

Laura Peltomäki

# NÄKEMYKSIÄ KOULUYHTEISÖN ROOLISTA NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN TUKEMISESSA

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Huhtikuu 2021  
Tampereen yliopisto

# TIIVISTELMÄ

Laura Peltomäki: Näkemyksiä koulu yhteisön roolista nuorten liikunta-aktiivisuuden tukemisessa

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden yksikkö

Kasvatustieteiden kandidaatintutkielma

Huhtikuu 2021

---

Tämän kandidaatin tutkielman tarkoituksena oli selvittää näkemyksiä liikuntainterventioiden vaikuttavuudesta yläkoulussa sekä koulu yhteisön roolia omaehtoisen liikunta-aktiivisuuden tukemisessa. Aikaisempia tutkimuksia fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä yläkouluiässä on paljon. Näissä tutkimuksissa on todettu, että liikuntainterventiot vaikuttavat heikommin yläkouluun kuin alakouluun. Tutkimuksen viitekehyksenä toimivat yleinen liikunta-aktiivisuuden käsite, drop off – ilmiö eli liikkumisen väheneminen tai loppuminen yläkouluiässä sekä liikunnan koettu pätevyys. Näiden aikaisempien tutkimuksien myötä muodostui tutkimuskysymyksiä: Miten koulupohjaiset liikunta-aktiivisuutta lisäävät interventiot nähdään toimivan yläkoulussa? sekä millaiseksi koulu yhteisön rooli nähdään olla vaikuttamassa nuorten omaehtoiseen liikunta-aktiivisuuteen?

Tutkimusaineisto koostuu neljän koulu yhteisössä työskentelevän työntekijän teemahaastatteluilta, joiden käytännön työssä syntyneiden näkemysten kautta tavoitteena oli löytää ratkaisuja tutkimusongelmaan. Tutkimusaineisto on kerätty maaliskuussa 2021.

Tutkimuksen tuloksissa liikuntainterventioiden vaikuttavuuteen yläkoulussa nähtiin voimakkaimmin rehtorin vetovastuu toimintakulttuurin muutoksessa, toimijoiden ammatillisten resurssien rajallisuus sekä yläkoulun koulupäivän aikainen aikakapseli niin aineenopettajien kuin oppilaidenkin näkökulmasta. Näkemyksissä omaehtoisen liikkumisen tukemiseen koulu yhteisössä voimakkaimmin nähtiin liikunnan tukimuotojen puutos sekä liikunnan ja liikkumisen henkilökohtaisuuden huomiointi, jolla viitattiin moniammatillisen yhteistyön tarpeeseen liikunta-alan ammattilaisten kanssa koulu yhteisön sisällä, jossa nuoret ovat tavoitettavissa.

Tutkimus toi esille mahdollisia syitä nuorten drop off -ilmiöön, jotka liittyvät murrosiän tuomiin haasteisiin, kuten vertaisryhmän vaikutukset, sosiaalinen media sekä koulun kuormittavuus. Vaikka tutkimuksessa ei varsinaisesti tutkittu drop off -ilmiön syitä, ovat nämä arvokasta tietoa liikuntainterventioiden suunnitteluprosessissa kohdennetusti yläkouluun.

Avainsanat: Liikunta-aktiivisuus, fyysinen aktiivisuus, yläkoulu, koulupohjaiset liikuntainterventiot, liikuntasuosittukset, nuoret

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>TUTKIMUKSEN TAUSTA</b> .....	<b>6</b>
2.1	Liikunta-aktiivisuus.....	6
2.2	Murrosiän drop off.....	7
2.3	Liikunnan koettu pätevyys.....	8
2.4	Liikuntasuosituksset.....	9
<b>3</b>	<b>KOULUPOHJAISET INTERVENTIOT</b> .....	<b>10</b>
3.1	Liikkuva koulu.....	11
3.2	Liikuntainterventiot muualla.....	12
3.3	Tutkimukselliset aukot Suomessa.....	14
<b>4</b>	<b>TUTKIMUSONGELMA</b> .....	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>TUTKIMUKSEN METODOLOGIA</b> .....	<b>17</b>
5.1	Laadullinen tutkimus.....	17
5.2	Aineistonkeruumenetelmä.....	17
5.3	Haastattelut ja litterointi.....	19
5.4	Aineistolähtöinen sisältöanalyysi ja teemoittelu.....	20
<b>6</b>	<b>TUTKIMUKSEN TULOKSET</b> .....	<b>21</b>
6.1	Rehtorin vetovastuu toimintakulttuurin muutoksessa.....	21
6.2	Nuorten osallistaminen ja sen muodot yläkoulussa.....	23
6.3	Toimijoiden ammatilliset resurssit.....	25
6.4	Liikunnan tukimuodot ja liikunnan henkilökohtaisuus.....	26
6.5	Näkemyksiä drop off -ilmiötä selittävät tekijät.....	29
<b>7</b>	<b>JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA</b> .....	<b>30</b>
7.1	Tutkimustulosten soveltaminen käytännössä.....	34
7.2	Jatkotutkimusehdotukset.....	35
7.3	Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi.....	36
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>38</b>

# 1 JOHDANTO

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten koulupohjaiset liikunta-aktiivisuutta lisäävien interventioiden nähdään toimivan yläkoulussa sekä millaiseksi koulu yhteisön rooli nähdään nuorten omaehtoisen liikunta-aktiivisuuden vaikuttajana. Kiinnostukseni tutkimukseen lähti Liikkuva koulu – hankkeen raporteista, sen vaikuttavuudesta yläkouluun. Kiinnostukseni tutkia juuri liikuntainterventioiden vaikuttavuutta yläkouluun pohjautuu myös omaan asiantuntijuuteeni liikunta-alan ammattilaisena sekä kasvatustieteiden näkökulmasta ilmiötason mielenkiintoisuutena kasvatuksen ja koulutuksen kentällä.

Yläkouluikäisten liikkumattomuus tai liikunnan väheneminen on yhteiskunnallinen ja ajankohtainen huolenaihe, joka nousee esille monesta nuorten liikkumiseen tai hyvinvointiin liittyvästä tutkimuksesta. Liikunnan väheneminen näkyy erityisesti yhdeksäsluokkalaisilla, jolloin yläkoulun aikana Kokon (2015, s. 20) kuvaama *drop -off -ilmiö* näkyy selkeimmin. Drop off -ilmiöllä tarkoitetaan liikunnan radikaalia vähenemistä tai jopa loppumista. Tutkimus sijoittuu kasvatustieteelliseen tutkimuskenttään ja sillä halutaan saada tietoa siitä, minkälaiset koulupohjaiset liikuntainterventiot olisivat tarpeellisia koulujärjestelmässä yläkoulussa, sekä koulun roolin vaikuttavuutta omaehtoisen liikunta-aktiivisuuden tukemisessa. Tutkimus toimii myös omana työkalunani liikuntainterventioiden kehitystyössä, joka tekee tutkimuksesta itselleni erityisen mielenkiintoisen ja ajankohtaisen.

Aikaisemmat tutkimukset toimivat tutkimuksen taustana sekä käsitteet osana teoriataustaa täydentävästi. Tutkimuksessani saadaan uutta tietoa teemahaastatteluiden kautta toimijoilta. Haastatteluun valittiin monipuolisesti yläkoulun toimijoita. Perusteluja tutkimukseen osallistujien valinnoille esitellään tarkemmin tutkimuksen metodologiaosassa. Haastatteluun osallistuivat yläkoulun rehtori, terveydenhoitaja, sosionomi sekä liikunnanopettaja. Tarkoituksena on tutkia asiaa yleisesti, jolloin saadaan näkemyksiä siitä, millaisia

mahdollisuuksia ja merkityksiä he näkevät toiminnalla. Mitä liikuntainterventioilla voitaisiin saavuttaa? Mitä merkityksiä siitä voisi olla nuorelle, entä koululle tai tulevaisuuden yhteiskunnalle? Tutkimukseni etenee taustan esittelyn jälkeen tutkimusongelmaan, jonka jälkeen esitellään tutkimuksen metodologiset valinnat. Tutkimuksen tulokset esitellään kootusti luvussa 6. Tuloksien jälkeen johtopäätökset sekä pohdinta jatkotutkimusehdotuksineen.

# 2 TUTKIMUKSEN TAUSTA

## 2.1 Liikunta-aktiivisuus

Tässä tutkimuksessa **liikunta-aktiivisuudella** tarkoitetaan kouluajan ulkopuolella tapahtuvan omaehtoisen **fyysisen aktiivisuuden** tukemista. Yläkouluiässä omaehtoisen liikunta-aktiivisuuden tukemisella on merkittävä rooli aikuisiän liikunnallisen aktiivisuuden jatkumolle. Euroopan yhteisöjen komission (2005, s.9) mukaan yläkouluikäisen ajattelumalleihin vaikuttaminen liikunta-aktiivisuuden suhteen tukee aikuisiän käyttäytymismalleja fyysisen aktiivisuuden osalta, joilla on vaikuttavia tekijöitä terveysriskien suhteen. Tässä tutkimuksessa luokitellaan liikunta-aktiivisuudeksi Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisun (2013, s.55) mukaista fyysistä aktiivisuutta, joka suurentaa energiankulutusta tarkoituksen mukaisesti. Lisäksi kriteeriksi fyysiselle aktiivisuudelle tässä voidaan asettaa säännöllisyys ja tarkoituksenmukaisuus. Nämä edistävät hyvinvointia ja terveyttä ja voidaan olettaa yläkouluikäisen ymmärtävän terveyskäyttäytymisenä. Vielä samoihin kriteereihin mukaan lukeutuu liikunnan tuoma ilo ja nautinto, ulkonäkösytyt tai muu fyysiseen aktiivisuuteen ajava toiminta.

Hakasen ja Myllyniemen (2018, s.6) mukaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on yläkouluikäisen kohdalla myös iso osa heidän kehitystään. Tällä vapaa-ajalla tapahtuvalla liikkumisella voi olla sosiaalisesti kehittävää vaikutusta, jos se tapahtuu ryhmässä tai kaverin kanssa, mutta myös fyysisen aktiivisuuden tuoma "henkireikä" murrosiän haasteisiin voidaan kokea henkisenä kasvuna.

Vaikka liikunta-aktiivisuus tai fyysinen aktiivisuus voidaan usein mieltää liikuntaharrastukseksi, jonka Nupponen ja Telama (1998, s.45) määrittävät järjestetyksi liikunnaksi, käsitellään tässä tutkimuksessa liikunta-aktiivisuuden käsitteenä molemmat muodot, itsenäinen liikunta-aktiivisuus sekä järjestetty

liikunta-aktiivisuus. Tämän tarkoituksena on huomioida myös arkiliikunta osana monipuolista liikunnallista elämäntapaa, jolla on terveyttä ja hyvinvointia edistävä merkitys lasten ja nuorten kehityksessä (Husu & Jussila, ei päivitetty).

