



Kotaniemi Ilona

"Välitunneilla on tylsää." – yläkoululaisten ajatuksia välituntiliikunnan kehittämiseksi

Pro gradu -tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA
Luokanopettajan tutkinto-ohjelma
2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

”Välitunneilla on tylsää.” – yläkoululaisten ajatuksia välituntiliikunnan kehittämiseksi (Ilona Kotaniemi)

Pro gradu -tutkielma, 63 sivua, 4 liitesivua

Maaliskuu 2023

Tutkimusten mukaan nuorten fyysinen aktiivisuus on kansainvälisesti vähentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Nuorten liikkumattomuus on haaste, jota voidaan pyrkiä ratkaisemaan huomioimalla liikuntaharrastuksen lisäksi riittävä fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana. Yläkoulun oppilaat viettävät välitunneilla enemmän aikaa kuin minkään yksittäisen oppiaineen parissa, joten välituntien aikainen liikkuminen voi nousta merkittävään rooliin riittävän päivittäisen kokonaisaktiivisuuden kerryttämisessä. Tässä pro gradu -tutkimuksessa tarkastellaan yläkouluikäisten käsityksiä välituntiliikunnasta ja kuvataan yläkouluikäisten välituntiliikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Sen lisäksi tutkimuksessa selvitetään, miten välitunteja voitaisiin kehittää, jotta ne kannustaisivat yläkouluikäisiä liikkumaan.

Tutkimusaineisto kerättiin syksyllä 2020 osana Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan toteuttamaa Oppimista liikkumalla -kehittämishanketta, jonka yhtenä tavoitteena oli vahvistaa yläkoulujen fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria. Tutkimusaineisto (n= 1315) muodostui kahdeksan yläkoulun oppilaiden kyselylomakkeiden vastauksista. Tutkittavista tyttöjä oli 654 ja poikia 661. Kyselylomakeaineiston avoimet kysymykset analysoitiin aluksi kvalitatiivista teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä hyödyntäen. Laadullisen analyysin jatkumona aineiston analyysissä käytettiin ristiintaulukointimenetelmää.

Tutkimustulokset osoittivat, että yläkouluikäisten välituntiliikkumiseen vaikuttavat välituntien aikaiset toimintamahdollisuudet, kaverit, välituntien rakenne sekä välituntitilat ja -välineet. Yläkouluikäisten vastauksista voidaan päätellä, että välitunneilla ei ole kaikille mieleistä tekemistä tai riittävästi erilaisia liikkumaan innostavia toimintamahdollisuuksia. Kavereiden vaikutus yläkouluikäisten välituntien viettotapoihin on merkittävä ja etenkin tytöt korostavat kavereiden vaikutusta liikkumiseensa. Yläkouluikäisten välituntien aikaista liikkumista voisikin edistää yhdessä toteutettava liikkuminen.

Tulosten mukaan yläkouluikäisten käsitykset välituntiliikkumisesta ovat ristiriitaiset. Kaikki yläkoululaiset eivät ole kiinnostuneita liikkumaan välituntien aikana, vaan välitunneilla haluttaisiin mieluummin levätä ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Samaan aikaan kuitenkin suuri osa yläkouluikäisistä haluaisi viettää välitunnit jollain tavalla liikkuen. On tärkeää pohtia, millä tavalla yläkouluikäisiä voisi motivoida edes vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen välituntien aikana silloin, kun kaveritkaan eivät halua liikkua ja välitunneilla ei ole mieleistä tekemistä. Liike välitunneilla voisi lisääntyä, mikäli yläkouluikäisillä olisi enemmän mieleisiä toiminnan mahdollisuuksia. Jatkossa olisi tarpeellista tutkia, millaiset välituntien aikaiset yhdessä kavereiden kanssa toteutettavat liikkumista sisältävät toiminnot innostavat yläkoululaista ja tuovat nuorten kaipaamaa lepoa oppituntien aikaisesta opiskelusta.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, liikuntamotivaatio, välitunti, välituntiliikunta, yläkoulu

Sisältö

1 Johdanto	4
2 Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus	6
2.1 Liikkumissuosituksset ja niiden toteutuminen yläkoululaisilla	7
2.2 Yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä	8
3 Yläkoululaisten liikuntamotivaatio	12
3.1 Psykologiset perustarpeet liikunnassa.....	13
3.2 Liikunnan merkitykset ja esteet yläkoululaisille.....	14
4 Välitunnit yläkoulussa	16
4.1 Yläkoululaiset välituntiliikkujina.....	17
4.2 Yläkoulujen fyysinen välituntiympäristö.....	18
4.3 Yläkoulujen sosiaalinen välituntiympäristö.....	20
5 Tutkimuksen toteutus	23
5.1 Aineiston keruu.....	23
5.2 Tutkimuksen metodologia	24
5.3 Analyysivaiheet	25
5.3.1 Laadullinen analyysi	26
5.3.2 Määrällinen analyysi.....	28
6 Tutkimuksen tulokset	30
6.1 Yläkoululaisten välituntiliikkumiseen vaikuttavat tekijät.....	30
6.2 Yläkoululaisten välituntiliikkumista estävät tekijät	34
6.3 Yläkoululaisten mieluisat välituntitoiminnot.....	38
6.4 Yläkoululaisten välituntivälinetoiveet	42
7 Pohdinta	47
7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	47
7.2 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset	49
7.2.1 Yläkoululaisten välituntiliikuntaan vaikuttavat tekijät	49
7.2.2 Välituntiliikunnan edistäminen yläkoulussa.....	51
Lähteet	55
Liite 1 Ristiintaulukoinnit	64

1 Johdanto

Fyysisen aktiivisuuden väheneminen on yleistynyt maailmanlaajuinen ilmiö, joka on ollut viimeisten vuosikymmenten aikana myös kansainvälisesti havaittavissa (World Health Organization [WHO], 2010, s. 7). Fyysisen aktiivisuuden vähenemistä on luonnehdittu yhtenä 2000-luvun suurimmista terveysongelmista (Blair, 2009; WHO, 2010, s. 7), sillä se vaikuttaa negatiivisesti sekä yksilön että koko yhteiskunnan hyvinvointiin ja terveyteen (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017).

Fyysisen aktiivisuuden väheneminen on huomioitu kansallisella tasolla, sillä edellisen hallituksen yhtenä kärkihankkeena on ollut Liikkuva koulu -ohjelma (Korjus & Korsberg, 2019, s. 3). Pääministeri Marinin hallitusohjelman tavoitteena on kaikkien ikäryhmien fyysisen aktiivisuuden nostaminen (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 7). Tulokortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -julkaisun (2022, s. 5) mukaan etenkin lasten ja nuorten liikkumattomuus on haaste. Lasten ja nuorten liikkumista tutkitaankin Suomessa säännöllisesti. Esimerkiksi valtion liikuntaneuvosto toteuttaa säännöllisin väliajoin Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksia, joiden avulla kuvataan lasten ja nuorten liikkumisen nykytilaa.

Tulokortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -julkaisun (2022, s. 5) mukaan lasten ja nuorten liikkumattomuuden haaste voidaan ratkaista huomioimalla liikuntaharrastusten lisäksi myös riittävä päivittäinen arjen aktiivisuus. Suuri osa suomalaisen peruskouluikäisen valvellaoloajasta kuluu koulussa, joten koululla on suuri merkitys lasten ja nuorten liikkumisen mahdollistamisessa (Syväoja ym., 2012, s. 30; Tulokortti 2018 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa, 2018, s. 38). Huoli liikunnan vähäisyydestä liittyy erityisesti yläkouluikäisiin, sillä fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä (Korjus & Korsberg, 2019). Itkonen (2012, s. 14–15) mukaan yläkouluikäisten aktivoimiseksi on toteutettu erilaisia hankkeita, ohjelmia ja kampanjoita. Nämä toimenpiteet liittyvät yleensä jollain tavalla kouluympäristöön, koska siten on mahdollista tavoittaa miltei koko ikäluokka (Itkonen, 2012, s. 14–15).

Koulun liikuntatunnit eivät yksinään riitä kattamaan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suosituksia (Tammelin, 2017), joten oppituntien ulkopuolella tapahtuva liikkuminen nousee olennaiseen rooliin. Oppilaat viettävät välitunneilla enemmän aikaa kuin minkään yksittäisen oppiaineen parissa, joten välitunnit ovat sopivaa aikaa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kerryttä-

miseen (Moilanen, Kämppe, Laine & Blom, 2017). Käsittelin välituntien aikaista fyysistä aktiivisuutta jo kandidaatin tutkielmassani (Kotaniemi, 2021), jota hyödynnän tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen muodostamisessa.

Pro gradu -tutkimuksessani tarkastelen yläkoululaisten ajatuksia välituntiliikunnasta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten välitunteja voitaisiin kehittää, jotta ne kannustaisivat yläkouluikäisiä liikkumaan välituntien aikana enemmän. Tavoitteen saavuttamiseksi tutkimuksessa selvitetään, mitkä tekijät vaikuttavat välituntien aikaiseen liikkumiseen yläkouluissa. Se on ensimmäinen tutkimuskysymykseni. Toinen tutkimuskysymykseni on, millaisia käsityksiä yläkouluikäisillä tytöillä ja pojilla on välituntiliikunnasta edistävistä tekijöistä. Välituntiliikunnan kehittäminen edellyttää nuorten kuulemista (Kämppe, Inkinen, Aira, Hakonen & Laine, 2018). Nuoria koskevista asioista onkin tärkeää kysyä suoraan nuorilta itseltään. Se, miten välitunteja voitaisiin kehittää liikkumiseen kannustaviksi, on kolmas tutkimuskysymykseni. Siihen vastaamalla kuvaan nuorten käsityksiä fyysiseen aktiivisuuteen kannustavasta välituntiympäristöstä.

Tutkimus on osa Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan toteuttamaa Oppimista liik-kumalla -kehittämishanketta, jonka yhtenä tavoitteena on vahvistaa yläkoulujen fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria. Tutkimuksen empiirinen aineisto koostuu yläkoulujen oppilaille suunnattujen kyselylomakkeiden vastauksista.

Tutkimuksen alussa luvussa kaksi avataan tutkimuksen kannalta keskeistä käsitettä eli fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi luvussa tarkastellaan nuorten fyysisen aktiivisuuden nykytilaa, liikkumisen suosituksia sekä fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Kolmannessa luvussa tarkastellaan toista tutkimuksen kannalta keskeistä käsitettä, eli liikuntamotivaatiota. Lisäksi luvussa kuvataan motivaation rakentumista sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Neljännessä luvussa tarkastellaan välitunteja liikkumisympäristöinä. Luvussa kuvataan yläkoululaisten välituntien viettotapoja ja käsitellään erilaisia välituntiliikuntaa mahdollistavia tekijöitä. Tutkimuksen lähestymistapa, aineiston keruu ja aineiston analyysivaiheet kuvaillaan tarkemmin luvussa viisi. Kvalitatiivisen sisällönanalyysin ja kvantitatiivisen ristiintaulukoinnin perusteella saadut tutkimustulokset esitellään luvussa kuusi. Tutkimuksen viimeisessä luvussa tehdään tutkimuksen luotettavuustarkastelua, kuvataan yläkoululaisten käsityksiä välituntiliikunnasta ja esitetään keinoja yläkoululaisten välituntiliikkumisen edistämiseksi.

2 Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on kaikkea toimintaa, joka on tahdonalaista ja joka lisää energiankulutusta (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 13). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille -julkaisussa (2021, s. 13) liikkumiseksi määritellään kaikenlainen fyysinen aktiivisuus, kuten leikit ja pelit, liikuntaharrastukset, kotityöt ja siirtymät paikasta toiseen. Yleisesti tiedetään, että ihmisten fyysinen aktiivisuus on yhteiskunnan ja elinkeinoelämän muutosten myötä vähentynyt huomattavasti ja passiiviseen istumiseen käytetään nykyään paljon aikaa. Tarve fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle on olemassa, sillä ylipainoisten lasten ja nuorten osuus on lisääntynyt ja vastaavasti heidän kestävyyskuntonsa on heikentynyt vuosien saatossa (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 9).

Liikkumisen merkitys kokonaisvaltaiselle terveydelle ja hyvinvoinnille on laajan tutkimuksen myötä tunnistettu ja tunnustettu (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 9). Liikunnan terveysvaikutukset perustuvat Vuoren (2010) mukaan erilaisiin aineenvaihdunnallisiin ja elintoimintoihin liittyviin muutoksiin. Monipuolisesti liikkumalla voi hänen mukaansa saada aikaan terveyden näkökulmasta myönteisiä muutoksia miltei kaikkien elinjärjestelmien toiminnassa. Vastaavasti liikkumattomuus ja vähäinen liikkuminen voi aiheuttaa terveyttä heikentäviä muutoksia miltei kaikissa elinjärjestelmissä (Vuori, 2010). Liikkumisen tuomat terveyshyödyt eivät Alenin ja Rauramaan (2010) mukaan varastoidu, joten elinjärjestelmien toiminta vaatii niiden monipuolista ja säännöllistä kuormittamista. Liikkuminen vaikuttaa heidän mukaansa suoraan niihin elinjärjestelmiin, joita liikunnalla kuormitetaan, kuten esimerkiksi luihin, niveliin, lihaksiin ja hengitys- ja verenkiertoelimistöön. Välillisesti liikkuminen vaikuttaa energiaa tuottaviin kudoksiin ja elimiin sekä hormonitoimintaan ja rasva-, valkuais- ja sokeriaineenvaihduntaan (Alen & Rauramaa, 2010).

Liikunnalla on lukuisia myönteisiä terveysvaikutuksia esimerkiksi kehon koostumukseen, sydän- ja vierenkiertoelimistön terveyteen, hengityselimistön terveyteen ja kognitiivisiin toimintoihin (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka, 2016, s. 12–21). Liikkumisen suurempi määrä ja kovempi teho on tutkitusti yhteydessä myös luuston terveyteen ja lihaskuntoon (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 18). Tutkimusnäyttöä liikunnan myönteisistä vaikutuksista aivojen terveyteen sekä akateemiseen suoriutumiseen on myös jonkin verran (Alen & Rauramaa, 2010; Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 18). Liikkumisella on myös psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia, sillä liikkumalla voi saada onnis-

tumisen ja mielihyvän kokemuksia (Alen & Rauramaa, 2010). Lisäksi liikkuminen voi vähentää riskiä masennusoireiden kokemiseen tai voi lievittää jo koettuja oireita (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 18).

2.1 Liikkumissuositukset ja niiden toteutuminen yläkoululaisilla

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille -julkaisun (2021, s. 12) mukaan 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista liikkumista vähintään 60 minuuttia päivittäin. Suosituksen mukaisen liikunnan tulisi olla sekä reipasta että rasittavaa, ikätasolle ja yksilölle soveltuvaa liikkumista. Kansalliset suositukset ovat linjassa kansainvälisten liikkumisen suositusten kanssa, sillä kansainvälisten suositusten (WHO, 2020, s. 25) mukaan peruskouluikäisten tulisi harrastaa päivittäin tunnin verran intensiteetiltään kohtalaista tai voimakasta aerobista liikuntaa. Liikkumiseen tulisi sisältyä myös vähintään kolme kertaa viikossa lihasvoimaa ja luustoa rasittavaa liikuntaa (WHO, 2020, s. 25). Kansallisten suositusten mukaisessa liikkumisessa tulisi huomioida myös monipuolisten liikuntataitojen oppiminen sekä liikkuvuus (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 11). Vaikka liikkumissuosituksen mukaisen liikunnan vähimmäismäärä on 60 minuuttia päivässä, myös vähäisempi liikunta on terveyden kannalta hyödyllistä. Päivittäinen liikunta voi koostua useista lyhyistä liikkumiskaksoista ja olennaista on se, että pitkäkestoista ja runsasta paikallaanoloa vältetään (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 11).

Liikkumissuositusten toteutumista on tarkasteltu Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018 -julkaisussa (2019). Kokon, Martinin, Villbergin, Ng:n ja Mehtälän (2019) mukaan keväällä 2018 liikuntasuosituksen mukaisesti tunnin verran päivässä liikkui reilu kolmannes 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Yläkouluikäisten osalta suositusten mukaisesti liikkui 13-vuotiaista kolmannes ja 15-vuotiaista enää vain viidennes. Vähän liikkuvia kaikista lapsista ja nuorista oli noin joka kymmenes, mutta 15-vuotiaista joka viides (Kokko ym., 2019). Vuoden 2016 mittauksissa 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkui liikuntasuositusten mukaisesti noin kolmannes, 13-vuotiaista neljännes ja 15-vuotiaista alle viidennes (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä, 2016). Verrattuna vuoden 2016 mittauksiin, vuonna 2018 lapset ja nuoret liikkuvat yleisemmin suosituksen mukaisesti. Paljon tai vähän liikkuvien osuuksissa ei tutkimusten välillä tapahtunut merkittäviä muutoksia, mutta 3–4 päivänä viikossa suosituksen mukaan liikkuvien osuus pienentyi hieman (Kokko ym., 2019).

Nuorten liikkuminen näyttäisi vähentyvän yläkoulun aikana. Sen vuoksi on tärkeää kohdistaa huomiota nuorten koulupäivän aikaisiin liikkumisen mahdollisuuksiin yläkoulussa.

Nuorten liikunnan riittävyyttä voidaan tarkastella myös Move! -mittaustulosten sekä kouluterveyskyselyn tulosten avulla. Verrattuna vuoden 2020 Move! -mittausten tuloksiin, vuonna 2021 kahdeksaluokkalaisten kestävyyskunto ja keskivartalon lihaskunto oli heikentynyt (Opetushallitus [OPH], 2021). OPH:n (2020) mukaan vuonna 2020 tyttöjen kestävyysjuoksun mediaanitulos oli 4 min 26 s ja poikien 5 min 53 s. Vastaavasti vuonna 2021 tyttöjen mediaanitulos oli 4 min 12 s ja poikien 5 min 40 s (OPH, 2021). Tyttöjen keskivartalon voiman mediaanitulos oli vuonna 2020 35 toistoa ja pojilla 42 toistoa (OPH, 2020). Vastaavasti vuonna 2021 tyttöjen mediaanitulos oli 33 toistoa ja poikien 40 toistoa (OPH, 2021). Nämä tulokset kertovat OPH:n (2021) mukaan siitä, että isolla osalla kahdeksaluokkalaista kestävyyskunto on mahdollisesti terveyttä ja toimintakykyä heikentävällä tasolla. Vuoden 2022 mittaustulosten (OPH, 2022) mukaan kahdeksaluokkalaisten poikien kestävyyskunto on hieman parantunut edellisvuodesta ja kahdeksaluokkalaisten tyttöjen keskivartalon lihaskunto on hieman heikentynyt. Muutokset eivät kuitenkaan kokonaiskuvassa ole merkittäviä (OPH, 2022).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) kouluterveyskyselystä selviää, että 8.- ja 9.-luokkalaista suositusten mukaisesti tunnin päivässä liikkui vuonna 2019 21,9 % ja vuonna 2021 24,3 %. Vähän, eli korkeintaan yhtenä päivänä tunnin verran liikkui vuonna 2019 10,6 % ja vuonna 2021 9 % (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021). Vaikka vähän liikkuvien nuorten osuus on vuosien varrella vähentynyt ja fyysisen aktiivisuuden myönteinen kehitys on jatkunut, osa nuorista liikkuu terveyden ja toimintakyvyn näkökulmasta haitallisen vähän. Nuoruusiän fyysisen aktiivisuuden riittämättömyys heijastuu myös nuorten lähitulevaisuuteen. Varusmiespalvelukseen osallistuvien kehon keskipaino on noussut miltei kahdeksan kiloa 30 vuoden aikana (Santtila, Pihlainen, Koski, Vasankari & Kyröläinen, 2017). Santtilan ja Kyröläisen (2020) mukaan varusmiesten kuntotestien tuloksista selviää, että nuoren väestön fyysinen kunto on heikentynyt, sillä varusmiespalveluksen aloittavien kestävyyskunto on heikentynyt ja lihaskuntoltaan heikkojen osuus on noussut vuosien varrella.

2.2 Yläkoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Yksilön fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat yksilöön, sosiaaliseen ympäristöön ja fyysiseen ympäristöön liittyvät tekijät (Laakso, Nupponen & Telama, 2007). Liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ympäristö, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät, käyttäytymiseen liittyvät

tekijät sekä psykologiset ja biologiset tekijät (Biddle, Atkin, Cavin & Foster, 2011). Airan, Kannaksen, Tynjälän, Villbergin ja Kokon (2013) mukaan etenkin iällä ja sukupuolella on merkittävä yhteys yksilön fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas muilla tekijöillä on yksittäin vähäinen tai korkeintaan kohtalainen vaikutus.

Ikä on yksi merkittävä tekijä, joka vaikuttaa lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Aira ym., 2013). Alenin ja Rauramaan (2010) mukaan lapsuudessa ihminen on fyysisesti aktiivisimmillaan, sillä pienet lapset tarvitsevat luontaisesti liikuntaa kasvaakseen ja kehittyäkseen. Tämä luontainen liikkumisen tarve vähenee sitä mukaa, kun lapsi kasvaa. Airan ja kollegoiden (2013) mukaan fyysisen aktiivisuuden väheneminen on selkeästi havaittavissa murrosiässä, sillä vähän liikkuvien osuudet kasvavat iän myötä. Husun, Jussilan, Tokoan, Vähä-Ypyän ja Vasankarin (2019) askelmittaritutkimuksessa selvisi, että pienet lapset ottivat huomattavasti enemmän askelia päivän aikana kuin vanhemmat lapset ja nuoret. Husun ja kollegoiden (2019) mukaan siirryttäessä vanhempiin ikäryhmiin erityisesti reippaan ja rasittavan liikunnan määrä vähenee. Vuosina 2016 ja 2018 rasittavan liikunnan suosituksen saavuttaminen oli yleisempää nuoremmissä ikäryhmissä ja 15-vuotiaista kyseisen suosituksen saavutti hieman yli puolet (Kokko ym., 2019). Myös paikallaanolon määrä lisääntyy merkittävästi vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä (Husu ym., 2019).

Fyysisessä aktiivisuudessa on havaittu merkittäviä eroja eri sukupuolten välillä. Kokon ja kollegoiden (2019) mukaan vielä vuonna 2016 pojat olivat tyttöjä aktiivisempia kaikissa ikäluokissa, mutta vuonna 2018 ero oli merkitsevä enää vain 9- ja 15-vuotiaiden kohdalla. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) kouluterveyskyselystä selviää, että 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista suositusten mukaisesti tunnin päivässä liikkui pojista 28,8 % ja tytöistä 20,1 %. Kokon ja kollegoiden (2019) mukaan vuonna 2018 pojat liikkuivat tyttöjä yleisemmin liikuntasuosituksen mukaisesti. Tytöt liikkuivat poikia yleisemmin 5–6 päivänä viikosta, mutta harvemmin liikkuvia oli eri sukupuolten joukossa yhtä paljon. Husun ja kollegoiden (2019) mukaan pojat liikkuivat vuonna 2016 ja 2018 reippaasti ja rasittavasti enemmän kuin tytöt. Fyysinen aktiivisuus myös jakautuu eri tavalla eri sukupuolilla. Kokon ja kollegoiden (2019) tutkimuksen mukaan tytöillä fyysinen aktiivisuus pysyy tasaisena 13-vuotiaaksi asti, jonka jälkeen liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien osuus vähenee selvästi. Vastaavasti pojat ovat fyysisesti aktiivisimmillaan 7–9-vuotiaina, mutta fyysisesti aktiivisten osuus alkoi vähentyä jo 11-vuotiaina hiipuen aina 15-vuotiaisiin saakka.

