liikkumattomuudesta johtuvia terveyshaittoja ja vaikuttaa myönteisesti niin oppimiseen kuin koulussa jaksamiseenkin. Koska koulu tavoittaa suurimman osan kaikista ikäluokan lapsista sekä nuorista, on koululla merkittävä mahdollisuus vaikuttaa liikkumisen lisäämiseen. Tässä laadullisen tutkimuksen menetelmiä hyödyntävässä pro gradu -tutkielmassa selvitettiin, minkälaisia ovat koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämistä haastavat tekijät yläkoulussa ja minkälaisilla välitunteihin kohdistuvilla toimenpiteillä voitaisiin lisätä yläkouluikäisten liikkumista. Lisäksi tarkasteltiin, miten koulupäivän aikaisesta liikkumisesta voitaisiin tehdä tytöille innostavaa.

Tutkimusaineisto kerättiin syksyn 2019 aikana Oppimista liikkumalla -kehittämisen ja tutkimushankkeessa toteutetuissa opettajien täydennyskoulutustapahtumissa. Aineisto muodostui kahdeksasta nauhoitetusta ryhmäkeskustelusta, johon osallistui yhteensä 39 pohjoispuhjanmaalaisissa yläkouluissa työskentelevää taito- ja taideaineiden opettajaa (n=39). Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimustulokset osoittivat, että liikkumisen lisäämistä haastavat tekijät koskivat niin liikuntavälineitä, koulun tiloja, henkilökuntaa ja oppilaita kuin koulun toimintakulttuuriakin. Lisäksi analyysi osoitti, että yläkoululaisten välituntien aikaista liikkumista on mahdollista lisätä erilaisilla tavoilla. Välituntien aikaista liikkumista lisääviksi keinoiksi mainittiin esimerkiksi oppilaiden osallistaminen ja jo olemassa olevien koulun tilojen sekä lähiympäristön hyödyntäminen. Myös opettajien oma aktiivisuus, toimintakulttuurin kehittäminen sekä monipuoliset tila- ja välineratkaisut mainittiin tutkimusaineistossa liikkumista edistäviksi tekijöiksi. Opettajien näkemysten mukaan tyttöjen innostusta koulupäivän aikaista liikkumista kohtaan olisi mahdollista lisätä esimerkiksi huomioimalla erilaiset liikkujat ja heidän tarpeensa sekä tarjoamalla tytöille mielekkäitä ja monipuolisia liikkumisen muotoja.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että yläkoulujen koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen liittyy monenlaisia haasteita, jotka tulee ottaa huomioon liikkumisen edistämisessä. Vaikka yläkouluissa on kokeiltu jo erilaisia toimenpiteitä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, on vielä paljon tehtävää, jotta liikkuminen saataisiin luontevaksi osaksi koulun arkea. Lisäksi tyttöjen poikia vähäisempään liikkumiseen täytyy kiinnittää enemmän huomiota. Koulujen tulisikin tarjota juuri tytöille suunniteltuja liikkumisen mahdollisuuksia.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, koulupäivän aikainen liikunta, nuoret, välituntiliikunta, yläkoulu

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Yläkouluikäisten fyysinen aktiivisuus	7
2.1	Lasten ja nuorten liikkumissuositus.....	10
2.2	Koulupäivän aikainen liikunta	12
2.2.1	<i>Liikunta oppitunneilla</i>	13
2.2.2	<i>Liikunta oppituntien ulkopuolella</i>	15
2.2.3	<i>Koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutukset</i>	17
2.3	Tytöt liikkujina koulussa.....	19
3	Koulun fyysistä aktiivisuutta edistävä toimintakulttuuri	24
4	Tutkimuksen toteutus	29
4.1	Tutkimusmenetelmä.....	29
4.2	Aineistonkeruu	30
4.3	Aineiston analyysi.....	32
5	Tutkimustulokset	38
5.1	Koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä haastavat tekijät	38
5.2	Välituntien aikaista liikkumista edistävät toimenpiteet	43
5.3	Tyttöjen innostusta koulupäivän aikaista liikkumista kohtaan edistäviä toimia.....	49
6	Pohdinta	54
6.1	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	54
6.2	Johtopäätökset.....	56
	Lähteet	62
	Liitteet	

1 Johdanto

Lasten ja nuorten liian vähäinen liikkuminen ja lisääntynyt viihdemedian käyttö ovat olleet jonkin aikaa puheenaiheina niin mediassa kuin myös koulumaailmassa. Myös kasvava ylipaino ja liikuntataitojen heikkeneminen ovat olleet mediassa esillä, joten fyysinen aktiivisuus kouluympäristössä on aiheena ajankohtainen ja merkityksellinen. Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslähden (2017) mukaan fyysisen toimintakyvyn heikentymisen taustalla on fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja inaktiivisuuden lisääntyminen. Viime vuosikymmeninä tapahtuneista elämäntapamuutoksista johtuva lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja lisääntynyt ruutu-aika ovat yhteydessä myös lisääntyneisiin terveysongelmiin. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Lisäksi muutokset ravitsemuksessa ja liikkumisen määrässä ovat johtaneet siihen, että vuosikymmenten aikana ylipainoisten lasten ja nuorten osuus on lisääntynyt sekä kestävyyskunto puolestaan heikentynyt (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 9). Vanttaja ja kumppanit (2017, 9) ovat myös todenneet, että vähän liikkuvien fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä on nähty olevan huomattava kansantaloudellinen merkitys.

On myös hyvä tiedostaa, että liikunnallinen elämäntapa alkaa muotoutua jo lapsuudessa (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, Johdanto). Muun muassa näiden syiden vuoksi olisi olennaista, että lapset ja nuoret saataisiin jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa innostumaan liikkumisesta ja ottamaan liikunnan osaksi omaa arkeaan ja elämäntapaansa. Onkin siis erityisen tärkeää selvittää toimintatapoja, joiden avulla lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana on mahdollista lisätä.

Pro gradu -tutkielmamme aiheena on yläkouluikäisten fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana. Tutkimuskysymystemme kautta tarkastelemme aihetta eri näkökulmista ja selvitämme keinoja, joiden avulla nuoret saataisiin koulupäivän aikana liikkumaan enemmän. Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat: Minkälaisia ovat koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämistä haastavat tekijät yläkoulussa, minkälaisilla välitunteihin kohdistuvilla toimenpiteillä voitaisiin lisätä yläkouluikäisten liikkumista sekä miten koulupäivän aikaisesta liikkumisesta voitaisiin tehdä tytöille innostavaa.

Koululla on merkittävä rooli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä ja liikkumisen tärkeyden korostamisessa, koska se on neuvolan lisäksi ainoa organisaatio, joka tavoittaa ikäluokan kaikki lapset ja nuoret (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Lisäksi koulun tär-

keää roolia fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana sekä liikuntasuosituksen saavuttamisessa korostaa myös se, että nuoret viettävät arkipäivinä lähes kolmasosan vuorokaudesta koulussa (Lehmuskallio & Toskala 2018). Koulussa voidaan myös luoda tasavertaisesti kaikille oppilaille ymmärrystä, tottumuksia ja valmiuksia elinikäisen liikkumisen ylläpitämiseksi (Haapala 2018). Nämä ovat keskeisimpiä perusteita siihen, miksi aiheemme koskeekin juuri koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta.

Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu muun muassa LIITU-tutkimuksilla. Näiden tutkimusten tavoitteena on luoda koko Suomen kattava 7–19-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen tietojärjestelmä. Liikemittarin sekä sähköisen kyselyn avulla on tarkoituksena koota tietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttämisestä sekä liikuntaan liittyvistä kokemuksista, asenteista ja arvoista. (UKK-instituutti 2020.) Muun muassa LIITU-tutkimusten mukaan lasten ja nuorten paikallaanolo on lisääntynyt ja fyysinen aktiivisuus puolestaan vähentynyt. Lisäksi tutkimukset osoittavat, että vain osa nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen alarajan (Husu ym. 2016; Kokko ym. 2019).

Kandidaatin tutkielmassamme (Häkli & Hämäläinen 2020) perehdyimme tarkemmin yläkouluikäisten tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana ja pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli jatkaa aiheen parissa. Pro gradu -tutkielmamme teoreettinen tausta pohjautuu kirjallisuuskatsauksena toteuttamaamme kandidaatin tutkielmaan. (Häkli & Hämäläinen 2020.) On tärkeää pohtia keinoja, joiden avulla yläkoululaiset, etenkin tytöt, voitaisiin saada aktivoitua liikkumaan enemmän jo koulupäivänkin aikana. Koska jatkamme pro gradu -tutkielmassa saman aihepiirin parissa kuin kandidaatin tutkielmassamme, antaa kandidaatin tutkielma hyvät lähtökohdat myös pro gradu -tutkielman empiirisen osan toteuttamiselle.

Tutkielmamme on osa Oulun yliopiston ja Oulun kaupungin yhteistyössä toteuttamaa Oppimista liikkumalla -kehittämisen- ja tutkimushanketta. Valtakunnallisen hankkeen tavoitteena on aineenopettajien täydennyskoulutuksella ja osaamisen vahvistamisella lisätä terveyttä ja hyvinvointia yläkoululaisten koulupäivään liikkumisen, opetukseen integroidun liikunnan ja istumisen tauottamisen muodossa. Hankkeessa kehitettävä ja toteutettava pedagoginen toimintamalli perustuu uusimpaan tutkimustietoon fyysisen aktiivisuuden hyödyistä hyvinvointiin, terveyteen ja oppimiseen. (Oulun yliopisto 2020.)

Tutkielmamme on suunnattu kaikille kasvattajille ja opettajille, jotka haluavat lisätä liikettä oppilaiden koulupäiviin. Haluamme tutkielmallamme lisätä tietoa siitä, millaisilla keinoilla fyysistä aktiivisuutta olisi yläkoulussa mahdollista edistää. Lisäksi olemme kiinnostuneita toimenpiteistä, joiden avulla tyttöjä olisi mahdollista innostaa liikkumaan koulupäivän aikana.

2 Yläkouluikäisten fyysinen aktiivisuus

Tässä luvussa tarkastelemme yläkouluikäisten fyysistä aktiivisuutta, määrittelemme fyysisen aktiivisuuden ja siihen liittyviä lähikäsitteitä sekä tutustumme 7–17-vuotiaiden liikkumissuosituksiin. Lisäksi perehdymme koulupäivän aikaiseen liikkumiseen sekä sen muotoihin ja vaikutuksiin.

Lapsuutta pidetään parhaana ikänä sosiaalista fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitaan taitoja ja omaksutaan asenteita, jotka ovat säännöllisen harrastuksen omaksumisen kannalta tärkeitä. (Hirvensalo 2002, 22.) Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa vaikuttaa myös aikuisiän hyvinvointiin ja terveyteen, elämäntapaan sekä myönteiseen elämäntapaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016; Tulokortti 2018, 8). Liikunnallinen lapsuus ennustaa siis myös fyysisesti aktiivista aikuisuutta (Telama ym. 2005). Liikunnallinen lapsuus vähentää lisäksi terveyspalveluiden käyttöä, mikä tarkoittaa sitä, että liikunnasta on hyötyä yksilön lisäksi myös yhteiskunnalle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Usein siis lapsuuden riittämättömät positiiviset liikuntakokemukset ovat syynä fyysisesti passiiviseen elämäntapaan. Merkittävä rooli fyysisesti aktiivisen elämäntavan muotoutumisessa on etenkin lapsen vanhemmilla ja muilla lapselle tärkeillä ihmisillä. He välittävät lapsiin niin tietoisesti kuin tiedostamattaankin omia urheiluun ja liikkumiseen liittyviä asenteitaan sekä arvostuksiaan ja näin luovat pohjaa lapsen tulevalle fyysisesti aktiiviselle tai passiiviselle elämäntavalle. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017.)

Kuitenkin myös vielä nuoruudessa liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen on mahdollista (Jaakkola & Washington 2011; Takalo 2016, 170–171). Tämän vuoksi koulun ollessa organisaatio, joka tavoittaa suurimman osan nuorista, olisi sen hyödyllistä mahdollistaa oppilaille positiivisia kokemuksia liikkumisesta, joiden avulla liikunnasta tulisi elämäntapa nuorille. Jopa yksittäisetkin myönteiset liikuntakokemukset tukevat yksilön sisäisen motivaation kehittymistä kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017.) Takalon (2016, 170–171) tutkimus puolestaan osoittaa, että vähän liikkuva lapsi voi löytää liikunnan nuoruusiässä, vaikka liikunnasta saadut varhaisemmat kokemukset olisivat vähäisiä. Myös Yli-Piiparin (2011, 75) tutkimuksesta selviää, että koululiikunnan avulla on mahdollista vaikuttaa myönteisesti nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, mikäli oppilaiden liikuntakokemuksia pystytään tukemaan.

Yläkouluikäisten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu aiemmin erilaisista näkökulmista. Pro gradu -tutkielmissa on tutkittu muun muassa yläkouluikäisten tyttöjen välituntien aikaista fyysistä aktiivisuutta (Savijoki 2016), tupakan ja alkoholin vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen (Lonka & Westerholm 2015) sekä yläkoulun pihalle rakennettujen liikuntapaikkojen mahdollisia yhteyksiä oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen (Ahokas 2014). Lisäksi aiemmin on tutkittu muun muassa sitä, mikä yläkoululaisia liikuttaa ja miten erityisesti tytöt olisi mahdollista saada liikkumaan välituntien aikana. On myös todettu, että yläkoululaisten liikkumisen lisääminen välitunneilla on mahdollista. Lisäksi tutkimuksesta käy ilmi se, että tytöille suunnattuja välituntiaktiiviteetteja tulisi keksiä ja tarjota aktiivisemmin. Myös ratkaisuja tyttöjen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan. (Haapala ym. 2014a.) Näiden tutkimusten lisäksi Kallio ja kumppanit (2020) ovat tutkineet fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanoloajan muutoksia nuoruudessa. Tutkimuksessa perehdyttiin liikkumisessa ja paikallaanoloossa ilmeneviin sukupuolieroihin arkena ja viikonloppuna. (Kallio ym. 2020.)

Tehty tutkimus osoittaa, että liikkumista välitunneilla on syytä kehittää etenkin yläkouluissa. Tutkimuksen mukaan välituntien aikaista istumista voidaan vähentää ulkovälitunteja lisäämällä sekä järjestämällä koulun pihalle myös yläkoululaisille mieluisaa tekemistä. Ulkotilojen lisäksi tärkeää on luoda myös koulun sisätiloihin, kuten aulatiloihin, käytäville ja liikuntasaliin, erilaisia ja monipuolisia välituntiliikunnan mahdollisuuksia. (Kokko & Martin 2019.)

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen tutkimuksen mukaan koulun piha-alue ei tue yläkoululaisten liikkumista. Monilla ala- ja yhtenäiskoulujen pihoilla on kiipeilytelineet ja keinut, lisäksi pelimaaleja ja koripallokoreja löytyi kaikkien tutkimukseen osallistuneiden yhtenäiskoulujen pihoilta, ja alakoulujen pihoillakin ne olivat yleisiä. Kuitenkin yläkoulujen pihoissa oli tutkimuksen mukaan vain vähän liikkumiseen kannustavia välineitä. Yleisimmin yläkoulun pihasta löytyivät koripallokorit. Yläkoulujen pihat siis kaipaisivat kehittämistä, jotta ne tukisivat oppilaiden omaehtoista liikkumista. (Rajala, Inkinen & Haapala 2012, 8, 19.)

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaihetta käsittelevän tutkimuksen mukaan välituntisin yleisimpiä oppilaiden käytössä olevia tiloja olivat liikuntasali, muut koulun sisätilat ja koulun piha. Lähes jokaisessa tutkimukseen osallistuneessa koulussa oppilaiden käytössä oli koulun piha-alue. Joissakin kouluissa myös liikuntasali oli sovitusti ja valvotusti välituntikäytössä. Lisäksi tutkimuksesta ilmeni, että ylä- ja yhtenäiskouluissa koulun aulatilat tai muut sisätilat olivat useammin oppilaiden välituntikäytössä kuin alakouluissa. Esimerkiksi eräällä koululla oppilailla

oli mahdollisuus käyttää koulun käytävällä olevaa tietokoneeseen liitettyä tanssimattoa välituntien aikana. Joillakin kouluilla oppilaiden oli mahdollista viettää välitunteja läheisessä metsässä, pururadalla tai urheilukentällä. (Rajala, Inkinen & Haapala 2012, 9.)

Yläkoulujen välituntiliikuntavälineitä olivat tutkimukseen osallistuneilla useimmilla kouluilla jalkapallot ja koripallot, hyppynarut sekä salibandyvarusteet, joihin kuuluivat mailat, pallot ja maalit. Erot yläkoulujen välillä välituntiliikuntavälineiden määrissä olivat suuria. Yhdellä tutkimukseen osallistuneella yläkoululla ei ollut ollenkaan oppilaiden käyttöön tarkoitettuja välituntivälineitä ja välituntipaikkana oli vain lähinnä parkkipaikkana toimiva asfalttipiha. (Rajala, Inkinen & Haapala 2012, 10.)

Koulupäivän aikaisessa fyysisessä aktiivisuudessa on kouluasteiden välillä merkittävä ero. Etenkin välitunnit ovat yläkouluissa selvästi liikunnallisesti passiivisempia kuin alakouluissa. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013.) Välituntiliikuntaa olisikin syytä kehittää erityisesti yläkouluissa. (Kokko & Martin 2019). Lisäksi tutkimuksissa on todettu, että koulupäivään liittyy paljon istumista ja paikallaanoloa sekä myös, että sen määrä kasvaa siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Vaikka aihetta on tutkittu aiemmin jonkin verran erilaisista näkökulmista, tutkimustietoa tarvitaan kuitenkin edelleen lisää. Koulupäivän aikaisen liikunnan osa-alueista lisää tietoa tarvitaan etenkin koulumatkoista ja välitunneista. (Kantomaa ym. 2018, 11, 27–28.)

Tutkielmassamme tarkoitamme yläkouluikäisellä ja nuorella 13–15-vuotiasta oppilasta. Lisäksi yksi tutkielmamme keskeisimpiä käsitteitä on fyysinen aktiivisuus. Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkoitamme fyysisellä aktiivisuudella lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa (Käypä hoito -työryhmä Liikunta 2015). Fyysinen aktiivisuus sisältää siis kaikenlaisen toiminnan, jossa lihakset ovat tahdonalaisessa liikkeessä (World Health Organization 2018) ja kattavana terminä se koostuu monista sekä ohjatuista että ei-ohjatuista liikkumisen muodoista niin koulussa kuin koulun ulkopuolellakin sisältäen muun muassa järjestetyn liikunnan, koulun liikuntatunnit, välitunnit, ulkoilun, hyötyliikunnan ja aktiiviset siirtymiset, kuten pyöräilyn ja kävelyn (Bangsbo ym. 2016). Säännöllinen ja riittävä fyysinen aktiivisuus parantaa lihasten ja sydän- ja hengityselinten kuntoa, vahvistaa luustoa, vähentää riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin sekä on tärkeässä roolissa energian tasapainon ja painonhallinnan kannalta (World Health Organization 2020). Lisäksi fyysinen aktiivisuus liittyy pelkästään fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin, eikä pidä sisällään kannanottoja tai odotuksia toiminnan syihin (Vuori 2013a).

Liikunta puolestaan on osa fyysistä aktiivisuutta. Se on tahdonalaista ja hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Lisäksi liikuntaa voidaan tarkastella useista erilaisista näkökulmista, kuten tavan, määrän, useuden, keston ja kuormittavuuden näkökulmista. Liikunnalla myös pyritään tavoitteisiin, jotka ovat ennalta asetettuja. (Kantomaa ym. 2018, 11.) Tavoitteena voi esimerkiksi olla fyysiseen kuntoon tai terveyteen vaikuttaminen ja elämysten ja kokemusten sekä niihin liittyvien vaikutusten tuottaminen. Liikunta voidaan jakaa sekä kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- että hyötyliikuntaan. (Vuori 2013a.)

Fyysisen aktiivisuuden suomenkielisenä synonyymina käytetään silloin tällöin sanaa liikkuminen. Liikkuminen kattaa suuremman alueen kuin liikunta, mutta se ei sisällä miellelyhtymää harrastamisesta. Sanan rajoitteena on kuitenkin muun muassa se, että toimintoja ja tekoja, jotka siirtävät kehoa vähän, kuten nostaminen, ei välttämättä lasketa kuuluviksi sen piiriin, vaikka terveyden ja hyvinvoinnin kannalta niillä olisikin merkitystä. (Vuori 2013a.) Uudessa, päivitettyssä suomalaisessa liikkumissuosituksessa esimerkiksi käytetään termiä liikkuminen fyysisen aktiivisuuden sijasta. Liikkuminen-termin avulla halutaan korostaa aktiivista arkea. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 9.)

Tutkielmassa käytämme fyysisen aktiivisuuden rinnalla myös käsitettä liikunta-aktiivisuus. Liikunta-aktiivisuuden käsite on fyysisen aktiivisuuden rinnakkaiskäsite, joskin liikunta-aktiivisuus ymmärretään tietoisena toimintana (Hirvensalo 2002, 16). Liikuntakäyttäytyminen puolestaan tarkoittaa niin liikunta-aktiivisuutta kuin siihen yhteydessä olevia tekijöitäkin. Lisäksi liikunnallisesti passiivinen aika ja siihen yhteydessä olevat tekijät sisältyvät liikuntakäyttäytymiseen. (Kokko ym. 2016.) Yksilön liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat hyvin monet tekijät, jotka saattavat olla myös syvälle juurtuneita. Osa näistä tekijöistä on yksilökohtaisia, osittain muuttuvia ja pysyviä ominaisuuksia. (Vuori 2013b.)

2.1 Lasten ja nuorten liikkumissuositus

Liikuntasuosituksista selviää, kuinka paljon ja millaista liikkumista kullekin ikäryhmälle suositellaan. Suositukset on usein laadittu terveyden näkökulmasta, ja ne perustuvat tieteelliseen näyttöön liittyen terveyden ja liikunnan annos-vastesuhteisiin. Liikuntasuositukset antavat käytännön ohjaukselle ja neuvonnalle suuntaviivat. Suositusten laatijana toimii usein asiantuntijaryhmä jonkin järjestön tai viranomaisorganisaation toimeksiannosta. (Tammelin 2017.) Saavuttamalla liikkumiselle asetetut suositukset voidaan vähentää useimpia liikkumattomuudesta johtuvia terveyshaittoja (Heinonen ym. 2008).

Uuden huhtikuussa 2021 julkaistun lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaille suositellaan reipasta ja rasittavaa sekä monipuolista liikkumista päivittäin vähintään 60 minuutin ajan yksilölle sopivalla tavalla ja ikä huomioon ottaen. Lisäksi tulisi välttää runsasta ja yhtäjaksoista paikallaoloa. Suurimman osan viikoittaisesta liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä liikuntaa, jonka aikana hengitys ja sydämen syke kiihtyvät hieman. Lisäksi kolmena päivänä viikossa tulisi harrastaa teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista ja luustoa sekä lihasvoimaa vahvistavaa liikkumista. Liikuntataitojen kehittymisen kannalta onkin tärkeää, että liikkuminen on monipuolista. Suosituksen mukaan on hyvä kiinnittää huomiota myös liikkuvuuteen. Suosituksen mukainen liikkuminen voi kertyä useista päivän aikana tapahtuvista liikkumisen hetkistä. Vaikka suositeltu liikkumisen määrä ei täytyisikään joka päivä, on myös vähäisempi liikkuminen hyödyllistä. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 11.)

Edellinen suomalainen suositus 7–17-vuotiaille, ”Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille”, on julkaistu vuonna 2008. Suosituksen keskeisin sanoma ei ole muuttunut paljoa. Lasten ja nuorten liikkumisen tutkimusnäytön määrä ja laatu ovat kuitenkin kasvaneet vuoden 2008 jälkeen merkittävästi, joten suosituksen sisältöä on muokattu vastaamaan paremmin tutkimusnäyttöä. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 9.)

Uusi suomalainen lasten ja nuorten liikkumissuositus on yhtenevä kansainvälisen liikuntasuosituksen kanssa. Sen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua keskimäärin 60 minuuttia päivässä enimmäkseen aerobista liikuntaa kohtalaisella tai voimakkaalla intensiteetillä viikon jokaisena päivänä. Lisäksi lihaksia ja luita vahvistavaa liikuntaa tulisi olla viikossa vähintään kolmena päivänä. (Bull ym. 2020.)