Liikunta-aktiivisuuteen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää tutkimusta ja kirjallisuutta on todella runsaasti. On olennaisempaa avata käsite liikunta-aktiivisuus vain tämän tutkimuksen kannalta. Bergin ja Piirtolan (2014, s.11) tutkimuksen mukaan käsitettä fyysinen aktiivisuus (physical activity) on käytetty myös ”muut harrastukset” -luokassa, joka sisältää esimerkiksi musiikkiharrastuksen, mutta käsite tässä tutkielmassa tarkoittaa vain liikunnallista fyysistä aktiivisuutta, joka sisältää arkiliikkumisen muodot, kuten koulumatkaliikkumisen hyötyliikuntana. Tämän tutkimuksen käsite liikunta-aktiivisuus mukailee myös Kokon (2019, s.12) raportin mukaista käsitteellistämistä termeistä liikunta, liikkuminen, joita tässäkin tutkimuksessa käytetään vastaavaa tarkoittaen liikunta-aktiivisuutta. Stebbinsin (1992) määrittelemä liikkumisesta on mielekkään vapaa-ajan (serious leisure) käsite, joka tarkoittaa liikunnallista harrastusta, johon osallistutaan systemaattisesti. Kun harrastus on riittävän merkityksellinen ja mielenkiintoinen harrastajalleen, on hän valmis kehittämään itseään fyysisesti harrastuksen vaatimissa taidoissa. (Miettinen, 2000, s.56)

## 2.2 Murrosiän drop off

Valtion liikuntaneuvoston julkaisun (2013, s.13) mukaan monessa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta käsittelevässä tutkimuksessa ollaan huolissaan nuorten fyysisten aktiivisuuden vähentymisestä. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisun (2013 s.25–26) mukaan tällöin käsitteenä puhutaan drop off -ilmiöstä. Lisäksi on toinen käsite, joka viittaa läheltä samaa ”drop out”, mutta tällä tarkoitetaan liikuntaharrastuksen lopettamista. Tässä tutkimuksessa käsitellään kuitenkin vain drop off -käsitteen ilmentymistä, koska viitaten edelliseen käsitteen avaukseen liikunta-aktiivisuudesta, siihen luetaan mukaan kaikki energiankulutusta nostattava liikkuminen mm. arkiliikunta.

## 2.3 Liikunnan koettu pätevyys

Murrosiän drop off -ilmiöön yhtenä selittävänä tekijänä voidaan nähdä ikäkauteen liittyviä identiteetin muodostumisen vaiheita. (Saarinen, 2019, s.92) Liikunnan näkökulmasta siihen voidaan usein etenkin tytöillä liittää ulkonäköön liittyviä paineita nostaen esiin liiallisen vertailun, joka korostaa itsekriittisyyttä. Murrosiässä korostuneen vertailun kautta tullut itsekriittisyys ja käsitys omasta toimintakyvyydestä voi olla syynä siihen, että alakoululaisilla on suurempi liikunnallinen koettu pätevyys kuin yläkouluikäisillä, mikä näin ollen johtaa liikunnan drop off -ilmiöön murrosiässä. Koetun liikunnan pätevyyden on todettu olevan yhteydessä omaehtoiseen liikuntakäyttämiseen vapaa-ajalla, minkä takia murrosiässä tarvitaan erityistä huomion kiinnittämistä liikuntakasvatukseen koetun pätevyyden osalta.

Kokon (2015, s.40–57,94) mukaan murrosiän moniulotteinen elämänvaihe asettaa haasteita liikuntakasvatukselle, jonka tarkoituksena on tukea nuorta liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan myös koulun ulkopuolella. Koetun liikunnallisen pätevyyden nostaminen murrosiässä vaatii innostamista ja kannustamista monipuoliseen kokeilemiseen liikunnallisesti niin koulussa kuin koulun ulkopuolellakin. Siihen tarvitaan liikunnanopettajan lisäksi muitakin tahoja kuten liikuntapalvelut, valmentajat sekä vanhemmat.

Tähän murrosiän haastavaan drop off -vaiheeseen liikkumisessa pitäisi kannustuksen avulla tukea nuoria saamaan enemmän Tahko Pihkalan liikunta-ajattelun yhden kulmakiven mukaista ajattelua ”ponnistamisen ilosta” - eli saaden iloa onnistuneesta, mielihyvää tuottavasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Zacheus ja muut, 2003, s.81)

Vaikka tämä tutkimus ei tutki liikunnan koetun pätevyyden yhteyttä liikuntaaktiivisuutteen tai murrosiän drop off -ilmiöön, voidaan yleisten tutkimuksien perusteella uskoa niillä olevan yhteyttä, koska liikunnan koettu pätevyys vaikuttaa nuoren sisäiseen motivaatioon omaehtoisessa liikuntakäyttämisyssä sekä omiin uskomuksiin toimintakyvystään suoriutua fyysisistä toimista sekä huolehtia ulkonäöstään. (Saarinen, 2019, s.77)



## 2.4 Liikuntasuositukset

Yleiset liikuntasuositukset ovat varmasti nyky-yhteiskunnassa tiedostettuja useiden tutkimusten ansiosta, mutta käytännössä niiden toteutuminen etenkin yläkoulussa on yhteiskunnallisesti huolestuttavaa. Kuten myös Liitu –tutkimuksen (2016) raportin mukaan ”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.”. (Kokko, 2016, s.10) Husun ja Jussilan (ei päivitetty) lisäyksenä tähän yleiseen suositukseen tulisi ottaa huomioon yli kahden tunnin yhtäjaksoisen istumisen välttäminen.

Tarkentaen suosituksia uusimman suosituksen mukaan, suositukset ovat 7–17-vuotiaille ovat UKK-instituutin mukaan kuviossa 1 esitetyt.



**KUVIO 1.** Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja, 2021)

### 3 KOULUPOHJAISET INTERVENTIOT

Liikuntainterventioilla tarkoitetaan suoraan käännettynä **liikunnallisia väliintuloja**. Tässä tutkimuksessa liikuntainterventioita tarkastellaan kouluyhteisöissä, joiden tarkoituksena on tuoda uusi toimintakulttuuri tai pikemmin muuttaa juurtunutta passiivista toimintatapaa yläkoulussa. Näiden prosessien tavoitteena on ollut lisätä liikuntaa, fyysistä aktiivisuutta tukien liikuntasuosituksien määrän saavuttamista. Kuten Bergin ja Piirtolan (2014, s.9) interventiotutkimuksessa tutkijat toteavat, että *”pelkkä terveysneuvonta ei selkeästi riitä fyysisen inaktiivisuuden purkamiseen, vaan tutkijat korostavat aktiivisen toimintaympäristön luomista sekä kohdennettuja toimenpiteitä”*.

Fogelholmin ja Vuoren (2005, s.209) mukaan rakenteiden muuttamista koulupohjaisesti voidaan kuvata mesotasoin toimintana, jonka onnistuessaan vaikuttaa moneen ihmiseen. Mesotasolla tarkoitetaan mikrotasoa laajempaa tasoa. Mikrotasolla tarkoitetaan yksilöä ja mesotasolla yksilön ympärillä olevaa yhteisöä, kuten tässä kontekstissa koulua. Koulu instituutiona, on sellainen, jonka jokainen oppivelvollisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, ei päivitetty) perustuen käy läpi. Näin ollen instituution sisällä olevat toiminnot säilyvät, vaikka ihmiset instituutiossa vaihtuvat. Tämän takia voidaan vaikuttaa toimintakulttuurin muutokseen pitkällä aikavälillä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi kouluyhteisön sisällä moneen ihmiseen.

Maailman terveysjärjestö (2018) näkee koulupohjaisten interventioiden tutkimisen olevan perusteltua koulujen ollessa tunnistettuja paikkoja tavoittaa niitäkin nuoria, jotka eivät aktiivisesti hakeudu liikuntaharrastuksien pariin. Näin ollen olennaisesti nuoret viettävät koulussa suuren osan päivästä, minkä takia koulu on paikka, jossa voidaan olla vaikuttamassa heidän ajattelumalleihinsa tukien hyvinvointia edistävää terveyskäyttäytymistä kohti aikuisuutta.

Miettisen (2000, s. 37,86) ajatuksiin pohjaten tutkimukseni kohdistuessa yläkouluikäisiin on olennaista pohtia ja tuottaa uutta tietoa niistä näkemyksistä, jotka pohjautuvat behavioraalisiin eli käyttäytymisen säätelyn menetelmiin, jotka

voisivat toimia yläkoulussa. Lisäksi murrosiän tuoma drop off -ilmiö vaatii iän tuomaa vaihtelevuuden tarvetta käyttäytymistä sääteleviin toimiin, mikä voisi olla osa syynä siihen, ettei samat liikuntainterventiot vaikuta ala- ja yläkouluun. Näihin menetelmin sisältyy erilaisia tekniikoita kuten neuvominen, mallina toimiminen, harjoittelu, palaute ja vahvistaminen.

### 3.1 Liikkuva koulu

Uskallan sanoa Liikkuva koulu –hanketta Suomen tunnetuimmaksi, jonka Matti Vanhanen ensimmäisenä otti esille hallitusohjelmassa vuonna 2009. Liikkuva koulu -hankkeesta muodostui hallituksen kärkihanke 2015–2019 Sipilän johdolla. Tammelinin ja muiden (2012, s.74) mukaan Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteena on ollut, että jokainen peruskouluikäinen liikkuisi vähintään tunnin päivässä. Eli Liikkuvan koulun perusajatuksena on tehdä koulupäivistä terveyskäyttäytymistä edistävä, viihtyvyttä lisäävä sekä varmistaa lasten ja nuorten liikuntasuosittelun täyttyminen koulupäivän aikana. Tästä raportista Liikkuva koulu -hankkeen osalta tässä tutkimuksessa keskitytään vain yläkoululaisten tuloksiin, joiden osalta pilottivaiheen (2012) jälkeen vain 17 % täyttivät tunnin liikkumisen suosituksen. 1½ tuntia liikuntaa täyttyi enää vain yhdellä prosentilla yläkoululaisista.

Isoahon ja Summasen (2019, s.85–86) mukaan Liikkuva koulu -hankkeesta raportointiin myös ulkoisen arvioijan (Karvi) toimesta vuonna 2019. Tämän arvion mukaan liikkuva koulu -hankkeen juurruttaminen yläkouluun vaatii enemmän priorisointia, koska selkeästi hanke on vaikuttanut enemmän alakouluun, kuin yläkouluun. Tämä perustelee tutkimukseni yhteiskunnallista ja kasvatustieteellistä tarpeellisuutta kohdistuen huoleni juuri yläkouluikäisten drop off -ilmiöön liikunnan suhteen.

Kuten Kokko (2015, s.10,92) ilmaisee liikuntapolitiikassa tiedolla johtamiseen tutkimusta tehdyt kyselyt liikuntakäyttäytymisestä ovat antaneet samoja tuloksellisia johtopäätöksiä siitä, että luokka-asteen kasvaessa liikunta-aktiivisuus vähenee huomattavasti ja erityistä huomiota liikunta-aktiivisuuden tukemiseen on kiinnitettävä murrosiässä moniammatillisesti. Näin ollen on yhteiskunnallinen huoli liiallisesta paikallaan olostaan noussut tiedolla johtamisen kautta tietoisuuteen korostaen nykyajan hyvinvointiin liittyviä haasteita etenkin nuorten keskuudessa. Saarinen (2019, s.20–24,43) mukailee

myös tätä huolta ja viimeisimpänä tutkimuksellisenä tietona yläkouluikäisten liikkumattomuudesta tai sen vähenemisestä on, että vaikka liikkuminen on vuodesta 2016 vuoteen 2018 tultaessa lisääntynyt, ei omaehtoisesti 15 – vuotiasta liikkunut ollenkaan, joka viides nuori, joka on edelleen huolestuttavaa ja vaatinee näin ollen toimenpiteitä.

