



Kotaniemi Ilona

Peruskouluikäisten fyysinen aktiivisuus välitunneilla

Kasvatustieteen kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Opetus ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Peruskouluikäisten fyysinen aktiivisuus välitunneilla (Ilona Kotaniemi)

Kandidaatin tutkielma, 33 sivua

Toukokuu 2021

Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Kasvun ja kehityksen tukemisen lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa joko suoraan tai välillisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Fyysisen aktiivisuuden määrän vähentyminen on kansainvälinen ilmiö, jonka aiheuttamiin haittoihin pyritään aktiivisesti puuttumaan esimerkiksi lisäämällä liikuntaa koulupäivän aikana sekä välttämällä pitkiä istumisjaksoja.

Tutkielman tavoitteena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoin vastata tutkimuskysymyksiin: Miten liikuntamotivaatio vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen? Miten välitunneilla voidaan edistää peruskouluikäisten fyysistä aktiivisuutta? Tarkastelen tutkimuskysymyksiä fyysisen aktiivisuuden, liikuntamotivaation, sekä välituntiympäristön viitekehyksestä.

Opetushallituksen (2016) mukaan peruskoulun liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvattaa liikuntaan ja liikunnan avulla. Koululiikunnan avulla pyritään tukemaan kouluikäisten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, sekä luomaan kouluikäisille edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa (Opetushallitus, 2016, 148, 273). Koulun liikuntatuntien lisäksi koulu liikuntaan lukeutuu myös välituntiliikunta. Peruskouluikäisten lasten ja nuorten on mahdollista liikkua välituntien aikana jopa yli tunti päivässä, joten välituntien aikaisella liikkumisella voi olla merkittäviä vaikutuksia päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään. Välitunnit ovat opetuksesta vapaata aikaa, joten omaehtoiseen liikkumiseen vaikuttavat tekijät nousevat merkitykselliseen asemaan.

Tutkielmassani selvitin, että liikuntamotivaatio liittyy keskeisesti halukkuuteen liikkua. Psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen liikunnan parissa on yhteydessä sisäisen motivaation syntymiselle sekä tehtäväsuuntautuneisuudelle. Fyysistä aktiivisuutta välitunneilla on mahdollista edistää fyysisen ympäristön kautta esimerkiksi liikuntaan innostavilla tiloilla sekä asianmukaisilla ja riittäväillä liikuntavälineillä. Vaikka fyysinen ympäristö mahdollistaa liikkumisen, sosiaaliset suhteet ja esimerkiksi pelko noloudesta voi estää liikkumista. Oppilaiden kuuleminen, kuunteleminen ja osallistaminen päätöksentekoon on tärkeää, jotta voidaan kehittää sellaisia välitunteja, jotka innostavat ja aktivoivat peruskouluikäiset liikkumaan.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, liikuntamotivaatio, välituntiympäristö

Sisältö

1 Johdanto	4
2 Tutkimuksen lähtökohdat.....	7
2.1 Aineiston kerääminen ja keskeiset lähteet	8
2.2 Tutkimustyyppi ja tutkimuksen luotettavuus	8
3 Peruskouluikäisten fyysinen aktiivisuus.....	10
3.1 Fyysisen aktiivisuuden hyödyt.....	11
3.2 Peruskouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä	12
4 Liikuntamotivaatio	14
4.1 Itsemääräämisteoria.....	15
4.2 Tavoiteorientaatio	17
5 Välituntiympäristö ja välituntiliikunnan edistäminen.....	19
5.1 Välituntien sosiaalinen ympäristö.....	20
5.1.1 Koettu subjektiivinen sosiaalinen asema.....	21
5.1.2 Oppilaiden osallisuus	22
5.2 Välituntien fyysinen ympäristö.....	23
6 Johtopäätökset ja pohdinta	25
Lähteet.....	28

1 Johdanto

Kandidaatin tutkielmani aihe on peruskouluikäisten fyysinen aktiivisuus välitunneilla. Valitsin tämän aiheen, koska varsinkin Liikkuva koulu-ohjelman yleistyttyä peruskouluikäisten fyysiseen aktiivisuuden määrään on kiinnitetty yhä enenevässä määrin huomiota. Peruskouluikäiset oppilaat viettävät paljon aikaa välitunneilla, joten tulevana opettajana haluaisin löytää keinoja kannustaa oppilaita omaehtoiseen liikuntaan myös oppituntien ulkopuolella. Aihe on ammatillisen merkittävyyden lisäksi minulle henkilökohtaisesti merkittävä. Kuulun siihen ikäluokkaan, jonka peruskouluaikana älypuhelimet ja -laitteet tulivat markkinoille ja alkoivat yleistyä peruskouluikäisten keskuudessa. Muistan omilta peruskouluajoiltani sen, että yläkouluun siirtyessä välituntien leikit ja pelit vaihtuivat hengailuun, älypuhelimien selaamiseen ja kaverien kanssa viestittelyyn. Olen myös työssäni lasten ja nuorten urheiluvalmentajana huomannut, että yhä nuoremmat lapset viettävät paljon aikaa älypuhelimien äärellä sen sijaan, että leikkisivät tai pelaisivat keskenään.

Nupponen, Penttinen ja Pehkonen (2012a) toteavat koululiikunnan olevan ainoa organisoitu liikuntamuoto, johon kaikki osallistuvat elämänsä aikana. Koululiikunnan vaikutukset heijastuvat siis miltei jokaisen suomalaisen elämään (Nupponen ym., 2012a). Opetushallitus (2016) linjaa yhdeksi tärkeimmäksi liikunnanopetuksen tavoitteeksi liikunnallisen elämäntavan tukemisen. Koululiikunnan yleisiin tavoitteisiin sisältyy liikunnallisen elämäntavan tukemisen lisäksi myös kasvattaminen liikuntaan ja liikunnan avulla (Opetushallitus [OPH], 2016, 148, 273). Vaikka liikunnan opetusta järjestetään, ei se Tammelinin (2008a) mukaan yksinään riitä kattamaan lasten ja nuorten päivittäistä aktiivisuustarvetta. Koululiikuntaan ei hänen mukaansa kuulu vain liikunnan opetus, vaan koululiikuntaan lukeutuu myös liikuntatuntien ulkopuolinen liikunta ja kouluun välillisesti liittyvä liikkuminen, muun muassa välituntiliikunta. Välituntien aikana oppilaiden on mahdollista liikkua jopa yli tunti päivässä riippuen koulupäivän välituntien määrästä ja niiden ajallisesta kestosta. Peruskouluikäisten oppilaiden fyysistä aktiivisuutta välitunneilla ja motivaatiota välituntiliikuntaa kohtaan on syytä tutkia, jotta kouluissa voidaan kehittää sellaisia välitunteja, jotka innostavat oppilaita liikkumaan.

Aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä, sillä liikunnan vähäisyydestä sekä sen mukanaan tuomista laajoista terveyshaitoista käydään jatkuvasti keskustelua. Jo vuonna 1989 Telama, Silvennoinen, Laakso ja Kannas pohtivat, ovatko lapset ja nuoret muuttumassa passiivisemmiksi.

Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus oli heidän mukaansa tällöin Euroopan keskitasoa (Telama ym., 1989). Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tutkiminen ja mittaaminen on tärkeää, sillä liikunnalla on tutkitusti lukuisia erilaisia myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja oppimiseen. Liikkuminen on tärkeää lapsen ja nuoren kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle (Laakso, Nupponen ja Telama, 2007; Lintunen, 2007a). Vuori (2010a) toteaa, että liikunta voi edistää kouluikäisten fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista kehitystä, kasvua ja hyvinvointia. Liikunta toimii hänen mukaansa myös merkittävänä oppimisen väylänä. Liikunta on avainasemassa erilaisten elintapasairauksien ennaltaehkäisyssä ja vähäinen liikkuminen uhkaa lasten ja nuorten terveyttä sekä hyvinvointia myös tulevaisuudessa (Lintunen, 2007a; Tammelin, 2008a).

Tammelinin (2008a) mukaan liikunnan harrastamisen määrä ei ole vähentynyt, mutta arkiliikunta ja fyysisen aktiivisuuden määrä on kansainvälisesti vähentynyt. Liikunta ei enää välttämättä automaattisesti kuulu peruskouluikäisen päivään (Tammelin, 2008a). Fyysisen aktiivisuuden väheneminen on Maailman terveysjärjestön (2010) mukaan maailmanlaajuinen ongelma, sillä fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt monissa maissa. Fyysisen aktiivisuuden vähenemisen on luonnehdittu olevan yksi suurimmista 2000-luvun terveysongelmista (Blair, 2009; Maailman terveysjärjestö [WHO], 2010, 7). Tammelinin (2008a) mukaan lapset viettävät paljon aikaa ruutujen ääressä istuessa. Fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen liittyy esimerkiksi ruutuajan lisääntyminen ja hyötyliikunnan väheneminen. Televisiota tai tietokoneita on helppo jäädä tuijottamaan, lyhyet matkat taittavat yhä useammin autolla ja kännyköiden välityksellä on vaivatonta ylläpitää sosiaalisia suhteita (Tammelin, 2008a). Ennen ihmiset menivät ulos viihdyttääkseen itseään, mutta nykyään televisio, pelit ja internet ovat korvanneet tämän viihteen ruutujen välityksellä (Ryan, Williams, Patrick ja Deci, 2009, 108). Kokon, Martinin, Villbergin, Ng:n ja Mehtälän (2019) tutkimuksesta selviää, että vain noin viisi prosenttia lapsista ja nuorista täytti vuonna 2018 ruutuajasuosituksen, eli vietti aikaa ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia vuorokaudessa. Yli puolella vastaajista ruutu-aika ylittyi vähintään viisi kertaa viikossa.

