



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

Lasten liikkumattomuus koulussa

Opettajien kokemuksia lasten liikuntatottumuksista

Pro Gradu -tutkielma

Henna Karsikas & Roosa Mäkelä

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Lapin Yliopisto

Kevät 2025

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Miten liikkumattomuus näkyy koulussa ja miten liikuntaa voisi lisätä?

Opettajien kokemuksia lasten liikuntatottumuksista

Tekijät: Henna Karsikas ja Roosa Mäkelä

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede/Luokanopettajan koulutusohjelma

Työn laji: Pro gradu -työ: x Laudaturtyö: __ Lisensiaatintyö: __

Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja: x

Sivumäärä: 70, liitteiden lukumäärä 2

Tiivistelmä:

Tutkielmassa tarkastellaan peruskouluikäisten lasten liikuntatottumuksia ja liikkumattomuuden vaikutuksia kouluyhteisössä. Keskeinen tutkimuskysymys on: Miten opettajat kokevat liikkumattomuuden kouluarjessa? Tavoitteena on ymmärtää, millaisia ilmiöitä liikkumattomuus aiheuttaa koulupäivän aikana ja millaisia ratkaisuja opettajat näkevät mahdollisina tai toimivina sen ehkäisemiseksi. Fyysinen aktiivisuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä parantaen fyysistä kuntoa, mielenterveyttä ja ennaltaehkäisten kroonisia sairauksia. Lapsuudessa hankitut fyysisen aktiivisuuden tavat ja kokemukset vaikuttavat myös aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden tasoon. Lasten ja nuorten liikkumattomuus on lisääntynyt viime vuosien aikana, mikä on huomattavissa niin tutkimustuloksissa, kuin yleisessä keskustelussakin. Tutkielman teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden keskeisiä teemoja. Tutkimuksessa hyödynnettiin laadullista sisältöanalyysia ja teemoittelua. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, johon vastasi 22 opettajaa eri puolilta Suomea. Analyysimenetelmien avulla aineisto jäsennettiin teemoihin, jotka toivat esiin opettajien kokemuksia ja näkemyksiä liikkumattomuudesta kouluarjessa.

Tutkielman perusteella voidaan havaita, että liikunnan puute näkyy koulussa esimerkiksi oppilaiden heikentyneenä fyysisenä kuntona, keskittymisvaikeuksina ja motivaation puutteena. Opettajat kokivat, että liikkumattomuuden taustalla vaikuttavat niin perheen liikuntatottumukset kuin liiallinen ruutu-aika sekä vähentynyt arkiliikunta, kuten koulumatkojen kulkeminen vanhempien kyydillä. Opettajat kertoivat, että monet oppilaat eivät

noudata terveyssuosituksia, ja liikuntatunneilla esiintyy vastarintaa. Useat kyselyyn vastanneet korostivat myös perheen roolia lasten liikuntatottumuksissa ja matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia, kuten ilmaisia kerhoja ja koulun jälkeisiä aktiviteetteja, jotka voivat innostaa lapsia liikkumaan ja edistää yhteisön yhteistyötä liikunnan tukemiseksi. Tutkielma korostaa, että koulu on tärkeä paikka, jossa voidaan tukea lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumattomuuden haasteisiin voidaan puuttua. Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että liikkumattomuuden ehkäiseminen edellyttää kodin ja koulun yhteistyötä, sekä koulun aktiivista roolia lasten fyysisen aktiivisuuden tukemisessa.

Avainsanat: liikkumattomuus, koululiikunta, fyysinen aktiivisuus, kouluympäristö, lasten hyvinvointi

Sisällysluettelo

1 Johdanto	1
2 Liikkumattomuuden vaikutus terveyteen	3
2.1 <i>Fyysisen aktiivisuuden suositukset ja arviointi</i>	3
2.2 <i>Liikkumattomuus ja sen vaikutukset</i>	4
2.3 <i>Liikunnan ja fyysisen terveyden suhde</i>	6
2.4 <i>Motoriset taidot ja liikkuvuus</i>	8
2.5 <i>Fyysisen aktiivisuuden nykytila tutkimusten valossa</i>	9
2.5.1 <i>Varusmiesten fyysinen toimintakyky</i>	10
2.5.2 <i>Move! -mittaukset</i>	11
3 Liikunta oppimisen edellytyksenä	16
3.1 <i>Koulun liikunnan rooli fyysisen aktiivisuuden edistämässä</i>	17
3.2 <i>Liikuntakasvatus</i>	21
3.3 <i>Kodin ja koulun välinen yhteistyö</i>	23
3.4 <i>Liikuntamotivaatio</i>	24
3.5 <i>Fyysisen aktiivisuuden vaikutus aivoihin ja oppimiseen</i>	27
3.6 <i>Liikkumista edistävät ja estävät tekijät</i>	28
3.6.1 <i>Edistävät tekijät</i>	28
3.6.2 <i>Estävät tekijät</i>	29
3.7 <i>Ekologinen systeemiteoria</i>	30
4 Tutkimuksen toteutus	33
4.1 <i>Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys</i>	33
4.2 <i>Tutkimusmenetelmä</i>	33
4.2.1 <i>Laadullinen sisällönanalyysi</i>	33
4.2.2 <i>Teemoittelu</i>	34
4.3 <i>Aineiston keruu</i>	36
4.4 <i>Aineiston analyysi</i>	37
4.5 <i>Kokemuksen tutkiminen</i>	39
4.6 <i>Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus</i>	40
5 Tutkimustulokset	44
5.1 <i>Miten liikkumattomuus näkyy koulussa ja miten liikuntaa voisi lisätä?</i>	44
5.2 <i>Opettajien kokemukset liikkumattomuuden ilmenemisestä</i>	49
5.3 <i>Liikkumista edistävät tekijät kouluissa</i>	50

5.4 Liikkumista estävät tekijät kouluarjessa.....	52
5.5 Liikkumisen lisäämismahdollisuuksista yleisesti lapsen arjessa.....	55
6 Pohdinta	57
6.1 Kyselylomakkeen tulokset verrattuna Move! -mittauksiin	57
6.2 Ratkaisuja liikkumattomuuden vähentämiseksi.....	58
6.3 Tutkimuksen rajoitukset.....	61
6.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet	62
Lähteet:.....	64
Liitteet	71
Liite 1. Pro gradu -kysely lasten liikuntatottumuksista.....	71

1 Johdanto

Fyysinen aktiivisuus on merkittävä osa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se tukee niin fyysistä terveyttä, kuin oppimista ja sosiaalista kehitystä. (Opetushallitus 2014) Viime vuosina huoli lasten liikkumattomuuden yleistymisestä on kuitenkin noussut keskiöön, niin tutkimuksissa kuin julkisessa keskustelussa. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme kasvatustieteellisen alan näkökulmasta opettajien kokemuksia lasten liikkumattomuudesta kouluarjessa. Käsittelemme erilaista syitä, ilmenemisestä ja mahdollisia ratkaisumalleja sen vähentämiseksi kouluuyhteisöissä. Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää opettajien näkemyksiä liikkumattomuuden ilmiöstä koulussa sekä kartoittaa niitä tekijöitä, jotka estävät tai edistävät lasten fyysistä aktiivisuutta.

Hyötyliikunta, kuten kouluun pyöräily on vähentynyt ja on esimerkiksi ollut keskustelua siitä, että lapset ja nuoret viettävät huomattavan osan vapaa-ajastaan elektroniikkalaitteiden parissa. Tämä passiivinen ajanviettotapa on vähentänyt lasten mahdollisuuksia osallistua ulkoiluun ja leikkeihin, jotka aiemmin olivat luontevia osia päivittäistä elämää. Lasten ja nuorten liikkuminen ei ole myöskään palannut ennalleen korona-ajan jälkeen, esteet ovat lisääntyneet ja vain kolmasosa saavuttaa liikkumissuosituksen, mikä uhkaa suomalaisten hyvinvointia ja tulevaisuuden työkykyä (Suomen olympiakomitea 2023). Jo vuonna 2000 heräsi huoli liikunnan vähenemisestä, lihavuuden yleistymisestä, nuorten urheiluharrastusten keskeyttämisestä ja koululiikunnan vähentymisestä maailmanlaajuisesti (Hardman 2005, 9).

Kouluympäristö on yksi keskeisimmistä paikoista, jossa lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea ja samalla vastata liikkumattomuuden haasteisiin. Liikkumattomuuden haasteet ovat kasvava huolenaihe yhteiskunnassamme, ja koulu voi toimia väylänä näiden ongelmien ennaltaehkäisyssä. Opetushallituksen mukaan liikunnalla on merkittävä vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mikä tekee liikunnallisen elämäntavan omaksumisesta tärkeän sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Nuoremmille oppilaille pitkän aikavälin liikuntatavoitteet saattavat kuitenkin tuntua kaukaisilta, joten

yksittäisten liikuntatuntien ja niiden tarjoamien välittömien kokemusten merkitys korostuu heidän kohdallaan. (Opetushallitus 2014.)

Toisaalta, vaikka kouluympäristöllä on valtava vaikutus lasten liikuntatottumuksiin, tärkeä opittu malli tulee myös lapsen kotoa ja kasvatuksesta. Lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettu liikunta on merkittävä tekijä, joka voi ennustaa ja muokata fyysisen aktiivisuuden tasoa myös aikuisuudessa. Nuorena opitut liikuntatottumukset, kuten säännöllinen liikunnan harrastaminen, voi jäädä pysyviksi elämäntavoiksi, sillä varhaisessa iässä kehittyvät usein pitkäaikaisia tottumuksia ja asenteita liikuntaa kohtaan (Tiirikainen ja Koru 2013, 34). Huoli lasten ja nuorten fyysisestä kunnosta ei rajoitu pelkästään kouluikään, vaan se ulottuu myös aikuisiän työ- ja toimintakykyyn. Esimerkiksi puolustusvoimien fyysisen toimintakyvyn testit ovat paljastaneet, että varusmiesten ja vapaaehtoisen asepalveluksen suorittavien nuorten fyysinen kunto on heikentynyt viime vuosikymmeninä (Puolustusvoimat 2023).

Tutkimuksen empiirinen osuus toteutetaan kyselylomakkeella, joka kohdennetaan peruskoulun opettajille. Kyselyllä pyritään kartoittamaan lasten liikkumattomuuden yleisyyttä ja ilmenemismuotoja, kouluympäristöön liittyviä liikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä sekä opettajien näkemyksiä liikkumisen lisäämisen keinoista. Kyselymenetelmä mahdollistaa laajemman otannan ja kvantitatiivisen analyysin, jonka avulla saadaan yleiskuvaa liikkumattomuuden nykytilasta kouluissa ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tutkielmalla pyrimme tuottamaan tietoa siitä, kuinka koulu voi toimia aktiivisuuden edistämisen alustana ja miten liikkumattomuuden haasteisiin voidaan puuttua tehokkaasti. Toivomme, että työn tulokset tukevat koulujen kehitystyötä sekä lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistä pitkällä aikavälillä.

2 Liikkumattomuuden vaikutus terveyteen

2.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset ja arviointi

Sopiva määrä liikuntaa edistää ihmisen terveyttä, kun taas liikunnan puutteella on terveydellisiä vaaroja ja haittoja. Terveysliikuntasuositukset määrittelevät eri ikäryhmille suositeltavan fyysisen aktiivisuuden määrän ja luonteen. Ne on laadittu terveyden edistämisen periaatteiden pohjalta, ja niiden tarkoituksena on määrittää se vähimmäistaso fyysistä aktiivisuutta, jolla voidaan ehkäistä liikkumattomuuden haitallisia terveydellisiä seurauksia. (Tammelin 2017, 62.)

Tutkimukset osoittavat, että koulupäivään lisätty liikunta parantaa lasten sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia, vähentää terveysriskejä ja vahvistaa luustoa. Liikunta edistää itsetuntoa, vähentää ahdistusta ja masennusta sekä tukee oppimista. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen lapsuudessa on tärkeää terveellisen aikuisuuden perustaksi ja epäterveellisten elämäntapojen ennaltaehkäisemiseksi. Mitä aikaisemmin liikunnan edistämiseen panostetaan, sitä pysyvämpiä terveysvaikutuksia voidaan saavuttaa. (Syväoja ym. 2012, 23–25.)

Peruskouluikäisen lapsen ja nuoren päivittäisen liikunnan tulisi sisältää tehokasta ja rasittavaa liikuntaa, jonka aikana hänen sydämen sykkeensä nousee huomattavasti. Tehokkaampi liikunta edistää kestävyyskuntoa ja sydänterveyttä merkittävästi tehokkaammin kuin kevyempi liikunta. Lasten ja nuorten arjessa fyysistä kuormitusta vaativat tilanteet ovat harvinaisia, eikä pelkkä kävely tai pyöräily tarjoa riittävää monipuolisuutta. Monipuolisen liikunnan tulisi sisältää juoksemista, hyppyjä, suunnanmuutoksia, pyörimistä sekä välineiden ja pallojen käsittelyä. Tämänkaltaisen liikunta on tärkeää myös luuston vahvistamisen kannalta. (Tammelin 2017, 64–67.)

Liikunta erilaisissa ympäristöissä, kuten vaihtelevilla alustoilla ja maastoissa, lisää harjoittelun monipuolisuutta ja tukee motoristen taitojen kehittymistä. Koululiikunnassa

painotetaan perusliikuntataitojen ja liikkeiden yhdistämistä sekä eri lajien perustaitojen harjoittelua, mikä edistää niin fyysistä kehitystä kuin motivaatiota. Lisäksi korostetaan pitkien yhtäjaksoisten istumisjaksojen välttämistä, sillä jatkuva istuminen haittaa aineenvaihduntaa ja voi merkittävästi heikentää terveyttä. (Tammelin 2017, 64–67.)

Fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata eri menetelmin, kuten kyselylomakkeiden, liikkumispäiväkirjojen tai liikeantureiden avulla. Riittävästi liikkuvien osuuden määrittely vaihtelee riippuen käytetystä arviointitavasta ja siitä, miten riittävä liikunta on tutkimuksessa määritelty. Kyselytutkimusten perusteella noin puolet 12–14-vuotiaista saavuttaa terveytensä kannalta riittävän liikuntatason, mutta 16–18-vuotiaiden joukossa tämä osuus laskee noin kolmannekseen. Vaikka kyselyt ovat yleisesti käytettyjä suurissa väestötutkimuksissa, niiden luotettavuus fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän arvioinnissa on rajallinen, mikä voi vaikuttaa tulosten tarkkuuteen. (Tammelin 2017, 67–68.)

Liikunta- ja urheiluharrastukset tarjoavat lapsille ja nuorille monipuolista fyysistä aktiivisuutta sekä mahdollisuuden kehittää itseluottamusta ja sosiaalisia taitoja. Jotta liikunta säilyisi osana heidän elämänsä, on tärkeää tukea harrastusten aloittamista, säännöllisyyttä ja tarvittaessa hallittua vähentämistä. Liikunnan tulisi aina tuottaa iloa, onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä, mikä auttaa ylläpitämään positiivista suhtautumista liikuntaan ja edistää terveellisiä elämäntapoja. (Tammelin 2017, 68–69.)

2.2 Liikkumattomuus ja sen vaikutukset

Riittämätön liikunta ja fyysisen aktiivisuuden puute, sekä heikko kunto ovat merkittäviä syitä siihen, että ylipaino, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä masennus ovat yleistyneet. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat keskeinen syy työkyvyttömyyteen ja sairauspoissaoloihin. Lisäksi mielenterveysongelmien lisääntyminen aiheuttaa vakavaa huolta. Fyysisesti passiivinen elämäntapa on noussut maailmanlaajuisesti kansanterveydelliseksi ongelmaksi, jota voidaan verrata lihavuuteen, tupakointiin ja liialliseen alkoholinkäyttöön. (STM 2013, 10.)

Liikkumattomuus on nyky-yhteiskunnassa kasvava ongelma, joka vaikuttaa merkittävästi sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Erityisesti varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden puute voi johtaa motoristen taitojen heikompaan kehitykseen, mikä saattaa heijastua lapsen myöhempään hyvinvointiin ja oppimiskykyyn. (OKM 2016, 13.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa "Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille" korostetaan, että riittävä liikunta varhaislapsuudessa on keskeistä motoristen taitojen kehitykselle. Motoriset taidot eivät kehity itsestään, vaan ne vaativat toistuvaa harjoittelua ja monipuolisia liikuntakokemuksia. Ilman näitä kokemuksia lapsen motorinen kehitys voi jäädä vajavaiseksi, mikä voi vaikuttaa negatiivisesti hänen itsetuntoonsa ja sosiaalisiin taitoihinsa. Liikkumattomuuden haitat eivät rajoitu vain motoristen taitojen kehitykseen. Fyysisen aktiivisuuden puute on yhteydessä moniin terveysongelmiin, kuten ylipainoon, sydän- ja verisuonitauteihin sekä mielenterveysongelmiin. Erityisesti lapsuudessa omaksutut liikuntatottumukset vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen, ja siksi on tärkeää luoda pohja terveellisille elämäntavoille jo varhaisessa iässä. (OKM 2016, 13–18.)

Perheen rooli on keskeinen lapsen liikunnallisten tottumusten muodostumisessa. Vanhempien oma fyysinen aktiivisuus ja asenne liikuntaa kohtaan heijastuvat suoraan lapsen käyttäytymiseen. Jos perheessä ei arvosteta liikuntaa tai siihen ei kannusteta, lapsen on vaikeampi omaksua aktiivista elämäntapaa. Tämä voi johtaa liikkumattomuuden kierteeseen, joka jatkuu aikuisuuteen saakka. (OKM 2016, 12–13.)

Yhteiskunnan tulisi tukea perheitä ja varhaiskasvatusyksiköitä tarjoamalla resursseja ja tietoa lasten liikunnan edistämiseksi. Tämä voi sisältää esimerkiksi koulutusta varhaiskasvattajille, liikuntavälineiden saatavuuden parantamista sekä perheille suunnattuja liikuntatapahtumia. Vain yhteistyöllä voimme varmistaa, että lapset saavat tarvitsemansa tuen liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja siten ehkäistä liikkumattomuuden haittoja tulevaisuudessa.

2.3 Liikunnan ja fyysisen terveyden suhde

Fyysinen aktiivisuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä, kun taas vähäinen liikunta heikentää koettua hyvinvointia ja altistaa epäterveellisille elämäntavoille. Lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettu liikunta ennustaa aktiivisuutta myös aikuisuudessa. Liikunta tukee tunnetaitoja, vähentää ahdistusta ja masennusta sekä vahvistaa myönteistä minäkuvaa ja itsetuntoa. Vähäinen liikunta on yhteydessä terveys- ja keskittymisongelmiin, kun taas aktiivisuus vahvistaa minäkuvaa, itsetuntoa ja persoonallisuuden kehitystä. Urheiluharrastus rikastuttaa elämää ja tukee koulumenestystä, pidempää koulutusuraa sekä korkeampaa sosiaalista asemaa aikuisuudessa. Lisäksi liikunta edistää oppimisvalmiuksia. (Tiirikainen ja Koru 2013, 34.)

*”Ihminen istuu itselleen sairautta ja juoksee itselleen terveyttä.”
(Salokannel & Savonen. 1940).*

Liikunnalla viitataan tarkoitukselliseen fyysiseen aktiivisuuteen, joka perustuu lihasten toimintaan ja lisää elimistön energiankulutusta (World Health Organization 2024). Liikunta ja urheilu ovat olleet erottamaton osa ihmisen elämää läpi historian, ja niihin on perinteisesti liitetty moninaisia sosiaalisia, terveydellisiä ja kasvatuksellisia tavoitteita. Nyky-yhteiskunnassa liikunnan merkitys on vahvistunut monilla elämän osa-alueilla, erityisesti hyvinvoinnin, terveellisten elämäntapojen ja työkyvyn edistämisessä. Lisäksi liikunnalla on keskeinen rooli ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa ja kuntoutuksessa. (Tähtinen ja Nevala 2010, 3–7.)

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan dosentti Eero Haapalan mukaan suomalaisnuorten päivittäinen aktiivisuustaso on huolestuttavan alhainen, sillä he viettävät merkittävän osan valveillaoloajastaan paikallaan ollen. Arvioiden mukaan nuorten paikallaanolon kokonaismäärä voi nousta jopa 9–10 tuntiin päivässä. Samanaikaisesti heidän osallistumisensa rasittavaan, sydän- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaan liikuntaan on vähäistä – useimmilla tämä liikunnan intensiivinen osuus jää

vain muutamaan minuuttiin päivittäin, mikä ei ole riittävää terveyden ja fyysisen suorituskyvyn optimaaliseen ylläpitämiseen. (Haapala 2024.)

Pitkäaikainen paikallaanolo ja vähäinen liikunta lapsuudesta nuoruuteen ovat yhteydessä sydämen kuormituksen lisääntymiseen. Tämä liittyy myös kehon rasvaprocentin kasvuun, joka lisää sydämen työmäärää. Vastaavasti voimakkaampi liikunta tukee sydämen sopeutumista ja voi vähentää sydämen hapenkulutusta. Aikaisemmat tutkimukset ovat havainneet, että paikallaanolon ja fyysisen aktiivisuuden määrällä on yhteyksiä sydämen rakenteeseen ja toimintaan. Erityisesti voimakkaampi liikunta voi edistää myönteisiä sydän- ja verenkiertoelimistön sopeutumisreaktioita, kun taas runsaampi paikallaanolo voi liittyä haitallisiin muutoksiin, kuten vasemman kammion massan kasvuun. (Haapala ym. 2024.)