### 3.2 Liikuntainterventiot muualla

Sutherlandin ja muiden (2016) mukaan New South Walesissa, Australiassa on toteutettu liikuntainterventiota matalasosioekonomisella alueella 7- luokkalaisille. Näiden intervention tuloksissa raportoitiin vaikuttavuutta osallistuneiden nuorten fyysisen aktiivisuuden kasvuun. Lisäksi näiden interventioiden toteutuksessa oli seitsenportainen strateginen suunnitelma, johon kerrottiin Suomenkin suositusten mukaisesti kuuluvan monitahoinen ja –ammattillinen yhteistyö koulun, vanhempien, urheiluseurojen sekä liikuntapalveluiden kanssa.

Kokko (2015, s.32) havainnoi interventioiden suunnitteluun ja toimeksi panoon tarvittavan eri hallinnonalojen ja sektoreiden yhteistyötä, jotta resurssit saadaan kohdennettua mahdollisimman tehokkaasti ja oikeaan paikkaan keskittyen nimenomaan vähän liikkuvien nuorten löytämiseen, eikä keskittyä vain “tulevien urheilutähtien” seulomiseen. Kuten myös New South Walesissa interventio oli toteutettu matalasosioekonomisella alueella, jonka myös Suomi on suosituksissaan huomionut korostaen erityistä huomiota annettavaksi vähävaraisten lasten ja perheiden liikuntaharrastuksen tukemiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, 2013)

Maailman terveysjärjestö (2018, s.12–20) on esittänyt, että maailmanlaajuisesti liikuntainterventiota on toteutettu kattavasti kaikkien tavoitellen fyysisen aktiivisuuden lisäämistä nuorten keskuudessa. Nämä monet erilaiset liikuntainterventiot vaihtelevat esimerkiksi Kyproksen toteuttamasta juoksutapahtumasta Tanskan ja Suomen tapaan lisäten liikuntaa koulupäivän yhteyteen. Monessa maassa on ollut myös käytössä Suomen tapaan harrastuspassi -toiminta nuorille sekä koulun jälkeinen liikunnan tarjonta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019, s.25)

Opetussuunnitelma (2014) on opetusta ohjaava asiakirja, jonka mukaan erityisesti 7–9 vuosiluokilla pyritään antamaan avaimia ja työkaluja oppilaalle peruskoulun jälkeiseen elämänhallintaan, joka vaatii kaikilta osa-alueilta huomattavasti enemmän vastuunottoa. Tämän tutkimuksen näkökulmasta omasta hyvinvoinnista ja terveystyöskäytymisestä. Opetussuunnitelma korostaa laaja-alaisesti oppilaan osallisuutta ja sen merkittävyyttä oppilaan sisäiseen motivaatioon tekemistä kohtaan. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014) Mooseksen ja muiden (2021) mukaan osallistavan liikuntainterventiosuunnittelun osalta mielenkiintoista tutkimusta raportoinut Viron valtakunnallinen kattava liikuntaohjelma Schools in Motion (SiM). Tämä raportti toiminnasta tarjoaa uutta tietoa siitä, kuinka interventioiden vaikutukset ovat lyhytkestoisia, jos sitä toimintatapaa ei saada upotettua osaksi sosiaalista rakennetta. Näin ollen pohdittaessa tutkimustietoa tämän interventioraportin sekä yleisesti yläkouluikäisten liikkumattomuuden tuloksista on, että yläkouluun tarvitaan upotettua sosiaalisen drop off -ilmiön rakenteellista muutosta.

Samasta raportista ilmenee, että interventioiden suunnittelusta, kehittämisprosessista tutkimusta on vain vähän saatavilla, joka lisää omaa mielenkiintoani tutkia yläkouluikäisten liikuntainterventioiden kehittämistä koulujärjestelmän sisällä. Kuten tutkimukseni yhteiskunnallinen huoli nuorten liikkumattomuudesta myös saman SIM-ohjelman kohteena fyysisen aktiivisuuden lisäämisen ongelmana ilmenee monitahoinen pirstaloisuus, joka myös Suomen tutkimuksissa on raportoitu ongelmaksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019, s.32–39) Opetus- ja kulttuuriministeriön (2019, s.32–39) mukaan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen on monia toimia, mutta useat avustusjärjestelmät sekä edistämishojelmien hajanaisuus aiheuttaa vaikuttavuuden lyhyt kestoisuuden. Mooseksen ja muiden (2021) mukaan kehittäminen vaatii koordinoitumpaa ja yhtenäisempää suunnittelua sidosryhmien välillä sekä pitkäkestoisempaa tutkimuksellista seurantaa, joka edellyttää rahallisten avustuksien pitkäkestoisuutta sekä yläkouluun vaikuttavaa toimintamallia.

Mooseksen ja muiden (2021) tutkimuksen SIM-ohjelman yksi havainto oli liikunnanopettajan rooli interventio-ohjelmassa, joka esitti, että heidän antamat aktiviteetit saattavat olla liian urheilukeskeisiä. Nämä jättävät huomioimatta matalamman kynnyksen fyysisen aktiivisuuden muodot. Omana näkökulmanani

todettuun havaintoon näkisin liikunnanopettajalla olevan jo opetussuunnitelman mukaisten tavoitteiden saavuttamisessa oppilaiden kanssa tarpeeksi tekemistä arvioitavan liikuntakasvatuksen näkökulmasta, että vielä lisätuen antaminen saattaa olla liikaa opettajan hyvinvoinnille. Kuten SIM -ohjelman raportoinnista nousee esille koulun monimutkainen sosiaalinen verkosto, joka tavoittelee monia kasvatuksellisia ja koulutuksellisia tavoitteita, on suunnittelu ja kehittämisprosessi liikuntainterventioiden suhteen haasteellista, mutta erittäin tarpeellista.

### 3.3 Tutkimukselliset aukot Suomessa

Berg ja Piirtola (2000, s.8) tutkimuksessaan toteaa, että tarvitaan fyysisen aktiivisuuden interventiotutkimuksia enemmän useamman vuoden ajalta, jolloin olisi mahdollista saada todettua interventioiden todelliset vaikutukset elämäntapamuutoksena. Samassa tutkimuksessa neuvotaan kiinnittämään huomiota pitkäkestoisten interventioiden suunnitteluvaiheeseen, joka on linjassa Viron SIM -interventio-ohjelman suunnittelunprosessi tutkimuksessa. (Mooses ja muut, 2021) Bergin ja Piirtolan (2000, s.11) mukaan taas erityistä huomiota interventiotutkimuksissa pitäisi kiinnittää monitieteisyyteen sekä menetelmiin, jotka saavuttavat pitkäkestoisia vaikutuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi niin mikro- kuin makrotasollakin.

Oma tutkimukseni tähtää selvittämään syitä, miksi liikuntainterventiot vaikuttavat selkeästi heikommin yläkouluun kuin alakouluun. Näiden syiden selvittämisen jälkeen olisi mahdollista suunnitella menetelmiä kohdennetusti yläkouluun, joita olisi syytä seurata RCT-asetelmalla, jolla tarkoitetaan syy-seuraussuhteiden vaikuttavuutta. RCT-asetelmalla tutkittaisiin interventio- ja kontrolliryhmän eroja, jolloin voitaisiin antaa vahvin näyttö uuden liikuntainterventio menetelmän vaikuttavuudesta yläkouluun. (Berg & Piirtola, 2000, s.25) Pitkittäistutkimuksien niukkuudesta kansanterveydestä nuorten osalta on oltu huolissaan jo pitkän ajan, jolloin jo nostettiin esille ajan muokkaamien muutoksien silmällä pito. (Telama ja muut, 1994, s.65) Tällainen huoli on tietenkin vain kasvanut sosiaalisen median myötä.

Perusteluna omalle valinnalle laadullisesta tutkimuksesta tässä aihepiirissä on, että laadullisesta tutkimustiedosta saadaan parempaa ymmärrystä ja

lähempää kontaktia tutkittavista, kuin kvalitatiivisissa muodoissa. Tarinoista, näkemyksistä ja käytännön havainnoista on paljon hyötyä interventioiden suunnitteluille ja ne toimivat RCT:lle motivaattoreina. (Mooses ja muut, 2021)

## 4 TUTKIMUSONGELMA

Tutkimusongelmat muodostuivat tutkiessani koulupohjaisia liikuntainterventioita, joiden tarkoituksena on lisätä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta. Mielenkiintoni raporteissa kohdistuu yläkouluikäisten (13–17v.) huolestuttaviin tuloksiin liikkumattomuudesta tai sen vähenemisestä. Ajankohtaista ongelmaa tukee myös muut tarkastelemani tulokset kuten nuorten kouluterveyskyselyt sekä nuorten vapaa-aikatutkimukset ja raportit.

Suomessa Liikkuva koulu -hanke on valtakunnallinen ja saanut aikaan positiivisia tuloksia, mutta heikoimmat vaikutukset hankkeella on yläkouluikäisiin, jonka myötä tutkimusongelmakseni muodostui nuorten liikunta-aktiivisuuden tukemisen haasteet yläkoulussa. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1) Miten koulupohjaiset liikunta-aktiivisuutta lisäävät interventiot nähdään toimivan yläkoulussa?

2) Millaiseksi kouluyhteisön rooli nähdään olla vaikuttamassa nuorten omaehtoiseen liikunta-aktiivisuuteen?



# 5 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA

## 5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, joka yksinkertaisuudessaan tarkoittaa ei-numeraalista kuvausta tutkittavasta kohteesta. Tutkimukseni tavoitteena on paljastaa haastateltavien käsityksiä ja tulkintoja käytännön kentältä, joihin tutkimusongelmani vaatii vastausta, jota ei saada kvantitatiivisin eli määrällisillä, numeraalisilla menetelmillä. (Eskola & Suoranta, 2008, s.13) Vallin (2018) mukaan laadullista tutkimusta voidaan lähestyä elämismaailmallisuuden kautta, joka näkökulmana sopii aiheeseeni. Näin ollen haastateltavat muodostava näkemyksiään elämismaailmansa merkityksistä. Tämä ”kokemustodellisuus”, näkyy minun tutkimukseni otteessa, joka on selkeästi fenomenologinen kokemuksellisuuden myötä. Vallia (2018) mukailleen tavoitteet ovat fenomenologian mukaisesti etsiä selittäviä tekijöitä nuorten käytökseen toimijoiden näkemysten ja kokemusten kautta. Tutkimukseni näkökulmassa tulee huomioida fenomenologian yksilön perspektiivin kulmakivi, jolloin monen yksilön näkökulmista on tavoitteena löytää uusia mahdollisuuksia ja uutta tietoa yleisellä tasolla. Vaikka yksilöt näkevät ja kokevat maailmaan omalla tavallaan, voidaan yksilön näkemyksistä ja kokemuksista tuoda esiin jotain yleistettävää, perustellen se yhteiskunnalliseen merkitysperspektiiviin. (Valli, 2018)

Lisäksi laadullinen tutkimus voidaan nähdä myös oppimisprosessina tutkijalle. (Valli, 2018) Omista lähtökohdistani tarkasteltaessa näen tutkimuksen työkaluna, jolla pyrin saamaan tietoa yläkoulussa näkyvästä ilmiöstä, johon työnkuvallani pyrin vaikuttamaan.