Lounassalon ja kollegoiden (2019) mukaan lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat myös perhepiirin kulttuuriset tavat ja tottumukset. Vanhemmilta liikkumiseen saatava tuki on myös suoraan yhteydessä lapsen liikkumiseen (Rajala, 2021, s. 51). Lapsen ja nuoren kanssa tekemisissä olevien läheisten asenteilla, kannustuksella ja esimerkillä voi olla suuri vaikutus lapsen liikkumisen ja paikallaanolon määrään (Lounassalo ym., 2019). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille -julkaisun (2021, s. 31) mukaan perhe voi tukea lapsen tai nuoren liikkumista esimerkiksi perheen yhteisellä liikkumisella, hyvinvointia ylläpitävillä arkirutiineilla, kannustamalla omaehtoiseen liikkumiseen, hyötyliikuntaan ja ulkoiluun sekä konkreettisesti tukemalla liikunnan harrastamista huolehtimalla kustannuksista ja kuljetuksista. Perheen lisäksi nuoren kavereilla ja ystävillä on vahva vaikutus yksilön toimintaan (Paju, 2011, s. 113). Tulokortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -julkaisun (2022, s. 40) mukaan etenkin kavereiden merkitys yksilön liikkumiseen kasvaa iän myötä. Myös Takalon (2016, s. 172) mukaan kavereiden ja ystävien merkitys vahvistuu nuoruudessa ja on merkittävä etenkin vähän liikkuvien elämäkulussa. Tulokortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -julkaisun (2022, s. 40) mukaan kaveripiiri määrittelee esimerkiksi mielenkiinnon kohteita ja harrastuksia, eli sitä, miten nuori käyttää aikaansa. Täten kaverit voivat vaikuttaa merkittävästikin nuoren liikkumisen tapoihin ja määrään (Tulokortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa, 2022, s. 40).

Aira ja kollegat (2013) toteavat, että suomalaisten nuorten liikunnan harrastamisen drop-off-ilmio, eli liikunnan harrastamisen väheneminen tai jopa sen lopettaminen murrosiässä on ollut nähtävillä jo pitkään. Ilmiön taustasyitä ei ole tutkimuksen avulla toistaiseksi pystytty selvittämään, mutta syitä on haettu esimerkiksi nuoren luonnollisesta kasvusta kohti aikuisuutta, vanhempien ja kavereiden vaikutuksesta sekä nuoria kiinnostavien liikuntamahdollisuuksien vähäisyydestä (Aira ym., 2013).

Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty vuonna 2020, jolloin koronapandemia vaikutti lasten ja nuorten arkeen. Vuonna 2019 alkanut maailmanlaajuinen koronaviruspandemia on Kharelin ja kollegoiden (2022, s. 2) mukaan vaikuttanut kansainvälisesti lasten ja nuorten päivittäiseen liikkumiseen, sillä koulujen sulkeutumisen myötä lapset ja nuoret jäivät paitsi kouluun liittyvästä liikunnasta, kuten liikuntatunneista sekä koulumatka- ja välituntiliikunnasta. Liikkumisen määrään ovat voineet vaikuttaa myös erilaiset koronapandemiaan liittyvät rajoitustoimenpiteet, kuten eri asteiset ulkona liikkumisen rajoitukset ja harrastustilojen ja -alueiden sulkemiset (Kharel

ym., 2022, s. 2). Koronaviruspandemia vaikutti myös suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisen määrään etäkouluun siirtymisen ja harrastustoiminnan keskeytymisen kautta (Vasankari ym., 2020).

Kharelin ja kollegoiden (2022, s. 4) mukaan pandemia-ajan fyysinen aktiivisuus vaihteli eri maissa tehdyissä tutkimuksissa suuresti. Osassa maista lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden voitiin havaita vähentyneen pandemian aikana jonkin verran, mutta vastaavasti joissain maissa fyysinen aktiivisuus jopa lisääntyi (Kharel ym., 2022, s. 4). Vasankari ja kollegat (2020) huomauttavatkin, että toisaalta pandemia-ajan etätyömahdollisuus on mahdollistanut perheille enemmän yhteistä aikaa, mikä on osaltaan voinut lisätä lasten ja nuorten liikkumista.

Vasankarin ja kollegoiden (2020) mukaan Suomessa koronakeväänä lasten ja nuorten päivittäisten askelten lukumäärä oli merkittävästi pienempi kuin vuonna 2018 toteutetussa askelmitaritutkimuksessa. Erot askelmäärissä näkyivät arkipäivinä, mutta viikonloppuisin systemaattisia eroja ei havaittu (Vasankari ym., 2020). Tämän voidaan ajatella johtuvan kouluun ja harrastustoimintaan liittyvän liikunnan vähentymisestä. Vasankarin ja kollegoiden (2020) mukaan erot keskimääräisessä askelmäärässä vaihtelivat suuresti, mutta kokonaisuudessaan erot vuoden 2018 askelmääriin olivat jopa useita kymmeniä prosentteja. Fyysisen aktiivisuuden sukupuoli- ja ikätrendi näkyi myös vuonna 2020, sillä pojat ottivat kaikissa ikäluokissa enemmän askeleita kuin tytöt ja nuoremmat lapset liikkuivat huomattavasti enemmän kuin vanhemmat lapset ja nuoret (Vasankari ym., 2020).

Koronaviruspandemia on vaikuttanut lasten ja nuorten liikkumiseen vaihtelevasti (Kharel ym., 2022, s. 4). Guan ja kollegat (2020) ovatkin enemmän huolissaan pandemian jälkivaikutuksista yksilön liikuntakäyttäytymiseen. Nämä vaikutukset saattavat näyttäytyä vasta vuosien päästä, jos koronaviruspandemian mahdollistama passivoituminen jatkuu. Myös Vasankari ja kollegat (2020) nostavat esille huolen siitä, että pandemian aikainen vähäisempi liikkuminen ikään kuin jää päälle ja aiheuttaa haittoja myös tulevaisuudessa.

3 Yläkoululaisten liikuntamotivaatio

Motivaatio on Liukkosen (2017, s. 31–32) mukaan moniulotteinen prosessi, johon liittyy olennaisesti yksilön persoona, tunteet, järki ja sosiaalinen ympäristö. Motivaatiolla on hänen mukaansa kaksi käyttäytymiseen liittyvää tehtävää, sillä se toimii energian lähteenä saaden ihmiset toimimaan ja innostumaan toiminnasta yhä uudelleen ja uudelleen, mutta myös suuntaa ihmisen käyttäytymistä asetetun tavoitteen suuntaisesti (Liukkonen, 2017, s. 31–32). Liukkosen ja Jaakkolan (2017a) mukaan motivaation voi havaita liikunnassa monilla erilaisilla tavoilla, sillä jotkut yrittävät aina täysillä ja antavat liikuntatilanteissa itsestään kaiken, kun taas jotkut eivät innostu liikuntatilanteissa ollenkaan.

Motivaation käsitettä voidaan kuvailla kolmen eri kysymyksen avulla, jotka ovat mitä, miten ja miksi (Nurmi & Salmela-Aro, 2017, s. 9). Decin ja Ryanin (1985) mukaan motivaatiota tarkastellessa peruskysymys on se, että mikä saa jonkun tekemään jotakin. Motivaation näkökulmasta merkittävää on sen taustalla olevat syyt: miksi joku yrittää parhaansa ja toinen ei ja miksi joku innostuu jostain toiminnasta enemmän kuin toisesta (Liukkonen & Jaakkola, 2017a). Liikuntamotivaatiolla tarkoitetaan Poletin, Laukkasen ja Lintusen (2019) mukaan niitä tekijöitä, jotka ohjaavat ja määrittelevät liikuntakäyttäytymistä. Liikuntakäyttäytymistä ohjaaviksi ja määritteleviksi tekijöiksi voidaan heidän mukaansa mieltää aikomus liikuntaan, liikuntatavan muodostuminen ja itsekontrolli. Motivaatio liikuntaa kohtaan näkyy etenkin liikunnan kuormittavuudessa, pitkäjänteisyydessä, liikuntatehtävien valinnassa ja suorituksen laadussa (Roberts, 2012).

Motivaation käsite jaotellaan yleisesti ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon (Liukkonen, 2017, s. 39). Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan Ryanin, Williamsin, Patrickin ja Decin (2009, s. 111) mukaan osallistumista toimintaan jonkin palkkion toivossa tai pakon vuoksi. Jos motivaatio on ulkoista, on liikuntasuorituksella henkilölle välineellistä arvoa, jolloin liikunnan avulla saavutetaan jotain, kuten esimerkiksi mainetta, kunniaa, terveyttä tai arvostusta (Ryan ym., 2009). Pakko voi motivoida yksilöä sellaisissa tilanteissa, joista voi seurata esimerkiksi muiden paheksuntaa tai rangaistuksi tulemistä (Liukkonen, 2017, s. 40–41). Ulkoiset motiivit voivat olla tehokkaita lyhyellä aikavälillä, mutta sisäiset motiivit sitovat yksilön toimintaan usein vahvemmin (Liukkonen, 2017, s. 40). Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan Ryanin ja kollegoiden (2009, s. 109) mukaan sitä, että toimintaan osallistutaan sen merkityksellisyyden tai toiminnasta naut-

timisen vuoksi. Sisäisesti motivoitunut toimii ympäristössään luonnollisesti ja harjoittelee liikuntataitoja spontaanisti oman kiinnostuksensa mukaan ja itseään varten (Liukkonen, 2017, s. 41).

Vaikka syyt toimintaan osallistumiselle ja motivoitumiselle voivat olla moniulotteiset, on tärkeää tarkastella liikuntaan osallistumisen juurisyitä. Yksilöt yleensä tekevät mielellään sellaisia asioita, joista pitävät. Yksilöt osallistuvat esimerkiksi peleihin ja leikkeihin pääsääntöisesti sen vuoksi, että toiminnassa viihdytään ja siitä nautitaan (Deci & Ryan, 1985, s. 332). Sisäinen motivaatio ja autonominen ulkoinen motivaatio johtavat myönteisiin seurauksiin, sillä motivaation syntyminen on tärkeä tekijä liikkumisen jatkumisen näkökulmasta (Deci & Ryan, 2000). Myös Yli- Piiparin, Wattin, Jaakkolan, Liukkosen ja Nurmen (2009) mukaan autonominen motivaatio johtaa myönteisiin kokemuksiin omista liikuntasuorituksista ja vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen sitä lisäävästi. Tämä tutkimus antaa kuvaa siitä, millaiset asiat innostavat ja motivoivat yläkouluikäisiä liikkumaan välitunneilla. Tutkimukseni antaa vastauksia myös motivaation kannalta tärkeään kysymykseen, miksi yläkoululainen ei innostu välituntiliikunnasta.

3.1 Psykologiset perustarpeet liikunnassa

Motivaatioprosessi saa alkunsa motivaatioilmastosta, eli sosiaalisesta ilmapiiristä (Liukkonen & Jaakkola, 2017b). Motivaation taustalla voivat olla psykologiset perustarpeet ja niiden tyydyttyminen toiminnassa (Nurmi & Salmela-Aro, 2017). Keskeisenä teoreettisena viitekehyksenä motivaation tarkasteluun voidaankin pitää itsemääräämisteoriam, sillä motivaatio toimintaa kohtaan muodostuu sosiaalisten sekä kognitiivisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta (Liukkonen & Jaakkola, 2017b). Motivaatioilmasto voi joko tyydyttää tai ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta, jotka ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Liukkonen & Jaakkola, 2017c; Ryan ym., 2009). Jos psykologiset perustarpeet tyydyttyvät liikkuesssa, yksilö todennäköisemmin viihtyy liikunnan parissa ja haluaa kehittää itseään liikunnassa (Liukkonen, Jaakkola & Soini, 2007). Vastaavasti jos nämä psykologiset perustarpeet eivät tule tyydytetyiksi, motivaation taso suoritusta kohtaan voi laskea (Ryan ym., 2009).

Liukkosen ja Jaakkolan (2017b) mukaan merkittävä motiivi urheilussa on kyvykkyyden kokeminen. Myös liikunta voi tarjota erilaisia kyvykkyyden kokemuksia esimerkiksi lajitaidoissa, fyysisessä kunnossa, kehonkuvassa ja sosiaalisissa taidoissa (Liukkonen, 2017, s. 46–47; Ryan ym., 2009, s. 114–115). Koettu pätevyys tarkoittaa sitä, että yksilö luottaa omaan kykyihinsä toiminnassa (Liukkonen, 2017, s. 46–47). Koettu pätevyys liittyy motivaation syntymiseen ja

tasoon siten, että motivaatio toimintaa kohtaan todennäköisesti kasvaa, jos yksilö tuntee osaavansa (Ryan ym., 2009, s. 114–115). Poletin ja kollegoiden (2019) mukaan vuonna 2018 suomalaisten lasten ja nuorten kokema liikunnallinen pätevyys oli kokonaisuudessaan melko korkeaa ja paljon liikkuvat kokivat itsensä pätevämmiksi kuin vähän liikkuvat. Nuoremmat lapset kokivat liikunnallisen pätevyytensä korkeammaksi kuin vanhemmat ikäluokat ja pojat kokivat olevansa pätevämpiä kuin tytöt (Polet ym., 2019).

Koetulla autonomialla eli koetulla itsemääräämisellä tarkoitetaan Liukkosen (2017, s. 46–47) mukaan sitä, missä määrin yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä ja toimintaansa. Autonomian kokemus on motivaation syntymisen kannalta tärkeää, koska silloin yksilö kokee kontrolloivansa omaa toimintaansa ja saavansa vaikuttaa omiin suorituksiinsa (Ryan ym., 2009, s. 114–115). Koetun autonomian määrä ratkaisee, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi, sillä ilman autonomian kokemusta yksilö ei todennäköisesti motivoitu sisäisesti, vaikka tuntisi olevansa pätevä (Liukkonen, 2017, s. 46–47; Ryan ym., 2009, s. 114–115).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksilön tarvetta kiintymyksen, läheisyyden ja turvallisuuden tunteeseen sekä luontaista tarvetta kuulua ryhmään ja olla hyväksyty (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Motivaation syntymiseen sosiaalinen yhteenkuuluvuus vaikuttaa siten, että motivaatio toimintaa kohtaan todennäköisesti kasvaa, jos yksilöllä on tunne siitä, että hän kuuluu joukkoon, hänestä välitetään ja hänestä pidetään huolta (Liukkonen, 2017, s. 46–47; Ryan ym., 2009, s. 114–115). Sosiaalista yhteenkuuluvuutta kuvaa esimerkiksi pihapelejä pelaava kaveriporukka, jonka toimintaan yksilöt osallistuvat kerta toisensa jälkeen (Liukkonen & Jaakkola, 2017b).

Tämän tutkimuksen kontekstissa psykologiset perustarpeet liittyvät välituntiliikkumiseen siten, että liikunnassa koettu pätevyys edistää liikkumista ja erilaisten liikuntatoimintojen kokeilemistä. Koettu autonomia vaikuttaa siihen, miten oppilaat kokevat oman toimintansa mahdollisuudet välitunneilla: onko heillä valinnanvapauksia ja mieleistä tekemistä? Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden näkökulmasta yhdessä tekeminen voisi edesauttaa ja lisätä myös välituntien aikaista liikkumista.

3.2 Liikunnan merkitykset ja esteet yläkoululaisille

Liikuntaan osallistutaan jostain syystä. Kosken ja Hirvensalon (2019) mukaan vuonna 2018 13–15-vuotiaiden yleisimmät syyt osallistua liikuntaan liittyivät itsevertailuun, terveyteen ja

sosiaalisuuteen. 13–15-vuotiaiden vastauksissa korostui etenkin parhaansa tekeminen, hyvä olo, terveellisyys, kunnon kohottaminen, lihasvoiman kasvattaminen, liikunnan ilo, onnistumisen kokemukset, yhdessäolo sekä uusien taitojen oppiminen (Koski & Hirvensalo, 2019). Decin ja Ryanin (1985, s. 333) mukaan eri sukupuolten välillä on eroja liikuntakäyttäytymisessä, sillä pojat ovat keskimäärin enemmän kiinnostuneita kilpailemisesta kuin tytöt. Takalo (2016, s. 116) esitti väitöskirjassaan samansuuntaisia tuloksia poikien kilpailullisuudesta ja halusta kehittyä. Kosken ja Hirvensalon (2019) mukaan tytöt korostavat liikunnassa selkeästi poikia enemmän hyvän olon saamista, liikunnan iloa ja parhaansa yrittämistä, kun taas pojat korostavat toisten kanssa kamppailua, kilpailemista sekä oveluutta ja järjen käyttöä.

Kosken ja Hirvensalon (2019) mukaan nuorten liikunnalle antamia merkityksiä on vanhemmilla ikäryhmillä huomattavasti vähemmän kuin nuoremmilla lapsilla. Melkein kaikki tutkimuksessa kysytyistä liikunnan merkityksistä olivat tärkeämpiä 11-vuotiaille kuin sitä vanhemmille ja vain ulkonäköön liittyvät merkitykset olivat vanhemmille ikäryhmille tärkeämpiä (Koski & Hirvensalo, 2019). Huolestuttavaa Kosken ja Hirvensalon (2019) mukaan on etenkin se, että vuonna 2018 lasten ja nuorten liikunnalle antamat merkitykset olivat kokonaisuudessaan vähentyneet.

Liikkumiselle on myös esteitä. Liikkuminen voi vähentyä, mikäli sitä estävät tekijät ovat vahvoja tai niitä on liikaa (Koski & Hirvensalo, 2019). Kosken ja Hirvensalon (2019) mukaan suurin osa lapsista ja nuorista vastasi vuonna 2018 yleisesti liikkumisensa esteeksi ulkoiset tekijät, kuten harrastuspaikkojen vähyyden, suuret kustannukset tai ajanpuutteen. Kuitenkin noin puolet 13–15-vuotiaista vastaajista vastasi, että ei viitsi lähteä liikkumaan ja reilu kolmannes piti liikuntaa tylsänä tai ikävänä ja koki liikunnallisen pätevyytensä heikkona (Koski & Hirvensalo, 2019). Vuonna 2018 tytöt raportoivat poikia enemmän esteitä: tytöillä esteet liittyivät kustannuksiin, kiireeseen ja heikkoihin liikuntataitoihin, kun taas pojilla esteet liittyivät kaveripiiriin ja liikunnan merkityksettömyyteen (Koski & Hirvensalo, 2019). Kosken ja Hirvensalon (2019) mukaan vuonna 2018 reilu kolmannes yläkouluikäisistä piti liikuntaa tylsänä tai ikävänä ja reilu viidennes piti liikuntaa täysin tarpeettomana tai hyödyttömänä. Myös tässä tutkimuksessa tarkastellaan nuorten kokemia liikkumisen esteitä. Tutkimuksessani keskityn tarkastelemaan erityisesti sitä, miksi yläkoululainen ei innostu välituntiliikunnasta. Liikunnan kokeminen merkityksettömäksi on suuri haaste, johon voi yrittää vastata tarjoamalla yläkoululaisille juuri sellainen välituntiympäristö, jossa nuori voi liikkua hänelle mielekkäällä tavalla.

4 Välitunnit yläkoulussa

Välitunnilla tarkoitetaan yleisesti oppituntien välissä olevaa vapaa-aikaa tai taukoa, jolloin oppilaat voivat tehdä sitä, mitä he itse tahtovat. Peruskouluasetuksessa välitunti on määritelty seuraavasti:

Oppitunti kestää 60 minuuttia, josta vähintään 45 minuuttia käytetään työjärjestyksen mukaiseen opetukseen ja vähintään 10 minuuttia välituntiin. Peruskoululain 5 §:ssä tarkoitella esiasteella sekä muutoinkin, milloin oppilaiden ikä tai kehitystaso, opetettava aine tai opetuksessa käytettävä työtapu huomioon ottaen taikka kun se muusta erityisestä syystä on tarkoituksenmukaista, opetukseen käytettävä aika ja välitunnit voidaan kouluhallituksen ohjeiden mukaan järjestää toisin kuin edellä on säädetty. Työpäivää voidaan kuitenkin lyhentää vain työpäivän loppuun sijoitetun kaksoistunnin vuoksi. (Peruskouluasetus 12.10.1984/718)

Rajalan, Kämpin, Hakosen, Haapalan ja Tammelinin (2019) mukaan suomalaisessa peruskoulussa etenkin alakoululaiset viettävät välitunnit tyypillisesti rajatulla välituntialueella koulun pihalla, kun taas yläkoululaisilla on useammin mahdollisuuksia viettää välituntinsa koulun sisätiloissa. Yläkoululaisten välituntien vietto ulkona on kuitenkin lisääntynyt (Rajala ym., 2019).

Välitunti on sopiva ympäristö oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, koska välitunneilla vietetään paljon aikaa (Babkes Stellino & Sinclair, 2013; Efrat, 2016). Woods, Graber ja Daum (2012, s. 146) arvioivat, että jopa 42 % päivittäisestä fyysisestä kokonaisaktiivisuudesta on mahdollista saavuttaa välituntien aikana. Moilasan ja kollegoiden (2017) mukaan peruskoulun välitunneilla vietetään yhteensä noin 2000 tuntia, eli oppilaat viettävät enemmän aikaa välitunneilla kuin minkään yksittäisen oppiaineen parissa.

Ramstetterin, Murrayn ja Garnerin (2010) mukaan välitunnit vaikuttavat oppilaiden sosiaalisiin suhteisiin, kokonaisvaltaiseen terveyteen, kognitiivisiin toimintoihin sekä akateemisiin taitoihin. Heidän mukaansa välitunnit ovat oppilaille lähes välttämättömiä, sillä välituntien aikana saa tauon ajattelua vaativista tehtävistä. Hyvösen, Kankaan, Kultiman ja Latvan (2006) mukaan välitunteja voisi hyödyntää myös oppimiseen ja välituntialueita voisi käyttää oppimisympäristöinä. Toisaalta Ramstetter ja Murray (2017) painottavat, että välituntien tulisi olla oppilaiden

omaa vapaata aikaa, johon ei tulisi sisällyttää esimerkiksi akateemista tai kurinpidollista toimintaa. Välitunti tulisi mieltää välttämättömäksi ja tarpeelliseksi tauoksi oppituntien välille (Ramstetter & Murray, 2017).

4.1 Yläkoululaiset välituntiliikkujina

Fyysisen aktiivisuuden määrä yleisesti vähenee murrosiässä (Aira ym., 2013). Tämä näkyy myös välituntien aikaisessa liikkumisessa. Haapalan ja kollegoiden (2014) mukaan yläkouluikäiset eivät ole välituntien aikana yhtä aktiivisia kuin alakouluikäiset. Rajalan ja kollegoiden (2019) mukaan välituntien aikaisessa fyysisessä aktiivisuudessa on selvä ero ala- ja yläkouluisten välillä, sillä viidesluokkalaiset liikkuvat huomattavasti enemmän välituntien aikana kuin seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset.

