



Pulkinen Kaisa & Remes Alexia

Opettajien kokemuksia koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä yläkouluissa

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma
2024

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Opettajien kokemuksia koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä yläkouluissa
(Kaisa Pulkkinen & Alexia Remes)

Pro gradu -tutkielma, 68 sivua, 1 liitesivu

Helmikuu 2024

Tässä laadullisin menetelmin toteutetussa pro gradu -tutkielmassa tarkastelemme, millaisia käytänteitä yläkouluissa on oppilaiden liikkumisen lisäämiseksi ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Lisäksi tutkielmassa kuvataan opettajien kokemuksiin perustuen, miten opettajien kokemusten mukaan fyysisistä aktiivisuutta edistävät käytänteet voidaan vakiinnuttaa osaksi koulupäivää.

Tutkimusaineisto on kerätty kahdessa osassa. Kaksi ensimmäistä parihaastattelua toteutettiin ja tallennettiin Oppimista liikkumalla -hankkeessa joulukuussa 2021. Tutkimusaineiston toinen osa on kerätty samalla menetelmällä keväällä 2023 täydentämään aiemmin hankkeessa kerättyä haastatteluaineistoa. Tutkimusaineistomme muodostui yhteensä viidestä puolistrukturoidusta parihaastattelusta, joissa haastateltiin yläkoulun taito- ja taideaineiden opettajia (n=10) viidestä eri koulusta. Kaikki haastatellut opettajat opettivat liikuntaa ja terveystietoa yläkoulussa. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tutkimustulokset osoittivat, että kouluissa on käytössä liikuntaa edistäviä käytänteitä, kuten toiminnallista opetusta, taukojumppia sekä oppituntien ulkopuolista liikunnallista tekemistä ja tapahtumia. Lisäksi kouluissa oli käytössä ulk välitunnit ja liikuntavälitunnit, joissa mahdollistettiin liikuntasalin käyttö. Myös koulun resursseja oli suunnattu koulupäivän aikaisen liikkumisen edistämiseen. Tulosten mukaan liikuntaa edistävät käytänteet saadaan vakiinnutettua, kun koulu yhteisön arvona on liikkuminen ja opettajat asennoituvat positiivisesti liikkumista kohtaan. Tämän lisäksi keinojen vakiinnuttaminen vaatii sen, että henkilöstön resursseja lisätään ja kouluilla sekä kunnilla on resursseja liikkumisen edistämiseen.

Opettajien kokemukset ja näkemykset liikkumista edistävästä työstä olivat tutkimustulosten mukaan pääosin myönteisiä, mutta opettajat näkivät jonkin verran haasteita liikunnallisen toimintakulttuurin edistämässä. Haastatteluiden perusteella opettajat esittivät, että liikkumista edistävästä työstä tulisi saada asianmukainen korvaus ja liikkumisen edistämisen tulisi olla koko koulun yhteinen tehtävä. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että fyysisen aktiivisuuden edistäminen yläkouluissa vaatii koko koulu yhteisön ammattitaitoa ja myönteistä asennetta sekä yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

Avainsanat: liikunnallinen toimintakulttuuri, fyysinen aktiivisuus, liikkuminen, yläkoulu, koulupäivän aikainen liikkuminen

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Koulupäivän aikaisen liikkumisen mahdollisuudet yläkoulussa	7
2.1 Koulun toimintakulttuurin merkitys liikunnan lisäämiselle	9
2.2 Liikkumisen merkitys yläkouluikäiselle	11
2.3 Liikkumisen väheneminen yläkouluikään tultaessa	13
2.4 Liikkumisen vaikutukset oppimiseen	17
3 Koulupäivän aikaista liikkumista edistävät käytänteet	21
3.1 Ulkopuoliset toiminnan järjestäjät	21
3.2 Koulujen keinoja edistää fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana	24
4 Tutkimuksen toteutus	29
4.1 Tutkimusaineisto	31
4.2 Aineiston analyysi	34
5 Tutkimustulokset	40
5.1 Yläkoulujen käytänteet oppilaiden liikkumisen ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi	40
5.1.1 <i>Muu koulupäivän aikainen ohjattu fyysinen aktiivisuus ja oppituntien aikainen liikkuminen</i>	41
5.1.2 <i>Välitunnit</i>	43
5.1.3 <i>Ulkopuolinen toiminnanjärjestäjä</i>	44
5.1.4 <i>Koulun resurssit suunnattu liikkumiseen</i>	44
5.1.5 <i>Opettajat liikkumisen lisääjinä</i>	46
5.1.6 <i>Oppilaiden osallistaminen liikkumisen edistämiseen</i>	46
5.2 Keinot vakiinnuttaa fyysistä aktiivisuutta edistävät käytänteet yläkoululaisten koulupäivään	47
5.2.1 <i>Ulkopuolinen järjestäjä</i>	47
5.2.2 <i>Henkilöstön resurssien lisääminen</i>	48
5.2.3 <i>Koulun ja kunnan resurssit</i>	50
5.2.4 <i>Vastuunottaminen ja organisointi</i>	51
5.2.5 <i>Yhteistyö</i>	52
5.2.6 <i>Opettajien asennoituminen liikkumista kohtaan</i>	53
5.2.7 <i>Kouluyhteisön arvona liikkuminen</i>	54
5.2.8 <i>Oppilaslähtöinen suunnittelu</i>	56
6 Pohdinta	58
6.1 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua	58
6.2 Tulosten tarkastelua ja johtopäätöksiä	63
6.2.1 <i>Liikkumista lisäävät käytänteet yläkouluissa</i>	63
6.2.2 <i>Keinot liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttamiseksi osaksi koulupäivää</i>	67
6.3 Lopuksi	70

Lähteet	74
Liite 1 Tutkimuslupa	80

1 Johdanto

Tässä Pro gradu -tutkielmassa tarkastelemme, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä yläkoulun liikunta- ja terveystietoa opettavilla opettajilla on yläkoulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä. Aihe on hyvin ajankohtainen, sillä lasten ja nuorten vähäinen liikkumisen määrä on ollut huolenaiheena jo pitkään. Fyysisen aktiivisuuden vähäisyys nuorilla on maailmanlaajuinen ongelma, sillä 11–17-vuotiaista nuorista yli 80 prosenttia ei saavuta päivittäistä tunnin liikkumissuosituksia (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2020). Suomessa 13-vuotiaista 70 prosenttia ei liiku liikkumissuosituksen mukaisesti (vähintään 60min/päivässä) ja liikkumattomien osuus kasvaa vanhemmaksi tullessa, sillä 15-vuotiaista vastaava luku on jo 77 prosenttia (Martin, Kokko, Villberg, Suomi & Ng, 2023). Liikkumiseen tulisi panostaa, sillä fyysisellä aktiivisuudella on selkeät vaikutukset niin terveyteen kuin oppimiseen (Kantomaa ym., 2018; Mandolesi ym., 2018; Moilanen, 2020).