## 5.2 Aineistonkeruumenetelmä

Tutkimukseni aiheesta on kvantitatiivista tietoa suhteellisen paljon, mutta määrälliset havainnot liikunnan vähenemisestä eivät anna meille tietoa siitä, minkälaisia sosiaalisen rakenteen muutoksia vaadittaisiin, että fyysistä

aktiivisuutta saataisiin lisättyä juuri yläkouluikäisillä. Perustelen laadullisen tutkimuksen valinnan juurikin sillä, että halutaan saada numeraalista tutkimustietoa enemmän selville niistä näkemyksistä, joita voitaisiin viedä käytäntöön. Näin ollen aineistonhankintatavaksi valikoitui teemahaastattelu, koska siten koen saavani näkemyksistä eniten tietoa mahdollistaen tarkentavat kysymykset teemojen pohjalta. Haastattelun teemat ovat ennalta pohdittuja niin, että ne palvelevat mahdollisimman hyvin tutkimusongelmaani, jolloin haastattelu on puolistrukturoitu kahden valitun teeman kautta. Teemahaastattelulla luodaan David Silvermanin kuvailema ”haastatteluyhteiskunta” (”interview society”), jolla halutaan saada tietoa juuri yläkoulun arkielämässä mahdollisesti toimivista näkemyksistä, jolloin haastatteluiden lähestymistapa vastaa realistista- ja faktanäkökulmaa esille tuovaa tapaa. (Ruusu vuori ja muut, 2005, s.8–9) ”Interview society” käsitteenä pohjautuu Silvermanin mukaan siihen, että haastattelut näyttävät olevan keskeisessä merkityksessä luodessamme merkityksiä elämiimme. (Ruusu vuori ja muut, 2005, s.8-9) Puolistrukturoiminen puolestaan taas lukitsee näkökulmat, joista haastattelussa keskustellaan. (Hirsjärvi & Hurme, 2014, s.47)

Aineisto kerätään suomalaisen yläkoulun henkilöstöltä. Henkilöt ovat koulun rehtori, terveydenhoitaja, liikunnanopettaja sekä koulussa työskentelevä sosionomi. Liikunnallisen elämäntyylin tukijana on todettu opettajilla ja koulun henkilökunnalla olevan keskeinen rooli liikuntakasvatuksessa, jonka myötä tutkimukseni haastateltavat ovat juuri heitä. (Moral-Garcia, 2021) Henkilöiden valintaan vaikutti seuraavat seikat:

Rehtorin toimii koulujärjestelmässä vaikuttavassa roolissa, jonka näkemykset vaikuttavat kaikkiin koulun sisällä tapahtuviin toimiin. Rehtori toimii koulun johtajana ja on näin ollen olennaisessa osassa resurssikysymyksien äärellä. Bergin ja Piirtolan (2014, s.9) mukaan lisäksi rehtoria on kuvattu toimintakulttuurien ”kehitysmoottoriksi”, joka perustelee sitä, minkä vuoksi rehtorin näkemykset ovat tutkimukselleni arvokkaita. Tämän vuoksi näen, että rehtorin näkemys on relevantti tutkimukselleni. Terveydenhoitajan ja liikunnanopettajan valinta haastatteluun perustuu heidän työnkuvaansa nähdessään yläkouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita, kuten fyysistä kuntoa ja motorisia taitoja. Sosionomin valinta perustuu nuorten tunteeseen opetussuunnitelman ulkopuolisista näkökulmista. Sosionomin

työnkuvaan koulussa kuuluu nuoren yksilöllinen tukeminen, jonka takia hänen näkemyksensä kiinnostavat. Hänen työnkuvansa ei tavoittele aineellisia opetussuunnitelman tavoitteita. Koska sosionomin työnkuva kouluyhteisössä on samankaltainen, kuin tavoitteet omaehtoisen liikunta-aktiivisuuden lisääminen koulujärjestelmässä, uskon, että hänen näkemyksensä antavat laajasti tietoa siitä, minkälainen liikunnan tukeminen olisi toimivaa juuri yläkoulussa.

### 5.3 Haastattelut ja litterointi

Koronan takia haastattelut toteutettiin Zoom –haastatteluna, jotka tallennettiin. Ennen haastattelua ja tallennusta kysyttiin suostumus haastatteluun sekä tallennukseen. Pitkään kestäneen maailmanlaajuisen pandemian takia voisi jopa yleistää kaikkien jo tottuneen tallennukseen ja videontiin, joka on tässä kohtaa tutkimukselleni olennaisesti hyödyllistä minulle tutkijana. Tallennettuun haastatteluun pystyn palaamaan ja analysoimaan haastattelusta nousseita näkemyksiä paremmin kuin muistin tai muistiinpanojen varassa. (Ruusuvuori ja muut, 2005, s.12) Henkilöt esiintyvät aineistossa anonymisti, vain ammattinimikkeellä, johon suostumus kysyttiin. Mielestäni käytännön työn kautta tulleesta kokemuksesta saadaan näkemykselle lisää luotettavuutta sekä uskottavuutta. Mahdollisimman parhaan anonymiteetin säilyttämiseksi muita henkilötietoja haastateltavilta ei kysytty, koska se ei tutkimuksellisen uuden tiedon kannalta ollut relevanttia. ("Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja - Tietoarkisto", ei päivitetty)

Ennen haastattelua haastateltaville lähetetään tietosuojailmoitus tutkimuksesta sekä haastattelun teemarunko luettavaksi, jotta he voivat pohtia haastattelun teemoja etukäteen. Haastattelussa edetään teemarungon kysymysten mukaan, joihin vastaaja saa vastata oman näkemyksensä. Tämän jälkeen minulla oli tutkijana mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä. Haastattelun kestoksi arvioitiin 30 minuuttia.

Luottamuksen rakentaminen haastattelussa olennaista ja koen olevani etuoikeutettu tutkijana tässä kohtaa, koska haastateltavat olivat minulle tuttuja toimiessani samassa työyhteisössä, jolloin uskoisin näkemyksien avaamisen haastateltavalle olevan helpompaa todenmukaisesti, mutta toisaalta omana

haasteenani saattaa esille nousta neutraalisuus haastattelussa. Roolini ”ulkopuolisena” tutkijana oli pidettävä haastattelun aikana mielessä, välttämällä omien näkemysten ja mielipiteiden esille tuomista ollen niin sanotusti puolueeton omaa tutkimustani kohtaan antaen haastateltavien äänen olla pääroolissa. (Ruusuvaori ja muut, 2005, s.34–36)

Haastattelut litteroitiin aineiston hallittavuutta ja käsittelyä varten. Litteroinnin tarkkuus toteutettiin sillä laajuudella, että tarvittavat teemat ja haastattelussa tulleet näkemykset tulivat selkeästi esille teemoittelua ja sisältöanalyysia varten. ("Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja - Tietoarkisto", ei päivitetty)

#### 5.4 Aineistolähtöinen sisältöanalyysi ja teemoittelu

Milesin ja Hubermannin (1994) mukaan laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäiseksi aineiston redusointi eli pelkistäminen, toiseksi klusterointi eli ryhmittely ja kolmantena abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen, joiden mukaan tässä tutkimuksessa edettiin. (Tuomi & Sarajarvi, 2009, s.108)

Teemoittelu rakennettiin sisältöanalyysin avulla, jossa nostettiin esiin tutkimusongelmaa palvelevia teemoja, jotka sisältöanalyysin mukaisesti koodattiin. ("Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja - Tietoarkisto", ei päivitetty) Pääteemat muodostuivat tutkimusongelmistani, joiden alle kokosin uusia teemoja. Aineistolähtöisesti haastattelut tuottivat uutta tutkimuksellista tietoa, joiden pohjalta tutkimuksen tulokset muodostuivat. (Valli, 2018)

# 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esitellään teemahaastatteluissa esille nousseita näkemyksiä yläkoulun toimijoiden näkökulmasta. Sisältöanalyysia käyttäen haastatteluista muodostuivat seuraavat pää- ja alaluokat teemoihin. Kaksi ensimmäistä alalukua käsittelee teeman yksi alle muodostuneita näkemyksiä. Teema yksi muodosti kaksi pääluokkaa.

1) Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvät näkemykset, jonka alle muodostui alateemaksi **rehtorin vetovastuu toimintakulttuurin muutoksesta**

2) Liikuntainterventiot yleisesti yläkoulussa, jonka alle muodostui alateemaksi **nuorten osallistaminen ja sen muodot**.

Kolme viimeistä alalukua ovat muodostuneet teeman kaksi pohjalta, joka muodosti kolme pääluokkaa.

1) Koulun rooli, jonka alle muodostui alateemaksi **toimijoiden ammatilliset resurssit**.

2) Opetussuunnitelman mukainen liikuntakasvatus, jonka alle muodostui alateemoiksi **liikunnan tukimuodot ja liikunnan henkilökohtaisuus**.

3) Näkemyksiä drop off -ilmiön syihin, jonka alle muodostu alateemoiksi **vertaisryhmän vaikutukset, sosiaalinen media sekä koulun kuormittavuus**.

## 6.1 Rehtorin vetovastuu toimintakulttuurin muutoksessa

Kaikissa haastatteluissa nousi esille vahvasti Liikkuva koulu –hankkeeseen myönteinen suhtautuminen.

*”Alussahan siinä oli uutuuden viehätystä ja uusia asioita, jotka innostaa”.*  
[H1]

Myönteinen suhtautuminen ei kuitenkaan vielä takaa muutoksia. Mahdollisuudet tarvitsevat aina jonkun jalkauttamaan toimintaa sekä takaamaan niiden jatkuvuuden. Uutuuden viehätys on nimensä mukaisesti uutuuteen innostumista, mutta uudesta tulee nopeasti vanha. Uutuudesta tulisi muokata normi, uusi toimintatapa, joka muokataan osaksi rakenteita, joka tapahtuu rehtori vetoisesti.

Liikkuva koulu -hankkeen heikommasta vaikuttavuudesta yläkouluun nousi esille yläkoulun haaste kuljettaessa aineesta aineeseen monen aineenopettajien välillä. Tämä haaste kuvattiin päivän pirstaleisuutena. Tämä näkyy, kun verrataan alakoulun luokanopettajaan, jolla on paremmat mahdollisuudet toteuttaa taukojumppaa tai muuta aktiivisuutta lisäävää toimintaa koulupäivän sisälle. Alakoulun luokanopettaja on pääsääntöisesti samojen oppilaiden kanssa koko koulupäivän ajan.

*“--alakoululaiset on sen saman opettajan kanssa lähes koko päivän ni aikapaljo helpompi soveltaa sitä päivää. Yläkoulussa mennään aineesta aineeseen, niin se on pirstaleista se päivä”. [H2]*

*“--Luokanopettaja näkee jo nenän päästä, että kun joku alkaa pyörimään, että nyt on se aika ja paikka kun pitää tehdä jotain, vaikka eihän sitä nyt joka tunti pidäkään hyppiä ”. [H4]*

Vaikka taukojumppa tai muu opetussuunnitelman “ulkopuolinen” on osa Liikkuva koulu -hankkeen toimintasuunnitelmaa, ei tämä tarkoita sitä, että aineenopettajien yläkoulussa pitäisi ryhtyä kuntopiirinvetäjäksi kesken tunnin. Kuten liikuntasuosituksissa suositellaan välttämään pitkäkestoista istumista, tulisi aineenopettajien toiminnallistaa omaa opetustaan enemmän. Rehtorin näkemyks yläkoulun aineenopettajien opetustavoista on, että ne ovat vielä liikaa vanhoissa rakenteissa, kuten sisältö edellä kulkevaa, staattista ja opettajajohtoista opetusta. Liikkuva koulu -hankkeen vaikuttavuus alakoulussa saattaisi johtua siitä, että yleisesti ottaen alakoulussa luokanopettajat ovat sisäistäneet toiminnallisen opetustavan yläkoulun aineenopettajia paremmin.