Rajalan ja kollegoiden (2019) mukaan alakoululaiset viettivät lähes poikkeuksetta välitunnit ulkona, kun taas yläkoululaisista noin puolet vietti välituntinsa ulkona vuonna 2018. Vuonna 2014 suurin osa nuorista vastasi viettävänsä osan välitunneista sisällä ja osan ulkona (Rajala, Itkonen, Kankaanpää, Tammelin & Laine, 2014). Yläkoululaisten välituntien vietto ulkona on lisääntynyt vuodesta 2016, mikä on fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta suotuisaa, sillä yläkoululaiset istuvat ulkovälitunneilla vähemmän kuin sisävälitunneilla (Rajala ym., 2019).

Välituntiliikunnan määrä väheni vuodesta 2016 vuoteen 2018 kaikilla yläkoululaisilla hieman (Rajala ym., 2019). Haapalan ja kollegoiden (2014) mukaan pojat liikkuvat välituntien aikana tyttöjä aktiivisemmin kaikissa ikäryhmissä. Vuonna 2014 lasketun välituntiliikuntaindeksin mukaan pojat olivat välituntien aikana liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt (Rajala ym., 2014). Myös vuonna 2018 pojat liikkuivat välituntien aikana tyttöjä enemmän jokaisessa ikäryhmässä. Vuonna 2014 tytöt ilmoittivat useammin viettävänsä kaikki välitunnit ulkona, mutta vuonna 2018 pojat viettivät tyttöjä useammin välitunnit ulkona (Rajala ym., 2014; Rajala ym., 2019).

Rajalan ja kollegoiden (2014) mukaan yläkouluikäisten suosituin välituntiaktiiviteetti oli vuonna 2014 kävely. Yli 40 % yläkouluikäisistä vastasi kävelevänsä kaikilla välitunneilla, olivatpa ne sisällä tai ulkona. Samaan aikaan osallistuminen pallopeleihin ja ohjattuun toimintaan oli vähäistä (Rajala ym., 2014). Pojat pelaavat pallopelejä selvästi tyttöjä enemmän ja osallistuvat myös useammin liikuntaleikkeihin ja peleihin (Rajala ym., 2014; Rajala ym., 2019).

Vuonna 2018 pallopelien pelaaminen vähentyi kaikkien yläkoululaisten keskuudessa aiempaan tutkimukseen verrattuna (Rajala ym., 2019).

Rajala ja kollegat (2019) totesivat tutkimuksessaan, että yläkouluikäisten itsearvioima liikunnan kokonaisaktiivisuus on myönteisessä yhteydessä välituntien aikaiseen liikkumiseen. Erityisesti vähän liikkuvilla nuorilla suuri osa päivittäisestä reippaasta liikunnasta kertyy koulupäivän aikana (Rajala ym., 2019). Huomiota tulisikin kiinnittää vähän liikkuviin nuoriin ja niihin keinoihin, joilla vähän liikkuvia voitaisiin kannustaa myös välituntien aikaiseen liikkumiseen (Tuloskortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa, 2022, s. 16).

4.2 Yläkoulujen fyysinen välituntiympäristö

Rajalan ja kollegoiden (2019) mukaan koulut ovat pyrkineet luomaan edellytyksiä välituntiliikunnan lisäämiselle etenkin Liikkuva Koulu -ohjelman myötä. Kouluissa on esimerkiksi muutettu koulupäivien rakennetta, välituntien kestoa, välituntien määrää sekä välituntitiloja ja -ympäristöä liikkumista mahdollistaviksi (Rajala ym., 2019). Lehmuskallion ja Toskalan (2018) mukaan useat koulut ovat muuttaneet välituntien kestoa ja ajankohtia. Esimerkiksi monissa kouluissa on otettu käyttöön ainakin yksi pidempi välitunti, jolloin oppilaat ehtivät liikkua kauemmin (Lehmuskallio & Toskala, 2018). Liikkuvan koulun Seuranta-Virvelin (2023) mukaan vuosien 2019–2022 seurantajaksolla yli puolilla kouluista oli käytössä vähintään 30 minuuttia kestävä yhtenäinen liikuntavälitunti.

Moilasan ja kollegoiden (2017) mukaan välitunnit ja välituntialueet vaikuttavat merkittävästi oppilaiden päivittäiseen aktiivisuuteen, välituntiviihtyvyyteen sekä koettuihin liikkumisen mahdollisuuksiin. Jos oppilaiden halutaan liikkuvan välituntien aikana, tulee välituntialueen olla liikkumista mahdollistava ja kannustaa liikkumaan (Moilanen ym., 2017). Rajalan, Turpeisen ja Laineen (2013) mukaan etenkin yläkoulujen välituntialueet ovat usein karuja ja yksinkertaisia. Jos fyysiset välituntialueet ja -tilat innostavat oppilaita liikkumaan, välituntien aikainen liikkuminen todennäköisesti lisääntyy (Rajala ym., 2013). Rajalan ja kollegoiden (2019) mukaan on tarpeen miettiä, mahdollistetaanko välituntien vietto sisällä tai avataanko joitain koulun sisätiloja oppilaiden käyttöön välituntien ajaksi. Esimerkiksi useissa kouluissa on sallittu välituntien vietto sisällä liikuntasalissa (Lehmuskallio & Toskala, 2018). Liikkuvan koulun Seuranta-Virvelin (2023) mukaan vuosien 2019–2022 tarkastelujaksolla liikuntasali on ollut välituntikäytössä puolella kouluista. Vuosien 2016–2018 välillä koulun liikuntasalissa liikkuvien yläkouluikäisten määrä onkin noussut viidennestä neljännekseen (Rajala ym., 2019).

Välituntien vietto ulkona on Rajalan ja kollegoiden (2019) mukaan merkittävää fyysisen aktiivisuuden ja etenkin istumisen vähentämisen näkökulmasta. Vuonna 2018 79 % yläkoululaisista istui sisävälitunneilla, kun taas ulkovälitunneilla istuvien osuus oli vain 25 % (Rajala ym., 2019). Huonojen sääolosuhteiden aikaan sisätilojen avaaminen voisi lisätä liikkumista, mutta huomio tulisi kiinnittää siihen, millä keinoilla liikettä voitaisiin lisätä ja istumista vähentää ympäristöstä riippumatta. Liikunnan kannalta optimaalinen välitunti vaatii sille sopivan ympäristön ja tilat (Ramstetter ym., 2010). Moilasan ja kollegoiden (2017) mukaan koulun välituntipihaan tulisi olla alueita pallopeleille, luonnonmukaista ympäristöä, laitteita, jotka kannustavat tasapainoiluun ja kiipeilyyn sekä esimerkiksi keinoja. Koulun pihan pieni koko voi aiheuttaa haasteita, mutta liikkumista voi tällöin mahdollistaa sallimalla koulua ympäröivien alueiden käytön välituntien ajaksi, jakamalla välituntivuoroja tai avaamalla koulun sisätiloja välituntikäyttöön (Moilanen ym., 2017). Pienillä ja yksinkertaisilla välituntialueiden muutoksilla voidaan lisätä välituntien aikaista liikettä. Koulun pihan tai liikuntasalin maalaukset ja teippaukset eri pallopelejä varten voivat innostaa pelaamaan pelejä niille tarkoitetuilla alueilla (Lehmuskallio & Toskala, 2018). Ylimääräisestä varastosta muodostuu pienellä vaivalla kuntosali, sisätiloihin voidaan ostaa pingis- ja biljardipöytiä ja pihalle voidaan rakentaa skeittiesteitä tai esimerkiksi kiipeilyseinä (Rajala ym., 2013).

Moilasan ja kollegoiden (2017) mukaan liikuntavälineet ovat tärkeässä roolissa välituntien aikaisessa liikkumisessa. Hyväkuntoiset ja riittävät liikuntavälineet edesauttavat liikkumista välituntien aikana (Ramstetter ym., 2010). Useat koulut ovatkin pyrkineet lisäämään välituntiliikuntaa sijoittamalla välineisiin, joita oppilaat saavat vapaasti käyttää sekä ulko- että sisävälitunneilla (Lehmuskallio & Toskala, 2018). Moilasan ja kollegoiden (2017) mukaan useassa koulussa liikuntavälineiden lainaaminen ja palauttaminen toteutetaan siten, että oppilaat itse ylläpitävät liikuntavälinelainaamoja välituntien aikana. Useissa kunnissa on myös kouluilla kiertäviä liikuntavälinekärriä (Moilanen ym., 2017). Liikkuvan koulun Seuranta-Virvelin (2023) vuosien 2019–2022 tarkastelujaksolla hieman yli puolet kouluista raportoi, että välituntivälineitä on melkein aina riittävästi saatavilla.

Välituntien aikaisen liikunnan lisäämiseksi on lukuisia keinoja, jotka eivät vaadi suuria investointeja. Sukan ja kollegoiden (2021) mukaan etenkin riittävät liikuntavälineet sekä koulun kaikkien liikuntatilojen hyödyntäminen välituntiliikuntaan ovat yksinkertaisia, mutta kustannustehokkaimpia keinoja koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseksi.

4.3 Yläkoulujen sosiaalinen välituntiympäristö

Kosken ja Hirvensalon (2019) mukaan liikuntaan osallistuminen voidaan nähdä tietynlaisena sosiaalisena maailmana. Yksilön liikuntasuhde on heidän mukaansa sitä vahvempi, mitä syvemmällä tuossa sosiaalisessa maailmassa on. Yleensä vahva liikuntasuhde näyttäytyy fyysisenä aktiivisuutena (Koski & Hirvensalo, 2019). Roberts ja Kristiansenin (2012) mukaan sosiaalinen ympäristö luo ilmapiirin, joka voi joko edistää tai heikentää liikuntamotivaatiota. Motivaatioilmasto vaikuttaa esimerkiksi siihen, korostuuko oppilaiden liikuntatoiminnassa keskinäinen kilpailu ja vertailu vai harjoittelemineen, viihtyminen ja myönteiset kokemukset (Liukkonen ym., 2007; Roberts & Kristiansen, 2012). Moilanen ja kollegat (2017) ehdottavat, että välituntien aikaista liikkumista voisi tukea pienillä ohjatuilla tapahtumilla, tempauksilla, kisoilla ja turnauksilla, sillä kisat ja turnaukset voisivat motivoida osaa oppilaista liikkumaan. On huomioitava, että kilpailullisuus voi myös estää liikkumista (Koski & Hirvensalo, 2019), joten oppilaille tulisi tarjota myös muuta toimintaa, jossa mahdollistetaan ilon ja onnistumisen kokemuksia sekä yhteenkuuluvuuden tunteita. Välituntien aikana voisi toteuttaa esimerkiksi pieniä projekteja, jotka kannustaisivat liikkumaan (Rajala ym., 2013). Koulut voisivat myös ajoittain tehdä yhteistyötä paikallisen urheiluseuran, seurakunnan, yrityksen tai järjestön kanssa ja järjestää erilaista ohjattua toimintaa välituntien aikana (Lehmuskallio & Toskala, 2018; Moilanen ym., 2017).

Liukkoson ja Jaakkolan (2017c) mukaan motivaatioilmasto, joka korostaa autonomiaa, antaa oppilaille valinnanvapauksia ja päätösvaltaa oman toimintansa suhteen. Autonomiselle motivaatioilmastolle on ominaista oppilaiden mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen (Liukkonen & Jaakkola, 2017c). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin 2014 (OPH, 2016, s. 18) on kirjattu, että yhtenä perusopetuksen tavoitteena on vahvistaa oppilaan aktiivisuutta ja osallisuutta. Koulun tulee tarjota oppilaille erilaisia mahdollisuuksia osallistua koulun toiminnan suunnitteluun, arviointiin ja kehitystyöhön (OPH, 2016, s. 18).

Kämpin ja kollegojen (2018) mukaan toimintakulttuurin kehittäminen liikkumista edistäväksi ja liikkumiseen kannustavaksi vaatii käytännön toimenpiteitä, jotka tavoittavat koko kouluyhteisön. Oppilaat ovat heidän mukaansa merkittävässä roolissa koulun toimintakulttuurin kehittämisessä. On tärkeää antaa kaikkien oppilaiden osallistua välituntitoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, jotta oppilaille mieleiset liikkumisen mahdollisuudet kannustaisivat heitä liikkumaan enemmän (Kämpin ym., 2018). Rajalan ja kollegoiden (2013) mukaan esimerkiksi jotkin koulun säännöt saattavat estää joidenkin oppilaiden liikkumista. Oppilaiden liikkumista voisi

lisätä se, että toiminnalle sovitaan yhteiset säännöt. Rajalan ja kollegoiden (2019) mukaan vain alle kolmasosa oppilaista osallistui välituntitoiminnan suunnitteluun, ja alakoululaiset osallistuvat suunnitteluun selvästi yläkoululaisia enemmän. Esimerkiksi koulun piha-alueiden ja tilojen suunnitteluun osallistui alakouluissa 30 % ja yläkouluissa 17 % oppilaista (Rajala ym., 2019). Nurmela ja Nurmos (2021) selvittivät pro gradu -tutkielmassaan, että kaikissa yläkouluissa oppilaita ei osallisteta oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan lainkaan ja vain pienessä osassa kouluja oppilaiden toiveet otettiin oikeasti päätöksenteossa huomioon.

Motivaatioilmaston ja liikunnallisen toimintakulttuurin luomien mahdollisuuksien lisäksi vertaissuhteet voivat vaikuttaa voimakkaasti välituntien aikaiseen liikkumiseen. Koulussa muodostuneet ryhmät ja kaverit vaikuttavat merkittävästi yksittäisen oppilaan toimintaan (Paju, 2011, s. 113). Rajalan ja kollegoiden (2013) mukaan etenkin kaverit ja koulussa muodostuneet ryhmät vaikuttavat siihen, mitä yksittäinen oppilas voi koulussa tehdä. Yksilön toimintaa määrittelee se, minkä yläkoululaiset katsovat olevan hyväksyttävää tai normaalia (Rajala ym., 2013). Etenkin tyttöjen liikkumisen lisäämisessä kavereiden merkitys on osoittautunut erittäin tärkeäksi (Jago, Page & Cooper 2012).

On tärkeää ymmärtää, että vaikka koulun fyysinen välituntiympäristö mahdollistaa liikkumisen, voivat epävirallisen koulun vuorovaikutussuhteet vaikuttaa negatiivisesti liikkumiseen (Rajala, 2021, s. 12–13). Rajalan (2021, s. 12–13) mukaan juuri koulu on se paikka, jossa nuorten suhdeverkostot ja niihin liittyvät arvojärjestelmät ja hierarkiat rakentuvat. Nämä arvojärjestelmät vaikuttavat siihen, miten yksilö kokee omat liikunnan mahdollisuutensa esimerkiksi välitunneilla. Yläkouluikäisten vertaissuhteet voivat joko mahdollistaa tai vähentää liikkumista välituntien aikana, sillä kavereiden mielipiteet ovat nuorille ensiarvoisen tärkeitä (Rajala, 2021, s. 9–10, 44, 46). Myös Haapalan ja kollegoiden (2014) mukaan vertaissuhteet ovat myönteisessä yhteydessä välituntien aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Vertaisten ohjaamaa välituntitoimintaa on kokeiltu kouluissa ja se on koettu toimivaksi välituntien aktivointimuodoksi (Moi-lanen ym., 2017). Liikkuvan koulun Seuranta-Virvelin (2023) mukaan vuosien 2019–2023 tarkastelujaksolla noin puolella kouluista oppilaat ovatkin toimineet välituntitoiminnan vertaisohjaajina ja välituntitoiminnan järjestäjinä.

Rajalan ja kollegoiden (2014) mukaan myös yläkouluikäisten kokema subjektiivinen sosiaalinen asema on yhteydessä liikkumiseen välitunneilla. Heidän mukaansa sellaiset yläkouluikäiset, jotka kokivat oman subjektiivisen sosiaalisen asemansa korkeaksi, liikkuivat myös yleisemmin välitunneilla (Rajala ym., 2014). Nuorten välituntien aikainen fyysinen aktiivisuus on

myönteisessä yhteydessä koettuun sosiaaliseen asemaan, sillä mitä korkeammalle nuoret sijoittavat oman sosiaalisen asemansa, sitä aktiivisempia he ovat välituntien aikana (Rajala, 2021, s. 39–42). Yläkouluikäisten kokema subjektiivinen asema on myös yhteydessä yhteisen toiminnan suunnitteluun ja tapahtumien järjestämiseen (Rajala, 2021, s. 39–42). Huomiota tuleekin kiinnittää niihin keinoihin, joiden avulla voidaan mahdollistaa välituntiliikuntaan osallistuminen mieleisellä tavalla kaikille sosiaalisesta statuksesta riippumatta.

5 Tutkimuksen toteutus

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten välitunteja voitaisiin kehittää, jotta ne kannustaisivat yläkouluikäisiä liikkumaan välituntien aikana enemmän. Tavoitteen saavuttamiseksi tutkimuksessa selvitetään, mitkä tekijät voivat vaikuttaa välituntien aikaiseen liikkumiseen yläkouluissa ja millaisia käsityksiä yläkouluikäisillä tytöillä ja pojilla on välituntiliikkumista edistävästä tekijöistä. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat välituntien aikaiseen liikkumiseen yläkouluissa?
2. Millaisia käsityksiä yläkouluikäisillä tytöillä ja pojilla on välituntiliikkumista edistävästä tekijöistä?
3. Miten yläkoulujen välitunteja voitaisiin kehittää liikkumiseen kannustaviksi?

Tutkimus on osa Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan toteuttamaa Oppimista liikkumalla -kehittämishanketta, jonka yhtenä tavoitteena on vahvistaa yläkoulujen fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria.

5.1 Aineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin syksyllä 2020, jolloin opettajat kahdeksasta yläkoulusta osallistuivat kaksivaiheiseen aineenopettajien täydennyskoulukseen. Koulutuksen ensimmäisen ja toisen vaiheen välissä kunkin koulun taito- ja taideaineiden opettajat organisoivat ja toteuttivat kouluillaan yläkoulun oppilaille suunnatun Google Forms -kyselyn, joka sisälsi kaikille yläkouluille yhteiset kysymykset ja kunkin koulun opettajien laatimat koulukohtaiset kysymykset. Koulukohtaisten kysymysten tarkoituksena oli selvittää, millaisilla konkreettisilla toimilla välituntiliikkumista voitaisiin edistää kussakin tutkimuskoulussa. Kaikissa tutkimuskouluissa oppilaat vastasivat kyselyyn koulupäivän aikana jollakin oppitunnilla sen mukaan, miten kyselyyn vastaaminen oli taito- ja taideaineiden opettajien toimesta organisoitu kussakin tutkimuskoulussa. Tutkittavien taustatietoina kysyttiin luokka-aste ja sukupuoli. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa yläkoulun oppilaiden näkemyksiä siitä, millaiset toimenpiteet edistäisivät oppilaiden välituntien aikaista liikkumista yläkoulussa. Kyselyn tuloksiin perustuen kukin koulu valitsi yhden tai useamman konkreettisen kehittämiskohteen lukuvuodelle 2020–2021. Tavoitteen edistymistä seurattiin täydennyskoulutuksen toisessa vaiheessa. Lupa kyselytutkimuksen toteuttamiseen on saatu tutkimuskaupungin opetuspäälliköltä.

Tämän tutkimuksen empiirinen aineisto koostuu kaikille kouluille yhteisten avointen kysymysten vastauksista. Kysymykset olivat:

1. Mikä saisi minut liikkumaan välitunneilla?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että en liiku välitunneilla?
3. Mitä tekisin mieluiten oppituntien välissä?
4. Mitä välituntivälineitä toivoisin?

Kyselyyn vastasi täysin anonymisti yhteensä 1315 oppilasta kahdeksasta eri yläkoulusta. Tutkittavien taustatiedoiksi saatiin sukupuoli, koulun koko sekä koulun sijainti. Tutkittavista 654 oli tyttöjä ja 661 poikia. Kooltaan yksi tutkimuskouluista on pieni (alle 200 oppilasta), neljä keskisuuria (200–500 oppilasta) ja kolme suuria (yli 500 oppilasta). Tutkimuskouluista viisi sijaitsee keskusta-alueella, eli 10 kilometrin säteellä tutkimuskaupungin keskustasta ja kolme selvästi kauempana kaupungin lähikylissä, eli yli 10 kilometrin etäisyydellä kaupungin keskustasta. Taulukossa 1 on esitetty tutkittavien määrät taustatietojen mukaan.

TAULUKKO 1. Tutkittavat sekä tutkimuskoulun koko ja sijainti.

Sukupuoli	Koulun sijainti		Koulun koko			Yhteensä
	Laitama	Keskusta	Pieni	Keskisuuri	Suuri	
Tyttö	105	549	14	316	324	654
Poika	112	549	14	319	328	661
Yhteensä	217	1098	28	635	652	1315

5.2 Tutkimuksen metodologia

Tutkimuksen ensimmäinen osa toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullista tutkimusta on haastavaa määritellä tarkasti, koska sillä tarkoitetaan erilaisten tutkimuskäytäntöjen joukkoa (Metsämuuronen, 2005, s. 198). Laadullinen tutkimus pitääkin sisällään lukuisia erilaisia lähestymistapoja sekä aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä (Denzin & Lincoln, 2000). Vaikka laadullista tutkimusta ei voi tarkasti määritellä, on kuitenkin mahdollista nimetä laadulliselle tutkimukselle ominaisia piirteitä. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 161). Keskeistä laadulliselle tutkimukselle on se, että tutkimus perustuu ihmisten subjektiivisten näkemysten tarkasteluun (Puusa & Juuti, 2020). Hirsjärven ja kollegoiden (2009, s. 164) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tyypillisesti suositaan sellaisia menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esille.

Laadullinen tutkimusote sopii sellaisiin tutkimuksiin, joissa tutkitaan yksilön kokemuksia tai näkemyksiä tai kun halutaan tutkia syy-seuraussuhteita ilman kokeellisen tutkimuksen järjestämistä (Metsämuuronen, 2005, s. 203; Lichtman, 2013, s. 4, 17). Eskolan ja Suorannan (1998, s. 15) mukaan laadulliselle tutkimukselle on ominaista tutkittavien näkökulman lisäksi aineistonkeruumenetelmä, analyysimenetelmä, hypoteesittomuus, tulosten esitystavat sekä tutkijan asetelma. Lisäksi laadulliselle tutkimukselle on ominaista sen prosessimaisuus, sillä tutkimus on joustava ja tutkimussuunnitelma muovautuu tutkimusta tehdessä (Hirsjärvi ym., 2009). Tutkimusprosessi perustuu tutkijan omiin tulkintoihin sekä tutkijan tekemiin valintoihin yhdistelystä ja luokittelusta, joten tutkijalla on keskeinen rooli laadullisessa tutkimuksessa (Metsämuuronen, 2005, s. 197; Lichtman, 2013, s. 14). Tässä tutkimuksessa on useita laadullisen tutkimuksen piirteitä, joten se on luontevasti määriteltävissä osin laadulliseksi.

Tutkimuksen toinen osa toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena. Vallin (2015, s. 15) mukaan määrällinen tutkimus on yksinkertaistettuna numerojen hyödyntämistä ja tilastollisen mallin muodostamista numeerisen aineiston pohjalta. Vaikka tässä tutkimuksessa on laadullisen tutkimuksen piirteitä, se ei estä kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen menetelmien soveltamista. Alasuutarin (2011, s. 26–33) mukaan laadullinen ja määrällinen tutkimus tulisi nähdä enemmän toistensa jatkumoina, eikä joko-tai-vastakkainasetteluna. Täten samassa tutkimuksessa on mahdollista hyödyntää sekä laadullista että määrällistä tutkimusotetta, joiden yhdistelmää käytetään myös tässä tutkimuksessa.