Liikunta on tutkitusti merkittävä tekijä ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, minkä vuoksi sen omaksuminen elämäntavaksi on tärkeää niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmasta. Nuoremmilla oppilailta liikkumiseen liittyvät pitkän aikavälin tavoitteet eivät kuitenkaan usein toimi vahvana motivaation lähteenä. (Opetushallitus 2025.) Vaikka terveyden edistäminen on tärkeä osa liikuntakasvatusta, se ei yleensä näy lasten ja nuorten arjessa merkittävänä asiana. Terveyden merkitys alkaa korostua heille usein vasta siinä vaiheessa, kun ilmenee terveysongelmia. (Pasi Koski 2017, luku 6) Tästä syystä yksittäisten liikuntatuntien ja niiden tarjoamien välittömien kokemusten merkitys korostuu. Positiiviset kokemukset liikunnasta on todettu tärkeiksi tekijöiksi liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Opetushallitus 2025.)

Koululiikunta painottaa fyysisen aktiivisuuden merkitystä, mikä on erityisen keskeistä nyky-yhteiskunnassa, jossa istuva elämäntapa on yleistynyt merkittävästi. Jo varhaislapsuudessa suuri osa ajasta kuluu paikallaan: päivähoitossa noin 60 %, koulussa valtaosa oppitunneista, ja aikuisilla jopa 80 % valvellaoloajasta. Tämä kehityssuunta lisää fyysisen inaktiivisuuden aiheuttamia terveysriskejä, jotka ovat laajasti tunnistettu globaali kansanterveydellinen haaste. Vaikka koululiikunta tarjoaa tärkeän välineen lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, se ei yksin riitä varmistamaan

liikuntasuositusten mukaisen päivittäisen liikuntamäärän (1–2 tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa) toteutumista. (Opetushallitus 2025.)

2.4 Motoriset taidot ja liikkuvuus

Motoriset taidot määritellään fyysisiksi kyvyiksi, jotka mahdollistavat tarkoituksenmukaisen ja koordinoitun liikkeen suorittamisen. Nämä taidot jaetaan yleensä karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot liittyvät suurten lihasryhmien hallintaan ja sisältävät esimerkiksi kävelyn, juoksun ja hyppäämisen. Hienomotoriset taidot puolestaan käsittävät pienten lihasten, kuten sormien ja käsien, hallinnan ja niitä tarvitaan esimerkiksi kirjoittamiseen ja esineiden käsittelyyn. (Rintala & Pienimäki, 2017.)

Motoriset taidot kehittyvät lapsuuden aikana luonnollisesti, mutta niitä voidaan myös tarkoituksellisesti harjoittaa. Taitojen kehittäminen edellyttää usein oppimista ja toistoa, jonka lisäksi se perustuu hermoston ja lihaksiston väliseen tehokkaaseen vuorovaikutukseen. (Karvonen & Jyrkiäinen, 2020.) Motoriset taidot ovat keskeinen osa fyysistä toimintakykyä. Niiden hallinta vaikuttaa suoraan yksilön kykyyn osallistua liikuntaan, arjen toimintoihin ja harrastuksiin. Fyysisen aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea motoristen taitojen kehitystä sekä ehkäistä motoristen taitojen heikkenemistä erityisesti lapsilla ja nuorilla. (Move!-mittauskäsikirja, 2025, 4.)

Liikkuvuus määritellään kyvyksi liikuttaa kehon niveliä niiden koko liikeradalla. Se koostuu nivelten, lihasten, jänteiden ja sidekudosten ominaisuuksista, jotka yhdessä määrittävät liikkeen laajuuden ja laadun. Liikkuvuus voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivinen liikkuvuus viittaa liikerataan, jonka yksilö voi saavuttaa lihastyön avulla, kun taas passiivinen liikkuvuus tarkoittaa liikerataa, jonka ulkopuolinen voima, kuten apuväline tai toisen henkilön apu, voi saavuttaa. (Kauranen, 2017.)

Liikkuvuus on tärkeä osa fyysistä kuntoa, koska se mahdollistaa sujuvan liikkumisen ja vähentää tuki- ja liikuntaelimestön vammojen riskiä. Hyvä liikkuvuus tukee myös nivelten ja lihasten toimintaa, parantaa ryhtiä ja edistää yleistä liikkumisen tehokkuutta. (Bompa & Buzzichelli, 2019.)

Liikkuvuuden harjoittaminen tapahtuu tyypillisesti venyttelyn tai liikkuvuusharjoitteiden avulla, jotka voivat olla staattisia tai dynaamisia. Staattinen venyttely keskittyy pitkiin, hallittuihin venytyksiin, kun taas dynaaminen venyttely sisältää liikettä ja toimii usein lämmittelynä ennen fyysistä suorituskykyä vaativia aktiviteetteja. Liikkuvuuden kehittämisessä ja arvioinnissa keskitytään erityisesti nivelten liikeradan ja lihasten joustavuuden ylläpitämiseen ja parantamiseen. Move! -mittauksissa liikkuvuutta arvioidaan konkreettisesti erilaisilla mittauksilla, jotka kuvastavat oppilaiden arjen ja liikunnan tarpeita. (Move!-mittauskäsikirja, 2025.)

Liikkuvuuden harjoittelu ja mittaaminen Move! -järjestelmän avulla tukee oppilaiden fyysistä hyvinvointia ja ennaltaehkäisee istumisen ja yksipuolisen liikkumisen aiheuttamia ongelmia. Mittaustulokset tarjoavat oppilaille ja heidän opettajilleen konkreettista palautetta, jonka avulla voidaan suunnitella kohdennettuja harjoitteita ja seurata kehitystä. (Move! -mittauskäsikirja, 2025, 4.)

2.5 Fyysisen aktiivisuuden nykytila tutkimusten valossa

Fyysisen aktiivisuuden nykytilan tutkiminen on tärkeää erityisesti, kun tarkastellaan lasten fyysisen aktiivisuuden muutoksia. Se auttaa ymmärtämään, kuinka hyvin lasten terveys ja toimintakyky voivat nykyisin ja kuinka ne ovat kehittyneet ajan myötä. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on ollut keskeinen keskustelunaihe viime vuosina, sillä se on suoraan yhteydessä terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun.

Tutkimukset tarjoavat arvokasta tietoa lasten liikuntatottumusten nykytilanteesta ja sen tulevaisuudesta, mikä puolestaan voi vaikuttaa yhteiskunnallisiin terveystilanteisiin päätöksiin ja käytäntöihin. Maailman terveysjärjestö WHO (2024) kertoo, että

liikkumattomuuden ja istumisen lisääntyminen on liitetty kroonisten sairauksien ja muiden terveysongelmien lisääntymiseen. Tämän vuoksi on tärkeää tutkia fyysisen aktiivisuuden nykytilaa, jotta voidaan kehittää politiikkoja ja toimia, jotka edistävät liikuntaa ja vähentävät fyysisen passiivisuuden vaikutuksia kansanterveydelle. (WHO 2024)

2.5.1 Varusmiesten fyysinen toimintakyky

Puolustusvoimien (2023) julkaistujen tulosten mukaan suomalaisten varusmiesten kestävyyskunto on heikentynyt merkittävästi viime vuosikymmeninä. Tämä kehitys käy ilmi varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten 12 minuutin juoksumatkaa kuvaavasta tilastosta, joka kattaa vuodet 1975–2023. Tilastojen mukaan varusmiesten kestävyyskunto oli parhaimmillaan 1980-luvulla, jolloin keskimääräinen 12 minuutin juoksumatka ylitti 2 700 metriä. Tuolloin myös yli 3 000 metrin tuloksen saavuttaneiden osuus oli huomattava. 1990-luvulta lähtien keskimääräinen tulos on laskenut tasaisesti, ja 2020-luvulla se on vakiintunut noin 2 400 metrin tasolle. Samalla alle 2 200 metrin tuloksen saavuttaneiden määrä on kasvanut huomattavasti. 1980-luvulla heikon kestävyyskunnan omaavia varusmiehiä oli vain muutama prosentti, kun taas 2020-luvulla heidän osuutensa ylittää jo 30 %. Tämä osoittaa, että yhä useammat varusmiehet aloittavat palveluksen heikolla kestävyyspohjalla. (Puolustusvoimat 2023.)

Kestävyyskunnan huonontumisen lisäksi myös varusmiesten lihaskuntotestien tulokset ovat huonontuneet vuosien aikana. Tämä käy ilmi tilastoista, joissa seurataan varusmiesten lihaskuntaa vuosina 1982–2023. 1980- ja 1990-luvun alussa suurin osa varusmiehistä oli hyvässä kunnossa, mutta 1990-luvun lopulta lähtien hyväkuntoisten määrä on laskenut ja heikon lihaskunnan omaavien osuus kasvanut. Muutoksen taustalla voivat olla lasten ja nuorten vähentynyt arkiliikunta, teknologian lisäämä ruutuaika ja eriarvoiset liikuntamahdollisuudet. Lisäksi koululiikunnan ja organisoidun urheilun merkitys on muuttunut, eikä kaikilla ole tasavertaisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan. Vuoden 2011 testiudistuksesta huolimatta suunta on jatkunut samana:

nykyisin vain noin 33 % varusmiehistä on hyväkuntoisia, kun taas heikon lihaskunnan omaavien osuus on noussut yli 23 %:iin. (Puolustusvoimat 2023.)

Risto Telamaan ym. tutkimuksen *Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study* mukaan aktiivinen liikunta lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa myös samaa aikuisiässä. Säännöllinen liikunta lapsuus- ja nuoruusiässä voi vahvistaa sisäistä motivaatiota ja motorisia taitoja, mikä edistää aktiivisuutta myöhemmässä elämässä. Lisäksi jatkuva liikunta on tärkeää terveyden kannalta, kuten sydän- ja verisuonitautien riskin vähentämiseksi. Näiden tulosten perusteella koulujen liikuntakasvatusta, urheiluseuroja ja nuorten liikuntaohjelmia tulisi tukea aktiivisesti, jotta nuorille voidaan tarjota mahdollisuus pysyvään liikunnalliseen elämäntapaan. (Telamaa ym. 2005.) Toisin sanoen heikko fyysinen aktiivisuus korreloi samankaltaista aktiivisuutta myös vanhemmalla iällä. Tällöin lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen heijastuu myös myöhemmässä iässä suoritettaviin fyysisiin kuntotesteihin. Erityisesti varusmiesten kuntotestitulosten heikkeneminen voidaan nähdä osana laajempaa yhteiskunnallista ilmiötä, jossa nuorten liikkumattomuus ja fyysisen kunnan heikkeneminen johtavat suoraan vaikutuksiin aikuisuudessa.

2.5.2 Move! -mittaukset

Move! on valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka päätavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria huolehtimaan omatoimisesti fyysisestä toimintakyvystään. Se on suunnattu erityisesti 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille. Mittaukset ja niistä annettava palaute auttavat oppilaita ja heidän perheitään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteyksiä terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. (Move!-mittauskäsikirja 2021, 4.)

Mittaukset ovat osana koulun terveystarkastuksia, joiden avulla pyritään edistämään liikunnan määrää ja ymmärrystä fyysisen toimintakyvyn vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen. Järjestelmä mahdollistaa myös koulun ja kodin yhteistyön. Move! -mittaustuloksia hyödynnetään kouluterveydenhuollossa ja oppilashuollossa, mutta niiden tehokas käyttö edellyttää, että sekä opettajat että kouluterveydenhoitajat tekevät

yhteistyötä. Tulosten perusteella voidaan tukea oppilaita ja perheitä liikunnan lisäämisessä ja fyysisen hyvinvoinnin parantamisessa. Mittausten avulla voidaan myös seurata lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn kehitystä ja välttää ongelmia, kuten heikentyneitä kestävyyttä ja liikkuvuuden rajoitteita. (Lehmuskallio ym. 2022, 74–76.)

Move! -mittaristossa fyysinen toimintakyky määritellään elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja niille asetetuista tavoitteista. Koululaisten arjessa tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin, koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen, liikkuminen erilaisissa maastoissa ja alustoilla sekä ympäristön havainnointi ja tarkoituksenmukainen reagointi tilanteisiin. Lisäksi tavoitteena on ennaltaehkäistä istuvan elämäntavan vaikutuksia, kuten ylläpitää luonnollista anatomista liikelaaajuutta erityisesti ylävartalossa ja lonkan alueella. (Move!-mittauskäsikirja 2021, 4.) Mittaristo koostuu kuudesta osiosta, joissa mitataan oppilaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta sekä motorisia perustaitoja. Se on kehitetty Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan johtaman moniammatillisen asiantuntijatyöryhmän toimesta vuosina 2010–2012. Mittariston tarkoituksena on toimia pedagogisena työkaluna, joten mittaamisessa, palautteen antamisessa ja tulosten hyödyntämisessä korostetaan välittävää ja kannustavaa otetta. (Move!-mittauskäsikirja 2021, 4.)

Valtion liikuntaneuvoston tiedotteen (2023) mukaan Move! -mittaukset osoittavat, että 5- ja 8-luokkalaisten poikien fyysinen toimintakyky on parantunut ja tyttöjen laskusuuntainen kehitys on tasaantunut. Kaupunkialueilla toimintakyky on merkittävästi parempi kuin harvaan asutuilla seuduilla. Vaikka myönteisiä muutoksia on havaittavissa, yli 38 prosentilla oppilaista toimintakyky on edelleen terveyttä heikentävällä tasolla. Hallituksen "Suomi liikkeelle" -ohjelma ja alueelliset käytännöt, kuten Helsingin koulun PT-toiminta, pyrkivät tukemaan lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia. (Valtion liikuntaneuvosto 2023.)

20 metrin viivajuoksun tulokset kuvaavat oppilaiden kestävyyttä, nopeutta ja koordinaatiota. Testissä juostaan edestakaisin kiihtyvän ääninauhan tahdissa, ja tuloksena

on aika, jonka mukana oppilas pysyy. Viidesluokkalaisten kestävyiden ja liikkumiskyvyn kehitys on pysynyt suhteellisen vakaana tarkastelujakson (2016–2024) aikana. On huomattavaa, että sekä tytöillä että pojilla tulokset ovat olleet laskussa pandemian aikana, mutta sen jälkeen ne ovat kuitenkin olleet taas nousussa. Tämä viittaa siihen, että koululiikunnan ja yleisen liikunta-aktiivisuuden rajoitukset pandemian aikana ovat vaikuttaneet oppilaiden fyysiseen toimintakykyyn, mutta paluu normaaliin koulutyöhön ja liikuntatoimintaan on auttanut palauttamaan lasten kestävyttä ja liikkumistaitoja. (Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2024, 14–17.)

Vauhditon 5-loikka mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja. Testissä oppilas tekee viisi peräkkäistä loikkaa siten, että ensimmäinen ponnistus tapahtuu tasajalkaa ja sen jälkeiset loikat vuorojaloin. Testin tuloksena kirjataan kokonaismatka, joka mitataan ensimmäisestä ponnistuspaikasta viimeiseen alastulopaikkaan. Vuosien 2016–2024 aineisto osoittaa, että sekä tyttöjen että poikien suoritustasot ovat pysyneet melko vakaina, mutta pandemian aikana (2020–2021) tyttöjen tulokset laskivat hieman, kun taas poikien tulokset säilyivät ennallaan. Vuosina 2022–2024 suoritukset ovat palautuneet, mikä korostaa säännöllisen liikunnan merkitystä koululiikunnassa. Poikien parhaaseen tulosluokkaan ($\geq 8,4$ m) ylsi 33,7 % ja tyttöjen vastaavaan luokkaan ($\geq 8,1$ m) 27,3 %. Suurin osa tytöistä sijoittui keskilinjaan (7,3–8,0 m), mikä kertoo tulosten keskittymisestä tälle alueelle. (Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2024, 21–24.)

Heitto-kiinniottoyhdistelmätehtävässä keskiössä ovat pallon heitto ja sen kiinniotto seinän kautta. Tehtävässä oppilas heittää tennispallon 20 kertaa seinään, johon on merkitty neliö. Heiton jälkeen oppilas ottaa pallon kiinni yhden lattiapompun jälkeen. Kiinnioton aikana oppilas voi liikkua heittoviivan etupuolelle, mutta tehtävässä tulokseksi lasketaan vain ne suoritukset, joissa heitto menee neliöön ja kiinniotto onnistuu. Tuloksen määräytymiseen vaikuttaa onnistuneiden suoritusten lukumäärä. Tehtävä yhdistää kaksi liikuntataittoa, ja sen avulla pyritään arvioimaan oppilaiden motorisia kykyjä, koordinaatiota ja reaktiokykyä. Vuosien 2016–2024 aineisto osoittaa,

että tyttöjen ja poikien mediaaniparhaimmistotulokset eivät ole muuttuneet kyseisellä aikavälillä ollenkaan. Keskiwertotuloksissa on pientä laskua, mutta viime vuosien aikana ne ovat lähteneet takaisin nousuun. Myös heikoimpien suoritusten tuloksissa on pystytty pysymään melko vakaina. On kuitenkin huomattavaa, että suoritustaso on kasvanut verrattaessa viidesluokkalaisia kahdeksasluokkalaisiin. (Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2024, 28–29,32.)

Ylävartalon kohotuksen mediaanituloksia tarkastellaan kolmessa ryhmässä: heikoiten suoriutuneiden 10 %, mediaani ja vahvimmin suoriutuneiden 10 %. Tämä mahdollistaa lasten suoritustason kehityksen arvioinnin kokonaisuutena sekä erityisesti heikoimman ja vahvimman suorituskvyn omaavien lasten ryhmissä. (Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2024, 36.)

Tyttöjen mediaanitulokset ovat pysyneet tasaisina, vaihdellen 28–30 toiston välillä, ilman merkittäviä muutoksia. Sen sijaan ylimmän 10 %:n tulokset ovat laskeneet selvästi vuoden 2020 jälkeen, pudoten 74–75 toistosta (2016) 62 toistoon (2024). Alimman 10 %:n tulokset ovat säilyneet vakaina 10–12 toistossa. Poikien mediaanitulokset ovat kehittyneet samansuuntaisesti tyttöjen kanssa, pysyen 27–30 toiston välillä. Ylimmän 10 %:n suoritukset laskivat 72–74 toistosta (2016) 60 toistoon (2024), kun taas alimman 10 %:n tulokset pysyivät vakaasti 9–10 toistossa. Sekä tytöillä että pojilla mediaanitulokset ovat säilyneet samalla tasolla, mutta huippusuoritusten lasku on ollut voimakkaampaa tytöillä. Suurin pudotus molemmilla sukupuolilla tapahtui vuonna 2021, mikä voi liittyä koronaviruspandemiaan ja sen vaikutuksiin liikuntaharrastuksiin ja harjoittelumahdollisuuksiin. (Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2024, 36.) Tähän voidaan vain arvailla syitä, mutta todennäköisenä voidaan pitää koronavirusta, jolloin monet harrastukset olivat tauolla ja palaaminen harrastuksiin osoittautui ongelmaksi.

Etunojapunnerrustetit mittaavat yläraajojen voimaa. Tulokset osoittavat, että fyysinen suorituskvyy on pysynyt melko vakaana sekä 5. että 8. luokan oppilailla. 8. luokan tyttöjen mediaanitulokset ovat säilyneet 25–27 välillä, mutta huipputulokset ylin 10 %

ovat laskeneet hieman. Poikien mediaanitulokset ovat nousseet jopa viidellä 24 toistoon, ja myös heikoimmin suoriutuvien tulokset ovat kohentuneet. 5. luokan tyttöjen mediaani on ollut 24–26 välillä ilman suuria muutoksia. Myös viidennellä luokalla ylimmän 10 %:n tulokset ovat hieman laskeneet. Poikien mediaani on noussut kahdella toistolla, mutta heikoimmin suoriutuvien tulokset ovat pysyneet 2 toistossa. Tulokset viittaavat siihen, että poikien fyysinen suorituskyky on hieman parantunut, erityisesti 8. luokalla. Sen sijaan tyttöjen huipputulokset ovat lievästi laskeneet, mikä voi kertoa vähentyneestä kannustuksesta tai harjoittelumahdollisuuksista. Jatkossa olisi tärkeää tukea erityisesti heikommalla tasolla suoriutuvia oppilaita ja kannustaa kaikkia kehittämään fyysistä kuntoaan. (Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2024, 50.)

Kyykistyksen onnistumisprosentti mittaa lasten ja nuorten keskivartalon voimaa, liikkuvuutta ja keuhhallintaa. Analysoidaan kyseisen mittauksen tuloksia 5. luokan oppilailla ajanjaksolla 2016–2024, huomioiden sukupuolten väliset erot ja ajalliset muutokset. Tulokset tarjoavat tietoa fyysisen toimintakyvyn kehityksestä suomalaisissa kouluissa. Tytöt ovat saavuttaneet tasaisen korkean onnistumisprosentin (89,6 %–91,1 %) 5. luokalla vuosina 2016–2023, mikä voi kuvastaa parempaa liikkuvuutta ja keskivartalon voimaa. Poikien tulokset ovat parantuneet 83,9 %:sta (2016) 86,9 %:iin (2024), erityisesti vuoden 2020 jälkeen, mikä viittaa liikuntainterventioiden myönteisiin vaikutuksiin. (Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2024, 50.)