*“Aika staattistahan se koulun pito vielä on. --se on vielä niinku vanhoissa rakenteissa, siinä vieläkin mennään se sisältö edellä ja jotenkin tällanen uudenlainen opettajuus on sisäistetty paremmin alakoulussa. --on yksilöitä tähän suuntaan, mutta pääosin yläkoulussa on sellanen puhuva pääpedagogiikka”. [H3]*

Vanhojen opetustyylien purkaminen vaatii ylhäältä alaspäin johtamista, joka on käskymuotoista. Vapaaehtoisuus tai vinkit eivät välttämättä tee vaikuttavuutta aineenopettajien juurtuneisiin opetustyyliin.

*”--voisi olla vaikka niin, että se paikka määrätään lukujärjestykseen, vaikkapa joka kolmas ja viides tunti, tehdään jotain”. [H4]*

*”Näkisin, että rehtorin kautta menee kaikki ja sitä kautta opettajille, myös erityisopettajille. Rehtori vetoisesti olisi enemmän vaikuttavuutta.” [H1]*

*”--tossa on sporttiviree rehtori ja heillä on joka päivä pidennetty välitunti esimerkiksi ja siellä on sitte ne opettajat, jotka kärvistelee vähä pidemmän ulkovalvonnan, mut ne saa siinä sitten ihan kunnollisen liikuntatuokion keskelle päivää ja se on ihan vaan niin, että rehtori on sen asian ajanut läpi. Eikä sitä sitten olla sen kummemmin kysely, vaan näin tehdään”. [H4]*

Haastateltavat nostivat esiin, että koulu on hyvin sen näköinen, millainen rehtori siellä on. Alakoulussa toiminnallisen opetustyylin sisäistäminen voisi viitata joko siihen, että alakoulussa on sellaisia opettajia, jotka ovat saaneet opettajankoulutuksessa avaimia uudenlaiseen opetustyyliin enemmän kuin aineenopettajat yläkoulussa. Vaikka tämä tutkimus ei ota kantaa opettajakunnan ikään tai koulutusvuoteen, on näkemyksissä miltei suoraa tai ainakin rivien välistä tulkittavissa, että alakoulussa on nuorempaa tai myöhemmin koulutuksen saanutta opettajakuntaa, joka antaa viitteitä siihen, että opetuksen toiminnallistamiseen on annettu enemmän avaimia ja työkaluja.

## 6.2 Nuorten osallistaminen ja sen muodot yläkoulussa

Näkemyksen siitä, millaiset liikuntainterventiot tuottaisivat vaikutusta yläkouluun ja mitä tulisi ottaa huomioon juuri yläkoulun osalta koulupohjaisissa liikuntainterventiossa nostivat vahvimpana esille nuorten osallistamisen. Ristiriitaisuutta näkemyksiin aiheutti kuitenkin osallistamisen muodot.

Näkemyksistä nousi esille nuorten osallistaminen toiminnan suunnitteluun oppilaslähtöisesti, joka on tärkeä huomio. Oppilaslähtöisyyteen liitettiin myös kohtaaminen sekä haastattelut.

*”--Nuorten osallistaminen ja suunnittelu, et mitä ne haluaa, et mistä ne olis kiinnostuneita. Se on musta se tärkein lähtökohta.” [H1]*

Osallistamiseen on aikaisempien tutkimusten mukaan kuitenkin tehty kyselyjä, joiden tulokset ovat yläkoulun osalta olleet heikkoja, vastausten ollen lähinnä *”en halua tehdä mitään välitunnilla”*. Näin ollen osallistamisen muotoon tulisi kiinnittää huomiota juuri kohtaamiseen sekä kyselylomakkeita syvempään oppilaan haastatteluun. Tämä tosin vie paljon aikaa. Näkemyksissä korostuu kokemuksiin pohjaten oppilaan haastattelemisen murrosiässä, joka saattaa viedä todella paljon aikaa, koska usein nuoren on helppo vastata *”en tiedä”*. Tällöin syvemmän vastauksen kaivaminen vaatii aikaa ja aitoa kohtaamista. Osallistamiseen muita aikaisempia vaikuttavia tutkimuksia on esitetty mm. tyttöjen suhteen, joiden osallistamisella ja mahdollisuudella vaikuttamiseen on ollut positiivisia tuloksia fyysisen aktiivisuuden suhteen. (Corr & Murtagh, 2020)

*”--Voisko olla ihan sellanen haastattelu, kohtaaminen jopa ihan henkilökohtainen, koska paperiin on helppo laittaa ”en tiedä” vastauksia”.* [H1]

Osallistamisen tapoihin ristiriitaisuutta aiheutti osallistamisen vastakohtaisesta muodosta *”puolipakottaminen”*. *”Puolipakottamisen”* osallistamisen tavan taustalla oli murrosikään liittyvät epäröinnit heittäytyä tai lähteä kokeilemaan, saati opettelemaan jotain uutta.

*”--eihän ne niinku sillee liikunta kielteisiä oo. Et, jos on joku juttu mihin puoli pakottaa niin, auttaa huomaamaan, että on kivaa, luotettavuutta sanaan se kiinnittyy omaehtoisesti”.* [H2]

*”--mieluummin lähetään kotiin, vaikka olis kuinka kivaa tekemistä tiedossa, mutta kyllähän tää osittain on kaiken näköstä huijaamista rehellisin keinoin”.* [H4]

*”Puolipakottamisella”* voidaan osoittaa nuorelle toiminnan merkittävyys sen ollessa kivaa, liikunnan näkökulmasta tuoden liikunnan iloa. Tällaisen *”puolipakottamisen”* takana on myös piilevänä tavoitteena *”huijata”* nuorta kiinnittämään omaehtoisesti liikkumisen tai harrastuksen ollessa mukavaa ja kivaa. *”Puolipakottamisen”* kautta nuori pystyy myös perustelevaan



kaveripiirilleen osallistumistaan, vertaisryhmän mielipiiteiden ollessa isona osana murrosiän drop off -ilmiötä liikkumisen suhteen.

Viimeisenä osallistamisen tapana näkemyksistä nousi esille niin sanottu "aikakapseli". Näkemykset nuorten osallistamisesta pitkäkestoisesti yläkouluiässä saattaa olla haastavaa, jolloin nuorten osallistavaksi toimintatavaksi voisi toimia spontaanit, lyhyt kestoiset tempaukset, joihin nuori voisi innostua edes vitsillä. Toiminta olisi lyhyt jännitteistä.

*"--Pienet hetket päivään. --Tarpeeks lyhyt jännitteisiä. Nuoret kestää hetken, pienet pyrähdykset toimii, koska pitkäkestoinen sitoutuminen on haastavaa". [H3]*

Lyhyt jännitteisinä, spontaaneina fyysistä aktiivisuutta lisäävinä toimina voisi toimia haasteet sekä kilpailut, jotka tukevat myös uutuuden viehättyksen toimivuutta. "Aikakapseliin" voidaan lukea myös haasteet yläkoulun koulupäivän intensiivisyydestä. Näkemyksien mukaan nuorille voisi toimia lähestulkoon mikä vain, mutta aikaresurssi on haastava koulupäivän aikana.

*"Must tuntuu, et noiden nuorten suhteen toimis aikalailla mikä vaan, mikä on niille sellasta niinku extraa ja kivaa, mut se on sit et miten sen saa siihen koulupäivän aikana toteutuun, niinku miten siihen saa sen ajallisen resurssin". [H2]*

### 6.3 Toimijoiden ammatilliset resurssit

Meso- eli yhteisöllisellä tasolla näkemyksissä ilmeni, että liikuntaa oppiaineena tulisi painottaa enemmän jo varhaiskasvatuksesta lähtien. Tietenkin huomioiden ikätaso, mutta painoarvo kunnon liikuntatunneille voisi vähentää liikunnan suorittamisen pelkoa oppiaineena. Liikunnan voi pystyä suorittamaan niin sanotusti siivellä, tulemalla paikalle, tietenkin arvosanan ollessa erittäin heikko näin suoritettuna. Kuten aikaisemmin näkemyksien pohjalta todettiin, että harvoin nuoret ovat liikuntavastaisia. Koululiikuntaan kuitenkin saattaa liittyä suorittamisen pelkoa tai vapaamatkustusta alakoulun läpi, jolloin oppilaat

saattavat jopa pelästyä hengästymisen "oireita" tai hikoilua, mikä pitäisi olla hyvinkin normaalia ja tuttua yläkouluikään mennessä.

*"Mun mielestä pitäisi jo ihan eskarista asti alkaa pitää kunnon liikuntatunteja, missä saa tulla hiki ja hengästyä, mistä tulee terveydelliset vaikutukset. Tietenkin pääasia liikunnan ilo ja ikätason huomiointi, mutta kuitenkin alakoulussakin pitäisi olla liikunta-alan ammattilainen."* [H1]

*"--ku se tunti on lyhyt opetella vaikkapa matematiikkaa, biologiaa, mitä vaan ja siellä on paljon tuen tarvitsijoita, joten se voi olla hankalaa".* [H1]

Kouluyhteisön pääasiallinen tarkoitus on opetuksen antaminen, jota aineenopettajat yläkoulussa antavat. Opettajien ammatilliset resurssit omaehtoisen liikunnan tukemiseen ovat minimaaliset, koska aineellisten tavoitteiden saavuttamiseksi aineenopettajilla on kädet täynnä töitä, jotka pitää lyhyessä ajassa saavuttaa. Opetuksen toiminnallistaminen on tietenkin yksi toivottava tapa tukea päivittäisen liikuntasuosituksen saavuttamista. Tutkitusti taukoliikunta tai muu pitkäkestoisen passiivisen opetuksen keskeyttäminen parantaa vireystilaa sekä opetuksen vastaanotettavuutta.

*"--aina jos tulee jotain extraa, niin niillä tulee hirvee stressi siitä, et kerkeekö ne käymään kaikkia sisältöjä läpi".* [H2]

*"Koulun perustarkotus on se opetuksen antaminen".* [H2]

*"Uskoisin, että sillä vois olla vaikutusta siihen oppilaan keskittymiskykyyn ja jaksamiseen myönteinen vaikutus".* [H1]

## 6.4 Liikunnan tukimuodot ja liikunnan henkilökohtaisuus

Näkemyksissä esiintyi hieman ristiriitaa siitä, riittääkö opetussuunnitelman mukainen liikuntakasvatus tukemaan oppilaan omaehtoista liikunta-aktiivisuutta yläkoulussa. Näkemyksissä esiintyi pohdintaa siitä, kuka liikuntakasvatusta antaa sekä millainen tulokulma koululiikunnassa on.

*”Mä luulen et se voi riittää, mut se riippuu paljon siitä kuka sitä opsin mukaista liikuntakasvatusta antaa, et onks se innostava ja sellanen vai heittääkö vaan pallon kentälle.” [H2]*

*”--sun ei tavi olla vimpan päälle, mutta omalla olemuksella ja energisellä esimerkillä motivoidaan nuoria. Jos opettaja ei ite näytä niitä liikunnan tuomia hyvinvoinnin vaikutuksia, niin ei se motivoi nuoria”. [H1]*

*”Ei se riitä, sieltä tulee sellanen perus juttu. --Siellä liikkuu ne, jotka liikkuu muutenki, mut sen pystyy menee sillee vapaamatkustajana. Ne jotka oikeesti tarvis sitä liikuntaa ni ne liikkuu sen minimin siellä liikuntatunneillakin”. [H3]*

Vaikka näkemyksissä esiintyi ristiriitaisuutta, olivat näkemykset siitä yhtenevät, että liikunta oppiaineena kaipaa enemmän resursseja etenkin inklusion myötä, mutta perustellen myös eriyttämiseen tarpeen molempiin suuntiin, ylös ja alas. Kuten esimerkiksi matematiikassa saattaa tukimuotona olla erityisopettajan tuki, ei liikunnassa liikunnanopettajalla ole työparia. Näkemyksien mukaan liikunnanopettajan työparin tulisi olla ehdottomasti liikunta-alan ammattilainen. Inklusion myötä resursseiksi on saatettu laskea liikuntaan koulunkäynninohjaaja tai sosionomi, mutta tämä ei ole heidän varsinaista ammatillista osaamisaluettaan. Joskus saattaa olla niin, että koulunkäynninohjaajalta tai sosionomilta löytyy liikunnallista harrastuneisuutta tai erityistä kiinnostusta liikuntaan, jolloin heidän harrastuneisuus saattaa olla hyödyksi työnkuvassaan.