Metsämuuronen (2005, s. 245) muistuttaa, että laadullista ja määrällistä tutkimusotetta yhdistäessä tulee toimia niin, että toinen traditioista on pääasiallinen ja toinen tätä päätraditiota tukeva. Tässä tutkimuksessa kvantitatiivista menetelmää hyödynnettiin laadullisen osuuden jatkeena, jolloin kyse on kvantifioimisesta (Eskola & Suoranta, 1998, s. 165). Määrälliset menetelmät ovat ensisijaisena työvälineenä usein vasta analyysivaiheessa, mutta määrällisen tutkimusprosessin täytyy kulkea tutkijan ajatuksissa koko tutkimuksen ajan, jotta menetelmien käyttö on tarkoituksenmukaista (Valli, 2015, s. 18).

5.3 Analyysivaiheet

Jotta aineiston analysointi oli mahdollista, kyselyaineisto ladattiin Google Forms -kyselynhallintaohjelmistosta Excel-taulukkolaskentaohjelmaan. Aineisto tuli muuttua sellaiseen muotoon, että kaikkien vastausten yksittäinen tarkastelu oli mahdollista. Kyselyaineisto käytiin manuaa-

lisesti läpi Excel-taulukkolaskentaohjelmalla poistaen aikaleiman perusteella syntyneet duplikaatit ja muuttaen datan sellaiseen muotoon, että sitä pystyi ymmärrettävästi lukemaan. Myös alkuperäinen kyselyaineisto tallennettiin, jotta virheiden tai ongelmien sattuessa oli mahdollista palata tarkastelemaan alkuperäistä aineistoa. Tutkimuksen aineisto analysoitiin kahdessa vaiheessa: ensin kvalitatiivista teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä hyödyntäen, jonka jatkumona aineiston analyysissä käytettiin ristiintaulukointimenetelmää.

5.3.1 Laadullinen analyysi

Avointen kysymysten takia aineisto oli luontevaa ensiksi käsitellä laadullisin analyysimenetelmin. Tämän tutkimuksen lähestymistapana on ilmiön kuvaileminen ja ymmärtäminen, joten laadullisen analyysin keinot soveltuvat tutkimukseen (Hirsjärvi ym., 2009, s. 224). Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 117) mukaan sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jota voi käyttää lähes kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysissä tutkitusta ilmiöstä pyritään saamaan tiivistetty, mutta kattava ja selkeä kuvaus (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122). Berg ja Lune (2014, s. 141, 335–336) kuvailevat sisällönanalyysin olevan eräänlainen koodausoperaatio ja tulkintaprosessi, joka tapahtuu huolellisella systemaattisella tarkastelu- ja tulkintaotteella. Sisällönanalyysiprosessissa aineisto aluksi pilkkotaan osiin, käsitteellistetään ja sen jälkeen kootaan loogiseksi kokonaisuudeksi, josta on mahdollista tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122).

Riippuen siitä, minkä verran teoria ohjaa analysointia, on aineistoa mahdollista analysoida kolmella eri tavalla, eli aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti (Eskola, 2018, s. 213; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108–110.) Aineistolähtöisen analyysin pyrkimyksenä on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus sillä ajatuksella, että analyysiyksiköitä ei ole harkittu ja sovittu etukäteen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108). Kandidaatintutkielmani (Kotaniemi, 2021) tutustui peruskouluikäisten välituntien aikaiseen liikkumiseen vaikuttaviin tekijöihin, joten koin tämän tutkimuksen analyysin olevan enemmän teoriaohjaavaa. Teoriaohjaavassa analyysissä teoria voi toimia apuna aineiston käsittelyssä, mutta analyysi ei suoraan pohjautu teoriaan, vaan analyysiyksiköt valitaan aineistosta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 109). Tämän tutkimuksen analyysi toteutettiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaisesti. Kuten Tuomi ja Sarajärvikin (2018, s. 109) ovat teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä todenneet, tässäkin tutkimuksessa ei ole tarkoituksena testata aiempaa teoriaa, vaan aineistolähtöisyyden ja

aiemman teorian avulla löytää uusia merkityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Teoriaohjaavuus tutkimuksessa toteutuu siten, että analyysi tehtiin aineistolähtöisesti, mutta havainnot sidotaan teoriaan.

Aineiston laadullinen käsittely mukailee Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 123) sisällönanalyysin mallia, jonka ensimmäinen vaihe on alkuperäisdatan redusointi eli pelkistäminen. Aineisto oli melko laaja, joten alkuperäisten ilmausten pelkistämiseksi luontevin tapa oli käydä kaikki vastaukset läpi useaan kertaan poimien kustakin vastauksesta olennaisimpia asioita. Taulukossa 2 on esimerkki alkuperäisten ilmausten pelkistämisestä.

TAULUKKO 2. Esimerkki alkuperäisten ilmausten pelkistämisestä.

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
”jos joku pyytäis pelaa”	Seuraa liikkumiseen
”Yhteiset pelit ja tekeminen”	Yhdessä liikkuminen
”varmaan jos ois enemmän keinoja ja muita mitä yläastelaiset saisi käyttää”	Keinoja ja muita liikuntavälineitä
”joku teline”	Leikkittelinen
”ois enemmän tekemistä”	Erilaisia liikuntavaihtoehtoja
”Tylyys”	Tekemisen puute
”Pitemmät välkät”	Välitunnin kesto
”Lisää tilaa (isompi välitunti alue)”	Välituntialue
”Ohjattu lenkki”	Ohjattu toiminta
”Energia”	Jaksaminen

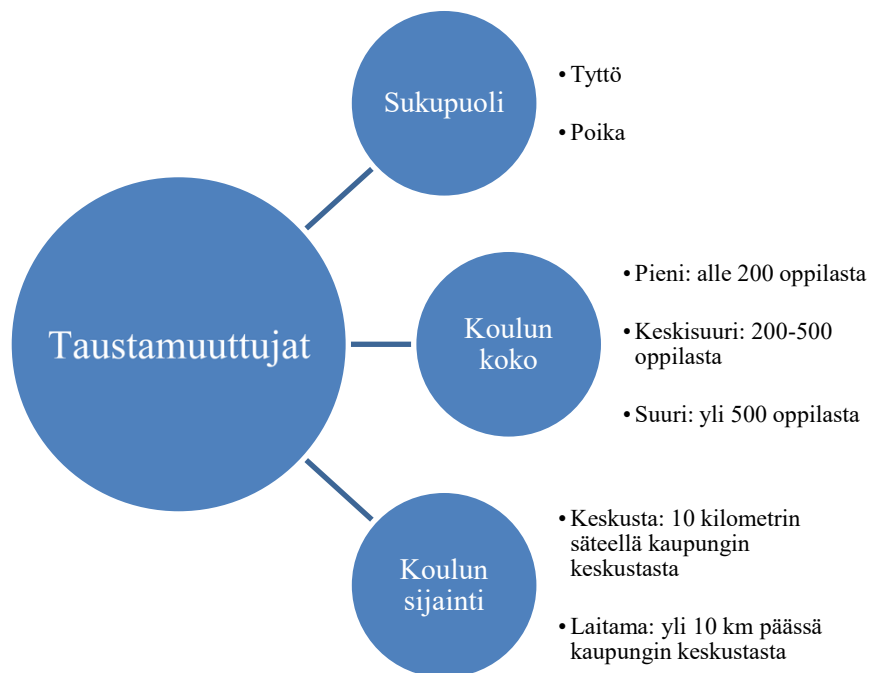
Alkuperäisten ilmausten redusoinnin jälkeen vuorossa oli aineiston klusterointi eli ryhmittely (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123). Ryhmittelyssä samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja jaetaan luokkiin. Ryhmittely toteutettiin niin, että pelkistetyistä ilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia, joiden perusteella vastaukset oli mahdollista luokitella alaluokkiin. Aineiston klusteroinnin jälkeen seurasi abstrahointi eli käsitteellistäminen. Abstrahoinnilla tarkoitetaan sitä, että luokituksia yhdistelemällä muodostetaan alaluokat sekä niitä yhdistävät luokat (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 125–127). Alaluokat ja niitä yhdistävät luokat muodostuivat lopulta kolmen iteraatiokierroksen jälkeen. Osa lopullisista vastausluokista sai lopullisen muotonsa jo aikaisemmissa vaiheissa, sillä valtaosa tutkittavien alkuperäisistä ilmauksista oli lyhyitä. Taulukossa 3 on esimerkki ensimmäisen kysymyksen lopullisten vastausluokkien muodostamisesta.

TAULUKKO 3. Esimerkki alaluokkien ja niitä yhdistävien yläluokkien muodostamisesta.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Seuraa liikkumiseen	Kaverit	Yhteisöllisyys ja kaverit
Yhdessä liikkuminen	Yhdessä tekeminen	
Keinuja ja muita liikuntavälineitä	Keinu	Liikuntavälineet
Leikkitteline	Leikkitteline	
Erilaisia liikuntavaihtoehtoja	Mieleinen aktiviteetti	Mieleinen aktiviteetti
Tekemisen puute		
Välitunnin kesto	Kesto	Ympäristö ja rakenne
Välituntialue	Välituntiympäristö	
Ohjattu toiminta	Ohjattu toiminta	Ohjattu toiminta
Jaksaminen	Jaksaminen	Jaksaminen

5.3.2 Määrällinen analyysi

Analyysin toisessa vaiheessa aineisto analysoitiin kvantitatiivisia eli määrällisiä menetelmiä hyödyntäen. Aineiston taustatietojen pohjalta tutkittavien taustamuuttujiksi muodostuivat sukupuoli, tutkimuskoulun koko sekä tutkimuskoulun sijainti. Taustamuuttujat sekä niiden määritelmät on kuvattu kuviossa 1.



KUVIO 1. Määrällisen analyysin taustamuuttujat.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 105) toteavat, että aineiston luokittelu voidaan ajatella myös kvantitatiivisena analyysinä sisällön keinoin. Yksinkertaisimmillaan tämä heidän mukaansa tarkoittaa aineiston luokkien frekvenssien vertailua. Tässä vaiheessa aineistosta tehtiin frekvenssitaulukko, josta tarkasteltiin luokiteltujen vastausten ilmenemistä aineistossa. Sen lisäksi analysoidiin tutkittavien taustamuuttujien suhdetta eri ilmausluokkien määriin. Kahden tai useamman muuttujan välisen yhteyden tarkasteluun sopii ristiintaulukointimenetelmä (Valli, 2015, s. 82). Ristiintaulukointi on sopiva menetelmä erityisesti luokitteluasteikollisille muuttujille, sillä sen avulla voi pyrkiä havaitsemaan muuttujien välisiä yhteyksiä, mutta sen avulla ei voida tehdä varsinaista tilastollista testausta (Metsämuuronen, 2005, s. 531–533). Luokiteltu aineisto ristiintaulukoitiin SPSS-tilasto-ohjelmalla sekä Excelillä. Ristiintaulukoiduista tiedoista muodostettiin pylväsdiagrammit, joista yhdessä muuttujien ristiintaulukointien kanssa muodostuivat tämän tutkimuksen tulokset.

Kunkin tutkimuskoulun taito- ja taideaineiden opettajat organisoivat ja toteuttivat kouluillaan kyselyn, joka sisälsi kaikille kouluille yhteisiä kysymyksiä ja koulun opettajien laatimat koulukohtaiset kysymykset. Tutkittavien määrä vaihtelee kysymyksittäin, sillä osa kouluista korvasi kaikille yhteisiä kysymyksiä koulukohtaisilla kysymyksillä. Lisäksi avointen kysymysten takia tutkittavat ovat voineet vastata yhteen kysymykseen useilla eri ilmauksilla, joten ilmausten määrä eroaa tutkittavien määrästä. Tästä syystä kunkin kysymyksen kohdalla ilmoitetaan erikseen tutkittavien ja ilmausten määrät. Ilmausten määrää verrataan kuitenkin aina tutkittavien määrään, jotta yksittäisten oppilaiden useammat ilmaukset eivät vähennä heidän vastaustensa painoarvoa. Taulukossa 4 esitetään kyselylomakkeen kysymyksiin 1–4 vastanneiden koulujen lukumäärät, vastaajien määrät sekä ilmausten määrät.

TAULUKKO 4. Kyselylomakkeen kysymyksiin vastanneiden koulujen ja vastaajien sekä ilmausten määrät.

Kyselylomakkeen kysymys	Tutkimuskoulujen lukumäärä	Tutkittavien määrä	Ilmausten määrä
1. Mikä saisi minut liikkumaan välitunneilla?	7	1087	1114
2. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että en liiku?	8	1315	1362
3. Mitä tekisin mieluiten oppituntien välissä?	8	1315	1395
4. Mitä välituntivälineitä toivoisin?	5	990	1021

6 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa esitellään tutkimustulokset, jotka saatiin luokiteltujen ilmausten frekvenssejä tarkastelemalla sekä ristiintaulukoimalla taustamuuttujat ja luokitellut ilmaukset. Tulokset esitellään siten, että kyselylomakkeen neljän avoimen kysymyksen vastausten analyysin tuloksia tarkastellaan kutakin omassa alaluvussa. Ensiksi tarkastellaan kunkin kysymyksen vastausluokien frekvenssejä, jonka jälkeen tarkastellaan vastausluokkia ristiintaulukoituna sukupuolen, koulun koon ja koulun sijainnin mukaan. Ristiintaulukoinnit, joiden pohjalta havaintokuviot on muodostettu, esitetään liitteessä 1.

6.1 Yläkoululaisten välituntiliikkumiseen vaikuttavat tekijät

Ensimmäinen oppilailta kysytty kysymys oli: Mikä saisi minut liikkumaan oppituntien välissä? Kysymykseen vastasi yhteensä 1087 oppilasta ja ilmauksia oli yhteensä 1114. Yhteensä 562 vastaajaa, eli yli puolet (51,8 %) kaikista ensimmäisen kysymyksen vastaajista mainitsi johonkin seuraavista vastausluokista kuuluvia ilmauksia: ei mikään, en tiedä/ei vastausta tai asiaankuulumaton vastaus. Näiden lisäksi varsinaisessa luokittelussa korostuivat mieleinen aktiviteetti (n=187, 17,2 %), välineet (n=147, 13,5 %) ja yhteisöllisyys ja kaverit (n=122, 11,2 %). Luokiteltujen ilmausten määrät ja prosenttiosuudet aineistosta on eritelty taulukossa 5. Ei mikään, en tiedä/ei vastausta ja asiaankuulumaton vastaus -luokkia ei käsitelty tarkemmin ristiintaulukoimalla minkään oppilailta kysytyn kysymyksen kohdalla.

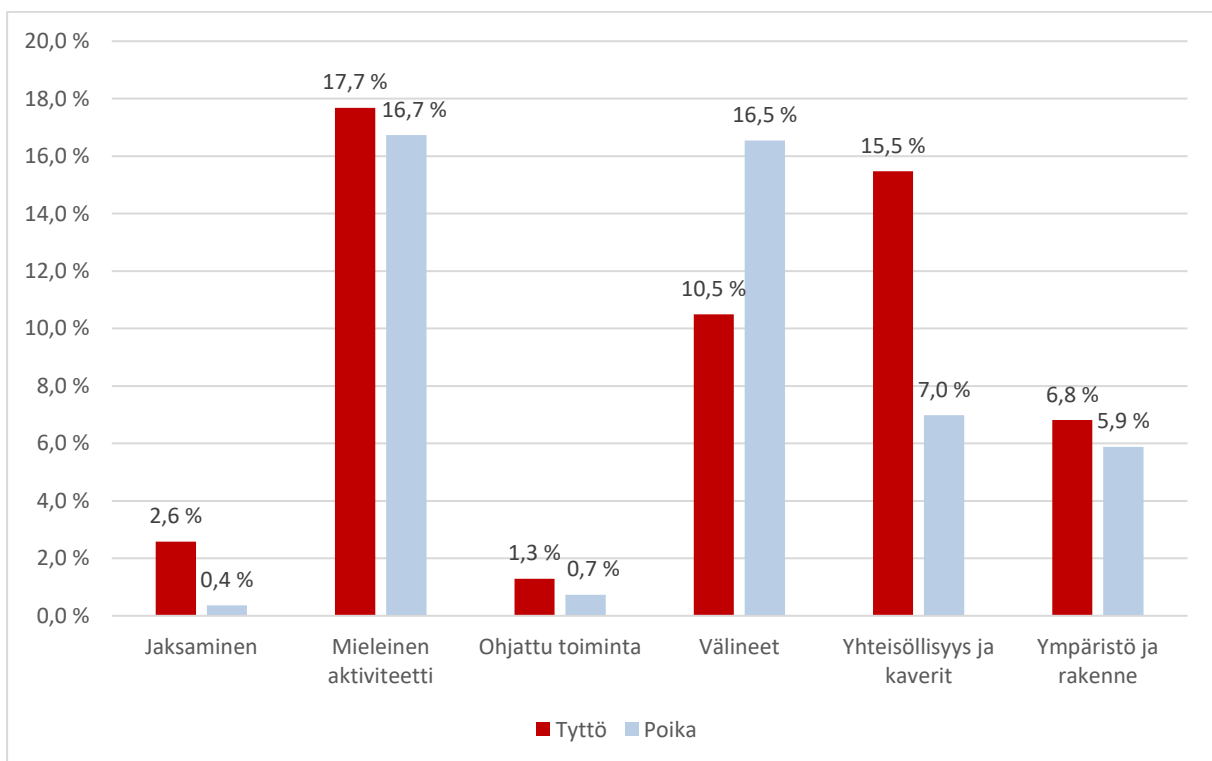
TAULUKKO 5. Yläkoululaista liikuttavat tekijät välitunneilla.

Vastausluokka	Ilmausten määrä	Osuus ilmauksista	Osuus tutkittavista
Ei mikään	131	11,80 %	12,10 %
En tiedä / Ei vastausta	289	25,90 %	26,60 %
Asiaankuulumaton vastaus	142	12,70 %	13,10 %
Jaksaminen	16	1,40 %	1,50 %
Mieleinen aktiviteetti	187	16,80 %	17,20 %
Ohjattu toiminta	11	1,00 %	1,00 %
Välineet	147	13,20 %	13,50 %
Yhteisöllisyys ja kaverit	122	11,00 %	11,20 %
Ympäristö ja rakenne	69	6,20 %	6,30 %
Yhteensä	1114	100,00 %	102,50 %

Kun tarkastellaan välituntiliikkumista edistäviä tekijöitä sukupuolittain jaoteltuna, kuviosta 2 on havaittavissa, että mieleiseen aktiviteettiin liittyviä ilmauksia mainittiin eniten. Sekä tytöt (17,7 %) että pojat (16,7 %) korostivat mieleisen aktiviteetin merkitystä välituntien aikaiseen liikkumiseensa. Mieleisen aktiviteetin puute ilmenee esimerkiksi vastauksissa ”Jos ois enemmän asioita mitä vois tehdä” ja ”Jos ois jotain mukavia aktiviteetteja”.

Pojat korostavat toiseksi eniten riittävien ja monipuolisten liikuntavälineiden merkitystä (16,5 %), kun taas tytöt korostavat lähes yhtä paljon yhteisöllisyyttä ja kavereita (15,5 %). Kolmanneksi eniten pojat korostavat yhteisöllisyyttä ja kavereita (7,0 %) ja tytöt välineitä (10,5 %). Pojat painottavat välineiden merkitystä huomattavasti tyttöjä useammin, kun taas tytöt korostavat kavereiden merkitystä välituntien aikaiseen liikkumiseensa. Tämä ilmenee esimerkiksi tyttöjen vastauksissa ”Jotkin yhteiset jutut, jossa kaikki liikkuvat.” ja ”Se jos koko oma luokka osallistuu nii voin minäkin.”.

Välituntiympäristöön ja välituntien rakenteeseen liittyviä ilmauksia oli tytöillä 6,8 % ja pojilla 5,9 %. Muut luokat jakautuvat aineistossa melko tasaisesti ja kyseisiin luokkiin kuuluvia ilmauksia mainittiin melko vähän. Esimerkiksi jaksaminen-luokkaan kuuluvia ilmauksia on kokonaisuudessaan melko vähän (1,5 %), mutta tytöt ovat maininneet huomattavasti useammin tähän luokkaan kuuluvia ilmauksia, joita olivat esimerkiksi ”En jaksaa liikkua” ja ”Ei oo motia”.



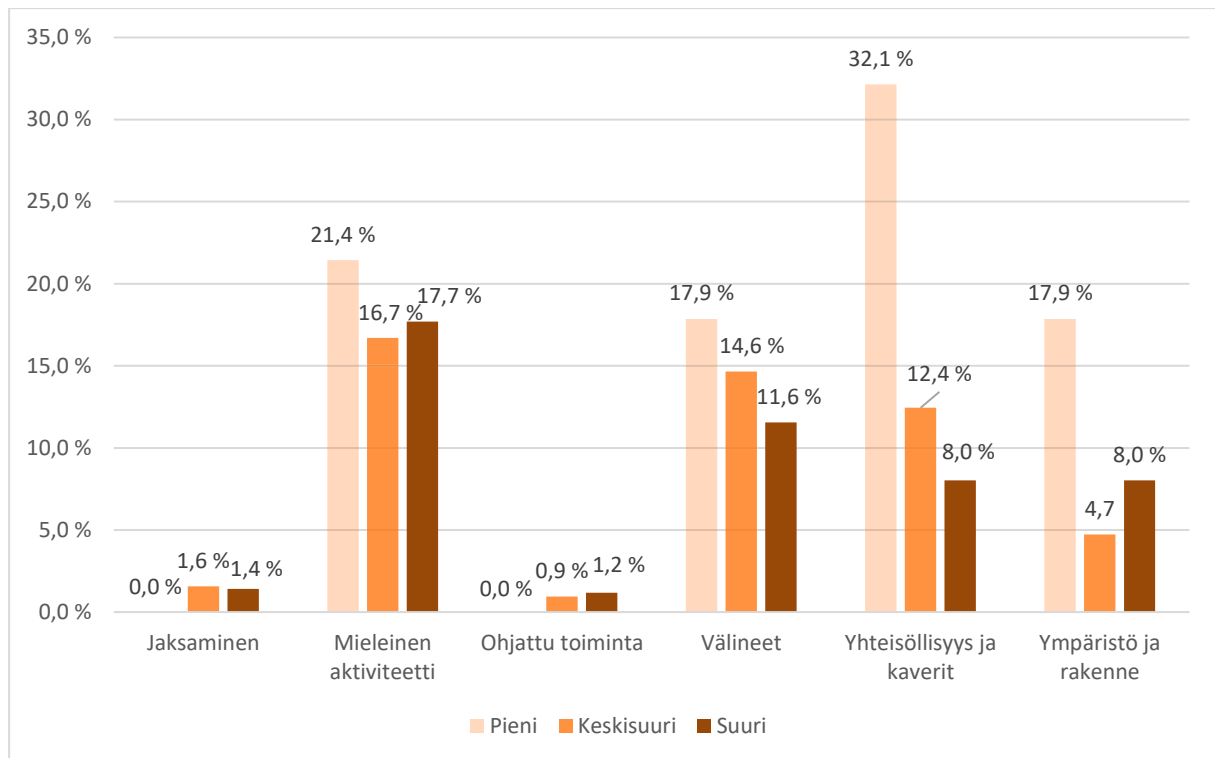
KUVIO 2. Yläkoululaista välitunneilla liikuttavat tekijät sukupuolen mukaan.