Aihe on myös ajankohtaisesti merkittävä. Lasten ja nuorten liikkumisesta, liikkumisen polarisoitumisesta sekä fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä käydään julkista keskustelua ja siitä on tehty paljon tutkimusta. Esimerkiksi valtion liikuntaneuvosto toteuttaa tasaisin väliajoin tutkimuksen, joka tarkastelee lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa. Viimeisin valtion

liikuntaneuvoston LIITU-tutkimus on vuodelta 2018 ja sen tulokset ovat hämmästyttäneet mediassa. Esimerkiksi Ylen uutisessa kerrotaan uusimman LIITU-tutkimuksen tuloksista seuraavaa: ”Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia” (Rautio, 2019). Liikunnan vähäisyys on huomioitu myös hallinnollisella tasolla. Liikuntaneuvosto asetti liikuntapoliittiseksi päätavoitteeksi vuosina 2015–2019 lasten ja nuorten liikunnan edistämisen. Hallituksen kärkihankkeena on myös samaan aikaan ollut Liikkuva koulu- hanke, jonka tarkoituksena on lisätä liikettä koulupäivän aikana sekä vähentää istumista kouluissa (Valtion liikuntaneuvosto, 2019, 3). Tämänhetkisen hallitusohjelman tavoitteena on kaikkien ikäryhmien liikunnallisen aktiivisuuden nostaminen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, 7). Peruskouluikäisten liikkumiseen liittyvistä aiheista on myös tehty useita tutkimuksia ja väitöksiä. Esimerkiksi Haapala on väitöksessään (2017) tutkinut oppilaiden fyysistä aktiivisuutta Liikkuva koulu- hankkeen aikana ja väitöskirjatutkija Rajala tutki väitöksessään (2021) nuoren kokeman sosiaalisen aseman yhteyttä liikkumiseen. Fyysisen aktiivisuuden määrän vähentyessä ja passiivisen ajan vastaavasti lisääntyessä onkin ensiarvoisen tärkeää miettiä, miten peruskouluikäisiä saataisiin kannustettua liikkumaan.

2 Tutkimuksen lähtökohdat

Rajaan tutkielmani käsittelemään fyysistä aktiivisuutta vain välituntien aikana, sillä välitunnit ovat oppilaille opetuksesta vapaata aikaa, jolloin liikunnan omaehtoisuus korostuu. Tutkielmani tavoitteena on selvittää, miten liikuntamotivaatio sekä mahdolliset muut tekijät vaikuttavat peruskouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen ja miten peruskouluikäisten fyysistä aktiivisuutta välitunneilla voisi edistää.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten liikuntamotivaatio vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen?

2. Miten välitunneilla voidaan edistää peruskouluikäisten fyysistä aktiivisuutta?

Tarkastelen tutkimuskysymyksiä fyysisen aktiivisuuden, liikuntamotivaation sekä välituntiympäristön käsitteiden kautta. Fyysisen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihasten toimintaa, mukaan lukien liikuntaa, joka on tahdonalaista ja lisää energiankulutusta (Ahonen ym., 2008, 88; Vuori, 2010b). Liikuntamotivaatio on Liukkosen (2017) mukaan liikunnalliseen toimintaan ohjaava voima, johon liittyy persoona, järki, tunteet sekä sosiaalinen ympäristö. Motivaatio on hänen mukaansa monimutkainen prosessi, jonka kautta selviää, miksi joku osallistuu johonkin toimintaan (Liukkonen, 2017, 31–32). Välitunti mielletään yleisesti oppituntien väliseksi ajaksi, joka vietetään jossain välituntiympäristössä, esimerkiksi koulun pihalla. Tässä tutkielmassa jaan välituntiympäristön käsitteen sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön, sillä Rajalan, Turpeisen ja Laineen (2013) mukaan fyysisen ympäristön, eli esimerkiksi käytettävissä olevien tilojen lisäksi sillä, mitä oppilaat kokevat sosiaalisten suhteiden kautta voivansa välitunneilla tehdä, on vaikutusta välituntien aikaiseen liikkumiseen.

Edellä mainittujen käsitteiden teoreettisen tarkastelun ja tutkimuskysymyksiin vastaamisen lisäksi esitän ja nostan esiin muutamia tutkielmani aiheeseen liittyviä kysymyksiä. Näiden retoristen kysymysten avulla yritän luoda yhteyttä käyttämäni teoreettisen tutkimuksen ja arkielämän käytännön välille. Retoriset kysymykseni tuovat tutkielmaani konkretiaa ja tukevat käyttämissäni lähteissä esille tulleita havaintoja ja tutkimustuloksia.

2.1 Aineiston kerääminen ja keskeiset lähteet

Aloin keräämään aineistoa aiheesta perehtymällä jo aikaisemmin minulle tutuiksi tulleisiin lähteisiin. Sen jälkeen tutustuin tarkemmin liikuntapedagogiikan oppikirjoihin, Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuihin, lukuisten liikunta-alan ammattilaisten julkaisuihin sekä eri yliopistojen tutkijoiden väitöskirjoihin ja opiskelijoiden tekemiin opinnäytetöihin. Jo tutuiksi tulleiden lähteiden lisäksi hain aiheeseen liittyvää tutkimusta erilaisista kansainvälisistä ja kotimaisista tietokannoista sekä yliopistojen arkistoista, joista pyysin tutkimusartikkeleita luettavaksi. Tarkemman tutustumisen jälkeen aloin kartoittamaan oman työni mahdollisia lähteitä ja rajaamaan aihetta. Sopivien lähteiden kartoittamiseen ja aiheen rajaamiseen sain paljon apua tohtori Takalolta.

Hyödynnän tutkielmassani toimitettuja teoksia, joihin on koottu useiden liikunta-alan ammattilaisten kirjoittamia artikkeleita ja julkaisuja. Käytän tutkielmani lähteenä myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisemia liikunta-alan ammattilaisten kirjoittamia tutkimusartikkeleita. Merkittävimmiksi tutkielmassani käyttämikseni lähteiksi nousevat Liukkosen (2017), Liukkosen ja Jaakkolan (2017a; 2017b; 2017c), Tammelinin (2008a; 2008b), Ryanin ja kollegojen (2009), Lehmuskallion ja Toskalan (2018) sekä Moilasen (2017) julkaisut. Keskeisiä tutkielmassani käyttämiäni tutkimuksia ovat valtion liikuntaneuvoston LIITU-, eli Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa-tutkimus (2019) ja Rajalan (2021) väitöskirjatutkimus. Käyttämieni suomalaisten tutkimusartikkelien ja toimitettujen teosten tukena käytän useita eri tietokannoista löytyneitä ulkomaisia tutkimusartikkeleita.

2.2 Tutkimustyyppi ja tutkimuksen luotettavuus

Toteutan kandidaatin tutkielmani kirjallisuuskatsauksena. Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan jo aiemmin tehtyä tutkimusta. Aiempien tutkimuksien tuloksia kootaan ja saadut tulokset toimivat pohjana uusille tutkimustuloksille (Salminen, 2011, 1). Kirjallisuuskatsauksen prosessille ominaisesti olen etsinyt aiheeseen liittyvää aineistoa, valinnut laajan aineiston joukosta aiheeni kannalta olennaisimmat ja koontanut aineiston tuloksia yhteen (Tuomi ja Sarajärvi, 2017). Kirjallisuuskatsaukselle ominaista on siis Tuomen ja Sarajärven (2017) mukaan se, että siinä on tiivistetty useita eri tutkimuksia samasta aiheesta. Aineistoa valitessa ja kootessa on heidän mukaansa kuitenkin tehtävä rajausta, sillä kaikkea ei voi tutkia yhdessä tutkimuksessa. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena onkin saada yhdestä aiheesta mah-

dollisimman paljon irti (Tuomi ja Sarajärvi, 2017). Tutkielmani tyyppi on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, sillä Salmisen (2011) mukaan kuvailevalle kirjallisuuskatsaustyypille ominaisesti käsittelen aihetta laaja-alaisesti ilman tarkkoja sääntöjä ja aineiston tarkkaa seulontaa. Lähestyn aihetta kokoamalla yhteen ja tiivistäen aiheesta aikaisemmin tehtyä tutkimusta (Salminen, 2011, 6–7).

Kirjallisuuskatsausta tehtäessä on noudatettava samanlaista tutkijaotetta kuin muussakin tutkimustyössä. Tuomen ja Sarajärven (2017) mukaan arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta on hyvä miettiä, mitä tutkitaan ja miksi tutkitaan. Tutkimuksesta tulee myös käydä ilmi, miten se on toteutettu, jotta sen luotettavuutta voi arvioida (Metsämuuronen, 2006, 37; Tuomi ja Sarajärvi, 2017). Laadullisessa tutkimuksessa keskeisin tutkimusväline on tutkija, sillä tutkija tekee tutkimuksen kannalta keskeiset ratkaisut koko tutkimusprosessin ajan (Eskola ja Suoranta, 2000, 210–211). Olen ottanut edellä mainitut seikat työskentelyssäni huomioon koko tutkimusprosessin ajan ja olen pyrkinyt tuomaan tutkimusprosessini vaiheet näkyviksi tutkielmassani. Olen tutkielmaa tehdessäni pyrkinyt noudattamaan Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2016) mainitsemia eettisiä tiedonhankintatapoja, rehellisyyttä sekä huolellisuutta. Olen etsinyt aiheeseen liittyvää luotettavaa tutkimusta, joiden tuloksia olen käsitellyt tutkielmassani. Tuloksia raportoidessa olen antanut kunnian tuloksista niille, keille se kuuluu viittaamalla käyttämiini lähteisiin asianmukaisesti ja erottelemalla oman tekstini selvästi aiemmasta tutkimuksesta (Hirsjärvi ym., 2016, 23). Olen etsinyt aiheeseen liittyviä alkuperäistutkimuksia ja käyttänyt työssäni vain ensimmäisen käden lähteitä. Alkuperäistutkimusten käyttäminen on Metsämuuronen (2006) mukaan tärkeää, sillä jos jotain alkuperäistä lähdettä käytetään johonkin toiseen työhön, siitä on valikoitu mukaan vain rajattu osa. Rajatut osat voivat antaa yksipuolisen tai väärän kuvan aineistosta ja johtaa tutkimusta harhaan (Metsämuuronen, 2006, 37).