Liikkumattomuuden terveyshaittojen lisäksi haitat näkyvät myös yhteiskunnan tasolla isona laskuna, sillä Vasankarin ja kollegoiden (2018) mukaan liikkumattomuuden aiheuttamat vuosittaiset kustannukset ovat jopa 3,2–7 miljardia euroa. Van Sluijksen ja kollegoiden (2021) mukaan maailmanlaajuisesti mitattuna 80 prosenttia 10–24-vuotiaista nuorista liikkuvat liian vähän. Keskittyminen nuorten liikkumiseen on myös merkittävää, koska 10–24-vuotiaat nuoret muodostavat 24 prosenttia maailman väestöstä ja heidän terveyteensä sijoittaminen voisi tuottaa kolminkertaisen hyödyn nyt, aikuisuuteen ja seuraaville sukupolville (van Sluijs ym., 2021).

Maailman terveysjärjestö [WHO] (2018a) painottaa, että kouluissa liikuntakasvatuksen tarjontaan ja positiivisiin kokemuksiin tulee panostaa jokaisella koulutuksen asteella. WHO:n mukaan koko koulun kattava liikunnallinen lähestymistapa on tehokas keino lisätä nuorille liikuntaa koulupäivään. Aktiivisuuden mahdollisuuksia tulee olla kouluissa monipuolisesti, jotta fyysisyyden luominen, edistäminen ja vahvistaminen sekä liikunnasta nauttiminen ja siihen osallistuminen ovat mahdollista (WHO, 2018a, s. 36).

Myös meidän tutkimuksemme perustuu WHO:n (2018a) ajatukseen siitä, että koulun yhtenäinen liikunnallinen toimintakulttuuri voi vaikuttaa positiivisesti nuorten fyysisen aktiivisuuteen. Tutkimuksemme aihepiiri on jatkumoa kandidaatin tutkielmallemme

(Pulkkinen & Remes, 2022), joka käsitteli koulupäivän aikaisen liikkumisen ja oppimisen välistä yhteyttä. Hyödynnämme kandidaatin tutkielmaamme tämän tutkielman teoreettisessa taustassa. Tutkimuksemme tarkoituksena on tarkastella, millaisia käytänteitä yläkouluissa on oppilaiden liikunnan lisäämiseksi ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Se on tutkielmamme ensimmäinen tutkimuskysymys. Tutkimuksen tarkoituksena on päästä lähelle kentällä työskentelevien opettajien subjektiivisia kokemuksia liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyen. Lisäksi haemme vastausta toiseen tutkimuskysymykseemme, miten fyysisistä aktiivisuutta edistävät käytänteet vakiinnutetaan osaksi koulupäivää yläkouluissa.

Miltonin ja kollegoiden (2021) mukaan COVID-19 pandemian vaikutusten vuoksi väestön liikkumisen määrään ja mielenterveyteen liittyen juuri nyt olisi erittäin tärkeä aika sijoittaa sellaisiin toimiin, jotka edistävät väestön fyysisen aktiivisuuden tasoja (Milton ym., 2021). Kokon ja kollegoiden (2023) mukaan korona-ajan vaikutukset näkyvät lasten ja nuorten liikkumisessa ja koronapandemian aikana on syntynyt liikkumisen vaje, jota ei ole saatu korjattua kokonaan. Etenkin omaehtoinen liikkuminen ja seuratoimintaan osallistuminen on lasten- ja nuorten kohdalla vähentynyt (Kokko ym., 2023). Nuorten liikkumisen määrän väheneminen on selittynyt erityisesti koulu- ja koulumatkaliikunnan vähenemisellä (Kantomaa, 2020).

Toteutimme tutkimuksen laadullisena tutkimuksena, jossa opettajat osallistuivat puolistrukturoituihin ryhmähaastatteluihin. Analysoimme aineistomme aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksemme kannalta keskeinen käsite on liikunnallinen toimintakulttuuri, jolla tarkoitetaan Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 -asiakirjan [POPS] (2016) mukaan yhteisön historiallisesti ja kulttuurisesti muotoutunutta tapaa toimia. Toimintakulttuuri koostuu muun muassa yhteisön kehittämisestä, arvoista, ilmapiiristä, tavoitteista, johtamisesta ja pedagogiikasta. Toimintakulttuuri muovautuu, kehittyy ja muuttuu erilaisten tekijöiden kautta, ja se näkyy kouluyhteisön käytännöissä ja arjessa (Opetushallitus [OPH], 2016, s. 29).

2 Koulupäivän aikaisen liikkumisen mahdollisuudet yläkoulussa

Tässä luvussa tarkastelemme sitä, millaisten käytänteiden kautta oppilaat pystyvät liikkumaan koulupäivänsä aikana ja sen yhteydessä. Avaamme myös aiheemme kannalta keskeiset käsitteet, kuten fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen. Alaluvuissa tulemme käsittelemään sitä, miten koulun toimintakulttuuri vaikuttaa liikunnallisten arvojen ja toimintatapojen hyödyntämiseen ja edistämiseen.

Fyysinen aktiivisuus on Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille -julkaisun (2021) mukaan kaikkea lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää toimintaa. Riittävä määrä fyysistä aktiivisuutta on edellytys lasten ja nuorten terveille kasvulle ja kehitykselle (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021). Fyysinen aktiivisuus nähdään Bangsbon ja kollegoiden (2016) mukaan laajana käsitteenä, joka sisältää monia strukturoituja ja ei-strukturoituja liikkumisen muotoja kouluympäristössä ja koulun ulkopuolisissa tilanteissa. Fyysinen aktiivisuus sisältää heidän mukaansa järjestetyn urheilun, liikunnanopetuksen, ulkoilun, motoristen taitojen kehittämissuunnitelmat, välitunnit ja aktiiviset liikkumisentavat, kuten kävelyn ja pyöräilyn (Bangsbo, ym., 2016).

Tutkielmassamme pyrimme käyttämään termejä fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen siten, kuin ne Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille -julkaisussa (2021) määritellään. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille -julkaisun (2021) mukaan liikkuminen kattaa kaiken fyysisen aktiivisuuden, kuten leikit, pelit, liikunnan, urheilun ja liikkumisen liikuntatunneilla. Julkaisu määrittelee liikkumiseksi myös välituntiliikunnan, liikkumisen oppitunneilla, vapaa-ajan omatoimisen liikunnan sekä liikuntaharrastukset urheiluseuroissa. Liikkuminen voi olla julkaisun mukaan myös kotitöiden tekemistä, liikkumista aktiivisin menetelmin, kuten kävellen, pyörällä tai pyörätuolilla (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021).