Kun tarkastellaan välituntiliikkumista edistäviä tekijöitä koulun koon mukaan, kuviosta 3 nähdään, että samat vastausluokat korostuvat kuin sukupuolen mukaan tarkasteltuna. Mieleiseen aktiviteettiin liittyviä ilmauksia mainittiin kaiken kokoisissa kouluissa miltei yhtä paljon. Keskiuurissa ja suurissa kouluissa mieleiseen aktiviteettiin liittyviä ilmauksia mainittiin eniten.

Pienessä koulussa mainittiin eniten yhteisöllisyyteen ja kavereihin liittyviä ilmauksia. 32,1 % pienen koulun oppilaista on maininnut liikkumista lisääväksi tekijäksi sen, että kaveritkin liikkuvat. Keskiuurissa kouluissa yhteisöllisyyteen ja kavereihin liittyviä ilmauksia oli 12,4 % ja suurissa kouluissa 8 %. Mitä suurempi koulu on, sitä vähemmän vastauksissa korostui yhteisöllisyyteen ja kavereihin liittyvät ilmaukset.

Mitä suurempi koulu on, sitä vähemmän mainittiin välineisiin liittyviä ilmauksia. Pienessä koulussa 17,9 %, keskiuurissa kouluissa 14,6 % ja suurissa kouluissa 11,6 % vastaajista mainitsi välineiden vaikuttavan omaan välituntiliikkumiseensa.

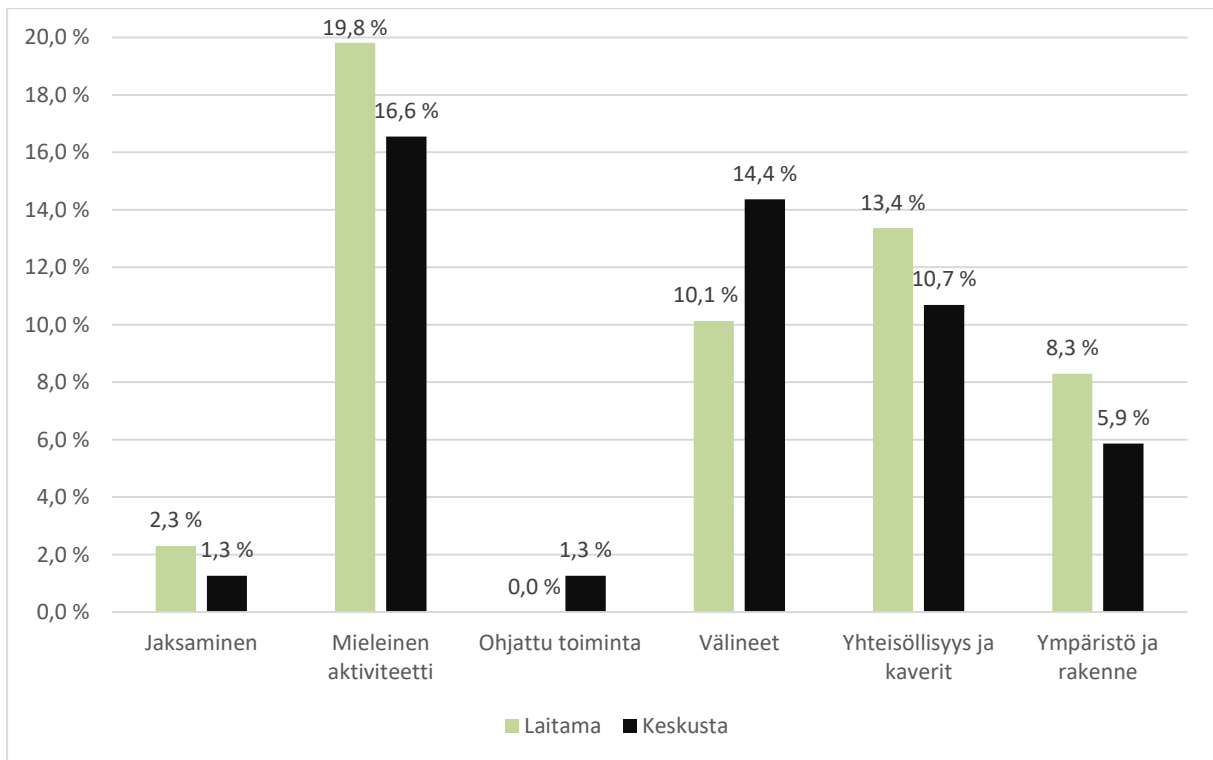
Edellä mainittujen lisäksi pienen koulun vastauksissa korostuu ympäristö ja rakenne -luokkaan kuuluvat ilmaukset. Tämä johtuu siitä, että koronarajoitusten takia yläkoululaiset ovat viettäneet suurimman osan välitunneistaan koulun takapihalla. Tätä kuvaa hyvin erään oppilaan vastaus: *”Etupihalla enemmän aikaa, koska takapihalla erittäin tylsää.”*. Mielekkään tekemisen puute ilmenee esimerkiksi vastauksesta: *”No nyt kun on korona emme voi mennä ala-asteen puolelle kun yhdellä välitunnilla. Silloin pelaan korista.”*



KUVIO 3. Yläkoululaista välitunneilla liikuttavat tekijät koulun koon mukaan.

Kun tarkastellaan välitunti liikumista edistäviä tekijöitä koulun sijainnin mukaan, kuviosta 4 selviää, että ilmaukset jakautuvat melko samankaltaisesti kuin koulun koon mukaan tarkasteltuna. Sijainnista riippumatta eniten mainittiin mieleiseen aktiviteettiin liittyviä ilmauksia. Keskuusta-alueen kouluissa mainittiin toiseksi eniten välineisiin liittyviä ilmauksia (14,4 %) ja laitama-alueen kouluissa yhteisöllisyyteen ja kavereihin liittyviä ilmauksia (13,4 %). Kolmanneksi eniten keskuusta-alueen kouluissa korostettiin yhteisöllisyyttä ja kavereita (10,7 %) ja laitama-alueen kouluissa välineitä (10,1 %).

Ympäristöön ja rakenteeseen liittyviä ilmauksia mainittiin laitama-alueen kouluissa enemmän (8,3 %) kuin keskuusta-alueen kouluissa (5,9 %). Vain keskuusta-alueen kouluissa oli mainittu ohjatun välituntitoiminnan lisäävän liikumista (1,3 %).



KUVIO 4. Yläkoululaista välitunneilla liikuttavat tekijät koulun sijainnin mukaan.

6.2 Yläkoululaisten välituntiliikkumista estävät tekijät

Toinen oppilailta kysytty kysymys oli: Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että en liiku välitunneilla? Kysymykseen vastasi yhteensä 1315 oppilasta ja ilmauksia oli yhteensä 1362. Yhteensä 466 vastaajaa, eli reilu kolmasosa (35,4 %) kaikista toiseen kysymykseen vastanneista mainitsi luokkiin ei mikään, en tiedä/ei vastausta tai asiaankuulumaton vastaus kuuluvia ilmauksia. Näiden lisäksi varsinaisessa luokittelussa korostuivat yhteisöllisyys ja kaverit (n=285, 21,7 %), jaksaminen (n= 201, 15,3 %) sekä mieleinen aktiviteetti (n=169,12,9 %). Vastaajat mainitsivat myös välituntiympäristön, välineiden puutteen sekä puhelimen käytön estävän välituntien aikaista liikkumista. Luokiteltujen ilmausten määrät ja prosenttiosuudet aineistosta on eritelty taulukossa 6.

Jaksamiseen liittyviä ilmauksia mainittiin toisessa kysymyksessä (n= 201) suhteellisen paljon verrattuna lomakkeen ensimmäiseen kysymykseen (n=16). Suuri osa vastaajista mainitsi oman jaksamisen olevan esteenä välituntien aikaiselle liikkumiselle ja osa koki liikkumisen työlääksi. Tämä ilmenee esimerkiksi vastauksista: ”Iso duuni käy hakemassa jotaki palloja.” ja ”En vaan jaksa”.

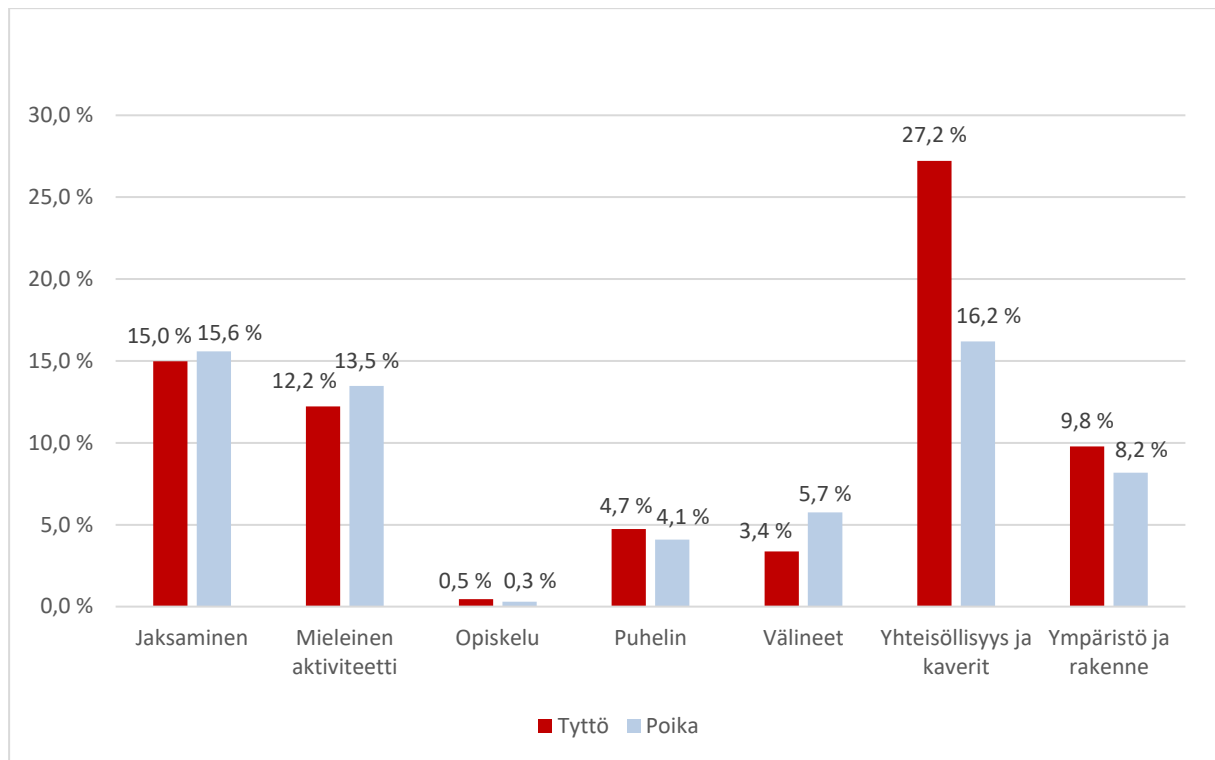
TAULUKKO 6. Yläkoululaisen välitunti liikumista estävät tekijät.

Vastausluokka	Ilmausten määrä	Osuus ilmauksista	Osuus tutkittavista
Ei mikään	170	12,50 %	12,90 %
En tiedä / Ei vastausta	178	13,10 %	13,50 %
Asiaankuulumaton vastaus	118	8,70 %	9,00 %
Jaksaminen	201	14,80 %	15,30 %
Mieleinen aktiviteetti	169	12,40 %	12,90 %
Opiskelu	5	0,40 %	0,40 %
Puhelin	58	4,30 %	4,40 %
Välineet	60	4,40 %	4,60 %
Yhteisöllisyys ja kaverit	285	20,90 %	21,70 %
Ympäristö ja rakenne	118	8,70 %	9,00 %
Yhteensä	1362	100,00 %	103,60 %

Sukupuolen mukaan jaotellusta kuviosta 5 on havaittavissa, että tytöt ovat maininneet yhteisöllisyyteen ja kavereihin liittyviä ilmauksia eniten ja huomattavasti poikia enemmän (27,2 %). Toiseksi eniten tytöt mainitsivat jaksamisen estävän liikumista (15,5 %). Kolmanneksi eniten tytöt mainitsivat mieleiseen aktiviteettiin ja sen puutteeseen liittyviä ilmauksia (13,5 %). Tyttöjen välituntien aikaista liikumista estää poikia yleisemmin se, että kaveritkaan eivät liiku. Sitä kuvaa hyvin erään tytön ilmaus: *”Ei oo kettään, kenen kanssa liikkua.”*

Poikien ilmaukset jakautuvat melko tasaisesti kolmen luokan kesken: yhteisöllisyys ja kaverit (16,2 %), jaksaminen (15,6 %) ja mieleinen aktiviteetti (13,5 %). Liikkumiseen ei ole energiaa, välitunneilla ei ole mieleistä tekemistä tai kaveritkaan eivät liiku. Eräs poika vastasi näin: *”Ei jaksa. Ja en yksin lähe juoksemaan mihinkään.”*

Pojat (5,7 %) mainitsivat tyttöjä (3,4 %) useammin liikuntavälineiden puutteen estävän välituntien aikaista liikumista. Muihin luokkiin kuuluvia ilmauksia mainittiin vähemmän ja kyseiset luokat jakautuvat aineistossa sukupuolen mukaan melko tasaisesti.

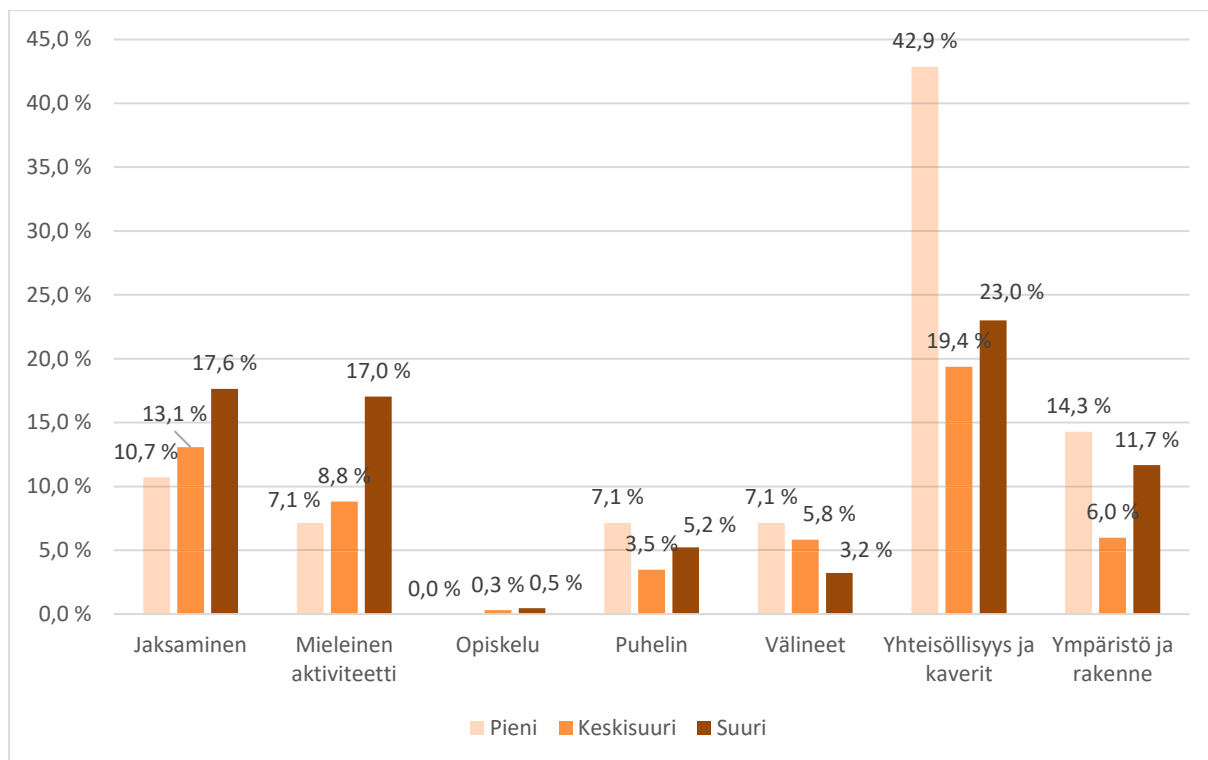


KUVIO 5. Yläkoululaisen välituntiliikkumista estävät tekijät sukupuolen mukaan.

Koulun koon mukaan jaotellusta kuviosta 6 on nähtävissä, että koulun koosta riippumatta yhteisöllisyyteen ja kavereihin liittyviä ilmauksia mainittiin eniten. Etenkin pienessä koulussa yhdessä liikkumisen merkitys korostuu, sillä 42,9 % kaikista pienen koulun oppilaista vastasi liikkumista estävän sen, etteivät kaveritkaan liiku.

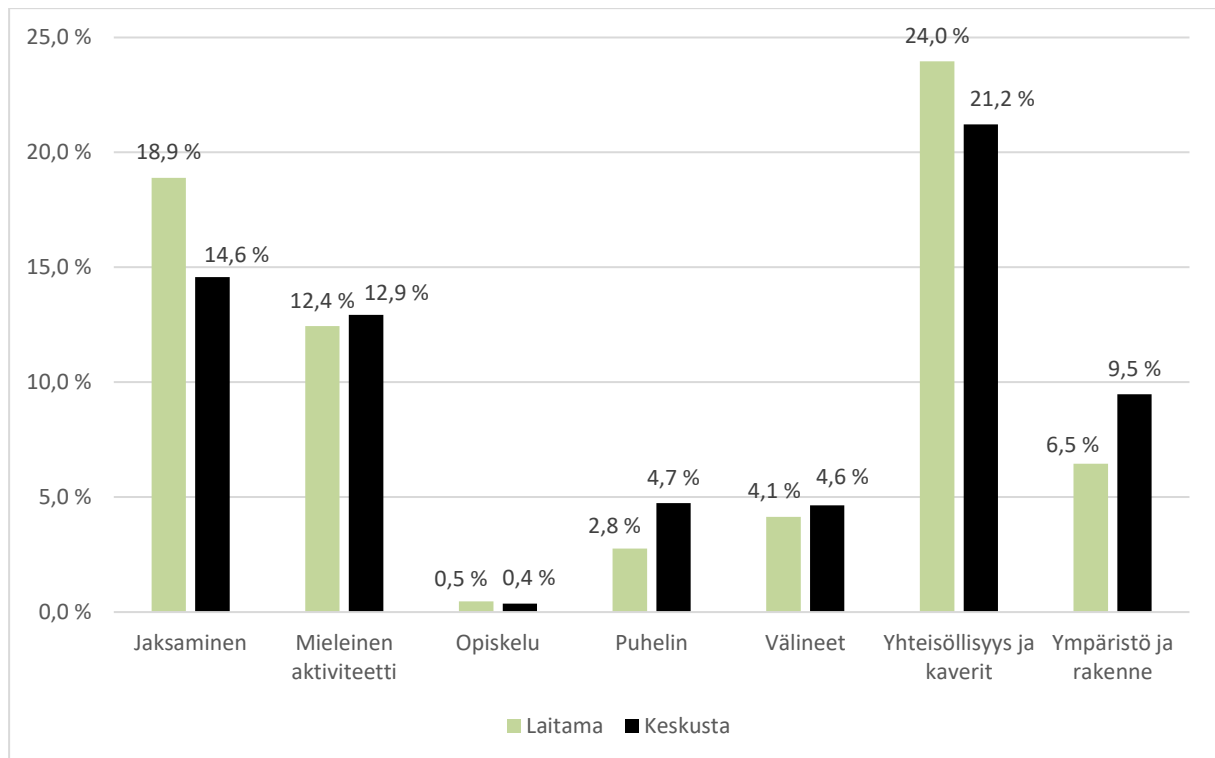
Kaiken kokoisissa kouluissa mainittiin seuraavaksi eniten jaksamiseen liittyviä ilmauksia. Kolmanneksi eniten sekä suurissa (17 %) että keskisuurissa (8,8 %) kouluissa mainittiin mieleisen aktiviteetin puutteeseen liittyviä ilmauksia. Pienessä koulussa kolmanneksi eniten mainittiin välituntiympäristöön ja rakenteeseen liittyviä ilmauksia (14,3 %).

Pienen ja suurten koulujen oppilaat mainitsivat suhteessa enemmän välituntiympäristöön ja välituntien rakenteeseen liittyviä ilmauksia. Yksittäisissä vastauksissa korostuivat huonot sääolosuhteet ulkovälitunneilla sekä koronarajoituksista johtuvat välituntialueiden rajaukset. Eräs pienen koulun oppilas vastasi näin: *”Ollaan takapihalla ja huono keli aina melkein.”*



KUVIO 6. Yläkoululaisen välituntiliikkumista estävät tekijät koulun koon mukaan.

Koulun sijainnin mukaan jaotellusta kuviosta 7 näkyy, että koulun sijainnin mukaan tarkasteltuna vastaukset jakautuvat melko tasaisesti tutkimuskoulun sijainnista riippumatta. Laitama-alueen kouluissa jaksamiseen liittyviä ilmauksia mainittiin hieman enemmän (18,9 %) kuin keskusta-alueen kouluissa (14,6 %). Myös yhteisöllisyyteen ja kavereihin liittyviä ilmauksia mainittiin laitama-alueen kouluissa enemmän (24 %) kuin keskusta-alueen kouluissa (21,2 %). Keskusta-alueen kouluissa vastattiin suhteessa enemmän ympäristöön ja rakenteeseen liittyviä vastauksia (9,5 %) kuin laitama-alueen kouluissa (6,5 %).



KUVIO 7. Yläkoululaisen välituntiliikkumista estävät tekijät koulun sijainnin mukaan.

6.3 Yläkoululaisten mieluisat välituntitoiminnot

Kolmas oppilailta kysytty kysymys oli: Mitä tekisin mieluiten oppituntien välissä? Kysymykseen vastasi yhteensä 1315 oppilasta ja ilmauksia oli yhteensä 1395. Yhteensä 298 vastaajaa, eli reilu viidesosa (22,7 %) kaikista kolmanteen kysymykseen vastanneista mainitsivat luokkiin ei mikään, en tiedä/ ei vastausta tai asiaankuulumaton vastaus kuuluvia ilmauksia. Näiden lisäksi varsinaisessa luokittelussa korostuivat yhteisöllisyys ja kaverit (n=310, 23,6 %) ja liikunta (n=297, 22,6 %). Luokiteltujen ilmausten määrät ja prosenttiosuudet aineistosta on eritelty taulukossa 7.

TAULUKKO 7. Yläkoululaisen mieluisat välituntitoiminnot ja niiden osuudet.