Suomalaisista lapsista ja nuorista vain osa liikkuu liikkumissuosituksen mukaisesti, 7–12-vuotiaista noin puolet ja 13–17-vuotiaista vain alle viidesosa (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 9). Tutkimukset osoittavat, että Suomi ei ole ainoa maa, jossa suositukset eivät täyty, vaan myös muualla Euroopassa sekä Pohjois-Amerikassa iso osa lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Tutkimuksista selviää myös, että pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. (Currie ym. 2012, 130–132; Inchley ym. 2016, 136–138.)

Erään tutkimuksen mukaan fyysisen aktiivisuuden suositukseen nähden liian vähäinen liikkuminen sekä ylipaino-ongelmat eivät sinällään johdu tiedon puutteesta tai terveellisten elämän-

tapojen vähättelystä. Nuoret tietävät, että liikunta on terveellistä, mutta länsimainen elämäntapamme ja -tyylimme ovat muokanneet elinympäristömme sellaiseksi, että päivät vääjäämättä sisältävät enemmän paikallaan istumista kuin liikkumista. (Vanttaja ym. 2015.)

Valtakunnallisesti toteutettava fyysisen toimintakyvyn seurantaan kehitetty Move!-järjestelmä antaa tietoa 5. ja 8. luokkalaisten lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn tilasta (Opetushallitus 2014, 274, 435; Opetushallitus 2021). Mittaukset sisältävät motorisia taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia mittaavia osioita. Motoristen perustaitojen osalta mitataan liikkumista, välineen käsittelyä sekä tasapainoa ja fyysisistä ominaisuuksista mitataan nopeutta, voimaa, liikkuvuutta ja kestävyyttä. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 25.) Syksyn 2020 Move!-mittauksissa tuloksia kertyi noin 105 000 oppilaalta. Move!-järjestelmän tulokset osoittavat, että lasten ja nuorten kestävyyskunto molemmilla luokka-asteilla on tasaisesti heikentynyt viimeisen viiden vuoden ajan. Isolla osalla oppilaista kestävyyskunto on toimintakykyä ja terveyttä mahdollisesti haittaavalla tasolla. Yksipuolinen liikunta ja istuva elämäntapa näkyvät myös kehon liikkuvuuden haasteissa. Muilla fyysisen toimintakyvyn osa-alueilla ei kuitenkaan ole tapahtunut merkittäviä muutoksia. (Valtion liikuntaneuvosto 2020.)

Myös koronapandemia on vaikuttanut huomattavasti lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Valtion liikuntaneuvosto 2020). Koronapandemiasta aiheutuneet rajoitukset ovat vähentäneet lasten ja nuorten liikkumista askelten lukumäärällä mitattuna dramaattisesti. Kevään 2020 aikana lasten ja nuorten päivittäin ottamat askeleet vähenivät 1000–3000 askelta verrattuna vuoden 2018 LIITU-tutkimukseen. Menetettyjen askelten lukumäärä oli vielä suurempi tarkasteltaessa pelkästään koulupäiviä. Lasten ja nuorten kasvulle ja kehitykselle tällä askelten lukumäärän pudotuksella on haitallista merkitystä. (Vasankari ym. 2020.)

2.2 Koulupäivän aikainen liikunta

Koulupäivän aikana oppilaiden on mahdollista saada monipuolisesti fyysistä aktiivisuutta useilla eri tavoilla. Erityisesti alakoulussa oppilaat osallistuvat koulupäivän aikaiseen liikkumiseen aktiivisesti, mutta yläkoulussa oppilaiden koulupäivän aikana tapahtuva liikkuminen on merkittävästi vähäisempää (Rajala ym. 2017). Koulupäivän aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen lasketaan liikuntatuntien ja välituntien lisäksi myös opetukseen integroitu liikunta, muu koulupäivän aikainen ohjattu liikunta, liikuntakerhot, istumisen tauottaminen ja liikunta oppitunneilla sekä koulumatkat (Kantomaa ym. 2018, 13). Koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa oppituntien ulkopuoliseen ja oppituntien aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen.

Suomessa koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseksi on kehitetty muun muassa valtakunnallinen Liikkuva koulu -ohjelma, jonka keskeisenä tavoitteena on liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen suomalaisiin kouluihin. Lisäksi ohjelmalla pyritään jalkauttamaan kouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus lisäämällä liikkumista koulupäivään sekä sen välittömään yhteyteen. (Kämppi ym. 2013, 10.) Ohjelmassa erityisiä toimenpiteitä on kohdistettu juuri koulun toimintakulttuurin liikunnallistamiseen, kuten välituntiliikunnan kehittämiseen ja mahdollistamiseen sekä oppituntien aikaiseen liikuntaan (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Liikkuva koulu -ohjelman sisällöt kannustavat kouluja ottamaan huomioon liikkumisen lisäämisen mahdollisuudet monialaisesti ja vaihtelevasti niin koulupäivän rakenteessa kuin koulumatkojenkin aikana (Kantomaa ym. 2018, 6).

Koulupäivän aikainen liikunta on erityisen tärkeää vähän liikkuville oppilaille (Aira ym. 2019), sillä heidän tukemisensa ja kohtaamisensa on todennäköisesti mahdollista vain koulukontekstissa (Haapala 2018). Suositusten mukaan liikkuville kertyy koulupäivän aikana päivän reipasta liikunnasta keskimäärin noin kolmasosa, kun taas vähän liikkuvat saavuttavat koulupäivän aikana keskimäärin jopa melkein puolet päivän aikaisesta liikunnastaan. Vähän liikkuvilla tytöillä koulupäivän aikaista reipasta liikkumista kertyy noin 8 minuuttia ja pojilla puolestaan 11 minuuttia. Vähän liikkuvilla tarkoitetaan tässä oppilasta, joka liikkuu päivittäin alle 30 minuuttia reipasta liikuntaa. (Aira ym. 2019; Tammelin ym. 2015.)

2.2.1 Liikunta oppitunneilla

Liikunnallisesti aktiiviset oppitunnit vaikuttavat positiivisesti niin oppilaiden koulupäivän aikaiseen liikunnan määrään kuin akateemiseen suoriutumiseenkin (Bartholomew & Jowers 2011; Donnelly & Lambourne 2011). Etenkin vähän liikkuville oppilaille fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppitunteihin on usein kaikkein tehokkain keino lisätä liikkumista (Viikari, Kari & Ahtonen 2014). Oppitunneilla tapahtuva liikunta sisältää liikuntatunnit, oppitunnin aikaisen istumisen tauottamisen ja liikunnan sekä opetukseen integroidun liikunnan.

Koulun liikuntatunnit sisältävät opetussuunnitelman mukaisen liikunnan opetuksen (Kantomaa ym. 2018, 12). Opetussuunnitelmassa on määritelty koulun liikuntatunneille tavoitteet ja sisällöt, joiden mukaisesti liikuntaa koulussa opetetaan. Koululiikunnassa tärkeää on oppilaiden saamat positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. (Opetushallitus 2014, 433.) Liikunnanopetuksessa oppilaille tarjotaan sellaisia tietoja, taitoja sekä kokemuksia, joiden pohjalta liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on mahdollista (Tammelin 2008).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan liikunnan oppiaineen tehtävänä on muun muassa oppilaiden hyvinvoinnin tukeminen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueilla. Lisäksi oppiaineen avulla pyritään tarjoamaan oppilaille liikuntatunteihin liittyviä positiivisia kokemuksia ja näin tukemaan liikunnallista elämäntapaa. (Opetushallitus 2014, 433.)

Liikuntatunneilla oppilaita kasvatetaan liikkumaan ja liikunnan avulla, jolloin he muun muassa saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimiseen ja oppivat toisia kunnioittavaa vuorovaikutusta (Opetushallitus 2014, 433). Koululiikunnan tavoitteena on lisäksi myös tukea oppilaiden myönteistä suhtautumista omaan kehoon (Kantomaa ym. 2018, 12). Liikuntatuntien ulkopuolella tapahtuva liikunta tarjoaa nuorille ympäristön harjoitella liikuntapedagogiikan monia tavoitteita omaehtoisesti ja itsenäisesti (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017).

Koulupäivä ja oppitunnit sisältävät runsaasti paikallaanoloa. Pitkäaikainen paikallaanolo sekä istuminen heikentävät lasten ja nuorten hyvinvointia sekä lisäävät muun muassa tuki- ja liikuntaelinten vaivoja. Siksi istumisen ja paikallaanolon tauottaminen koulupäivän aikana on hyvin oleellista. (Kantomaa ym. 2018, 11.) Pitkien istumisjaksojen haitallisten terveysvaikutusten estämisen lisäksi taukoliike oppituntien aikana parantaa oppimisvalmiuksia sekä kohottaa viireystilaa (Viikari, Kari & Ahtonen 2014). Oppitunnin aikainen istumisen tauottaminen ja liikunta voivat sisältää esimerkiksi lyhyitä taukoliikkeitä ja -jumppaa, jumppapalloilla istumista, jaloittelua, ja istuma-asentojen vaihtelua sekä seisomista työskentelyn aikana. (Kantomaa ym. 2018, 11.)

Opetukseen integroitu liikunta tarkoittaa oppimistavoitteisiin sovellettua liikuntaa (Syväoja ym. 2012, 39). Liikkumista voidaan integroida esimerkiksi toiminnallisten opetusmenetelmien avulla. Opetus voi tapahtua kokonaan toiminnallisesti tai toiminnallisuutta voidaan käyttää yhtenä menetelmänä muiden opetusmenetelmien ja -tapojen joukossa. (Kantomaa ym. 2018, 11.) Kun käytetään toiminnallisia opetusmenetelmiä, ensisijaisena tavoitteena on oppimisen edistäminen (Viikari, Kari & Ahtonen 2014). Toiminnallisten ja liikkumista hyödyntävien opetusmenetelmien avulla voidaan esimerkiksi herättää mielenkiinto uuteen asiaan, kuulustella ja kerrata läksyjä, harjoitella opittua sekä konkretisoida opiskeltavaa asiaa (Kantomaa ym. 2018, 11).

Integroitaessa liikuntaa opetukseen opettajalta vaaditaan niin positiivista asennetta kuin kokeilunhaluakin (Syväoja ym. 2012, 30). Vaikka toiminnallisuus vaatii opettajalta etenkin aluksi vaivannäköä, ovat kokemukset toiminnallisten opetusmenetelmien käytöstä yleensä positiivi-

sia. Usein oppilaat innostuvat eri tavalla toiminnallisuudesta kuin perinteisestä omaan pulpettiin ja kirjaan sidotusta opetuksesta. Toiminnallisuuden lisääminen tarjoaa opettajalle myös vaihtelua, mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhön lisääntyvät sekä työn mielekkyys kasvaa. (Viikari, Kari & Ahtonen 2014.)

Oppilasryhmän sitouttaminen liikuntaa edistävään toimintaan on oppitunneilla helpompaa verrattuna esimerkiksi välitunteihin, jossa oppilaat valitsevat tekemisensä ja toimintoihin osallistumisensa itse. (Kämppi ym. 2018.) Oppituntien aikana myös yhteisesti sovitut toimintatavat istumisen vähentämiseksi ja tauottamiseksi koskevat kaikkia nuoria. Jos esimerkiksi toiminnallisen opetuksen menetelmät rutinoituvat koulussa yleisiksi ja hyväksytyiksi toimintatavoiksi, vähentävät ne kaikkien nuorten oppituntien aikaista paikallaanoloaika. (Rajala 2021, 59–60.)

2.2.2 Liikunta oppituntien ulkopuolella

Tässä pro gradu -tutkielmassa päähuomio on koulupäivän aikaisen liikunnan muodoista oppituntien ulkopuolisen liikunnan edistämisessä. Oppituntien ulkopuolinen fyysinen aktiivisuus kattaa kaikenlaisen koulupäivän aikaisen liikunnan liikuntatuntien ja muiden oppiaineiden tuntien ulkopuolella, kuten välitunneilla, liikuntakerhoissa, muissa ohjatuissa liikuntatuokioissa sekä koulumatkojen aikana.

Välitunnit ovat liikuntatuntien ohella oppilaille yksi tärkeimmistä mahdollisuuksista olla fyysisesti aktiivinen kouluympäristössä (Beighle ym. 2006; Haapala 2018; Jago & Baranowski 2004). Yläkoulussakin välitunteja on jopa 90 minuuttia päivässä, ja koko kouluviikon oppilaat viettävät enemmän aikaa välitunneilla kuin yhdenkään oppiaineen oppitunneilla (Haapala 2018). Välitunnit tarjoavatkin koulupäivän aikana merkittäviä tilaisuuksia liikkumiseen (Kantomaa ym. 2018, 12) sekä mahdollisuuden virkistymiseen, leikkiin, kavereiden tapaamiseen ja rauhoittumiseen (Rajala ym. 2019). Välituntien aikaisen fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä myös siihen, miten tytöt ja pojat kokevat koulun sosiaaliset tekijät, kuten vertaissuhteet ja yhteenkuuluvuuden tunteen (Haapala ym. 2014b).

Koulun fyysiset tilat ja ympäristö muodostavat raamit ja puitteet kaikelle koulun toiminnalle, myös koulupäivän aikaiselle liikunnalle. Myös välituntiliikunnassa on suurelta osin kysymys koulun fyysisistä tiloista ja niiden luomista mahdollisuuksista oppilaiden toimille. (Rajala, Paukku & Laine 2015.) Fyysisenä tilana koulu sisältää koulurakennuksen ja sen sisätilat sekä muut koululle rajatut alueet. Koulunpiha muodostaa koulun ja muun kaupunkitilan välillä oman alueensa. (Kiilakoski 2012, 39.) Sitä voidaan pitää liikunta-aktiivisuuden kannalta merkittävänä

paikkana, koska oppilaat viettävät peruskoulun aikana noin 2 000 tuntia välitunnilla. Välituntien viettäminen ulkona tarkoittaa yleensä myös sitä, että siellä istutaan vähemmän kuin sisävälitunneilla. (Rajala ym. 2019.) Tämän vuoksi ulkovälituntien viettäminen on tärkeää, jotta koulupäivän aikainen istuminen saadaan katkeamaan sekä oppilaat voivat kokea viihtyvää koulussa.

Koulun fyysisissä tiloissa kohtaavat myös virallinen ja epävirallinen koulu. Virallinen koulu on sekä opetustoimintaa että suunnitelmia. Se sisältää muun muassa opetussuunnitelmat, tuntikehykset, oppikirjat sekä lukujärjestyksen ja tuo omanlaisen järjestyksensä kouluun. Epävirallinen koulu taas on nuorisokulttuuria ja nuorisolle tyypillistä toimintaa koulun puitteissa ja se ilmentää suhtautumista itse kouluun, koulutukseen sekä koulutuksen vaatimaan pitkäjänteisyyteen sekä koulutuksella hankittaviin ja saataviin palkintoihin. (Paju 2011, 19–26, 229.) Se sisältää esimerkiksi niin oppilaiden ystävyysuhteet kuin omat kulttuuritkin (Samppala & Rähkä 2016).

Virallinen koulu asettaa rajat muun muassa oppilaiden välituntien aikaiselle tekemiselle ja liikkumiselle, esimerkiksi välituntialueita koskevien sääntöjen ja muiden rajojen muodossa. Tutkimuksen mukaan myös opettajat saattavat olla esteinä aktiiviselle välitunnille tai oppilaiden itsensä toteuttamiselle. Haastatteluun osallistuneet oppilaat kertoivat myös, että yläkoulussa piha-alueella ei ole liikkumiseen mahdollisuuksia ja alakoulussakin opettajat puoltavat pienempien oppilaiden oikeuksia esimerkiksi keinumiseen. Lisäksi joiltakin yläkouluilta puuttui esimerkiksi ulkokenttä kokonaan. (Rajala, Pauku & Laine 2015.) Tällä tavalla koulun fyysiset tilat voivat myös rajoittaa lasten ja nuorten liikkumista koulupäivän aikana.

On tärkeää ymmärtää, että nuorten näennäinen fyysinen passiivisuus ei välttämättä heti tarkoita sitä, että nuorten näkökulmasta välitunnit olisivat passiivisia. Välitunti voi nuoren näkökulmasta olla hyvinkin aktiivinen, vaikka aikuisen silmään liikettä ei näkyisi. Siksi onkin keskeistä tarkastella nuoria aktiivisina koko koulupäivän ajan. Esimerkiksi nuorten seisoskeluunkin liittyy omat merkityksensä, ja yksi asioiden merkityksellistämisen muoto on liikkuminen. Jos fyysisistä passiivisuutta ryhdytään poistamaan koulun aikuisten näkökulmasta, on vaarana häivyttää nuorten oma aktiivisuus. Vaikka välituntien aikaisen liikkumisen lisääminen olisikin tavoitteena, pelkästään liikkumisen näkökulmasta välituntitoimintaa ei kannata tarkastella. (Rajala 2021, 58.)

Lasten ja nuorten koulupäivän aikaista liikkumista säätelevät lisäksi totutut rutiinit ja säännöt. Esimerkiksi osassa koulun tiloista liikkuminen on toivottua ja sallittua kun taas liikkuminen

toisissa tiloissa voidaan kokea häiriöksi. Fyysisiin tiloihin liittyvien rajausten lisäksi välitunti- liikuntaan sisältyy yhteiskunnallishallinnollista säätelyä koulua koskevien normistojen muodossa sekä sosiaalisia vuorovaikutustiloja ja hierarkioita, jotka määrittelevät muun muassa, että missä kukin on ja saa olla sekä kenen kanssa (Rajala, Paukku & Laine 2015).

On erityisen olennaista osallistaa oppilaita välituntitoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen, jotta oppilaille voidaan luoda mielekkäitä mahdollisuuksia liikkua välitunneilla. Se miten koulussa toteutetaan osallisuutta, ohjaa valintojen tekemistä. (Kämppi ym. 2018.) Pro gradu -tutkielmassa kävi ilmi, että oppilaita oli osallistettu liikunnan suunnitteluun muun muassa kysymällä oppilaiden mielipidettä ja huomioimalla oppilaiden toiveita. Oppilaita oli myös osallistettu oppituntien ulkopuolisen liikunnan toteuttamiseen muun muassa välkkäri- eli välituntiliikuttajatoiminnan, oppilaskunnan hallituksen järjestämien välituntitempausten ja liikuntapäivien avulla. (Nurmela & Nurmos 2021, 50–52.)

Liikuntakerhot kuuluvat osana koulun toimintakulttuuriin. Kerhotoiminnan tavoitteena on, että kaikilla oppilailla on mahdollisuus osallistua ainakin yhteen liikunnalliseen kerhoon. Kerhoa voi vetää esimerkiksi koulun opettaja tai ohjaaja. Liikuntakerhojen tavoitteena yläkoulussa on nuorten harrastuneisuuden ja sosiaalisten suhteiden muodostumisen tukeminen. Koulupäivän aikana voi olla myös muuta ohjattua liikuntaa, joka tarkoittaa esimerkiksi teema- ja liikuntapäiviä tai projekteja, joihin sisältyy ohjattua liikuntaa. (Kantomaa ym. 2018, 12.)

Koulumatkojen avulla päivittäistä liikunta-aktiivisuutta on mahdollista lisätä, ja ne mahdollistavat välituntien lisäksi säännöllisen liikkumisen. Kävellessä tai pyörällä kuljettu koulumatka voi muodostaa ison osan oppilaan päivittäisestä aktiivisuudesta; jopa noin 30–60 minuuttia. (Kantomaa ym. 2018, 12.) Lasten ja nuorten päivittäiselle fyysiselle aktiivisuudelle koulumatkaliikunnalla on tärkeä merkitys. Koulumatkaliikunnan edistämällä on positiivisten kunto- ja terveysvaikutusten lisäksi niin sosiaalisia, taloudellisia kuin ympäristöönkin liittyviä hyötyjä. (Turpeinen ym. 2013, 73.)

2.2.3 Koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutukset

Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan lukuisia myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen. Mitä suurempaa fyysisen aktiivisuuden määrä on, sitä suuremmat terveydelliset hyödyt siitä on. (Janssen & LeBlanc 2010, 13.) Aikaisempien aiheeseen liittyvien tutkimusten mukaan koulupäivän aikaisella fyysisellä aktiivisuudella on monia positiivisia vaikutuksia niin oppimiseen, oppimistuloksiin kuin hyvinvointiin ja koulupäivän aikaisen liikunnan sekä

koulumenestyksen väliltä löytyy vahva yhteys. Syy-seuraussuhteesta tutkimukset eivät kuitenkaan tarjoa selkeää näyttöä. On siis epäselvää, että johtaako koulupäivän aikainen liikkuminen hyvään koulumenestykseen vai ovatko hyvin koulussa menestyvät lapset ja nuoret liikunnallisesti aktiivisempia kuin heikosti menestyvät. (Kantomaa ym. 2018, 6, 27.)

Tutkimusten mukaan koulupäivän aikaisen liikunnan muodoista etenkin opetukseen integroitu liikunta ja oppitunnin aikainen tauko ovat yhteydessä hyviin oppimistuloksiin (Kantomaa ym. 2018, 27, 29). Liikunnan lisäämisellä koulupäivään on myös monia positiivisia vaikutuksia muun muassa oppilaan muistiin, tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Lisäksi koulupäivän aikainen liikunta parantaa oppilaiden luokkahuonekäyttäytymistä, oppitunteihin osallistumista sekä vähentää poissaoloja ja häiriökäyttäytymistä, kun oppilaat voivat liikunnan avulla purkaa ylimääräistä energiaa oppitunneilla. (Moilanen & Salakka 2016, 47.) Myös Larsen, Samdal ja Tjomsland (2013) toteavat, että fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana parantaa oppilaiden oppimista sekä lisää keskittymistä ja rauhallisuutta.

Hyvä kestävyyskunto vaikuttaa myönteisesti oppimiseen, sillä hyväkuntoisilla on huonokuntoisia enemmän happea aivoihin kuljettavia verisuonia aivoissaan. Oppimisen taustatekijöihin kuuluvat tarkkaavaisuus, muisti sekä vireystila ja aivojen hapen määrä onkin suoraan yhteydessä näihin. Myös monipuolisessa ympäristössä suoritettu motorisia taitoja tukeva harjoittelu kehittää aivoja ja näin ollen luo uusia aivosoluja sekä hermoyhteyksiä solujen välille. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017.)

Aikaisemmat tutkimukset antavat viitteitä siitä, että liikunta vaikuttaa oppimiseen monen tekijän kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että liikunnan ja oppimistulosten välillä ei välttämättä ole suoraa yhteyttä, vaan liikunnan vaikutukset tuloksiin välittyvät eri tekijöiden kautta. Näitä tekijöitä ovat muun muassa ravinto, uni, vuorovaikutus, motoriset taidot sekä aivojen rakenne ja toiminta. Liikunta vaikuttaa näihin tekijöihin positiivisesti, mikä taas edistää oppimista. Koulupäivän aikainen liikunta esimerkiksi voi parantaa yöunien laatua ja kestoja, jotka vaikuttavat merkittävästi oppimiseen. (Kantomaa ym. 2018, 22–28.) Sen lisäksi että liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia, sen parissa on mahdollista kokea eri tunnetiloja. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden kokea niin joukkueeseen kuulumista, tyytyväisyyttä kuin häviämistäkin sekä elämyksiä, joita ei välttämättä muualla ole edes mahdollista kokea. (Lintunen 2007.)

Liikunnalliset aktiviteetit vaikuttavat siis merkittävästi aivojen toimintaan, kehittymiseen ja hyvinvointiin sekä edistävät lapsen mahdollisuuksia oppia. On kuitenkin olennaista muistaa, että

liikunta itsessään ei aiheuta oppimista, vaan opettajan tärkeänä tehtävänä on ohjata lasta käyttämään aivojaan tavoitteiden suuntaisesti. (Sajaniemi & Krause 2012.) Koulupäivän aikaista liikuntaa ja koulumenestystä analysoineista tutkimuksista voidaan yhteenvetona todeta, että liikunnan ja koulumenestyksen välillä on positiivinen yhteys. Liikunnallinen koulu tukee oppilaiden akateemisia valmiuksia oppia. Nämä tulokset puoltavatkin siis kaikenlaisen liikunnan lisäämistä koulussa niin oppitunneille kuin niiden ulkopuolellekin. (Jaakkola 2012.)