3 Peruskouluikäisten fyysinen aktiivisuus

Vuoren (2010b) sekä Ahosen ja kollegojen (2008) mukaan fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken lihasten toiminnan, joka lisää energiankulutusta ja on tahdonalaista. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta (Ahonen ym., 2008, 88; Vuori, 2010b). Lintusen (2007a) mukaan ihmiset pystyvät nykyään elämään rasittamatta itseään kovinkaan paljon fyysisesti. Elämässä tarvittava aktiivisuus on hänen mukaansa vähentynyt viimeisen sadan vuoden aikana runsaasti. Muutos johtuu yhteiskunnan työtehtävien keventymisestä sekä passiivisen ajan lisääntymisestä esimerkiksi koulun penkillä ja ruudun ääressä istuen. Fyysisen aktiivisuuden määrän väheneminen voi aiheuttaa terveydellisten ongelmien lisääntymistä tulevaisuudessa (Lintunen, 2007a).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) mukaan fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys lasten ja nuorten kasvulle, kehitykselle, terveydelle ja hyvinvoinnille. Tarve fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen on olemassa, sillä lasten ja nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt ja fyysinen kunto heikentynyt. Opetus- ja kulttuuriministeriön laatimissa liikkumisen suosituksissa suositellaan jokaiselle 7–17-vuotiaalle lapselle ja nuorelle 60 minuutin liikkumista päivittäin. Suositusten mukaisen liikunnan tulee olla ikätasolle sopivaa, monipuolista, reipasta ja rasittavaa sekä pitkiä istumisjaksoja tulee välttää (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, 9, 11). Reippaan liikunnan aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät hieman ja rasittavan liikunnan aikana syke nousee ja ihminen selvästi hengästyy (Heinonen ym., 2008). Päivittäisen liikunnan on hyvä olla kestävyystyyppistä, mutta rasittavaa liikuntaa ja lihasvoimaa sekä luita vahvistavaa liikuntaa tulee harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, 9, 11). Yhdysvalloissa vastaava fyysisen aktiivisuuden suositus on tunnin verran liikuntaa päivässä (U.S. Department of Health and Human Services, 2008, 9). WHO:n (2020) kansainvälisten liikuntasuosituksen mukaan peruskouluikäisen lapsen ja nuoren pitäisi harrastaa aerobista liikuntaa vähintään tunti päivässä kohtalaisella tai voimakkaalla intensiteetillä. Liikkuminen voi tapahtua useassa lyhyemmässä jaksossa esimerkiksi leikkien tai pelaten. Liikuntaan tulisi sisältyä myös vähintään kolme kertaa viikossa lihaksia ja luita vahvistavaa liikuntaa (WHO, 2020, 25).

Kokon ja kollegojen (2019) mukaan vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksista selviää, että 38 % 7–15-vuotiaista kouluikäisistä liikkui vähintään tunnin joka päivä. Tulosten mukaan nuorimmat lapset liikkuivat useammin suositusten mukaisesti, kun taas vanhemmat liikkuivat keskimäärin vähemmän. Noin joka kymmenes kouluikäinen oli vähän liikkuva, mutta 15-vuotiaista joka viides liikkui vähän. Verrattuna vuonna 2016 tehtyyn LIITU-tutkimukseen, vuonna 2018 kouluikäiset liikkuivat suosituksen mukaan yleisemmin. Niiden kouluikäisten osuudessa,

jotka liikkuvat 0–2 ja 5–6 päivänä viikossa, ei tapahtunut vuosien 2016 ja 2018 välillä muu-
tosta, mutta 3–4 viikossa liikkuvien osuus väheni hieman (Kokko ym., 2019).

3.1 Fyysisen aktiivisuuden hyödyt

Fyysisen aktiivisuuden määrällä on merkitystä niin nykyisen kuin myöhemmänkin elämän kan-
nalta (Laakso ym., 2007; Tammelin, 2008a). Liikunta on tärkeää lapsen ja nuoren fyysiselle,
psykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle sekä kasvulle (Tammelin, 2008a; Laakso ym., 2007;
Lintunen, 2007a). Alen ja Rauramaa (2010) toteavat, että fyysisen aktiivisuuden terveysvaiku-
tukset ovat pääosin myönteisiä ja liikunta on tehokkain, turvallisin sekä kansantaloudellisesti
järkein keino edistää ihmisten kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Lapsuus- ja nu-
oruusajan aktiivinen liikkuminen voi ennustaa aikuisiän aktiivisuutta ja vaikuttaa täten myönteis-
esti myös aikuisiän terveyteen (Laakso ym., 2007).

Vuori (2010b) toteaa liikunnan terveydellisten vaikutusten perustuvan aineenvaihdunnan sekä
elintoimintojen muutoksiin. Monipuolinen liikunta voi hänen mukaansa aiheuttaa myönteisiä
muutoksia lähes kaikkien elinjärjestelmien toiminnassa. Liikkumattomuus tai liikunnan vähäi-
syys vastaavasti voi aiheuttaa terveyttä ja toimintakykyä heikentäviä muutoksia lähes kaikissa
elinjärjestelmissä. Täten liikuntaa harrastavilla on välillisesti pienempi riski sairastua esimer-
kiksi tuki- ja liikuntaelimestön sairauksiin sekä aineenvaihdunnan ja verenkiertoelimestön häi-
riöihin, sillä kohtuullinen ja säännöllinen liikunta ylläpitää suurempaa lihaksen ja pienempää
rasvan määrää (Vuori, 2010b). Myös Alenin ja Rauramaan (2010) mukaan liikunnan vaikutuk-
set kokonaisvaltaiseen terveyteen ja toimintakykyyn ovat myönteisiä, mutta liikunnan muka-
naan tuomat terveyshyödyt eivät varastoidu, vaan ihmisen elinjärjestelmien toiminta vaatii nii-
den säännöllistä ja monipuolista kuormittamista. Mikäli ihminen liikkuu liian vähän, aineen-
vaihdunta alkaa huonontua, mikä voi johtaa erilaisiin sairauksiin. Heidän mukaansa liikunta
vaikuttaa suoraan niihin elinjärjestelmiin, joita liikunta kuormittaa, kuten esimerkiksi luiden ja
niveliin, lihaksiin sekä hengitys- ja verenkiertoelistöön. Välillisesti liikunta vaikuttaa ener-
giaa tuottaviin ja aineita sääteleviin kudoksiin ja elimiin, kuten esimerkiksi hormonitoimintaan
sekä rasva-, valkuais- ja sokeriaineenvaihduntaan. Liikunnalla on heidän mukaansa myös
psykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Liikunnan kautta on mahdollista saada onnistumisen ko-
kemuksia, jotka tuottavat mielihyvää ja vaikuttavat myönteisesti liikkujan itsetuntoon. Liikun-
nalla on tutkitusti vaikutuksia myös kognitiivisiin-, eli tiedollisiin toimintoihin (Alen ja Raura-
maa, 2010).

3.2 Peruskouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Laakson ja kollegojen (2007) mukaan fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevat tekijät voidaan jakaa yksilöön-, sosiaaliseen ympäristöön-, ja fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin. Tammelin (2008b) jakaa yksilöön liittyvät tekijät sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Yksilön fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, koettu pätevyys, tehtäväsuuntautuneisuus, koulumenestys, terveyden tila ja fyysinen kunto. Liikunta-aktiivisuuteen myönteisesti vaikuttavia tekijöitä ovat hänen mukaansa aktiivinen liikunnan harrastaminen nuoruusiässä, liikunnan intensiteetti, kilpaileminen, hyvä kestävyyskunto, hyvä koulumenestys, hyvä koettu terveys, hyvä liikuntanumero sekä yksilön tyytyväisyys omaan kuntoonsa, suorituskykyynsä ja taitoihinsa (Tammelin, 2008b).

Fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksista käy Kokon ja kollegojen (2019) mukaan ilmi, että tyttöjen fyysinen aktiivisuus on melko tasaista 13-vuotiaaksi asti, jolloin tarpeeksi liikkuvien osuus alkaa vähentyä. Pojilla vastaavasti ikävuosina 7–11 suositusten mukaan liikkuvien määrä nousee, mutta suosituksen mukaan liikkuvien osuus alkaa kääntyä tasaiseen laskuun 11-vuotiaiden kohdalla. Askelmittareilla tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että nuoremmat lapset ottavat enemmän askelia päivän aikana kuin vanhemmat (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä ja Vasankari, 2019.) Alenin ja Rauramaan (2011) sekä Tammelinin (2008b) mukaan lapsuudessa ihmiset ovat fyysisesti aktiivisimmillaan. Kasvavat lapset liikkuvat ja luonnollisesti tarvitsevat enemmän liikuntaa kuin nuoret. Tämä luontainen liikunnan tarve vähenee kasvun loppuessa. Myös varhaisnuoruudessa tapahtuvien psyykkisten ja fyysisten muutosten takia halukkuus liikuntaa kohtaan voi vähentyä (Liukkonen, Jaakkola ja Soini, 2007). Lintusen (2007b) ja Tammelinin (2008b) mukaan kokemus omasta pätevyyydestä liittyy minäkäsitykseen ja se onkin voimakkaasti yhteydessä liikunnan harrastamiseen kouluikäisillä. Heidän mukaansa onnistumisia ja oppimista kokeva ihminen todennäköisesti harrastaa jatkossakin oppimaansa asiaa. Ikävuodet 7–12 ovat heidän mukaansa hyvää aikaa liikuntakasvatukselle, sillä varhaisnuoruudessa pätevyyskokemukset alkavat tyypillisesti kääntyä kielteisemmiksi kasvavan nuoren psyykkisten sekä fyysisten muutosten kautta (Lintunen, 2007b; Tammelin, 2008b). Kielteiset liikuntakokemukset kouluiässä vaikuttavat osaltaan liikuntahaluttomuuteen ja fyysisen elämäntavan omaksumattomuuteen (Liukkonen ym., 2007).