Alaselän ojennuksella mitataan lantion ja alaraajojen liikkuvuutta. Tyttöjen onnistumisprosentti (93,3 %–94,5 %) on pysynyt vakaana, mikä osoittaa heidän fyysisen suorituskykynsä olevan vahva ja vakiintunut jo varhain. Poikien tulokset ovat puolestaan parantuneet: 5. luokassa onnistumisprosentti nousi 79,6 %:sta (2016) 82,9 %:iin (2024) ja 8. luokassa 70,6 %:sta (2017) 76,4 %:iin (2024). Vaikka poikien kehitys ei ole ollut täysin tasainen, suunta on positiivinen, mikä voi viitata liikuntakasvatuksen tai liikuntatottumusten paranemiseen. Kokonaisuudessaan analyysi osoittaa, että tyttöjen suoritustaso on pysynyt korkeana ja vakaana, kun taas poikien suoritukset ovat parantuneet ajan myötä. Nämä havainnot voivat antaa viitteitä siitä, että erityisesti poikien

liikuntakasvatuksessa on ollut kehitystä tukevia muutoksia. (Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2024, 51.)

Olkapäiden liikkuvuus on keskeinen osa kehonhallintaa ja liikunnallista suorituskykyä. Sillä mitataan yläselän ja hartioiden liikkuvuutta. Tarkasteltaessa oikean ja vasemman käden ylhäälle nostamisen onnistuneita suorituksia 5. ja 8. luokan oppilaille vuosien 2016 ja 2024 välillä voidaan havaita sekä vakautta että muutoksia suoritusasoissa. Tulokset osoittavat, että tyttöjen liikkuvuus on yleisesti parempi ja vakaampi kuin poikien, mutta pojilla on ollut nousujohteista kehitystä erityisesti vasemman käden osalta. (Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2024, 50.)

Tyttöjen oikean käden liikkuvuus on pysynyt korkeana ja tasaisena vuosina 2016–2024 (5. luokassa 92,9 %–94,2 %, 8. luokassa 95,0 %–95,2 %). Poikien liikkuvuus on vaihdellut hieman (83,9 %–89,4 %), mutta parantunut noin 3 % molemmissa ikäryhmissä. Vasemman käden liikkuvuutta tarkastellessa tyttöjen liikkuvuus on pysynyt melko tasaisena (5. luokassa 82,7 %–84,9 %, 8. luokassa parantunut 86,7 %:sta 87,4 %:iin). Poikien liikkuvuus on ollut alhaisempi, mutta parantunut: 5. luokassa 68,4 %:sta 69,2 %:iin ja 8. luokassa 72,4 %:sta 77,5 %:iin vuosien 2016–2024 aikana. (Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2024, 53.)

3 Liikunta oppimisen edellytyksenä

Oppiminen on ihmisen kehityksen perusta, joka mahdollistaa tiedon, taitojen ja käyttäytymisen pitkäaikaisen muutoksen. Se auttaa ihmistä sopeutumaan ympäristön muutoksiin ja vaikuttamaan aktiivisesti omaan toimintaansa ja ympäristöönsä. Liikunta toimii keskeisenä oppimisen ja kehityksen tukijana. Tutkimukset osoittavat, että liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten oppimiseen, koulumenestykseen sekä kognitiivisiin taitoihin. Liikunnan hyödyt ulottuvat fyysiseen hyvinvointiin, kuten

sydän- ja verenkiertoelimistön terveyteen, mutta myös psykososiaalisiin tekijöihin, kuten itsetuntoon ja kouluviihtyvyyteen. Näiden välillisten vaikutusten kautta liikunta vahvistaa oppimista. Liikunnan ja oppimisen yhteyksiä tarkastellaan jatkuvasti uusissa tutkimuksissa, ja niiden perusteella on suositeltavaa integroida liikunta osaksi koulujen arkea. (Syväoja ym. 2012, 9–15.)

3.1 Koulun liikunnan rooli fyysisen aktiivisuuden edistämisessä

Koulun liikuntatunnit eivät yksin riitä kattamaan kouluikäisten liikuntatarpeita, mutta niillä on tärkeä tehtävä liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Koululiikunta sisältää myös välitunnit, koulumatkat, kerhotoiminnan ja liikuntatapahtumat, jotka täydentävät arjen aktiivisuutta. (Tuija Tammelin 2017, 68–69.) Liikuntatuntien ulkopuolisella liikunnalla kouluympäristössä on tärkeä rooli lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisessä. Koulun välitunneilla tai oppitunneilla toteutettu liikunta voi tarjota virkistystä ja tukea opiskelijoiden vireystilaa, mikä puolestaan parantaa keskittymiskykyä ja vähentää levottomuutta. Tämä edistää oppimista ja auttaa nuoria saavuttamaan parempia tuloksia. Lisäksi liikuntatuntien ulkopuolinen liikunta mahdollistaa itsenäisten liikuntaharjoitusten toteuttamisen, jolloin nuoret voivat harjoitella liikuntapedagogiikan keskeisiä elementtejä omatoimisesti. (Jaakkola ym. 2017, 23–24.)

Oppilaiden osallistaminen koulupäivän aktiivisuuden lisäämiseen vaatii henkilökunnalta rohkeutta antaa nuorille vastuuta ja rikkoa perinteisiä rutiineja. Passiivisuus ei ole väistämätöntä, vaan sitä voidaan purkaa esimerkiksi luomalla koulutiloihin liikkumiseen kannustavia rakenteita, kuten liikuntavälineiden parempi saatavuus ja koulun tilojen joustavampi käyttö. Osallistamisen kautta nuoret voivat itse ehdottaa mielekkäitä tapoja lisätä aktiivisuutta, mikä lisää heidän sitoutumistaan muutoksiin. (Rajala ym. 2013, 24–26.)

”Se oli aika kova juttu kun tuossa oli ne kaks pingispöytää, niin siinä oli eniten porukkaa.”

Poika 7. lk. (Rajala ym. 2013, 24–26).

Kouluympäristön kehittäminen ei välttämättä vaadi suuria investointeja, vaan kyse on myös asenteiden muutoksesta. Liikkumiseen liittyvien kieltojen purkaminen ja sallivamman ilmapiirin luominen voivat edistää aktiivisempaa koulupäivää. Olennaista on nuorten kuuleminen ja heidän ideoidensa hyödyntäminen, jotta liikunta voidaan liittää osaksi koulun arkea ilman, että se koetaan pakotetuksi tai noloksi. Oikeanlaisilla ratkaisuilla ja välineillä on onnistuttu lisäämään liikkumista ja aktiivisuutta. (Rajala ym. 2013, 24–26.)

Liikkuva koulu -hanke toimii hyvänä esimerkkinä liikunnan integroimisesta koulupäivään. Vuonna 2008 käynnistynyt hanke pyrki edistämään kouluissa toteutettavan liikunnan määrää ja laatua edistämällä fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista. (Jaakkola ym. 2017, 24.) Ohjelma korostaa oppilaiden osallisuutta ja yhteistoiminnallisuutta, sillä yhdessä tekeminen parantaa koulun ilmapiiriä ja vaikuttaa myönteisesti oppilaiden hyvinvointiin, sosiaalisiin taitoihin ja oppimiseen.

Liikkuva koulu -hanke on osa laajempaa liikunnallisen elämäntavan edistämistä eri ikäryhmissä, johon kuuluu myös muita ohjelmia kuten Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva opiskelu. Ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus, ja sen toteutusta koordinoi Likes Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Liikkuva koulu on ollut osa Suomen hallitusohjelman tavoitteita edistää liikuntaa ja hyvinvointia eri väestöryhmissä. (Liikkuva koulu 2025.)

Jotta liikunnasta tulisi kiinteä osa lasten ja nuorten arkea, sen tulee olla osa varhaiskasvatusta, koulupäivää ja siihen liittyviä aktiviteetteja ilman taloudellisia esteitä. Pitkällä aikavälillä liikunnan edistäminen tällä tavoin voi vähentää liikkumattomuuden aiheuttamia terveydenhuollon kustannuksia, mikä edellyttää hallinnonalojen välistä yhteistyötä ja riittäviä resursseja. (Salasuo 2013, 19.)

Koulussa tapahtuva liikunta on parhaimmillaan kasvua liikunnalliseen toimintakulttuuriin. Liikunnallisen kehityksen ja elämäntavan tukeminen vaatii

ympäristön, joka kannustaa aktiivisuuteen monipuolisilla mahdollisuuksilla ja resursseilla. Lapsen lähipiirin myönteinen asenne liikuntaan luo pohjan, jota täydentävät asianmukaiset liikuntatilat, -välineet sekä turvallinen ja tavoitteellinen ilmapiiri ohjatuissa tilanteissa. Liikuntaan sitoutuneet ja osaavat opettajat ovat keskeisessä asemassa tukemassa lasten myönteistä suhtautumista liikuntaan ja sen merkitykseen. Kasvun ja kehityksen myötä koulu sekä kaveripiiri nousevat yhä tärkeämmiksi vaikuttajiksi liikunnallisen kulttuurin ja aktiivisuuden ylläpitämisessä. (Hakala 1999, 103.)

Oppiaineena liikunta eli koululiikunta on opetussuunnitelman tavoitteellinen ja kaikille oppilaille kuuluva oppiaine, jota järjestetään viikoittain eri-ikäisille oppijoille. Suomessa koululiikunta on kansainvälisesti arvostettua monipuolisuutensa ja korkean laatunsa ansiosta. (Jaakkola ym. 2017, 23.) Liikunnan opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden hyvinvointia vahvistamalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä kehosuhdetta. Opetuksessa painotetaan kehollisuutta, fyysistä aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä. Se toteutetaan turvallisesti hyödyntäen eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamia mahdollisuuksia, koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa. Liikunta edistää oppilaiden fyysistä kehitystä, motoristen taitojen oppimista ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelua, tarjoten samalla valmiuksia terveydellisten tavoitteiden saavuttamiseen. (Opetushallitus 2014.)

Vuosiluokilla 3–6 liikunnan opetuksessa keskeinen tavoite on motoristen perustaitojen vahvistaminen ja monipuolistaminen sekä oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittäminen. Opetus rakentuu monipuolisista, vuorovaikutteisista oppimiskokemuksista, jotka eivät ainoastaan tue taitojen omaksumista, vaan edistävät myös oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämä lähestymistapa auttaa oppilaita kasvamaan kohti itsenäisyyttä, aktiivista osallisuutta ja vastuullisuutta. (Opetushallitus 2014, 273.)

Monipuolinen opetus luo pohjan liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle, kun oppilaat oppivat ymmärtämään liikunnan merkityksen osana arkea ja terveyttä. Lisäksi oppilaat osallistuvat ikä- ja kehitystasoonsa sopivalla tavalla opetuksen suunnitteluun ja

toteuttamiseen, mikä vahvistaa heidän toimijuuttaan ja kykyään kantaa vastuuta omasta oppimisestaan. Tällainen osallistava ja vastuuta korostava toimintatapa tukee oppilaiden kasvua aktiivisiksi ja itsenäisiksi liikkujiksi. (Opetushallitus 2014, 273.)

Vuosiluokilla 3–6 liikunnan opetuksen tavoitteena on kehittää oppilaiden fyysistä toimintakykyä ja taitoja monipuolisesti. Oppilaita kannustetaan aktiivisuuteen, erilaisten liikuntatehtävien kokeilemiseen ja parhaansa yrittämiseen. Opetus vahvistaa tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta, kestävyyttä, liikkuvuutta ja voimaa. Uimataito on keskeinen osa opetusta, jotta oppilaat oppivat liikkumaan turvallisesti vedessä. Lisäksi viidennellä vuosiluokalla Move! -mittaukset otetaan osaksi opetusta, jotta voidaan seurata ja tukea oppilaiden fyysistä toimintakykyä sen liikuntamuotojen ja lajien avulla. Opetuksen keskeisenä tavoitteena on oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja vahvistamalla heidän myönteistä minäkäsitystään sekä auttamalla heitä hyväksymään muuttuva kehonsa. Samalla liikunta kannustaa itsenäisyyteen, osallisuuteen ja terveelliseen, omaehtoiseen liikuntaharrastamiseen. (Opetushallitus 2014, 434.)

Opetus edistää oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. 7.–9. luokalla fyysisen toimintakyvyn osalta tavoitteena on kehittää tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja sekä harjoittaa voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Lisäksi opetukseen sisältyy uinnin ja vesipelastuksen oppiminen. Sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa korostetaan yhteistyötaitoja, vastuunottoa ja reilun pelin periaatteita. Psyykkisen toimintakyvyn osalta tavoitteena on vahvistaa itsenäistä työskentelyä ja tarjota oppilaille positiivisia kokemuksia pätevydestä, kehostaan ja yhteisöllisyydestä. (Opetushallitus 2014, 434.)

Opetuksessa käytetään monipuolisia liikuntamuotoja, kuten jää-, lumi- ja luontoliikuntaa sekä tanssi- ja musiikkiliikuntaa. Tehtävät ja harjoitukset valitaan siten, että ne tukevat oppilaiden osallisuutta, itseluottamusta ja liikunnan iloa eri vuodenaajoissa ja oppimisympäristöissä. Lisäksi kahdeksannella luokalla Move! -mittaukset integroidaan osaksi opetusta tukemaan oppilaiden fyysisen toimintakyvyn seurantaa. Liikunnanopetus

tarjoaa oppilaille mahdollisuuden kehittää paitsi fyysisiä taitojaan myös yhteisöllisyyttä ja omaehtoisen liikunnan arvostusta, mikä tukee heidän kasvuaan hyvinvoiviksi ja aktiivisiksi yksilöiksi. (Opetushallitus 2014, 434–435.)

3.2 Liikuntakasvatus

Peruskoulun liikuntakasvatuksen keskeinen tehtävä on tukea oppilaiden kasvua liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaan kasvattaminen ja sen integroiminen osaksi lasten ja nuorten kehitystä muodostavat olennaisen osan peruskoulun liikunnanopetusta. (Opetushallitus 2014, 148, 273, 433.) Keskeinen osa liikuntakasvatusta on tukea oppilaan kokemusta liikunnan merkityksellisyydestä omassa elämässään (Koski 2017, luku 6.)

Liikuntakasvatuksessa keskeistä on huomioida lasten ja nuorten yksilöllinen kasvu ja kehitys, jotka ulottuvat sekä fyysiselle että psyykkiselle tasolle. Tämä tarkoittaa, että oppilaat voivat liikuntatunneilla kohdata tilanteita, jotka haastavat heitä henkisesti, kuten voimistelutunneilla uusien liikkeiden, kuten takaperinvoltin, harjoittelun yhteydessä. Liikunnan vaikutus ja merkitys ovat jokaiselle oppilaalle yksilöllisiä, sillä kehittyminen tapahtuu vaihtelevalla tahdilla sekä psyykkisessä että fyysisessä toimintakyvyssä. Tämän vuoksi liikuntakasvatuksen tulee olla joustavaa ja oppilaiden yksilölliset tarpeet huomioivaa, jotta se tukee heidän kokonaisvaltaista kehitystään. (Koski ja Tähtinen 2005, 3–21.)

Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka yhdistää teoreettisen ja käytännöllisen näkemyksen liikunnan roolista kasvatuksessa. Se tarkastelee liikunnan opetusta, oppimista ja sen merkitystä yksilön kehitykselle ja hyvinvoinnille kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntapedagogiikka ulottuu päiväkodeista ja kouluista vapaa-ajan harrastustoimintaan, ja sen vaikutukset voivat kattaa ihmisen koko elinkaaren. Tavoitteena on edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä tarjota välineitä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. (Jaakkola ym. 2017, 17–18.)

Liikuntapedagogiikan keskeiset tehtävät jakautuvat kahteen pääalueeseen: kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Kasvattaminen liikuntaan keskittyy

terveellisten elämäntapojen, liikuntataitojen ja hyvinvointiin liittyvien valmiuksien sekä asenteiden opettamiseen. Tähän sisältyy esimerkiksi liikuntamotivaation vahvistaminen ja myönteisten kokemusten tarjoaminen, jotka luovat perustan elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Kasvattaminen liikunnan avulla taas korostaa liikunnan käyttöä välineenä, jolla tuetaan yksilön persoonallisuuden kasvua, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä eettistä ajattelua. Liikuntatilanteiden kautta voidaan myös opettaa kehollista itseilmaisua ja lisätä ymmärrystä liikunnan ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä. (Jaakkola, ym, 20–21.)

Ohjattuun liikuntaan osallistuvilla lapsilla on todettu olevan keskimäärin paremmat tiedot kestävydestä, lihasvoimasta, fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntataidoista verrattuna lapsiin, jotka eivät osallistu säännöllisesti ohjattuun liikuntaan. Lisätty koululiikunta on myös yhteydessä korkeampiin pistemääriin kestävyys- ja lihasvoimatietoja mittaavissa testeissä. Kuitenkin koululiikunnan usein rajallinen tuntimäärä sekä sen monitahoiset kasvatukselliset tavoitteet, kuten sosiaalisten taitojen ja yleisen hyvinvoinnin tukeminen, voivat osaltaan selittää, miksi sen vaikutus tietotestien kokonaispistemääriin jää pienemmäksi verrattuna ohjatun liikunnan harrastamiseen. (Lehmuskallio ym. 2024, 93.)

Liikuntapedagogiikka on monitieteinen ala, joka hyödyntää kasvatustieteiden lisäksi muun muassa psykologian, sosiaalipsykologian ja neuropsykologian tutkimusta. Näiden avulla voidaan syventää ymmärrystä esimerkiksi motivaation synnystä ja liikunnan oppimisen prosesseista. Tämä monialaisuus auttaa luomaan liikuntatilanteita, joissa osallistujat voivat kokea onnistumisia ja kehittyä kokonaisvaltaisesti. (Jaakkola ym. 2017, 19–21.)

Suunnitelmallisen liikuntapedagogiikan tavoitteena on tukea lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista kehitystä. Sen avulla pyritään opettamaan liikuntataitoja ja kehittämään fyysistä toimintakykyä, jotka muodostavat perustan liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan rakentumiselle. Liikuntapedagogiikka ei rajoitu vain urheiluun tai kilpailemiseen, vaan käsittelee liikuntaa laajana ilmiönä, joka kattaa myös arkiliikunnan ja muut fyysisen aktiivisuuden muodot. Näin se edistää yksilön

kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttaa rakentamaan pohjaa elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle. (Jaakkola ym. 2017, 19–21.)

3.3 Kodin ja koulun välinen yhteistyö

Perusopetuksessa kodin ja koulun yhteistyö on tärkeä osa oppilaan kasvatusta ja opetusta. Yhteistyön avulla voidaan varmistaa, että jokainen oppilas saa tukea oman kehitystasonsa ja tarpeidensa mukaisesti. Kun huoltajat voivat osallistua koulun arkeen ja koulutyön kehittämiseen, he saavat mahdollisuuden olla aktiivisesti mukana lapsensa koulupolulla. Tämä osallisuus on olennainen osa koulun toimintakulttuuria, joka tukee sekä oppilaan että koulun yhteisiä päämääriä. Yhteistyössä on erilaisia tehtäviä ja muotoja eri vaiheissa, mutta aina lähtökohtana on oppilaan hyvinvointi ja oppimistavoitteiden tukeminen. Yhteinen arvopohdinta ja vuorovaikutteinen kulttuuri luovat perustan yhteiselle kasvatustyölle, jossa kaikki osapuolet, niin huoltajat, opettajat kuin oppilaatkin, ovat mukana. Tämä yhteinen vastuu kasvatustyöstä on tärkeä osa koulujen yhteisöllisyyttä ja oppilaan hyvinvointia. (Opetushallitus 2025)

Orel (2020) on väitöskirjassaan todennut, että kodin ja koulun yhteistyö tarjoaa huoltajille mahdollisuuden myös vuorovaikutukseen ja vertaistukeen muiden vanhempien kanssa. Yhteistyön osapuolina ovat koulu, opettaja ja perheet, ja lapsi on yhteistyön keskiössä, ollen yhteistyön syy, aihe ja kohde. Yhteistyön käsitteen taustalla on yhteinen työ ja vuorovaikutus yksilö- ja yhteiskuntatasoilla, ja sen toteutuminen vaatii rakenteiden ja käytäntöjen ymmärtämistä. (Orel 2020, 16.)

Epstein (1995) on luonut mallin, jossa kodin ja koulun yhteistyö jakautuu kuuteen osa-alueeseen: vanhemmuuden vaatimukset, koulukasvatuksen velvollisuudet, vanhempien osallistuminen koulussa, kotona tapahtuva oppiminen, päätöksenteko ja yhteisötason osallisuus. (Epstein 1995) Hyvä yhteistyö kattaa kaikki nämä osa-alueet ja perustuu keskinäiseen riippuvuuteen ja vallankäyttöön. Kodin ja koulun yhteistyön haasteet liittyvät muun muassa vanhempien osallistumismahdollisuuksiin ja koulun toimintaan, mutta suomalaisessa kontekstissa vanhemmat pitävät yhteistyötä tärkeänä. Vanhempien osallistuminen kouluun on usein rajoittunut perinteisiin vanhempainiltoihin, mutta

sähköinen osallistuminen on kasvattanut vanhempien osallisuutta. Kodin rooli oppimisen tukemisessa on tärkeä, ja vanhemmat tukevat lapsiaan erityisesti keskustelemalla koulunkäynnistä ja auttamalla opinnoissa. (Orel 2020 25–31)

Vanhemmilla on tärkeä rooli nuorten liikkumisen kannalta, koska heidän tarjoamansa sosiaalinen tuki vaikuttaa suoraan siihen, kuinka paljon nuoret liikkuvat (Rajala 2021). Vanttaja ja kumppanit (2017) ovat tehneet tutkimuksia, joissa korostetaan vanhempien roolia lasten ja nuorten liikuntaharrastusten edistämässä. Heidän mukaansa on mahdollista tukea liikkumista muun muassa kustantamalla ja kuljettamalla harrastuksiin, mutta myös kasvatuskäytännöillä, roolimallien avulla ja emotionaalisella tuella, kuten kannustamisella. Lisäksi he havaitsivat, että liikunnallinen ilmapiiri lapsuudenkodissa ja perheen yhteinen liikkuminen vaikuttavat nuorten myöhempään liikkumiseen. (Vanttaja ym. 2017, 45-46 & 48)

3.4 Liikuntamotivaatio

On tärkeää, että lapset saavat riittävästi liikuntaa ja ylläpitävät aktiivisuustasojaan kehittyessään. Motivaatio on tässä keskeinen rooli. Nykyisten tietojen mukaan lapset voivat erottaa erilaisia motivaatiotekijöitä jo varhaisessa iässä. (Pannekoek ym. 2013, 1099–1100.) Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan koulun liikunnan opetuksen tavoitteena on innostaa oppilaita liikkumaan koko elämänsä ajan. (Opetushallitus, 2014.) Liikunnalliseen elämäntapaan liittyvä motivaatio syntyy yksilöllisten ominaisuuksien, kuten koetun pätevyyden ja minäsuuntautuneisuuden, sekä sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Tutkimusten mukaan erityisesti lasten ja nuorten kohdalla sosiaalisen ympäristön rooli on merkittävä, sillä se vaikuttaa keskeisesti motivaation kehittymiseen. Tästä syystä suotuisan, oppimista ja liikunnallista aktiivisuutta tukevan motivaatiokulttuurin luominen on tärkeä pedagoginen tavoite. (Liukkonen ja Jaakkola 2013, 298.) On myös oleellista auttaa lapsia ymmärtämään jo nuorella ikää, mikä juuri heitä motivoi liikkumaan. Lasten liikuntamotivaation ymmärtäminen voi tukea sellaisten toimenpiteiden luomista, jotka edistävät aktiivisten elämäntapojen omaksumista ja niiden säilymistä aikuisuudessa. (Pannekoek ym. 2013, 1098.)