Liikkuminen koulupäivän aikana koostuu Kantomaan ja kollegoiden (2018) mukaan kuudesta eri osa-alueesta, jotka ovat koulumatkat, välitunnit, istumisen tauottaminen ja liikunta oppitunnilla, opetukseen integroitu liikunta, liikuntatunnit sekä liikuntakerhot ja muu koulupäivän aikainen ohjattu liikkuminen. Istumisen tauottaminen ja liikunta oppitunneilla voi olla heidän mukaansa tietokoneen, tablettien ja kännyköiden käyttöä seisten, jaloittelua, istuma-asentojen vaihtelua, taukoliikkeiden sekä taukojumpan hyödyntämistä. Opetukseen integroitu liikunta on heidän mukaansa toiminnallista opetusta, jossa voidaan hyödyntää esimerkiksi

koulun lähiympäristöä, teknologiaa tai esimerkiksi polkupyörää ja kävelyä liikkussa koulun järjestämiin tapahtumiin tai paikkoihin, kuten kirjastoon tai museoon (Kantomaa ym., 2018, s. 11).

Liikunnan oppiaine on tärkeässä roolissa fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä, sillä se voi olla viikon ainoa aika, jolloin nuori pääsee liikkumaan. Paikallistason esimerkkinä liikunnan oppiainetta opetetaan Oulussa Oulun kaupungin (n.d.a) mukaan 7. luokkalaisilla kaksi vuosiviikkotuntia, 8. luokkalaisilla kolme vuosiviikkotuntia ja 9. luokkalaisilla kaksi vuosiviikkotuntia. Tämän lisäksi oppilas voi mahdollisuuksiensa mukaan valita taito- ja taideaineiden liikunnan valinnaisia opintoja, joita on 8. ja 9. luokan aikana yhteensä 10 vuosiviikkotuntia (Oulun kaupunki, n.d.a). Yksi vuosiviikkotunti vastaa yhtä oppituntia viikossa. Liikuntatuntien tavoitteena on POPS:n (2016) mukaan liikunnallisen elämän sekä oppilaiden fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Liikuntatunneilla hyödynnetään POPS:n mukaan koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja sekä luontoa. Liikunnanopetuksen keskiössä on fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen, fyysisten ominaisuuksien harjoittelu ja terveyden edistäminen (OPH, 2016, s. 433).

Liikuntakerhot ja muu koulupäivän aikainen ohjattu liikunta kattaa Kantomaan ja kollegoiden (2018) mukaan esimerkiksi kerhotoiminnan sekä koulun teemapäivät ja projektit. Kerhotoiminnan tavoitteena yläkoulussa on heidän mukaansa tavoitteena yläkoululaisten harrastuneisuuden tukeminen sekä sosiaalisten suhteiden muodostumisen edesauttaminen. Liikuntakerhoilla on myös keskeinen merkitys lajien ja liikuntamahdollisuuksien esittelijöinä etenkin pienillä paikkakunnilla (Kantomaa ym., 2018, s. 12).

Koulumatkat kannustetaan kulkemaan terveyttä ja kuntoa edistävällä tavalla (OPH, 2016 s. 43). Kantomaa ja kollegat (2018) korostavat, että koulumatkan kulkeminen kävellen tai pyörällä voi muodostaa merkittävän osan koululaisen koko päivän fyysisestä aktiivisuudesta. Turunen, Kulmala, Hakonen ja Tammelin (2023) esittävät Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022-julkaisussa, että yläkouluikäisistä vielä 7. luokalla 78 prosenttia oppilaista kulkee koulumatkansa kävellen tai pyöräillen, kun vastaava luku 9. luokalla on enää 59 prosenttia (Turunen ym., 2023, s. 78–79). Tästä voidaan päätellä, koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen ja siihen kannustamiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Välitunnit ovat Kantomaan ja kollegoiden (2018) mukaan keskeinen väylä tarjota mahdollisuuksia liikkumiseen koulupäivän aikana. Rajalan, Kämpin, Hakosen ja Tammelinin (2023, s. 73–74) mukaan vuonna 2022 yläkoululaisista lähes 66 prosenttia viettivät välitunnit enimmäkseen tai aina ulkona ja välituntien viettäminen ulkona on lisääntynyt vuodesta 2016 eteenpäin. Kantomaan ja kollegoiden (2018) mukaan välituntiliikunnan määrä voi lisääntyä, kun oppilaat ohjataan ulos ja pitkät välitunnit mahdollistetaan. Tämän lisäksi koulun käytävät, liikuntasalit, aulat ja liikuntavälineet tulisi olla käytössä ja saatavilla, jotta liikettä saataisiin lisää välitunneille (Kantomaa ym., 2018). Tutkielmassamme keskitymme tarkastelemaan koulupäivän aikaisen liikkumisen mahdollisuuksia välituntien, oppituntien, kerhotoiminnan ja muun koulupäivän aikaisen ohjatun liikkumisen osalta.

2.1 Koulun toimintakulttuurin merkitys liikunnan lisäämiselle

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014-asiakirjan [POPS] (2016) mukaan koulun toimintakulttuuri on keskiössä perusopetuksen yhtenäisyyden toteuttamisessa ja se vaikuttaa koulu yhteisön kaikkiin jäseniin. Toimintakulttuurin kautta pyritään POPS:n mukaan tukemaan opetuksen järjestäjiä ja kouluja toimintansa suuntaamisessa. Toiminnan suuntaamisen tavoitteena on luoda sellainen toimintakulttuuri, joka edistää muun muassa oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestävästä elämäntapaa. Jotta toimintakulttuuria pystytään kehittämään, tulee POPS:n mukaan ottaa huomioon paikalliset tarpeet ja mahdollisuudet, toimia yhteistyössä huoltajien ja yhteistyökumppaneiden kanssa sekä samalla ottaa oppilaat mukaan yhteisön kehittämiseen. Koulun toimintakulttuurin ytimenä on POPS:n mukaan oppiva yhteisö, minkä tavoitteena on kannustaa kaikkia sen jäseniä oppimiseen. Liikunnalliseen toimintakulttuuriin peilaten POPS:ssa tuodaan esille, että “oppivassa yhteisössä ymmärretään fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimiselle ja irrottaudutaan istuvasta elämäntavasta” ja “Liikkuminen sekä mielen hyvinvointia edistävät yhteiset toiminnot ovat luonteva osa jokaista koulupäivää” (OPH, 2016, s. 27).

Koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus ja koulun toimintakulttuuri ovat sidoksissa toisiinsa (Kämpin, Inkinen, Aira, Hakonen & Laine, 2018). Koulun liikunnallista toimintakulttuuria pystytään tukemaan ja kehittämään esimerkiksi erilaisten hankkeiden ja ohjelmien avulla. Esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelman (2024a) mukaan liikkuvassa koulussa tärkeää on oppilaiden osallisuus, oppiminen, liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen.