2.3 Tytöt liikkujina koulussa

Tässä luvussa tarkastelemme yläkouluikäisten tyttöjen fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä tyttöjen liikkumisessa korostuvia erityispiirteitä. Tyttöjen koulupäivän aikaisen liikumisen huomioiminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä Tammelinin ja kollegoiden (2015) mukaan tytöt liikkuvat kaikissa ikäryhmissä niin 9-, 11-, 13- kuin 15-vuotiainkin vähemmän kuin pojat. Koulupäivän aikana yläkoululaisille tytöille kertyy reipasta liikuntaa koulupäivän aikana keskimäärin 2,5 minuuttia tuntia kohden ja liikkumatonta aikaa puolestaan keskimäärin 43 minuuttia tuntia kohden. (Tammelin ym. 2015, 3.)

Lapset ja nuoret tarvitsevat fyysistä aktiivisuutta seitsemänä päivänä viikossa ja osan fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla reipasta, hieman sydämen sykettä nostavaa liikkumista. (Heinonen ym. 2008). Kouluterveyskyselyn mukaan näin ei kuitenkaan kaikilla tapahdu. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen toteuttaman vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan 8–9-luokkalaista tytöistä 7 prosenttia ei harrasta ollenkaan hengästyttävää liikuntaa viikon aikana, 2–3 tuntia hengästyttävää liikuntaa viikossa harrastaa 28 prosenttia tytöistä ja viikossa 7 tuntia tai enemmän 19 prosenttia. Ainakin tunnin päivässä seitsemänä päivänä viikossa liikkuu nuorista tytöistä vajaa 19 prosenttia, ei yhtenä päivänä viikossa noin 4 prosenttia, kahtena päivänä viikossa vähintään tunnin liikkuu 10 prosenttia ja viitenä päivänä 17 prosenttia. Tytöistä noin 10 prosenttia liikkuu kyselyn mukaan vähintään tunnin päivässä korkeintaan yhtenä päivänä viikossa. Lisäksi 74 prosenttia tytöistä harrastaa liikuntaa vähintään viikoittain. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.)

Koettu liikunnallinen pätevyys on yksi avaintekijöistä puhuttaessa liikunta-aktiivisuuden taustatekijöistä lapsuudessa ja nuoruudessa. Liikunnallisella pätevyydellä tarkoitetaan yleisesti ihmisen kokemuksia omista edellytyksistään onnistua motoriikkaa ja fyysistä toimintaa vaativista tehtävistä. Tämä kokemus omasta pätevyydestä lapsella ja nuorella syntyy vuorovaiku-

tuksessa niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin ympäristön kanssa. Liikunnan onkin parhaimmillaan mahdollista tarjota lapselle ja nuorelle onnistumisen kokemuksia erilaisissa liikuntatilanteissa ja näin olla tukemassa heidän kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa kehittymistä. (Hirvensalo ym. 2016.)

Tyttöjen kokema liikunnallinen pätevyys oli LIITU 2016 -tutkimuksen mukaan kaikissa ikäryhmissä eli 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaissa vähäisempää kuin poikien. Tästä syystä olisi syytä kiinnittää erityistä huomiota tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kokemusten edistämiseen niin koulussa, kotona kuin vapaa-ajallakin. Liikunnallista pätevyyttä edistäviä kokemuksia kaiken tasoiset lapset ja nuoret saavat muun muassa monipuolisten ja vaihtelevien liikuntamuotojen ja -sisältöjen kautta. Lapsuudessa ja nuoruudessa koetun liikunnallisen pätevyyden on todettu olevan yhteydessä myös myöhempään liikunta-aktiivisuuteen. On myös todettu, että iän myötä tyttöjen halu kehittää omia fyysisiä ominaisuuksiaan ja usko mahdollisuuksiinsa kehittyä paranee. (Hirvensalo ym. 2016.)

Tutkimus osoittaa, että se, miten nuori ymmärtää ja kokee oman sosiaalisen asemansa muihin verrattuna, on tärkeä liikkumiseen yhteydessä oleva tekijä. Subjektiiivisella sosiaalisella asemalla onkin merkitystä myös tyttöjen aktiivisuuteen välituntien ja koulupäivän aikana. (Rajala ym. 2014; Rajala 2021, 50, 52.) Subjektiiivisella sosiaalisella asemalla tarkoitetaan yksilön omaa käsitystä siitä, millä tavalla hän sijoittuu esimerkiksi kouluyhteisönsä vallitsevaan hierarkiaan (Kalalahti, Karvonen & Rahkonen 2011). Tähän liittyvät vahvasti nuorten monenlaiset ryhmäsuhteet, jotka vaikuttavat siihen, millä tavalla nuori pystyy omassa ympäristössään toimimaan. Suosituille henkilöille koulussa on paljon tilaa olla ja toimia, kun taas alempana nuorten hierarkiassa olevat joutuvat toimimaan rajatusti ja syrjemällä. (Kiilakoski 2016, 35.) Tästä johtuen koulun hierarkiassa ylempänä olevat tytöt liikkuvat välituntisin enemmän kuin he, jotka kokevat olevansa kouluhierarkiassa alempana (Rajala ym. 2014). Olisikin tärkeää, että kouluissa panostettaisiin aktiviteetteihin, joihin kaikilla on mahdollisuus osallistua riippumatta asemasta hierarkiassa ja oppilaita kannustettaisiin osallistumaan ja ottamaan kaikki mukaan toimintaan.

Rajalan (2021) tutkimuksen mukaan korkeaksi koettu sosiaalinen asema yhdistyy välituntiliikunnan lisäksi koulussa myös runsaampaan koko päivän aikaiseen aktiivisempaan toimintaan ja reippaaseen liikkumiseen sekä koulun tapahtumien järjestämiseen. Matalaksi koettu sosiaalinen asema taas yhdistyy koulussa liikkumattomaan aikaan. Tutkimuksessa tytöt, joilla oli korkea subjektiivinen sosiaalinen asema, ottivat koulun tilat laajemmin haltuunsa ja hyödynsivät

niitä liikkumiseen enemmän kuin tytöt, jotka kokivat oman sosiaalisen asemansa alhaisemmaksi. Näin saattaa olla myös silloin, kun fyysisiä toimintamahdollisuuksia lisätään koulun tiloissa ja ympäristössä. Yksittäisten nuorten toiminta- ja liikuntamahdollisuuksia sekä suhdetta koulun tiloihin säätelee näin siis oppilaiden ryhmäsuhteisiin perustuva sosiaalinen järjestelmä. (Rajala 2021, 53–54.)

Koululiikuntaa lukuun ottamatta melko suuri osa oppitunneista kuluu oppilaiden kannalta runsaasti paikallaan istuen ja fyysisesti passiivisesti (Tuloskortti 2016). Koulussa kertyy 47 prosenttia päivittäisestä paikallaanolosta (Tammelin ym. 2015, 3). Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että koulujen liikunnallinen toimintakulttuuri on yläkoulussa muuttunut toiminnallisemmaksi. Tämä on nähtävissä oppitunneilla muun muassa toiminnallisten opetusmenetelmien ja -tapojen yleistymisenä sekä oppimisympäristöjen muokkaamisena sellaisiksi, että ne tukevat toiminnallisuutta. (Kämppi ym. 2018.)

Vaikka tutkimuksen mukaan oppilaiden fyysinen aktiivisuus vähenee yläkoulun aikana, ovat yläkoululaiset keskimäärin melko voimakkaasti motivoituneita koululiikuntaa kohtaan. Koululiikunnan arvostus jopa hetkellisesti kasvaa siirryttäessä yläkouluun. (Yli-Piipari 2011, 58.) Yhdeksäsluokkalaisista pojista jopa 78 prosenttia ja tytöistä 65 prosenttia kertoi pitävänsä koululiikunnasta (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69). Alakoulussa sukupuolten välisiä eroja koulun liikuntatuntien arvostuksessa ei tutkimuksessa havaittu, mutta yläkoulun lopulla tytöt arvostivat koululiikuntaa poikia vähemmän. Tutkimuksen mukaan voidaan olettaa, että koululiikunnan avulla nuorten fyysiseen aktiivisuuteen on mahdollista vaikuttaa positiivisesti ja myönteisellä tavalla, jos oppilaiden suoriutumiseen liittyviä uskomuksia onnistutaan tukemaan. Ainakin oppilaiden arvostaessa koululiikuntaa tämä näyttää olevan mahdollista. (Yli-Piipari 2011, 58.) Liikuntatunneilla tytöille on tärkeämpää onnistua tehtävässä ja oppia uusi asia kuin olla muita parempi (Huisman 2003, 89).

Tytöillä on poikiin verrattuna erilaiset käsitykset, kiinnostuksen kohteet sekä mahdolliset esteet fyysisen toiminnan suhteen (World Health Organization 2007, 21). Rajalan, Turpeisen ja Laineen (2013) mukaan myös koulupäivän aikana tapahtuvaan liikkumiseen suhtautumisessa on eroja yläkouluikäisten tyttöjen ja poikien välillä. Poikien mielestä hyvä välitunti sisältää liikuntaa, tekemistä ja pelailua kavereiden kanssa. Tytöt taas mieltävät välitunnin hyväksi silloin, kun se koostuu muun muassa yhdessä olemisesta, rentoutumisesta, juttelusta, rauhassa oleskelusta

sekä hauska ja hyvästä ilmapiiristä. Lisäksi tytöt tuovat poikia useammin esille toiveen ohjatusta välituntiliikunnasta koulun sisätiloissa. Näyttää myös siltä, että tytöt todennäköisesti menevät ulos vain silloin, kun se on pakollista. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.)

Kyselyaineistojen mukaan tyttöjen eniten harrastamia liikuntamuotoja ovat kävelylenkkeily, pyöräily, hölkkä, kuntosalilla käynti, tanssi, voimistelu sekä jumppa. Suurinta osaa näistä suosikkiliikuntamuodoista olisi mahdollista toteuttaa myös kouluympäristössä. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.) Lisäksi tytöt saattavat esimerkiksi haluta liikkua välillä rauhassa omassa tahdissaan, ilman poikien vauhdikkaammalla liikkumisella tilassa ottamaa fyysistä dominanssia ja ulkoiseen olemukseen liittyviä paineita. Olisikin tärkeää järjestää tilaa ja aikaa kouluissa erilaisten liikkumista koskevien toiveiden kuulemiselle ja toteuttamiselle. (Haapala 2018).

Tanssin eri muodot ovat kasvattaneet suosiotaan ja vakiinnuttaneet paikkaansa sekä lasten että nuorten keskuudessa. Huomionarvoista on erilaisten tanssien sukupuolittuneisuus. 10–14-vuotiaista tytöistä 15–20 prosenttia kertoo harrastavansa jotakin tanssin lajia, kun taas pojista tanssia harrastaa vain 1–3 prosenttia. Tanssin lisäksi ainoastaan jääkiekossa on nähtävillä näin jyrkkä sukupuolten välinen ero. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018.) Zumba, musiikkiliikunta, välituntidisko ja muu tanssillinen liikunta voivatkin siis innostaa erityisesti yläkouluikäisiä tyttöjä liikkumaan koulupäivän aikana. Esimerkiksi tanssivälitunti voi olla yksi keino lisätä liikuntaa välitunneille ja usein yläkouluikäiset tytöt ovat toivoneet omia tanssivälitunteja tiloissa, joissa ei ole katsojia seuraamassa. (Liikkuva koulu 2016.) Rajalan, Turpeisen ja Laineen (2013) mukaan tyttöjen välituntiaktiivisuutta onkin pystytty jonkin verran lisäämään esimerkiksi ohjatun tanssin keinoin, mutta se vaatii usein normaalia pidempää välituntia.

Tanssi liikuttaa -raportissa todetaan, että tyttöjen suosiman tanssin avulla oppilaan on mahdollista ilmaista itseään kehollisesti ja tulla nähdyksi omana itsenään. Moniaistisena sensomotorisena toimintana tanssi kehittää monipuolisesti kehontuntemusta ja koordinaatiokykyä. Lisäksi se on tehokas tapa kehittää ja pitää yllä liikkuvuutta ja muita fyysisiä ominaisuuksia. Tanssissa ja kehollisessa ilmaisussa fyysinen aktiivisuus yhdistyy vuorovaikutukseen, tunteisiin ja kulttuuriseen osallisuuteen, ja sillä tavoin sen yhteys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, oppimiseen ja kehitykseen on koulukontekstissa moniulotteinen. Yläkouluikäisten tyttöjen kokeman epävarmuuden keskellä tanssi on mahdollisesti erityisesti tytöille soveltuva liikuntamuoto, koska sen kautta saa toteuttaa itseään ja sen avulla on mahdollista saada positiivisia kokemuksia omasta kehosta. Kokemus omasta kehosta vahvana, taitavana, ketteränä ja notkeana vahvistaa

yksilön itsetuntoa sekä tuottaa mielihyvää. (Anttila ym. 2019, 2–3; Rajala, Turpeinen & Laine 2013.)

Jotta tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa ja kannustaa heitä omaksumaan liikunnallisia ja terveyttä edistäviä elämäntapoja, on tärkeää tuntea heidän liikunnan harrastamisen motiiveja. Tytöille tärkein liikunnan harrastamisen motiivi on halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa. Seuraavaksi tärkeimpinä motiiveina tytöt pitävät sellaisia, että liikunnan avulla voi saada vartalon hyvään kuntoon ja tavata ystäviä. Muita motiiveja liikkumiseen on harjoittelusta nauttiminen, rentoutuminen ja se, että liikunta tekee fyysisesti viehättäväksi ja antaa mahdollisuuden itseilmaisuuksiin. Tyttöjä motivoi liikkumaan myös uusien ihmisten tapaaminen, joukkueessa olemisen viehätys, kilpailuista nauttiminen ja halu saada liikunnasta itselle ura. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 62–63.)

Yläkouluikäisten, etenkin tyttöjen, ajatuksissa ulkonäköön liittyvät nolouden kokemukset ovat vahvasti läsnä. Tekemistä määrittää paljon se, miltä toiminta muiden silmissä näyttää, mikä vaikuttaa yläkouluikäisten ratkaisuihin esimerkiksi liikuntakäyttäytymisen suhteen koulupäivän ajanakin. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.) Muun muassa välituntiin liittyvät nolouden tunteet viestivät siitä, että muutokset esimerkiksi totuttuihin välitunninviettopoihin voivat nuoren statusvaiston kannalta näyttäytyä arveluttavilta (Rajala ym. 2014).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että tytöt näkevät fyysisen aktiivisuuden hyödyt eri tavalla poikiin verrattuna (World Health Organization 2007, 21). Vaikka pojat ovatkin fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt, on kuitenkin liikunnan terveystaakalla enemmän väliä tytöille kuin pojille. Vantaja ja kumppanit (2015) ovat tutkimuksessaan todenneet, että tytöille terveyteen liittyvät tekijät, kuten terveellisten elämäntapojen noudattaminen, terveellinen ruoka ja ihannepainosta huolehtiminen olivat merkityksellisempiä kuin pojille. Myös liikunnan terveystaakset olivat tytöille tärkeämpiä kuin pojille. 79 prosenttia 14–18-vuotiaista tytöistä piti terveyttä tärkeänä tai erittäin tärkeänä syynä liikunnan harrastamiselle, kun taas vastaava luku pojille oli 63 prosenttia. (Vantaja ym. 2015.)

3 Koulun fyysistä aktiivisuutta edistävä toimintakulttuuri

Tässä luvussa tarkastelemme koulun fyysistä aktiivisuutta edistävää toimintakulttuuria ja sen osatekijöitä. Keskiössä ovat tekijät, jotka vaikuttavat koulussa liikunnallisen toimintakulttuurin muotoutumiseen ja asioiden etenemiseen. Kerromme myös osallisuuden ja nuoren kokeman subjektiivisen sosiaalisen aseman merkityksestä koulussa liikkumiseen.

Kun fyysinen aktiivisuus koululaisten parissa vähenee, on toiminnallisen sekä liikuntaa edistävän koulu- ja toimintakulttuurin kehittäminen entistä tärkeämpää (Anttila ym. 2019, 2). Toimintakulttuurilla tarkoitetaan historiallisesti ja kulttuurisesti muotoutuvaa tapaa toimia ja sitä on mahdollista muuttaa ja kehittää. Johtaminen, työn organisointi, suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi sekä työtä ohjaavien normien ja toiminnan tavoitteiden tulkinta, pedagogiikka ja ammatillisuus, vuorovaikutus, ilmapiiri, arkikäytännöt ja oppimisympäristöt sekä yhteisön osaaminen ja kehittäminen ovat osa-alueita, jotka rakentavat toimintakulttuurin kokonaisuuden. (Opetushallitus 2014, 26.)

Koulun toimintakulttuuri on sen toimintaperiaatteiden sekä -tapojen kokonaisuus ja käytännön tulkintaa opetus- ja kasvatustehtävästä. Toimintakulttuuria luovat kaikki kouluyhteisön jäsenet yhdessä. (Moilanen ym. 2017.) Toimintakulttuurin vaikutukset ulottuvat sen piirissä oleviin riippumatta siitä, tunnustetaanko sen vaikutuksia tai merkityksiä vai ei. Kouluyhteisön arvot, asenteet ja tavat välittyvät oppilaille opettajien toimintatapojen kautta. (Opetushallitus 2014, 26). Koulun toimintakulttuuri vaikuttaakin myös nuoren niihin arvoihin, joilla hän rakentaa suhdettaan liikuntaan (Moilanen ym. 2017). Tärkeä osa toimintakulttuurin kehittämistä ovat sen vaikutusten pohtiminen ja ei-toivottujen piirteiden tunnistaminen ja korjaaminen. Peruskoulun yhtenäisyyden toteuttamisessa toimintakulttuurilla onkin suuri merkitys. (Opetushallitus 2014, 26.)

Toimintakulttuurissa oppilaalle heijastuvat sekä koulun yhteisesti sovitut pelisäännöt että koulun virallinen opetussuunnitelma. Toimintakulttuurista on eroteltavissa kaksi eri ulottuvuutta, muoto ja sisältö. Muoto tarkoittaa koulun vuorovaikutussuhteita ja sisältö puolestaan muodostuu asenteista ja arvoista. Kouluyhteisöissä toimintakulttuuri rakentuu jatkuvasti. (Kämppi ym. 2018.) Toimintakulttuurin muodostumista ohjaavat tiedostettujen tekijöiden lisäksi myös tiedostamattomat tekijät (Opetushallitus 2014, 26).

Liikkuminen on liikunnallisessa toimintakulttuurissa luonnollinen osa jokaista koulupäivää. Tällöin aktiiviset koulupäivät ovat koko kouluyhteisön ja sen jäsenten yhteinen asia. Liikunnallinen toimintakulttuuri tähtää oppilaan liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja toimintakyvyn kehittämiseen. Liikkuvassa koulussa pohjimmiltaan on kyse koulun toimintakulttuurin muutoksesta. Jotta liikettä koulupäiviin saadaan lisää, vaatii se usein muutoksia niin koulun tiloissa, arvoissa ja asenteissa kuin virallisissa ja epävirallisissa säännöissäkkin. (Moilanen ym. 2017.)

Kämpin ja kumppaneiden (2018) tutkimus osoittaa, että ala- ja yhtenäiskouluissa yleisesti ottaen edellytykset liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseksi ovat paremmat kuin yläkouluissa. Yksi rakenteellinen selittävä tekijä ala- ja yläkoulujen toimintakulttuurien erilaisuudelle näyttää olevan koulujen institutionaalinen muoto. Yläkoulussa oppituntien liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi haasteita asettaa opettajan ja ryhmien vaihtuminen oppitunnista toiseen, mikä vaatii alakoulua enemmän monen eri toimijan tekojen koordinoitua samankaltaiseksi. Alakoulun opetus taas on organisoitu luokanopettajajärjestelmään, jossa yksi luokka on yhden opettajan opettavana koko ajan, jolloin kokonaisuuden hallinta ja toiminnanohjaus on yläkoulua selkeämpää. Oppilaan näkökulmasta viesti liikunnan edistämisestä häviää helpommin yläkoulun monimuotoisuuden ja vaihtelevuuden takia. Yläkoulussa kuitenkin aineenopettajien välinen yhteistyö sekä rehtorin tuki ja aktiivinen rooli edistää yhtenäisen liikunnallisen toimintakulttuurin jalkautumista kouluun. (Kämpin ym. 2018.)

Peruskoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen sekä liikunnan lisääminen vaatii konkreettisia toimenpiteitä ja tekoja useilla eri tasoilla. Niin koulun henkilökunta, koulu instituutiona kuin laajemmin kuntakin tekevät kukin valintoja, jotka vaikuttavat osaltaan liikunnallisen toimintakulttuurin muotoutumiseen. Oppilaat ovat tässä prosessissa ikään kuin loppukäyttäjät, jotka tekevät valintansa omasta toiminnastaan kunnan, koulun ja koulun henkilökunnan luomien edellytysten ja mahdollisuuksien rajoissa. Heillä on kuitenkin keskeinen rooli, sillä heidän valintansa lopulta vaikuttavat siihen, kuinka fyysisesti aktiiviseksi koulupäivä muodostuu. Tämän takia oppilaiden osallisuus onkin yksi tärkeistä avaintekijöistä koulun toimintakulttuurissa. (Kämpin ym. 2018.)

Keskeisenä tekijänä koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisessä on siis nähty olevan oppilaiden osallisuus. Oppilaita on kuultu ja otettu mukaan toimintojen ja tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen sekä heille on pyritty antamaan mahdollisuuksia luovuuteen ja itsensä toteuttamiseen. Lasten ja nuorten osallisuus ei kuitenkaan synny itsestään, vaan koulun aikuisten

on luotava edellytykset sille. Esimerkki oppilaiden osallisuudesta on välituntiliikuttaja- eli välkäräitoiminta, jonka tarkoituksena on kouluttaa osa oppilaista välituntiliikunnan vertaisohjajiksi. (Rajala, Pauku & Laine 2015.)

Vaikka osallisuudesta on puhuttu jo melko pitkään, ei sille edelleenkään löydy yhtä ainoaa määritelmää (Kiilakoski, Gretscher & Nivala 2012). Thomasin (2007) mukaan sillä voidaan tarkoittaa ylipäätään osallistumista toimintaan tai nimenomaisesti osallistumista itse päätöksentekoon. Kiilakoski, Gretscher ja Nivala (2012) puolestaan kirjoittavat, että osallisuus voidaan myös nähdä ilmiönä, jonka on mahdollista toteutua yksilön suhteessa moniin erilaisiin yhteisöihin, kuten perheeseen, koululuokkaan, kaveriporukkaan, yhteiskuntaan ja niin edelleen. Osallisuutta on siis mahdollista edistää hyvin eri laajuudessa ja eri tasoilla. (Kiilakoski, Gretscher & Nivala 2012.)

Erään määritelmän mukaan osallisuus tarkoittaa oikeutta arvokkuuteen ja omaan identiteettiin. Osallisuus myös edellyttää, että yksilölle annetaan tilaisuus toimia. Tämä tarkoittaa siis vallan ja vastuun jakamista. Tilannetta, jossa yksilöä kuunnellaan loputtomasti, mutta hänen mielipiteilleen ei anneta mitään arvoa lopullisia päätöksiä tehdessä, ei voida pitää osallisena. Osallinen yksilö myös kantaa vastuuta ryhmän tai yhteisön toiminnasta. Osallisuus voidaan siis nähdä vastuun saamisena ja kantamisena. (Kiilakoski 2007.)

Oppilaiden osallisuuden tunne muodostuu enimmäkseen arkipäivän pienistäkin kokemuksista sekä erilaisista elämyksistä, jotka parhaassa tapauksessa rakentavat yhteenkuuluvuutta ja yhteishenkeä niin koko kouluyhteisössä kuin koulun lähiympäristössäkin (Rajala ym. 2017). Osallisuutta kokeva oppilas tuntee pätevyyttä sekä pitää omaa rooliaan merkittävänä. Tämä pätevyyden tunne ja oman roolin arvostaminen tuo hänelle kykyä tuoda ilmi hänen toiminnalle asettamia odotuksia sekä arvioida osana yhteisöä niiden toteutumista. (Gretscher 2002, 94.)

Yläkoululaisten vähäisen koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäksi he myös osallistuvat koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden suunnitteluun vähemmän kuin alakoulun oppilaat. Yläkoulun oppilaista vain noin 25 prosenttia osallistuu koulupäivän aikana tapahtuvan liikkumisen suunnitteluun. Kouluissa olisikin olennaista luoda yhä enemmän toimintatapoja, joiden avulla jokaisella oppilaalla olisi mahdollisuus tulla kuulluksi ja saada äänensä kuuluviin. (Rajala ym. 2017.)