Norjalaisen koululiikuntatutkijan Glyn C. Robertsin mukaan motivaatio on sosiokognitiivinen oppimisprosessi, jossa yksilö aktiivisesti osallistuu toimintaan ja on mukana sen tavoitteiden saavuttamisessa. Tämä prosessi ei ole pelkästään yksilön suoritusta, vaan se on myös kytköksissä yksilön motivaation ja sitoutumisen tasoon. Liikunnan oppitunnilla esimerkiksi oppilaan motivaatio voi vaihdella: toinen voi olla innokas ja motivoitunut, harjoitella kovasti sekä osallistua vapaa-ajallaan liikuntaan, kun taas toinen saattaa olla haluton osallistumaan koko oppitunnille. Motivaatio näkyy yksilön toiminnassa ja käyttäytymisessä monin tavoin, kuten aktiivisena harjoitteluna, sitoutumisena tavoitteeseen sekä haastavampien tehtävien valintana. Se on myös tärkeä energian lähde, joka vaikuttaa oppimisen tehokkuuteen. Ilman motivaatiota tietyn tavoitteen saavuttaminen voi olla huomattavasti vaikeampaa. (Roberts 2012.)

Richard M. Ryan ja Edward. L Deci ovat vuonna 2017 kehittäneet itsemääräämisteorian, jota voidaan pitää yhtenä motivaatiotutkimuksen suurena viitekehyksenä (Ryan ja Deci 2017, 3). Itsemääräämisteoria keskittyy yksilön psykologisiin tarpeisiin ja niiden täyttymisen merkitykseen motivaation ja hyvinvoinnin kannalta. Ryanin ja Decin mukaan kolme keskeistä tarvetta ovat autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvudentunne. Autonomia tarkoittaa mahdollisuutta valita omat toimintansa, pätevyys liittyy kykyyn saavuttaa tavoitteita, ja yhteenkuuluvuuden tunne liittyy yhteisöön kuulumiseen. Kun nämä tarpeet täyttyvät, yksilö kokee toiminnan sisäisesti motivoivaksi, mikä näkyy esimerkiksi liikunnan positiivisena kokemuksena, sitoutumisena ja kyvykkyyden kasvuna. Itsemääräämisteoria korostaa sisäisen motivaation tärkeyttä pitkäaikaisen motivaation ja hyvinvoinnin kannalta. (Liukkonen ja Jaakkola 2017 luku 8.)

Itsemääräämisteorian sisäisen motivaation kehittymiseen vaikuttavat myös ympäristö sekä biologiset että sosiaaliset tekijät. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus voi olla monelle tärkeä motivaation lähde liikunnassa. Hyvä yhteishenki ryhmässä tekee toimimisesta miellyttävämpää, ja turvallisuuden sekä hyväksytyksi tuleminen tunne lisää yhteenkuuluvuuden kokemusta. (Ryan ja Deci 2017, 3–4.) Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan koululiikunnan tavoitteena on edistää lasten ja nuorten

yhteisöllisyyttä, harjoittelemalla yhdessä erilaisia taitoja. Liikunnan oppitunneilla pyritään valitsemaan pari- ja ryhmätehtäviä, jotka tukevat yhteisöllistä kehittymistä. (Opetushallitus 2014, 148, 275, 435.)

Motivaatio ilmenee jatkumona sisäisestä motivaatiosta ulkoiseen motivaatioon. Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin mukaan amotivaatio tarkoittaa motivaation puuttumista, ja se on itsemääräämisteorian alhaisinta autonomiaa. Tämän välillä on ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. (Ryan ja Deci 2017 14–16.) Pakotettu säätely ilmenee silloin, kun oppilas osallistuu liikuntaan, mutta ei omasta ilostaan, vaan esimerkiksi syyllisyyden välttämiseksi. Tunnistettu säätely on positiivisempaa ja liikkuminen liittyy henkilökohtaisiin arvoihin, vaikka ei olisi erityisen mieluista. (Liukkonen ja Jaakkola 2017, luku 8.) Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan osallistumista toimintaan, koska siihen liittyy ulkopuolinen palkkio tai rangaistus. Tällaiset motivaation lähteet voivat olla tehokkaita lyhyellä aikavälillä, mutta eivät kestä pitkään. Integroidussa säätelyssä toiminta tulee yksilön omista arvoista ja persoonallisuudesta, jolloin osallistuminen on hyvin autonomista, vaikka se olisikin pakollista. (Ryan ja Deci 2017, 14–16.)

Liukkonen ja Jaakkolan (2017) mukaan ulkoiset motiivit voivat auttaa oppilasta löytämään sisäistä motivaatiota, jos ympäristössä on mahdollisuus kokea autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Esimerkiksi oppilas, joka aluksi on motivoitunut hyvän arvosanan vuoksi, voi löytää kiinnostuksen tiettyyn lajiin ja siirtää motivaationsa sisäiseksi, jolloin sisäinen motivaatio vaikuttaa myös ulkoiseen, kuten hyvään arvosanaan. Toisaalta itsemääräämisteorian lisäksi voidaan käyttää myös toista liikuntatieteissä paljon käytettyä teoriaa. Tavoiteteoria korostaa, että kaikella toiminnalla on tavoite, jota kohti pyritään. Pätevyys on tärkeässä roolissa, mutta se voi aiheuttaa ongelmia, jos oppilas vertaa itseään muihin ja tuntee itsensä huonommaksi. Toisaalta hyvä pätevyys tunne ja kilpailuhenkisyys voivat lisätä motivaatiota. (Liukkonen ja Jaakkola 2017, luku 8.)

3.5 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus aivoihin ja oppimiseen

Liikunnalla on merkittävä rooli taktiliskinesteettisen oppilaan oppimisessa, koska oppimisympäristö on hyvin poikkeava verrattuna muihin oppimisympäristöihin. Kinesteettinen oppilas oppii parhaiten tekemällä. Lisäksi liikunta poikkeaa muista ainesta sen fyysisyydellä ja kehon hyödyntämisenä, selvästi havaittavana kehityksenä, sekä yhteistoiminnallisuutena. Motoristen taitojen oppimiseen liittyy kognitiiviset taidot. Kognitiivinen ohjaus liittyy uuden taidon oppimiseen aistien avulla, kun taito on opittu, syntyy sisäisiä malleja, hermoverkko laajenee, ja tekeminen automatisoituu. (Rintala ym. 2000, 27). Voidaan havainnollistaa tätä esimerkiksi pyöräilyn harjoittelemisessa. Näemme esimerkin, kuulemme ohjeita ja kokeilemme. Yhdistämme näitä ja aikaisemmin opittuihin asioihin kuten tasapainon säilyttämiseen. Viimeisessä vaiheessa opimme pyöräilemään, syntyy sisäinen malli ja tekeminen on automaattista, meidän ei tarvitse miettiä jatkuvasti, kaadummeko tai mitä tapahtuu, jos tankoa kääntyy oikealle liian nopeasti. Vaikka olisimme 20 vuotta pyöräilemättä, niin taito säilyy. Liikunnalla on sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia aivojen toimintaan, jotka yhdessä tukevat oppimista ja kognitiivista suorituskykyä. (Sandström 2011, 143.)

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti aivojen plastisuuteen, eli kykyyn mukautua ja muovautua uusien kokemusten ja oppimisen kautta. Liikunnan aikana aivoissa aktivoituvat useat biokemialliset prosessit, jotka lisäävät hermosolujen välistä viestintää ja edistävät synapsien muodostumista. Erityisesti aerobinen liikunta, kuten juoksu tai pyöräily, lisää aivojen verenkiertoa ja hapensaantia, mikä puolestaan tehostaa hermosolujen toimintaa. Tällaiset muutokset aivojen rakenteessa ja toiminnassa parantavat oppimiskykyä, muistia ja keskittymistä. (Sandström 2011, 143.)

Liikunnan vaikutukset ulottuvat myös aivojen kemialliseen ympäristöön. Erityisesti se vaikuttaa aivojen kasvutekijöihin, kuten BDNF:ään. BDNF on proteiini, joka edistää hermosolujen kasvua, suojaa olemassa olevia hermosoluja vaurioilta ja tukee synaptista toimintaa. Tämä proteiini on keskeinen oppimisessa ja muistitoiminnoissa. Liikunta lisää myös dopamiinin, serotoniinin ja noradrenaliinin vapautumista aivoissa, jotka parantavat

mielialaa ja keskittymiskykyä, luoden otolliset olosuhteet oppimiselle. (Sandström 2011, 145–149)

Vaikka liikunnan suorat vaikutukset aivojen biologiaan ovat merkittäviä, on myös epäsuoria vaikutuksia, kuten stressinhallinnan ja unen laadun parantuminen. Stressi on yksi oppimisen suurimmista esteistä, mutta liikunta auttaa vähentämään kortisolien, eli stressihormonin, määrää. Lisäksi liikunta edistää parempaa unenlaatua, mikä puolestaan tukee oppimiseen liittyviä prosesseja, kuten muistijälkien vakiintumista. Näiden vaikutusten ansiosta oppimisen kokonaisvaltainen tukeminen on mahdollista. Liikunta ei ainoastaan paranna aivotoimintaa, vaan voi myös toimia oppimisen työkaluna. Esimerkiksi motoristen taitojen harjoittelu yhdistyy usein kognitiivisiin taitoihin, kuten päätöksentekoon ja ongelmanratkaisuun. Tämä näkyy erityisesti lasten liikunnallisissa oppimisympäristöissä, joissa fyysinen aktiivisuus voi parantaa keskittymiskykyä ja vähentää oppimishäiriöihin liittyviä haasteita. (Sandström 2011, 148-149.)

3.6 Liikkumista edistävät ja estävät tekijät

3.6.1 Edistävät tekijät

Vuoden 2013 nuorten vapaa-aikatutkimuksessa tarkasteltiin lasten ja nuorten liikuntamotiiveja, joista keskeisimpiä olivat liikunnan ilo, sosiaaliset tekijät sekä terveyteen ja fyysiseen kuntoon liittyvät syyt. Liikunta voi olla hauskanpitoa, harrastus tai kansanterveystyötä, ja sen merkitys vaihtelee tarkastelijan roolin mukaan. Nuorille tärkein motiivi oli hyvä olo, ja 57 % piti kaverien kanssa vietettyä aikaa keskeisenä syynä liikkua, kun taas kilpailulliset tavoitteet olivat harvinaisempia. Vanhempien kannustus tai painostus vaikutti myös liikunnan harrastamiseen, ja kiinnostukseen vaikuttivat erityisesti kaverit, ohjaajat ja valmentajat, kun taas opettajat mainittiin usein kiinnostusta vähentävinä. Poikien liikuntamotiivaatiota lisäsivät erityisesti isät ja urheilutähdet, kun taas tytöille merkittävämpiä olivat äidit, sisarukset ja julkisuuden henkilöt. Sosioekonominen tausta vaikutti erityisesti valmentajan roolin merkitykseen. (Myllyniemi & Berg 2013, 72–75.)

Monipuolinen ja lajien rajoja ylittävä harrastustoiminta voi herättää nuorissa odottamattomia innostuksen tunteita, mikä puolestaan voi edistää liikunnallisen elämäntavan säilymistä, vaikka nuori lopettaisikin päälajinsa harrastamisen. Perinteisten toimintamallien uudistaminen ja monipuoliset harjoitusmenetelmät voivat tukea yksilöllisiä motiiveja, merkityksiä ja oppimistavoitteita. (Tiirikainen ja Koru 2013, 41–42.) Nuorten omaehtoinen liikkuminen poikkeaa kuitenkin usein aikuisten käsityksistä liikunnan merkityksestä ja muodoista. Nuoret liikkuvat monin eri tavoin ja käyttävät vapaa-aikaansa liikunnallisiin aktiviteetteihin, joita ei aina tunnisteta tai arvosteta yhtä paljon kuin organisoitua urheilua. Heidän liikuntansa voi sisältää leikillisiä ja kokeilevia elementtejä, kuten temppuילua, pyöräilyä uusilla reiteillä tai improvisoitua liikkumista kaupunkitilassa. (Hasanen 2013, 39–40.)

3.6.2 Estävät tekijät

Vuoden 2013 nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan suomalaisten nuorten liikunnan väheneminen 11–15 vuoden iässä erottuu kansainvälisesti, ja erityisesti liikkumattomien nuorten syyt ja käsitykset liikkumattomuudestaan kaipaavat tarkempaa tarkastelua. Liikuntaa harrastamattomilta lapsilta ja nuorilta kysyttiin syitä, joista yleisimpiä olivat ajan puute, kiinnostuksen puute liikuntaan, sekä sopivien harrastuspaikkojen tai -mahdollisuuksien puute. Nuorten kokemus ajan puutteesta kasvaa iän myötä, mikä viittaa velvoitteiden lisääntymiseen ja omiin valintoihin, jotka vievät huomiota liikunnasta. (Myllyniemi & Berg 2013, 76–77.)

Myös matalampi sosioekonominen asema ja liikuntaharrastusten korkeat kustannukset vaikuttavat merkittävästi liikkumattomuuteen. Erityisesti maaseudulla nuoret kokevat ohjatun liikuntatoiminnan puutteen esteeksi liikunnalle, kun taas kaupungissa asuvat osallistuvat enemmän urheiluseuratoimintaan. Liikunnan kalleus koetaan esteenä erityisesti matalatuottoisilla kotitalouksilla, ja liikuntaharrastusten koettu kalleus korostuu erityisesti lasten vanhempien näkökulmasta. Koululiikunnan huonot kokemukset ja liikunnan ilon puute voivat johtaa negatiiviseen kehään, jossa liikkumattomuus ja huono kunto ruokkivat toisiaan. (Myllyniemi & Berg 2013, 78.)

Suomalaisessa urheiluseuratoiminnassa korostuu varhainen lajivalinta ja erikoistuminen, mikä voi johtaa liikkumisen vähenemiseen nuoruusiässä. Vanhemmat kokevat paineita ohjata lapsensa jo varhaisessa vaiheessa tavoitteelliseen liikuntaan, ja 12-vuotiaana lajin vaihtaminen voi olla vaikeaa. Tämä rajoittaa nuorten mahdollisuuksia liikkua omista lähtökohdistaan. Urheiluseuroissa ilmenee myös ongelmia, kuten kilpailuhenkisyiden korostuminen, epäasiallinen kohtelu ja aikataulupaineet, jotka voivat karkottaa nuoria. (Lehtonen 2013, 9–10.)

Monet nuoret kokevat, ettei heillä ole riittävästi tilaa ja mahdollisuuksia liikkua vapaasti omilla ehdoillaan. Tämä tulee esiin kommentteilla, kuten: ”*Ja sit on ne pikkulapset, mitä tietenkä täytyy aina varoa. Niin ne valtaa sit aika tehokkaasti sen, ne keinut siitä, jos ne on isompia, ja sit sen telineen. --- Yleensä me lähetään sit pois jos ei siel oo mitään vapaina koska ne, se saattaa kestää vaiks kuin kauan ennenku ne kyllästyy niihin. (tyttö lähiöstä)*” ja ”*Mä en niinku esim. halua mennä [kuntosalille] vapaa-ajalla ku se on, jos siellä on niitä jotakin ihmeen muskelimiehiä. (tyttö maaseudun taajamasta)*” (Hasanen 2013, 41–42).

Kaupungistuminen, tilojen kaupallistuminen ja aikuisten kontrolloimat käytännöt voivat rajoittaa heidän liikkumistaan. Lisäksi sosiaaliset hierarkiat voivat syrjäyttää nuoria tietyistä tiloista, mikä saa heidät etsimään vaihtoehtoisia paikkoja liikkumiselle. Nuorten liikkumisen tukemisessa tulisi huomioida heidän omat kiinnostuksen kohteensa ja tarpeensa. Liikuntapaikkojen kehittämisen sijaan olisi tärkeää tarjota nuorille tilaa ja hyväksyntää heidän omaehtoiselle liikkumiselleen. Tämä edellyttää ymmärrystä siitä, että nuorten liikunta voi olla merkityksellistä myös ilman organisoituja rakenteita, sääntöjä tai erillisiä suorituspaikkoja. (Hasanen 2013, 41–42.)

3.7 Ekologinen systeemiteoria

Urie Bronfenbrennerin kehittämä ekologinen systeemiteoria korostaa, että lapsen kehitykseen vaikuttavat useat toisiinsa kytkeytyvät ympäristötasot. Tämä viitekehys

auttaa ymmärtämään, miten yksilötasolla ilmenevät liikuntatottumukset rakentuvat laajempien yhteiskunnallisten ja sosiaalisten rakenteiden vuorovaikutuksessa. (Bronfenbrenner 1979, 209)

Mikrosysteemi on lapsen välitön ympäristö, johon kuuluvat perhe, koulu, vertaisryhmät ja harrastusympäristöt. Perheen liikuntatottumuksilla ja koulun tarjoamilla mahdollisuuksilla on suora vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. (Bronfenbrenner 1979, 209-210) Vanhempien esimerkki, ruutuaikojen hallinta sekä liikkumiseen kannustava arki ovat olennaisia mikrotason tekijöitä, jotka voivat joko tukea tai rajoittaa lapsen liikkumista.

Mesosysteemi kuvaa näiden mikrosysteemien välistä vuorovaikutusta. Esimerkiksi koulun ja kodin yhteistyö lasten liikuntatottumusten edistämiseksi on merkittävä tekijä. Opettajien kokemusten mukaan kodin tuki liikunnalle vaihtelee suuresti, ja yhteisön yhteiset pelisäännöt ja liikuntamyönteinen kulttuuri voisivat vahvistaa oppilaiden motivaatiota osallistua liikuntaan. Koulun ja perheen vuorovaikutus näkyy esimerkiksi vanhempien suhtautumisessa koululiikuntaan tai heidän valmiudessaan kannustaa lapsia koulumatkojen kävelemiseen tai pyöräilyyn.

Eksosysteemi sisältää laajempia ympäristöjä, jotka vaikuttavat lapseen epäsuorasti, kuten vanhempien työlöt, kunnan liikuntapalvelut ja koulun resurssit. Tutkielmassa esiin nousseet matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudet, kuten ilmaiset kerhot ja koulun jälkeiset aktiviteetit, ovat juuri tällaisia eksosysteemin elementtejä. Jos esimerkiksi kunnassa ei ole riittävästi maksuttomia liikuntamahdollisuuksia tai liikuntatilat ovat rajallisia, se voi vaikeuttaa lasten osallistumista arjen fyysiseen aktiivisuuteen.

Makrosysteemi viittaa kulttuurisiin arvoihin, normeihin ja lainsäädäntöön. Yhteiskunnallinen suhtautuminen liikuntaan, terveelliseen elämäntapaan ja teknologian käyttöön heijastuu lasten arkeen. Vaikka valtakunnalliset Move! -mittausten tulokset eivät ole merkittävästi muuttuneet, yleinen keskustelu lasten liikkumattomuudesta on vilkastunut. Tämä kertoo siitä, että liikkumattomuus on yhä vahvemmin tunnistettu yhteiskunnalliseksi haasteeksi. Kulttuurinen hyväksyntä passiiviselle elämäntavalle tai ruutuajan ylikorostuminen voivat kuitenkin vaikeuttaa muutosta.

Kronosysteemi, joka kuvaa ajallisia muutoksia ja kehityskulkuja yksilön elämässä ja yhteiskunnassa, näkyy tutkielmassa esimerkiksi mainintana varusmiesten fyysisen toimintakyvyn heikentymisestä. Lapsuudessa opitut liikuntatottumukset heijastuvat myöhemmin aikuisuuteen, joten liikkumattomuuden pitkäaikaiset seuraukset voivat ilmetä vasta vuosien kuluttua. Samoin pandemian jälkeiset muutokset lasten arjessa ja liikkumisessa voivat olla osa kronosysteemin ilmentymiä.