Vastausluokka	Ilmausten määrä	Osuus ilmauksista	Osuus tutkittavista
Ei mikään	27	1,90 %	2,10 %
En tiedä / Ei vastausta	143	10,30 %	10,90 %
Asiaankuulumaton vastaus	128	9,20 %	9,70 %
Liikunta	297	21,30 %	22,60 %
Opiskelu	16	1,10 %	1,20 %
Puhelin ja tietokone	110	7,90 %	8,40 %
Rentoutuminen	152	10,90 %	11,60 %
Sisätila	145	10,40 %	11,00 %
Ulkoilu	67	4,80 %	5,10 %
Yhteisöllisyys ja kaverit	310	22,20 %	23,60 %
Yhteensä	1395	100,00 %	106,10 %

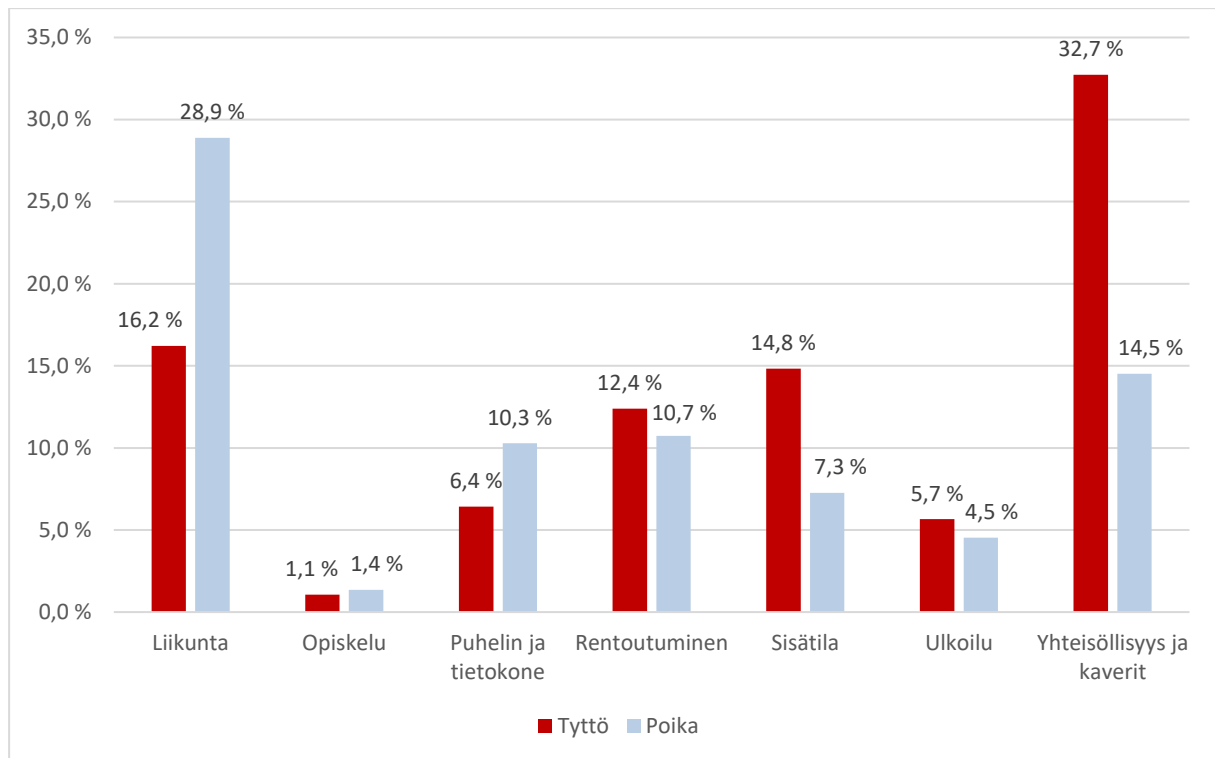
Kun mieluisia välituntitoimintoja tarkastellaan sukupuolen mukaan, kuviosta 8 on havaittavissa, että pojat mainitsivat eniten liikkumiseen liittyviä ilmauksia (28,9 %). Yksittäisissä ilmauksissa mainittiin usein pallopelejä, kuten kori- ja jalkapalloa sekä biljardia. Myös tytöt mainitsivat haluansa liikkua välituntien aikana, mutta huomattavasti poikia vähemmän (16,2 %).

Tytöt ilmaisivat eniten ja huomattavasti useammin haluavansa viettää aikaa välitunneilla kavereiden kanssa. Tätä kuvaa erään tytön vastaus: *"Olisin kavereiden kanssa tekemässä jotakin."* Pojat mainitsivat kavereihin liittyviä ilmauksia toiseksi eniten (14,5 %).

Etenkin tytöt ilmaisivat halukkuutensa viettää välitunteja sisätiloissa (14,8 %), mutta myös pojat mainitsivat sisätilaan liittyviä ilmauksia (7,3 %). Tytöt korostivat kavereiden kanssa olemista myös sisävälitunneilla, mitä kuvaa erään tytön ilmaus: *"Olisin sisällä kavereitten kanssa."* Vastaavasti pojat korostivat välituntien aikaista liikkumista myös sisätiloissa, mikä ilmenee erään pojan vastauksessa: *"Olisin ulkona tai pakkasella liikuntasalissa."*

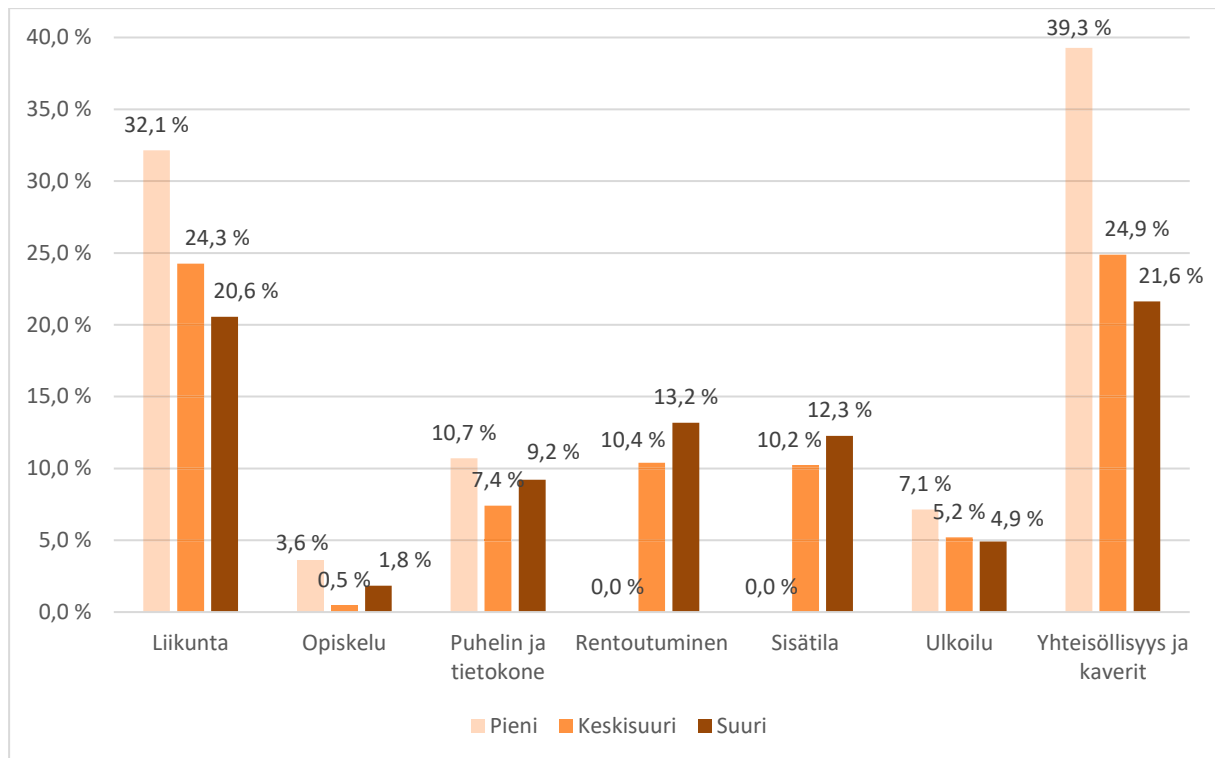
Sekä tytöt (12,4 %) että pojat (10,7 %) mainitsivat rentoutumiseen liittyviä ilmauksia. Oppilaat halusivat palautua, oleskella ja levätä hetken, ennen kuin seuraava oppitunti alkaa. Tämä ilmenee esimerkiksi ilmauksista *"Ottaisin hetken helppoa."* ja *"Hengähtäisin."*

10,3 % pojista ilmaisi haluavansa olla puhelimella tai tietokoneella välituntien aikana. Myös tytöt halusivat viettää välituntejaan elektroniikan ääressä, mutta poikia harvemmin (6,4 %). Ulkoilla ja opiskella välituntien aikana halusi vain pieni osa vastaajista.



KUVIO 8. Yläkoululaisen mieluisat välituntitoiminnot sukupuolen mukaan.

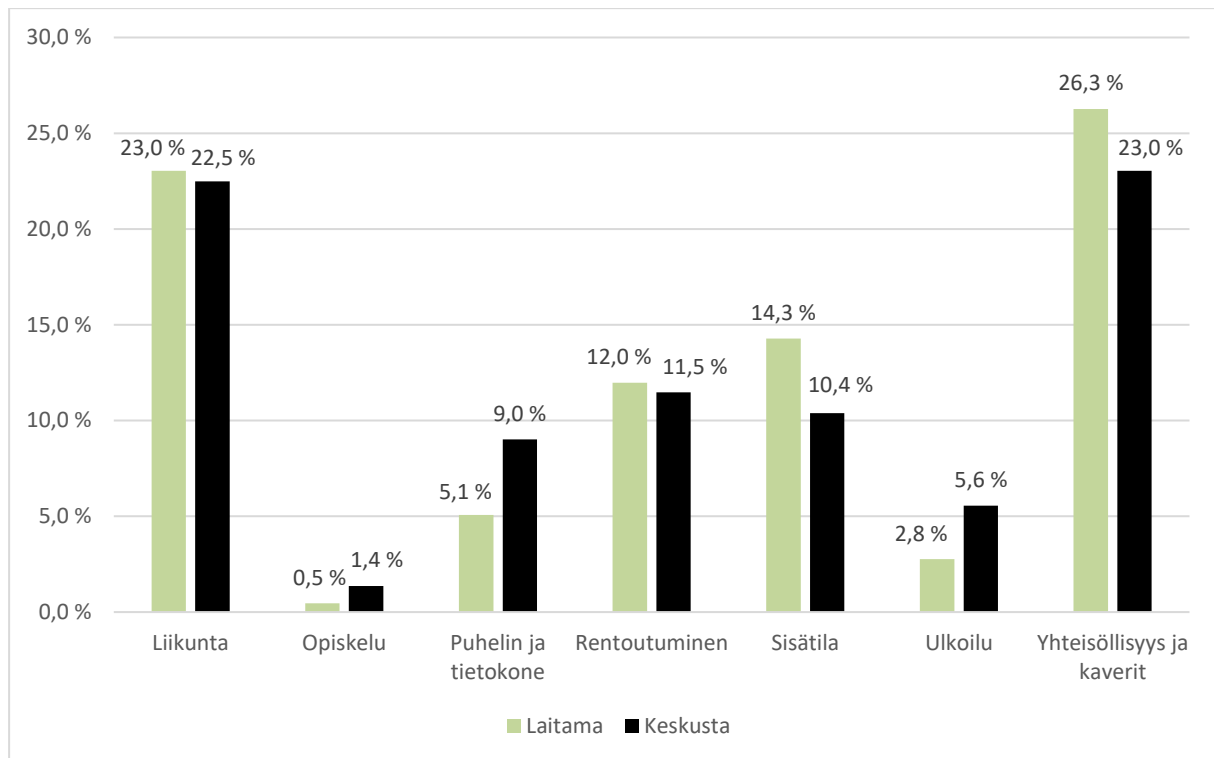
Koulun koon mukaan tarkasteltuna kuviosta 9 on havaittavissa, että koulun koosta huolimatta kavereiden kanssa oleminen sekä halu liikkua välituntien aikana korostuu. Pienessä koulussa vastaukset jakautuvat paljon muita kouluja jyrkemmin kavereihin (39,3 %) ja liikuntaan (32,1 %). Suuremmissa kouluissa luokkien välillä on enemmän hajontaa, sillä esimerkiksi välituntien viettämistä sisätiloissa ja välituntien aikana rentoutumista ei pienessä koulussa vastattu ollenkaan. Suurissa kouluissa 13,2 % vastaajista mainitsi haluavansa rentoutua ja 12,3 % halusi viettää välitunnit sisällä. Keskisuurissa kouluissa vastaavasti 10,4 % vastaajista halusi rentoutua ja 10,2 % halusi viettää välituntejaan sisätiloissa.



KUVIO 9. Yläkoululaisen mieluisat välituntitoiminnot koulun koon mukaan.

Koulun sijainnin mukaan tarkasteltuna kuviosta 10 on nähtävissä, että aineisto jakautuu melko tasaisesti sijainnista riippumatta. Laitama-alueen koulujen oppilaat (14,3 %) mainitsivat haluavansa viettää välitunteja sisätiloissa useammin kuin keskusta-alueen koulujen oppilaat (10,4 %). Keskusta-alueen koulujen oppilaista 9 % halusi olla välituntien aikaan puhelimella tai tietokoneella, kun taas laitama-alueen koulujen oppilailla kyseinen osuus oli 5,1 %.

Vain pieni osa vastaajista vastasi haluavansa ulkoilla. Keskusta-alueen koulujen oppilaat mainitsivat ulkoiluun liittyviä ilmauksia enemmän (5,6 %) kuin laitama-alueen koulujen oppilaat (2,8 %).



KUVIO 10. Yläkoululaisen mieluisat välituntitoiminnot koulun sijainnin mukaan.

6.4 Yläkoululaisten välituntivälinetoiveet

Neljäs oppilailta kysytty kysymys oli: Mitä välituntivälineitä toivoisin? Kysymykseen vastasi yhteensä 990 oppilasta ja ilmauksia oli yhteensä 1021. Yhteensä 521 vastaajaa, eli yli puolet (52, 7 %) kaikista neljänteen kysymykseen vastanneista mainitsivat luokkiin ei mikään, en tiedä/ei vastausta tai asiaankuulumaton vastaus kuuluvia ilmauksia. Näiden lisäksi varsinaisessa luokittelussa korostuivat pallopelivälineet (n=230, 23,2 %), istuimet (n=111, 11,2 %) ja leikkivälineet (n=83, 8,4 %). Luokiteltujen ilmausten määrät ja prosenttiosuudet aineistosta on eritelty taulukossa 8.

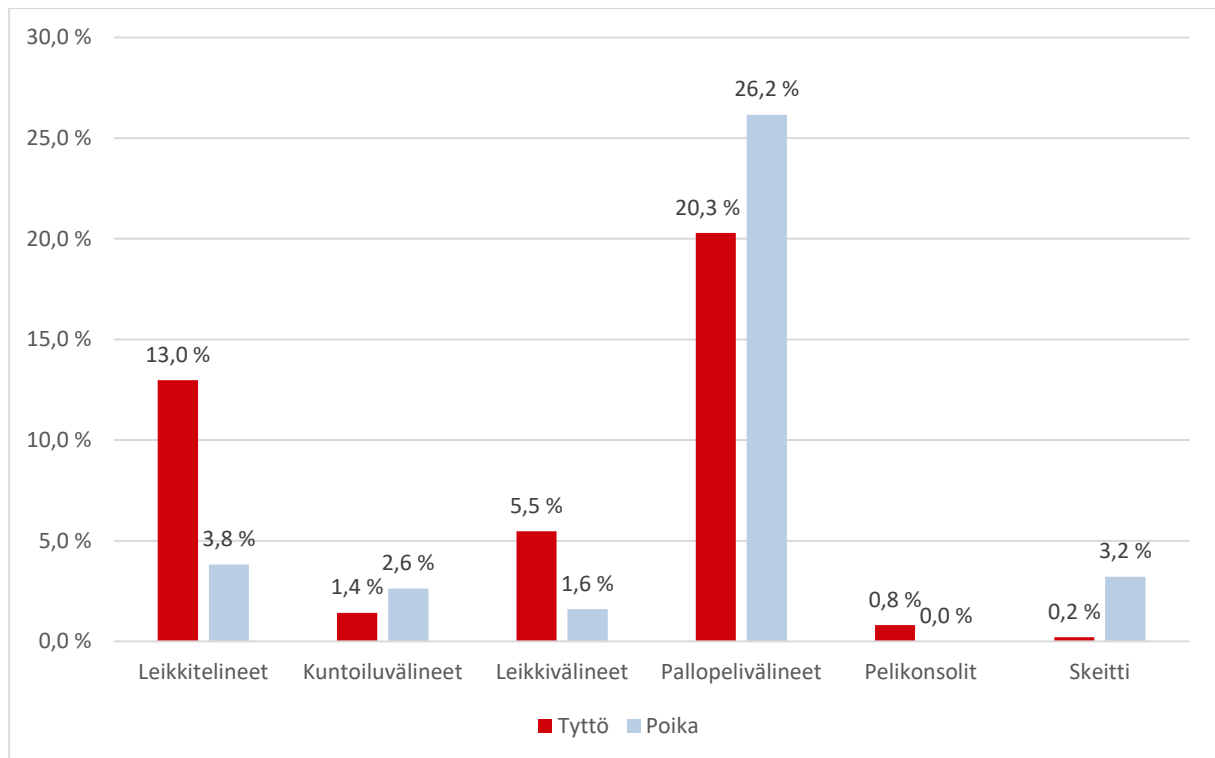
Pallopelivälineistä eniten toivottiin jalkapalloja (n=70) ja koripallovälineitä (n=70). Myös salibandyn (n=15) ja tenniksen (n=13) pelivälineitä toivottiin jonkin verran. Frisbeegolf-välineitä toivottiin yhteensä yhdeksän kertaa. Istuimiin liittyviä ilmauksia ei käsitelty tarkemmin, sillä tutkimuksen kontekstissa voidaan todeta, että penkkien lisäämisellä välituntialueille tuskin olisi liikkumista lisäävää vaikutusta. Leikkivälineistä keinoja toivottiin 55 kertaa, kiipeilyvälineitä 18 kertaa ja trampoliineja 10 kertaa. Leikkivälineistä eniten toivottiin hyppynaruja (n=20) ja toiseksi eniten hämähäkkikeinoja (n=16). Pieni osa (n=20) eri koulujen oppilaista toivoi kun-

toiluun liittyviä välineitä, kuten leuanvetotankoja, painonnostopenkkejä ja -telineitä sekä tasa-painolautoja. Myös pieni osa (n=17) eri koulujen oppilaista toivoi skeittilautailuun liittyviä välineitä, kuten rampeja ja skeittilaitoja lainattavaksi. Skeittilautailu on usein kouluissa kielletty turvallisuussyistä, mitä kuvaa erään oppilaan toive: ”*Skeittausmahdollisuus.*”.

TAULUKKO 8. Yläkoululaisen toivomat välituntivälineet ja niiden osuudet.

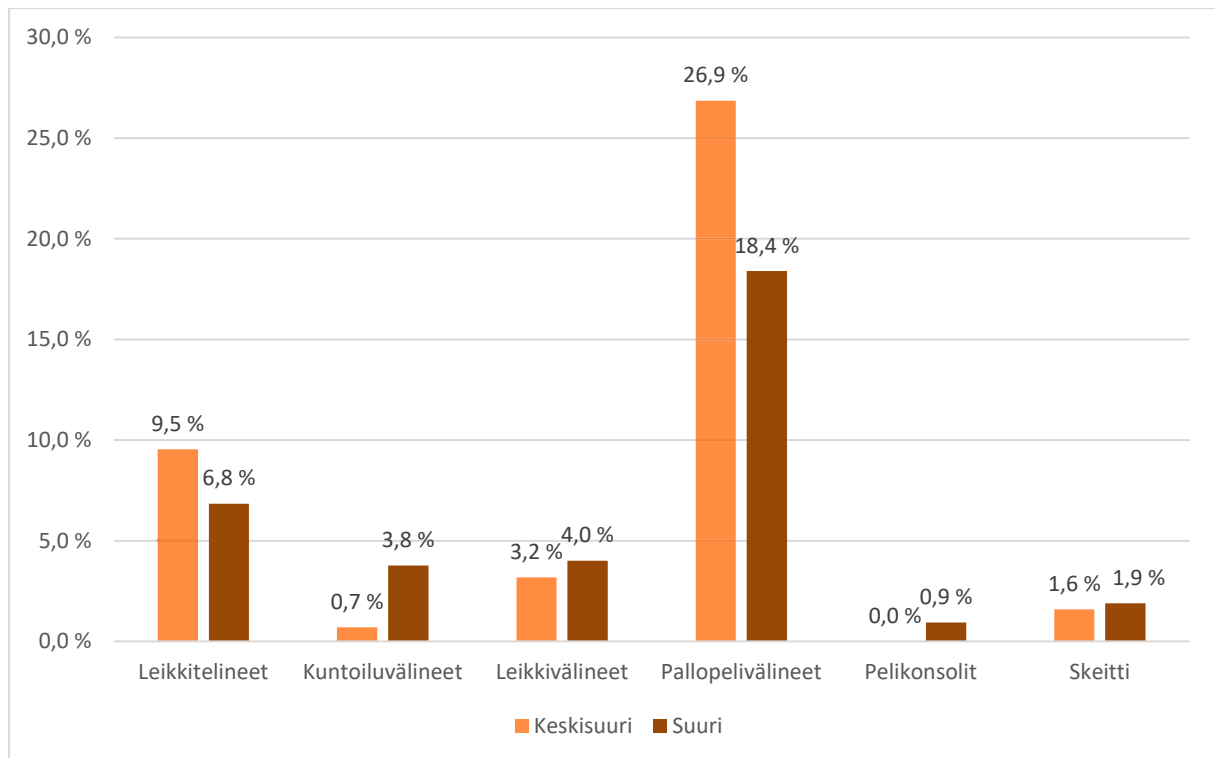
Vastausluokka	Ilmausten määrä	Osuus ilmauksista	Osuus tutkittavista
Ei mikään	194	19,00 %	19,60 %
En tiedä / Ei vastausta	261	25,60 %	26,40 %
Asiaankuulumaton vastaus	66	6,50 %	6,70 %
Leikkitelineet	83	8,10 %	8,40 %
Kuntoiluvälineet	20	2,00 %	2,00 %
Leikkivälineet	35	3,40 %	3,50 %
Pallopelivälineet	230	22,50 %	23,20 %
Pelikonsolit	4	0,40 %	0,40 %
Istuimet	111	10,90 %	11,20 %
Skeitti	17	1,70 %	1,70 %
Yhteensä	1021	100,00 %	103,10 %

Sukupuolen mukaan jaotellusta kuviosta 11 on nähtävissä, että pallopelivälineitä toivottiin sekä tyttöjen (20,3 %) että poikien (26,2 %) osalta eniten. Pojat toivoivat pallopelivälineitä tyttöjä enemmän. Tytöt (13 %) toivoivat poikia (3,8 %) huomattavasti enemmän leikkitelineitä ja -välineitä. Tytöt toivoivat esimerkiksi keinuja, trampoliineja, kiipeilytelineitä, hyppynaruja sekä hyppykeppejä. Yksittäisissä vastauksissa korostuivat etenkin hämähäkkikeinut ja hyppynarut, mutta myös trampoliineja toivottiin useassa eri koulussa yhteensä 10 kertaa. Pojat toivoivat tyttöjä enemmän kuntoiluun liittyviä välineitä ja skeittaukseen tarvittavia välineitä.



KUVIO 11. Yläkoululaisen toivotat välituntivälineet sukupuolen mukaan.