*”--jos joku on jossain heikko, niin sille annetaan lisätukea. Mun mielestä opettajalla olis hyvä olla työpari, joka vois eriyttää, esimerkiksi liikunnanohjaaja. Onhan muillakin tunneilla, että haetaan joku ryhmä johki toisaalle opiskeleen”. [H1]*

Näkökulmista mielenkiintoisimpana havaintona oli liikunta-asioiden henkilökohtaisuus. Tämä näkökulma tukee murrosiän identiteetin rakentumisen haasteita, kuten minäkuvan muodostumista. Murrosiän haasteet minäkuvaan rankentaessa aiheuttaa monelle epävarmuuksia liikkumisen, liikunnan suhteen. Nuorella voi olla omaan kehonkuvaan liittyviä epävarmuuksia liikuntatunnilla, jos hänen oma liikunnan koettu pätevyys on heikko, joka voisi selittää liikunnan suorittamista ”vapaamatkustajana”. Näiden nuorten kohdalla tarvitaan kouluyhteisöön liikunta-alan ammattilainen tukemaan heidän fyysistä

aktiivisuuttaan, sekä auttamaan ponnistamaan läpi murrosiän tuomiin haasteisiin liikunnan ja liikkumisen suhteen. Syitä, miksi liikunta-alan ammattilaisen pitäisi toimia kouluuyhteisössä esiintyi monia. Yhtenä näkemyksenä on, että saataisiin työpari liikunnanopettajalle. Toinen syy liittyi henkilökohtaiseen tukemiseen, joka vaatii luotettavuuden saavuttamista oppilaan ja liikunta-alan ammattilaisen välille. Luottamussuhteen luominen vaatii aikaa ja tuttavallisuutta, joka perustelee liikuntainterventioiden pitkäkestoisempaa vaatimusta. Kolmantena on oppilaiden saavutettavuus kouluuyhteisössä, joka jo aikaisempienkin tutkimusten mukaan oli havaittu tärkeäksi.

*“Nuoret kaipaa positiivista palautetta, vaikka sitä varmasti siellä liikuntatunnilla saa, mutta sitä tarvii juuri tämän ikäinen lisää”. [H1]*

*“On siellä koulussa niitä henkilöitä, jotka ovat nuorelle jo tuttuja, että saa luotua kontaktia, koska nuori ensi kiertää kauaa ja katselee vähä, et mikä juttu”. [H2]*

*“--liikunta-asioissa, mitkä voi olla aika henkilökohtasia, jos vaikka kokee et ei oo yhtään liikunnallinen tai ei uskalla niin luottamus pitää ensin ansaita.” [H2]*

Kun näkemyksissä keskustelun aiheeksi nousi tukimuodot ja henkilökohtaisuus, on mielenkiintoista nostaa esille myös eettinen arvokysymys oppiaineiden suhteen. Jos oppilaalla on jokin mielenterveydellinen tai muu jaksamiseen liittyvä diagnoosi, on liikunta yksi taito- ja taideaineista, joista karsitaan nuoren “taakkaa” koulussa. Vaikka ollaan tietoisia siitä, että liikunta ja liikkuminen auttaa moneen tilanteeseen tukien hyvinvointia ja mielenterveyttä. Taito- ja taideaineet ainakin pitäisi olla yhtä tärkeässä roolissa, kuin esimerkiksi matematiikka.

*“Sit ku lähetään miettimään vaikka koulupäivän keventämistä, niin taito- ja taideaineet on niitä, joita pudotellaan pois. --siinä on syynä rakenteellisesti se, että ne on aamu- tai iltapäivisin, josta sitten napsastaa, jos nuorta väsyttää jommastakummasta päästä”. [H3]*

## 6.5 Näkemyksiä drop off -ilmiötä selittävät tekijät

Vaikka tutkimukseni ei etsinyt selittäviä tekijöitä drop off -ilmiöön, nousivat ne esille oleellisena tutkimustuloksena. Koulu yhteisöllä on haastava roolia tukea murrosiässä olevien nuorten omaehtoista liikunta-aktiivisuutta yläkoulussa. On tärkeää ottaa huomioon liikuntainterventioiden suunnittelussa drop off -ilmiön syitä, jotta interventioilla saataisiin parempaa vaikuttavuutta yläkouluun. Näkemyksistä nousi esille neljä selkeää mahdollista selittävää tekijää tai haastetta. Näitä olivat koulun kuormittavuus etenkin 8 -luokalla, henkinen kasvu ja murrosiän kuohunta, sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset sekä vertaisryhmä.

*”--Kasi luokka varsinkin on tosi raskas oppilaille, et tulee se aika pula, et pystyis panostaan kouluun, kavereihin ja liikuntaan”. Murrosiässä muutenkin on nin paljon kuohuntaa ja henkistä kasvua. Sitten vielä, jos kaveripiiri sattuu oleen sellanen ei niin liikunnallinen niin sieltä saattaa tulla kommentteja”. [H1]*

*”--Ei ehkä uskalleta mennä sinne salille ku mä näytän läskiltä ja mä näytän tältä eli se vaikuttaa siihen minäkuvaan, mikä sieltä somesta tulee ja kun se nuori ei välttämättä ymmärrä sitä, että se ei oo välttämättä edes oikea ihminen”. [H1]*

*”Kaikessa uudessa on nuorella se, et se vertaisryhmä pitää olla mukana. Se vertaisryhmä edustaa nuorelle kaikkea”. [H3]*

Näkemykset drop off -ilmiön mahdollisista selittävästä tekijöistä ovat kuitenkin arvokasta tietoa liikuntainterventioiden suunnittelussa. Liikuntainterventiot, jotka kohdennetaan yläkouluun, tulisi ottaa huomioon nämä tulokset jo suunnitteluvaiheessa.

# 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, miten koulupohjaiset liikunta-aktiivisuutta lisäävät interventiot nähdään toimivan yläkoulussa sekä millaiseksi koulu yhteisön rooli nähdään olla vaikuttamassa nuorten omaehtoiseen liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimuksen tavoitteena oli nostaa esille näkemyksiä ja kokemuksia koulu yhteisön käytännön kentältä koulu yhteisön toimijoiden näkökulmasta.

Aihepiiriä lähdettiin käsittelemään kaikille tutun Liikkuva koulu -hankkeen kautta. Osa haastateltavista oli toiminut koulussa, jossa hanketta oli toteutettu, ja vaikka osa ei ollut toiminut hankekoulussa, oli hanke heille konseptina hyvin tuttu, jonka kautta tutkimukselle tavoitteena ollutta yleistävää ajattelua liikuntainterventioista oli helppo lähestyä. Liikkuva koulu -hankkeen lähtökohtien johdattelemana näkemyksissä esille nousi, että yleisesti kaikesta uudesta ollaan innostuneita, kiinnostuneita ja pidetään hyvänä ajatuksena, kun puhutaan liikunnan, fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä. Vaikka mahdollisuuksia, välineitä ja infrastruktuuria annetaan koulun käyttöön hankkeiden kautta, tarvitaan toimintojen jalkauttajia, joka osoittautuikin ongelmaksi pääosin resurssien puutteesta. Näkemyksen pohjalta yhtenä päätuloksena oli haaste jalkauttaa "extraa" opetukseen, koska "extran" jalkauttaminen nähdään olevan rehtorivetoisesti johdettavaa. Rehtorin työ on moninaista ja haasteena siinä on rehtorin omat resurssit olla vaikuttamassa opetuksen toteuttamistapoihin muiden vastuualueiden lisäksi. Toinen resurssihaaste etenkin yläkoulussa näkyi toimijoiden ammatillisissa resursseissa. Kolmas koulupäivän aikaresurssina, jota tutkimustuloksissa nimesin aikakapseliksi.

Tutkimuksen isoimman painoarvon näkemyksien pohjalta sai koulun johtajan toimiminen. Koulussa ylhäältä alaspäin johtaminen näkemysten mukaan toimii parhaiten toimintakulttuurin muutoksessa ja koulun nähdään olevan hyvin sen näköinen, millainen rehtori koulussa on. Olisiko siis aiheellista tutkia vain rehtoreiden näkemyksiä tai toimintaa liikunta-aktiivisuuden suhteen yläkoulussa?

Muutosjohtamisesta yleisellä tasolla löytyy aikaisempia tutkimuksia, mutta liikunta-aktiivisuutta lisäävään toimintakulttuurin muutokseen ei varsinaisesti löydy.

Koulun johtamiseen on liitettävissä myös tutkimuksen toinen päätuloksista liittyen toimijoiden ammatillisiin resursseihin. Näihin kahteen päätulokseen jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia enemmän alakoulun ja yläkoulun eroja toiminnallisesta opetuksesta, koska tämän ja aikaisempien tutkimuksien näkemysten mukaan alakoulu on sisäistänyt toiminnallisen opetuksen paremmin kuin yläkoulu. (Isoaho & Summanen, 2019, s.85) Tässä tutkimuksessa siihen yhtenä selittävänä tekijänä nousi yläkoulun pirstaleisuus aineenopettajien välillä verrattuna alakoulun pääasiassa yhteen luokanopettajaan. Tämä on olennainen tulos tämän tutkimuksen tuloksiin etsittäessä vastuksia siihen, mitä tulisi ottaa huomioon suunniteltaessa liikuntainterventioita yläkouluun, mutta jättää jatkotutkimukselle tarvetta toiminnallisen opetuksen tutkimiseen.

Ammatillisten resurssien näkökulmista on luonteva edetä pohtimaan tuloksia liikunnanopettajan puolesta, jolla viittaa hänen työparinsa puutokseen. Tämä on myöskin resurssi kysymys. Työpariksi liikunnan tukimuodoksi olisi syytä tuoda liikunta-alan ammattilainen. Resurssit ovat tietenkin rajalliset aina rahallisista syistä, mutta pohdittava seikka liikuntainterventioihin on, että miksi laittaa resursseja tai toteuttaa lyhyt kestoisia interventioita, jotka eivät tuota toivottuja pitkäkestoisia muutoksia ja vaikutuksia sosiaalisiin rakenteisiin?

Tämä tutkimus ei tutkinut Liikkuva koulu -hanketta sen syvemmin, mutta näkemysten pohjalta nousee esiin jalkauttajan, kouluyhteisön sisällä koordinoijan puutos. Koska rehtorin, kuin muidenkin toimijoiden ammatilliset resurssit eivät riitä nuoren omaehtoisen liikunta-aktiivisuuden tukemiseen, olisi perusteltua resursoida toimintaan oma henkilö kouluyhteisön sisälle, jossa nuoret ovat tavoitettavissa ja osallistamisen muotojen mukaan liikunta-alan ammattilainen olisi henkilökohtaisesta tavoitettavissa ja "puolipakotettamassa" nuoria fyysistä aktiivisuutta lisääviin toimiin.