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys

Tämän tutkielman tarkoituksena on lisätä syvällisemmin ymmärrystä siitä, miten peruskouluikäisten lasten liikkumattomuus näyttäytyy koulun arjessa opettajien kokemusten ja havaintojen kautta. Liikkumattomuus on moniulotteinen ilmiö, johon vaikuttavat niin yksilölliset tekijät, kuten perheen liikuntatottumukset ja oppilaiden motivaatio, kuin laajemmat yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät, kuten teknologian rooli ja koulun tarjoamat liikuntamahdollisuudet. Tutkielmassa pyritään tuomaan ilmi, miten fyysisen aktiivisuuden puute vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin, koulunkäyntiin ja oppimiseen. Lisäksi selvitetään, millaisia toimenpiteitä ja mahdollisuuksia opettajat näkevät liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. Tavoitteena on tuoda esiin opettajien arjen näkemyksiä ja kokemuksia siitä, miten lasten liikkumattomuuden haasteisiin voidaan vastata koulu yhteisön tasolla, ja millaisia toimenpiteitä voidaan hyödyntää lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi.

Miten opettajat kokevat liikkumattomuuden kouluarjessa?

4.2 Tutkimusmenetelmä

4.2.1 Laadullinen sisällönanalyysi

Tutkimuksen analyysi on keskeinen vaihe, jossa aineisto jäsenellään ja tulkitaan, jotta voidaan vastata tutkimuskysymyksiin (Eskola & Suoranta, 1998, 150). Laadullinen sisällönanalyysi on yksi yleisimmistä menetelmistä laadullisessa tutkimuksessa, ja sen tavoitteena on systemaattisesti kuvata ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 91). Sisällönanalyysin avulla aineistosta voidaan tunnistaa keskeisiä teemoja, luokitella havaintoja ja muodostaa uusia käsitteellisiä kokonaisuuksia (Valli & Aaltola, 2018, 110).

Laadullinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen päävaiheeseen: aineiston redusointi, aineiston ryhmittely ja teoreettinen käsitteellistäminen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 92–93). Ensimmäisessä vaiheessa aineistoa karsitaan ja tiivistetään, jotta tutkimuksen kannalta olennainen informaatio erottuu. Tämän jälkeen aineisto luokitellaan ja ryhmitellään samankaltaisten ilmiöiden mukaan. Viimeisenä vaiheena tutkija muodostaa käsitteitä ja malleja, jotka selittävät tutkimuskohdetta ja sen yhteyksiä (Eskola & Suoranta, 1998, 153).

Sisällönanalyysin etuna on sen joustavuus ja sovellettavuus erilaisiin tutkimusaiheisiin (Valli & Aaltola, 2018, 112). Se mahdollistaa aineiston syvällisen tarkastelun ilman ennalta määriteltyjä kategorioita. Kuitenkin menetelmä vaatii tutkijalta kriittistä analyysikykyä sekä jatkuvaa reflektiota aineiston tulkinnassa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 96).

4.2.2 Teemoittelu

Tutkimme kyselyn tuloksia teemoittelun avulla, koska koimme että näin saamme selkeästi tutkittua vastauksia, joista löytyi erilaisia teemoja. Teemoittelu on laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä, jossa aineistoa jäsennetään tunnistamalla toistuvia aihealueita, ja sitä voidaan pitää yhtenä sisällönanalyysin muotona (Tuomi ja Sarajärvi 2018). Teemoittelussa pyritään löytämään aineistosta keskeisiä aiheita, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä monipuolisesti. Tämä prosessi auttaa hahmottamaan aineiston rakennetta ja sisältöä, mahdollistaen syvällisemmän ymmärryksen tutkimuskohteesta. Teemoittelun kautta tutkija voi nostaa esiin merkityksellisiä näkökulmia ja muodostaa kokonaiskuvan aineistosta. (Eskola ym. 2014, 176)

Teemoittelun vaiheet voidaan jakaa viiteen päävaiheeseen: aineiston läpikäynti, koodaaminen, teemojen muodostaminen, teemojen nimeäminen ja teemojen välisten suhteiden analysointi (Eskola & Suoranta, 2014, 176–177). Ensimmäisessä vaiheessa aineistoon tutustutaan huolellisesti ja alustavasti hahmotetaan siitä esiin nousevia ilmiöitä

(Valli & Aaltola, 2018, 124). Seuraavaksi aineisto koodataan pilkkomalla se pienempiin analyysiyksiköihin, kuten lauseisiin tai kappaleisiin, ja niille annetaan koodit, jotka kuvaavat niiden sisältöä (Eskola & Suoranta, 2014, 178). Koodit voivat perustua aineiston tarjoamiin ilmaisuun (aineistolähtöinen teemoittelu) tai ennalta määriteltyihin teoreettisiin käsitteisiin (teorialähtöinen teemoittelu) (Valli & Aaltola, 2018, 126).

Kolmannessa vaiheessa samankaltaiset koodit ryhmitellään yhteen, jolloin mahdollistetaan laajempien teemojen muodostaminen (Eskola & Suoranta, 2014, 179). Teemat ovat tutkittavan ilmiön kannalta olennaisia sisältökokonaisuuksia, jotka selittävät aineiston merkityksiä (Valli & Aaltola, 2018, 129). Tämän jälkeen teemat nimetään niiden sisältöä kuvaavalla tavalla ja niiden merkityksiä analysoidaan syvällisemmin suhteessa tutkimuskysymyksiin (Eskola & Suoranta, 2014, 180). Viimeisessä vaiheessa tarkastellaan teemojen välisiä suhteita ja kokonaisuutta, jonka avulla voidaan muodostaa tutkimuksen lopulliset tulokset (Valli & Aaltola, 2018, 132).

Teemoittelun etuna on sen joustavuus ja aineistolähtöisyys, mikä mahdollistaa tutkittavan ilmiön monipuolisen tarkastelun ilman tiukkoja etukäteen määriteltyjä kategorioita (Eskola & Suoranta, 2014, 183). Se auttaa tutkijaa ymmärtämään aineistonsa rakennetta ja nostamaan esiin olennaisia näkökulmia (Valli & Aaltola, 2018, 135). Toisaalta teemoitteluun liittyy haasteita, kuten tutkijan subjektiivisuus ja aineiston tulokinnan monivaiheisuus (Eskola & Suoranta, 2014, 185). Tutkijan on varmistettava, että analyysi perustuu aineistoon eikä omiin ennako-oletuksiin, mikä vaatii kriittistä reflektiota ja tarkkaa dokumentointia (Valli & Aaltola, 2018, 138).

Teemoittelu on monipuolinen ja joustava laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä, joka auttaa tutkijaa jäsentämään aineistonsa ja tuottamaan syvällistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Sen avulla voidaan tunnistaa keskeisiä merkitysrakenteita ja muodostaa tutkimuksen kannalta olennaisia tuloksia. Onnistuneen teemoittelun edellytyksenä on systemaattinen analyysiprosessi, kriittinen tarkastelu sekä tutkijan tietoinen reflektio aineiston tulokinnassa.

4.3 Aineiston keruu

Aineistonkeruu toteutettiin Google Forms -kyselylomakkeella, joka laadittiin huolellisesti tutkielmakysymysten pohjalta. Leena Åkerbladin ja Riitta Seppänen-Järvelän teoksessa Monimenetelmällinen tutkimus kerrotaan, että monimenetelmällinen tutkimus pohjautuu usein erilaisten aineistojen yhdistämiseen samassa tutkimuksessa. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi useiden eri aineistokokonaisuuksien käyttöä tutkimuksessa, mutta myös yksi aineistokokonaisuus voi sisältää sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tietoa, jolloin tutkimus voidaan luokitella monimenetelmälliseksi. Esimerkiksi kyselytutkimus, jossa on sekä avoimia että strukturoituja kysymyksiä, on tyypillinen esimerkki tällaisesta lähestymistavasta. Tämä mahdollistaa ilmiöiden tarkastelun monista näkökulmista. (Åkerblad ja Seppänen-Järvelä 2024, luku 1.)

Kyselymme sisälsi sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Tämänkaltaisen monimenetelmällinen kysely antoi sekä määrällistä että laadullista tietoa opettajien näkemyksistä ja kokemuksista liittyen lasten liikkumattomuuteen. Monivalintakysymykset tarjosivat kvantitatiivista tietoa, joka mahdollisti yleiset suuntaukset. Avoimet kysymykset puolestaan antoivat syvempää kvalitatiivista tietoa opettajien henkilökohtaisista kokemuksista ja pohdinnoista liikkumattomuuden taustalla. Yhdistämällä nämä kaksi aineistotyyppiä saimme kattavamman ja monipuolisemman kuvan siitä, miten opettajat kokevat lasten liikkumattomuuden ja millaisia ratkaisuja he kokevat tarpeellisiksi sen vähentämiseksi.

Alun perin kysely lähetettiin sähköpostitse noin 20 opettajalle, jotka oli valittu satunnaisesti eri kouluista. Lisäksi otimme yhteyttä muutamien koulujen rehtoreihin ja pyysimme heitä välittämään kyselyn luokanopettajille. Tavoitteenamme oli tavoittaa mahdollisimman monipuolinen joukko opettajia eri kouluista ja taustoista, jotta tutkielman tulokset olisivat mahdollisimman kattavia ja monipuolisia.

Ensimmäisessä vaiheessa vastausmäärä jäi kuitenkin odotettua pienemmäksi. Saimme sähköpostitse ja rehtorien välityksellä ainoastaan viisi vastausta, mikä ei riittänyt

antamaan riittävän laajaa kuvaa tutkielman aiheesta. Tämä saattoi johtua useista tekijöistä, kuten opettajien kiireisestä työarjesta, sähköpostikyselyihin vastaamisen vapaaehtoisuudesta tai siitä, että kysely ei tavoittanut kohderyhmää riittävän tehokkaasti.

Vastausmäärän kasvattamiseksi päätimme laajentaa kyselyn jakelua hyödyntämällä sosiaalista mediaa, mikä osoittautui tehokkaaksi keinoksi tavoittaa suurempi joukko opettajia. Kyselyn jakaminen yksityisessä Facebook-ryhmässä mahdollisti sen, että useammat opettajat eri kouluista ja taustoista pääsivät osallistumaan tutkielmaan. Tämä lisäsi aineiston monipuolisuutta ja antoi kattavamman kuvan opettajien näkemyksistä lasten liikkumattomuuteen liittyen. Lopulta vastauksia tuli 22 kappaletta, joista luokanopettajilta 14, erityisopettajilta 6 ja luokan- ja kieltenopettajalta 1. Kyselylomakkeen vastaukset antavat arvokasta tietoa tutkimusaiheesta. Kyselyyn vastanneiden opettajien taustojen vaihtelu – luokanopettajista erityisopettajiin – tuo esiin erilaisia näkökulmia ja kokemuksia koulumaailmasta.

4.4 Aineiston analyysi

Aineiston litteroinnissa vastauksia tuli 15 sivua, johon oli eroteltuna vastaajat ja kysymykset. Taulukko on laadittu laadullisen sisällönanalyysin menetelmin, analysoimalla avoimia vastauksia, jotka liittyvät lasten liikkumattomuuteen ja sen ehkäisemiseen. Aineiston analyysi eteni aineistolähtöisesti: vastaukset pelkistettiin, ryhmiteltiin ja abstrahoitettiin siten, että niistä muodostettiin yläkäsitteitä eli teemoja. Analyysin tavoitteena oli löytää toistuvia ilmiöitä ja merkitysrakenteita, jotka kuvaavat vastaajien näkemyksiä lasten vähentyneen liikkumisen syistä sekä keinoista lisätä liikkumista.

Jokainen havaittu teema pohjautuu useiden vastaajien näkemyksiin ja sitä havainnollistetaan pelkistetyllä esimerkivastauksella. Lisäksi taulukossa on esitetty teemojen esiintymiskerrat, mikä auttaa arvioimaan niiden yleisyyttä aineistossa. Menetelmän avulla on voitu systematisoida hajanaista tietoa ja tehdä siitä selkeää ja vertailtavaa, mutta samalla säilyttäen alkuperäisten vastausten merkitysisällöt.

TAULUKKO 1: Kyselyn vastausten teemat

Teemat	Selite	Saman teeman vastaukset kyselyssä
Ruuhkainen ja turvaton liikenne	Liikennettä on liikaa, eikä lapsi voi kulkea turvallisesti yksin kouluun.	7
Vanhemmat ja perhe	Vanhemmat eivät ehdi tai jaksa viedä lasta ulos liikkumaan. Kotoa ei tule esimerkkiä liikuntaa kohtaan.	5
Digilaitteet	Lapsi haluaa mieluummin pelata kuin mennä pihalle. Ruudun ääressä vietetty aika on pois lapsen liikkumisesta.	6
Liian vähän liikuntamahdollisuuksia	Lähellä ei ole kenttiä tai muita paikkoja, joissa voisi liikkua vapaasti. Kentät varattu seuroille.	4
Motivaation puute	Lapsi ei ole kiinnostunut liikunnasta eikä innostu tarjotuista mahdollisuuksista.	3
Opetussuunnitelma	Opetussuunnitelmassa ei ole jätetty tilaa ylimääräiselle liikunnalle	5
Kaveriseuran puute	Lapsi ei lähde ulos yksin, tarvitsisi kavereita mukaan.	4

Ratkaisuna yhteisöllisyys	Naapuruston ja perheen yhteiset tapahtumat tai pihapelit saivat lapset liikkeelle	5
Ratkaisuna koulun panostus	Lisää liikuntaa koulupäivän aikana ja välitunneilla.	6
Ratkaisuna vanhempien esimerkki	Jos vanhemmat liikkuvat yhdessä lasten kanssa, se kannustaa ja näyttää esimerkkiä.	4
Ratkaisu turvallinen ympäristö	Turvalliset kevyenliikenteen väylät ja leikkipaikat olisivat iso apu.	5

4.5 Kokemuksen tutkiminen

Kokemus on käsitteenä laaja ja monimerkityksellinen, sillä se esiintyy erilaisissa asiayhteyksissä ja tilanteissa. Arkikielessä kokemuksella voidaan viitata esimerkiksi elämän varrella opittuihin asioihin, tuntemuksiin tai tapahtumiin, jotka ovat jättäneet jälkensä yksilöön. Tämä moninaisuus tekee käsitteestä jossain määrin epämääräisen, koska sen sisältö ja merkitys riippuvat kontekstista. (Kukkola 2018, 41–43.)

Kokemus voidaan nähdä monitahoisena ilmiönä, joka ilmenee niin yksilöpsykologisella tasolla, ryhmän sisäisissä vuorovaikutusprosesseissa kuin laajempaan kulttuurisena ilmiönä. Tässä yhteydessä kokemuksella tarkoitetaan opettajien henkilökohtaisia havaintoja ja tuntemuksia liikuntatunneista sekä niiden taustalla vaikuttavia kokemuksia. Kokemuksen tutkimuksessa asetetaan tietyt reunaehdot, joiden avulla ilmiötä voidaan tarkastella ja analysoida. (Kukkola 2018, 41–46.)

Filosofi Immanuel Kantin näkemyksen mukaan kokemus on ennen kaikkea yksilöllinen mentaalinen prosessi, jossa aistihavainnot ovat keskeisessä roolissa. Kokemukset rakentuvat havaintojen pohjalta, ja ne ovat sidoksissa aikaan ja paikkaan (Kukkola 2018, 41–46). Tämä tarkoittaa, että jokaisella ihmisellä on omanlaisensa tapa kokea ja tulkita ympäristöään.

Kokemuksella on aina jokin kohde, joka hahmottuu aistihavaintojen kautta. Esimerkiksi kuulemme tietyn äänen, jolloin syntyy kokemus kuullusta asiasta. Näiden havaintojen taustalla vaikuttaa yksilön oma havaintokehä, joka perustuu aiempiin kokemuksiin ja sisäisiin malleihin. Uudet kokemukset jäsenyvät aikaisemmin opitun perusteella – esimerkiksi vierasta kieltä kuullessaan ihminen pyrkii ymmärtämään sitä vertaamalla sitä tuntemiinsa kieliin (Kukkola 2018, 51–56).

4.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkielmamme on toteutettu eettisesti ja tieteellisesti luotettavalla tavalla, sillä sen kaikissa vaiheissa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön ohjeistusta (2023). Kyseiset periaatteet edellyttävät tutkielman suorittamista rehellisesti, huolellisesti ja läpinäkyvästi sekä tieteellistä tiedonhankintaa, -esittämistä ja -arviointia koskevien vakiintuneiden normien mukaisesti. (Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2023, 11–13.)

Tämä tarkoittaa, että tutkielma on tehty tarkasti, luotettavasti ja toisia tutkijoita sekä tutkimukseen osallistuvia kunnioittaen. Tutkijoiden on myös otettava huomioon, että ennen tutkielman aloittamista on määriteltävä kaikkien osapuolten, oikeudet, velvollisuudet ja vastuut. Tämä kattaa muun muassa tekijyyteen liittyvät periaatteet sekä aineistojen säilyttämiseen ja käyttöön liittyvät ehdot. Eettisyyden periaatteet ovat tärkeä säilyttää tutkijan ja tutkittavan välillä, jolloin mahdollistetaan mahdollisimman luottamukselliset tulokset. Tarvittaessa sopimuksia on tarkennettu tutkimuksen edetessä, jotta ne vastaavat tutkimusprosessin tarpeita ja eettisiä vaatimuksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Ihmisoikeudet muodostavat eettisen perustan ihmisiin kohdistuvalle tutkimukselle. Tutkijan on annettava osallistujille selkeää tietoa tutkimuksen tavoitteista, menetelmistä ja riskeistä, jotta he voivat tehdä tietoon perustuvan päätöksen osallistumisestaan. Osallistuminen on vapaaehtoista, ja yksilöillä on oikeus kieltäytyä, keskeyttää osallistumisensa tai estää itseään koskevan aineiston käyttö jälkikäteen. Tutkimuksessa on asetettava osallistujien hyvinvointi etusijalle, ja mahdolliset riskit on ennakoitava. Saavutettuja tietoja ei saa luovuttaa ulkopuolisille tai käyttää muuhun kuin sovittuun tarkoitukseen. Osallistujien anonymiteetti on suojattava, elleivät he ole antaneet lupaa henkilöllisyytensä paljastamiseen. Tutkijoilta edellytetään vastuullisuutta, lupauksen pitämistä ja tutkimuksen rehellisyyden varmistamista. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, luku 5.4.) Tutkielmassamme on otettu huomioon oman tieteenalan erityiset eettiset ohjeistukset ja säännöt, mikä takaa, että tutkielma täyttää alan vakiintuneet standardit. Kyseiset arvot ovat olleet mukana koko tutkielman ajan.

Tutkielmamme teoreettinen viitekehys on muodostettu kriittisesti arvioiden ja hyödyntäen luotettavia sekä ajankohtaisia tieteellisiä lähteitä. Lähteiden valinnassa on huomioitu niiden relevanssi ja tieteellinen pätevyys, jotta tutkielman perusta olisi vahva ja ajantasainen. Lisäksi kaikki lähteet on merkitty sekä tekstissä että lähdeluettelossa ohjeiden mukaisesti, mikä varmistaa viittausten tarkkuuden ja läpinäkyvyyden. Näiden seikkojen ansiosta myös lähteistä saadun tiedon voidaan katsoa olevan luotettavaa.

Tutkielman aineistonhankinnassa olemme hyödyntäneet Google Forms -kyselylomaketta (liite 1), jonka lähetimme sähköpostilla tuntemillemme opettajille sekä jaoimme opettajien Facebook-ryhmässä. Kyselyn vastauksista ei ole mahdollista tunnistaa yksittäisiä henkilöitä, jolloin heidän yksityisyytenä pysyy turvattuna. Lähettämissämme sähköposteissa sekä Facebook-julkaisussamme kerroimme vastaamisen olevan täysin anonymiä ja vapaaehtoista. Tämän lisäksi kyselyn sai jättää kesken ilman negatiivisia seurauksia. Kyselyyn vastanneiden moninaisuus vahvistaa tutkielman luotettavuutta ja antaa laajemman kuvan siitä, millaisia haasteita ja ratkaisuja opettajat tunnistavat oppilaiden liikkumattomuuden suhteen. Lisäksi otimme huomioon aineiston analyysivaiheessa sen, että vastausten osallistujajoukko ei välttämättä edusta täysin

satunnaista otosta, se on suhteellisen pieni ja se sisältää opettajia ympäri Suomen. Tämän takia tutkimme tuloksia kriittisesti ja pohdimme, miten vastaajien valikoituminen tutkielmaan saattoi vaikuttaa lopputuloksiin.

Tutkimusmenetelmämme käytämme laadullista sisällönanalyysia, jossa aineisto teemoitellaan keskeisten aiheiden tunnistamiseksi. Tämän avulla mahdollistamme syvällisemmän ymmärryksen opettajien kokemuksista ja näkemyksistä lasten liikkumattomuudesta. Teemallisen analyysin käyttö varmistaa, että aineiston käsittely on johdonmukaista ja perusteltua, minkä lisäksi ilmiötä tutkitaan monipuolisesti (Tuomi ja Sarajärvi 2018). Käymme aineiston läpi systemaattisesti, tunnistuen keskeiset teemat ja toistuvat ilmiöt, jotta voimme tehdä perusteltuja johtopäätöksiä.

Itse kyselyssämme olemme käyttäneet monimenetelmällistä lähestymistapaa. Saraswati Dawadin ym. artikkelin *Mixed-Methods Research: A Discussion on its Types, Challenges, and Criticisms* (2021) mukaan yhdistämällä kaksi tutkimusmenetelmää voidaan saada syvällisempiä oivalluksia kuin käyttämällä vain yhtä menetelmää. Monimenetelmällinen tutkimus mahdollistaa monipuolisten aineistolähteiden yhdistämisen ja tukee monimutkaisten ilmiöiden tarkastelua. Sen avulla tutkija voi tarkastella ilmiötä eri näkökulmista ja tutkimusmenetelmien kautta. Yhdistämällä määrällisiä ja laadullisia aineistoja voidaan tutkimuskohdetta tarkastella sekä laajasti että syvällisesti. Esimerkiksi määrällinen aineisto auttaa yleistämään tuloksia, kun taas laadullinen aineisto, kuten avoimet kysymykset, tarjoavat syvempää ymmärrystä ilmiön merkityksistä yksilötasolla. (Dawadi ym. 2021, 27.)