Fyysisen aktiivisuuden määrässä on havaittu merkitseviä eroja eri sukupuolten välillä. Tammelinin (2008b) mukaan kouluikäiset pojat osallistuvat keskimääräisesti enemmän urheiluun sekä

intensiiviseen liikuntaan. Kokon ja kollegojen (2019) mukaan vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa selvisi, että pojat liikkuvat yleisemmin suositusten mukaisesti tarpeeksi, mutta tytöt liikkuvat useammin 5–6 viikonpäivänä. Vain ikäluokissa 9 ja 15 pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin suositusten mukaisesti. Husu ja kollegat (2019) tuovat askelmittaritutkimuksessaan esille sen, että pojat ottavat kaikissa ikäryhmissä päivittäin enemmän askelia kuin tytöt. Sukupuolten välinen ero kuitenkin kapenee siirryttäessä vanhempiin ikäryhmiin.

Tammelinin (2008b) mukaan on myös näyttöä siitä, että ylipaino, vamma tai jokin pitkäaikais-sairaus saattaa liittyä vähentyneeseen liikunta-aktiivisuuteen tai heikentyneeseen mahdollisuu-teen osallistua liikuntaan. Vastaavasti hyvän koulumenestyksen ja etenkin hyvän liikunnan nu-meron on tutkittu olevan myönteisessä yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen.

Ulkoiseen ympäristöön liittyviä tekijöitä ovat Tammelinin (2008b) mukaan perhe sekä liikun- taympäristö. Fyysistä aktiivisuutta selittävästä ympäristötekijöistä Tammelin (2008b) sekä Nupponen, Penttinen ja Pehkonen (2012b) nostavat esiin perheen merkityksen liikuntaan sosi- aalistumisessa. Heidän mukaansa perhe ja etenkin vanhemmat ovat erittäin merkityksellisiä kouluikäisen liikuntaan sosiaalistumisessa. Kouluikäisen vanhempien liikunta-aktiivisuus, lii- kuntaan kannustaminen ja rohkaiseminen, osallistuminen lasten liikuntaan ja esimerkiksi har- rastamaan kuljettaminen vaikuttaa osaltaan myönteisesti lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Nup- ponen ym., 2012b; Tammelin, 2008b). Vanhemmilta saatu tuki on suoraan yhteydessä lapsen liikkumiseen (Rajala, 2021, 51). Myös vertaiset eli kaverit voivat olla perheen lisäksi tärkeä liikuntaan sosiaalistava tekijä (Laakso ym., 2007). Sosiaalisen ympäristön lisäksi fyysinen ympä- ristö vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen osaltaan muun muassa käytettävissä olevien liikunta- paikkojen sijainnin ja harrastusmahdollisuuksien kautta (Tammelin, 2008b).

4 Liikuntamotivaatio

Poletin, Laukkasen ja Lintusen (2019) mukaan liikuntamotivaatiolla tarkoitetaan niitä tekijöitä, jotka säätelevät ja määrittelevät yksilön liikuntakäyttäytymistä. Liikuntakäyttäytymistä sääteleviksi ja määritteleviksi tekijöiksi voidaan heidän mukaansa mieltää aikomus liikkua, tavan muodostuminen ja itsekontrolli. Liukkosen (2017) mukaan motivaatiolla on kaksi tehtävää liityksen käyttäytymiseen. Motivaatio toimii energian lähteenä ja saa ihmiset toimimaan ja innostumaan esimerkiksi liikunnasta uudelleen ja uudelleen. Motivaatio myös suuntaa käyttäytymistä asetetun tavoitteen suuntaan. Motivaatio on moniulotteinen prosessi, jossa yhdistyy henkilön persoona, tunteet, järki sekä sosiaalinen ympäristö (Liukkonen, 2017, 31–32). Liukkosen ja Jaakkolan (2017a) mukaan motivaatio on nähtävissä liikunnassa monilla eri tavoilla. Toiset antavat liikuntatilanteessa kaiken itsestään, kun taas toiset eivät innostu liikunnasta ollenkaan. Motivaatioon liittyy heidän mukaansa aina jokin tavoitteellinen toiminta. Liikuntamotivaatiota tarkasteltaessa peruskysymys onkin heidän mukaansa aina miksi. Motivaatioon liittyvät esimerkiksi ne syyt, miksi joku osallistuu johonkin toimintaan, miksi jotkut yrittävät parhaansa ja toiset eivät ja miksi joku innostuu jostain liikuntatilanteesta, mutta toisesta ei (Liukkonen ja Jaakkola, 2017a). Liukkonen ja kollegat (2007) sekä Roberts (2012) toteavat, että motivaatio näkyy liikunnan kuormittavuudessa, toiminnan pitkäjänteisyydessä, tehtävien valinnassa ja liikuntasuorituksen laadussa.

Motivaatio voidaan jaotella ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon (Liukkonen, 2017, 39). Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan Liukkosen (2017) sekä Ryanin ja kollegojen (2009) mukaan sellaista toimintaa, johon osallistutaan palkkion toivossa tai pakon takia. Liikuntasuorituksella voi tällöin olla henkilölle esimerkiksi välineellistä arvoa, jolloin suorituksen avulla saavutetaan jotain. Saavutettava palkkio voi olla esimerkiksi maine, kunnia, terveys tai arvostus. Pakko voi heidän mukaansa myös toimia motivaation lähteenä tilanteissa, joista voi seurata esimerkiksi muiden paheksuntaa tai rangaistuksi joutumista (Liukkonen, 2017, 40–41; Ryan ym., 2009, 111). Ulkoiset motiivit voivat olla tehokkaita lyhyellä aikavälillä (Liukkonen, 2017, 40). Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan Liukkosen (2017) sekä Ryanin ja kollegojen (2009) mukaan sitä, että toimintaan osallistutaan itse toiminnan ja sen merkityksellisyyden vuoksi. Sisäisesti motivoituneen toiminnan keskiössä on heidän mukaansa ilo ja suorituksesta nauttiminen. Sisäisesti motivoitunut toimii luonnollisesti ympäristössään ja harjoittelee taitoja spontaanisti oman kiinnostuksensa mukaan (Liukkonen, 2017, 41; Ryan ym., 2009, 109). Sisäisesti motivoituneet

ovat useammin sitoutuneempia toimintaan kuin ulkoisesti motivoituneet, sillä he harjoittelevat ikään kuin itseään varten (Liukkonen, 2017, 41).

Vaikka motivaatio lajitellaan pääsääntöisesti sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, sen ei voida Ryanin ja kollegojen (2009) mukaan väittää olevan vain sisäistä tai ulkoista. Motivaatio tulisi heidän mukaansa mieltää eräänlaisena jatkumona, jonka ääripäissä ovat amotivaatio eli motivaation puuttuminen ja sisäinen motivaatio. Näiden ääripäiden välillä ovat ulkoinen motivaatio sekä pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely (Ryan ym., 2009, 114–115). Liukkosen ja Jaakkolan (2017a) mukaan pakotettu säätely on sitä, että toimintaan osallistutaan sen merkityksellisyyden vuoksi, mutta myös esimerkiksi syyllisyyden kokemuksen välttämiseksi. Heidän mukaansa tunnistettu säätely on pakotettua säätelyä autonomisempaa, sillä silloin toimintaan osallistutaan ilman paineita, vaikka se ei olisikaan mieluista. Integroitunut säätely on heidän mukaansa lähimpänä sisäistä motivaatiota, sillä toiminnasta tulee tällöin autonomista ja tärkeä osa osallistujan tavoitteita ja persoonallisuutta. Toiminta ei kuitenkaan vielä integroituneen säätelyn vaiheessa ole täysin vapaata, kuten sisäisen motivaation kohdalla (Liukkonen ja Jaakkola, 2017a). Decin ja Ryanin (2000) mukaan sisäinen motivaatio sekä autonominen ulkoinen motivaatio johtavat positiivisiin seurauksiin toimintaan osallistumisen kannalta. Yli-Piipari, Watt, Jaakkola, Liukkonen sekä Nurmi (2009) selvittivät tutkimuksessaan, että autonominen motivaatio johtaa myönteisiin kokemuksiin omista suorituksista ja vaikuttaa esimerkiksi vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen sitä lisäävästi. Liikunnasta nauttiminen on tutkimuksen mukaan yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja toiminnan henkilökohtaisesti merkitykselliseksi kokemiseen.

4.1 Itsemääräämisteoria

Poletin ja kollegojen (2019) mukaan motivaatiota voidaan tarkastella myös sen laadun näkökulmasta. Motivaatiota tarkasteltaessa keskeisenä viitekehyksenä voidaankin Liukkosen ja Jaakkolan (2017c) mukaan pitää itsemääräämisteoriaa, sillä teorian mukaan motivaatio jotain toimintaa kohtaan muodostuu sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden vaikutuksesta. Motivaatioprosessi saa heidän mukaansa alkunsa sosiaalisesta ilmapiiristä eli motivaatioilmastosta, joka voi joko tyydyttää tai ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta (Liukkonen ja Jaakkola, 2017c). Ryanin ja kollegojen (2009) mukaan psykologiset perustarpeet ovat koettu pätevyys, koettu autonomia sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Nämä psykologiset perustarpeet

liittyvät motivaation syntymiseen siten, että motivaatio jotain toimintaa kohtaan todennäköisesti kasvaa, jos siitä saa positiivista palautetta ja tuntee osaavansa. Heidän mukaansa autonomian kokemus on motivaation syntymisen kannalta tärkeää, sillä silloin henkilö kokee saavansa itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja suorituksiinsa. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on tärkeää yksilön hyvinvoinnille sekä ryhmän yhtenäisyydelle, sillä silloin ryhmän jäsenet tuntevat kuuluvansa johonkin (Ryan ym., 2009, 114–115). Jos psykologiset perustarpeet tyydyttyvät liikunnan parissa, Liukkosen ja kollegojen (2007) mukaan ihmiset myös todennäköisemmin viihtyvät liikunnan parissa ja haluavat kehittää itseään liikunnassa. He ovat samaa mieltä Ryanin ja kollegojen (2009) kanssa siitä, että mikäli psykologiset perustarpeet eivät tule tyydytetyiksi, motivaation taso suoritusta kohtaan todennäköisesti laskee. Tällöin esimerkiksi itsemääräämisen kokemus ei synny ja liikkuja voi kokea toiminnan ulkoa ohjatuksi, mikä laskee motivaation tasoa (Liukkonen ym., 2007; Ryan ym., 2009, 114–115).