Liikkuvan koulun tavoitteena on liikuntamyönteinen toimintakulttuuri, jonka perustana on yhteisön arvot, asenteet, periaatteet ja kriteerit. Liikkuvan koulun mukaan toimintakulttuuria kehitetään muun muassa kokemusten ja ideoiden jakamisen, vertaistuen sekä toimintatapojen ja kehittämistyön jatkuvuuden kautta. Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen vaatii Liikkuvan koulun mukaan myös yhteistyökumppanuutta eri toimijoiden välillä (Liikkuva koulu, 2024a).

Koulun toimintakulttuurilla on selkeästi merkitys siihen, miten koulussa edistetään liikunnan määrän lisäämistä osaksi koulupäivää. Wissin ja kollegoiden (2022) tekemän kouluille suunnatun TEAviisari-tiedonkeruun mukaan niissä toiminnoissa, jotka edistävät koulujen hyvinvointia, terveyttä ja yhteisöllistä toimintakulttuuria on suuria eroja koulujen välillä. Tiedonkeruun mukaan hyvinvointia ja terveyttä vahvistava kehitys on joiltakin osin pysähtynyt ja yhteisesti sovittujen käytäntöjen ja toimintaohjeiden yleisyydessä oli eroja eri koulujen välillä. He toivat esille, että yksi syy tähän voi olla lukuvuoden 2020–2021 korona-aika ja sen tuomat varautumistoimenpiteet, kuten pitkien välituntien vähentäminen. Korona-ajan myötä vähenivät muun muassa sisäliikuntatilojen hyödyntäminen liikkumiseen koulupäivän aikana, oppilaiden kannustaminen koulumatkan kulkemiseen kävellen tai pyöräillen, pitkät liikuntavälitunnit sekä oppilaiden kouluttaminen välituntiliikkujiksi (Wiss ym., 2022). Tästä voidaan päätellä, että korona-ajan myötä vähentyneet liikuntaa lisäävät toimenpiteet on huolestuttava ilmiö, johon tulee puuttua, jotta koulupäivään saadaan lisää liikkumista. Koulun liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistaminen voi olla tähän yksi keino.

Kämppi ja kollegat (2018) kuvaavat tutkimuksessaan liikunnallisen toimintakulttuurin ja liikkumisen edistämisen tilaa peruskouluissa vuosien 2015–2018 välisenä aikana koulujen itsearvioinnin perusteella. Tutkimukseen osallistui 79 prosenttia liikkuvaksi kouluksi rekisteröityneistä peruskouluista ja 68 prosenttia kaikista Suomen peruskouluista. Kouluista 18 prosenttia (n=288) oli yhtenäiskouluja ja 13 prosenttia (n=212) yläkouluja. Yhtenäiskoulut täyttivät arviointinsa erikseen 1.–6.luokkien ja 7.–9.luokkien osalta, jolloin kirjattuja yhtenäiskoulussa olevia yläkouluja tutkimuksessa oli 41. Tutkimuksessa tarkasteltiin neljää osa-alueetta, jotka ovat keskeisiä koulun toimintakulttuurin ja ydintoimintojen kannalta tarkasteltaessa koulua ja henkilökuntaa. Osa-alueet olivat seuraavat: Toiminnan organisoiminen, välitunnit ja kampanjat, koulun pihat, tilat ja ympäristö sekä oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt. Tutkimustulosten mukaan liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisen edellytykset olivat kaikilla osa-alueilla paremmat ala- ja

yhtenäiskouluissa kuin yläkouluissa. Liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen vaatii heidän mukaansa yläkouluissa oppilaiden osallisuutta, yhteistyötä aineenopettajien välillä sekä rehtorin aktiivista roolia positiivisena vaikuttajana, jotta yhtenäisiä käytänteitä saadaan vakiinnutettua. Tämän lisäksi liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen peruskouluissa vaatii monitasoisia konkreettisia toimenpiteitä useilla eri tasoilla. Liikunnallisen toimintakulttuurin muotoutuminen koostuu siitä, että koulut instituutioina kehittävät toimintaansa sekä siitä, että koulun henkilökuntien osalta ja laajemmin kunnissa tehdään valintojen kautta parannuksia toimintaan (Kämppi ym., 2018).

Sales ja kollegat (2023) tutkivat yhteyksiä koulun olosuhteiden ja oppilaiden paikallaanolon sekä fyysisen aktiivisuuden intensiteetin välillä. Heidän mukaansa kouluympäristöllä on yhteys korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysistä aktiivisuutta kouluympäristössä lisäävät muun muassa koulun fyysisen aktiivisuuden ohjeistukset ja käytänteet, iltapäivätoiminta, koulujen välinen kilpailutoiminta, harrastustoiminta sekä yli 15 minuuttia kestävät välitunnit. He korostavat sitä, että kouluympäristö on keskeisessä roolissa fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistämässä kouluikäisten keskuudessa (Sales ym., 2023). Mortonin ja kollegoiden (2015) systemaattisessa katsauksessa eräässä tutkimuksessa tuotiin esille, että mitä enemmän koulu ottaa mukaan henkilöstöä suunnittelemaan ja toteuttamaan tapoja, jotka kannustavat jokaista aktiiviseen elämäntapaan, sitä vahvempi koulun toimintakulttuuri on fyysisen aktiivisuuden edistämässä. Tutkimuslöydöt korostavat heidän mukaansa koulun laajempaa tukea ja osallistumisen merkitystä, kun halutaan luoda sellaista kulttuuria, joka edistää kaikkien koulussa olevien fyysistä aktiivisuutta (Morton ym., 2015).

2.2 Liikkumisen merkitys yläkouluikäiselle

Tässä luvussa käsittelemme yläkouluikäisten liikkumista ja liikkumisen määrää. Avaamme myös sitä, millaisia merkityksiä liikunnalla on yläkouluikäiselle itselleen, sekä hänen terveytensä ja oppimisensa kannalta. Lopuksi käsittelemme myös sitä, miksi liikunnan määrä vähenee yläkouluikään tultaessa.

Opetushallituksen (2023b) mukaan vuoden 2023 Move!-mittauksissa mitattiin liikkuvuutta, lihaskuntoa, motorisia taitoja ja kestävyyttä yli 110 000 8.luokkalaiselta. Tutkimukseen osallistuneista fyysinen toimintakyky oli mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla pojista 38 prosentilla ja tytöillä yli 42 prosentilla. Edellisvuoteen

verrattaessa tulos on hieman parantunut poikien osalta, ja tyttöjen tulokset ovat pysyneet ennallaan tai hieman parantuneet viime vuodesta. Koko maan tulosvertailussa tulos heikentyi ainoastaan 8.luokan pojilla vauhdittomassa 5-loikassa, jolla mitataan alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja (OPH, 2023b).