Yhdistämällä eettisesti kestävät toimintatavat ja huolellisen tutkielmaprosessin varmistamme, että tutkielmamme tulokset ovat luotettavia ja tarjoavat arvokasta tietoa opettajien kokemuksista ja lasten liikkumattomuuteen vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi varmistamme, että tutkielman tulosten tulkinta pohjautuu aineistoon eikä omiin ennakkoletuksiimme. Tämä tarkoittaa, että analyysissä kiinnitämme erityistä huomiota aineiston objektiiviseen tarkasteluun ja vältämme tulosten liiallista yleistämistä ilman riittäviä perusteita. Käytämme myös aiempaa tutkimusta ja teoriaa tukemaan havaintojamme,

mikä lisää tutkielman uskottavuutta ja asettaa löydöksemme laajempaan kontekstiin. Kirjaamme aineiston käsittelyvaiheet mahdollisimman hyvin ylös tutkielmaamme ja kuvaamme analyysimenetelmät selkeästi. Tämä auttaa ymmärtämään, miten tutkielma on toteutettu ja mahdollistaa tarvittaessa sen uudelleentoistamisen. Avoin raportointi antaa lukijoille mahdollisuuden arvioida tulosten luotettavuutta ja tehdä niistä omia johtopäätöksiään, mikä on olennainen osa tieteellisen tutkielman uskottavuutta.

Tutkimus voi parhaimmillaan olla eettisesti vastuullinen ja merkityksellinen yhteiskunnallinen prosessi, joka tuottaa arvokasta tietoa ja vaikuttaa päätöksentekoon (Hurtig & Laitinen 2003, 105–107). Lasten liikkumattomuus on hyvin ajankohtainen keskustelunaihe yhteiskunnassamme, minkä takia haluammekin lisätä tietoa opettajien tuntemuksista liittyen lasten liikuntatottumuksiin huomioon ottaen eettiset periaatteet. Tuomme tutkielmassamme teoreettista tietoa puolueettomasti esiin. Tuloksissa analysoimme opetusalan ammattilaisilta saamaamme tietoa, kuitenkin liittämättä siihen omia henkilökohtaisia mielipiteitämme aiheeseen liittyen. Kannamme tutkielman tekijöinä vastuun sen eettisyydestä ja luotettavuudesta

5 Tutkimustulokset

5.1 Miten liikkumattomuus näkyy koulussa ja miten liikuntaa voisi lisätä?

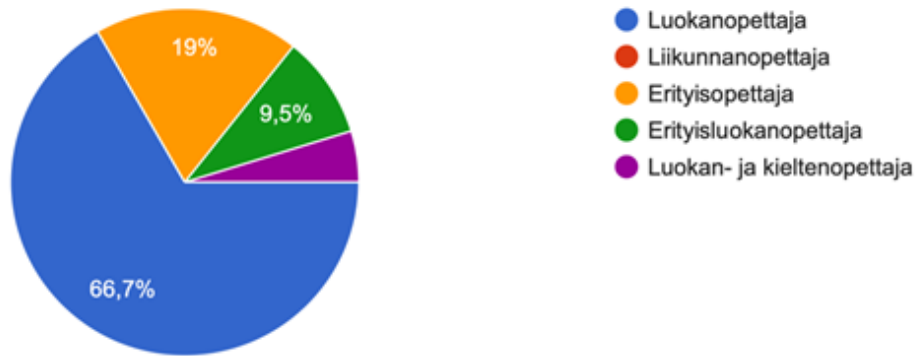
Tutkimuksemme tarkoituksena oli Google Forms -kyselylomakkeen avulla selvittää opetusalan ammattilasten ajatuksia lasten liikuntatottumuksista ja sekä heidän liikkumattomuudesta. Kyselyyn vastasi yhteensä 22 eri henkilöä, joista valtaosa oli luokanopettajia. Pääosin tuloksista tuli ilmi lasten fyysisen aktiivisuuden vähentyminen ja lähes kaikki opettajat havaitsivat liikkumattomuuden merkkejä omassa luokassaan. Vastausten perusteella lasten liikkumattomuus näkyy kouluympäristössä monin eri tavoin, ja opettajat ovat huolissaan fyysisen kunnan heikentymisestä.

Seuraavissa ympyrädiagrammeissa tuomme ilmi määrällistä tietoa opettajien vastauksista kyselylomakkeestamme. Nämä diagrammit tarjoavat visuaalisen näkymän siitä, kuinka opettajat arvioivat oppilaidensa fyysisen kunnan kehittymistä ja heidän liikuntatottumuksiaan.

Kyselyymme vastasi yhteensä 22 opetusalan ammattilaista. Valtaosa (66,7 %) vastanneista oli luokanopettajia, mikä tekee heistä suurimman vastaajaryhmän. Toiseksi suurin ryhmä koostuu erityisopettajista, joita on 19 % vastaajista. Erityisluokanopettajia on 9,5 %, ja pienimpänä ryhmänä ovat luokan- ja kieltenopettajat, joita on vain pieni osa vastaajista. Näiden tulosten perusteella voidaan päätellä, että kyselyyn on osallistunut erityisesti perusopetuksen opettajia, joilla on laaja näkemys oppilaiden fyysisestä kunnosta ja koulumaailman tilanteesta. Luokanopettajien suuri osuus voi viitata siihen, että he ovat keskeisessä asemassa arvioidessaan oppilaiden liikuntatottumuksia sekä liikkumattomuuden määrää koulupäivän aikana. Liikunnanopettajien vastauksia emme saaneet yhtäkään, mikä johtuu todennäköisesti yksittäisten opettajien pienemmästä määrästä muihin verrattuna.

Mikä on ammattinimikkeesi?

21 vastausta

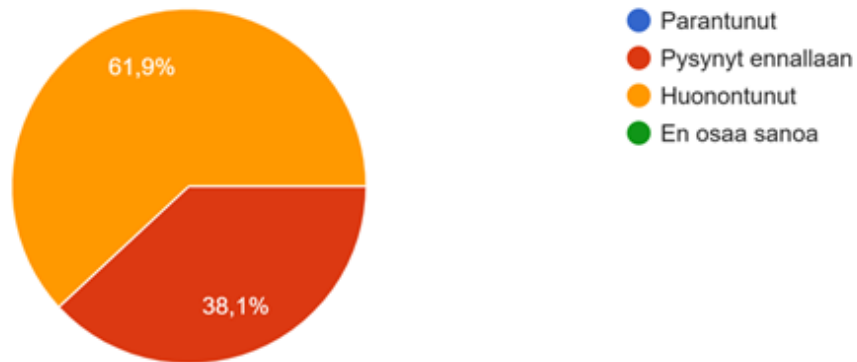


Kuvio 1 Vastaajien ammattinimike

Kyselylomakkeemme tulokset osoittavat, että suurin osa vastaajista kokee oppilaiden fyysisen kunnon heikentyneen viimeisen viiden vuoden aikana. Tämä näkyy piirakkadiagrammista, jossa 61,9 % vastaajista on ilmoittanut fyysisen kunnon huonontuneen. Lisäksi 38,1 % vastaajista arvioi fyysisen kunnon pysyneen ennallaan. On myös oleellista huomioda, ettei yksikään vastaajista ole arvioinut oppilaiden fyysisen kunnon parantuneen viimeisen viiden vuoden aikana. Myöskään kukaan ei ole vastannut, ettei osaisi sanoa asiaan liittyen mitään, jolloin voidaan pitää selkeänä, ettei fyysisen kunnon kehityksessä ole vastaajien mielestä ollenkaan nousua. Erityisesti se, että yli 60 % vastaajista kokee kunnon heikentyneen, voi olla merkki huolestuttavasta trendistä, jossa liikunnan määrä tai sen laatu on vähentynyt. Piirakkadiagrammin selkeä visuaalinen jakauma vahvistaa käsitystä siitä, että fyysisen kunnon heikkeneminen on laajasti havaittu ilmiö.

Miten koet oppilaiden fyysisen kunnan kehittyneen viimeisen viiden vuoden aikana?

21 vastausta



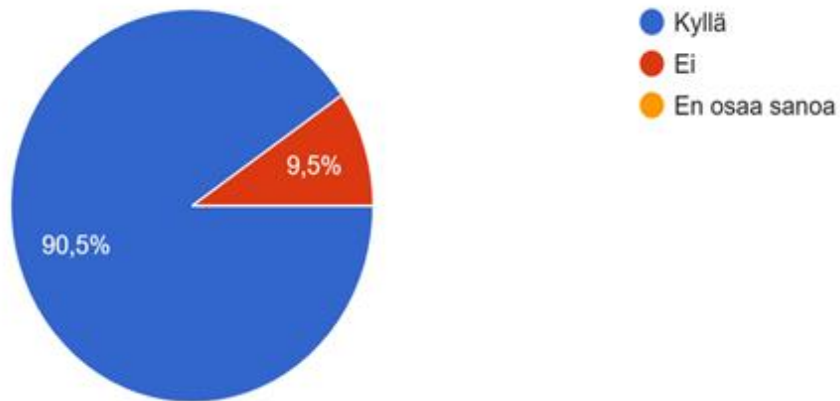
Kuvio 2 Fyysisen kunnan kehittyminen

Luokassa havaittujen liikkumattomuuden merkkien määrää voidaan pitää jopa huolestuttavan suurena. Piirakkadiagrammin perusteella 90,5 % vastaajista on huomannut luokassaan merkkejä oppilaiden vähäisestä liikunnasta. Tämä tarkoittaa, että lähes kaikki kyselyyn vastanneet opettajat ovat tunnistaneet tilanteita, joissa oppilaiden liikkumattomuus näkyy heidän käyttäytymisessään, jaksamisessaan tai fyysisessä kunnossaan. Vain 9,5 % vastaajista ilmoitti, ettei ole huomannut oppilaiden liikkumattomuuden merkkejä. On huomionarvoista, ettei yksikään vastaaja valinnut vaihtoehtoa "En osaa sanoa", mikä tarkoittaa, että kaikilla vastaajilla oli selkeä käsitys asiasta.

Tulokset kertovat siitä, että opettajat kohtaavat liikkumattomuuteen liittyviä ilmiöitä säännöllisesti. Aiheen voidaan päätellä olevan opettajille tuttu ja tärkeä osa heidän työtään oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessa, koska lähes kaikki vastaajat ovat tunnistaneet liikkumattomuuden merkkejä. Diagrammin tulokset myös vahvistavat käsitystä siitä, että lasten liikkumattomuus on lisääntynyt ja se on kouluympäristössä konkreettinen haaste. Tämä korostaa tarvetta etsiä ratkaisuja, jotka kannustavat oppilaita liikkumaan enemmän sekä koulupäivän aikana että vapaa-ajalla.

Oletko huomannut, että luokassasi olisi merkkejä oppilaiden liikkumattomuudesta?

21 vastausta



Kuvio 3 Onko luokassa merkkejä liikkumattomuudesta?

Vastauksissa tuli ilmi, että liikkumattomuus näkyy koulussa muun muassa oppilaiden heikentyneenä fyysisenä kuntona, keskittymiskyvyn puutteena ja haluttomuutena osallistua liikuntaan. Opettajat ovat havainneet, että oppilaat väsyvät helposti, motoriset taidot ovat heikentyneet, ja jopa perusliikuntataidot, kuten juokseminen tai portaiden nouseminen, tuottavat vaikeuksia. Liikkumattomuuden taustalla arvellaan vaikuttavan esimerkiksi perheen liikuntatottumukset, liiallinen ruutuaika sekä vähentynyt arkiliikunta, kuten koulumatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä (Opettaja 19). Opettajat arvelivat, että vanhempien liikuntatottumukset ja suhtautuminen liikuntaan voivat vaikuttaa lapsen kehitykseen ja asenteisiin liikuntaa kohtaan. Jos kotona ei arvosteta liikuntaa, ei sitä myöskään nähdä tärkeänä koulussa (Opettaja 20). Tämä ilmiö on merkittävä, koska fyysisellä aktiivisuudella on suora yhteys motorisiin taitoihin, fyysiseen terveyteen ja oppimiseen (Syväoja ym. 2012, 23–25.)

Motoriset taidot kehittyvät harjoituksen ja aktiivisuuden myötä, mutta jos lapset eivät liiku riittävästi, nämä taidot jäävät puutteellisiksi (Karvonen & Jyrkiäinen, 2020.). Koulussa tämä näkyy siinä, että oppilaille on vaikeuksia tasapainon hallinnassa, juoksemisessa ja keuhonhallinnassa (Opettaja 7). Liikkumattomuudella on myös suoria vaikutuksia fyysiseen terveyteen, sillä se tukee sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, vahvistaa lihaksia ja parantaa yleistä jaksamista. Opettajien vastauksissa tuli ilmi, miten

oppilaiden liikkumattomuus näkyy heidän yleisessä jaksamisessaan koulussa. Nykyisten suositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä kohtalaisella tai reippaalla teholla (Haapala 2024.). Vastausten perusteella voidaankin todeta, ettei suuri osa lapsista noudata yleisiä terveys suosituksia. Toisaalta opettajat myös painottivat, että malliesimerkki tulee aikuiselta ja, jos kotona asenne liikuntaa kohtaan ei ole tarpeeksi positiivinen, vaikuttaa se myös lapseen.

Opettajien mukaan monet oppilaat kokevat opettajien vastausten perusteella liikunnan vaikeaksi tai epämiellyttäväksi, mikä voi johtua heikosta fyysisestä kunnosta tai aiemmista negatiivisista kokemuksista. Tähän vaikuttaa myös arkiliikunnan vähentyminen. Eräs opettaja on kertonut vastauksessaan, että ” Fyysinen kunto yleisesti huonontunut, motivaation puute liikunnassa, välitunnilla ei liikuta, keskittymisen vaikeudet luokassa ja ihan vain siirryttäessä paikasta toiseen tai kävellessä portaita” (opettaja 1). Tämä kertoo siitä, kuinka fyysisen aktiivisuuden väheneminen arjessa voi vaikuttaa oppilaiden motivaation puutteeseen liikunnassa. Kun oppilaat eivät koe liikuntaa mielekkäänä tai nautittavana, se voi johtaa siihen, että he eivät ole halukkaita osallistumaan aktiivisesti liikuntatunneille. Huono kunto ja heikot fyysiset taidot ovatkin monelle suoraan verrannollisia motivaation tasoon liikuntatunneilla tai koulussa tapahtuvassa liikunnassa ylipäättään.

On myös huomioitavaa, että lisääntyneellä liikkumattomuudella on vaikutuksia myös yksilön tulevaisuuden liikuntamotivaation ja fyysiseen aktiivisuuteen (Opettaja 1). Teoriaosuudessa läpikäymiemme varusmiesten kestävyyskuntomittaukset ovat myös paljastaneet, että nuorten miesten fyysinen kunto on heikentynyt. Tämä on merkki siitä, että fyysisen aktiivisuuden väheneminen ei ole rajoittunut vain koululaisiin, vaan se on jatkunut aikuisikään. Tällöin heikko fyysinen kunto voi vaikuttaa paitsi yksilön terveyteen myös yhteiskunnan valmiuksiin.

Onkin mahdollista, että mitä vanhemmaksi yksilö tulee, sitä vähemmän hän nykyään liikkuu. Kyselymme vastaajien perusteella alkuopetuksessa olevilla oppilailta ei ole läheskään yhtä suuria ongelmia liikunnan suhteen. Tämä tulee ilmi esimerkiksi

vastauksessa: ” Oppilaat, varsinkaan kolmoselta ylöspäin, eivät ole niin halukkaita osallistumaan toiminnalliseen oppimiseen kuin alkuopetusoppilaat ovat. Tämä asia ei tosin ole muuttunut juurikaan viimeisen 25 vuoden aikana.”. Lisäksi liikunnallisten elämäntapojen omaksuminen varhaisessa vaiheessa vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen, ja jos fyysinen aktiivisuus on ollut vähäistä nuoruudessa, liikunnallinen elämäntapa ei välttämättä juurru osaksi arkea myöhemminkään.

5.2 Opettajien kokemukset liikkumattomuuden ilmenemisestä

Oppilaiden liikkumattomuus näkyy monin eri tavoin koulumaailmassa, ja sen vaikutukset ulottuvat niin fyysiseen kuntoon, motorisiin taitoihin kuin oppimiseen ja keskittymiskykyyn. Suurin osa kyselyyn vastanneista opettajista kertoi havainneensa liikkumattomuuden seurauksia liikuntatunneilla. Oppilaat eivät jaksakaan toimia ja kevyenkin liikunnan jälkeen tulee väsymys, joka aiheuttaa haasteita seuraaville oppitunneille. Tämä ilmiö on huolestuttava, sillä liikunnan vähenemisellä voi olla pitkäkestoisia seurauksia oppilaiden hyvinvoinnille ja koulumenestykselle. Kyselyn tulokset eivät olleet yksiselitteiset, sillä jostain vastauksista kävi ilmi, että alaluokilla kunnon huonontumista ei koettu.

Liikkumattomuus ilmenee oppilaiden fyysisen kunnon heikentymisenä (Opettaja 1). Monet opettajat ovat havainneet, että oppilaat eivät jaksakaan tehdä fyysistä rasitusta vaativia suorituksia, kuten juoksemista, hiihtoa tai luistelua. He hengästyvät ja väsyvät nopeasti jopa lyhyillä kävelyretkillä. Lisäksi arjen perusliikkuminen, kuten portaiden nouseminen tai koulumatkojen kulkeminen jalan, koetaan raskaaksi. Ylipaino on yleistynyt, mikä osaltaan vaikeuttaa liikkumista ja heikentää kestävyyttä. (Opettajat 1,2,6,9,15,18)

Oppilaiden liikkumattomuus näkyy myös motoristen taitojen puutteena. Monet eivät osaa enää juosta vaivattomasti, ja heidän yleismotoriikkansa on kömpelöä. (Opettaja 16). Perusmotoriset taidot, kuten tasapaino, heittäminen, hyppääminen ja oman kehon hallinta, ovat heikentyneet merkittävästi viime vuosina. Tämä vaikeuttaa liikuntatunneilla osallistumista ja voi johtaa haluttomuuteen kokeilla uusia liikuntamuotoja. Notkeuden puute ja tasapainon heikkous korostuvat erityisesti talvilajeissa, kuten hiihdossa ja

luistelussa. Motoristen taitojen heikkous näkyi myös motivaatiossa ja uskalluksessa osallistua liikuntatunneille, pelättäessä naurun alaiseksi joutumista, jäädään mielummin kokonaan pois tunneilta. (Opettaja 18).

”Notkeus puuttuu, heikko tasapaino, ei osata hiihtää/luistella/heittää palloa, hikoileminen pelottaa,” (opettaja 9)

Liikunnan puute ei vaikuta vain fyysiseen kuntoon, vaan myös oppimiseen ja keskittymiskykyyn. Monet opettajat (9 kpl) ovat havainneet, että liikkumattomat oppilaat ovat levottomampia tunneilla ja heidän keskittymiskykynsä on heikentynyt. Liikunnan puute voi lisätä väsymystä ja tehdä koulupäivistä raskaampia. Lisäksi negatiivinen asenne liikuntaa kohtaan voi syntyä, jos liikunta koetaan liian vaikeaksi tai epämiellyttäväksi. Liikunnan jälkeisillä tunneilla keskittyminen oli heikompaa kuin päivinä, jolloin liikuntaa ei ollut.

”Väsymyksenä, haluttomuutena liikkua liikuntatunneilla ja muutoin koulupäivän aikana. Nopeana väsymisenä ja hengästymisenä. Painon lisääntyminen, kömpelömpi liikkuminen.” (opettaja 15)

Oppilaiden arkiliikunta on vähentynyt merkittävästi. Moni tulee kouluun vanhempien kyydillä, vaikka matka olisi lyhyt. Välitunnit, jotka aiemmin olivat aktiivisen leikin aikaa, vietetään yhä useammin paikallaan. Myös liikuntatunneilla oppilaat saattavat vältellä osallistumista. Tämä osoittaa, että liikunnan merkitys arjessa on vähentynyt, eikä se ole enää luonnollinen osa päivittäistä elämää.

5.3 Liikkumista edistävät tekijät kouluissa

Yksi yleisimmistä vastauksista oli, että välituntien aikana liikunnan lisääminen on tärkeää. Opetussuunnitelma on tehty niin täydeksi, että ylimääräiselle liikunnalle ei ole jäänyt aikaa (opettaja 14). Koulun piha-alueen kehittäminen motivoivaksi liikuntaympäristöksi esimerkiksi kiipeilytelineillä, koripallokentillä ja frisbeegolfkoreilla kannustaa oppilaita liikkumaan (opettaja 2). Pitkät välitunnit, jolloin oppilaat ehtivät

kunnolla liikkumaan, ovat hyviä mahdollisuuksia järjestää yhteistä liikuntaa. Välitunnit voivat sisältää erilaisia pelejä, kuten pihapelejä, joukkuepelejä ja kisailuja. (Opettaja 3). Oppilaat voivat myös osallistua suunnitteluun, jolloin he kokevat aktiviteetit omakseen (opettajat 13&14). Lisäksi ohjatut välituntiliikunnat ja välituntivalvojat voivat aktivoida oppilaita osallistumaan erilaisiin peleihin ja leikkeihin. Oppilaita motivoivana liikuntamuotona pidettiin liikunnallisia teemapäiviä, kuten hiihtopäivät, pyöräretket ja turnaukset, jotka tarjoavat mahdollisuuden kokeilla uusia lajeja ja tuovat vaihtelua kouluarkeen. (Opettaja 13).