Liukkosen (2017) sekä Ryanin ja kollegojen (2009) mukaan koettu pätevyys tarkoittaa sitä, että ihminen luottaa omaan kykyihinsä. Liikunta voi tarjota kyvykkyyden kokemuksia lajitaidoissa, kehonkuvassa, fyysisessä kunnossa sekä sosiaalisissa taidoissa (Liukkonen, 2017, 46–47; Ryan ym., 2009, 114–115). Poletin ja kollegojen (2019) tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten koettu liikunnallinen pätevyys oli vuonna 2018 melko korkeaa. Koettu pätevyys on heidän mukaansa yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen siten, että paljon liikkuvat kokevat itsensä pätevämmiksi kuin vähän liikkuvat. Tutkimuksen mukaan nuoremmat lapset kokevat liikunnallisen pätevyytensä korkeammaksi kuin vanhemmat ja pojat kokevat olevansa keskimäärin pätevämpiä kuin tytöt.

Koetulla autonomialla eli itsemääräämisellä tarkoitetaan Liukkosen (2017) sekä Ryanin ja kollegojen (2009) mukaan sitä, missä määrin ihmisillä on mahdollisuus tehdä valintoja elämässään ja omassa toiminnassaan. Koettu autonomia liittyy esimerkiksi siihen, kuinka paljon ihmiset saavat osallistua omaan toimintaansa ja siihen liittyviin ratkaisuihin ja päätöksiin. Kokemus omasta autonomiasta on heidän mukaansa keskeisessä roolissa motivoitumisen kannalta, sillä autonomian kokemusta voimistava ympäristö ennustaa tutkimusten mukaan osallistujien psykologisten perustarpeiden tyydyttymistä. Autonomian kokemus on siis ensiarvoisen tärkeä, sillä jos autonomian kokemusta ei synny, henkilö ei todennäköisesti motivoitu sisäisesti, vaikka kokisi itsensä päteväksi (Liukkonen, 2017, 46–47; Ryan ym., 2009, 114–115). Polet ja kollegat (2019) totesivat tutkimuksessaan, että vuonna 2018 lapset ja nuoret kokivat oman itsemääräämisensä melko korkeaksi. Tutkimuksessa selvisi, että 15-vuotiaat kokivat itsemääräämisensä korkeammaksi kuin muut ikäryhmät ja tytöt kokivat itsemääräämisensä korkeammaksi

kuin pojat. Itsemääräämisen kokemus oli yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen hieman, sillä seitsemänä päivänä liikkuvien itsemääräämisen kokemus oli korkeampi kuin vähemmän liikkuvien.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa Liukkosen (2017) sekä Ryanin ja kollegojen (2009) mukaan sitä, että yksilöllä on side niihin ryhmiin, joiden kanssa hän toimii tai harjoittelee yhdessä. Jos ryhmässä on mukava toimia, syntyy sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia, jotka ovat merkittäviä hyvinvoinnin ja motivaation lähteitä. Motivaatio toimintaa kohtaan kasvaa, jos osallistujilla on tunne siitä, että he kuuluvat joukkoon, heistä välitetään ja heistä pidetään huolta (Liukkonen, 2017, 46–47; Ryan ym., 2009, 114–115). Esimerkki sosiaalisesti yhteenkuuluvasta ryhmästä on pihapelejä yhdessä pelaava kaveriporukka, jonka toimintaan osallistujat haluavat kerta toisensa jälkeen mukaan (Liukkonen ym., 2007).

4.2 Tavoiteorientaatio

Tavoiteorientaatio perustuu Liukkosen ja Jaakkolan (2017c) mukaan siihen ajatukseen, että toiminnan motiivi on pätevyyden osoittaminen. Decin ja Ryanin (2000) mukaan tavoiteorientaatioteoriassa olennaista ei ole se, mikä on toiminnan tavoite, vaan se, miksi tavoitetta tavoittelee. Liukkosen ja Jaakkolan (2017c) mukaan koetulla pätevyydellä on suuri merkitys etenkin koulun liikunnassa, sillä oppilaat tulevat vertailleeksi itseään toisiin oppilaisiin sekä heidän suorituksiinsa. Kyseisissä suoritustilanteissa on kaksi tapaa tuntea itsensä onnistuneeksi ja päteväksi. Nämä tavat ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus.

Decin ja Ryanin (2000) sekä Liukkosen ja Jaakkolan (2017c) mukaan tehtäväsuuntautuneisuus on sitä, että kokemus omasta pätevydestä syntyy oman kehittymisen ja parhaansa yrittämisen ansiosta. Tehtäväsuuntautunut henkilö keskittyy heidän mukaansa yrittämiseen, kehittämiseen ja oppimiseen sen sijaan, että vertailee omaa suoritustaan toisten suorituksiin. Tällöin henkilö luonnollisesti suuntautuu haastavien tehtävien pariin. Tehtäväsuuntautuneisuus on heidän mukaansa yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Vastaavasti minäsuuntautuneella henkilöllä pätevyyden kokemus perustuu heidän mukaansa oman suorituksen ja oman kyvykkyyden arviointiin sekä itsensä vertailuun suhteessa muihin. Minäsuuntautunut henkilö keskittyy tyypillisesti kilpailemaan toisten kanssa ja tuntee itsensä päteväksi, mikäli onnistuu suoriutumaan toisia paremmin. Jos minäsuuntautunut henkilö ei onnistu päihittämään muita, hän voi tuntea huononmuutta.

Liukkonen ja Jaakkola (2017a) nostavat esille sen, että yksilön tavoitesuuntautuminen ei välttämättä ole yksiselitteisesti joko tehtävä-, tai minäsuuntautuneista eivätkä tavoitesuuntaukset poissulje toisiaan. Jokaisessa yksilössä on viitteitä molemmista suuntauksista. Olennaista on heidän mukaansa kuitenkin ymmärtää tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuden välinen suhde. Heidän mukaansa motivaatio liikuntaan todennäköisesti säilyy, mikäli tehtäväsuuntautuneisuus on henkilöllä riittävän vahva. Motivoituminen voi olla vaikeaa, jos minäsuuntautuneisuus on tehtäväsuuntautuneisuutta vahvempi, ja henkilö kokee sen lisäksi oman liikunnallisen pätevyytensä heikoksi. Myös Tammelin (2008b) toteaa, että ihminen, joka ei välitä muiden suorituksista, vaan kokee onnistuneensa kehittyessään tai yrittäessään parhaansa, todennäköisesti harastaa aktiivisesti liikuntaa ja hakeutuu omaehtoisesti liikunnan pariin.

5 Välituntiympäristö ja välituntiliikunnan edistäminen

Välitunnit mielletään yleisesti oppituntien väliseksi ajaksi, joka vietetään tyypillisesti koulun välituntipihalla. Välitunti on sopiva ympäristö fyysisen aktiivisuuden määrän lisäämiseen, sillä välitunneilla vietetään paljon aikaa ja se on oppilaiden omaa vapaata aikaa tehdä sitä, mitä he itse tahtovat (Babkes Stellino ja Sinclair, 2013; Efrat, 2016; Rajala, Itkonen, Kankaanpää, Tammelin ja Laine, 2014). Hyvönen, Kangas, Kultima ja Latva (2006) nostavat tutkimuksessaan esille sen näkökulman, että välitunnit voisivat toimia myös varsinaisina oppimisympäristöinä leikillisyyden ja toiminnallisuuden kautta. Välituntipihaa voisi hyödyntää opetuksessa esimerkiksi oppiaineiden integroimiseen. Heidän tekemässään tutkimuksessa alkuopetusikäisten lasten kirjoitelmat viestivät siitä, että he haluaisivat käyttää koulun pihaa moneen erilaiseen toimintaan koulupäivän aikana. Välituntiympäristön tulisikin palvella liikkujien tarpeita monipuolisesti (Hyvönen ym., 2006, 89, 108).

Rajalan, Kämpin, Hakosen, Haapalan ja Tammelinin (2019) mukaan välituntiliikunta voi muodostaa merkittävän osan peruskouluikäisen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta, sillä välitunneilla vietetään enemmän aikaa kuin yksittäisen oppiaineen parissa. Uusimmasta LIITU-tutkimuksesta käy heidän mukaansa ilmi, että alakouluikäiset viettävät melkein kaikki välitunnit ulkona ja liikkuvat välituntien aikana selvästi yläkouluikäisiä enemmän. Välituntien vietto ulkona on tutkimuksen mukaan kuitenkin yleistynyt yläkouluissa. Tutkimuksesta selviää myös, että pojat liikkuvat välitunneilla tyttöjä enemmän kaikissa ikäluokissa (Rajala ym., 2019). Pojat pelaavat tyypillisesti tyttöjä enemmän pallopelejä ja osallistuvat herkemmin liikuntapeleihin ja -leikkeihin välituntien aikana (Rajala, 2021, 40).

Rajalan ja kollegojen (2019) mukaan koulut ovat osallistuneet välituntiliikunnan edellytysten luomiseen Liikkuva Koulu-ohjelman yleistymisen mukana. Koulut ovat heidän mukaansa esimerkiksi muokanneet koulupäivän rakennetta, kuten välituntien kestoa, määrää ja välituntiympäristöä sekä muuttamalla toimintatapoja liikkumista kannustavaan suuntaan. Kämpin, Inkisen, Airan, Hakosen ja Laineen (2018) mukaan koulun toimintakulttuurin kehittäminen liikunnallisesti aktiivisempaan suuntaan vaatii konkreettisia toimenpiteitä, joilla tavoitetaan koko koulu-yhteisö. Heidän mukaansa esimerkiksi oppilaiden osallisuus on merkittävässä roolissa koulun toimintakulttuurin kehittämisessä. Jotta kaikilla oppilailla on mahdollisuus liikkua välitunneilla itselleen mielekkäällä tavalla, on tärkeää antaa oppilaiden osallistua esimerkiksi välituntitoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen (Kämpin ym., 2018).