Koulun rooli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä on tärkeä, sillä lähes kaikki kouluikäiset käyvät koulussa (Haapala, 2017 & WHO, 2018b). Haapalan (2017, s. 1 & 7) mukaan välitunnit tarjoavat mahdollisuuden sosiaalisiin vertaissuhteisiin, joiden kautta saavutetaan monia hyötyjä terveyden ja koulumenestyksen osalta. Leen ja kollegoiden (2012) sekä Fernhallin ja Agiovlasitisin (2008) mukaan riittävän liikkumisen ja paikallaanolon välttämisen kautta voidaan ehkäistä esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien syntymistä, kuten tyypin 2 diabetekseen sairastumista. Poitraksen ja kollegoiden (2016) mukaan etenkin teholtaan kohtalaisesta voimakkaaseen fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä. Lisäksi useat tutkimukset ovat osittaneet, ettei koulupäivään lisätty fyysinen aktiivisuus ainakaan heikennä oppimista tai vaikuta negatiivisesti koulumenestykseen (Bacon & Lord, 2021; Donnelly ym., 2009). Zamorano-Garcían, Infantes-Paniaguan, Cuevas-Camposin & Fernández-Bustosin (2023) mukaan etenkin kouluympäristössä toteutetuilla liikkumista edistäväillä interventioilla on positiivinen yhteys myös nuorten liikunnallisen itsetunnon kehittymiseen.

Kosken ja Hirvensalon (2023) mukaan LIITU-tutkimuksissa liikuntaan liittyvien merkitysten kirjo on hyvin laaja. Nuorten omasta näkökulmasta keskeisiksi merkityksiksi, joiden mukaan liikuntaa pidetään tärkeänä, on viimeisten kahdeksan vuoden aikana kuitenkin muodostunut kahdeksan ulottuvuutta. Näitä ovat kilpailun, terveyden, ilmaisun, ilon, sosiaalisuuden sekä itsensä tuntemisen ja tutkimisen, kasvun ja kehittymisen sekä lajimerkitysten ulottuvuus. Vastaavasti liikuntaa estävät ulkoiset esteet, kuten liikunnan harrastamisen kalleus ja henkilökohtaiset esteet, kuten ikävät liikuntakokemukset sekä liikunnan arvottamiseen liittyvät asiat, kuten esimerkiksi ajatus siitä, ettei liikunnasta ole mitään hyötyä (Koski & Hirvensalo, 2023, s. 48).

Kokon ja Martinin (2023) mukaan erityisen huolestuttavaa on, että tytöistä joka viides ja pojista joka neljäs pitää liikuntaa tarpeettomana. Tyttöjen ja poikien välinen ero on edellisiin LIITU-tutkimuksen tuloksiin verrattaessa lisääntynyt. Viimeisimmässä LIITU-tutkimuksen tuloksissa liikkumisaktiivisuus laski tytöillä poikiin verrattuna varhaisemmassa vaiheessa, mitä voi osaltaan selittää se, että tytöillä liikunnan merkitys on laskenut ja he raportoivat aiempiin

vuosiin verrattaessa liikkumisen esteitä enemmän (Kokko & Martin, 2023, s. 6). Iän myötä liikkumisen vähentyminen näkyy vahvemmin yläkouluikäisillä tytöillä kuin pojilla, mutta myös pojista vain noin kolmasosa täyttää liikkumissuosituksen.

Nyky maailma tarjoaa nuorille monenlaisia virikkeitä eri elämänaalueilta. Liikkumisen elämänaalue koskettaa jokaista nuorta ja liikkumisen merkityssuhteet hakevat paikkaa nuoren elämässä. Merkitysten omaksumiseen liittyy useita tekijöitä, mutta Kosken (2008) mukaan on selvää, että nuoret, jotka kokevat liikkumisen merkitykselliseksi, tunnistavat liikunnan tarjoamia virikkeitä helpommin. Välituntiliikkumisen näkökulmasta Kotaniemen (2023) mukaan yläkoululaisten välituntiliikkumiseen vaikuttavat välituntien erilaiset toimintamahdollisuudet, ystävät, sopivat ja riittävät tilat ja välineet sekä välitunnin rakenne. LIITU 2022-tutkimuksissa esille nousseiden merkitysulottuvuuksien perusteella tarkastelemme ensimmäisessä alaluvussa syitä liikkumisen vähenemiselle yläkouluikään tultaessa ja toisessa avaamme, mikä merkitys liikunnalla on oppimiseen (Kokko & Martin, 2023).

2.3 Liikkumisen väheneminen yläkouluikään tultaessa

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille -julkaisun (2021) mukaan tarpeeksi suuri fyysinen aktiivisuus on pohjana kouluikäisen kasvulle, kehitykselle sekä hyvinvoinnille. Liikkumissuosituksen on koottu tieteelliseen näyttöön perustuen siitä, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lasten olisi hyvä harrastaa, jotta se olisi riittävää. Suositusten mukaan nuorten tulisi liikkua monipuolisesti, reippaasti ja rasittavalla tasolla vähintään 60 minuuttia päivittäin. Lisäksi liikkumisen tulisi olla julkaisun mukaan suurilta osin kestävyystyypistä ja rasittavaa vähintään kolmesti viikossa. Julkaisussa rasittavalla liikkumisella tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee huomattavasti, kuten erilaisten vauhdikkaiden leikkien ja pelien aikana. Tämän lisäksi runsasta paikallaanoloa ja yksipuolista liikkumista tulisi välttää, jotta motoriset taidot liikkumisen osalta pääsisivät kehittymään. Julkaisussa todetaan, ettei tarkkaa suositusten mukaista liikkumisen määrää tule kuitenkaan korostaa, sillä kaikesta liikkumisesta on hyötyä, vaikka tunnin liikkuminen ei päivittäin täytyisikään (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 13–14).

Nuorten liikkumisen määrän tilanne on huolestuttava. Lapset liikkuvat vielä alakoulussa suhteellisen paljon, mutta yläkouluun mentäessä ja iän myötä liikkumisen määrä kuitenkin vähenee huomattavasti. Husun, Tokolan, Vähä-Ypyän ja Vasankarin (2023) mukaan vuoden

2022 liikemittareilla mitatun LIITU-tutkimuksen mukaan 13-vuotiaista pojista 26 prosenttia ja 7 prosenttia tytöistä saavuttivat liikkumissuosituksset. Vastaava tulos 15-vuotiailla pojilla oli 16 prosenttia ja tytöillä 3 prosenttia. Alakouluikäisiin verrattaessa 7-vuotiaista noin kaksi kolmasosaa, 9-vuotiaista noin puolet ja 11-vuotiaista lapsista vielä 34 prosenttia saavuttavat liikkumissuosituksset. Heidän mukaansa huolestuttavaa tutkimustuloksissa oli myös se, että valveillaoloajastaan suomalaiset 13- ja 15-vuotiaat nuoret viettävät istuen tai makoillen yli kahdeksan tuntia. Lisäksi kevyen, reippaan ja raskaan liikkumisen sekä askeleiden määrät vähenivät 13- ja 15-vuotiaiden ryhmissä suhteellisen tasaisesti vuodesta 2016 vuoteen 2022 (Husu ym., 2023, s. 41–43).