Myös liikuntahaasteet ja kilpailut voivat motivoida oppilaita liikkumaan. Esimerkkinä liikuntahaasteesta käytettiin vuosia sitten toiminut Nuori Suomen: liikuntaseikkailu maapallon ympäri, joka innosti lapsia liikkumaan päivittäin (opettaja 12). Terve.fi:n artikkelin Koululaiset liikkumaan kampanjan voimin mukaan liikuntaseikkailu on toiminut Suomen suurimpana liikuntakampanjana, jonka tavoitteena on nostaa lasten vähenevä liikkuminen puheenaiheeksi. Kampanjassa koululaiset kirjaavat liikuntamääränsä kortteihin, jotka muutetaan luokan yhteisiksi kilometreiksi. Tavoitteena on edistää lasten liikuntaa, sillä vain kolmannes suomalaislapsista liikkuu riittävästi hyvinvointinsa kannalta. (Terve.fi, 2006)

Oppitunteihin voidaan sisällyttää toiminnallisia elementtejä, kuten taukojumppia, liikuntatehtäviä ja ulkona oppimista (opettaja 17). Liikunnalliset tehtävät, kuten juoksusanelut ja tarkkuusheitot, tuovat fyysistä aktiivisuutta osaksi oppimista. Jo pienillä asioilla voidaan lisätä liikettä oppitunneille. Oppilaat voivat hakea monisteet luokan edestä, käydä tarkistamassa tehtävän teon jälkeen tai vaikka hakea jokaisen tehtävän jälkeen uusi tehtävä jostain. (Opettaja 2). Tämän lisäksi oppilaskunta voi osallistua liikunnallisten tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen. Oppilaille voidaan antaa mahdollisuus vaikuttaa liikuntatunneilla tehtäviin aktiviteetteihin, mikä lisää motivaatiota osallistua. (Opettaja 13). Koulumatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä voidaan tehdä houkuttelevaksi esimerkiksi kilometrihaasteiden avulla. Jo itse oppituntien yhdistämisellä ja täten lisäten välituntiaikaa on suuri vaikutus. (Opettaja 7).

”Yritän toiminnallistaa oppimista, huolimatta isompien oppilaiden hienoisesta vastustuksesta. Vähintäänkin tehdään suulliset tehtävät seisomalla, paria vaihtaen. Mennään aulatiloihin lukemaan/tekemään tehtäviä. Tulee väkisinkin liikuttua.”

(opettaja 8)

”Pitämällä 2 oppituntia putkeen niin, että saadaan 30min välkät. Kukaan ei jaksakaan seisoa niin pitkään. Välkätoiminta (välkkärit, tapahtumat, kisailut)” (opettaja 20)

5.4 Liikkumista estävät tekijät kouluarjessa

Kyselyyn vastanneet opettajat kokivat hyvin monipuolisesti liikuntaa estäviä tekijöitä kouluarjessa. Kyselyn vastaukset eivät kuitenkaan ole yksiselitteisesti vain kouluarkeen liittyviä vastauksia, sillä monet (15) näistä vastauksista korreloituu suorasti tai epäsuorasti siihen, mitä kotona tapahtuu. Perheellä on suuri merkitys lapsen liikuntatottumusten kehittymisessä. Vanhempien esimerkki ja suhtautuminen liikuntaan vaikuttavat suoraan siihen, miten lapsi kokee liikkumisen osana arkea. Jos perheessä ei arvosteta liikuntaa tai vanhemmat eivät itse liiku, lapsenkin on vaikeampi motivoitua fyysiseen aktiivisuuteen. Joissakin tapauksissa vanhemmat saattavat jopa estää liikuntaan osallistumisen esimerkiksi ehdottamalla, että lapsi voisi jäädä tekemään matematiikan tehtäviä liikuntatunnin sijaan (opettaja 20).

Vanhempien ylihuolehtivaisuus voi osaltaan vaikuttaa lasten arkiaktiivisuuden vähenemiseen. Vanhemmat kokevat esimerkiksi, että liikenteen vilkkaus tai muut turvallisuusriskit tekevät itsenäisestä liikkumisesta lapselle liian vaarallista. Tämän seurauksena lapsia kuljetetaan kouluun ja harrastuksiin autolla, vaikka koulumatka olisi suhteellisen lyhyt ja mahdollistaisi kävelyn tai pyöräilyn. Kun tällaisesta liikkumattomuudesta tulee osa arkea, lasten luonnollinen päivittäinen liikunta vähenee merkittävästi, mikä osaltaan voi johtaa passiivisemmän elämäntavan omaksumiseen jo varhaisessa iässä. Ympäristötekijät voivat myös asettaa merkittäviä haasteita lasten liikkumiselle. Lisäksi perheen taloudellinen tilanne voi vaikuttaa lasten liikunnallisiin mahdollisuuksiin.

”Perheen asenne liikuntaan ja liikkumiseen vaikuttaa paljon. Minulle on esim. ehdotettu voisiko oppilas jäädä tekemään matematiikkaa koululle luistelun tai uinnin sijaan, koska ei pidä niistä eikä osaa niitä.” (opettaja 20)

”Mallin puuttuminen, perheiden liikkumattomuus, vanhemmat kyyditsee ja laittaa viestiä ettei lasten tarvitse osallistua ikäviin tunteihin” (opettaja 6)

Yksi suurimmista liikuntaa vähentävistä tekijöistä on lasten ja nuorten lisääntynyt ruutu-aika. Digilaitteet, kuten älypuhelimet, tietokonepelit ja sosiaalinen media, vievät huomattavan osan lasten vapaa-ajasta ja syrjäyttävät perinteiset ulkoleikit ja fyysisen aktiivisuuden. (Opettajat 6,7,11). Vanhemmat eivät opettajien vastausten perusteella aina osaa tai halua rajoittaa lasten ruutu-aikaa, mikä johtaa helposti liikunnan vähenemiseen. Erityisesti pojilla videopelit vievät usein enemmän aikaa kuin liikunta, kun taas tytöillä muu ruutuun liittyvä ajanviete, kuten sosiaalinen media, saattaa syrjäyttää fyysisen aktiivisuuden. Tämä ilmiö on havaittavissa myös kouluissa, joissa oppilaista jopa kolmasosalla ei ole minkäänlaista liikuntaharrastusta. (Opettaja 22)

”Ympäristön vaikutus: puhelin addiktoi ja vanhemmat eivät osaa asettaa rajoja puhelimelle” (opettaja 1)

Liikunnan puute ei johdu pelkästään ulkoisista tekijöistä, vaan myös oppilaiden omasta asenteesta ja motivaatiosta. Osalla oppilaista on negatiivisia kokemuksia liikunnasta, mikä voi johtaa liikuntatuntien välttelyyn. (Opettaja 5). Heikentyneet liikuntataidot, kuten tasapainon puute tai kömpelyys, voivat aiheuttaa pelkoa epäonnistumisesta ja joutumisesta naurunalaiseksi. Tämä vähentää osallistumishalua ja saa oppilaat välttelemään liikuntaa esimerkiksi ilmoittamalla olevansa sairaana tai jättämällä liikuntavarusteet kotiin. Toisaalta osa oppilaista yksinkertaisesti kokee liikunnan epämiellyttäväksi, koska se hengästyttää ja saa hien pintaan. Liikunnan mukavuudenhaluinen välttely on yleistynyt, mikä osaltaan heikentää lasten kestävyyttä ja jaksamista myös muilla koulutunneilla. (Opettajat 18&19).

Vaikka kouluilla on tärkeä rooli oppilaiden liikuttamisessa, tietyt kouluympäristön haasteet voivat vastausten opettajien mielestä estää riittävää fyysistä aktiivisuutta. Esimerkiksi suuret ryhmäkoot ja rajalliset liikuntatilat tekevät liikuntatuntien toteutuksesta haastavaa. Kaikille oppilaille ei ole riittävästi tilaa tai välineitä aktiiviseen osallistumiseen, mikä voi heikentää liikuntatuntien mielekkyyttä. (Opettaja 17). Lisäksi koulupäivän aikataulu on tiukka, eikä ylimääräiselle liikunnalle jää aina aikaa. Nykyinen opetussuunnitelma korostaa monia muita aineita, ja oppisisältöjen runsaus erityisesti ylemmillä luokilla voi johtaa siihen, että toiminnallinen oppiminen ja koululiikunta jäävät taka-alalle. (Opettaja 13). Oppilailla ei myöskään ole aina mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa koulun ulkopuolella, sillä liikuntaharrastukset voivat olla kalliita tai vaatia vanhempien kyytejä.

”Lisäksi koen, että ylimääräiselle liikunnalle ei nyky opsissa (2014) jää juurikaan aikaa, kun täytyy niin paljon suorittaa.” (opettaja 13)

Vastauksissa tuli ilmi, että opettajien kokemusten perusteella nyky-yhteiskunnassa arkiliikunta on vähentynyt merkittävästi. Lapset viettävät enemmän aikaa sisätiloissa, ja heidän liikuntansa on usein hyvin yksipuolista. Vaikka osa lapsista harrastaa liikuntaa säännöllisesti, se ei aina tarkoita kokonaisvaltaisesti aktiivista elämäntapaa. Koululiikuntaan liittyvät asenteet voivat myös vaikuttaa oppilaiden liikuntahaluun. Joissakin perheissä on negatiivisia kokemuksia koululiikunnasta sukupolvien ajan, mikä voi heijastua lasten asenteisiin. Lisäksi varusteiden hankinnan ongelmat voivat estää osallistumista – esimerkiksi vanhemmat eivät halua ostaa suksia tai luistimia, koska kokevat perusopetuksen olevan ilmaista. (Opettaja 19).

Liikuntaa estäviä tekijöitä on monia, mutta niiden taustalla korostuvat erityisesti perheen vaikutus, lisääntynyt ruutu-aika, motivaation puute, kouluympäristön haasteet sekä arkiliikunnan väheneminen. Näiden ongelmien ratkaiseminen edellyttää sekä perheiden että koulun yhteistyötä. Vanhempien tulisi kannustaa lapsia liikkumaan ja rajoittaa ruutu-aikaa, kun taas koulujen tulisi tarjota monipuolisia ja motivoivia

liikuntamahdollisuuksia. Liikkumattomuuden lisääntyminen on monimutkainen ilmiö, mutta siihen voidaan vaikuttaa oikeilla toimenpiteillä ja positiivisella esimerkillä.

5.5 Liikkumisen lisäämismahdollisuuksista yleisesti lapsen arjessa

Kolmasosa vastaajista oli sitä mieltä, että arjen liikuntatottumuksiin vaikuttaa perheen omat tottumukset ja arkiliikunnan määrä. Liikunnan lisääminen oppilaille kouluajan ulkopuolella on tärkeää, jotta lapsille ja nuorille tarjotaan mahdollisuuksia aktiiviseen elämään myös koulupäivän ulkopuolella. Lasten tulisi kokeilla matalalla kynnyksellä erilaisia harrastuksia ja kerhoja, mikä on toisaalta myös lapsen vanhemman vastuulla. Toisaalta erilaiset vapaa-ajan pihaleikit ovat vaihtuneet nykyään erilaisiin elektroniikkalaitteisiin ja tietokonepeleihin, mihin täytyisi tulla muutos. Lapsille tulisi löytää myös henkilökohtaisesti mieluisia tapoja liikkua, esimerkiksi Pokemon Go -peli sai aikoinaan monet lapset ja nuoret liikkumaan ulkona ja luonnossa (opettaja 5).

Vanhemmat voivat rajoittaa ruutuaikaa ja kannustaa lapsia liikkumaan perheenä. Lapsen perheen koetaan vaikuttavan lapsen liikuntatottumuksiin ja -määrään kaikista eniten, mikä näkyy mallin näyttämällä sekä liikuntatilanteisiin mahdollistamisella. Yhteiset ulkoilut, kuten pyöräily, kävely ja pihaleikit, voivat paitsi lisätä liikuntaa myös tarjota tilaisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tämän avulla vähenee myös lapsen ruutu- sekä paikallaanoloaika. Tietoa paikallisista liikuntamahdollisuuksista voidaan myös jakaa perheille, jotta he voivat aktivoitua yhdessä lasten kanssa.

”Tämä asia ei minusta kuulu koulun ratkaistavaksi. Me opettajat olemme aina liikuttaneet lapsia, lukkarissa on aina ollut liikuntaa ja välitunnit on aina vietetty ulkona. Tämä asia kuuluu vanhemmille. Jos koulu ottaa kaikki huolehdittavakseen, ei enää jää aikaa eikä voimia siihen perusasiaan, josta meille palkka maksetaan - opettaminen.” (opettaja 8)

Lähes jokainen vastaaja (20) kokivat myös ilmaisten ja matalan kynnyksen liikunta- ja harrastusmahdollisuuden merkityksen hyvin suureksi. Kunnat voivat järjestää ilmaisia liikuntakerhoja ja -tapahtumia, jotka eivät ole kilpailuhenkisiä, vaan jotka tarjoavat mahdollisuuden liikkua ilman painetta. Tämä voisi houkutella lapsia mukaan, jotka eivät

ole aikaisemmin uskaltaneet osallistua maksullisiin tai kilpailuhenkisiin liikuntaharrastuksiin.

Toisaalta eri urheiluseurojen tulisi myös ottaa enemmän vastuuta ja tulla koululle esittäytymään ja kertomaan toiminnastaan. Tällaiset esittelyt voivat auttaa lapsia löytämään itselleen sopivan lajin ja innostaa heitä liikkumaan koulun ulkopuolella. (Opettaja 19). Koulun jälkeen järjestettävät kerhot voivat tarjota lapsille mahdollisuuden liikkua heti koulupäivän jälkeen. Eräs opettaja kertoo tämän muistuttavan Islannin mallia, jossa koulupäivän jälkeen on aina tarjolla aktiivista tekemistä (opettaja 2).

Lasten kyyditseminen kouluun ja harrastuksiin on vastaajien mukaan myös lisääntynyt, vaikka kyse olisikin vain lyhyestä matkasta. Kulkeminen kävellen tai pyöräillen voisi olla luonteva osa päivittäistä liikuntaa, joka vähentäisi autoilua ja edistää arkiliikuntaa. (opettaja 15). Esimerkiksi koulujen liikuntapassi voi olla väline, jolla kannustetaan oppilaita valitsemaan koulumatkaksi kävely tai pyöräily. Koulumatkat voivat siis itsessään tarjota mahdollisuuden liikuntaan ja samalla tukea ympäristötietoisuutta. Vanhempien tulisi kuitenkin totuttaa lapset pienestä pitäen kulkemaan koulumatkoja omin avuin, jolloin siihen syntyisi rutiini. Koulun jälkeen järjestettävät arkiliikuntahaasteet voivat myös olla osa ohjelmaa, joka motivoi lapsia lisäämään liikuntaa arjessa. (Opettaja 21)

Monelle lapselle myös kaverisuhteet ovat merkittävä motivaationlähde liikkumiseen. Koulun ulkopuolella lasten kaveriporukat voivat tukea toistensa liikuntaharrastuksia ja yhteinen tekeminen voi tehdä liikunnasta hauskaa. Arkiliikunta, kuten kaverien kanssa ulkoilu ja pihapelit, edistää liikkumista luonnollisesti osana päivittäistä elämää. Sosiaalinen tuki liikunnassa voi siis olla tärkeä tekijä, joka tekee liikunnasta houkuttelevampaa ja vähemmän yksinäistä sekä todennäköisesti vähentää lapsen ruutuaikaa. (Opettajat 1&20).

”Sosiaalisten suhteiden merkitys harrastuksissa isommaksi -> vähemmän ruutuaikaa”

(opettaja 1)

6 Pohdinta

6.1 Kyselylomakkeen tulokset verrattuna Move! -mittauksiin

Viime vuosien aikana fyysinen kunto on heikentynyt merkittävästi koululaisten keskuudessa, mikä ilmenee myös varusmiesten fyysisen toimintakyvyn mittauksissa sekä kyselymme tuloksissa. Tämä ilmiö on huolestuttava, sillä liikunnallisen kunnan lasku ei vaikuta pelkästään kehon fyysiseen suorituskyykyyn, vaan myös oppilaiden keskittymiskykyyn, motivaatioon ja yleiseen hyvinvointiin. Mielenkiintoista tästä tekee se, että koululaisten kuntoa mittaavat Move! -mittaukset osoittavat, että koululaisten kunto olisi jopa noussut viime vuosien aikana (Move!-mittauskäsikirja 2025) Tämä ristiriita herättää kysymyksiä testausmenetelmistä sekä siitä, mittaavatko ne aidosti lasten ja nuorten arjessa tarvitsemaa fyysistä toimintakykyä.

Move! -mittauksien ja kyselyn välillä havaitut ristiriitaisuudet tarjoavatkin mahdollisuuden pohtia, mitä tekijöitä tulosten taustalla voisi olla. Useissa lajimittauksissa kävi ilmi, etteivät mediaanitulokset olleet muuttuneet kovinkaan paljoa viimeisen kahdeksan vuoden aikana. Yleistä oli koronan aikainen fyysisen aktiivisuuden huonontuminen, mutta monella kehitys palasi kuitenkin ennalleen. Yleistä mittauksissa oli eri lajien parhaimmiston tulosten huonontuminen, mutta myös joidenkin lajien osalta nähtiin parannusta, erityisesti yksilöiden, jotka olivat panostaneet liikuntaan ja harjoitteluun pandemiasta huolimatta.

Tämä ero Move! -mittausten ja kyselylomakkeemme välillä voi johtua siitä, että Move! -mittaukset keskittyvät objektiivisiin mittareihin, jotka kuvaavat laajaa väestöä ja lajeja. Merkittävää on kuitenkin opettajien kokemukset erilaisista konkreettisista erimerkeistä liittyen oppilaiden fyysisen kunnan vähentymiseen. Vaikka valtakunnallinen tilanne voi näyttää tietyt trendit, yksilöt voivat kokea hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehityksen täysin eri tavoin omien elämäntapojensa ja harjoittelurutiiniensa perusteella. Toisaalta on myös oleellista huomioida, että vaikka Move! -mittausten tuloksilla ei ole kovin paljoa muutosta viimeisen kahdeksan vuoden aikana, se ei välttämättä tarkoita, etteikö

oppilaiden fyysisessä kunnossa olisi tapahtunut muutoksia yksilötasolla. Kokemukset opettajilta voivat paljastaa piileviä kehityskulkuja, joita valtakunnallinen tilasto ei välttämättä tue, koska mittauksissa tarkastellaan laajempaa väestöä eikä yksittäisiä yksilöitä tai heidän kokemuksiaan.

6.2 Ratkaisuja liikkumattomuuden vähentämiseksi

Oppilaiden liikkumattomuus on monisyinen ongelma, joka vaikuttaa sekä fyysiseen että kognitiiviseen kehitykseen. Heikentynyt kunto, motoristen taitojen puute ja keskittymisvaikeudet ovat kaikki merkkejä siitä, että liikunnan rooli oppilaiden elämässä on vähentynyt. Tämän kehityksen kääntämiseksi tarvitaan sekä koulun että kodin yhteisiä toimia, jotta liikunta saadaan jälleen osaksi lasten päivittäistä elämää. Liikunnan lisääminen välitunneille, oppitunneille ja teemapäiviin edistää oppilaiden fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Oppilaiden osallistaminen ja kouluympäristön kehittäminen ovat avainasemassa liikunnan edistämässä koulumaailmassa. Tämä voi sisältää esimerkiksi liikunnan integroimista muihin oppiaineisiin tai piha-alueen kehittämistä siten, että se motivoi oppilaita liikkumaan enemmän.

On tärkeää pohtia, näkyykö kunnan kehitys koulun ulkopuolella, esimerkiksi vapaa-ajan liikuntatottumuksissa tai pitkäaikaisessa hyvinvoinnissa. Liikunta vaikuttaa moniin asioihin koulussa ja elämässä, ja aikuisten täytyy myös katsoa peiliin: lapset ovat luonnostaan liikkuvia, jos heitä kannustetaan siihen pienestä pitäen. Aikuisten esimerkki, niin kotona kuin koulussa, on ratkaisevassa roolissa liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Liikkumisen lisääminen koulupäivään ei tarkoita pelkästään liikuntatuntien määrän kasvattamista, vaan myös luovia ratkaisuja arjen aktiivisuuden tukemiseksi.

Yhteisön, koulujen ja perheiden yhteistyö voi luoda monipuolisen ja kannustavan ympäristön, jossa liikunta on luonteva osa lasten ja nuorten arkea. Samalla se tukee lasten ja nuorten sosiaalisten suhteiden kehittymistä liikunnan kautta, tarjoten heille mahdollisuuksia liikkua monenlaisissa ympäristöissä ja löytää itselleen sopivia

liikuntamuotoja. Kun eri tahot sitoutuvat yhteiseen tavoitteeseen, liikunnasta voi muodostua luonteva ja innostava osa arkea, mikä tukee niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointia.