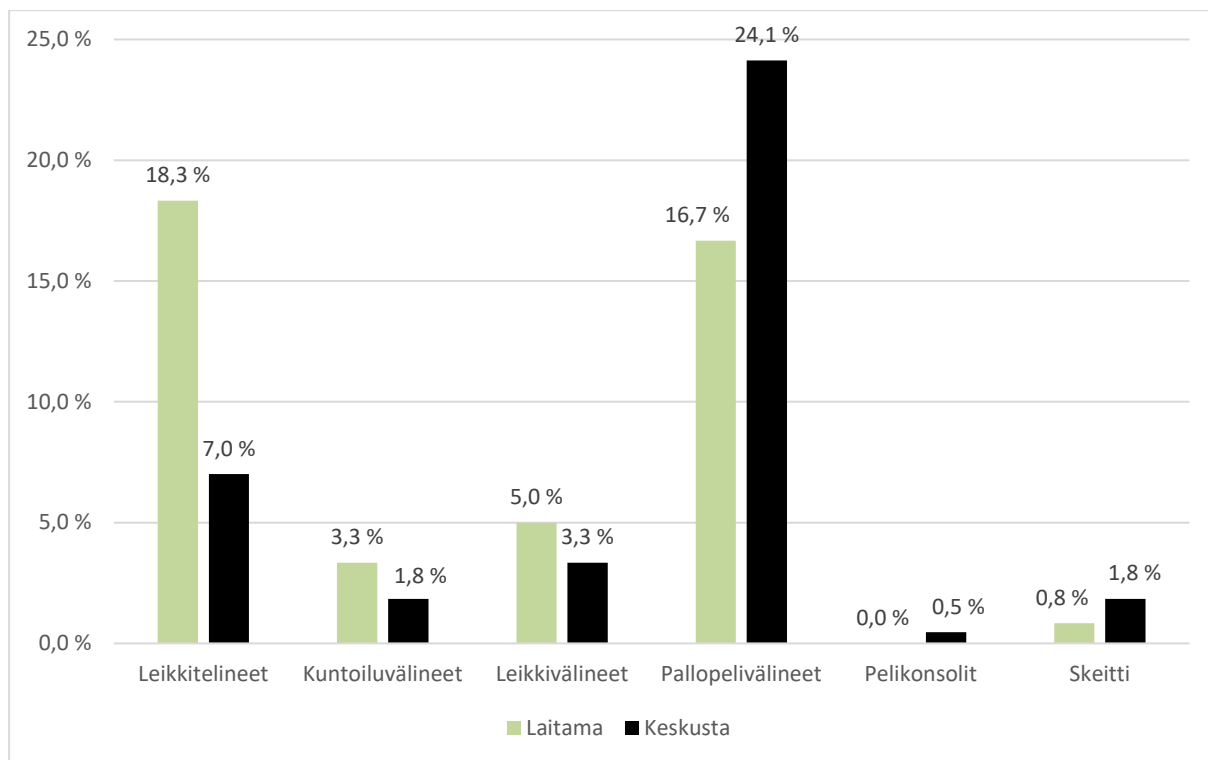
Koulun koon mukaan jaotellusta kuviosta 12 nähdään, että välituntivälinetoiveet jakautuvat melko tasaisesti koulun koosta riippumatta. Sekä suurissa (18,4 %) että keskisuurissa (26,9 %) kouluissa toivottiin eniten pallopelivälineitä. Keskisuurissa kouluissa (9,5 %) toivottiin enemmän leikkivälineitä kuin suurissa kouluissa (6,8 %). Suurissa kouluissa toivottiin enemmän kuntoiluvälineitä (3,8 %) ja pelikonsoleita (0,9 %). Keskisuurissa kouluissa pelikonsoleihin liittyviä ilmauksia ei mainittu kertaakaan ja kuntoiluvälineitä toivoi 0,7 %. Välituntivälinetoiveita ei kysytty pienen koulun oppilailta.



KUVIO 12. Yläkoululaisen toivotat välituntivälineet koulun koon mukaan.

Koulun sijainnin mukaan jaotellusta kuviosta 13 näkyy, että erityisesti laitama-alueen kouluissa toivottiin leikkittelineitä (18,3 %). Keskusta-alueen kouluissa leikkittelineitä toivoi 7 % vastaajista. Eräs laitama-alueen oppilas ilmaisi toiveensa seuraavasti: *”Enemmän keinuja, parempi kiipeilyteline, jotain yläluokkalaisille.”*

Sekä laitama-alueen kouluissa että keskusta-alueen kouluissa toivottiin paljon pallopelivälineitä. Keskusta-alueen kouluissa (24,1 %) toivottiin pallopelivälineitä huomattavasti enemmän, kuin laitama-alueen kouluissa (16,7 %).



KUVIO 13. Yläkoululaisen toivotat välituntivälineet koulun sijainnin mukaan.

7 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa tutkittiin, mitkä tekijät vaikuttavat välituntien aikaiseen liikkumiseen yläkouluissa ja millaisia käsityksiä yläkouluikäisillä tytöillä ja pojilla on välituntiliikkumista edistävästä tekijöistä. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten yläkoulujen välitunteja voitaisiin kehittää liikkumiseen kannustaviksi. Tässä luvussa pohditaan tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä asioita ja esitellään tutkimuksen keskeisimpiä tuloksia ja niistä tehtyjä johtopäätöksiä.

7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen (Hirsjärvi ym., 2009, s. 25). Ihmisarvon kunnioittamisen lisäksi tutkimukseen osallistuvien tutkittavien yksityisyyttä ja anonyymiteettiä tulee suojata (Lichtman, 2013, s. 52). Tutkittavilta ei kerätty mitään tunniste- tai henkilötietoja, vaan tutkimuksen aineistona toimineeseen kyselylomakkeeseen vastattiin täysin anonymisti. Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Oppilaalla oli mahdollisuus olla aloittamatta kyselyyn vastaamista tai keskeyttää kyselyyn vastaaminen. Aineisto kerättiin osana Oulun yliopiston ja tutkimuskaupungin yhteistyönä toteuttamaa aineenopettajien täydennyskoulutusta ja lupa kyselytutkimuksen toteuttamiseen saatiin tutkimuskaupungin opetuspäälliköltä.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyy luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu lähteiden käyttö sekä toisten tekemiin tutkimuksiin viittaaminen oikeaoppisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 151). Tutkimuksessa on pyritty vastuulliseen lähteidenkäyttöön, toisten työn kunnioittamiseen sekä lähdemateriaalin kriittiseen tarkasteluun.

Eettisten periaatteiden noudattaminen liittyy myös tutkimuksen laatuun ja luotettavuuteen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 149–150). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tulee kiinnittää huomiota siihen, kuinka hyvin analyysiä voidaan seurata (Eskola & Suoranta, 1998, s. 217). Tutkimuksen luotettavuus muodostuu eri vaiheiden kuvailusta, perusteluista ja analyysistä (Aaltio & Puusa, 2020). Tutkimuksen analyysivaiheet on pyritty kuvaamaan aineiston laajuudesta huolimatta mahdollisimman avoimesti ja tarkasti. Tulosluvun suorat lainaukset havainnollistavat alkuperäisiä ilmauksia ja lisäävät luokittelun läpinäkyvyyttä.

Lincoln ja Guba (1985, s. 290) esittivät ajatuksen siitä, että tutkimuksen luotettavuuden lisäksi tulee pohtia sen uskottavuutta. Uskottavuus rakentuu heidän mukaansa neljän kriteerin varaan:

1. Tutkimuksen totuusarvo. Kuinka tutkimuksen tuloksista voidaan saavuttaa luotettavuus?
2. Tutkimuksen sovellettavuus. Voidaanko tutkimuksen tuloksia soveltaa erilaisessa asetelmassa tai ryhmässä?
3. Tutkimuksen pysyvyys. Olisivatko tutkimustulokset samat, jos tutkimus tehtäisiin uudelleen?
4. Tutkimuksen neutraalius. Voidaanko olla varmoja siitä, että tulokset ovat peräisin tutkitavista henkilöistä ja tilanteista, eivätkä tutkijan omat mielenkiinnon kohteet tai näkökulmat ole vaikuttaneet niihin?

Tutkimuksen eri vaiheet aineistonkeruusta analyysimenetelmiin on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti, huolellisesti ja kriittisesti pohtien. Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa empiirinen aineisto ja sen käsittely on merkittävässä roolissa. Tämän tutkimuksen empiirisenä aineistona toimi kyselylomakkeen vastaukset. Kyselytutkimuksen yleisenä etuna pidetään Hirsjärven ja kollegoiden (2009, s. 195) mukaan sitä, että sen avulla on mahdollista saada kerättyä pienellä vaivalla laaja aineisto. Kyselytutkimukseen liittyy myös haasteita. Kyselytutkimuksen yhtenä haasteena on, ettei ole mahdollista saada varmuutta siitä, miten vakavasti tai tosissaan vastaajat ovat suhtautuneet kyselyyn ja että ovatko he vastanneet todenmukaisesti ja huolellisesti (Hirsjärvi ym., 2009, s. 195). Osa tutkittavien vastauksista luokiteltiin suoraan asiaankuulumattomiksi, mutta jatkoanalysoitavaksi sopivien vastausten todenmukaisuudesta tai oikeellisuudesta ei ole täyttä varmuutta. Tutkimuksen aineistona toimineessa kyselylomakkeessa oli avoimia kysymyksiä, joten tutkittavat ovat saaneet vastata kysymyksiin omin sanoin. Avoimilla kysymyksillä on kuitenkin mahdollista osoittaa, mikä on keskeistä ja tärkeää tutkittavien ajattelussa (Hirsjärvi ym., 2009, s. 195). Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää kuitenkin se, että analyysin pohjalta saadut tulokset ovat linjassa aiheesta aikaisemmin tehdyn tutkimuksen kanssa.

Myös tutkimuksen sovellettavuutta vahvistaa se, että aiemmat tutkimustulokset ovat linjassa tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Tutkimusasetelman lisäksi sovellettavuuteen ja yleistettävyyteen vaikuttaa tutkimuksessa käytetty otanta (Metsämuuronen, 2005, s. 57). Tutkimuksen aineistona olleeseen kyselyyn vastasi yhteensä 1315 yläkoululaista. Otanta on riittävän suuri jonkin asteisten yleistysten tekemiseen yläkoululaisten käsityksistä välituntiliikuntaa kohtaan.

Vastaajien taustamuuttujia tarkastellessa on hyvä huomioida, että sukupuoli jakautuu otannassa hyvin tasaisesti. Otannasta on tärkeää huomioida myös se, että vain yksi koulu määriteltiin pieneksi kouluksi. Tämä on otettava huomioon vastauksien prosentuaalisia osuuksia tarkasteltaessa, sillä jo yksi vastaus näkyy suurena osuutena pienessä otannassa.

Tutkimuksen pysyvyyttä tukee eri vaiheiden tarkka ja huolellinen kuvaileminen. Jos tutkimus toistettaisiin samalla tavalla, saisi aineistosta myös samansuuntaisia tuloksia, sillä tutkimuksen tulokset perustuvat tutkittavien ilmausten luokitteluun ja luokiteltujen vastausten määriin. Samankaltaisilla ryhmillä toteutettujen tutkimusten tulokset saattaisivat vaihdella hieman sen osalta, mitä tekijää tutkittavat painottavat, sillä tutkimuksen tulokset perustuvat täysin tutkittavien omiin ajatuksiin.

Tutkimuksen aineisto koostuu kyselylomakkeilla kerätyistä vastauksista, joten tutkija ei ole vaikuttanut aineiston muodostumiseen. Laadullisessa sisällönanalyysissä muodostuneet vastausluokat muodostettiin täysin kyselyaineiston pohjalta kolmen iteraatiokierroksen aikana, eikä niihin ole vaikuttaneet tutkijan omat mielenkiinnon kohteet tai näkökulmat.

7.2 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset

Yksi merkittävistä huomioista on se, että jokaisen avoimen kysymyksen vastauksissa ilmeni huomattavan paljon Ei mikään-, En tiedä/Ei vastausta tai Asiaankuulumaton vastaus -luokkiin kuuluvia ilmauksia, joita ei jatkoanalysoitu ristiintaulukoimalla. Tämä voi kertoa jotain yläkouluikäisten asenteesta välituntiliikuntaa kohtaan. Välitunneilla liikkuminen ei välttämättä kiinnosta nuoria, tutkittavat eivät ole kiinnittäneet siihen riittävästi huomiota tai välituntien aikaiseen liikkumiseen ei haluta vaikuttaa. Perusteluja tämänkaltaisten vastausten suureen lukumäärään en tutkimuksellani saanut selville. Vastausten voidaan katsoa myötäilevän Kosken ja Hirvensalon (2019) havaintoja vuodelta 2018, jolloin reilu kolmannes 13–15-vuotiaista piti liikuntaa tylsänä ja reilu viidennes tarpeettomana ja hyödyttömänä.

7.2.1 Yläkoululaisten välituntiliikuntaan vaikuttavat tekijät

Välituntiympäristö vaikuttaa merkittävästi oppilaiden päivittäiseen aktiivisuuteen, välitunneilla viihtymiseen sekä koettuihin liikunnan mahdollisuuksiin (Moilanen ym., 2017). Myös hyväkuntoiset ja riittävät liikuntavälineet edesauttavat välituntien aikaista liikkumista (Ramstetter ym., 2010). Nämä fyysisen välituntiympäristön tekijät nousivat esiin myös tämän tutkimuksen

aineistosta, sillä tulosten mukaan yläkoululaisten välituntien aikaiseen liikkumiseen vaikuttavat välituntien aikaiset toimintamahdollisuudet, välituntiympäristö sekä käytettävissä olevat liikuntavälineet. Edellä mainittujen lisäksi yläkoululaisten välituntien aikaiseen liikkumiseen vaikuttaa merkittävästi jaksaminen sekä kaverit. Vertaissuhteet voivat joko mahdollistaa tai vähentää liikkumista välituntien aikana, sillä kavereiden mielipiteet ovat nuorille merkityksellisiä (Rajala, 2021, s. 9–10, 44, 46). Kaikki edellä mainitut tekijät vaikuttavat yksittäisen nuoren välituntien viettotapoihin ja sitä kautta myös välituntiliikunnan määrään.

Etenkin mieleinen aktiviteetti tai sen puute korostui tutkittavien ilmauksissa. Välitunneilla ei ole kaikille mieleistä tekemistä tai riittävästi erilaisia liikunnallisia toimintamahdollisuuksia, joista yksilöt innostuisivat. Syy mieleisen aktiviteetin puutteen aiheuttamaan liikkumattomuuteen on luonnollinen, sillä yksilöt yleensä motivoituvat toiminnasta ja tekevät mielellään sellaisia asioita, joista pitävät (Yli-Piipari ym., 2009). Yksilöt osallistuvat esimerkiksi erilaisiin peleihin ja leikkeihin pääsääntöisesti sen vuoksi, että toiminnassa viihdytään ja siitä nautitaan (Deci & Ryan, 1985, s. 332). Tutkittavat kokivat, ettei välitunneilla ole tarpeeksi mielekästä tekemistä tai että välitunneilla on tylsää. Oppilailta olisikin tärkeää kysyä, mitä he haluaisivat tehdä välitunneilla, jotta oppilaille mieleiset liikkumisen mahdollisuudet kannustaisivat heitä myös liikkumaan enemmän. Tämä autonominen motivaatioilmasto antaa oppilaille päätösvaltaa oman liikunnallisen toimintansa suhteen ja voisi edesauttaa sisäisen motivaation syntymistä liikuntaa kohtaan (Liukkonen & Jaakkola, 2017c; Ryan ym., 2009, s. 114–115).

Kavereiden merkitys yläkoululaisten välituntien aikaiseen liikkumiseen on suuri. Yläkouluikäisten vertaissuhteet voivat joko mahdollistaa tai ehkäistä liikkumista välituntien aikana, sillä kavereiden mielipiteet vaikuttavat yksittäisen oppilaan toiminnan mahdollisuuksiin (Rajala, 2021, s. 9–10, 44, 46). Yhteisöllisyyden merkitys näkyi vahvemmin etenkin pienemmissä kouluissa, joissa on todennäköisesti vähemmän kavereita liikkumisseuraksi. Etenkin tytöt korostivat kavereiden merkitystä sekä liikkumista edistävänä, että ehkäisevänä tekijänä. Kavereiden kanssa liikkuminen on todennäköisesti tytöille tärkeämpää kuin pojille, tai ainakaan pojat eivät kokeneet kavereiden vaikuttavan liikkumiseensa yhtä usein kuin tytöt. Erityisesti tyttöjen aktiivisuuden lisäämisessä kavereiden merkitys nousee suureksi (Jago ym., 2012). Pojat ilmaisivat tyttöjä useammin haluavansa liikkua välituntien aikana, kun taas tytöt vastasivat useammin haluavansa viettää välitunnit kavereiden kanssa. Voi olla, että pojilla on lähtökohtaisesti useammin aikomuksena liikkua ja seuraa liikkumaan löytyy täten myös helpommin, kun taas tytöt tarvitsevat useammin kavereiden tuen ja hyväksynnän liikkumisaikaille.

Välituntiympäristö vaikuttaa yksittäisen oppilaan liikkumiseen ja liikkumisen mahdollisuuksiin (Moilanen ym., 2017). Koronapandemian vuoksi tutkimuskoulujen välituntialueita oli rajattu pienempiin osiin eri luokka-asteille, joten jokaisella välituntialueella ei ollut mahdollista liikkua samalla tavalla. Tutkittavat ilmaisivat tästä syystä usein haluavansa viettää välitunteja sisätiloissa. Sisävälitunteihin liittyviä ilmauksia mainittiin kuitenkin kaikissa tutkimuskouluissa ilman viittauksia koronarajoituksiin. Tutkittavat kokivat välituntiliikkumisen esteeksi huonot sääolosuhteet ja sen, että välitunteja ylipäänsä vietetään ulkona. Välituntiympäristöllä ja -välineillä on merkitystä yläkoululaisten liikkumiseen, sillä tutkittavat toivoivat välituntitilojen muutosten lisäksi lisää leikkitelineitä ja keinoja sekä erilaisia leikkeihin, peleihin ja kuntoiluun tarvittavia liikuntavälineitä. Yläkoulujen välituntialueet ovat usein karuja ja yksinkertaisia (Rajala ym., 2013), joten on tärkeää muistaa, että myös yläkoululaiset tarvitsevat liikkumaan kannustavan fyysisen ympäristön.

Suuri osa tutkittavista ilmaisi, että välituntien aikaisen liikkumattomuuden syynä on jaksamiseen liittyvät asiat. Osa tutkittavista myös kyseenalaisti välituntia liikkumisen aikana ja paikana. Osa tutkittavista koki, että välitunnit tulisi käyttää liikkumisen sijaan lepäämisen, rentoutumiseen ja palautumiseen. Ei ole varmuutta siitä, tarkoittivatko tutkittavat fyysisen ja psyykkisen väsymyksen aidosti estävän heidän liikkumistaan, vai oliko kielteinen asenne liikuntaa kohtaan sekä motivaation ja kiinnostuksen puute vain helppo kuitata sanomalla, ettei jaksaa liikkua. Tutkimuksen mukaan kevyt liikunta kuitenkin yleisesti virkistää ja vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi kognitiivisiin toimintoihin (Haapala ym., 2016). Välituntien aikainen kevyt liikkuminen voisi edesauttaa oppilaiden palautumista ja rentoutumista, kun ajatukset saa hetkeksi muualle ajattelua vaativista tehtävistä.

7.2.2 Välituntiliikunnan edistäminen yläkoulussa

Mieleisen tekemisen puute ja välituntien tylsyys korostui aineistossa. Välituntien aikaista liikkumista voidaan edistää toimilla, joiden avulla kaikille oppilaille saataisiin mieleisiä liikkumisen mahdollisuuksia. Tutkimuksen tulosten perusteella reilu kolmasosa yläkoulujen oppilaista haluaisikin liikkua välitunneilla. Tässä tapauksessa liikkumista mahdollisesti estävät tekijät tulee minimoida. Liikkuminen voi vähentyä, mikäli sitä estävät tekijät ovat vahvoja tai niitä on liikaa (Koski & Hirvensalo, 2019). Nuoret voidaan saada liikkumaan, etenkin jos kaveritkin liikkuvat ja välitunneilla on mieleistä tekemistä.

Rajalan ja kollegoiden (2013) mukaan etenkin yläkoulujen välituntialueet ovat usein karuja ja yksinkertaisia. Myös yläkoululaiset toivoivat välitunneille leikkitelineitä sekä peli-, ja leikkivälineitä, joten niitä olisi tarpeen hankkia kouluille monipuolisesti ja riittävästi myös yläkoululaisten käyttöön. Oppilailta olisikin tärkeää kysyä, mitä välineitä he toivoisivat välitunneille. Riittävät, monipuoliset ja hyväkuntoiset välineet voisivat edistää joidenkin oppilaiden liikkumista tai ainakin kannustaa kokeilemaan eri liikuntalajeja välituntien aikana.

Myös välituntien kestolla ja koulupäivän rakenteella voidaan yrittää vaikuttaa yläkouluikäisten liikkumiseen. Lyhyillä välitunneilla ei välttämättä ehdi liikkua. Useat koulut ovat ottaneet käyttöön yhden pidemmän liikuntavälitunnin, jolloin oppilaat ehtivät liikkua yhtäjaksoisesti kauemmin (Lehmuskallio & Toskala, 2018). Välituntien jaksottaminen voisi olla hyvä ratkaisu myös yläkouluihin. Tällöin lyhyemmillä välitunneilla jäisi aikaa yläkoululaisten toivomalle levolle ja seuraavalle oppitunnille siirtymiselle.

Useat tutkittavat kokivat välituntien aikaisen liikkumisensa esteeksi huonot sääolosuhteet ulkona. Tutkittavat toivoivat, että välitunteja vietettäisiin sisätiloissa. Fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta välituntien vietto ulkona on suotuisaa, sillä yläkoululaiset istuvat ulkona vähemmän kuin sisällä (Rajala ym., 2019). On tarpeen miettiä koulun sisätilojen ja välinevarastojen avaamista välituntiliikunnalle, sillä liikettä on mahdollista lisätä sisällä sen sijaan, että yläkouluikäiset seisoskelevat pakkasessa tai sateessa. Useissa kouluissa on sallittu välituntien vietto sisällä liikuntasalissa (Lehmuskallio & Toskala, 2018). On tarpeen miettiä, sallitaanko oppilaille välituntien vietto sisällä ennalta sovitussa tilassa, kuten esimerkiksi liikuntasalissa. Jos oppilaat kuitenkin halutaan ulkovälitunnille esimerkiksi kerran koulupäivän aikana, voisi ulkovälitunneille miettiä esimerkiksi ohjatun toiminnan järjestämistä.

Oppilaita useasta eri koulusta mainitsi skeittaamisen mahdollistamisen voivan toimia omaa välituntiliikkumista edistävänä tekijänä. On tärkeää huomioida, että jotkin koulun säännöt saattavat estää joidenkin oppilaiden liikkumista (Rajala ym., 2013). Skeittilautailu on esimerkki liikkumisesta, joka on usein kouluissa turvallisuussyistä jouduttu kieltämään. Oppilaiden ajatuksia liittyen tämänkaltaiseen liikkumiseen pitäisi kuulla, jotta voidaan selvittää, voitaisiinko tällainen liikuntaa lisäävä toiminta mahdollistaa koulussa. Toiminnalle on kuitenkin sovittava säännöt, jotta oppilaat voivat liikkua turvallisesti (Rajala ym., 2013).