Martinin ja kollegoiden (2023) mukaan kaikista 7–15-vuotiaista kuitenkin 61 prosenttia arvioi liikkuneensa enemmän viimeisen vuoden aikana, mikä voi kertoa korona-ajan keskimäärin vähentyneen liikkumisen elpymisestä. Objektiiivisista mittareista saatujen tulosten perusteella lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä ei ole kuitenkaan vuosien aikana havaittu selkeää muutosta parempaan. Aikaisempiin LIITU-tutkimuksiin verrattuna etenkin vanhemmissa ikäryhmissä poikien liikunta-aktiivisuus oli lisääntynyt, kun tytöillä liikunta-aktiivisuus kääntyy laskuun heti 9-vuotiaasta alkaen. Kuilu tyttöjen ja poikien liikkumisen määrän välillä on kasvanut 2018 vuodesta lähtien suuremmaksi vuosittain (Martin ym., 2023, s. 28–29).

Yläkouluikäisten liikkumisen määrän väheneminen on ollut huolenaiheena erityisesti viime vuosina, kun liikkumista jouduttiin rajoittamaan poikkeusajan tuomien rajoitusten myötä. Lisäksi Sosiaali- ja terveysministeriö (2015) mukaan yhteiskunnassa elämäntyyli on muuttunut yhä istuvammaksi, millä on negatiivisia vaikutuksia ihmisten terveyteen. Heidän mukaansa nuorten osalta esimerkiksi koulussa ja kodeissa runsasta istumista kertyy liian paljon päivässä, mikäli aikuiset eivät kannusta liikkumiseen, tarjoa ympäristöjä tai toimintamalleja, jotka tukevat fyysisen aktiivisuuden edistämistä (Sosiaali- ja terveysministeriö [STM], 2015, s. 7).

Wissin ja kollegoiden (2022) mukaan perusopetus on erittäin tärkeä yhteisö ja merkittävä toimintaympäristö nuorten terveyden ja hyvinvoinnin kehittämisen kannalta. Viime vuosien seurantojen tulokset nuorten liikkumisesta osoittavat, että liikkuminen väheni yläkouluikäisten osalta entuudestaan, eikä poikkeusaikoja edeltäviin lukemiin olla vielä päästy (Wiss ym., 2022; Husu ym., 2023). Wissin ja kollegoiden (2022) mukaan nuorten liikkuminen väheni korona-aikana, kun kouluissa jouduttiin vähentämään esimerkiksi pitkiä liikuntavälitunteja, jotta opetusryhmiä pystyttiin pitämään erillään. Kokon ja Martinin (2023, s.6 & 28) mukaan

tuoreimpien LIITU-tutkimuksen 2022 perusteella vähentyminen näkyy yhä etenkin omaehtoisessa liikkumisessa ja seuraharrastamisessa.

Välitunnit ovat yksi väylä lisätä liikkumista koulupäivän aikana. Rajalan (2021) väitöskirjatutkimuksen mukaan etenkin tytöillä ei kuitenkaan ollut innostusta tai halua lisätä liikkumista välituntien aikana, kun tutkimuksessa selvitettiin välituntien aikaista toimintaa. Syitä tähän oli joidenkin haastateltavien mukaan esimerkiksi se, että toisten katseiden alla toimiminen on epämiellyttävää ja toisaalta haastateltavat toivat myös ilmi, että koulun järjestyssäännöt voivat kieltää esimerkiksi urheilukentän käytön välituntien aikana (Rajala, 2021, s. 46). Tästä voidaan varovasti päätellä, että liikkumista voi vähentää yläkoululaisilla koulun muodostamat rajat ja säännöt, sekä oppilaan oma motivaatio, viitseliäisyys ja rohkeus osallistua toimintaan.

Turusen ja kollegoiden (2023, s. 78–79) mukaan suomalaisista nuorista alle viiden kilometrin koulumatkat kuljetaan pääosin aktiivisesti yleensä kävellen tai pyöräillen. Puolestaan matkan ollessa yli viisi kilometriä 10 prosenttia oppilaista kulkee koulumatkansa aktiivisesti. Heidän mukaansa päivittäin toistuvaa koulumatkojen kulkemista haastaa pyöräilyn vaihtuminen mopoiluun 15-vuotiailla. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen tulokset osoittavat, että ennen mopokortin saavuttamisikää tyttöjen ja poikien aktiivinen kulkeminen polkupyörällä on yhtäläistä ja nuoren täyttäessä 15-vuotta pyörä vaihtuu monella moottoriajoneuvoon, kuten mopoon tai sähkökuuttiin (Turunen ym., 2023). Myös Takalon (2016, s. 134–135 & 153) tutkimuksen tulokset osoittavat, että mopolla kulkeminen vähentää lihasvoiman avulla suoritettua arkiliikkumista yläkouluikäisillä, vaikka se voi toisaalta myös mahdollistaa kulkemisen liikunnallisten harrastusten pariin.

Opetushallituksen (2023b) mukaan vuoden 2023 Move!-mittauksissa alueellisessa vertailussa tuloksissa näkyy selkeää vaihtelua, sillä tiheämmin asutuilla kaupunkiseuduilla toimintakyky on merkittävästi parempi kuin harvaan asutuilla alueilla (OPH, 2023b). Tästä voidaan päätellä, että myös kuntien tulee arvottaa liikkumista korkealle, jotta oppilailla on mahdollisuuksia liikkua mielekkäissä ja motivoivissa toimintaympäristöissä. Etenkin pienten paikkakuntien koulujen mahdollistamiin liikunta-aktiviteetteihin tulisi panostaa. Vaikka kokonaistulos 8.luokkalaisten fyysisessä toimintakyvyssä ei ole laskenut aiempaan vuoteen verrattuna, on tulos tästä huolimatta huolestuttava ja lisää riskiä kasvavista kustannuksista yhteiskuntatasolla. Myös Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille -julkaisun (2021) mukaan kuntien

tulisi arvioida ja kehittää suunnitelmallisesti lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia osana päätöksentekoa.

Tammelinin, Kulmalan, Hakosen ja Kallion (2015) mukaan peruskouluikäisistä lapsista ja nuorista koulupäivän aikaisesta liikunnasta hyötyvät erityisesti vähiten liikkuvat oppilaat, sillä heidän osaltaan lähes puolet päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulupäivän aikana. Dogguin, Gallantin ja Bélangerin (2021) sekä Laukkasen, Palomäen ja Huotarin (2023) mukaan koulun lisäksi vanhemmilta saatu tuki ja vertaisten merkitys vaikuttavat keskeisesti liikuntaaktiivisuuden nuorilla etenkin sen vuoksi, että nuoruudessa sosiaalisen tuen merkitys kasvaa. Myös Bakalárin Kopčákován ja Madarasová Geckován (2019) tutkimuksen tulokset osoittavat, että kohtalainen ja voimakas fyysinen aktiivisuus oli yleisempää, kun nuoren lähipiiri koostui liikkuvista ystävistä ja kannustavista vanhemmista, jotka myös itse osallistuivat liikunnan harrastamiseen lapsensa kanssa.