Kyselyymme vastanneet opettajat myös miettivät ratkaisuja liikkumattomuuden vähentämiseen. Oppilaiden liikunnallisen kunnon parantaminen vaatii sekä koulujen, vanhempien että yhteiskunnan panostusta. Ensinnäkin liikuntaa tulisi lisätä koulupäivän aikana, esimerkiksi aktiivisempien välituntien ja toiminnallisten oppituntien muodossa. Koulumatkaliikuntaan tulisi kannustaa: esimerkiksi kävely- ja pyöräilykampanjat voisivat motivoida oppilaita liikkumaan enemmän. Tällaiset kampanjat voisivat olla koko koulun yhteisiä esimerkiksi luokkakohtaisia kilpailuja. *"Viikon liikuntabingo"* voisi olla esimerkiksi hauska ja matalan kynnyksen tapa kannustaa oppilaita kokeilemaan erilaisia liikkumismuotoja. Tällaiset tempaukset luovat yhteishenkeä ja tekevät liikkumisesta hauskaa ja osallistavaa.

Välitunnit tarjoavat luonnollisen tauon opiskeluun, mutta kaikille ei ole itsestään selvää lähteä liikkeelle. Opettajina voisimme auttaa luomalla houkuttelevan ja turvallisen ympäristön liikkumiselle. Järjestäisimme kevyitä ohjattuja pelejä, esimerkiksi hippaleikkejä, pallopelejä tai esteratoja. Lisäksi koemme, että esimerkillä on erittäin suuri merkitys niin ala- kuin yläkoulussakin. Koulun pihan hyödyntäminen monipuolisesti ja innovatiivisesti voisi auttaa myös lapsia keksimään enemmän tekemistä ulkona. Tässä voisi käyttää myös apuvälineitä kuten hyppynaruja, liituja, tasapainoratoja ja leikkivarjoja. Voimme myös laatia oppilaiden kanssa "välituntiliikuntatiimin", joka organisoi pelejä tai haasteita muille.

Liikettä voi tuoda luontevasti myös osaksi eri oppiaineita varsinkin luokanopettajana meillä on tähän erittäin hyvä mahdollisuus. Tämä ei tarkoita pelkkää "jumppaa oppitunnilla", vaan oppimisen ja liikkeen yhdistämistä. Äidinkielessä oppilaat voivat liikkua etsimään sanoja tai muodostaa lauseita "sanapolulla" pitkin luokkaa tai käytäviä. Matematiikassa voidaan laskea liikkumalla, esimerkiksi heittämällä noppaa ja ratkaisemalla liikkeessä olevia laskuja ryhmissä. Ympäristöopissa voidaan tutkia

mittasuhteita ulkona mittaamalla koulun pihaa tai puiden pituuksia. Nykyään internetistä voi löytää paljon erilaisia materiaalipankkeja toiminnallisten tuntien pitämiseen.

Liikunta vaikuttaa moniin asioihin koulussa ja elämässä, ja vanhempien rooli on myös merkittävä. Lapset ovat luonnostaan liikkuvia, jos heitä kannustetaan siihen pienestä pitäen. Aikuisten esimerkki, niin kotona kuin koulussa, on ratkaisevassa roolissa liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Kotien tulisi kannustaa lapsia osallistumaan liikunnallisiin harrastuksiin ja vähentää passiivisia ruutuaikoja. Lisäksi olisi tärkeää, että liikunnan ilo löydettäisiin uudelleen: kaikki liikunta ei tarvitse olla kilpailullista, vaan myös leikkimielinen ja yhdessä tekeminen voi motivoida lapsia liikkumaan. Kaiken kaikkiaan fyysisen kunnon heikkeneminen on vakava ilmiö, joka vaikuttaa laajasti lasten ja nuorten hyvinvointiin. Tilanteen parantamiseksi tarvitaan monipuolisia toimenpiteitä, jotka rohkaisevat lapsia liikkumaan enemmän ja löytämään liikunnan ilon uudelleen. Oppilaiden liikkumisen lisääminen koulupäivän aikana ei ole vain yksittäisen opettajan vastuulla, vaan se edellyttää koko kouluyhteisön sitoutumista ja yhteistyötä. Kun koko koulun henkilöstö toimii yhteisen tavoitteen puolesta, syntyy liikunnallinen toimintakulttuuri, jossa liike on osa arkea ja oppimista kaikilla kouluasteilla.

Yhteistyö muiden opettajien kanssa tarjoaa mahdollisuuden jakaa ideoita ja hyviä käytänteitä liikkumisen lisäämiseksi eri oppiaineissa. Esimerkiksi aineenopettajien kanssa voidaan suunnitella toiminnallisia menetelmiä, jotka tukevat oppiaineiden sisältöjä ja samalla aktivoivat oppilaita liikkeelle. Samalla voidaan pohtia yhdessä, miten koulun rakenteisiin, kuten lukujärjestykseen ja oppimisympäristöihin voisi lisätä mahdollisuuksia liikkua. Kun kouluissa rakennetaan yhteistä kulttuuria, jossa liikkuminen nähdään arvokkaana ja luontevana osana koulupäivää, siitä hyötyvät kaikki – oppilaat, opettajat ja koko yhteisö. Liikunnallinen koulu ei ole yksittäisten tempausten varassa, vaan se rakentuu yhteisistä arvoista, käytännöistä ja jatkuvasta vuorovaikutuksesta.

Ekologinen lähestymistapa auttaa myös tunnistamaan monitasoisia keinoja liikkumattomuuden ehkäisemiseksi. Toimenpiteiden tulisi kohdistua yhtä aikaa eri

systeemitason ulottuvuuksiin: koulu voi toimia aktiivisena toimijana mikrotasolla järjestämällä päivittäisiä liikuntatuokioita ja integroimalla liikettä oppitunneille. Samanaikaisesti mesosysteemin kehittäminen edellyttää yhteistyötä vanhempien kanssa ja esimerkiksi liikuntailtoja, joissa perheet osallistuvat yhdessä liikuntaan.

Ekosysteemin tasolla päätöksentekijöillä ja kunnilla on keskeinen rooli tarjota saavutettavia ja maksuttomia liikuntamahdollisuuksia. Makrosysteemissä puolestaan tarvitaan yhteiskunnallista keskustelua liikunnan merkityksestä ja sen arvottamista osana koulutuksen ja hyvinvoinnin kenttää. Ekologisen systeemitteorian avulla voidaan näin rakentaa kokonaisvaltaisia ja kestäviä ratkaisuja lasten liikkumattomuuden vähentämiseksi.

6.3 Tutkimuksen rajoitukset

Tutkielmassamme on pyritty tuomaan esiin laaja-alaisesti opettajien kokemuksia lasten liikkumattomuudesta kouluarjessa. On kuitenkin huomioitavaa, että kyselytutkimukseen on vastannut vain 22 suomalaista opettajaa, mikä vähentää aineiston yleistettävyyttä. Vaikka vastaajat edustavat eri opettajaryhmiä (luokanopettajat, erityisopettajat jne.), ei voida varmuudella sanoa, että otos edustaisi kaikkia kouluja tai opettajatyyppejä. Lisäksi opettajien ajankäyttö ja työtilanteet voivat vaikuttaa siihen, kuinka tarkasti he ovat pystyneet seuraamaan oppilaidensa liikkumista tai huomaamaan liikkumattomuuden mahdollisia seurauksia.

On myös otettava huomioon, että vaikka kyselylomake oli kätevä tapa kerätä aineistoa laajalta joukolta opettajia, itsearviointeihin perustuvat kysymykset voivat tuoda mukanaan virhelähteitä, kuten vastaajien subjektiivisuus ja halu antaa tietynlainen kuva omista kokemuksistaan. Toisaalta avoimet kysymykset antoivat syvällisempää tietoa opettajien näkemyksistä. On huomioitavaa, että tutkimuksella haettiin yleistä tietoa opettajan kokemuksista, jolloin jokaisen vastaajan henkilöllisyys ei ollut tunnistettavissa. Tämä lähestymistapa vähentää mahdollisuutta vastaajien sosiaalisen toivottavuuden vääristymiin. Kyselytutkimuksessa on myös tärkeää huomioida, että vastaajat voivat olla ennakkoluuloisia tutkimuksen aiheeseen liittyen, ja tämä voi vaikuttaa siihen, kuinka

rehellisesti tai avoimesti he vastasivat kysymyksiin. Kaiken kaikkiaan, vaikka kyselylomake oli kätevä ja laajalle joukolle opettajia suunnattu väline, sen rajoitukset aineiston yleistettävyyden ja luotettavuuden osalta ovat huomioitavia. Tämän vuoksi tuloksia tulee tarkastella kontekstissaan ja ymmärtäen, että ne heijastavat vain osittaista kuvaa liikkumattomuuden ilmiöstä koulumaailmassa.

6.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Asiaa voisi jatkotutkia esimerkiksi selvittämällä miksi opettajien kokemukset ja Move! -mittauksien tulokset ovat niin ristiriidassa keskenään. Vaikka nykyiset tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi ruutuaika, perheen liikuntatottumukset ja kaupunkiympäristön muutokset vaikuttavat liikkumattomuuteen, tarvitaan tarkempaa tietoa eri tekijöiden keskinäisistä vaikutussuhteista. Erityisesti olisi tärkeää tutkia, miten erilaiset sosioekonomiset tekijät, kuten perheen tulotaso, vanhempien koulutustausta ja asuinalueen liikuntamahdollisuudet vaikuttavat lasten päivittäiseen liikkumiseen. Pitkittäistutkimukset voisivat tarjota arvokasta tietoa siitä, miten liikkumattomuus kehittyy lapsuudesta nuoruuteen ja mitkä tekijät vaikuttavat eniten liikuntatottumusten muodostumiseen.

Jatkotutkimuksissa voitaisiin tarkastella yksityiskohtaisemmin, miten liikunnan eri muodot – esimerkiksi kestävyysliikunta, voimaharjoittelu ja motorisia taitoja kehittävä liikunta – vaikuttavat oppimistuloksiin eri ikäryhmissä. Lisäksi neurotieteelliset tutkimukset voisivat selvittää tarkemmin, miten liikunta vaikuttaa aivojen rakenteeseen ja toimintaan lapsilla ja nuorilla. Vaikka kouluilla on tärkeä rooli lasten liikunnan edistämisessä, tarvitaan lisää tutkimusta siitä, mitkä interventiot ovat tehokkaimpia. Voitaisiin esimerkiksi vertailla erilaisten koulupäivän aikana toteutettavien liikuntaohjelmien, kuten aktiivisten välituntien, toiminnallisten oppituntien ja pidentettyjen liikuntatuntien vaikutuksia oppilaiden hyvinvointiin ja koulumenestykseen. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia, miten opettajien asenteet ja koulun resurssit vaikuttavat liikuntakasvatukseen toteuttamiseen.

Koska digitaaliset laitteet ja sovellukset ovat kiinteä osa lasten ja nuorten arkea, niiden hyödyntämistä liikunnan edistämiseksi tulisi tutkia enemmän. Esimerkiksi liikuntapeliin, älypuhelinsovellusten ja aktiivisuusrannekkeiden vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja motivaatioon voitaisiin arvioida kontrolloiduissa tutkimuksissa. Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia, miten sosiaalinen media ja verkkoyhteisöt voisivat tukea liikunnallista elämäntapaa. Jatkossa voisi olla hyödyllistä selvittää tarkemmin, miten vanhempien ja muiden perheenjäsenten roolia liikuntakasvatuksessa voitaisiin vahvistaa. Yhteisölliset ratkaisut, kuten liikuntakerhot ja harrastusmahdollisuudet, ansaitsevat enemmän huomiota tutkimuksessa, jotta voidaan kehittää toimivia malleja liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.

Lähteet:

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.

Eskola, J., & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

Glyn C. Roberts. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? https://www.researchgate.net/publication/284677962_Motivation_in_sport_and_exercise_from_an_achievement_goal_theory_perspective_After_30_years_where_are_we (viitattu 6.3.2025)

Haapala E. 2024 Paikallaanolo kuormittaa nuoren sydäntä - Reippaalla ja rasittavalla liikunnalla ehkäistään sydänsairauksia Jyväskylän yliopisto. Saatavilla osoitteesta: <https://www.jyu.fi/fi/uutinen/paikallaanolo-kuormittaa-nuoren-sydanta-reippaalla-ja-rasittavalla-liikunnalla-ehkaistaan>

Haapala EA, Leppänen MH, Lee E, Savonen K, Laukkanen, Kähönen M, Brage Sja Lakka TA 2024. Accumulating Sedentary Time and Physical Activity From Childhood to Adolescence and Cardiac Function in Adolescence. *Journal of the American Heart Association*. Saatavilla osoitteesta: https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.123.031837?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org

Hakala L. 1999 Liikunta ja oppiminen Mitä merkitystä kuperkeikalla on?

Hasanen E. 2013 Me ei välttämättä ees saatais olla siellä. Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65. Saatavilla osoitteessa: <https://nuorisotutkimus.fi/julkaisut/nuorisotutkimusseuran-julkaisut/tassa-seison-enka-muuta-voi/>

Hardman K. "Trends in physical education and society: Challenges for the physical education profession." Proceedings, 'Science and Profession—Challenge for the Future'. 4th International Scientific Conference on Kinesiology, Opatija, Croatia. 2005.

Hurtig, J., & Laitinen, M. (2003). Kanta-aottavuus tutkimuksen eettisenä kysymyksenä. teoksessa A. Pohjola (Toimittaja), Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus (Sivut 87–109). Lapin yliopisto.

Kalaja, S. 2016. Liikkuvuuden harjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa.

Kukkola, I. 2018. *Kokemuksen rakenne ja merkitys*. Helsinki: Gaudeamus. Lahti: VK-kustannus Oy, 313–315, 318.

Karvonen, T., & Jyrkiäinen, S. (2020). *Motoriset taidot ja niiden merkitys oppimisessa*. Helsingin yliopisto.

Kauranen, K. (2017). *Ihmisen liikuntafysiologia*. Duodecim.

Koski P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen ja Arja Sääkslahti Liikuntapedagogiikka.

Koski P. ja Tähtinen J. (2005). Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuoriso-tutkimus, 3–21. Saatavilla osoitteesta: <https://juu.finna.fi/Record/arto.013054487?sid=3944257325>

Lehmuskallio, M., Helenius, S. & Laiho, V. 2024. Osaavatko 9.-luokkalaiset arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa niitä? Liikunta & Tiede 61 (3), 84–94. Saatavilla osoitteesta:

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2024/liikunta-tiede-lehti-3-2024-sivut-84-94-lehmuskallio-ym.pdf

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

Lehtonen, K. 2013 Viimeiset hetket. Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.)

Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65.

Saatavilla osoitteesta: <https://nuorisotutkimus.fi/julkaisut/nuorisotutkimusseuran-julkaisut/tassa-seison-enka-muuta-voi/>

Liikkuva koulu 2025 Aktiivisempia ja viihtyisempiä koulupäiviä!
<https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/> (Viitattu 22.1.2025)

Salasuo M. 2013 Valoa ei voi kantaa säkillä. Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65. Saatavilla osoitteesta: <https://nuorisotutkimus.fi/julkaisut/nuorisotutkimusseuran-julkaisut/tassa-seison-enka-muuta-voi/>

Liukkonen J. ja Jaakkola T. 2013 Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen ja Arja Sääkslahti Liikuntapedagogiikka.

Move!-mittauskäsikirja. (2025). Opetushallitus. Saatavilla osoitteesta:

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskäsikirja_0.pdf

Myllyniemi, S. ja Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosian neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura ja tekijät. Saatavilla osoitteesta:

<https://tietoanuorista.fi/julkaisut/nuoria-liikkeella-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2013/>

Opetushallitus 2025 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>
(viitattu 13.1.2025)

Opetushallitus Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. liikunta ePerusteissa <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/oppiaineet/530525> (viitattu 4.2.2025)

Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus Syväoja H., Kantomaa M., Laine K., Jaakkola T., Pyhältö K. ja Tammelin T. 2012, liikunta ja oppiminen tilannekatsaus https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf (viitattu 22.1.2025)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5> (viitattu 23.1.2025)

Pannekoek L., Piek J., and Hagger M. "Motivation for physical activity in children: A moving matter in need for study." Human Movement Science 32.5 (2013): 1097–1100.

Puolustusvoimat 2023 Sotilasliikunta Palveluksen aloittavien nuorten miesten fyysisen toimintakyvyn negatiivinen kehitys näyttää pysähtyneen ainakin lyhyen aikavälin tarkastelulla <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot> (Viitattu 5.3.2025)

Rajala K., Turpeinen S. ja Laine K. 2013 Notkeampi koulu – Aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65. Saatavilla osoitteessa: <https://nuorisotutkimus.fi/julkaisut/nuorisotutkimusseuran-julkaisut/tassa-seison-enka-muuta-voi/>

Rajala, K. (2021). Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa. Nuoren kokema sosiaalinen asema. Saatavilla osoitteesta: https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_73673 ja liikkuminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 387. Viitattu 12.11.2021 osoitteesta

https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/01/Va%CC%88ito%CC%88skirja_KATJA-RAJALA_verkkoon.pdf.

Richard M. Ryan ja Edward. L Deci. (2017). Itsemääräämisteoria. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=Bc_DDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=ryan+and+deci+2017+motivation&ots=QJfckekP0h&sig=mc4eFzRar9-N0I2PW_WulJY6n0w&redir_esc=y#v=onepage&q=ryan%20and%20deci%202017%20motivation&f=false (viitattu 5.3.2025)

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M., & Nissinen, A. (2005). *Liiku ja opi: Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. PS-Kustannus.

Rintala, P., & Pienimäki, T. (2017). *Liikuntakasvatuksen perusteet*. Jyväskylän yliopisto.

Sandström, M., & Ahonen, J. (2011). *Liikkuva ihminen: Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. VK-Kustannus.

Salokannel, A. & Savonen S. 1949. Suomen poikien ja tyttöjen oma terveysopas.

Suomen olympiakomitea 2023 Lasten liikkumattomuuskriisi syvenee – seuraavalta hallitukselta tarvitaan toimia Suomen toimintakyvyn pelastamiseksi. Saatavilla osoitteesta:<https://www.olympiakomitea.fi/ajankohtaista/uutiset/lasten-liikkumattomuuskriisi-syvenee-seuraavalta-hallitukselta-tarvitaan-toimia-suomen-toimintakyvyn-pelastamiseksi/>

Tammelin T. 2017 Liikuntasuosituksen terveyden edistämisessä luku 4. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen ja Arja Sääkslahti Liikuntapedagogiikka

Telama R., et al. "Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study." *American journal of preventive medicine* 28.3 (2005): 267-273.

Terve.fi 2006 Treeni ja ravinto Koululaiset liikkumaan kampanjan voimin <https://www.terve.fi/artikkelit/koululaiset-liikkumaan-kampanjan-voimin> (viitattu 5.3.2025)

Tiirikainen M. ja Konu A. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosikä-raportti.pdf> (viitattu 3.2.)

Tuomi, J., Sarajärvi, A., & Tammi. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J., Sarajärvi, A., & Tammi. (2024). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimustieteellinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimustieteellisen neuvottelukunnan neuvottelukunnan julkaisuja, 11–13. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf (viitattu 4.3.2025)

Tähtinen J. ja Nevala A. 2010 Liikunnan ja urheilun muuttuvat merkitykset Kasvatus ja aika 4. Saatavilla osoitteesta: <https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/68172>

Valli, R., & Aaltola, J. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos). PS-kustannus.

Valtion liikuntaneuvosto 2023 Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2023/12/13/move-2023-tiedote/> (Viitattu 21.1.2025)

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä: pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseura ry. Haettu 9.12.2021 osoitteesta http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf.

World Health Organization 2024. Saatavilla osoitteesta: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Åkerblad, L., Seppänen-Järvelä, R., & Gaudeamus oy. (2024). Monimenetelmällinen tutkimus: Opas suunnitteluun ja toteutukseen. Gaudeamus.

Liitteet

Liite 1. Pro gradu -kysely lasten liikuntatottumuksista

Miten liikkumattomuus näkyy koulussa ja miten liikuntaa voisi lisätä?

Hei, teemme Pro gradu -tutkielmaa lasten liikkumattomuudesta, siitä miten se näkyy koulussa ja miten lapsia voitaisiin saada liikkumaan enemmän. Haluamme selvittää opettajien ja kasvattajien näkemyksiä aiheesta sekä kerätä ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivän aikana. Tulokset analysoidaan anonymisti, eikä yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa.

Toivomme vastausta mahdollisimman nopeasti ja viimeistään 23.2. mennessä.

Kiitos yhteistyöstäsi kanssamme. <3

Henna Karsikas & Roosa Mäkelä

1. Mikä on ammattinimikkeesi?

- Luokanopettaja
- Liikunnanopettaja
- Erityisopettaja
- Muu

2. Miten koet oppilaiden fyysisen kunnan kehittyneen viimeisen viiden vuoden aikana?

- Parantunut
- Pysynyt ennallaan
- Huonontunut

En osaa sanoa

3. Oletko huomannut, että luokassasi olisi merkkejä oppilaiden liikkumattomuudesta?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

4. Jos olet havainnut liikkumattomuutta, miten tämä ilmenee oppilaissa?

5. Minkä koet liikuntaa estävänä tekijänä kouluarjessa? (Voit pohtia vastauksessasi esimerkiksi lapsen ajankäyttöä, motivaatiota, ympäristön vaikutusta, yleistä asennetta, perhetaustaa yms.)

6. Millaisilla keinoilla liikuntaa voisi lisätä kouluarjessa?

(Voit pohtia vastauksessasi esimerkiksi kouluarjen rakennetta, välitunteja, teemapäiviä, oppilaiden osallisuutta yms.)

7. Millaisilla keinoilla liikuntaa voisi lisätä oppilaille yleisesti? (Muu aika kuin koulu)

Voit pohtia vastaustasi esimerkiksi näistä näkökulmista; harrastukset, arkiliikunta, sosiaaliset suhteet yms.

8. Onko jotain muuta, mitä haluaisit sanoa lasten liikunnasta tai sen edistämisestä?