Tutkimuksen näkemyksiin olisi helppo vastata lisäresursseilla. Vaikka yläkoulussa saataisiin toiminnallistettua opetusta, ei se vielä riitä nuoren omaehtoisen liikunta-aktiivisuuden tukemiseen. Vaikka on tärkeää panostaa toiminnalliseen oppimiseen koulupäivän aikana vähentäen istumiskulttuuria pitäen huolta kahden tunnin yhtäjaksoisen istumisen välttämisestä. Tämä tukee

tietenkin terveystyöskäytymistä, mutta onko se riittävää? Aikuisuuden koittaessa jokainen etenee työelämään, joka saattaa olla toki fyysistä, mutta hyvin moni ammatti on passiivista tai saman toistamista, jolloin itse fyysinen työ tai pelkät taukojummat eivät enää riitä tukemaan terveellistä elämäntapaa, hyvinvointia ja pitämään peruskuntoa yllä. Ihminen tarvitsee peruskestävyyttä, johon on kansallisesti asetettu helposti muistettava 10.000 askelta päivässä määritelmä. Tämän lisäksi ihminen tarvitsee riittävää lihaskuntoa. Lihaskuntoharjoittelulla ei tarkoiteta fitness –lajin omaista kuntosaliharjoittelua vaan myös oman kehonpainolla tehtävää lihaskuntoharjoittelua riittävässä määrin, jotka liikuntasuosituksissa on tuotu julki.

Opetussuunnitelman mukainen liikuntakasvatus antaa näkemysten mukaan perustulokulman liikkumiseen, mutta haasteena näkemysten mukaan “vapaamatkustajien” liikunnallisuuden tukeminen, johon tarvittaisiin liikunnallista erityistä tukea, tukimuotoa oppilaan yksilölliset tarpeet huomioiden. Tämä tukee aikaisempien tutkimuksien tuloksia siitä, että koulun rooli on vahva olla tukemassa nuorten fyysistä toimintakykyä eri osa-alueilla. Motoriset perustaidot tulisi saada koulun liikuntakasvatuksesta, jotka kehittyvät vapaa-ajalla harrastuksissa liikuntataidoiksi. Monipuolinen, liikuntakasvatus koulussa tukee sitä, että nuorelle tulee aikomus olla aktiivinen myös vapaa-ajalla. Haastatteluissa tuli esille myös Stebbinsin (1992) mielekkään harrastuksen käsitte siinä määrin, että liikuntakasvatuksen koulussa tulisi herättää kiinnostusta monipuolisesti eri lajeihin, joita on mahdollista harrastaa myös vapaa-ajalla. Aikaisemmissa tutkimuksissa on myös todettu liikunnan positiiviset vaikutukset kognitiivisiin toimintoihin, joka nousi esille myös tämän tutkimuksen tuloksissa. (Kokko ja muut, 2016, s.36)

Liikunnan ja liikkumisen henkilökohtaisuuteen ei terveydenhoitajan tai liikunnanopettajan ammatilliset resurssit riitä, vaan oli hyvä tukeutua moniammatilliseen yhteistyöhön liikunta-alan ammattilaisen kanssa kouluyhteisön sisällä, jonka ammatillisuus keskittyy nimenomaan liikuntaan. Liikunta-alan ammattilainen työntekijänä kouluyhteisön sisällä voisi vastata tarpeita liikunnanopettajan työparina sekä yksilötasolla liikunnan henkilökohtaiseen tukemiseen sekä mesotasolla liikunta-aktiivisuutta lisääviin toimiin koulupäivän sisällä. Tämä ei vielä ratkaise oppilaiden näkökulmasta



aikaresurssia, mutta jakaisi jalkauttamisen vastuuta liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä aineenopettajilta ja rehtorilta.

Kuten laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista, nostivat haastattelut esille jotain, mitä ei varsinaisesti ollut tarkoitus tutkia. Näkemykset liikuntainterventioita ja sen haasteista nostivat esille näkemyksiä mahdollisista selittävästä tekijöistä drop off -ilmiöön. Näitä tekijöitä olivat jo aikaisemmista tutkimuksista tuttuja liittyen identiteetin rakentumiseen murrosiässä. Liikunnan osalta identiteetin rakentumisen kannalta olennaista on pohtia liikkumisen koetun pätevyyttä, kuten aikaisemmissa tutkimuksissa on myös todettu sen vaikuttavan yleiseen hyvinvointiin ja pitkällä aikavälillä itsearvostukseen. (Kokko ja muut, 2016, s.36)

Minäkuvan rakentuminen fyysisenä osa-alueena, johon on liitettävissä murrosiän kuohunta ja henkinen kasvu saavat nostetta valitettavan usein negatiiviseen suuntaan sosiaalisen median kautta. Sosiaalisen median tuomat paineet liikunnasta, liikkumisesta ja siihen liitettävistä vartaloihanteista, olivat ne sitten sairaanloisenkin muotoista ihannointia, ovat suuressa roolissa murrosiässä. Kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa on nostettu yhdeksi nuoren kehitystehtävistä, on myönteisen kehonkuvan muodostaminen. (Kokko ja muut 2018, s.136) Vaikka sosiaalisen median vaikutus voi olla esimerkiksi sosiaalisen mediavaikuttajien kautta myös positiivista, on nuoren mediakriittisyys ulkonäköön liittyvissä asioissa epävakaa tasolla, jolloin se voi vaikuttaa suuressa määrin nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Ulkonäön kokemukset nyky-yhteiskunnassa sosiaalisen median kautta ovat korostuneet entisestään aikaisemmista tutkimuksista, jotka jo ennen sosiaalisen median suurta vaikuttavuutta olivat saman suuntaiset etenkin tyttöjen kohdalla vertailevassa itsearvostuksessa. (Miettinen, 2000, s.82)

Kaikissa haastatteluissa jollain tapaa myös käsiteltiin murrosiän vertaisryhmän merkitystä. Vertaisryhmä edustaa nuorelle kaikkea ja murrosiän tuoma kuohunta sen sisällä aiheuttaa usein muutoksia mielenkiinnon kohteissa, jolloin olisi perusteltua antaa hieman lisätukea yläkouluikäisten fyysisen aktiivisuuden tukemisen resursseihin.

Yhteenvedona tutkimuksessa ilmenneiden näkemysten perusteella voidaan sanoa, että yläkouluun tarvitaan moniammatillista resurssia kouluyhteisön sisälle nimenomaan liikunta-alan ammattilaisena tukemaan nuorten omaehtoista

liikunta-aktiivisuutta. Tämä tutkimus asettaa aikaisempien tutkimusten tuloksia resurssien osalta uudelleen kriittiseen arviointiin. Aikaisemmissa tutkimuksissa on mainittu, ettei liikkumisen yhteiskunnalliseen asemaan tarvita rahallisia resursseja, vaan kokonaisvaltainen ajattelu- ja toimintatapojen muutokset riittäisivät. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013, s.43) Samassa raportissa kuitenkin ollaan tämän tutkimuksen kanssa samaa mieltä siitä, että tarvitaan asioiden selkeää johtamista. Tämä näkemys tuli esille myös tässä tutkimuksessa selkeästi rehtorin vetovastuuna toimintakulttuurin muutoksessa.

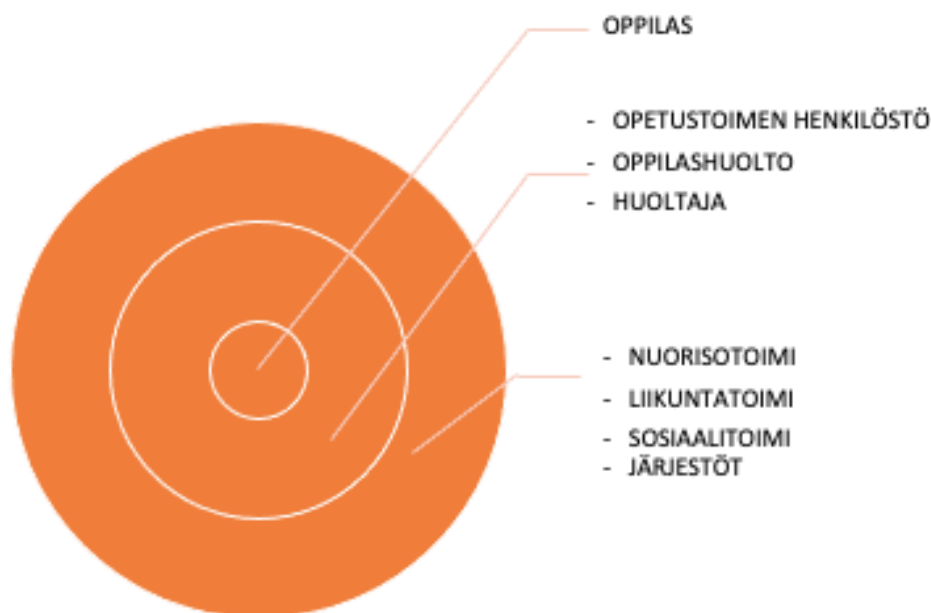
## 7.1 Tutkimustulosten soveltaminen käytännössä

*”Vuosiluokkien 7–9 opetuksessa kiinnitetään erityistä huomiota toimintakyvyn tukemiseen ja mieluisan liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen tai löytämiseen”*

*”Keskeistä oppilaiden yksilöllisyyden huomioon ottaminen”*  
(Opetussuunnitelman perusteet, 2014)

Tutkimusten tulosten perusteella koulu yhteisöön olisi hyvä saada liikunta-alan ammattilainen tukemaan opetussuunnitelman mukaisia tavoitteita kiinnittää erityistä huomiota toimintakyvyn ja mieluisan liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen tai löytämiseen, ottaen huomioon oppilaiden yksilöllisyyden. Liikunta-alan ammattilaisen resursoiminen koulu yhteisön sisälle tukisi tutkimuksen tuloksia jokaiselta osa-alueelta. Rehtorin vetovastuun näkökulmasta on rehtorilla mahdollisuus vaikuttaa siihen, mihin koulussa resursoidaan. Aineenopettajien näkökulmasta liikunta-alan ammattilainen voi vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen opettajien välillä siirtymisen pirstaloisuteen ja mahdollisesti myös tuoda tunneille toiminnallisuutta. Liikunnan tukimuodot mahdollistuisivat liikunta-alan ammattilaisen asiantuntijuudella. Yksilöllisyyden huomiointi opetussuunnitelman mukaan on linjassa tutkimusten tuloksien kanssa viitaten liikunnan henkilökohtaisuuteen, jolloin liikunta-alan ammattilaisella olisi mahdollisuus vaikuttaa myös yksilötasolla.

Koulu ympäristössä toimiva liikunta-alan ammattilainen toimisi osana opiskeluhoitoryhmää, moniammatillista yhteisöä ja yhteistyötä, jossa keskiössä on oppilas.