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen tuloksista voidaan havaita, että mitä enemmän nuori liikkuu, sitä suuremmaksi liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta koetaan. Huomion arvioista on myös, että vanhempien tuki 11-vuotiaiden osalta oli selkeästi suurempaa kuin 13- ja 15-vuotiaiden osalta (Laukkanen, Palomäki & Huotari, 2023). Lawlerin, Hearyn ja Nixonin (2020) mukaan vertaisten ja vanhempien rooli fyysisen aktiivisuuden tukemisessa on erilainen. Heidän mukaansa vanhempien tuella tai mallintamisella ei ollut yhteyttä fyysiseen aktiivisuuden lisääntymiseen, mutta tuen avulla nuoret ylläpitivät fyysistä aktiivisuuttaan koulussa ja sen ulkopuolisissa harrastuksissa (Lawler ym., 2020). Tästä voidaan päätellä, että vanhempien ja kavereiden liikunnallisella tuella vaikutetaan liikunnan edistämiseen, minkä vuoksi koulujen tulisi huomioida sosiaalisen tuen ja kodin merkitys liikunnan lisäämisessä sekä pyrkiä vahvistamaan liikunnallisia tukitoimia.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille -julkaisun (2021) mukaan kavereiden ja perheen asenteilla, esimerkeillä ja kannustuksella voidaan suuresti vaikuttaa siihen, kuinka paljon nuori liikkuu ja on paikallaan. Julkaisun mukaan keskeisiä toimeenpanotahoja, joilla vaikutetaan positiivisesti nuorten liikkumiskäyttäytymiseen, ovat liikunta- ja urheiluseurat, muut liikuntaharrastusten järjestäjät, kunnat sekä valtionhallinto. Blomqvistin, Monosen, Kosken ja Kokon (2023) mukaan 11 vuoden iässä ohjattuun liikuntaharrastukseen osallistuminen vähenee nopeasti ja vuoteen 2016 verrattuna urheiluseuroissa harrastaminen oli vähentynyt etenkin 13- ja 15-vuotiaiden osalta. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja

nuorille -julkaisun (2021) mukaan tätä voi osaltaan selittää se, että nuorten kohdalla harrastusmaksut ja toiminnan kilpailukeskeisyys kasvavat iän myötä. Julkaisu toteaa, että nuoren päivän tulisi koostua kuitenkin myös muusta kuin ohjatusta liikunnasta, sillä se ei yksinään riitä kattamaan riittävää liikkumisen kokonaismäärää (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 36). Harrastuksien lopettamisen syitä ovat olleet 11–15-vuotiailla myös koronapandemia ja se, että laji ei ole ollut tarpeeksi innostava, siihen on kyllästytty tai harrastuksessa ei ole viihdytty (Blomqvist ym., 2023).

Koulukontekstissa liikkumisen määrä on Rajalan (2021) mukaan kytköksissä oppilaan sosiaaliseen asemaan. Liikkumatonta aikaa koulupäivän aikana kertyi hänen mukaansa enemmän niille nuorille, jotka kokivat kouluyhteisönsä matalaksi (Rajala, 2021, s. 50). Sosiaaliset suhteet voivat tähän peilaten lisätä liikkumisen määrää koulupäivän aikana, mutta koettu heikko sosiaalinen asema kouluyhteisössä voi taas vähentää liikkumisen määrää. Takalon (2016) mukaan nuorten liikunta-aktiivisuutta voi vähentää opiskeluihin panostaminen, loukkaantuminen, mopon hankinta, joukkueen hajoaminen tai kiusatuksi tuleminen. Tämän lisäksi myös muutto voi vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen, kun samaa harrastusta ei pystytä enää jatkamaan uudella paikkakunnalla (Takalo, 2016).

2.4 Liikkumisen vaikutukset oppimiseen

Liikkumisen lisäämisellä yläkoululaisten koulupäivään on myös yksi selkeä ja tärkeä peruste, liikkumisen vaikutukset oppimiseen. Aihe on ajankohtainen, sillä oppimistulokset ovat heikentyneet ja Suomi on tippunut Pisa 2022 tutkimuksen -tuloksissa huomattavasti alaspäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2023a). Mandolesin ja kollegoiden (2018) mukaan on paljon näyttöä myös siitä, että ohjattu liikunta aiheuttaa positiivisia biologisia ja psykologisia vaikutuksia, mitkä vaikuttavat aivoihin ja kognitiiviseen toimintaan. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille -julkaisun (2021) mukaan kohtalaisesti kuormittava liikunta, fyysinen kunto sekä motoriset taidot ovat yhteydessä oppimiseen. Tässä osiossa perehdytään jo tehtyihin tutkimuksiin, jotka käsittelevät koulupäivän aikaista liikkumista ja oppimista.

Aihe on meille myös tuttu, sillä tekemässämme kandidaatin tutkielmassa (2022) tarkastelimme koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutuksia ja yhteyksiä oppimiseen alakouluissa. Useiden tutkimuksien mukaan liikunnan ja koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden vaikutukset oppimiseen ja kognitiiviseen toimintaan ovat positiivisia tai ne olivat yhteydessä toisiinsa

(Ardoy ym., 2013; U.S. Department of Health and Human Services, 2010; Donnelly ym., 2016, Have ym., 2018; Mandolesi ym., 2018). Tämän lisäksi oppilaat ovat kokeneet, että kehoa aktivoivat oppimismenetelmät voivat mahdollistaa mieleenpainuvan oppimiskokemuksen ja kehoa hyödyntävät työtavat tehokkaamman oppimisen (Moilanen, 2020, s. 81).

Tutkimusten mukaan koulumatkat ovat tärkeä osa koulupäivän aikaista liikkumista. Jussilan ja kollegoiden (2023) mukaan 8.–9. luokkalaisten koulumatkojen kulkemisella kävellen tai pyöräillen ja koetun akateemisen suorituskyvyn välillä on positiivinen yhteys. Tämän lisäksi niillä oppilailta, jotka kulkevat 10–30 minuuttia kestävän koulumatkan pyöräillen tai kävellen on suurempi todennäköisyys parempaan keskittymiseen luokkahuoneessa ja osaamiseen matematiikassa sekä kirjoittamisessa verrattuna niihin oppilaisiin, jotka kulkevat koulumatkat ei aktiivisin tavoin (Jussila ym., 2023). Tämä vahvistaa myös sitä ajatusta, että etenkin yläkoulukäisten koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen tulisi kannustaa, sillä mopolla kulkeminen vähentää fyysisesti aktiivisen liikkumisen määrää yläkoululaisilla (Takalo, 2016).