5.1 Välituntien sosiaalinen ympäristö

OPH:n (2016) perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin on kirjattu, että ”myönteiset tunnekokemukset, oppimisen ilo ja uutta luova toiminta edistävät oppimista ja innostavat kehittämään omaa oppimista” (OPH, 2016, 17). Lainaus pätee myös välituntiliikuntaan osallistumiseen. Kuten aiemmin selvisi, liikuntamotivaatioon vaikuttavat psykologiset perustarpeet ja niiden tyydyttyminen liikuntasuorituksen aikana. Liukkosen ja kollegojen (2007) sekä Robertsin ja Kristiansenin (2012) mukaan sosiaalinen ympäristö voi luoda ilmapiirin, joka edistää tai heikentää liikuntamotivaatiota. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan heidän mukaansa toiminnan koettua psykologista ja sosiaalista ilmapiiriä, joka voi kannustaa tavoiteorientaation mukaisesti tehtävä-, tai minäsuuntautuneisuuden suuntaan. Heidän mukaansa motivaatioilmaston ollessa minäsuuntautunut, toiminnassa korostuu oppilaiden keskinäinen kilpailu ja suoritusten vertailu, kun taas tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ryhmälle merkitykselliseksi muodostuu harjoittelemine ja kehittyminen sekä liikunnan positiiviset kokemukset ja viihtyminen liikunnan parissa. Siihen, millaiseksi motivaatioilmasto muodostuu, vaikuttavat esimerkiksi ryhmän oppilaat sekä opettaja (Liukkonen ym., 2007; Roberts ja Kristiansen, 2012).

Liukkosen ja Jaakkolan (2017b) mukaan sellaisessa motivaatioilmastossa, joka korostaa autonomiaa, oppilaille on valinnanvapauksia ja päätösvaltaa oman toimintansa mahdollisuuksien suhteen. Esimerkiksi oppilaiden mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen on ominaista autonomiselle motivaatioilmastolle (Liukkonen ja Jaakkola, 2017b). Esimerkiksi eri tasoisille oppijoille suunnatut tehtävät sekä oppijoiden osallistaminen päätöksentekoon ja toiminnan toteuttamiseen edesauttaa motivaatioilmaston säätelyä tehtäväsuuntautuneeseen suuntaan ja sisäisen motivaation kehittymistä (Liukkonen, 2017, 56). Tehtäväorientoitunut motivaatioilmasto ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus korreloi Soinin, Liukkosen, Jaakkolan, Leskinen ja Rantasen (2007) tekemässä tutkimuksessa positiivisesti oppilaiden viihtymiseen liikunnan parissa. Tutkimuksen tuloksista selviää myös, että minäorientoitunut motivaatioilmasto korreloi negatiivisesti viihtymiseen silloin, kun tehtäväorientoituminen on alhaista. Heidän mukaansa motivaatioilmasto on aina yksilöllinen kokemus, johon vaikuttavat vertaiset ja opettaja. Jokainen oppilas katsoo asioita ja ilmiöitä ikään kuin omien sosiaalisten suodattimiensa läpi. Täten esimerkiksi opettaja ei voi suoraan vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon, mutta opettaja voi vaikuttaa välillisesti ja luoda puitteet tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kehittymiselle (Soini ym., 2007). Yhtenä fyysistä aktiivisuutta lisäävänä tekijänä voisivat toimia esimerkiksi erilaiset liikuntatehtävät, joita oppilaat harjoittelevat ja suorittavat välituntien aikana (Hill, 2009, 29).

5.1.1 Koettu subjektiivinen sosiaalinen asema

Varsinkin yläkoulussa kaverit ja koulun sisäiset ryhmät vaikuttavat Rajalan ja kollegojen (2013) mukaan siihen, mitä oppilas voi koulussa tehdä. Välitunneilla liikkuminen voi heidän mukaansa näyttää nuorten mielestä nololta. Tekemistä määrittelee siis se, minkä nuoret katsovat olevan hyväksyttävää tai noloa (Rajala ym., 2013). Kavereiden ja koulussa muodostuneiden ryhmien vaikutusta yksittäiseen oppilaaseen ei voi yliarvioida (Paju, 2011, 113). Rajala (2021) on tutkinut väitöksessään yläkoulun kaveriporukoiden hierarkioita. Hänen mukaansa koululla on merkittävä rooli nuorten suhdeverkostojen ja niihin liittyvien arvojärjestelmien ja hierarkioiden rakentumisessa. Nämä hierarkiat ja arvojärjestykset vaikuttavat esimerkiksi siihen, miten yläkouluikäiset näkevät omat liikunnan mahdollisuutensa välitunneilla. Voiko oppilas mennä mukaan pelaamaan tai leikkimään? Voiko oppilas mennä keinumaan tai osallistua ohjattuun välituntitoimintaan ilman tunnetta noloudesta? Vaikka koulun tilat luovat Rajalan (2021) mukaan suotuisat puitteet liikkumiselle, niin sanotun epävirallisen koulun vuorovaikutussuhteet voivat ehkäistä liikkumista. Nuorten keskinäiset vertaissuhteet voivat siis mahdollistaa tai ehkäistä liikkumista välitunneilla, sillä kavereiden mielipiteet ovat nuorille tärkeitä (Rajala, 2021, 9–10, 44, 46).

Rajala ja kollegat (2014) tuovat tutkimuksessaan esille sen, että nuorten kokema subjektiivinen sosiaalinen asema on yhteydessä liikkumiseen välitunneilla. Tutkimuksen tulosten perusteella ne yläkouluikäiset, jotka pitävät sosiaalista subjektiivista asemaansa korkeana, liikkuvat välitunneilla ja osallistuvat toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen yleisemmin (Rajala ym., 2014). Väitöskirjassaan Rajala (2021) on saanut samansuuntaisia tuloksia. Tutkimuksesta selviää, että reipas liikkuminen välitunneilla on kokonaisuudessaan yläkouluikäisten osalta vähäistä. Tutkimuksesta selviää sen lisäksi se, että kuinka korkealle nuoret asettavat oman sosiaalisen asemansa, on yhteydessä välituntien aikaiseen liikkumiseen. Nuoret ovat tutkimuksen mukaan sitä aktiivisempia välitunneilla, mitä korkeammalle he oman sosiaalisen asemansa sijoittavat. Nuorten kokema subjektiivinen asema on myös yhteydessä yhteisten tapahtumien suunnitteluun osallistumiseen ja varsinkin tytöillä välituntitoiminnan suunnitteluun osallistumiseen (Rajala, 2021, 39–42).

5.1.2 Oppilaiden osallisuus

OPH:n (2016) perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa mainitaan, että yhtenä tavoitteena perusopetuksessa on vahvistaa oppilaan aktiivisuutta. Koulutyöskentelyn perustana on opetussuunnitelman mukaan oppilaiden osallisuus sekä kuulluksi tuleminen. OPH:n (2016) mukaan koulun tulee tarjota oppilaille mahdollisuuksia osallistua omalla tasollaan toiminnan suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen. Esimerkiksi oppilaskunta-, tukioppilas-, kummioppilastoiminta sekä vapaaehtoistyö ja yhteistyö eri tahojen kanssa tarjoaa mahdollisuuksia oppilaiden osallistamiselle (OPH, 2016, 28, 35). Moilasen, Kämpin, Laineen ja Blomin (2017) mukaan oppilaiden osallisuutta tulisi mahdollistaa laajemmin ja muutenkin kuin muodollisten rakenteiden kautta, sillä muodolliset rakenteet kiinnostavat vain pientä osaa oppilaista.

Rajalan ja kollegojen (2019) mukaan välituntiliikuntaa suunnitellessa olisi erittäin tärkeää ottaa huomioon oppilaiden mielipiteet, sillä välituntiliikunta tarjoaa monia mahdollisuuksia oppilaiden osallistamisen kehittämiseen esimerkiksi välituntitoiminnan suunnitteluun ja toteutuksen kautta. Varsinkin vähän liikkuvien lasten ja nuorten mielipiteet ovat tärkeitä välituntitoiminnan suunnittelussa, jotta kaikille olisi saatavilla mielekästä tekemistä. Heidän mukaansa vuoden 2018 LIITU-tutkimuksesta selviää, että alakoulun oppilaat osallistuvat välituntitoiminnan suunnitteluun yläkoululaisia enemmän. Tulosten mukaan aktiivisimmin suunnitteluun ovat osallistuneet viidesluokkalaiset ja tytöt osallistuvat toiminnan suunnitteluun keskimäärin poikia useammin. Koulun piha-alueiden ja tilojen suunnitteluun on osallistunut alakoulussa 30 % ja yläkoulussa 17 % oppilaista (Rajala ym., 2019).

Rajala ja kollegat (2013) nostavat esille sen seikan, että aktiivisuuden lisääminen välitunneilla ei ole välttämättä helppoa ja muutos vaatii koko kouluyhteisön sekä sen rakenteiden ja toimintatapojen muutosta. Koulun muuttumiseen vaaditaan heidän mukaansa oppilaiden osallistamista ja kuulemista. Oppilaiden omia ideoita on heidän mukaansa ensiarvoisen tärkeää kuunnella, vaikka ideat saattavat kuulostaa kaukaa haetuilta ja mahdollisesti häiriöitä aiheuttavilta. Liikkumista mahdollisesti ehkäiseviä sääntöjä on heidän mukaansa myös tarpeen miettiä. Saavatko oppilaat tuoda skeittilaudan kouluun? Saako liikuntasaleissa pelata välitunneilla? Saako sisällä kuunnella musiikkia ja tanssia? Missä saa juosta ja missä ei? Koulun henkilökunta voi keskustella oppilaiden kanssa oppilaiden mielipiteistä ja liikkumista edistävälle toiminnalle voidaan sopia yhteisiä pelisääntöjä (Rajala ym., 2013).