**KUVIO 2.** Nuoriso- ja liikuntatoimi osana kouluympäristön opiskeluhoitoryhmää)

Liikunta-alan ammattilaisen mahdollisuudet koulu yhteisön sisällä voisivat olla monimuotoiset koulun tarpeiden mukaan. Mahdollisuudet vaikuttamiseen olisi kuitenkin niin yksilö- kuin yhteisöllisellä tasolla. Erityisesti yksilöllinen taso toisi uutta moniammatillisuutta koulu yhteisön sisälle liikunnan ja liikkumisen osalta. Yksilöllinen toiminta tarjoaa henkilökohtaista kohtaamista oppilaan kanssa, keskittyen juuri hänen tavoitteisiinsa ja toiveisiinsa auttaen edistämään terveyttä, hyvinvointia sekä tukea matalan kynnyksen liikunnan aloittamiseen, kuten tutkimuksessa todettiin. Lisäyksenä yksilöllinen kohtaaminen voi olla erityisen tärkeää maahanmuuttajataustaisille uskonnollisista syistä mm. tytöt eivät saa osallistua joukkueurheiluun. Yksilöohjaus tarjoaa myös heille mahdollisuuden matalan kynnyksen liikuntaan sekä avaimia itsenäiseen liikkumiseen. (Corr& Murtagh, 2020, s.34–43)

## 7.2 Jatkotutkimusehdotukset

Yhteen vetona jatkotutkimusehdotuksiksi tämän tutkimuksen pohjalta nousi tarve tutkia rehtoreiden näkemyksiä liikunta-aktiivisuuden suhteen yläkoulussa.

Tämän tutkimuksen rehtorin haastattelun perusteella olisi myös syytä tutkia yläkoulun aineenopettajien opetustyyliä ja niiden toiminnallisuutta vertaillen alakoulun toiminnalliseen opetukseen.

Muutosjohtamisen tutkiminen opetuksen toiminnallistamisesta sekä yleisesti sosiaalisten rakenteiden ja toimintakulttuurin muuttamista liikunnallisemmaksi olisi myös mielenkiintoista tutkia.

Tutkimustulosten soveltamista käytännössä olisi jatkotutkimuksena mielenkiintoista olisi toteuttaa liikuntaintervention toimintasuunnitelma ja toteutus yläkouluun. Jatkotutkimuksena toimisi interventioryhmänä ja kontrolliryhmä RCT-toimintatutkimuksen mukaisesti. Näin voitaisiin todentaa kohdennetusti yläkouluun luodun liikuntaintervention vaikuttavuus tämän tutkimusten tuloksia hyödyntäen.

### 7.3 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi on olennainen tutkimusprosessia. Ensimmäisenä eettisyyden kannalta tutkimuksessa voidaan nostaa esiin vapaaehtoinen osallistuminen tutkimukseen. Haastateltavat olivat tietoisia siitä, mihin käyttöön heidän antamat näkemykset olivat menossa sekä tiesivät vastauksien tulevan esitettäväksi niin, ettei osallistujat ole tunnistettavissa. Näitä seikkoja Saarinen -Kauppinen ja Puusniekka (2006) kuvaa Mengele-tapauksiksi, jotka tarkoittavat juurikin tietosuojaan liitettäviä asioita. Vaikka kandidaatin tutkielma julkaistaan Trepossa, vastauksien anonymiteetti säilyy, koska tutkimuksen kannalta olennaista ei ollut esitellä mitään muuta kuin ammattinimike näkemyksien uskottavuuden kannalta.

Tuomen ja Sarajärven (2009, s.137–139) mukaan uskottavuus sisältyy luotettavuuden kriteeristöön, jonka tarkoitus on taata tutkijan tekemät tulkinnat vastaavat haastateltavien konstruktioita, joita tuodaan esille sitaattien avulla esiteltäessä tutkimuksen tuloksia. Viitaten kriteeristöön tässä tutkimuksessa ei ollut varsinaista teoriataustaa, vaan aikaisemmat tutkimukset, raportit, kyselyt sekä käsitteet toimivat teoriataustana, oli näiden laaja avaaminen mielestäni tarpeellista, johon voin perustella tämän tutkimuksen näkemykset siirrettävyydellä samankaltaisiin konteksteihin sekä vahvistusta aikaisemmin todettuihin tutkimuksellisiin tuloksiin.

Tutkimuksessa käsitellään näkemyksiä yleisesti, jotka on nostettu esiin haastatteluista, joten on olennaista huomioida yleistettävyyden käsite. Tutkimukselle tässä kohtaa olennaista on yleistämisen perustelut, koska ne on haastattelujen pohjalta tulkittuja eikä suuren populaation kautta kvantitatiivisesti perusteltavissa. (Valli, 2018) Näkemyksien antajat ovat kuitenkin toimineet viroissaan pitkään juuri yläkoulussa, joka antaa lisäarvoa yleistettäville näkemyksille kasvatuksen ja koulutuksen kentältä.

Tutkielmassa on esitetty tarkasti aineistonkeruuseen liittyvät tiedot ja perusteet sekä analyysivaiheet, jotka ovat yleisiä laadullisen tutkimuksen kentällä tieteellisesti hyväksytyjä. Tutkimukset tulokset on esitetty avoimesti ja yksityiskohtaisesti käyttäen sitaatteja tulkintojen uskottavuuden näyttämiseksi. Tutkielmaan on liitetty myös haastattelurunko, jota voi halutessaan vertailla sitaatissa esille tuotaviin näkemyksiin ja tutkijan tulkintoihin.

# LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., Kokko, S., Tiirikainen, M. & Konu, A. (2013) *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä?* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Noudettu osoitteesta 20.03.2021 <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>
- Berg, P. & Piirtola, M. (2014) *Tutkimuskatsaus 2000–2012 Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa.* Noudettu osoitteesta 20.03.2021 [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/lts\\_selvityksia/lts-lasten-ja-nuorten-liikuntatutkimus-suomessa-www.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/lts-lasten-ja-nuorten-liikuntatutkimus-suomessa-www.pdf)
- Corr, M., & Murtagh, E. (2020). 'Kukaan ei koskaan kysynyt meiltä': *toteutettavuustutkimus, jossa arvioidaan fyysisen toiminnan ohjelman luomista yhdessä nuorten tyttöjen kanssa. Globaali terveyden edistäminen*, 27 (3), 34–43. <https://doi.org/10.1177/1757975919853784>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Vastapaino, 1.
- Euroopan yhteisöjen komissio. (2005). *Terveellisen ruokavalion ja liikunnan edistäminen: Eurooppalainen ulottuvuus ylipainoisuuden, lihavuuden ja kroonisten sairauksien ehkäisemisessä*. Bryssel. Noudettu osoitteesta 20.03.2021 [https://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/documents/nutrition\\_gp\\_fi.pdf](https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_gp_fi.pdf)
- Fogelholm, M. & Vuori, I. (2005). *Terveysliikunta*. Duodecim
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (Toim.) (2018) *Oikeus liikkua lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus*, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Noudettu osoitteesta 21.03.2021 <https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>

- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2014). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Helsinki University Press
- Husu, P. & Jussila A-M. (ei päivitetty) *Fyysinen aktiivisuus - Terve koululainen*. Noudettu osoitteesta 20.03.2021  
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>
- Isoaho, K. & Summanen, A. (2019). *Liikkuva koulu ohjelman kärkihankekauden 2015—2018 ulkoinen arviointi*. Noudettu osoitteesta 22.03.2021  
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/08/Liikkuva-koulu-arviointi-2019-nettiversio.pdf>
- Kokko, S. & Hämylä (toim.), R. (2015). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tulos 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Noudettu osoitteesta 10.03.2021  
[https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liitu-raportti\\_2015.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liitu-raportti_2015.pdf)
- Kokko, S., & Mehtälä, A. (2016). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia*. Noudettu osoitteesta 10.03.2021  
[file:///Users/laurapeltomaki/Downloads/vnliituraporttiweb280120191%20\(1\).pdf](file:///Users/laurapeltomaki/Downloads/vnliituraporttiweb280120191%20(1).pdf)
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A. M., ... & Välimaa, R. (2019). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Noudettu osoitteesta 10.03.2021 <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65854>
- Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja - Tietoarkisto*. Noudettu osoitteesta 10.03.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>
- Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Maailman terveysjärjestö. (2018). *Liikunnan edistäminen koulutusalalla*. Maailman terveysjärjestö: Kööpenhamina, Tanska . Noudettu osoitteesta 24.03.2021  
[https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/382335/fs-education-eng.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/382335/fs-education-eng.pdf)

- Miettinen, M. (2000). *Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia?: Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus*. Likes.
- Mooses, K., Vihalemm, T., Uibu, M. et ai. (2021) *Kehitetään kattava koulupohjainen, joustavan muotoinen liikuntaohjelma - pilotista kansalliseen ohjelmaan*. BMC Public Health 21, 92. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10111-x>
- Moral-Garcia JE, Jiménez A, Cabaco AS, Jiménez-Eguizabal A. *The Role of Physical Activity and School Physical Education in Enhancing School Satisfaction and Life Satisfaction*. Int J Environ Res Public Health. 2021 Feb 10;18(4):16–89. doi:10.3390/ijerph18041689
- Nupponen, H., & Telama, R. (1998). *Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa*. Liikuntakasvatuksen laitos, Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2019). *Harrastamisen strategia*. Helsinki 2019. Noudettu osoitteesta 20.03.2021 [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm\\_7\\_2\\_019\\_Harrastamisen%20strategia.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2_019_Harrastamisen%20strategia.pdf)
- Opetushallitus, OPH (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus.
- Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto* [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Noudettu osoitteesta 10.03.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Saarinen, V. (2019) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja.
- Sutherland, R., Campbell, E., Lubans, D., Morgan, P. ja Okely, A. (2016). *'Fyysinen aktiivisuus 4 Kaikki' -koulupohjainen interventio murrosikäisten fyysisen aktiivisuuden vähenemisen estämiseksi: 12 kuukauden (puolivälissä interventio) raportti klusterin satunnaistetusta tutkimuksesta*. Lontoo. Noudettu osoitteesta 24.03.2021 <https://search-proquest->



[com.libproxy.tuni.fi/docview/1778838236/fulltext/8B8EB0446FB74AC2PQ/1?accountid=14242](https://com.libproxy.tuni.fi/docview/1778838236/fulltext/8B8EB0446FB74AC2PQ/1?accountid=14242)

- Tammelin, T., Laine, K., & Turpeinen, S. (2012). *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272 Jyväskylä 2013. Noudettu osoitteesta 20.03.2021 [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2660-oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus\\_web\\_0.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2660-oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf)
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi
- Valli, R., & Aaltola, J. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2–Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan (2020). Muutosta liikkeellä*. Tampere 2013. Noudettu osoitteesta 20.03.2021 [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISB\\_N\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISB_N_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P., & Heinonen, O. J. (2003). *Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa*. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A, 201.

## LIITTEET

Liite 1 Haastattelurunko

Tervetuloa haastatteluun!

Tallennuksen aloittamisen ilmoittaminen

Lyhyt sanallinen kertaus tutkimuksesta

### **Teema 1 Koulupohjaiset liikuntainterventiot**

Hallituksen kärkihanke Liikkuva koulu - näkemykset sen toimivuudesta

yläkouluikaisilla: toimiiko? Miksi/miksi ei?

Minkäläisten liikuntainterventioiden näkisit tuottavan tulosta yläkoulussa?

Mitä mielestäsi tulisi ottaa huomioon liikuntainterventioissa yläkoulussa?

### **Teema 2 Kouluyhteisön rooli**

Miten näet koulun roolin nuoren omaehtoisen liikunta-aktiivisuuden tukijana?

Riittääkö OPS:n mukainen liikuntakasvatus yläkoulussa tukemaan yläkoulu

ikäisten omaehtoista liikunta-aktiivisuutta? Miksi/miksi ei?

Miten koulu voisi tukea omaehtoisen liikunta-aktiivisuuden paremmin?

Resurssit?

Miten näet sidosryhmien kanssa toimimisen? Liikuntapalvelut yms.