Vaikka välituntiympäristössä on monipuolisia liikunnan mahdollisuuksia ja välineitä riittävästi kaikille, osa yläkoululaisista ei silti liiku. Liikkumaan houkutteleva välituntiympäristö ja mo-

nipuoliset liikuntavälineet vaikuttavat tulosten mukaan vain osan välituntien aikaiseen liikkumiseen. Yksilö osallistuu liikuntaan jostain syystä ja mikäli syitä liikkua ei ole tarpeeksi tai ne eivät ole riittävän vahvoja, kokee yksilö sen yleensä itselleen merkityksettömäksi (Koski & Hirvensalo, 2019). Vuonna 2018 yläkouluikäisten syyt osallistua liikuntaan liittyivät parhaansa tekemiseen, hyvään oloon, terveellisyyteen, kunnon ja lihasvoiman kehittämiseen, liikunnan iloon, yhdessäoloon ja uusien taitojen oppimiseen (Koski & Hirvensalo, 2019). Liikuntaan osallistumisen juurisyitä tulisi tukea, jos yläkouluikäisten halutaan liikkuvan. Kavereiden merkitys yläkoululaisten, etenkin tyttöjen, liikkumisessa on suuri, joten yläkoululaisten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta tulisi tukea liikuntamotivaation syntyminen edistämiseksi (Ryan ym., 2009). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuessa yhteinen tekeminen voisi kannustaa liikkumaan sosiaalisesta statuksesta riippumatta. Joissain yläkouluissa on jo kokeiltu alakoulun välkäratoiminnan tapaan vertaisohjaajana toimimista, mutta sitä voisi enenevässä määrin kokeilla myös yläkouluissa yhteisten liikuntakokemusten lisäämiseksi. Myös ohjatut lajikoikeilut, pienet tempaukset, taitokisailut ja muu välituntien aikainen ohjattu kevyt toiminta voisi kannustaa yläkouluikäisiä edes vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen.

Jotta yläkouluikäiset saataisiin ilman tempauksia ja erityistä ohjelmaa liikkumaan välituntien aikana, oppilaiden tulee haluta liikkua eli motivoitua liikunnasta. Jos oppilaan asenne liikuntaa kohtaan on negatiivinen, oppilas ei jaksaa harrastaa liikuntaa tai välituntiliikunta ei lähtökohtaisesti kiinnosta oppilasta, liikkumiseen voidaan yrittää kannustaa erilaisia toimintavaihtoehtoja järjestämällä, muokkaamalla välituntiympäristöä liikkumiseen kannustavaksi, sijoittamalla monipuolisiin liikuntavälineisiin ja kannustamalla edes vähäiseen satunnaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntamotivaatio on monen eri tekijän summa, johon koulun välituntiliikunnasta vastaavat eivät välttämättä voi yksin vaikuttaa. Yläkouluikäisiä ei voi pakottaa liikkumaan välituntien aikana, mutta siihen voidaan kannustaa erilaisilla toimilla.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin välituntiliikuntaan vaikuttavia tekijöitä yläkoulussa sekä yläkoululaisten käsityksiä välituntiliikkumista edistävästä tekijöistä. Tutkimus antoi vastauksia myös siihen, millä tavalla yläkoulun välitunteja voitaisiin kehittää liikkumista kannustaviksi. Aiheesta on mahdollista tehdä jatkotutkimusta, sillä tutkimuksen pohjalta heräsi useita kysymyksiä. Tässä tutkimuksessa ei selvitetty, mitä yläkoululaiset haluaisivat välituntien aikana tarkalleen ottaen tehdä. Yläkoululaisilta ei kysytty, mitkä välituntien liikunnalliset toiminnot olisivat mieleisiä. Välituntiliikuntaan osallistumisen tarkempia syitä ja liikuntaan liittyviä motivaatiotekijöitä voisi myös tutkia syvällisemmin määrällisillä menetelmillä, jos yläkoululaisia pyydetäisiin itse arvioimaan, kuinka merkityksellisenä he pitävät eri tekijöiden vaikutusta

omassa välituntiliikkumisessaan. Aihetta voisi tutkia myös tapaustutkimuksen keinoin, jos yläkouluissa otettaisiin käyttöön oppilaiden ehdotusten pohjalta erilaisia välituntiliikkumista edistäviä toimenpiteitä ja niiden vaikutusta välituntien aikaiseen liikkumiseen seurattaisiin pidemmän seurantajakson ajan.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 177–188). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Valtion liikuntaneuvosto (toim.), *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3 (s. 12–31). Haettu 2.12.2022 osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.). Tampere: Vastapaino.
- 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), 167–176. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.786159>
- Berg, B. L. & Lune, H. (2014). *Qualitative research methods for the social sciences* (Eighth edition, Pearson new international edition.). Harlow: Pearson Education.
- Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N. & Foster, C. 2011. *Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews*, 4(1), 25–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.548528>
- Blair, S. N. (2009). *Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2. Haettu 7.11.2022 osoitteesta <https://bjsm.bmj.com/content/43/1/1>
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). *The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (2000). Introduction. Entering the field of qualitative research Teoksessa: N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim.), *Handbook of qualitative research* (s. 1–17). Sage Publications: Thousand Oaks.

- 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), 77–86. <https://doi.org/10.19030/cier.v9i2.9618>
- Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* (s. 209–231). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Guan, H., Okely, A. D., Aguilar-Farias, N., del Pozo Cruz, B., Draper, C. E., El Hamdouchi, A., ... & Veldman, S. L. (2020). *Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 416–418. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(20\)30131-0](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(20)30131-0)
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.), *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille* (s. 12–21). Haettu 7.11.2022 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., ... & Tammelin, T. H. (2014). *Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. BMC Public Health*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1114>
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2007). The Trans-Contextual Model of Motivation. Teoksessa M.S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (toim.), *Self-determination theory in exercise and sport* (s. 53–70). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Yypä, H. & Vasankari, K. (2019) 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 17.11.2022 osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_webfinal-30.1.2019.pdf
- Hyvönen, P., Kangas, M., Kultima, A. & Latva, S. (2006). Let's Play! Tutkimuksia leikillisistä oppimisympäristöistä. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Haettu 5.11.2022 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/298789564_Let's_Play_Tutkimuksia_leikillisista_oppimisymparistoista

- Itkonen, H. (2012). Liikuntasosiologia urheilun, liikunnan ja ruumiillisuuden jäljillä. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.), *Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Liikuntakasvatuksen laitos, tutkimuksia 1/2012, (s. 7–20).
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 12–21). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jago, R., Page, A. & Cooper, A. 2012. *Friends and physical activity during the transition from primary to secondary school. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(1), 111–117. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318229df6e>
- Kharel, M., Sakamoto, J. L., Carandang, R. R., Ulambayar, S., Shibanuma, A., Yarotskaya, E., ... & Jimba, M. (2022). *Impact of COVID-19 pandemic lockdown on movement behaviours of children and adolescents: a systematic review. BMJ global health*, 7(1), 1–42. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-007190>
- 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 9.11.2022 osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Kwok Ng., & Hämylä, R. (2016). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & Mehtälä, A (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4 (s. 10–15). Haettu 9.11.2022 osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf
- Korjus, T. & Korsberg, M. (2019). Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa S. Kokko, & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, (s. 3–4). Haettu 5.11.2022 osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lasten-januorten-liikuntakayttaytyminen-suomessa-liitu-tutkimuksen-tuloksia>
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019). Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 (s. 65–74). Haettu

- 2.12.2022 osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Kotaniemi, I. (2021). *Peruskouluikäisten fyysinen aktiivisuus välitunneilla*. Kasvatustieteiden kandidaatintyö. Oulun yliopisto. Haettu 5.11.2022 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202106048241>
- Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). *Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta*. *Liikunta & Tiede.*, 55(6), 88–95.
- 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), 79–87.
- Lichtman, M. (2013). *Qualitative research in education: A user's guide* (3rd ed.). Sage Publications: Thousand Oaks.
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Haettu 9.11.2022 osoitteesta https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Liikkuvan koulun Seuranta-Virveli. (2023). *Liikkuvan koulun nykytilan arvioinnin seuranta-aineisto 2019 alkaen*. Jyväskylä: Likes. Haettu 5.11.2023 osoitteesta <https://www.liikkuvakoulu.fi/nykytila>
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. 1985. *Naturalistic inquiry*. Newbury Park: Sage.
- Liukkonen, J. (2017). *Psyykinen 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). Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa - motivaatiopsykologian perusteet* (s. 192–200). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017c). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 290–303). 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.
- Lounassalo, I., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Palomäki, S., Salin, ... Tamme-
lin, T. (2019). *Associations of Leisure-Time Physical Activity Trajectories with Fruit and Vegetable Consumption from Childhood to Adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224437>
- Metsämuuronen, J. (2005). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä* (3.uud.p.). International Methelp.
- 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
- Nurmela, L. & Nurmos, I. (2021). Yläkoululaisten osallisuus oppituntien ulkopuolisessa liikunnassa. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto. Haettu 27.2.2023 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202104227595>
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. (2017). *Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Opetushallitus. (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* (4. p.). määräykset ja ohjeet 2014:96. Haettu 15.11.2022 osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2020). *Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n tulokset syksy 2020*. Haettu 15.11.2022 osoitteesta <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/maa.pdf>
- Opetushallitus. (2021). *Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n tulokset 2021*. Haettu 15.11.2022 osoitteesta <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Saavutettava%20tiivistelmä%CC%88%20Move-mittaustuloksista%202021.pdf>
- Opetushallitus. (2022). *Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n tulokset syksy 2022*. Haettu 3.1.2023 osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move2021-maa_1.pdf
- Paju, P. (2011). *Koulua on käytävä. Etnografinen tutkimus koululuokasta sosiaalisena tilana*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 108. Haettu 17.11.2022 osoitteesta https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/koulua_on_kaytava.pdf

- Perusopetusasetus 20.11.1998/852. Haettu 15.11.2022 osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L6P23>
- 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 2.12.2022 osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Rajala, K. (2021). *Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa. Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 387 (Väitöskirja). Haettu 17.11.2022 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), 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 5.12.2022 osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.p
- 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 5.12.2022 osoitteesta <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf?fbclid=IwAR3ES-mutpCd06ljfkSQQqOj6lfuvfi97kbwQBz7m1g7xKldh27ucVMbmKA8>:
- Ramstetter, C., & Murray, R. (2017). *Time to Play: Recognizing the Benefits of Recess*. *American Educator*, 41(1), 17–23. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00537.x>
- Ramstetter, C. L., Murray, R., & Garner, A. S. (2010). *The Crucial Role of Recess in Schools*. *Journal of School Health*, 80(11), 517–526. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00537.x>

- 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), 107–124. Haettu 2.12.2022 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/264531505_Self-Determination_Theory_and_Physical_Activity_The_Dynamics_of_Motivation_in_Development_and_Wellness
- Santtila, M. & Kyröläinen, H. (2020). Varusmiesten fyysinen toimintakyky, harjoittelu ja kuormittuminen. Teoksessa H. Kyröläinen, M. Santtila & L. Torpo (toim.), *Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020 – Tieteellinen katsaus* (s. 25–36). Haettu 6.2.2023 osoitteesta https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/180906/PV_Taistelijan_fyysinen_toimintakyky_2020_verkko_MPCK.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Santtila, M., Pihlainen, K., Koski, H., Vasankari, T. & Kyröläinen, H. (2017). *Physical Fitness in Young Men between 1975 and 2015 with a Focus on the Years 2005-2015*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(2), 292–298. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001436>
- Suga, A., Silva, A., Brey, J., Guerra, P. & Rodriguez-Anez. (2021). *Effects of interventions for promoting physical activity during recess in elementary schools: a systematic review*. *Journal de Pediatria*, 97(6), 585–594. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2021.02.005>
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012*. Opetushallitus. Muistiot 2012:5. 78 Haettu 5.11.2022 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/liikunta-ja-oppiminen>
- Takalo, S. (2016). *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta nuoresta aikuiseksi*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315 (Väitöskirja). Haettu 7.3.2023 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-405-6>
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuosituksset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 54–67). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). *Kouluterveyskysely 2019 ja 2021 – perustulokset*. Haettu 15.11.2022 osoitteesta <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa.* (2018). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. LIKES-tutkimuskeskus. Haettu 5.11.2022 osoitteesta <https://www.likes.fi/tuloskortti>
- Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa.* (2022). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu 5.11.2022 osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/785033/Tuloskortti_2022.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Haettu 20.3.2023 osoitteesta https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Valli, A. (2015). *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vasankari, T., Jussila A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. (2020). Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa M. Kantomaa (toim.), *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2 (s. 13–16). Haettu 27.12.2022 osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf>
- Vuori, I. (2010). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.), *Liikuntalääketiede* (s. 16–27). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Woods, A. M., Graber, K., & Daum, D. (2012). *Children's recess physical activity: Movement Patterns and Preferences*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31(2), 146–162. <https://doi.org/10.1123/jtpe.31.2.146>
- 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 9.11.2022 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 9.11.2022 <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(3), 327–336. Haettu 1.12.2022 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/258036232_Relationships_Between_Physical_Education_Students'_Motivational_Profiles_Enjoyment_State_Anxiety_and_Self-Reported_Physical_Activity

Liite 1 Ristiintaulukoinnit

TAULUKKO 9. Yläkoululaista liikuttavien tekijöiden ristiintaulukointi taustamuuttujien mukaan.

		Laitama			Keskusta			Yhteensä
		Pieni	Keski-suuri	Yhteensä	Keski-suuri	Suuri	Yhteensä	
Jaksaminen	Tyttö	0,0 %	4,4 %	3,8 %	1,8 %	2,8 %	2,3 %	2,6 %
	Poika	0,0 %	1,0 %	0,9 %	0,5 %	0,0 %	0,2 %	0,4 %
	Yhteensä	0,0 %	2,6 %	2,3 %	1,1 %	1,4 %	1,3 %	1,5 %
Mieleinen aktiviteetti	Tyttö	35,7 %	16,5 %	19,0 %	16,0 %	18,8 %	17,4 %	17,7 %
	Poika	7,1 %	22,4 %	20,5 %	14,9 %	16,6 %	15,7 %	16,7 %
	Yhteensä	21,4 %	19,6 %	19,8 %	15,5 %	17,7 %	16,6 %	17,2 %
Ohjattu toiminta	Tyttö	0,0 %	0,0 %	0,0 %	1,8 %	1,4 %	1,6 %	1,3 %
	Poika	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,9 %	0,9 %	0,9 %	0,7 %
	Yhteensä	0,0 %	0,0 %	0,0 %	1,3 %	1,2 %	1,3 %	1,0 %
Välineet	Tyttö	14,3 %	9,9 %	10,5 %	12,9 %	8,0 %	10,5 %	10,5 %
	Poika	21,4 %	8,2 %	9,8 %	21,3 %	15,2 %	18,3 %	16,5 %
	Yhteensä	17,9 %	9,0 %	10,1 %	17,0 %	11,6 %	14,4 %	13,5 %
Yhteisöllisyys ja kaverit	Tyttö	50,0 %	16,5 %	21,0 %	16,4 %	11,7 %	14,2 %	15,5 %
	Poika	14,3 %	5,1 %	6,3 %	10,0 %	4,3 %	7,2 %	7,0 %
	Yhteensä	32,1 %	10,6 %	13,4 %	13,2 %	8,0 %	10,7 %	11,2 %
Ympäristö ja rakenne	Tyttö	14,3 %	6,6 %	7,6 %	4,9 %	8,5 %	6,6 %	6,8 %
	Poika	21,4 %	7,1 %	8,9 %	2,7 %	7,6 %	5,1 %	5,9 %
	Yhteensä	17,9 %	6,9 %	8,3 %	3,8 %	8,0 %	5,9 %	6,3 %

TAULUKKO 10. Yläkoululaisen liikkumista estävien tekijöiden ristiintaulukointi taustamuuttujien mukaan.

		Laitama			Keskusta			Yhteensä
		Pieni	Keski-suuri	Yhteensä	Keski-suuri	Suuri	Yhteensä	
Jaksaminen	Tyttö	7,1 %	19,8 %	18,1 %	11,1 %	16,7 %	14,4 %	15,0 %
	Poika	14,3 %	20,4 %	19,6 %	9,0 %	18,6 %	14,8 %	15,6 %
	Yhteensä	10,7 %	20,1 %	18,9 %	10,1 %	17,6 %	14,6 %	15,3 %
Mieleinen aktiviteetti	Tyttö	7,1 %	14,3 %	13,3 %	8,0 %	14,8 %	12,0 %	12,2 %
	Poika	7,1 %	12,2 %	11,6 %	5,9 %	19,2 %	13,8 %	13,5 %
	Yhteensä	7,1 %	13,2 %	12,4 %	7,0 %	17,0 %	12,9 %	12,9 %
Opiskelu	Tyttö	0,0 %	1,1 %	1,0 %	0,4 %	0,3 %	0,4 %	0,5 %
	Poika	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,6 %	0,4 %	0,3 %
	Yhteensä	0,0 %	0,5 %	0,5 %	0,2 %	0,5 %	0,4 %	0,4 %
Puhelin	Tyttö	7,1 %	1,1 %	1,9 %	4,0 %	6,2 %	5,3 %	4,7 %
	Poika	7,1 %	3,1 %	3,6 %	4,1 %	4,3 %	4,2 %	4,1 %
	Yhteensä	7,1 %	2,1 %	2,8 %	4,0 %	5,2 %	4,7 %	4,4 %
Välineet	Tyttö	7,1 %	4,4 %	4,8 %	4,0 %	2,5 %	3,1 %	3,4 %
	Poika	7,1 %	3,1 %	3,6 %	9,5 %	4,0 %	6,2 %	5,7 %
	Yhteensä	7,1 %	3,7 %	4,1 %	6,7 %	3,2 %	4,6 %	4,6 %
Yhteisöllisyys ja kaverit	Tyttö	57,1 %	27,5 %	31,4 %	22,2 %	29,3 %	26,4 %	27,2 %
	Poika	28,6 %	15,3 %	17,0 %	14,9 %	16,8 %	16,0 %	16,2 %
	Yhteensä	42,9 %	21,2 %	24,0 %	18,6 %	23,0 %	21,2 %	21,7 %
Ympäristö ja rakenne	Tyttö	0,0 %	5,5 %	4,8 %	7,1 %	13,3 %	10,7 %	9,8 %
	Poika	28,6 %	5,1 %	8,0 %	5,4 %	10,1 %	8,2 %	8,2 %
	Yhteensä	14,3 %	5,3 %	6,5 %	6,3 %	11,7 %	9,5 %	9,0 %

TAULUKKO 11. Yläkoululaisen mieluisat välituntitoiminnot ristiintaulukoituna taustamuuttujien mukaan.

		Laitama			Keskusta			Grand Total
		Pieni	Keski-suuri	Total	Keski-suuri	Suuri	Total	
Liikunta	Tyttö	28,6 %	16,5 %	18,1 %	18,2 %	14,2 %	15,8 %	16,2 %
	Poika	35,7 %	26,5 %	27,7 %	32,6 %	26,8 %	29,1 %	28,9 %
	Yhteensä	32,1 %	21,7 %	23,0 %	25,3 %	20,6 %	22,5 %	22,6 %
Opiskelu	Tyttö	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,9 %	1,5 %	1,3 %	1,1 %
	Poika	7,1 %	0,0 %	0,9 %	0,5 %	2,1 %	1,5 %	1,4 %
	Yhteensä	3,6 %	0,0 %	0,5 %	0,7 %	1,8 %	1,4 %	1,2 %
Puhelin ja tietokone	Tyttö	7,1 %	1,1 %	1,9 %	6,7 %	7,7 %	7,3 %	6,4 %
	Poika	14,3 %	7,1 %	8,0 %	10,9 %	10,7 %	10,7 %	10,3 %
	Yhteensä	10,7 %	4,2 %	5,1 %	8,7 %	9,2 %	9,0 %	8,4 %
Rentoutuminen	Tyttö	0,0 %	9,9 %	8,6 %	10,7 %	14,8 %	13,1 %	12,4 %
	Poika	0,0 %	17,3 %	15,2 %	7,2 %	11,6 %	9,8 %	10,7 %
	Yhteensä	0,0 %	13,8 %	12,0 %	9,0 %	13,2 %	11,5 %	11,6 %
Sisätila	Tyttö	0,0 %	27,5 %	23,8 %	9,3 %	15,7 %	13,1 %	14,8 %
	Poika	0,0 %	6,1 %	5,4 %	5,9 %	8,8 %	7,7 %	7,3 %
	Yhteensä	0,0 %	16,4 %	14,3 %	7,6 %	12,3 %	10,4 %	11,0 %
Ulkoilu	Tyttö	14,3 %	4,4 %	5,7 %	5,8 %	5,6 %	5,6 %	5,7 %
	Poika	0,0 %	0,0 %	0,0 %	7,2 %	4,3 %	5,5 %	4,5 %
	Yhteensä	7,1 %	2,1 %	2,8 %	6,5 %	4,9 %	5,6 %	5,1 %
Yhteisöllisyys ja kaverit	Tyttö	50,0 %	37,4 %	39,0 %	36,4 %	28,1 %	31,5 %	32,7 %
	Poika	28,6 %	12,2 %	14,3 %	13,6 %	15,2 %	14,6 %	14,5 %
	Yhteensä	39,3 %	24,3 %	26,3 %	25,1 %	21,6 %	23,0 %	23,6 %

TAULUKKO 12. Yläkoululaisen toivomat välituntivälineet ristiintaulukoituna taustamuuttujien mukaan.

		Laitama	Keskusta			
		Keskisuuri	Keskisuuri	Suuri	Yhteensä	Yhteensä
Leikkivälineet	Tyttö	30,9 %	10,7 %	10,8 %	10,7 %	13,0 %
	Poika	7,7 %	3,6 %	2,8 %	3,2 %	3,8 %
	Yhteensä	18,3 %	7,2 %	6,8 %	7,0 %	8,4 %
Kuntoiluvälineet	Tyttö	3,6 %	0,0 %	2,3 %	1,1 %	1,4 %
	Poika	3,1 %	0,0 %	5,2 %	2,5 %	2,6 %
	Yhteensä	3,3 %	0,0 %	3,8 %	1,8 %	2,0 %
Leikkivälineet	Tyttö	10,9 %	4,4 %	5,2 %	4,8 %	5,5 %
	Poika	0,0 %	0,9 %	2,8 %	1,9 %	1,6 %
	Yhteensä	5,0 %	2,7 %	4,0 %	3,3 %	3,5 %
Pallopelivälineet	Tyttö	9,1 %	24,4 %	18,8 %	21,7 %	20,3 %
	Poika	23,1 %	34,8 %	18,0 %	26,6 %	26,2 %
	Yhteensä	16,7 %	29,6 %	18,4 %	24,1 %	23,2 %
Pelikonsolit	Tyttö	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %
	Poika	0,0 %	0,0 %	1,9 %	0,9 %	0,8 %
	Yhteensä	0,0 %	0,0 %	0,9 %	0,5 %	0,4 %
Skeitti	Tyttö	0,0 %	0,4 %	0,0 %	0,2 %	0,2 %
	Poika	1,5 %	3,2 %	3,8 %	3,5 %	3,2 %
	Yhteensä	0,8 %	1,8 %	1,9 %	1,8 %	1,7 %