Oppilaiden osallisuuden pitäisi olla osa koulun arkea, mutta se vaatii tietoista ja systemaattista asian edistämistä. Osallistamisessa on suurelta osin kyse uudenlaisen oppilaiden keskinäisen

sekä oppilaan ja opettajan välisen vuorovaikutuksen oppimisesta. Totuttujen rutiinien ja toimintatapojen murtaminen vaatii erityistaitojen sijaan ennemminkin rohkeutta ja kykyä katsella uusin silmin ja uusiin suuntiin. Yksilöllisyys, oppilaiden kohtaaminen sekä roolirajojen rikkominen ovat keskiössä osallisuuteen rohkaisemisessa. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.) Lasten ja nuorten osallisuustoiminta vaatiikin myös aikuisilta vastuunottamista ja sitoutumista lasten ja nuorten osallisuuden tukemiseen ja ohjaamiseen. Kyse on siis ensisijaisesti asenteista sekä siitä, kuinka merkittäväksi ja ratkaisevaksi asiaksi aikuiset kokevat lasten ja nuorten osallisuuden. (Alanko 2013, 222.)

Jotta nuorten liikkumista voidaan tukea koulun kautta paremmin, on keskeistä ymmärtää myös, että nuorten kokemukset omasta subjektiivisesta sosiaalisesta asemasta ja saamastaan sosiaalisesta tuesta ovat erilaisia ja ne voivat vaikuttaa merkittävästikin nuorten kokemuksiin mahdollisuuksiin liikkua koulun tiloissa ja ympäristössä sekä osallistua kouluyhteisössä tapahtuvaan liikkumista edistävään toimintaan. Varteenotettavin mahdollisuus nuorten subjektiivisen sosiaalisen aseman huomioimiseksi koulussa toteutettavissa toimenpiteissä onkin liikkumisen lisääminen koulupäivään nuorten osallisuuden pohjalta. Kun oppilailla on mahdollisuus osallistua itse toimintaan ja sen suunnitteluun heidän omissa vertaisryhmissään, voi se lisätä kaikkien nuorten osallistumismahdollisuuksia laajemmin kuin suunnittelun sitominen esimerkiksi koulun oppilaskuntatyöhön. (Rajala 2021, 57, 59.)

Rehtorilla on keskeinen rooli koulun toimintakulttuurin johtamisessa (Moilanen ym. 2017) ja liikkumisen lisäämisessä koulupäivään (Haapala ym. 2017, Kämppi ym. 2013, 48). Kun tehdään ratkaisuja ja päätöksiä liikkumisen lisäämisestä koulupäivään, ovat rehtorit ja heidän asenteensa avainasemassa (Syväoja ym. 2012, 30). Rehtoreiden on pystyttävä perustelemaan koulun henkilökunnalle, miksi on tärkeää lisätä liikkumista koulupäivään ja sitä kautta saada henkilökunta sitoutumaan liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen. Toimien tavoitteena on kohentaa koko koulun hyvinvointia koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisellä. Rehtorilla on mahdollisuus huomioida liikkumiseen asennoituminen jo henkilökuntaa valitessaan muun muassa keskustelemalla työnhakijan kanssa hänen suhtautumisestaan koulupäivän aikaista liikkumista kohtaan. (Kämppi ym. 2013, 48.) Koulujen rehtoreiden tuleekin pitää huolta siitä, että koulu kannustaa oppilaita liikunnalliseen elämäntapaan ja että koulussa kiinnitetään huomiota koko työyhteisön hyvinvointiin. Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin olisi tärkeää näkyä koko koulun arjessa. (Karvinen 2008.)

Toimintakulttuurin muuttamisessa liikunnallisemmaksi ja koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisessä olennaista on myös siis koko henkilökunnan sitoutuminen ja osallisuus sekä vuorovaikutus koulun henkilökunnan ja oppilaiden välillä. Sitoutumista ja halua olla osallisena koulun toimintatapojen muuttamisessa lisäävät yleensä myönteiset kokemukset, joita esimerkiksi Liikkuva koulu -toiminta tarjoaa. Opettajien käyttäytymiseen ja osallistumiseen vaikuttavat heidän oma toimintansa koulupäivien aikana sekä omat asenteensa liikuntaa ja liikkumisen edistämistä kohtaan. (Kämpö ym. 2018.) Myös henkilökunnan taidot, tiedot ja asenteet vaikuttavat koulussa liikkumisen edistämisen onnistumiseen (Haapala 2018). Koko henkilökunnan myönteinen suhtautuminen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen on keskeistä, jotta toimintakulttuuriin saadaan pysyvä muutos aikaan (Kämpö ym. 2013, 48).

Liikunnallisen toimintakulttuurin luomisessa liikunnanopettajan osaamisen hyödyntäminen on kannattavaa. Kuitenkin jos asia henkilöityy pelkästään häneen, voi se heikentää muun henkilökunnan sitoutumista. Keskeistä olisikin, että liikkumisen edistäminen koulussa ei jäisi ainoastaan yksittäisten opettajan tai oppilaiden vastuulle, vaan koululla olisi esimerkiksi tiimi, joka suunnittelee koulun toimintaa yhdessä. Parhaimmillaan vastuu liikunnallisesta toimintakulttuurista jaetaan koko kouluyhteisön kesken. (Moilanen ym. 2017.) Myös opettajille suunnatun kyselyn tulokset osoittavat, että opettajat eivät yksin voi vaikuttaa koko koulun toimintakulttuurin muutokseen, vaan siinä tarvitaan koko kouluyhteisöä. Toimintakulttuurin muutoksessa koulun johdon toiminnalla ja koko koulun henkilökunnan sitouttamisella on suuri merkitys. (Hasu 2018, 38.)

4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa tekijöistä, jotka ovat vaikeuttaneet koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämistä yläkouluissa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää yläkoulujen toimenpiteitä koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja sitä kautta herätellä lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä huomaamaan koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden merkitys oppilaalle. Tähän liittyvässä kysymyksessä keskityimme oppituntien ulkopuolisen liikunnan muodoista erityisesti välitunteihin ja niiden aikana tapahtuvaan liikkumiseen. Tutkielmamme antaa tietoa myös siitä, millaisin keinoin erityisesti tyttöjen kiinnostusta fyysiseen aktiivisuuteen saataisiin lisättyä. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaisia ovat koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämistä haastavat tekijät yläkoulussa?
2. Minkälaisilla välitunteihin kohdistuvilla toimenpiteillä voitaisiin lisätä yläkouluikäisten liikkumista?
3. Miten koulupäivän aikaisesta liikkumisesta voitaisiin tehdä tytöille innostavaa?

4.1 Tutkimusmenetelmä

Käytämme tutkielmamme tutkimusmenetelmänä kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja siihen sisältyy ajatus todellisuuden moninaisuudesta. On kuitenkin huomioitava, että todellisuutta ei voi mielivaltaisesti hajottaa palasiksi. Kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti sekä paljastaa tai löytää tosiasioita jo olemassa olevien väittämien todentamisen sijaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Laadullinen tutkimus siis tarkastelee yksilöiden rakentamaa todellisuutta (Erlingsson & Brysiewicz 2013). Laadullisen tutkimuksen keskeisenä tavoitteena on lisäksi löytää tutkittavasta aineistosta uutta ja ennen havaitsematonta, uusia jäsennyksiä ja merkityksiä sekä ennen kuvailemattomia tapoja ymmärtää ympäröivää inhimillistä todellisuutta (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010).

Kvalitatiivinen tutkimus on tyypillisesti luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, ja tutkimuksen aineisto kootaan todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa. Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin kuuluu myös laadullisten metodien käyttö aineiston hankinnassa. Yleensä suositaan metodeja, joissa tutkittavien ”ääni” ja näkökulmat pääsevät esille. Esimerkkejä tällaisista metodeista ovat muun muassa ryhmä- ja teemahaastattelu sekä osallistuva havainnointi.

Muita kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat lisäksi tapausten käsittely ainutlaatuisina ja aineiston tulkitseminen sen mukaisesti sekä tutkimuksen kohdejoukon valitseminen tarkoituksenmukaisesti, ei esimerkiksi satunnaisotoksen menetelmällä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohdan mukaan tutkija ei voi irtisanoutua arvolähtökohdista, koska arvot muokkaavat sitä, miten pyrimme tutkimaan ilmiöitä ymmärtämään. Objektiiivisuuskin on perinteisessä mielessä saavuttamatonta, sillä tietäjä eli tutkija ja se, mitä tiedetään, liittyvät saumattomasti toisiinsa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Pyrimme kuitenkin tutkielmassamme mahdollisimman objektiiviseen tulkintaan ja ymmärrykseen.

Valitsimme tutkielmamme lähestymistavaksi fenomenografisen lähestymistavan, koska tutkimuskohteenamme ovat opettajien käsitykset ja näkemykset. Huusko ja Paloniemi (2006) kirjoittavat fenomenografian olevan laadullisen tutkimuksen suuntaus. Siinä tutkimuskohteena ovat ihmisten erilaiset arkipäivän ilmiöitä koskevat käsitykset sekä niiden erilaiset ymmärtämisen tavat. Fenomenografisen tutkimuksen tavoitteena on analysoida, kuvailla ja ymmärtää erilaisia käsityksiä ilmiöistä sekä käsitysten välisistä keskinäisistä suhteista. Tutkimuksessa hyödynnetään usein erilaisia aineistoja, jotka on muokattu kirjalliseen muotoon. Aineistonkeruussa keskeistä on, että kysymyksenasettelu on avoin, jotta erilaiset käsitykset pystyvät tulla aineistosta ilmi. (Huusko & Paloniemi 2006.)

4.2 Aineistonkeruu

Tutkielmamme varsinainen aineistonkeruu suoritettiin Oppimista liikkumalla -hankkeen koulutustapahtumissa, jotka toteutettiin syksyllä vuonna 2019. Aineisto on kerätty yläkouluilla järjestettyjen koulutustapahtumien lomassa opettajien ryhmäkeskustelujen avulla. Olimme itse mukana yhdessä koulutustapahtumassa ja osallistuimme silloin aineiston keräämiseen. Muissa koulutustapahtumissa aineiston keräsivät kouluttajat. Tutkimukseen osallistui Oulun seudun yläkoulujen taito- ja taideaineiden opettajia (n=39) yhteensä kahdeksasta ylä- tai yhtenäiskoulusta. Aineistomme on kerätty yläkoulujen taito- ja taideaineiden opettajilta, koska kouluissa usein liikunnan opettajat ja mahdollinen Liikkuva koulu- tai hyvinvointitiimi kokevat, että toimenpiteiden jalkauttamiseen ei muutama opettaja tai pieni tiimi riitä. Onkin tärkeää, että koulun koko henkilökunta on sitoutunut koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseen (Kämpfi ym. 2018).

Koulutustapahtumassa kouluttajat kertoivat fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista hyvinvointiin, työrauhaan, kouluviihtyvyyteen ja oppimiseen yläkoulussa. Yksinkertaisten esimerkkien avulla konkretisoitiin yhdessä tehden sitä, miten fyysistä aktiivisuutta voidaan integroida kaikkien oppiaineiden opetukseen. Tämän jälkeen opettajat jaettiin oppiainekohtaisiin pienryhmiin, jossa he pääsivät pohtimaan kehittämistehtäviä, jotka kouluttajat olivat laatineet. Nämä opettajien ryhmäkeskustelut nauhoitettiin iPadin ääninauhurilla äänitallenteiksi aineiston litterointia varten. Taito- ja taideaineiden opettajien tehtävänä oli miettiä koulun aktiivisen toimintakulttuurin kehittämistä erityisesti oppituntien ulkopuolisessa liikkumisessa. Taito- ja taideaineiden opettajien pohtimat kysymykset olivat seuraavat:

1. Miten välituntien tila- ja välineratkaisuilla lisätään liikkumista koulussamme?
2. Miten liikkumisesta tehdään tytöille houkuttelevaa?

Keskustelujen perusteella opettajien tuli valita 1–3 konkreettista kehittämiskohdetta. Tukena toimivat seuraavat kysymykset:

1. Millä aikataululla ja työnjaolla edetään?
2. Miten vähän liikkuvat, erityisesti tytöt, osallistetaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin?
3. Miten henkilökunta sitoutetaan toimintaan?

Pienryhmäkeskustelujen kesto oli keskimäärin noin 19 minuuttia. Lyhin pienryhmäkeskustelu oli kestoltaan 14 minuuttia ja 5 sekuntia ja pisin 25 minuuttia ja 15 sekuntia. Pääsääntöisesti ääninauhoitukset olivat hyvälaatuisia ja selkeitä, mutta osa kohdista oli hieman heikkolaatuisempaa, jolloin sanoista oli haastavaa saada selvää. Lisäksi välillä opettajien päällekkäin puhumisen seurauksena puheen erottaminen oli hankalaa. Opettajat puhuivat ryhmäkeskusteluissa aika yleisesti, mutta keskustelukysymyksestä huolimatta jättivät tyttöjen koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden pohtimisen vähemmälle. Vaikka opettajien kokemista koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisen haasteista ei opettajilta suoraan kysytty, ne olivat selvästi tulkittavissa keskusteluista. Tämän takia päätimme nostaa koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisen haasteet yhdeksi tutkimuskysymykseksi.

Aineistonkeruumenetelminä tässä tutkielmassa toimivat siis koulukohtaiset ryhmäkeskustelut taito- ja taideaineiden opettajien kesken. Ryhmäkeskustelussa ideaalitalanne on saada kaikki osallistumaan keskusteluun. Lisäksi ryhmäkeskustelussa usein pääasiallisimpana puheentuottamiskeinona toimivat ennalta laaditut kysymykset. (Valtonen 2005.) Myös tämän tutkielman tutkimusaineiston ryhmäkeskusteluja ohjasivat annetut kysymykset.

Ryhmäkeskustelu toimii hyvänä aineistonkeruumenetelmänä siksi, että siinä käsiteltävää asiaa pohditaan monesta näkökulmasta ja ryhmäkeskustelun avulla on mahdollista tuottaa erilaisia diskursseja, joiden puitteissa keskusteluun osallistuvat asiaa käsittelevät. Lisäksi ryhmäkeskustelun hyödyllisyys tutkimusaineistona perustuu siihen, että se saa keskustelijat puhumaan asioista, jotka saattavat usein jäädä itsestäänselvyyksinä tai muista syistä keskustelun ulkopuolelle. Yleensä kiinnostavaa aineistoa syntyykin juuri silloin, kun puhutaan asioista, joista ei yleensä puhuta. (Alasuutari 2011, luku 8.)

4.3 Aineiston analyysi

Tutkielmamme aineistona toimivat kahdeksan äänitettä taide- ja taitoaineiden opettajien pienryhmäkeskusteluista. Jotta aineistoa pääsee analysoimaan, tulee se aluksi litteroida. Litteroinnilla tarkoitetaan tallennetun laadullisen aineiston kirjoittamista sanasta sanaan puhtaaksi. Litterointi on mahdollista tehdä joko koko kerätystä aineistosta tai esimerkiksi teema-alueiden mukaan. On tavallisempaa litteroida kuin tehdä päätelmiä suoraan tallennetuista nauhoista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222.)

Ennen aineiston käsittelyn aloittamista kuuntelimme nauhoitukset kertaalleen läpi. Tämän jälkeen aloitimme aineiston litteroinnin. Litteroimme jokaisen pienryhmäkeskustelun omaan tekstinkäsittelyohjelmaan sanatarkasti ja huomioimme myös täytesanat, toistot, kesken jääneet sanat sekä selvät äänensävyyn muutokset ja tauot puheessa. Selvät tauot kuvasimme kolmella pisteellä ja keskustelijoiden päällekkäin sanotut sanat ja lauseet merkitsimme hakasulkeilla. Tässä vaiheessa jätimme joitakin ei-merkityksellisiä ja asiaan kuulumattomia kommentteja sekä munoita kirjoittamatta. Lisäksi muutimme nauhoituksessa kuuluvat nimet. Ääninauhoituksen pituudesta riippuen aikaa yhden nauhoituksen litterointiin meni keskimäärin 6 tuntia, joten yhteensä litterointiin meni aikaa noin 48 tuntia. Tekstiä tuli yhteensä 55,5 sivua. Lyhintä keskustelua kohden tekstiä tuli 4,5 sivua ja pisintä 13 sivua. Käytimme litteroinnissa Arial-fonttia, fonttikokoa 12 ja riviväliä 1.

Esimerkki litteroinnista:

F4: Entäs jos välitunnillaki tässäki on mahollisuus, että käy että jokainen opettaja antaa tehtävän että tänä välitunnilla ni käykää koskettamassa tai käykää katto-massa, minkä värine pallo on siellä [mm] tuolla tuon liikuntasalin nurkalla [mm] jokainen kävis kävelyllä siellä ja tulis takasi sitte.

Litterointivaiheessa myös koodasimme jokaiselle pienryhmäkeskustelussa mukana olevalle opettajalle koodinimen. Kehitimme jokaiselle opettajalle oman lyhenteen siten, että se muodostui opettajan keskusteluryhmästä, jossa hän oli mukana sekä järjestysluvusta. Esimerkiksi A4 toimi yhden opettajan lyhenteenä. Jokaisessa ryhmässä oli opettajia aina vain yhdestä koulusta. Järjestysluvun annoimme opettajille sen mukaan, monentenako he ottivat keskusteluun osaa. Lyhenne auttoi analyysivaiheessa meitä löytämään alkuperäisen ilmauksen sekä pienryhmäkeskustelun. Tarkoituksenamme oli alun perin lisätä lyhenteeseen myös opettajan opetettava taito- tai taideaine, mutta jouduimme jättämään sen tekemättä, koska opettajien opetettavat aineet eivät tulleet ilmi puheesta. Koodasimme myös ryhmäkeskustelut aakkosjärjestykseen, esimerkiksi RK F tarkoittaa ryhmäkeskustelua numero kuusi. Taulukossa 1 on kuvattuna ryhmäkeskusteluissa mukana olevien opettajien määrä, keskusteluiden kesto sekä litteroidun aineiston sivumäärä.

TAULUKKO 1. Ryhmäkeskusteluaineiston kuvaus.

Ryhmäkeskustelu	Opettajat	Kesto	Litteroidun aineiston sivumäärä
RK A	4 (A1 – A4)	15 min 23 s	6 sivua
RK B	8 (B1 – B8)	18 min 28 s	8 sivua
RK C	4 (C1 – C4)	14 min 5 s	6 sivua
RK D	5 (D1 – D5)	25 min 15 s	13 sivua
RK E	2 (E1 – E2)	17 min 49 s	4,5 sivua
RK F	4 (F1 – F4)	14 min 47 s	5,5 sivua
RK G	5 (G1 – G5)	24 min 46 s	7,5 sivua
RK H	7 (H1 – H7)	16 min 1 s	5 sivua
Yhteensä	39	146 min 34 s	55,5 sivua

Ryhmäkeskustelun tuottamaa aineistoa voidaan lähestyä monella eri tavalla (Valtonen 2005). Sitä on siis myös mahdollista analysoida usealla eri tavalla. Analyysitavat voidaan karkeasti jakaa kahteen ryhmään: Selittämiseen pyrkivä lähestymistapa, jossa tavallisesti käytetään tilastollista analyysia ja päätelmien tekoa, ja ymmärtämiseen pyrkivä lähestymistapa, jossa yleensä käytetään laadullista analyysia ja päätelmien tekoa. Analyysia varten valitaan siis sellainen analyysitapa, joka tuo parhaiten vastauksen ongelmaan tai tutkimuskysymykseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224.)

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikessa laadullisessa tutkimuksessa, mutta myös muun tyyppisessä tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen analyysi voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään. Toiselle ryhmälle on tyypillistä, että analyysiä ohjaa tietty teoreettinen viitekehys. Toiseen ryhmään puolestaan kuuluvat sellaiset analyysimuodot, joita ei lähtökohtaisesti ohjaa mikään tietty teoria, mutta niihin voidaan kuitenkin melko vapaasti soveltaa monenlaisia teoreettisia lähtökohtia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.)

Olemme käyttäneet tutkimusaineistomme analyysimenetelmänä aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoja. Pyrimme siis aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin ja käytämme sitä käsitteenä analyysimenetelmää kuvatessamme. On kuitenkin huomioitava, että puhdas aineistolähtöisyys on käytännössä mahdotonta, sillä jo tutkimusaineiston keräysvaihe sekä analysoinnin jäsentelyt ja järjestelyt itsessään sisältävät tutkijan tekemiä teoreettisia tulkintoja ja valintoja (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010). Tiedostammekin, että analyysimme ei ole täysin aineistolähtöistä.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on tarkoituksena yhdistellä käsitteitä ja tällä tavalla saada vastaus tutkimuskysymyksiin. Tämän sisällönanalyysin perusta on tulkinta ja päättely, jossa empiirisestä aineistosta edetään kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kolme vaihetta, jotka ovat aineiston pelkistäminen, ryhmittely sekä teoreettisten käsitteiden luominen. Kaikissa analyysin vaiheissa on keskeistä, että tutkijan tavoitteena on ymmärtää tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.)

Analyysin aluksi siirsimme kaikki litterointitiedostot samaan tekstinkäsittelyohjelman asiakirjaan. Ensimmäisenä korostimme eri väreillä (keltainen, harmaa ja punainen) litteroidusta tekstistä tutkimuskysymyksiin sopivat ilmaukset. Ensin toinen tutkielmantekijä korosti toiseen tutkimuskysymykseen liittyvät ilmaukset ja toinen taas kolmanteen tutkimuskysymykseen liittyvät ilmaukset, tämän jälkeen vaihdoimme osia ja otimme mukaan vielä ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyvät ilmaukset, jotka teimme yhdessä yhtä aikaa. Tässä vaiheessa siis kävimme aineiston yhteensä kaksi kertaa läpi.

Tämän jälkeen siirryimme redusoimaan eli pelkistämään ilmauksia (taulukko 2). Luimme jokaisen alkuperäisen kommentin yksitellen läpi ja muodostimme sen keskeisestä sanomasta pelkistetyn ilmauksen. Alleviivasimme myös kaikista alkuperäisistä ilmauksista keskeisen sanoman, johon pelkistetty ilmaus perustuu. Lisäksi redusointivaiheessa poistimme ilmauksista tur-

hia täytesanoja, toistoja tai muiden keskustelijoiden kommentteja ja mutinaa. Tämä ei kuitenkaan vaikuta tutkimuksen tuloksiin, koska poistetut väli- ja täytesanat eivät tuoneet mitään lisäarvoa ilmaukselle. Poistetut sanat eivät myöskään muuttaneet ilmauksen merkitystä mitenkään. Tässä vaiheessa lisäsimme myös selittäviä sanoja sulkeissa mukaan, mikäli ilmauksesta ei selvinnyt kontekstia ja asiaa, josta puhutaan. Redusointivaiheen lopussa myös poistimme taulukosta sellaisia ilmauksia, jotka eivät sitten kuitenkaan mielestämme vastanneet tutkimuskysymyksiimme.

TAULUKKO 2. Esimerkki redusointivaiheen pelkistettyjen ilmausten muodostamisesta ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
tää on <u>se ongelma tietenki että jos ne on jotaki (liikunta-) välineitä ni ne on sitte aina vähän ne rikkoutuu ja mennee hukkaan ja kuka niitä hoitaa ja huoltaa ja... ne on vähän semmosia...</u> (C3)	Jos koulussa on liikuntavälineitä, ne rikkoutuvat ja menevät hukkaan
sit sois eri jos meillei ois niinku niin <u>paliijjon niinku tiimiä tiimiä tiimin päälle nii sitte varmaa helepomminki sais mukkaa [joo] henkilökuntaa -- Että en tiiä miten sitä täällä saaki tavallaa organisoitua niin [joo] Sen takia tää on niinku haastava [nii on] tänne tämä [kyllä] koska on jo päivät täynnä kaikkea</u> (E2)	Henkilökuntaa on haastavaa saada liikkumisen edistämiseen mukaan, koska opettajilla on jo niin paljon tehtävää ja päivät täynnä

Redusointivaiheen jälkeen siirryimme aineiston klusterointiin eli pelkistettyjen ilmausten ryhmittelyyn (taulukko 3). Klusterointivaiheessa siirsimme redusointivaiheen tiedostosta pelkistetyt ilmaukset erilliseen tiedostoon taulukkoon niin, että samaan kategoriaan kuuluvat ilmaukset laitoimme allekkain. Kun kaikki ilmaukset oli siirretty ja lajiteltu, mietimme alaluokat jokaiselle kategorialle. Tässä vaiheessa myös jätimme sellaisia ilmauksia pois, jotka eivät mielestämme vastanneetkaan tutkimuskysymykseen.