5.2 Välituntien fyysinen ympäristö

Moilasen ja kollegojen (2017) mukaan välituntitoiminnan edellytykset liikunnan lisäämiseen ovat hyvät varsinkin alakouluissa. Rajala ja kollegat (2019) ehdottavat, että yhtenä vaihtoehtona koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen voisivat toimia sisävälitunnit ja koulun sisätilojen avaaminen oppilaiden käyttöön. LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan vuosien 2016–2018 välillä liikuntasalissa liikkuvien yläkouluikäisten määrä onkin noussut viidenneksestä neljännekseen (Rajala ym., 2019). Lehmuskallion ja Toskalan (2018) tutkimuksen mukaan kouluissa on pyritty muokkaamaan välituntien rakennetta ja pituutta. Useissa kouluissa on heidän mukaansa käytössä pitkä välitunti, jonka aikana on mahdollista liikkua pitempään. Välituntien viettoa on sallittu myös koulujen sisätiloissa, kuten liikuntasalissa (Lehmuskallio ja Toskala, 2018).

Moilanen ja kollegat (2017) nostavat tutkimuksessaan esille sen, että välitunneilla ja koulun pihalla on suuri merkitys kouluikäisten päivittäiseen liikkumiseen, liikkumisen mahdollisuuksiin ja viihtymiseen välitunneilla. Kouluikäisten liikkumista tukevalla pihalla tulisi olla mahdollisuus liikkua (Moilanen ym., 2017). Rajalan ja kollegojen (2013) mukaan varsinkin yläkoulujen pihat ovat usein yksinkertaisia ja karuja. Jos koulun fyysiset tilat innostavat ja houkuttelevat liikkumaan, liikkuminen todennäköisesti lisääntyy (Rajala ym., 2013). Moilasen ja kollegojen (2017) mukaan koulun pihalla tulisi olla esimerkiksi alueita pallopeleille, kiipeilytelineitä, luonnollista ympäristöä, korkeuseroja sekä keinuja ja muita tasapainoilualueita. Välituntipihan koko ja tilojen puute aiheuttaa heidän mukaansa etenkin kaupunkikeskusten kouluissa haasteita. Liikkumista voi kuitenkin mahdollistaa sallimalla koulua ympäröivien alueiden käytön, jaksottamalla välitunteja tai hyödyntämällä koulun sisätiloja (Moilanen ym., 2017). Lehmuskallion ja Toskalan (2018) mukaan koulupihan peli- ja leikkialueiden maalaukset sekä liikuntasalin teippaukset voivat innostaa kouluikäisiä liikunnan pariin esimerkiksi pelaamaan erilaisia pelejä niille tarkoitetuilla alueilla. Koulun fyysisten tilojen muokkaaminen liikuntaa mahdollistaviksi ei Rajalan ja kollegojen (2013) mukaan välttämättä vaadi suurta remonttia ja investointeja. Koulun varasto voidaan muokata kuntosaliksi, käytäville voidaan ostaa pingis- ja biljardipöytiä, koulun asfalttipihalle voidaan ostaa tai rakentaa skeittiesteitä ja seiniä voi hyödyntää jopa kiipeilyyn (Rajala ym., 2013).

Moilasan ja kollegojen (2017) mukaan liikuntavälineillä on tärkeä rooli peruskouluikäisten liikkumisessa välituntien aikana. Useassa koulussa on saatavilla liikuntavälineitä esimerkiksi oppilaiden pyörittämästä välinelainaamosta ja useissa kunnissa on kouluja kiertäviä liikuntavälinekärriä kouluilla käytettäväksi (Moilanen ym., 2017). Lehmuskallion ja Toskalan (2018) mukaan useat koulut ovat pyrkineet lisäämään liikuntaa sijoittamalla liikuntavälineisiin, jotka ovat oppilaiden vapaassa käytössä ulko- ja sisävälituntien aikana.

Moilanen ja kollegat (2017) ehdottavat, että välituntitoiminnan tukena voisi toimia esimerkiksi kaverikioski, josta saa seuraa välituntien viettoon. Liikettä välitunneille on mahdollista lisätä myös pienimuotoisten tapahtumien ja tempausten avulla, esimerkiksi pihamaalauksilla, välituntimaratonilla sekä erilaisilla kisoilla ja turnauksilla (Moilanen ym., 2017). Rajalan ja kollegojen (2013) mukaan yhdessä oppilaiden kanssa voi toteuttaa erilaisia projekteja, jotka voivat innostaa liikkumiseen, kuten esimerkiksi koulun polkupyörien tuunausta (Rajala, 2013). Koulut voivat myös itse tai esimerkiksi yhteistyössä urheiluseuran, seurakunnan, yrityksen tai järjestön kanssa järjestää erilaista ohjattua toimintaa välituntien aikana (Lehmuskallio ja Toskala, 2018; Moilanen ym., 2017).

6 Johtopäätökset ja pohdinta

Kandidaatin tutkielmani tavoitteena oli selvittää, miten liikuntamotivaatio ja mahdolliset muut tekijät vaikuttavat peruskouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen ja miten peruskouluikäisten fyysistä aktiivisuutta välitunneilla olisi mahdollista edistää. Riittävä säännöllinen fyysinen aktiivisuus vähentää liikkumattomuudesta aiheutuvia haittoja ja se voi ennaltaehkäistä suoraan tai välillisesti erilaisia elintavoista johtuvia sairauksia ja vaivoja. Fyysinen aktiivisuus on huomioitu opetussuunnitelman perusteissa, sillä perusopetuksen liikunnanopetuksen tavoitteena on kasvattaa lapset ja nuoret liikkumaan sekä liikunnan avulla. Kuitenkin peruskouluikäiset viettävät välitunneilla enemmän aikaa kuin yhdenkään oppiaineen parissa keskimäärin, joten välitunnit ovat hyvää aikaa kerryttää fyysistä aktiivisuutta, ja välituntien aikana on mahdollista liikkua jopa yli tunti päivittäin. Välitunti on mielenkiintoinen ympäristö tarkastella fyysistä aktiivisuutta, sillä Efratin (2016) mukaan välitunneilla oppilaat aloittavat toiminnan, hakevat tarvittavat välineet ja pyytävät vertaisia mukaan toimintaan itse. Välitunneilla liikkuminen perustuu siis omaan tahtoon.

Työssäni selvitin, että erilaiset tekijät voivat vaikuttaa lapsen ja nuoren fyysiseen aktiivisuuteen ja halukkuuteen liikkua. Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat henkilökohtaiset yksilöön liitettävät ominaisuudet sekä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. Henkilökohtaisia fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi terveyden tila, fyysinen kunto, koettu pätevyys, koulumenestys, ikä ja sukupuoli. Näistä tärkeimmiksi tekijöiksi aineistosta nousi koettu pätevyys, ikä ja sukupuoli. Fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee osittain luonnollisestikin lapsen kasvaessa nuoreksi, mutta psyykkiset ja fyysiset muutokset sekä kokemukset omasta pätevyydestä vaikuttavat kasvavan nuoren halukkuuteen liikkua. Eri sukupuolten välillä on myös havaittu eroja fyysisessä aktiivisuudessa, sillä pojat liikkuvat keskimäärin enemmän ja raskaammin kuin tytöt. Ympäristöstä kumpuavaksi tärkeimmäksi tekijäksi aineistosta nousi perhe. Vanhempien oma liikunta-aktiivisuus sekä tukeminen, kannustaminen, rohkaiseminen ja osallistuminen lasten liikuntaan oli suoraan yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Perheen lisäksi vertaisilla eli kavereilla on tärkeä liikuntaan sosiaalistava merkitys.

Tutkielmani perusteella liikuntamotivaatio vaikuttaa merkittävästi peruskouluikäisten halukkuuteen liikkua. Aineistosta nousivat esiin psykologiset perustarpeet, jotka tyydyttyessään lisäävät motivaatiota liikkumista kohtaan ja halua kehittyä liikunnassa. Psykologiset perustarpeet ja niiden tyydyttyminen ovat yhteydessä sisäisen motivaation synnylle ja tavoitesuuntautumiselle. Kun lapsi tai nuori saa onnistumisen kokemuksia liikunnan parissa, saa päättää omasta

toiminnastaan ja kokee olevansa osa ryhmää, hän todennäköisemmin nauttii liikkumisesta, viihtyy liikunnan parissa ja osallistuu liikunnalliseen toimintaan sen henkilökohtaisen merkityksellisyden vuoksi. Mikäli liikunnalliseen toimintaan motivoituu sisäisesti, toiminta ikään kuin automatisoituu. Koulu tai opettaja ei voi suoraan vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon, mutta opettaja voi kannustaa oppilaita liikunnan pariin ja pyrkiä luomaan sellaista motivaatiomastoa, joka korostaa harjoittelun ja kehittymisen merkitystä kilpailun sijaan. Voisivatko pienet liikuntaläksyt ja projektit tai jonkin taidon tai tempun kehittymisen seuranta motivoida osaa oppilaista? Voisiko opettajan näyttämä esimerkki liikunnallisuudesta motivoida oppilaita liikkumaan? Ryhmän opettaja voisi myös itse liikkua joillain välitunneilla ja mennä oppilaidensa kanssa leikkimään tai pelaamaan pelkän liikkumiseen kannustamisen sijaan.