TAULUKKO 3. Esimerkki klusterointivaiheen ryhmittelystä ja alaluokkien muodostamisesta ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Jos koulussa on liikuntavälineitä, ne rikkoutuvat ja menevät hukkaan	Liikuntavälineistä ei pidetä huolta
Liikuntavälineistä ei pidetä huolta, vaan ne jäävät pihalle lumen alle tai märälle nurmikolle ja menevät pilalle	
Urheiluvälineet eivät palaudu käytön jälkeen oikeille paikoilleen, vaan niitä löytyy esimerkiksi pitkin pihaa ja ojista	
Pingismailojen kanssa touhuamisessa on villinlännen meininkiä/kaaosta	
Koulun pallot, kuten jalkapallot, menevät hukkaan	
Henkilökuntaa on haastavaa saada liikkumisen edistämiseen mukaan, koska opettajilla on jo niin paljon tehtävää ja päivät täynnä	Koulun henkilökunnan ja opettajien mukaan saaminen vaikeaa, koska heillä jo valmiiksi paljon työtä
Ongelmana on, että kukaan opettaja ei halua enää ylimääräistä hommaa välituntivalvontojen lisäksi	
Opettajilla on valvontoja todella paljon ja palaverit ja muut työpäivän jälkeen, niin kukaan ei halua mitään ylimääräisiä tehtäviä enää. Etenkään jos koulun liikkumista edistävä toiminta ei korvaa palavereita esimerkiksi	
Opettajat eivät kukaan halua mitään lisähommaa tämän aiheen (koulupäivän liikunnallistamisen/kehittämisen) tiimoilta	

Klusterointivaiheen jälkeen vuorossa oli abstrahointi eli yleiskäsitteiden muodostaminen (taulukko 4). Siirsimme kaikki alaluokissa olevat ilmaukset uuteen tiedostoon, jossa laitoimme samaan yläluokkaan kuuluvat ilmaukset allekkain. Kun kaikki alaluokat oli siirretty uuteen taulukkoon, mietimme niille yläluokat. Lopuksi loimme kaikkia yläluokkia yhdistävän pääluokan.

TAULUKKO 4. Esimerkki abstrahointivaiheen yläluokkien ja pääluokan muodostamisesta ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Liikuntavälineistä ei pidetä huolta	Liikuntavälineisiin liittyvät haasteet	Koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämistä haastavat tekijät
Liikuntavälineistö paikassa, jossa niitä ei tule annettua oppilaiden käyttöön		
Välineiden riittävyys		
Hankittavien välineiden pitää olla kestäviä/ei rikkoutua helposti		
Koululle hankittuja välineitä ei käytetä		
Välineiden ja liikkumisen häiritsevyys		
Koulun henkilökunnan ja opettajien mukaan saaminen vaikeaa, koska heillä jo valmiiksi paljon työtä	Opettajiin liittyvät haasteet	
Opettajien asenteet liikkumisen lisäämistä kohtaan		
Liikunnallisten aktiviteettien toteuttaminen vaatii isoa työmäärää opettajilta		
Opettajien on vaikea keksiä ideoita liikunnan lisäämiseksi		
Koulussa ei vastuuhenkilöä liikkumisen lisäämiseksi ja kehittämiseksi		

Kirjottaessamme tutkimustulokset-lukua poistimme joitakin ilmauksia, jotka eivät mielestämme täysin vastanneetkaan tutkimuskysymykseen. Toisen ja kolmannen tutkimuskysymyksen analyysivaiheet on esitetty liitteissä 2 ja 3.

5 Tutkimustulokset

Tässä luvussa tarkastelemme tutkimuskysymys kerrallaan aineistoanalyysin pohjalta saatuja tuloksia. Luku on jaettu kolmeen alalukuun, joissa jokaisessa tarkastelemme yhtä tutkimuskysymystä. Ensimmäisessä alaluvussa käsittelemme opettajien kohtaamia haasteita koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisessä. Toinen alaluku vastaa toiseen tutkimuskysymykseemme liittyen opettajien pohtimiin toimenpiteisiin, joilla voitaisiin myönteisesti vaikuttaa yläkouluikäisten oppituntien ulkopuoliseen liikkumiseen. Oppituntien ulkopuolisen liikunnan muodoista keskiössä ovat välitunnit. Kolmannessa alaluvussa käymme läpi, minkälaisilla tavoilla opettajien mukaan voitaisiin innostaa tyttöjä liikkumaan koulupäivän aikana.

Jotta haastateltavien maailmasta voidaan välittää mahdollisimman elävä kuva, on tutkimustuloksia raportoitaessa mahdollista hyödyntää tutkijan omien päätelmien ja yhteenvetojen lisäksi myös suoria haastatteluotteita. Haastatteluotteet toimivat myös tutkijan argumentoinnin vahvistajina. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 194.) Käytämmekin tuloksia raportoitaessa haastatteluotteita eli suoria lainauksia tukemaan esittämiämme havaintoja ja päätelmiä tutkimusaineistosta.

5.1 Koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä haastavat tekijät

Tutkimusaineiston analyysi osoitti, että yläkoulussa koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen haasteita aiheuttavat monenlaiset eri tekijät. Opettajien kohtaamat haasteet liikkumisen lisäämisessä koskivat muun muassa liikuntavälineitä, koulun tiloja sekä vallitsevaa toimintakulttuuria.

Analyysin myötä liikuntavälineisiin liittyvät vaikeudet osoittautuivat liikkumisen lisäämistä haastaviksi tekijöiksi. Ongelmiksi mainittiin välineiden riittävyys sekä niiden käytön häiritsevyys muun muassa meluhaittoina. Lisäksi joissakin tapauksissa kouluille hankittuja liikuntavälineitä ei ollut käytetty, eikä niistä oppilaiden toimesta ollut pidetty huolta. Myös se, että liikuntavälineistö oli ollut paikassa, jossa niitä ei ollut tullut opettajien toimesta annettua oppilaiden käyttöön, oli aiheuttanut haasteita. Aineistossa mainittiin myös ongelmalliseksi tekijäksi se, että koululle hankittavien välineiden pitäisi olla kestäviä, eikä helposti rikki meneviä.

“tää on se ongelma tietenki että jos ne on jotaki (liikunta) välineitä ni ne on sitte aina vähän ne rikkoutuu ja mennee hukkaan ja kuka niitä hoitaa ja huoltaa ja... ne on vähän semmosia” (C3).

“nehän (liikuntavälineet) on niinku väärässä paikassaki että... ehottomasti semmosee paikkaa mistä tulee vaikka välituntivalvoja sitte... [vahvaa myötäilyä] annettua niitä käyttöön [nii kyllä] (epäselvä sana) ne on ollu jotenki vaa varastossa vissii siellä jossaki” (A2).

Koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä haastoivat myös koulun tilat ja koko. Aineistoanalyysi osoitti, että koulun piha ei houkuttele yläkoululaisia liikkumaan. Myös koulun tilanpuute ja haasteet liikuntasalin käytössä mainittiin. Koulun kokoon liittyen nostettiin esille, että suuresta koulusta johtuen välituntiliikuntavuoroja oppilaille kertyi vähän. Kun pohdittiin pihan ja liikuntasalin lisäksi muidenkin tilojen, kuten luokkatilan, käyttämistä liikunnallisena välituntitilana, yhdeksi ongelmaksi muodostuivat luokassa olevat laitteet ja välineet. Lisäksi opettajien puheista kävi ilmi, että käytävät ovat haasteellisia paikkoja lisätä fyysistä aktiivisuutta, koska ne mahdollistavat liikkumista huonosti.

“siis tuohan on ihan surkea (piha) ehän tuolla oo mitään laitteita ni [mm] miks tosta ei tehä semmosta lähiliikuntapaikkaa” (D4).

“isossa koulussa niitä vuoroja vaan tulee hirveän vähän... [nii nii on] niitä rinnakkaisluokkiaki (epäselvää) et jossaki missä mää on ollu isommassa koulussa saattanu ihan niinku yks kaks välituntia viikossa olla oikeesti vaa että pystyy olemaa siellä jalakapalloa pelaamassa” (A2).

“aina se valvontakysymys tulee, että sitte joutus salissa valvomaan ja sitte se on niin raskas ympäristö, että välituntivalvonta on helepompi ku ne on pihalla vaikka, mutta sitte salissa nii siel tulee äkkiä sitä mekkalaa kyllä taas” (G1).

Oppilaisiin liittyviä liikkumisen lisäämisen haasteita aineistosta oli tulkittavissa runsaasti. Haasteita aiheuttivat oppilaiden asenteet liikkumista kohtaan, passiiviset oppilaat, liikunnan määrän luokkakohtaisuus sekä se, että oppilaat eivät innostu tai heitä ei kiinnosta. Lisäksi mainittiin, että oppilaskunta ei ole kantanut vastuutaan sovituista liikunnoista ja oppilaiden opituista passiivisista tavoista poisoppiminen on vaikeaa. Myös se, että oppilailta ei ole kysytty mielipidettä, on vaikeuttanut koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä. Lisäksi osan opettajan kokemuksen mukaan liikunnan lisäämisessä erityisen haastava kohderyhmä on tytöt. Poikiin liittyen eräs opettaja mainitsi, että he eivät ole antaneet liikuntavälineitä tyttöjen käyttöön.

“se on tietty ehkä vaikee ikä myös monel siin vaihees et ei kehtaa [niin on] mennä pelaamaan vaik ehkä haluaiski” (E1).

“välitunnilla istahetaan ja laiskotellaan ja nollataan, niin ne (oppilaat) on oppinu siihe, että se välitunti tehään niin, että se varmaa se niinku opitusta [mm] tavasta se poisoppiminen on se (epäselvää) se hankalin” (G1).

Koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen haasteita ovat aiheuttaneet myös opettajiin liittyvät tekijät. Opettajien näkemyksissä korostui hyvin voimakkaasti se, että koulun henkilökunnan ja opettajien mukaan saaminen liikkumisen lisäämiseen on vaikeaa, koska heillä on jo valmiiksi paljon työtä. Lisäksi opettajien mukaan heidän on vaikea keksiä ideoita liikunnan lisäämiseksi ja liikunnallisten aktiviteettien toteuttaminen vaatii heiltä isoa työmäärää. Haasteita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ovat aiheuttaneet myös opettajien asenteet liikkumisen lisäämistä kohtaan sekä vastuuhenkilön puuttuminen koululta.

“kukaa ei ota tällast lisähommaa [ekstraa] enää -- mut se et ku nytki niit valvontoiki on tosi paljon [on] ja sit just viel kaikki työpäivän jälkeen niinku palaverit ja tämmöset ni kukkaa oikeesti halua [eei] mitää ylimääräst hommaa” (E1).

“meillä oikeesti [nii] tota meillä puuttuu semmonen niinku että meiän opettajat ei hirveesti heittäydy että [myötäilyä] muissa kouluissahan on esimerkiksi opettajat vastaan oppilaat” (D4).

“vaikeetaha tällast (ideoita koulupäivän liikunnallistamiseen) on oikeesti [nii on] keksiä” (E1).

Aineistosta oli tulkittavissa myös haasteet koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen pyrkivissä toimenpiteissä. Välituntiliikuttajatoiminta oli käytössä useassa koulussa, mutta siihen liittyi myös ongelmia. Osa opettajista kertoi, että oppilaita on vaikea saada välituntiliikuttajiksi ja toiminnasta jää puuttumaan ohjattu toiminta, sillä harva yläkoululaisista pystyy ohjaamaan toimintaa. Lisäksi kävi ilmi myös, että joissakin tapauksissa välituntiliikuttajatoiminta on suunnattu enemmän alakoululaisille kuin yläkoululaisille. Liikkumisen lisäämiseen pyrkivistä toimenpiteistä mainittiin myös välinelainaamo ja sen toimimattomuus sekä haasteet liikuntasalin välituntiliikunnoissa. Aineistoanalyysi osoitti myös haasteita ulkona liikkumisessa. Opettajat mainitsivat, että oppilaiden pakottaminen pakolliselle ulkovälitunnille on aiheuttanut paljon työtä sekä kitkaa oppilaiden ja opettajien välille ja välituntipelit ovat enemmän pojille suunnattuja.

“välkkäreitähän saa vähän niinku hakemalla hakea ja mikä välkkäreitä pelottaa liikuttamisessa ni on se että ne vähä ehkä kammoksuu sitä että he joutuu niinku vetämään siellä toimintaa” (B2).

“meillä oli [epäselvä sana] semmonen (välinelainaamo) mut se ei [aa okei] oikein toiminu” (D3).

Haasteita koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen aiheuttivat myös koulun toimintakulttuuriin liittyvät tekijät. Aineistossa mainittiin, että koulun säännöt haastavat liikkuamista ja sen lisäämistä ja Liikkuva koulu -toimet eivät ole joissakin tapauksissa lähteneet hyvin käyntiin. Lisäksi haastavina tekijöinä nimettiin myös oppilaiden valvontaan liittyvät ongelmat.

“ainoo mikä siin (välituntisin pidettävässä liikuntaturnauksessa) on hankalaa ni on sit se et ainaha siel sit pitää olla joku aikuine niinku valvomas [mm] ja tuomaroimas ja se on tavallaan ei voi olla kuitenkaa se välituntivalvoja sitte et sillä siel on [nii] muu välituntivalvonta” (E1).

“tai sitte että laajennetaanko että tota kävellä (välituntisin) ni tota kevyenliikenteenväylällä et... mutta taas tullaan tähän ainut jossain projekteissahan monesti (epäselvää) sanoo sitä, että koulun säännöt estää liikkumisen” (G1).

“mutta kyllähä monessa suhteessa tulee aina niinku koulun säännötki vastaa – koulun pihalla ja sieltä alueelta ei saa poistua ja” (G1).

Puhelimen käyttöön liittyvät haasteet olivat aineistossa selkeästi nähtävissä liikkumisen lisäämistä haastavina tekijöinä. Opettajat mainitsivat, että puhelimen käyttö passivoi sekä houkuttelee oppilaita istumaan ja oppilaat ottavat usein puhelimen esille, kun on tauko.

“nii se puhelinhan passivoi tietenkin [mm], kun ne on täällä saa olla [mm] eikä niitä kieltääkää voi... vissiinkää” (G2).

Liikkumisen lisäämiseen ongelmia tuottivat lisäksi aikatauluhaasteet. Nämä näkyivät siten, että oppilaille oli tarjottu liikuntaa silloin, kun heillä ei ollut kunnon mahdollisuutta osallistua siihen esimerkiksi koulun loppumisen vuoksi. Lisäksi joissakin tilanteissa oppilaiden liikkuminen oli peruuntunut opettajan tai vetäjän poissaolojen takia.

“ja sitte tota että ku siinä on vähän ku ne tullee sitte nää (epäselvää) [myötäilyä] muut henkilöt jotka on sitä (liikuntakerhoa) pyörittäneet nii ku tiätte [myötäilyä]

nii tuolta eri palvelun alueilta ni siinä on vähä on ongelmana ollu sitte että he eivät pääse sieltä” (A4).

“se luisteluvälkkäki oli semmone että siinä valvoja ois ollu mutta sitte oppilaita oli sillon tosi vähän niinku ulkona tai siis että se [myötäilyä] oli just se yläkoulun sisäliikuntavälkkä ja sitte oli loppunu koulu niinku melkeen kaikilta [joo] alakoulun luokilta ni [niinnii] sit se ei tavallaa niinku tullu niin paljo ehkä hyödynnettyä sitte [myötäilyä] sitä tai ei pystyny ku se oli vähän niinku vääränä päivänä tavallaa” (A1).

Aineiston keskusteluista oli selvästi tulkittavissa myös koulusta riippumattomia tekijöitä, joihin opettajat eivät itse pystyneet vaikuttamaan. Liikkumisen lisäämistä opettajien mukaan vaikeuttivat esimerkiksi kouluun kohdistuvat säästötoimenpiteet sekä laitteiden ja välineiden kalleus. Joissakin kouluissa piharemontti esti liikuntatilojen käytön ja lukion ylioppilaskirjoitukset aiheuttivat haasteita liikuntasalin käytölle. Eräs opettaja mainitsi myös, että yläkoulun liikunta-kerhon toteutumattomuus voisi johtaa siihen, että tilalle tuleekin lukiolaisten vuoro, vaikka kyseessä on yläkoulun tilat ja kerhorahat.

“seki niinku ihan mieltikää meijänki koulua että ni säästötoimepiteitä toistensa perään niinnin että sitte -- jos perustyöhön vielä niinku lisätään ni onha se nyt ihan niinku realismia se, että jos kunnat säästää ja koko ajan vaikka nyt niin yksinkertane juttu ku tuo ruokailuedunki poisotto ni on se paha sitte rueta niinku että no ruetaanpa tekee vielä vähän niinku ekstra” (G1).

“nythän tuo ylioppilaskirjoitus vähä haastaa... tässä meidän... [myötäilyä] vaikka liikuntasalinki käyttöä” (D3).

Yhteenvedona ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksista voidaan todeta, että koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisessä löytyi opettajien mukaan useita erilaisia haasteita. Haasteet liittyivät liikuntavälineisiin, koulun tiloihin ja kokoon, oppilaisiin ja opettajiin sekä koulusta riippumattomiin tekijöihin. Myös ongelmat liikkumisen lisäämiseen pyrkivissä toimissa, koulun toimintakulttuurissa, puhelimen käytössä ja aikatauluissa olivat keskeisiä koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä haastavia tekijöitä.

5.2 Välituntien aikaista liikkumista edistävät toimenpiteet

Toiseen tutkimuskysymykseen liittyen opettajat nostivat esille useita keinoja ja toimenpiteitä, joiden avulla olisi mahdollista lisätä yläkoululaisten liikkumista välituntien aikana. Jollakin koululla jo käytössä olleet toimenpiteet, kuten pakollinen ulkovälitunti, olivat toimineet, kun taas jollakin koululla kyseiset toimet eivät olleet tuottaneet tulosta. Osa opettajien mainitsemista toimenpiteistä oli siis ollut jo käytössä, kun taas osaa he vasta ideoivat ja suunnittelivat toteuttavansa.

Aineistossa opettajat useimmin mainitsivat liikkumista edistäviksi tekijöiksi monipuoliset välineratkaisut, erilaisten kilpailujen järjestämisen, oppilaiden osallistamisen, koulussa olemassa olevien tilojen ja tasojen sekä lähiympäristön hyödyntämisen ja opettajien oman aktiivisuuden. Monipuolisiin välineratkaisuihin liittyivät maininnat monipuolisista liikuntavälinevaihtoehdoista, luokkakohtaisista liikuntavälineistä ja siitä, että välineiden tulisi olla oppilaiden saatavilla. Aineistosta ilmeni myös se, että liikuntavälineiden ei aina tarvitse olla isoja ja kalliita, vaan myös pienet ja halvat välineet, kuten leuanvetovangot ja stepperit voivat olla hyviä ja riittäviä. Lisäksi mainittiin välineet, joita oppilaat voisivat itsenäisesti käyttää. Tällaisia voisivat olla esimerkiksi kuntopyörä ja muut kuntosalilaitteet. Myös erilaiset pelipöydät ja koripallokorit mainittiin osaksi monipuolisia välineratkaisuja.

“niillähän on nyt se leuanveto... ne on niinkö emmää tiää onko nyt mutta ainaki viime vuonna ne ysit oli ja kaikki nehä oli ihan intoo piukassa tossa ku on ne leuanvetotangot ni sitte ne hirveesti reenaili niitä et kyllä ne niinkö ku on semmosia juttuja eihä ne tartte olla isoja eikä ne tartte olla kauheen kalliita” (D4).

Erilaisten kilpailujen järjestämiseen liittyen aineistossa mainittiin välituntisin järjestettävät liikuntaturnaukset ja -tempaukset sekä erilaiset luokkia aktivoivat kilpailut, kuten jalkapalloturnaus tai askelmäärien mittaaminen sovelluksen avulla. Lisäksi välituntiaktiviteeteiksi opettajat mainitsivat matalan kynnyksen juoksukoulun, liikunnallisen pakohuoneen sekä Amazing Race -kilpailun kaltaisen kisan.

“sehä (askeleiden mittaaminen) vois olla joku semmone tempaus millä yrittäs saaha vähä niitä (oppilaita) hereille” (G5).

“liikunnanopettajat on sellasia (liikunnallisia pakohuoneita) toteuttanu ja ne on toiminu” (B7).

“mut toki siis tämmösii niinku välituntisi pidettäis turnauksii esimerkiks tai sillai et vaiks eri luokat kisailis ni semmone vois olla voisha siin oppilaskunta olla vaikka ja jonku palkinnon niinku... tai sitte jotain tämmösii kampanjoita et mitkä nyt on et vaikka (naurahtaen) heijastimet voittais” (E1).

Oppilaiden osallistaminen välituntiliikunnan suunnitteluun oli opettajien mielestä tärkeää ja se mainittiinkin aineistossa useaan kertaan. Oppilaita oli kuultu muun muassa koulun pihasuunnitelmia tehdessä. Lisäksi opettajat pohtivat jonkinlaisen kyselyn tekemistä oppilaille, jotta nuoret saisivat esimerkiksi nimettömästi ehdottaa heitä motivoivia liikuntamuotoja. Eräs opettaja ehdotti, että kyselyyn vastanneiden kesken arvottaisiin muutama pienen investoinnin liikuntaväline, mikä voisi toimia oppilaita motivoivana tekijänä. Myös oppilaskunta, liikuntatutorit ja tukioppilaat mainittiin puhuttaessa liikkumista lisäävistä toimista. Oppilaiden osallistamiseen liittyen aineistossa mainittiin myös opettajien ja oppilaskunnan välinen yhteistyö.

“ja totta kai se, että kysytään erityisesti siis tämmöne iha guugle forms (google forms) tai joku kysely... yläluokkien oppilaille ja sitte lukion oppilaille, että mikä on se mikä heijät sais houkuttelemaan liikkumaan vielä enemmän tai että, miten saatas välitunnit myös hyödynnettyä siihe liikuntaan” (F1).

“niitä (oppilaita) kuultii siinä (pihasuunnitelmassa). Jokanen luokkaha teki, luokka-asteha teki omat ehdotuksensa” (G1).

“tai sitte tukioppilaat vois järjestää jonku semmosen tempauksen et ne järjestäis jonku tämmösen ettei panostaiskaa johonki sellaseen tapahtumaan mikä ennen on ollu vaan se oiski joku tämmöne liikunnallisempi juttu” (E1).

Liikkumista edistäviin toimenpiteisiin kuului myös koulun jo olemassa olevien tilojen ja tasojen sekä lähiympäristön hyödyntäminen liikkumisessa. Tähän liittyivät maininnat luokkatilojen ja käytävien hyödyntämisestä välituntikäyttöön esimerkiksi rastiradan tai sisäcurlingin avulla. Myös koulun lähialueiden, kuten metsän, ja liikuntasalin käyttö mainittiin aineistossa liikkumista lisäävänä tekijänä.

“voisko jotenki luokkatilaa ruveta käyttää välituntitoimintaa... aktiivisemmin että... sinne vaikka jotaki pelejä tai... mitä ne vois tehdä” (D3).

“kiva ois joku rastirata tohon (pitkälle käytävälle) tai joku semmonen” (D4).

“toi (liikunta-) salin käyttö on tietty et siel saa olla sen aamupäivän välituntiajan, mikä muuten on niinku ulkovälkkä ja jos ei innosta niinku liikkumaan se ulosmeneminen et se ois vaan seisoskelua siellä niin voihan se olla oikeesti hyvä vaihtoehto niille [niin on] et sit ne pääsee sin saliin ja siel tulee sitte pelailtua ja palloiltaa” (E1).

Aineistosta ilmeni myös opettajien oma aktiivisuus liikkumista edistävänä tekijänä. Tähän liittyivät maininnat opettajasta liikkumisen käynnistäjänä ja kannustajana sekä opettajien antamat välituntiliikuntatehtävät. Myös opettajan toiminnassa mukana oleminen nähtiin edistävänä tekijänä, oppilaat olivat eräässä koulussa jopa itse toivoneet opettajien ja oppilaiden välisiä liikuntaturnauksia. Opettajien pitämät hyvinvointiin ja liikuntaan liittyvät tietoiskut sekä eri liikuntakilpailujen ja -toimintojen esitteleminen oppilaille olivat myös keinoja, joiden opettajat arvelivat olevan oppilaiden liikkumista lisääviä.