Tarkastelin tutkielmassani välituntiympäristöä sekä sosiaalisesta että fyysisestä näkökulmasta. Jotta kouluikäiset liikkuisivat välitunneilla, he tarvitsevat liikuntaan innostavat tilat, riittävät ja asianmukaiset liikunnassa käytettävät välineet sekä tarvittaessa ohjausta liikunnan pariin. Koulu voi edistää kouluikäisten aktiivisuutta hankkimalla kunnollisia välineitä, avaamalla tiloja liikkumiselle ja kuuntelemalla oppilaiden mielipiteitä koulun välinehankinnoista, liikuntatiloista ja liikuntaan liittyvistä säännöistä. Tutkielmani pohjalta heräsi ajatuksia liittyen tulevaisuuden välitunteihin ja välitunnista oppimisympäristönä. Voisiko välitunteja ja välituntiympäristöä hyödyntää esimerkiksi toiminnalliseen oppimiseen samalla aktivoiden oppilaita liikkumaan? Välitunneilla voisi toteuttaa erilaisia projekteja, esimerkiksi kasvimaan viljelyä tai vastaavia oppiaineita integroivia kokonaisuuksia.

Vaikka koulun tilat ja välineet innostaisivat kouluikäisiä liikkumaan, epävirallisen koulun sosiaaliset rakenteet ja oppilaiden väliset sosiaaliset suhteet saattavat estää liikkumista. Tarvittaisiin jatkotutkimusta, jotta voitaisiin selvittää mahdollisia keinoja vaikuttaa kouluikäisten myönteisen asenteen muodostumiseen liikuntaa kohtaan ja poistaa liikkumisen nolouden stigmaa. Aineiston perusteella mahdollisuudet liikunnan lisäämiseksi alakoulussa ovat hyvät, mutta yläkoulussa nuorten motivointi ei olekaan niin yksinkertaista. Rajala ja kollegat (2013) nostavat esille sen, että murrosikäisiä nuoria ei välttämättä houkuttele ajatus hikiliikunnasta välitunnilla. Heidän mukaansa huomio tulisikin kiinnittää siihen, millä keinoilla vähän liikkuvia kouluikäisiä voitaisiin saada aktiivisemmiksi sen sijaan, että kaikki harrastaisivat välituntien aikana rankkaa liikuntaa. Jatkotutkimus olisi aiheellista, jotta voidaan selvittää, millä keinoilla murrosikäisiä nuoria voitaisiin kannustaa passiivisesta aktiivisempaan suuntaan välituntien aikana. Varsinkin nuorten kohdalla merkitykselliseksi tekijäksi aineistosta nousi osallisuus sekä nuorten mielipiteiden kuuleminen ja huomioon ottaminen päätöksenteossa. Kandidaatintyöni tuloksia

voisi hyödyntää jatkotutkimuksessa, esimerkiksi Pro Gradu-tutkielmassa, jossa selvitettäisiin nuorten tapoja liikkua ja viettää aikaa välituntien aikana ja jossa kysyttäisiin nuorilta, mitä juuri he haluaisivat tehdä välitunneilla, ja mikä innostaisi heitä liikkumaan välituntien aikana.

Selvitin kandidaatin tutkielmassani tekijöitä, jotka vaikuttavat peruskouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen ja löysin selvän yhteyden liikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Selvitin myös mahdollisia konkreettisia keinoja vaikuttaa kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen välitunneilla. Uskon tutkielmani olevan yleistettävä ja tulosteni vastaavan todellisuutta, sillä käytin työssäni useita vertaisarvioituja lähteitä, joissa oli tutkittu samaa aihetta. Pystyin työni aikana käymään vuoropuhelua eri lähteiden välillä ja lähteet antoivat paikoitellen toisilleen vahvistusta. Työni antoi konkreettisia esimerkkejä siitä, kuinka kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta välitunneilla voidaan edistää, mutta sen kautta löytyi myös uusia aiheeseen liittyviä ongelma-kohtia ja mahdollisia jatkotutkimussuuntia, joita aion hyödyntää tulevassa Pro Gradu-tutkielmassani.

Lähteet

- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O. J., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., . . . Vuori, M. (2008). Käsitteiden määrittelyä. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.), *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. (s. 88–93). Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Alen, M., & Rauramaa, R. (2010). Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmään. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.), *Liikuntalääketiede* (s. 30–53). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Babkes Stellino, M. & Sinclair, C. (2013). Psychological predictors of children's recess physical activity motivation and behavior. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 84(2), (s. 167–176). doi:10.1080/02701367.2013.786159
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine.*, 43(1) Haettu osoitteesta <https://bjsm.bmj.com/content/43/1/1>
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), (s. 227–268). Haettu osoitteesta https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf
- Efrat, M. W. (2016). Understanding factors associated with children's motivation to engage in recess-time physical activity. *Contemporary Issues in Education Research*, 9(2), (s. 77–86). Haettu osoitteesta <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1096044.pdf>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2000). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., . . . Mäenpää, P. (2008). Osa I suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.), *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille* (s. 16–31). Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Hill, G. (2009). Motivating students to be active outside of class: A hierarchy for independent physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance (JOPERD)*, 80(1), (s. 25–30). Haettu osoitteesta <https://search.proquest.com/scholarly-journals/motivating-students-be-active-outside-class/docview/61818389/se-2?accountid=13031>

- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2016). *Tutki ja kirjoita*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, K. Objektiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S.Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 (s. 27–40). Haettu osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Hyvönen, P., Kangas, M., Kultima, A. & Latva, S. (2006). *Let's Play! Tutkimuksia leikillisistä oppimisympäristöistä*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018, Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. *Liikunta & Tiede.*, 55(6) (s. 88–95).
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Kwok Ng., & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 (s. 15–25). Haettu osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 42–61). Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lehmuskallio, M., & Toskala, J. (2018). Yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia ja näemyksiä koulupäivien liikunnallistamisesta. *Liikunta & Tiede.*, 55(6), (s. 79–87).
- Lintunen, T. (2007a). Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 25–30). Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Lintunen, T. (2007b). Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 152–156). Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

- Liukkonen, J. (2017). *Psyykkinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017a). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 130–146). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017b). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 290–303). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017c). Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa - motivaatipsykologian perusteet*. (s. 192–200). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., & Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 157–170). Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Metsämuuronen, J. (2006). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Helsinki: International Methelp Ky.
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K., & Blom, A. (2017). Liikkuva koulu-liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 612–625). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Nupponen, H., Penttinen, S., & Pehkonen, M. (2012a). Koulumenestys, liikuntanumero ja vanhempien ammatit aikuisiän liikunta-aktiivisuuden ennustajina. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.), *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: Aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita* (s. 45–88). Turun yliopisto.
- Nupponen, H., Penttinen, S., & Pehkonen, M. (2012b). Koulu- ja koululiikunta-asenteet ja kokemukset kouluiässä sekä niiden yhteydet oman koulunkäynnin ja koululiikunnan kokeamiseen aikuisiässä. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.), *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: Aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita*. (s. 12–41). Turun yliopisto.
- Opetushallitus. (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 (4. p.). määräykset ja ohjeet 2014:96*. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf:

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Haettu osoitteesta https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Paju, P. (2011). *Koulua on käytävä. Etnografinen tutkimus koululuokasta sosiaalisena tilana*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 108. Haettu osoitteesta https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/koulua_on_kaytava.pdf
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. (2019). Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 (s. 75–82). Haettu osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Rajala, K. (2021). *Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa. Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 387. Haettu osoitteesta https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/01/Va%CC%88ito%CC%88skirja_KATJA-RAJALA_verkkoon.pdf
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T., & Laine, K. (2014). Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede.*, 51(6), (s. 63–70).
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H., & Tammelin, T. (2019). Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 (s. 94–97). Haettu osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Rajala, K., Turpeinen, S., & Laine, K. (2013). Notkeampi koulu - aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.), *Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä*. (s. 24–28). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65. Haettu osoitteesta [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf?fbclid=IwAR3ESmutpCd06ljfkSQQqOj6lfuvfi97kbwQBz7m1g7xKldh27ucVMbmKA8:](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf?fbclid=IwAR3ESmutpCd06ljfkSQQqOj6lfuvfi97kbwQBz7m1g7xKldh27ucVMbmKA8)

- Rautio, M. (31.1.2019). Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: ”Jotain kummallista on käynnissä.” *Yle*. Haettu 2.2.2021 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10622417>
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? Teoksessa G.C. Roberts & D.C. Treasure (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise* (s. 5–58). Human Kinetics.
- Roberts, G. C., & Kristiansen, E. (2012). Goal setting to enhance motivation in sport. Teoksessa G.C. Roberts & D.C. Treasure (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise* (s. 207–228). Human Kinetics.
- Ryan, R., Williams, G., Patrick, H., & Deci, E. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(2), (s. 107–124). Haettu osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/264531505_Self-Determination_Theory_and_Physical_Activity_The_Dynamics_of_Motivation_in_Development_and_Wellness
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Soini, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T., Leskinen, E., & Rantanen, P. (2007). Motivaatioilmasto ja viihtyminen koululiikunnassa. *Liikunta & Tiede*, 44(1), (s. 45–51).
- Tammelin, T. (2008a). Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.), *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille* (s. 16–31). Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Tammelin, T. (2008b). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen, (toim.), *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille* (s. 46–66). Opetusministeriö: Nuori Suomi ry.
- Telama, R., Silvennoinen, M., Laakso, L., & Kannas, L. (1989). Kouluikäisten lasten liikuntaharrastus. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama & J. Juppi (toim.), *Liikkuvat lapset*. (s. 33–44). Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Physical activity guidelines for americans*. Haettu osoitteesta <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/paguide.pdf>:
- Valtion liikuntaneuvosto. (2019). Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa S. Kokko, & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 (s. 3–4). Haettu osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Vuori, I. (2010a). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.), *Liikuntalääketiede* (s. 145–170). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Vuori, I. (2010b). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.), *Liikuntalääketiede* (s. 16–27). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- World Health Organization. (2010). Recommended population levels of physical activity for health. Teoksessa World Health Organization (toim.), *Global recommendations on physical activity for health* (s. 15–33). Haettu osoitteesta https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1:
- World Health Organization. (2020). Recommendations. Teoksessa World Health Organization (toim.), *Who Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (s.24–65). Haettu osoitteesta <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>
- Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Nurmi, J. (2009). Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, (s. 327–336). Haettu osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/258036232_Relationships_Between_Physical_Education_Students'_Motivational_Profiles_Enjoyment_State_Anxiety_and_Self-Reported_Physical_Activity