“ne (oppilaat) välillä multa kysyy, että no miksi ei me voia pelata opettajia vastaan vaikka jonku pelin” (D3).

“mää yritin kevväällä pittää niitä ulkovälkkäliikuntoja” (H1).

“jos luokanvalvoja vaikka luokanvalvojan tunnilla esittelis niinku oppilaille niinku ois joku tietoisku vaikka, että että justiisa tästä terveyspuolesta ja hyvinvoinnista ja aivojen vähän niinku tossa niini mun mielestä yläkoululaisille saattas toimia seki, että niille vaa kertoo, mitä vaatimuksia, mitä mitä tästä (liikunnasta) on sulle hyötyä” (G1).

Yhtenä toimenä nähtiin myös välituntien toimintakulttuurin kehittäminen. Opettajat mainitsivat, että yläkoulussakin on otettu käyttöön ulkovälitunnit sisävälituntien sijaan. Lisäksi keskustelussa pohdittiin tauko- tai sisäliikuntavälitunnin käyttöön ottamista. Myös pitkän, 30 minuutin mittaisen, välitunnin nähtiin antavan edellytyksiä liikkumiselle.

“just tämä välituntikäytäntö vaikka että ei olla sisällä enään yläkoulun puolellakkaa nii on varmaan ihan positiivista” (A1).

“taukoliikuntaa nii että se pitäs jotenki... saisko siihen semmosen välitunti... jollekki tietylle luokka-asteelle kerrallaan tai...” (C1).

Joillakin kouluilla oli suunnitelmissa perustaa liikuntavälinelainaamo liikkumisen lisäämistä varten. Lainaamosta oppilaat saisivat käydä lainaamassa välituntikäyttöön liikuntavälineitä. Aineistossa mainittiin erikseen myös pallolainaamon perustaminen koulun aulaan.

“nytte valmistuu semmonen kaverikioski, joka on tarkoitus olla semmonen niinku liikuntavälinevuokraamo, jossa oppilaat on niinku niitä tavallaan lainaamassa” (A1).

“jonku kans mietittiin, että tonne auloihin lukioaulaan ja tohon peruskoulun siiven aulaan ni joku vaan semmonen iso systeemi mihin pantas niitä palloja riittävä määrä et sieltä vois ottaa palauttaa ja sit se toimii niin pitkään ku ne palautuu siihen...” (D3).

Yhtenä vaihtoehtona liikkumisen lisäämistä edistäväksi tekijäksi aineistossa mainittiin myös välituntiliikuttajat eli välkkärit. Oppilaita on useissa kouluissa työllistetty välituntiliikuttajiksi ja toiminta onkin nähty useimmiten hyväksi. Eräässä koulussa välituntiliikuttajia on vain alakoulussa ja opettajat pohtivatkin toiminnan tuomista myös yläkouluun.

“sitte alakaa salivuorot taas ja sitte alakaa ne välkkärit pyörittää salissa niitä juttuja sehä meni viime vuoden malliin, varmaan alkaa taas tänäki vuonna sillä lailla että... maanantaina seiskat tiistaina kasit keskiviikkona ysit torstaina oliko tytöt torstaina ja pojat perjantaina” (B2).

“vois enemmän niinku hyödyntää oppilaita siis just ne välkkärit, jotka on koulu-tettu siihen ni voishan ne pyörittää esimerkiks just niit jotai turnauksii” (E1).

“se (välituntiliikuttajatoiminta) pitäis alottaa varmaan jatkaa jotenki sillai että se tulis... ois seiskoille ja... sitte sillai että pikkuhiljaa pääsis koko yläkoulu... läpi ni kolmessa vuojessaha se ois sitte (naurahdus)... vois onnistua” (C1).

Myös matalan kynnyksen liikuntatoiminta nähtiin aineistossa liikkumista lisäävänä tekijänä. Tähän liittyen opettajat mainitsivat välituntiliikuntatoiminnan keventämisen, jolloin oppilaiden kynnys lähteä mukaan toimintaan on pienempi. Toimintaa oli kevennetty esimerkiksi niin, että oppilas käy avaamassa vain liikuntavälinelaatikon. Lisäksi aineistossa opettajat pohtivat, voisiko nuorten tykkäämän hengailun ja juttelun yhdistää kävelyyn, jolloin liikettä tulisi lisää.

“nyt on koitettu sitä (välituntiliikuttajatoimintaa) keventää sillä lailla et se on vaa niinku avaimen haku, sitte voi avata laatikon saatte välineitä siellä ja pystytte

toimimaa ja sama ku on sitte tota talven mittaan tuolla salissa nii voi hakea... öööh ton välinevarastoavaimen ja pääsee hakemaan niitä kampeita ja se avaimen hakija sitte aina sitte tuota vastaa myös niistä välineistä et ne tulee takas” (B2).

“No nehä (oppilaat) aikalailla niinku ne hengailee, et on kännykällä ja jutteele, ni seki jo pelekästä että jos ne tekis sen hengailun ja tuota niin niin juttelun niin vaikka kävellen. Niinku sillai, että ne kulukis ja menis tuolla” (G1).

Aineistossa opettajat pohtivat palkitsemista liikkumiseen motivoivana tekijänä. Yläkouluikäisiä nuoria motivoivat vielä palkinnot, joten liikkumisen apuna voisi käyttää jonkinlaista kannustinta. Välituntiliikuttajatoimintaan liittyen opettajat pohtivat stipendiä, jonka saisi kevään lopussa välituntiliikuttajatoimintaa ahkerimmin toteuttanut oppilas.

“pistetää välkäristipendi kevääksi ni se joka koviten siellon on... availtu niitä (ovia) ja... ni saa stipendin” (B5).

“nii on oisko onhan ne vielä tietenki ihan palkinnon perässähän ne juoksee” (D4).

“tai pitäskö niitten sit saaha jotain tähtiä (palkinnoksi)... tai siis jotain” (D1).

Myös monipuoliset tila- ja aikatauluratkaisut nähtiin aineistossa liikkumisen mahdollistajana. Tähän liittyen aineistossa mainittiin välituntiliikuttajaparit, jotta aina olisi koulussa joku, joka voi esimerkiksi hakea avaimen liikuntavälinevarastoon. Jossakin koulussa on välituntivalvojan tehtävänä avata oppilaille ovi koppiin, josta saa pingismailat pelaamista varten. Joillakin kouluilla oli talvella mahdollisuus harrastaa myös talvilajeja, kuten hiihtoa ja luistelua, välitunnin aikana. Aineistoanalyysi osoitti, että välituntien aikana käytettävien välineiden tulisi olla helpposti oppilaiden saatavilla. Lisäksi koulussa tulisi olla salliva ympäristö, jotta oppilaiden olisi helppo harrastaa liikkumista.

“pariskuntia (pareja) vähintää (välituntiliikuttajiksi) että yritetty hommata mahdollisimman paljo niitä että olis aina joku koulussa joka pystyis hakemaan sen avaimen” (B2).

“se pingismaila (jotain, mistä ei saa selvää) on tuossa siivoojien kopissa. Välituntivalvoja aina avvaa oven sinne ja ne vie sinne ne takas” (H2).

“varmasti se että ne (välituntien välineet ja tilat) ois niinkö saatavilla... helposti”
(D3).

Välituntipihan kehittäminen oli myös yksi liikkumista edistävä toimenpide, jota opettajat aineistossa pohtivat. Yhdellä koululla oli tulossa piharemontti, jonka avulla pihalle saadaan lisää liikuntavälineitä. Aineistossa mainittiin myös virallisen kävelyreitit merkitseminen, jotta oppilailla olisi tietty paikka, jossa voisi välituntisin kävellä ja jutella.

“Siinä ensimmäisessä kokouksessahan opettajan kokouksessahan oli niitä suunnitelmia (koulun pihaa varten), että vois lisätä ja... -- välineitä, tiloja, areenaa ja sun muuta” (G2).

“Niinku että jos sinne (pihalle) ois niinku periaatteessa vähä niinku näytetty että tässä on tällane mejän virallinen kävelyreitti ni jos sinne lähtis porukka” (G1).

Lisäksi keskusteluista oli tulkittavissa liikkumista edistävänä tekijänä pelillisyyden ja leikillisyyden mahdollistaminen myös yläkouluikäisille. Aineistosta ilmeni, että keinut ovat suosittuja kohteita välitunnilla ja niitä olisi hyvä saada lisää. Aineiston mukaan myös piilosilla oleminen ja kaupunkisota-leikki ovat nuorten suosiossa.

“nehä on suositumpia ne lasten ne kiikut siinä (pihalla)” (B2).

“miten paljo ne tykkää siitä kaupunkisodastaki... mikä on niinkö äärimmäisen yksinkertanen niinkö idea mutta miten ne niinkö si... ne vaan aina tykkäis pelata sitä... jotain tommosia mut tota” (D4).

Aineiston keskusteluissa huomioitiin myös erilaiset liikkujat. Opettajat pohtivat, kuinka saada mukaan toimintaan myös ne oppilaat, jotka eivät ole ryhmäliikkujia. Lisäksi opettajat miettivät keinoja, joiden avulla vähän liikkuvatkin oppilaat saataisiin liikkeelle ja he mainitsivat näihin liittyen esimerkiksi Amazing Race -tyyppisen kilpailun järjestämisen ja elektronisen liikuntapelin.

“nii se (elektroninen liikuntapeli) vois ehkä sitte niinkö... se saaha semmoset oppilaat sitte tulemaan mukaan jotka ei ehkä muuten lähe tonne ulos sitte... tekemään niitä asioita välitunneilla” (D3).

Teknologian hyödyntäminen nähtiin myös liikkumista edistävänä tekijänä. Teknologian hyödyntämiseen liittyivät maininnat aktiivisuus- tai askelmittareista, aarteenetsinnästä QR-koodien

avulla ja elektronisesta liikuntapelistä. Aktiivisuus- tai askelmittarin avulla oppilaat voisivat seurata kerryttämiään askelmääriä, mikä saattaisi innostaa heitä liikkumaan. Aineistossa mainittiin, että elektronisen pelin ansiosta myös huonolla ilmalla olisi mahdollista liikkua ja lisäksi sellainen peli ei vie isoa tilaa.

“koulupäivän aikana pitäis kerätä viistuhatta askelta vaikka” (D4).

“sehä (askeleiden mittaaminen) vois olla joku semmone tempaus, millä yrittäs saaha vähä niitä (oppilaita) hereille” (G5).

Aineiston keskusteluissa mainittiin myös yhteistyö koulun ulkopuolisen tahon kanssa. Eräässä koulussa oli alkamassa välituntitoiminta yhteistyössä nuorisotalon kanssa.

“meillä alkaa se välituntitoiminta kaheskymmenesviies päivä... se keskiviikko se nuokkarin kanssa” (D4).

Kokoavasti tuloksista toiseen tutkimuskysymykseen liittyen voidaan opettajien ryhmäkeskusteluista todeta, että välituntien aikaista liikkumista on mahdollista edistää monenlaisilla eri tavoilla. Näitä liikkumista välitunnilla lisääviä keinoja ovat erilaisten kilpailujen järjestäminen, oppilaiden osallistaminen, koulun jo olemassa olevien tilojen ja tasojen sekä lähiympäristön hyödyntäminen ja opettajien oma aktiivisuus. Lisäksi välituntien toimintakulttuurin kehittäminen, liikuntavälinelainaamo ja välituntiliikuttajat, matalan kynnyksen liikuntatoiminta, palkitseminen liikkumiseen motivoivana tekijänä, monipuoliset tila- ja välineratkaisut, välituntipihan kehittäminen, pelillisyyden ja leikillisyyden mahdollistaminen, erilaisten liikkujien huomioiminen, teknologian hyödyntäminen sekä yhteistyö koulun ulkopuolisen tahon kanssa ovat toimenpiteitä, joiden avulla välituntien aikaista liikkumista voidaan lisätä.

5.3 Tyttöjen innostusta koulupäivän aikaista liikkumista kohtaan edistäviä toimia

Kolmannen tutkimuskysymyksen kohdalla tutkimusaineiston analyysi osoitti erilaisia tapoja, kuinka lisätä tyttöjen innostusta koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Opettajien kommenteista oli kuitenkin välillä havaittavissa, että opettajat eivät itsekään olleet aivan varmoja, miten tyttöjä saataisiin aktivoitua ja innostettua liikkumaan. Opettajien pohtimat tavat ja toimenpiteet olivat eroteltavissa jo toteutettuihin ja vasta suunnitteluasteella oleviin toimenpiteisiin.

Analyysi osoitti, että opettajien mukaan tyttöjen innostusta koulupäivän aikaista liikkumista kohtaan voisivat lisätä tytöille mielekkäiden ja kiinnostavien lajien tarjolla oleminen koulussa. Lajeista esimerkiksi jumppa, tanssillisuus ja kävely voisivat toimia liikkumiseen innostajana.

“mut just se... näistä tytöistä ku tuli mieleen että ku ne liikkuu vähemmän ku pojat... varmaan keskimäärin... että niille pitäis löytää semmosia niinkö ehkä omiaki juttuja” (D3).

“tytöthän tykkää niinku jutella ja kävellä, ni jotenki miten ne pääsis sitä” (F3).

“sitte toineha on se tanssillisuus et ko oli viime keväänä oli se yks mitä se oli se mitä ne veti se porukka... [nii se ca capoeira] eiku se oli erikseen se [cap... capoeira] nii se capoeira... niinnii... sehän varmaa nii siis ton tyyppinen innostaa tyttöjäkin” (A4).

Toisena keskeisenä asiana aineistosta oli tulkittavissa tyttöjen tarpeiden huomioiminen. Opettajat mainitsivat, että tytöt tarvitsevat tilan, jossa he voivat siistiytyä liikkumisen jälkeen. Lisäksi kommentoitiin, että tyttöjen aktivoiminen ja liikkumisen pitäisi ainakin jossain määrin olla sellaista, jossa ei tule hiki. Kun tytöt ja heidän tarpeensa otetaan huomioon, voisi se innostaa tyttöjä enemmän liikkumisen pariin koulupäivän aikana.

“Juuri tätä minä heti ajattelisin, että pitää olla salonki, jossa käy tuota niin pesemässä kainalot ja laittamassa tukan ja korjaamassa meikin ja muuta ni ei kaikilla (tyttöillä) mutta aika monilla yläkoulun tyttöillä” (G5).

“määhä oon jutellu niitten (tyttöjen) kans sitä ni ne kyllä harkitsee tosi paljon tarkemmin niinku ulkonäön ja vaatetuksen ja tuleeko hiki ja -- sen (liikunta-aktiiviteetin) pitäis varmaan olla sellasta rauhallista tai niinku” (G1).

Tyttöjen osallistaminen nähtiin aineistossa tyttöjä liikkumiseen innostavana tekijänä. Opettajat mainitsivat, että tytöiltä pitäisi kysyä joko suoraan tai kyselyn avulla, minkälaisesta liikkumisesta he pitävät. Lisäksi tyttöjen mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun nähtiin tärkeänä asiana.

“niiltä tytöiltähä vois ihan kysyäkki sitte myöski että mistä ne tykkää että saahaa niitä liikkumaan” (A2).

“siis voishan niiltä (tytöiltä) tietenki joku kysely niinku erityisesti missä ne ite sais tuua ajatuksia esille että mikä niitä motivois liikkeelle” (E2).

“pitäs oikeesti olla semmone anonyymi niinku miten kerättäis niit toiveit esimerkiksi et mitä se heijän mahdollinen liikunta vois olla mihin ne osallistuis” (E1).

Aineistossa opettajat pohtivat myös, että aktiiviset liikkujat voisivat toimia esimerkkinä muille oppilaille. Opettajat miettivät, että aktiiviset tytöt voisivat innostaa muitakin mukaan liikkumaan esimerkiksi tutoroiminnan kautta.

“just näistä aktiivisista tyttöistä ni pitäskö niistä yrittää saaha niinku jotaki tuutoroppilaita, että ne yrittäs saaha muita mukaan” (G5).

“jos siellä on semmosia vahvoja aktiivisia liikkujia niin ne vetää sitä muutaki sakkia mukanaan” (G2).

Tytöistä mielekkäiden passiivisten toimintojen tekeminen aktiivisemmin oli yksi liikkumista lisäävä keino, jota opettajat tutkimusaineistossa pohtivat. Opettajat mainitsivat esimerkiksi, että tytöille mielekkään hengailun ja juttelun voisi tehdä samalla kävellessä.

“no nehä aikalaila niinku ne hengailee et on kännykällä ja juttelee ni seki jo pelekästä että jos ne tekis sen hengailun ja tuota niin juttelun niin vaikka kävellessä niinku sillai että ne kulukis ja menis tuolla” (G1).

Yhdessä tutkimuskeskustelussa eräs opettaja mainitsi tyttöjen kiinnostuksen kohteena olevan kampausten tekeminen ja toinen opettaja lisäsi, että sen voisi suorittaa seisten:

“tytöt tykkää mitä siinä liikkeitä ni joskus näprää kampauksia toisilleen mut se ei oo liikettä (epäselvää) sormille” (F4). “mut jos sä teet seisten sen (kampausten tekemisen)” (F1).

Aineistossa pohdittiin myös, että kouluun laitettaisiin tytöille tarjolle heille mielekkäitä toimintoja, liikuntavälineitä ja -paikkoja, kuten kuntosalilaitteita ja hyppynaruja. Tämä voisi innostaa heitä liikkumaan koulupäivän aikana enemmän. Myös parkourpaikka voisi opettajien mukaan olla tyttöjä liikkumaan innostava. Joissakin kouluissa järjestetty välituntiliikunta on innostanut tyttöjä ja heitä on ollut paljon paikalla. Lisäksi välituntiliikuttajatoimintaan osallistuminen on ollut tytöille mielekkästä ja innostavaa.

“jossaki koulutuksessa ku kävin ni justii tämmöset (kuntolaitteet) vois tyttöjä... aktivoida” (D3).

“koulun lähellä se semmonen että ku ois koulun yhteyessä...käytettävissä tai [nii se] semmonen joku parkourpaikka missä [nii] pystys olla että kyllä semmosissa on ollu tyttöjä ja poikia” (C4).

“miten ois jos siellä (pihalla) ois jotaki... hyppynaruja ja twistejä [muminaa] ja tämmösiä ni toiskohan se...” (C1).

Aineistossa pohdittiin myös liikkumisen mahdollistamista tyttöjä mahdollisesti innostavana tekijänä. Tähän liittyivät maininnat tyttöjen omista välituntiliikuntavuoroista, salivuoroista ja liikuntakerhoista. Opettajat pohtivat esimerkiksi saliin järjestettävää musiikkiliikuntavuoroa tytöille. Eräässä koulussa oppilaat olivat itse toivoneet tytöille omaa liikuntaryhmää, mutta koululla liikuntatunnit toteutetaan sekaryhmissä. Tyttöjen oma liikuntakerho voisi olla ratkaisu tähän. Tyttöjen omassa liikuntaryhmässä tytöt myös voisivat uskaltautua pelaamaan ja liikkumaan enemmän.

“tytöille on omat vuorot liikuntasaliin välituntisin tietynä päivänä, vuoroilla on aina paljon porukkaa” (B2).

“nii just niinkö erikseen nii sitte ehkä tytöille ois varmaa kiva jos ois joku liikuntakerho pelekästään tytöille koska liikunnat on sekaryhmissä” (E2).

“joo sitähän ne monesti tuol (liikunnan) sekaryhmis toivoo et ois erikseen tytöt ja pojat koska on se joku sählypeliki pojillaki ni pikkasen eri ku sitte se et mitä tytöillä [vaikka miten eriyttäs] nii nii moni tyttöhä just semmone joka ei uskalla pelata sillon ku on se sekaryhmä ni sitte ku on tyttöje kesken ni saattaa innostuu hyvinki” (E1).

Lisäksi opettajat pohtivat aineistossa tyttöjä innostavana toimenpiteenä tiedon lisäämistä liikkumisen hyödyistä. Koska yläkoululaiset tytöt tuntuvat harkitsevan ja miettivän asioita, olisi tiedon lisääminen mahdollisesti heitä motivoivaa.

“niinku yläkoululaiset tytöt varsinki ni nehä harkitsee ja mieltii ja että jollailailla se asenne ja se tietämys... tuntuis että jos ne sais tietoa että miten kannattaa olla ja mitä vaikutusta on kännykällä jatkuvasti olo (epäselvää) ja näin ni että oisko se myös tällane sivistäminen... että jos sivistetään asioista ja hyöty (epäselvää)

sitte niitten (epäselvää) saattaa olla niin järkeviä, että ne jopa kuuntelee ja tekee asioita [mm] jos niillä on sitte vielä mahdollisuus siihe” (G1).

Opettajat pohtivat lisäksi, että erilaisten liikkujien huomioiminen voisi toimia myös tyttöjä liikkumiseen innostavana tekijänä. Liikkumisen olisi tärkeää olla matalan kynnyksen toimintaa, jotta kaikki uskaltavat mukaan. Ryhmäliikkujien lisäksi pitäisi huomioida myös sellaiset tytöt, jotka mieluummin liikkuvat yksin tai pienemmissä porukoissa.

“nehä on sitte taas semmosta matalan kynnyksen mitä Maija (nimi muutettu) on nyt pyörittäny ne norsupalloturnaukset ja muut nii niihin ehkä sitte uskaltaa lähete neki jotka ei uskalla tulla yksin” (H1).

“ja miten me saatais mukaan ne jotka ei oo niinku ryhmäliikkujia [nii] et jotka [kyllä] niinku tykkäis [mm] silleen kahestaan jotain ährätä tuolla... [myötäilyä]” (D4).

Kokoavasti voidaan todeta, että aineiston mukaan tyttöjen liikkumista koulupäivän aikana olisi mahdollista lisätä useiden eri toimenpiteiden avulla. Tyttöjen liikkumista edistäviä toimia olivat opettajien mukaan erilaisten liikkujien huomioiminen, liikkumisen hyödyistä puhuminen, liikkumisen mahdollistaminen, tytöille mielekkäiden liikuntatoimintojen ja -paikkojen sekä lajien tarjoaminen. Lisäksi keskusteluissa mainittiin passiivisten toimintojen tekeminen aktiivisemmin, aktiivisten liikkujien esimerkkinä toimiminen sekä tyttöjen osallistaminen ja heidän tarpeidensa huomioiminen.

6 Pohdinta

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkimuskohteena olivat opettajien kokemat haasteet koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Lisäksi tutkittiin, minkälaisilla välitunteihin kohdistuvilla toimenpiteillä voitaisiin lisätä yläkouluikäisten liikkumista sekä miten koulupäivän aikaisesta liikkumisesta voitaisiin tehdä tytöille innostavaa. Tässä luvussa tarkastelemme tutkielman luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä kysymyksiä sekä keskeisiä tuloksia ja niistä tehtyjä johtopäätöksiä.

6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Etiikkaan liittyvät kysymykset oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23). Tutkimusetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen edistämistä ja noudattamista tutkimustoiminnassa sekä kaikilla tieteenaloilla tieteeseen kohdistuvien epärehellisyiden ja loukkausten torjumista ja tunnistamista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 4–5). Moraalisina päätöksiä ja valintoina etiikka kattaa koko tutkimusprosessin aina aiheen valinnasta tutkimuksen tulosten vaikutuksiin saakka (Kuula 2011, Johdanto).

Tutkijan on tutkimusta tehdessä otettava huomioon monia tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä. Yleisesti hyväksytyt ovat tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyvät tutkimuseettiset periaatteet. Näiden periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen onkin jokaisen tutkijan vastuulla. Eettisesti hyvä tutkimus on tutkimus, jonka tekemisessä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23.) Lisäksi hyvän tutkimuksen ohjaajana toimii eettinen sitoutuneisuus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150).

Jo tutkimusaiheen valinta voidaan nähdä eettisenä ratkaisuna. Valitessa tutkimuskohdetta tai ongelmaa onkin hyvä pohtia, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ylipäätään ryhdytään. Aiheen valintaan liittyvät kysymykset koskevat usein aiheen muodikkuutta tai epämuodikkuutta, toteutuksen helppoutta ja merkitystä. Ihmistieteissä eettisiä ongelmia aiheuttavat erityisesti koejärjestelyt ja tiedonhankintatavat. Tutkimuksen lähtökohtana tulee kuitenkin olla ihmisarvon kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeutta pyritäänkin kunnioittamaan esimerkiksi antamalla ihmisille mahdollisuus päättää, osallistuvatko he tutkimukseen vai eivät. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24–25.)

Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus on tärkeä velvollisuuseettinen normi tutkimuksessa. Se on johdettu ihmisen autonomian ja ihmisarvon kunnioittamisesta. (Kuula 2011, Etiikka ja tieteen arvot.) Lisäksi tutkimusetiikan näkökulmasta hyvän tieteellisen käytännön keskeinen lähtökohta on se, että tarvittavat tutkimusluvut on hankittu (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6). Tutkimukseen osallistuminen oli tähän tutkimukseen osallistuville opettajille vapaaehtoista. Tutkimusluvut hankittiin ennen ryhmäkeskustelujen aloittamista siten, että ennen keskustelua opettajille jaettiin tutkimuslupakysely (liite 1), jolla opettajat joko antoivat luvan tai kielsivät keskustelujen käytön tutkimustarkoituksessa. Tutkittavilla oli myös mahdollisuus perua osallistumisensa tutkimukseen halutessaan myös jälkikäteen. Kukaan opettajista ei kuitenkaan kieltäytynyt tutkimuksesta.

Olemme tutkimusta tehdessä noudattaneet Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eli TENKin määrittämiä periaatteita koskien hyvää tieteellistä käytäntöä. Näitä periaatteita ja toimintatapoja ovat muun muassa rehellisyys sekä yleinen huolellisuus ja tarkkuus kaikissa tutkimustyön vaiheissa. Keskeistä on myös, että tutkimukseen sovelletaan eettisiä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tutkimus-, tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä sekä tutkimus suunnitelmaan ja siitä raportoidaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.) Myös tämän tutkielman työstämisen olemme aloittaneet tutkimussuunnitelman tekemisellä. Lisäksi olemme ottaneet huomioon muiden tutkijoiden tekemän työn ja antaneet niille kuuluvan arvon viittaamalla asiaan kuuluvalla tavalla muiden tutkijoiden töihin.

Kvalitatiivisen tutkimusaineiston anonymisoinnissa keskeisimmät tavat ovat henkilönimien sekä muiden erisnimien muuttaminen tai poistaminen, arkaluonteisten tietojen harkinnanvarainen muuttaminen tai poistaminen sekä taustatietojen luokittelu kategorioihin (Kuula 2011, Tunnistettavuus, anonymisointi ja aineistojen arkistointi). Tutkimusetiikan kannalta tärkeää on myös, että tutkimuksen toteutuksessa syntyneet tietoaineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen kriteerien ja vaatimusten edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6). Tutkimusetiikka tulee tässä tutkielmassa huomioiduksi myös siten, että pidämme huolta anonymisoinnista ja siitä, että tutkittavat säilyvät tunnistamattomina. Anonymisoinnissa olemme käyttäneet edellä mainittuja tapoja, kuten erisnimien ja arkaluonteisten tietojen muuttamista sekä poistamista. Lisäksi olemme nimenneet tutkimukseen osallistuneet opettajat koodien avulla, jotta heitä ei voida tunnistaa. Kouluista ja opettajista ei siis puhuta tutkimuksessa nimillä. Lisäksi aiomme poistaa äänitallenteet itseltämme viimeistään tutkielman valmistumisen jälkeen. Myös tämä parantaa tutkimuksen eettisyyttä suojaamalla tutkittavien anonymiteettiä.

Tutkielmamme toteutettiin tutkijatriangulaationa, jossa samaa aineistoa analysoi useampi kuin yksi tutkija. Tällaista tutkimusta tehdessä kaksi tutkijaa monipuolistaa tutkimusta ja tarjoaa useampia näkökulmia, mutta heidän on myös päästävä yksimielisyyteen tutkimuksen ratkaisusta, kuten aineiston keruusta, tulkinnasta ja kirjoittamisesta. (Eskola & Suoranta 2014, 70.) Omassa tutkielmassamme on ollut hyödyllistä saada myös toisen tutkielmantekijän näkökulma tutkittavaan aiheeseen. Myös aineiston tulkinnasta ja itse kirjoittamisesta olemme päässeet melko helposti yksimielisyyteen. Lisäksi olemme lukeneet toisen tutkielmantekijän kirjoittamia tekstejä ja auttaneet haastavissa kohdissa.

Analyysimenetelmänä käyttämäämme sisällönanalyysia on kritisoitu liian helpoksi valinnaksi ja taikasanaksi, joka ratkaisee analyysin ongelmat. Sisällönanalyysin voidaan myös kokea muuttuvan tekniikaksi ja kategorisoinnin korvaavan teoreettiset kehittelyt ja tutkijan omat oivallukset. (Salo 2015.) Koemme, että tässä tapauksessa sisällönanalyysi oli kuitenkin hyödyllinen tapa analysoida aineisto, koska sen avulla dokumentteja, kuten haastatteluja, keskusteluja tai artikkeleita, on mahdollista analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Lisäksi tällä menetelmällä tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Sisällönanalyysin avulla saimme kattavan kuvan aineistosta ja koemme, että opimme paljon analyysin tekemisestä.

Lisäksi on hyvä ottaa huomioon, että tutkimuksen lopputuloksen kannalta on ongelmallista, mikäli tutkijalla on hyvin voimakas ennakkokäsitys tutkittavasta aiheesta. On siis tärkeää huomioida, etteivät subjektiiviset ennakkokäsitykset muuta tutkittavaa aineistoa. (Metsämuuronen 2008, 47.) Keskeistä on, että tutkija lukee aineistoa tavalla, joka sallii uudenlaiset kysymysten tarkennukset, aineiston rajaamisen sekä tutkijan itsensäkin yllättävät, uudet näkökulmat. Kun tutkija luopuu omista ennako-oletuksistaan ja kuuntelee aineistoaan, saa hän tilaisuuden löytää ja tuoda esiin jotakin uutta. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010.) Omassa tutkimuksessamme pyrimmekin suhtautumaan aineistoon avoimesti ilman vahvoja ennako-oletuksia ja -käsityksiä.

6.2 Johtopäätökset

Koulupäivän aikaisen liikkumisen lisääminen vie aikaa ja vaatii pitkäjänteisyyttä, sillä muutokset eivät tapahdu hetkessä (Haapala 2018). Myös Rajala, Turpeinen & Laine (2013) ovat todenneet, että koulun käytäntöjen ja toimintatapojen muuttaminen aktiivisemmiksi ja liikunnallisemmiksi ei ole helppoa. Tämä on havaittavissa myös omassa tuloksissamme. Tutkimuksemme

opettajat nimesivät useita erilaisia tekijöitä, jotka aiheuttavat haasteita liikkumisen lisäämiseen. Tuloksissa huomionarvoista on, että nämä haasteet tulivat selkeästi ilmi ryhmäkeskusteluissa, vaikka niistä ei opettajilta erikseen kysytty.

Tuloksemme ovat yhtenevät Haapalan ja kollegoiden (2017) tutkimuksen tuloksiin, joista selvisi, että vaikka koulupäivän aikaista liikkumista edistävä toiminta koettiin tärkeäksi ja hyödylliseksi, ei se välttämättä näkynyt henkilökunnan osallistumisena toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Opettajien suhtautuminen koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen oli tulosten mukaan myönteinen, mutta koska se teettää heille paljon lisää työtä jo aiemman työmäärän lisäksi, on sen toteuttamisessa ollut haasteita. Tulkitsemme, että opettajilta löytyisi halua lisätä fyysistä aktiivisuutta, mutta muut velvollisuudet kuten opettajien kokoukset, välituntivalvonnat, tapaamiset sekä muut tehtävät vievät ison osan heidän ajastaan, mikä pienentää heidän mahdollisuuksiaan ja voimavarojaan osallistua koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen.

Aineistossa opettajat pohtivat tähän ristiriitaan ratkaisuksi muun muassa sellaista, että fyysisen aktiivisuuden suunnitteluun ja lisäämiseen osallistuvat opettajat saisivat esimerkiksi vapautuksen joistakin kokouksista, jolloin työmäärä ei kävisi liian suureksi. Myös rahallinen korvaus tehdystä työstä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi olisi opettajien mielestä hyödyllinen ja hyvä idea. Opettajat eivät ole innokkaita lisäämään omaa työmääräänsä ilman asianmukaista korvausta, vaikka edistettävää asiaa pidetäänkin tärkeänä.

Onkin erityisen tärkeää huomioida opettajien valmiudet ja mahdollisuudet toteuttaa sekä suunnitella aktiivisemmän koulupäivän periaatteita. Jokaisen aineen- ja luokanopettajan olisi myös hyvä tunnistaa ja hyödyntää omat mahdollisuutensa lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäjinä. Tässä suuri merkitys on opettajankoulutuksella. Myös tutkittuun tietoon perustuvat opettajien täydennyskoulutukset voivat palvella jo työelämässä olevien opettajien ammatillista kehittymistä liikkumisen edistämässä ja lisäämisessä kouluissa. (Haapala 2018.)

Koulupäivän aikaiseen liikkumiseen vaikuttavat koulun fyysiset tilat ja niiden luomat liikkumismahdollisuudet (Rajala, Paukku & Laine 2015). Esimerkiksi lasten ja nuorten liikkumista tukeva koulun piha sisältää erilaisia elementtejä. Keskeistä on, että pihalla on monipuolisen liikkumisen mahdollistavia alueita, kuten kiipeilytelineitä tai muita tasapainoilun mahdollistavia rakenteita, pallopelialueita, korkeuseroja, luonnonympäristöä ja keinoja. Erilaisten alueiden olemassaolon tarkoitus on houkutella erilaisia liikkujia. (Moilanen ym. 2017.)

Yläkoulujen pihat ovat kuitenkin usein karuja liikkumisen näkökulmasta ja yleiskuvana on, etteivät ne tarjoa riittäviä mahdollisuuksia liikuntaan (Kiilakoski 2012, 39; Rajala, Turpeinen & Laine 2013). Tämä piti paikkaansa myös tutkimusaineistossamme, sillä monen opettajan mukaan yläkoulun tilat, erityisesti piha- ja ulkoalueet, eivät ole oppilaita liikkumaan houkuttelevia, mikä on ollut haaste liikkumisen lisäämisessä. Monissa tapauksissa yläkoulujen pihat olivat yksipuolisia, eikä niissä ollut liikkumista mahdollistavia välineitä ja laitteita oppilaille. Tähän liittyen mainittiinkin, että koulun tilojen ja pihan kehittäminen voisi toimia liikkumista lisäävänä tekijänä. Aineistoanalyysi kuitenkin osoitti, ettei pihojen suunnitteluissa ollut ajateltu ja otettu huomioon sitä, miten oppilaat viihtyisivät siellä. Kuitenkin juuri kaikista tärkein tekijä koulupihojen kehittämisessä ja suunnittelussa on käyttäjien kuuleminen (Moilanen ym. 2017).

Liikkuminen koulupäivän aikana ei lisääny, jos se ei ole koulun fyysisissä tiloissa mahdollista, eikä nuorilla ole välineitä siihen käytettävissään. Ainoan ratkaisun mahdollisuuksien parantamiseen ei tarvitse olla kallis remontti, vaan jo olemassa olevien rakenteiden muokkaamisella ja kehittämisellä voidaan saada paljon aikaan. Kun uskalletaan tarkastella koulun tiloja oppilaiden silmin, voidaan luoda uusia mahdollisuuksia, jotka johtavat oppilaiden aktiivisuuteen. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.) Tutkimusaineistossa mainittiinkin, että opettajilla ja oppilailta on ratkaisut liikkumisen lisäämiseen ympärillään. Vaikka mitään liikuntavälineitä ei olisi käytössä, aina on kuitenkin olemassa oma keho sekä kaikki tilat ja tasot, kuten tasaiset ja kaltevat pinnat ja portaat, joita voi hyödyntää liikkumisessa. Liikkumista lisäävien toimenpiteiden ei siis tarvitse olla kovinkaan isoja, vaan sitä voi lähteä edistämään pienilläkin teoilla. Tällä tavalla myös kynnys liikkumisen lisäämiseen voisi säilyä matalana.

Opettajien keskusteluissa kävi ilmi, että myös koulun säännöt ja toimintakulttuuri voivat olla esteenä oppilaiden liikkumiselle. Oppilaiden liikkumistilaa ei esimerkiksi ole mahdollista laajentaa välituntisin koulualueen ulkopuolelle, eikä esimerkiksi liikuntasalissa liikkuminen ilman valvontaa ole mahdollista. Rajalan, Turpeisen ja Laineen (2013) mukaan onkin niin, että koulun rakenteiden lisäksi myös asenteet vaativat usein ravistelua, jotta koulu mahdollistaisi oppilaiden lisääntyneen osallisuuden ja aktiivisuuden. Yleensä koulussa toimitaan aikuisten ja opettajien näkökulmasta laadittujen sääntöjen puitteissa, jolloin totutut rutiinit voivat kahlita ajatuksia aktiivisemmasta koulupäivästä. Jos turhat kiellot korvataan sallivammalla ajattelulla, mahdollisuudet muutokseen paranevat. Koulun muuttumisen edellytyksen keskiössä onkin se, että uskaltaako koulun henkilökunta antaa nuorille vastuuta koulupäivän uudistamisesta liikunnallisemmaksi sekä rikkoa totuttuja rutiineja ja tapoja. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.)

Muutoksen edellytyksinä ovat kouluyhteisön sisällä niin henkilökunnan kuin oppilaidenkin perinteisten roolien ylittäminen sekä muovaaminen aktiivisemmiksi (Rajala, Turpeinen & Laine 2013). Tutkimusaineistosta selvisi, että eräässä koulussa oppilaat olivat toivoneet pelejä opettajia vastaan, mutta heidän koulussaan opettajat eivät heittäydy mukaan. Koulussa on kuitenkin paljon nuoria opettajia, jotka voisivat innostua pelaamaan oppilaita vastaan huumorimielellä. Opettajien keskusteluista on tulkittavissa, että tärkeintä oppilaita vastaan pelaamisessa olisikin heittäytyminen, huumori ja mukanaolo.

Kun pyritään muuttamaan koulupäivää aiempaa aktiivisemmaksi, yläkoululaisten näkökulmasta keskeinen taustatekijä on koko koulun yhteisöllisyys. Liikkumiseen koulupäivän aikana vaikuttavat nuorilla paljon kaverit sekä koulun monet ryhmämuodostelmat. Usein onkin niin, että kaverit määrittelevät pitkälti, mitä nuori voi koulussa tehdä. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.) Ryhmäsuhteisiin pohjautuva koulun sosiaalinen järjestelmä sääteleekin siis yksittäisten nuorten toimintamahdollisuuksia koulussa. Oppilaiden ryhmäjäsenyydet vaikuttavat nuorten käsityksiin itsestään sekä omista toimintamahdollisuuksistaan, ja näiden myötä määrittyy nuoren oma paikka koulun tiloissa. (Rajala 2021, 54.) Tutkimusaineistomme opettajien pohdinnat olivat hyvin yhteneväisiä näiden käsitysten kanssa. Opettajien mukaan liikkuminen koulussa riippuu paljon kaveripiiristä ja siitä, minkä henkinen ryhmä on kyseessä. Keskeistä on, sopiiko liikkuminen ja pelaaminen ryhmän imagoon. Jos ei sovi, niin on noloa, jos joku haluaakin mennä liikkumaan. Siksi monella nuorella voi olla suuri kynnyks osallistua liikkumiseen, vaikka halua siihen voisi löytyäkin. Lisäksi eräs opettaja mainitsi siitä, että välituntisin liikkeellä olevaa oppilasta pidetään luokan keskuudessa kummallisena.

Nuoret ovat yläkouluun mennessään sisäistäneet yläkoululaisen statuksen, jonka mukaan he toimivat ja käyttäytyvät. Tekemiseen vaikuttaa paljon se, mitä muut siitä ajattelevat. Yläkoululainen harkitseekin monet ratkaisunsa ja valintansa suhteessa niiden nolouteen sekä sen takana oleviin häpeän tunteisiin. Olisi erityisen tärkeää, että tällainen nolouden kulttuuri otetaan koulussa vakavasti ja tunnustetaan noloutta aiheuttavat tekijät. Siten voidaan löytää aktiivisen koulupäivän tapoja, joita yläkoululaiset eivät koe noloksi. Näitä tapoja koulun aikuiset eivät pysty löytämään yksin, vaan siihen tarvitaan nuorten aitoa osallistamista ja kuulemista. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.)

Onkin todettu, että fyysisesti aktiivisen koulupäivän ytimessä on myös nuorten osallisuus. Nuori saa osallisuuden tunteista kokemuksen oman roolin tärkeydestä ja merkityksellisyydestä sekä vastuun saamisesta omassa kouluyhteisössään. Tällöin luottamus omiin kykyihin kasvaa

ja myös halu toimia lisääntyy. Lisäksi kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen on nuorille merkityksellistä ja tärkeä heidän hyvinvointiaan edistävä tekijä. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.) Tutkimuksessamme tämä näkyi opettajien pohdinnoissa, sillä oppilaiden osallisuus mainittiin sekä toisen että kolmannen tutkimuskysymyksen aineistoanalyysissä hyvinkin keskeiseksi koulupäivän aikaista liikkumista ja tyttöjen innostusta lisääväksi keinoksi. Opettajat kokivat selvästi tärkeäksi oppilaiden mukaan ottamisen ja heidän mielipiteidensä kuuntelemisen.

Liikkumista lisäävien toimenpiteiden onnistumista tukee keskeisesti tilan ja ajan antaminen epäviralliseen kouluun liittyvälle nuorten keskinäiselle toiminnalle sen sijaan, että toimenpiteitä toteutettaisiin pelkästään virallisen koulun lähtökohdista. Mikäli nuorten koulupäivän aikaiseen liikkumiseen kiinnitetään huomiota pelkästään virallisen koulun lähtökohdista, voivat toimenpiteet jäädä nuorten näkökulmasta merkityksettömiksi ja etäisiksi. Siksi onkin tärkeää huomioida, että liikkumisen lisääminen koulupäivään vaatii niin virallisen kuin epävirallisenkin koulun vuoropuhelua ja yhteisten tavoitteiden määrittämistä. Jotta epävirallisen koulun rooli liikkumiseen liittyvissä toimenpiteissä vahvistuu, vaatii se epävirallisen koulun toiminnan ymmärtämistä, hyväksymistä sekä tilallisia ja ajallisia ratkaisuja. (Rajala 2021, 58–60.)

Aiemmin tehdyn tutkimuksen mukaan koulujen yksi tärkeimmistä avainkeinoista fyysisen aktiivisuuden edistämisessä oli tarkoituksenmukaisten ja innostavien liikuntavälineiden hankkiminen oppilaiden käyttöön. Lisäksi järjestetyt ja organisoidut välituntitoiminnot, välituntien vertaisohjaajat, liikuntavälineiden tarjoaminen sekä liikuntatilojen kehittäminen koettiin toimiviksi keinoiksi lisätä yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta. (Haapala ym. 2014a.) Tutkimusaineistossamme opettajat pohtivat tämäntapaisten toimenpiteiden merkitystä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle. Useassa koulussa oli opettajien mukaan käytössä esimerkiksi välituntien vertaisohjaajat ja toimintaa pyrittiin kehittämään. Oppilaiden aktiivinen hyödyntäminen liikkumisen lisäämisessä sekä koulun erilaisten tilojen kehittäminen liikunnallisemmiksi korostuivat useassa ryhmäkeskustelussa liikuntaa edistäviksi keinoiksi.

Haapalan ja kollegoiden (2014a) tutkimus osoittaa, että tyttöjen fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana, etenkin välitunneilla, on saatu lisättyä tarjoamalla tytöille erillisiä liikuntatoimintoja ja -tiloja. Myös Camacho-Miñanon, LaVoin ja Barr-Andersonin (2011) mukaan yksilöinti ja sukupuolisensitiivisyys voisivat toimia ratkaisevina tekijöinä koulupäivän aikaisen liikkumisen edistämisessä tyttöjen keskuudessa. Opettajien ryhmäkeskusteluissa pohtimat tytöille suunnatut liikunta-aktiviteetit, omat liikuntavuorot ja -kerhot voisivat siis olla tyttöjä koulupäivän

aikaiseen liikkumiseen innostavia tekijöitä. Yhdellä koululla oli kokemusta juuri tytöille suunnatuista onnistuneesti järjestetyistä välituntiliikuntavuoroista, jotka houkuttelivat ja innostivat paljon tyttöjä paikalle. Oppilailta itseltäänkin oli opettajien mukaan tullut toiveita, että tytöille suunnattaisiin omia aktiviteetteja ja liikkumismahdollisuuksia. Sukupuolten välisten erojen huomioiminen onkin aivan samalla tavalla tärkeää liikkumisen edistämässä kuin oppilaiden yksilöllisyyteenkin perustuva toiminnan räätälöinti, sillä tytöt ja pojat suhtautuvat koulupäivän aikaiseen liikuntaan hieman eri tavoin (Rajala, Turpeinen & Laine 2013).

Tutkimusaineistomme opettajat pohtivat, että tyttöjä voisi innostaa liikkumaan laittamalla tarjolle heille mielekkäitä ja monipuolisia liikkumisen muotoja, liikuntavälineitä ja -paikkoja. Camacho-Miñano, LaVoi ja Barr-Anderson (2011) toteavatkin, että ensisijainen tavoite tyttöjen liikkumista lisäävissä toimenpiteissä tulisi olla liikkumisen tekeminen tytöille mielekkääksi lisäämällä muun muassa valinnanvaraa ja innovatiivisia sekä ei-kilpailullisia toimintoja. Tämänlaiset toimenpiteet ovat osoittaneet lupaavia tuloksia nuorten tyttöjen liikkumisen edistämässä.

Yhteenvedona voidaan todeta, että yläkouluissa on koettu erilaisia haasteita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen liittyen. Lisäksi yläkouluissa on jo kokeiltu jonkin verran erilaisia toimenpiteitä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, mutta paljon on vielä myös tehtävää, jotta liikkuminen saataisiin luontevaksi osaksi koulun arkea. Toimivia ja lupaavia toimintatapoja on kuitenkin löydetty. Voidaan myös todeta, että tyttöjen innostaminen liikkumisen pariin koetaan tärkeäksi. Tyttöjen poikia vähäisempään liikkumiseen tulee kiinnittää enemmän huomiota ja koulujen täytyisikin tarjota toimenpiteitä, jotka on suunniteltu juuri tyttöjä varten.

Tutkielmamme tulokset antavat tietoa koulupäivän aikaisen liikkumisen haasteista ja liikkumista lisäävistä toimenpiteistä opettajien näkökulmasta. Koska tutkimuksemme opettajat useassa kohtaa korostivat sitä, että oppilaat tulisi ottaa suunnitteluun mukaan ja heiltä pitäisi suoraan kysyä, minkälaisilla keinoilla heidät saisi innostettua liikkumaan enemmän, olisi arvokasta jatkossa tutkia koulupäivän aikaisen liikkumisen edistämistä oppilaiden näkökulmasta. Lisäksi jatkossa olisi tärkeää selvittää keinoja siihen, miten kasvattaa aineenopettajien mahdollisuuksia ja motivaatiota osallistua koulun liikkumisen edistämiseen, kun heitä kuormittavat valmiiksi monet tehtävät ja vastuut.

Lähteet

- Ahokas, I. (2014). Fyysinen aktiivisuus yläkoulussa: Yläkoulun pihalle rakennettujen liikunta- paikkojen mahdollinen yhteys oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen välitunnilla sekä muita yläkoululaisen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu. Viitattu: 1.12.2020. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61866/Ahokas.Iina.pdf;jsessionid=2805846D957757D480B44AEB68EA1441?sequence=2>
- Aira, A., Laine, K., Siekkinen, K., Tammelin, T. & Turpeinen, S. (2019). Vähän liikkuva nuori yläkoulussa. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu: 3.5.2021. Saatavissa: https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/vahan_liikkuva_nuori_ylakou-lussa_210x297_2019_web_01.pdf
- Alanko, A. (2013). Osallisuusryhmä demokratiakasvatuksen tilana – tapaustutkimus lasten ja nuorten osallisuusryhmien toiminnasta Oulussa. Tampere: Juvenes Print. Viitattu: 15.4.2021. Saatavissa: <http://jultika oulu.fi/files/isbn9789526203072.pdf>
- Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0. [Verkkokirja]. Tampere: Vastapaino. Viitattu 1.12.2020. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-951-768-385-2>
- Anttila, E., Jaakonaho, L., Kantomaa, M., Siljamäki, M. & Turpeinen, I. (2019). Tanssi liikuttaa. Toimenpidesuositus Opetushallitukselle, opettajille, opettajankouluttajille, rehtorille, kunnille ja poliittisille päättäjille. Arts Equal Policy Brief 1/2019. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67989/tanssi%2520liikuttaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen L. B., Weiss, M., Williams, G. A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P. R., Naylor, P-J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., von Seelen, J., Østergaard, C., Skovgaard, T., Busch, H. & Elbe A-M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 1177–1178. Viitattu 15.4.2021. Saatavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/50/19/1177.full.pdf>
- Bartholomew, J. B. & Jowers, E. M. (2011). Physically active academic lessons in elementary children. *Preventive Medicine*, 52, 51–54. Viitattu 19.4.2021. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3116963/pdf/nihms269569.pdf>

- Beighle, A., Morgan, C. F., Le Masurier, G. & Pangrazi, R. P. (2006). Children's physical activity during recess and outside of school. *Journal of School Health*, 76, 516–520.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Gardon, G. & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451–1462. Viitattu 15.12.2020. Saatavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf>
- Camacho-Miñano, M. J., LaVoi, N. M. & Barr-Anderson, D. J. (2011). Interventions to promote physical activity among young and adolescent girls: a systematic review. *Health Education Research*, 26 (6), 1025–1049. Viitattu 19.4.2021. Saatavissa: <https://academic.oup.com/her/article/26/6/1025/593864>
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. & Barnekow, V. (2012). Social determinants of health and well-being among young people health behaviour in school-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. *Health policy for children and adolescents*, 6. Denmark: World Health Organization Regional Office for Europe. Viitattu: 27.4.2021. Saatavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf
- Donnelly, J. E. & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52, 36–42. Viitattu 19.4.2021. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743511000491>
- Erlingsson, C. & Brysiewicz, P. (2013). Orientation among multiple truths: An introduction to qualitative research. *African Journal of Emergency Medicine*, 3 (2), 92–99. Viitattu 20.4.2021. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211419X12000705?via%3Dihub>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Gretschel, A. (2002). *Kunta nuorten osallisuusympäristönä. Nuorten ryhmän ja kunnan vuoro-vaikutussuhteen tarkastelu kolmen liikuntarakentamisprojektin laadunarvioinnin keinoin*. Viitattu 20.4.2021. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13503/9513912868.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Haapala, H. (2018). Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. *Liikunta & Tiede*, 55 (1), 4–8.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T. (2014a). Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health education research*, 29 (5), 840–852. Viitattu

- 9.4.2021. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44671/haapala-etaltheducationresearchv2952014p840852.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T. (2014b). Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lowersecondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health*, 14, 1114. Viitattu: 7.12.2020. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45265/1471-2458-14-1114.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T. H. (2017). Differences in physical activity at recess and school-related social factors in four Finnish lower secondary schools. *Health Education Research*, 32 (6), 499–512. Viitattu 3.5.2021. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56586/healtheducationresearch.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2018). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi & M. Salasuo (toim.) Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2, 9–78. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkopublication.pdf>
- Hasu, E. (2018). Alakoulun ja yläkoulun opettajien koettu osaaminen oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu. Viitattu: 30.4.2021. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201811303190.pdf>
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. (2008). Osa 1 suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16–31. Viitattu 6.4.2021. Saatavissa: https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A4-liite3-verkkokauppaan-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirvensalo, M. (2002). Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical*

- Education and Health 87. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13505/9513913457.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. (2016). Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40. Viitattu 6.4.2021. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf
- Huisman, T. (2003). Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004, Opetushallitus. Viitattu: 19.4.2021. Saatavissa: https://karvi.fi/app/uploads/2014/09/OPH_0204.pdf
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2016). Objektiiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Viitattu: 1.12.2020. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf
- Huusko, M. & Paloniemi, S. (2006). Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37 (2), 162–173.
- Häkli, L. & Hämäläinen, L. (2020). Yläkouluikäisten tyttöjen fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kandidaatintyö. Viitattu: 1.12.2020. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202005051608.pdf>
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber M. & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and wellbeing. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. *Health Policy for Children and Adolescents*, 7. Viitattu: 27.4.2021. Saatavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf
- Jaakkola, T. (2012). Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa T. Kujala, C. M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola, & K. Nyyssölä (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. *Muistiot* 2012:1. Helsinki: Opetushallitus, 8–21. Viitattu: 7.12.2020. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.
- Jaakkola, T. & Washington, L. (2011). Measure and Perceived Physical Fitness, Intention and Self-Reported Physical Activity in Adolescence. *Advances in Physical Education*, 1 (2), 16–22. Viitattu 12.4.2021. Saatavissa: <https://www.scirp.org/html/8405.html>
- Jago, R. & Baranowski, T. (2004). Non-curricular approaches for increasing physical activity in youth: a review. *Preventive Medicine*, 39, 157–163.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7 (40). Viitattu 1.4.2021. Saatavissa: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1479-5868-7-40.pdf>
- Kalalahti, M., Karvonen, S. & Rahkonen, O. (2011). Koululaisten sosiaaliset hierarkiat ja kouluyönteisyys. *Sosiologia* 48 (3), 221–237.
- Kallio, J., Hakonen, H., Syväoja, H., Kulmala, J., Kankaanpää, A., Ekelund, U. & Tammelin, T. (2020). Changes in physical activity and sedentary time during adolescence: Gender differences during weekdays and weekend days. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*, 30, 1265–1275. Viitattu 19.4.2021. Saatavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/sms.13668>
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Raportit ja selvitykset 2018:1. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu: 1.12.2020. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf
- Karvinen, J. (2008). Osa 2 suositusten toteuttaminen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–8-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 32–45. Viitattu 16.12.2020. Saatavissa: https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf
- Kiilakoski, T. (2007). Johdanto: lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa A. Gretschel & T. Kiilakoski (toim.) Lasten ja nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 8–20.
- Kiilakoski, T. (2012). Koulu nuorten näkemänä ja kokemana. Tilannekatsaus marraskuu 2012. *Muistiot* 2012:6. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 28.4.2021. Saatavissa:

- https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/144743_koulu_nuorten_nakemana_ja_kokemana_2.pdf
- Kiilakoski, T. (2016). Koulu on enemmän. Nuorisotyön ja koulun yhteistyön käytännöt, mahdollisuudet ja ongelmat. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu 107. Viitattu: 5.2.2021. Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/koulu_on_enemman.pdf
- Kiilakoski, T., Gretschel, A. & Nivala, E. (2012). Osallisuus, kansalaisuus, hyvinvointi. Teoksessa A. Gretschel & T. Kiilakoski (toim.) *Demokratiaoppitunti. Lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 9–33.
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. (2016). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2016:4, 6–9. Viitattu 12.4.2021. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf
- Kokko, S. & Martin, L. (2019). Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksien. Teoksessa S., Kokko & L., Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019, 143–153. Viitattu: 7.12.2020. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018*, 15–25. Viitattu: 1.12.2020. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. [Verkkokirja]. Tampere: Vastapaino. Viitattu 1.12.2020. saatavissa: <https://www.elibrary.com/fi/book/9789517683104>
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. (2013). Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikkunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 269. Viitattu 3.12.2020. Saatavissa: https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/viihtyvyytta_ja_tyorauhaa_netiversio.pdf

- Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. *Liikunta & Tiede*, 55 (6), 88–95. Viitattu: 7.12.2020. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_6-18_tutkimusartikkelit_88-95_lowres.pdf
- Käypä hoito -työryhmä Liikunta. (2015). Liikuntaan liittyviä määritelmiä. *Suomalainen lääkäriseura Duodecim*. Viitattu: 1.12.2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
- Larsen, T., Samdal, O. & Tjomsland, H. (2013). Physical activity in schools: A qualitative case study of eight Norwegian schools' experiences with the implementation of a national policy. *Health Education*, 113 (1), 52–63. Viitattu 19.4.2021. Saatavissa: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/09654281311293637/full/pdf?title=physical-activity-in-schools-a-qualitative-case-study-of-eight-norwegian-schools-experiences-with-the-implementation-of-a-national-policy>
- Lehmuskallio, M. & Toskala, J. (2018). Yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia ja näemyksiä koulupäivien liikunnallistamisesta. *Liikunta & Tiede*, 55 (6), 79–87. Viitattu 15.12.2020. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_6-18_tutkimusartikkelit_79-87_lowres.pdf
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Liikkuva koulu. (2016). Tanssivälkkä. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa: <https://liikkuva-koulu.fi/ideat/tanssivälkkä>
- Lintunen, T. (2007). Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 25–30.
- Lonka, A. & Westerholm, J. (2015). Yläkouluikäisten nuorten fyysisen aktiivisuuden yhteydet tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu. Viitattu: 12.11.2020. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45706/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201504231660.pdf>
- Metsämuuronen, J. (2008). *Laadullisen tutkimuksen perusteet*. Jyväskylä: Methelp Ky.
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. (2017). Liikkuva koulu - liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 612–625.
- Moilanen, H. & Salakka, H. (2016). *Aivot liikkeelle! Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Nurmela, L. & Nurmos, I. (2021). Yläkoululaisten osallisuus oppituntien ulkopuolisessa liikunnassa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 26.4.2021. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202104227595.pdf>
- Opetushallitus (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu: 7.12.2020. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus (2021). Move!-mittaus. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaus>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Viitattu 1.12.2020. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Oulun yliopisto (2020). Oppimista liikkumalla. Viitattu 1.12.2020. Saatavissa: <https://www.oulu.fi/ktk/node/199034>
- Paju, P. (2011). Koulua on käytävä. Etnografinen tutkimus koululuokasta sosiaalisena tilana. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 108. Viitattu 28.4.2021. Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/koulua_on_kaytava.pdf
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.
- Rajala, K. (2021). Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa. Nuorten kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 387 LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 6.4.2021. Saatavissa: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/01/Va%CC%88ito%CC%88skirja_KATJA-RAJALA_verkkoon.pdf
- Rajala, K., Inkinen, V. & Haapala, H. (2012). Koulujen liikuntavarustus ja -puitteet Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen kouluissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 268 LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 3.12.2020. Saatavissa: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2661-liikuntavalineraportti_0.pdf
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. (2014). Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Liikunta & Tiede, 51 (6), 63–70. Viitattu: 15.12.2020. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2014/lt-6-14_tutkimusartikkelit_rajala_lowres.pdf
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. (2019). Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja

- 2019, 94–97. Viitattu: 7.12.2020. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V. & Laine, K. (2017). Liikkuvien koulujen näkökulmia osallisuuteen. Tutkimustiivistelmä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 15.4.2021. Saatavissa: https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk-tutkimustiivistelma-web_0.pdf
- Rajala, K., Paukku, J. & Laine, K. (2015). Koulun tiloissa. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303, 71–80. Viitattu 7.12.2020. Saatavissa: <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/1862-Liikutukseen-asti-web.pdf#page=74>
- Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, K. (2013). Notkeampi koulu – aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteitä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65, 24–28. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastatteluanalyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9–36.
- Sajaniemi, N. & Krause, C. M. (2012). Oppimisen palapeli. Teoksessa T. Kujala, C. M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola & K. Nyssölä (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. Muistiot 2012:1. Helsinki: Opetushallitus, 8–21. Viitattu: 7.12.2020. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf
- Salo, U.-M. (2015). Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa S. Aaltonen & R. Högbacka (toim.) Umpikujasta oivallukseen. Reflektiivisyys empiirisessä tutkimuksessa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 164. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Viitattu 22.3.2021. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99323/umpikujasta_oivallukseen_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Samppala, K. & Rähkä, P. (2016). Yhdessä mutta erillään - kahden erilaisen koulun yhdistyminen oppilaiden ja opettajien kokemana. Kasvatus & Aika, 10 (4), 26–43. Viitattu 28.4.2021. Saatavissa: http://www.kasvatus-ja-aika.fi/dokumentit/a2_1601171036.pdf

- Savijoki, S. (2016). Välitunneille liikunnan riemua: Kahdeksaslukulaisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden mahdollistavat ja estävät tekijät välitunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu. Viitattu: 1.12.2020. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49118/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201603201896.pdf>
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus lokakuu 2012. Muistiot 2012:5. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 10.12.2020. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf
- Takalo, S. (2016). Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Tammelin, T. (2008). Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–8-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 12–15. Viitattu 15.12.2020. Saatavissa: https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–67.
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio J. (2015). Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Viitattu: 9.12.2020. Saatavissa: https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf
- Tammelin, T., Laine, K., & Turpeinen, S. (2013). Yhteenvedo ja johtopäätökset. Teoksessa T. Tammelin, K. Laine & S. Turpeinen (toim.) Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja, 272, 73–77. Viitattu: 3.12.2020. Saatavissa: https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (3), 267–273.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Kouluterveyskysely 2019. Viitattu 6.4.2021. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200461&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293#

- Thomas, N. (2007). Towards a Theory of Children's Participation. *The International Journal of Children's Rights*, 15, 199–218. Viitattu 20.4.2021. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/270694374_Towards_a_Theory_of_Children's_Participation
- Tuloskortti (2016). Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu* 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa: <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2501-tuloskortti2016-web.pdf>
- Tuloskortti (2018). Lasten ja nuorten liikunnan tila. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu* 345. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 12.4.2021. Saatavissa: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. (2013). Matkalla kouluun: Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. *Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätö Likes*. Viitattu 12.4.2021. Saatavissa: https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/matkalla_kouluun.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2013). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012*. Helsinki: TENK. Viitattu 1.12.2020. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- UKK-instituutti. (2020). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU). Viitattu: 1.12.2020. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimusohjelma/liitu/>
- Valtion liikuntaneuvosto (2020). Koululaisten Move!-mittaukset 2020: Lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2020/12/09/move-2020-lasten-ja-nuorten-kestavyyskunto-on-heikentynyt/>
- Valtonen, A. (2005). Ryhmäkeskustelut - millainen metodi? Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiitula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. [Verkkokirja]. Tampere: Vastapaino, *Ryhmäkeskustelut - millainen metodi*. Viitattu 1.12.2020. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/951-768-290-9>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. (2015). Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2015:52, 130–143. Viitattu 9.4.2021. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/52494/16296>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. *Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Verkkajulkaisu* 115.

- Helsinki: Unigrafia. Viitattu 12.12.2020. Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf
- Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. (2020). Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 13–16. Viitattu: 13.4.2021. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>
- Viikari, M., Kari, J. & Ahtonen, T. (2014). Aktiivisemmat oppitunnit. Teoksessa J. Karvinen (toim.) Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 297. Jyväskylä: LIKES, 36–41. Viitattu 19.4.2021. Saatavissa: https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_opas_web_0.pdf
- Vuori, I. (2013a). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. (2013b). Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 646–664.
- World Health Organization (2007). WHO Information Series on School Health. Document Twelve. Promoting Physical Activity in Schools. Geneva: WHO. Viitattu 27.4.2021. Saatavissa: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43733/9789241595995_eng.pdf
- World Health Organization (2018). Newsroom. Physical activity. Viitattu: 7.12.2020. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization (2020). Health topics. Physical activity. Viitattu 7.12.2020. Saatavissa: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
- Yli-Piipari, S. (2011). The Development of Students' Physical Education Motivation and Physical Activity. A 3.5-Year Longitudinal Study Across Grades 6 to 9. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 16.12.2020. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27119/9789513943219.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Liitteet

Liite 1 Tutkimuslupa

Ajankohta 20.11.2019

Tutkimuslupa koskee Oulun yliopiston ja Oulun kaaren- ja seutukuntien yläkoulujen Oppimista liikkumalla -koulutuksessa tapahtuvaa dokumentointia kuvin tai videolla. Tutkimuksen kohteena ovat aineenopettajien ja luokanopettajien kokemukset toiminnallisista opetusmenetelmistä, istumisen tauottamisesta ja oppituntien ulkopuolisen toiminnan aktivoinnista. Taltioitavaa materiaalia käytetään koulutuksen tutkimuksessa ja tutkimuksen raportoinnin tukena. Toimivat toiminnallisen opetuksen käytänteet on mahdollista julkaista Liikkuva koulu -ohjelman internetsivuilla. Aineistoa käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä osallistujien tunnistetietoja käytetä raportoinnissa.

Osallistumiseen tutkimukseen antaa arvokasta tietoa liikettä hyödyntävistä toiminnallisista työtavoista opetuksessa, istumisen tauottamisesta sekä koko koulun aktiivisen toimintakulttuurin kehittämisestä.

Yhteistyöstä kiittäen

Susanna Takalo, Oulun yliopisto, p.

Niina Loukkola, Oulun yliopisto, p.

Tutkimuslupa

Kerättyä aineistoa saa käyttää tutkimustarkoitukseen. Toimivat toiminnallisen opetuksen työtavat on lupa julkaista ja jakaa valtakunnalliseen käyttöön (kaupallista hyötyä tavoittelemattomalla kanavalla), esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelman internetsivuilla.

Pvm

Paikka

Allekirjoitus

Nimen selvennys _____

Liite 2 Toisen tutkimuskysymyksen aineistoanalyysivaiheet

Esimerkki redusointivaiheen pelkistettyjen ilmausten muodostamisesta.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
ja totta kai se, että kysytään erityisesti, <u>siis tämmöne iha google forms (google forms) tai joku kysely... yläluokkien oppilaille ja sitte lukion oppilaille, että mikä on se mikä heijät sais houkuttelemaan liikkumaan vielä enemmän tai että, miten saatas välitunnit myös hyödynnettyä siihe liikuntaan (F1)</u>	Yläkoulun oppilaille voisi järjestää kyselyn, jossa kysyttäisiin, mikä heitä houkuttelisi liikkumaan ja miten välitunnit saataisiin hyödynnettyä liikuntaan
ehkä niitä justiisa <u>teemoja vois miettiä että joku viikon teema ois... mitä näitä on tämmösiä pieniä tempauksia mitä muissa kouluissa on kuullu että on tehty että joku lankutuskisa tai joku mitä me keksitään (D3)</u>	Teemojen ja tempauksien miettiminen eri viikoille, esim. lankutuskisa

Esimerkki klusterointivaiheen ryhmittelystä ja alaluokkien muodostamisesta.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka
Yläkoulun oppilaille voisi järjestää kyselyn, jossa kysyttäisiin, mikä heitä houkuttelisi liikkumaan ja miten välitunnit saataisiin hyödynnettyä liikuntaan	Oppilaiden mukaan ottaminen välituntiliikunnan suunnitteluun
Oppilaille voisi järjestää kyselyn	
Koulun pihasuunnitelmassa kuultiin oppilaita ja jokainen luokka/luokka-aste teki omat ehdotuksensa	
Oppilaat miettimään, mitä he haluaisivat	
Oppilaita voisi enemmän hyödyntää ja osallistaa. Esimerkiksi koulutetut välituntiliikuttajat voisivat pyörittää jotain turnauksia	
Oppilaat mukaan suunnittelemaan	
Oppilaille kysely ja vastanneiden kesken arvotaan muutama liikuntaväline. Kyselyiden palautuslaatikko välituntitoiminnan lähistölle	
Oppilaille voisi järjestää kyselyn, jossa he saisivat itse tuoda ajatuksia esille, että mikä heitä motivoisi liikkeelle	

Kyselyn, jolla oppilaiden toiveita kerättäisiin ja kysyttäisiin, minkälaista olisi liikunta, johon he osallistuisivat, pitäisi olla anonyymi	
Teemojen ja tempauksien miettiminen eri viikoille, esim. lankutuskisa	Liikuntatempauksien, -kisojen ja teemapäivien järjestäminen
Miniareenalle joku tempaus tai tapahtuma, että kaikki osaisivat mennä sinne tekemään juttuja	
Välituntiliikunta- tai Liikkuva koulu -teemapäivä, jossa kerrottaisiin, minkälaisia liikuntamahdollisuuksia koululla on ja annettaisiin vinkkejä	
Välituntijuoksukisa, jossa kerätään rasteja ja on mahdollista saada palkinto	

Esimerkki abstrahointivaiheen yläluokkien ja pääluokan muodostamisesta.

Alaluokat	Yläluokka	Pääluokka
Oppilaiden mukaan ottaminen välituntiliikunnan suunnitteluun	Oppilaiden osallistaminen	Yläkouluikäisten välituntien aikaista liikkumista edistäviä toimenpiteitä
Oppilaskunnan hyödyntäminen liikkumisen lisäämisessä		
Tukioppilaiden hyödyntäminen liikunnallisten tapahtumien järjestämisessä		
Liikuntatutoreiden käyttäminen liikkumisen lisäämisessä		
Opettajien ja oppilaskunnan välinen yhteistyö		
Liikuntatempauksien, -kisojen ja teemapäivien järjestäminen	Erilaisten kilpailujen järjestäminen	
Välituntisin järjestettävät liikuntaturnaukset		
Kouluun matalan kynnyksen juoksukoulu välituntisin		
Liikunnallisen pakohuoneen toteuttaminen välitunnilla		
Amazing Race -kilpailun kaltaisen kisan järjestäminen koulun pihalla välitunnilla		
Luokkien aktivoiminen kilpailujen kautta		

Liite 3 Kolmannen tutkimuskysymyksen aineistoanalyysivaiheet

Esimerkki redusointivaiheen pelkistettyjen ilmausten muodostamisesta.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
<u>nii just niinkö erikseen nii sitte ehkä tytöille ois varmaa kiva jos ois joku liikuntakerho pelkästään tytöille koska liikunnat on sekaryhmissä (E2)</u>	Tytöille olisi ehkä mukava, jos olisi erikseen liikuntakerho pelkästään tytöille, koska liikuntatunnit ovat sekaryhmissä
<u>sen (liikunta-aktiiviteetin) pitäis varmaan olla sellasta rauhallista tai niinku mää nään sen niinku hankalana, että ne (tytöt) tullee paljo harkitumman näkösenä kouluun ja ne haluaa olla (epäselvää) niinku sen näkönen (G1)</u>	Liikunta-aktiiviteetin pitäisi olla rauhallista. Hankalaa se, että tytöt tulevat paljon harkitumman näköisenä kouluun

Esimerkki klusterointivaiheen ryhmittelystä ja alaluokkien muodostamisesta.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka
Tytöille olisi ehkä kiva, jos olisi erikseen liikuntakerho pelkästään tytöille, koska liikuntatunnit ovat sekaryhmissä	Tytöille omat liikuntavuorot ja -kerhot
Tytöille on omat vuorot liikuntasaliin välituntisin tietynä päivänä. Vuoroilla on aina paljon porukkaa	
Tytöillä voisi olla oma aika kuntosalilla	
Musiikkiliikuntavuoron varaaminen saliin	
Koululle tulevien uusien ulkoareenoiden myötä vuorojen jakaminen helpottuu ja tytöille on mahdollista varata oma vuoro	
Liikunnan sekaryhmissä toivotaan, että olisi erikseen tytöt ja pojat liikunnassa. Esimerkiksi sählypelissä pojilla eri ote kuin tytöillä, jolloin moni tyttö ei välttämättä uskalla edes pelata. Tyttöjen kesken saattaisivat kuitenkin innostua. Tyttöjen ja poikien omista ryhmissä voisi laittaa pelit pystyyn	
Koululla on tyttöjen sählykerho. Tietyllä tavalla myös musiikkikerho, bändikerho ja musiikkikerho on aktivoimista vaikei varsinaisesti liikuntaa ole. Ne rakentavat koulu-kulttuuria	

Liikunta-aktiviteetin pitäisi olla rauhallista. Hankalaa se, että tytöt tulevat paljon harkittumman näköisenä kouluun	Tyttöjen aktivoinnin ja liikkumisen pitäisi olla sellaista, jossa ei tule hiki
Tytöille voisi järjestää rentoutuksen, joogan tai sen tyyppisen	
Aktivoinnin pitäisi (tytöille) olla sellaista, jossa ei tule hiki	
Tyttöjen liikunnassa hiki ei saisi tulla	
Tytöt harkitsevat tarkemmin ulkonäköä ja vaateetusta ja sitä, tuleeko hiki	

Esimerkki abstrahointivaiheen yläluokkien ja pääluokan muodostamisesta.

Alaluokat	Yläluokka	Pääluokka
Tytöille omat liikuntavuorot ja -kerhot	Liikkumisen mahdollistaminen	Tyttöjen innostusta koulupäivän aikaista liikkumista kohtaan edistäviä toimia
Liikuntatoiminnan mahdollistaminen joustavalla järjestelyllä		
Koulun liikuntatoiminnan juurruttaminen jo nuorista oppilaista lähtien		
Tyttöjen aktivoinnin ja liikkumisen pitäisi olla sellaista, jossa ei tule hiki	Tyttöjen tarpeiden huomioiminen	
Tytöt tarvitsevat tilan, jossa voivat siistiytyä liikunnan jälkeen		