Watsonin, Timperion, Brownin, Bestin ja Heskethin tekemän (2017) systemaattisen tutkimuskatsauksen ja meta-analyysin mukaan luokkahuoneessa toteutettu fyysinen aktiivisuus vaikutti myönteisesti tehtäviin keskittymiseen, vähensi luokkahuoneessa tapahtuvaa ei tehtäviin liittyvää käyttäytymistä sekä johti akateemisen suorituskyvyn paranemiseen (Watson ym., 2017). Myös Haverkampin ja kollegoiden (2020) tekemän meta-analyysin mukaan lyhyet fyysistä aktiivisuutta edistävät interventiot vaikuttivat kohtalaisesti kognitiivisiin tuloksiin. Merkittäviä vaikutuksia lyhyillä fyysisen aktiivisuuden interventioilla oli tiedon prosessointinopeuteen, keskittymiseen ja toiminnanohjaukseen. Pitkäaikaisilla fyysistä aktiivisuutta vahvistavilla interventioilla oli kohtalainen vaikutus muun muassa kognitiivisiin tuloksiin, tiedon prosessointinopeuteen, keskittymiseen, toiminnan ohjaukseen ja akateemiseen suorituskykyyn (Haverkamp ym., 2020). Fyysisen aktiivisuuden integroiminen opetukseen vaikuttaa myös Bulgerin, Elliotin, Machamerin ja Taliaferron (2020) mukaan oppilaiden käyttäytymiseen oppitunnilla. Tutkimukseen osallistuneet opettajat raportoivat, että oppituntiin integroidun fyysisen aktiivisuuden jälkeen oppilaat olivat motivoituneempia ja keskittyneempiä tehtäviinsä ja samalla myös käyttäytymiseen liittyvät ongelmat vähenivät (Bulger, ym., 2020).

Myös vapaa-ajan liikkumisella on merkitys oppimiseen. Jussilan ja kollegoiden (2023) mukaan jo pieni määrä (30 minuuttia) viikossa vapaa-ajan liikuntaa, joka on intensiteetiltään kohtalaisesta voimakkaaseen, liittyy 18 prosenttia suurempaan todennäköisyyteen kokea

korkeaa akateemista suorituskyykyä verrattuna passiivisiin oppilaisiin. Niillä oppilailla, jotka liikkuvat vapaa-ajalla eniten, oli 86 prosenttia suurempi todennäköisyys kokea korkeaa akateemista suorituskyykyä verrattuna passiivisiin oppilaisiin. Tämän lisäksi vapaa-ajan liikunta oli positiivisesti yhteydessä kaikkiin akateemisiin taitoihin. Vahvimmat yhteydet olivat heidän mukaansa matematiikassa ja keskittymiskyykyssä luokkahuoneessa. Heidän mukaansa ne oppilaat, joille tuli fyysistä aktiivisuutta enemmän kuin 7 tuntia viikossa oli 57 prosenttia suurempi todennäköisyys korkeaan pätevyteen matemaattisissa taidoissa verrattuna ei-aktiivisiin oppilaisiin (Jussila ym., 2023). Vapaa-ajan liikkumiseen liittyen myös korkea fyysinen aktiivisuus, urheiluseuran jäsenyys ja vähäinen paikallaanolon määrä liittyivät hyvään akateemiseen suoritukseen nuoruusiässä (Kantomaa, ym., 2016). Vapaa-ajan liikkumiseen peilaten, voidaan ajatella, että koulun rooli esimerkiksi kerhotoiminnan mahdollistamisessa, jossa tarjottaisiin väyliä suurempaan vapaa-ajan liikkumiseen, voisi mahdollistaa väyliä myös oppimiseen ja suurempaan liikkumisen määrään.

Liikunnan ja oppimisen väliset yhteydet selittyvät myös eri tekijöiden kautta. Kantomaan ja kollegoiden (2018) mukaan liikunnan yhteydet oppimiseen välittyvät usean eri tekijän kautta. Välittäviä tekijöitä liikunnan ja oppimisen välillä ovat aivojen rakenne ja toiminta, mikä perustuu liikunnan ja tiedollisen toiminnan yhteyksiin sekä aivojen aineenvaihdunnan muutoksiin. Toinen välittävä tekijä on uni (Kantomaa ym., 2018). Paruthin ja kollegoiden (2016) mukaan säännölliset unet vaikuttavat positiivisesti keskittymiskyykyyn, käyttäytymiseen, muistiin ja tunteiden säätelyyn oppimisen lisäksi. Heidän mukaansa puolestaan riittämätön unen määrä johtaa tarkkaavaisuuden, keskittymisen ja oppimisen vaikeuksiin (Paruthi ym., 2016). UKK-instituutin (n.d.) mukaan nuoret tarvitsevat unta noin 8–10 tuntia joka yö riippuen fyysisistä ja psyykkisistä ponnisteluista, mitkä lisäävät unen tarvetta (UKK-instituutti, n.d.). Liikunnan lisäämisen lisäksi, tulisi oppilaita kannustaa monipuolisen terveyden edistämiseen, jossa huomioidaan muun muassa ravinnon ja unen merkitys.

Myös motoriset taidot, jotka voidaan jakaa Jaakkolan (2017) mukaan kolmeen osa-alueeseen; tasapaino- liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot ovat yhteydessä oppimiseen. Hänen mukaansa motoristen taitojen avulla yksilö selviytyy arjen jokapäiväisistä haasteista, ja ne ovat yhteydessä suurempaan liikkumisen määrään (Jaakkola, 2017, Luku 9). Motorisia taitoja voidaan kehittää liikkumisen avulla ja tätä vahvistaa myös Ericssonin ja Karlssonin (2012) tutkimus, jossa motoriset taidot paranivat niillä oppilailla, jotka saivat liikunnan opetusta viisi kertaa 45 minuuttia viikossa verrattuna niihin oppilaisiin, joilla liikuntaa oli vain kaksi 45 minuuttia

kestävää oppituntia viikossa. Tämä herättää sen ajatuksen, että koululiikunnan määrää ei tulisi ainakaan vähentää, sillä liikuntatunnit mahdollistavat motoristen taitojen harjoittelun kautta myös väylän oppimiseen.

Kantomaan ja kollegoiden (2018) mukaan myös vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot voivat selittää liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä (Kantomaa ym., 2018). Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan sosiaalisten taitojen avulla ihminen selviytyy sosiaalisista tilanteista ja tulee toimeen ihmisten kanssa. Hänen mukaansa niiden avulla ihminen löytää ikään kuin ratkaisut ja toimintamallit, joihin kuuluvat hienotunteisuus, sympatia sekä emotionaaliset taidot ymmärtää muita. Hän myös painottaa, että sosiaalisia taitoja opitaan yhdessä muiden kanssa (Keltikangas-Järvinen, 2010, Luku 1 & 2). Myös POPS (2016) tukee näiden taitojen kehittymistä. Esimerkiksi liikunnan opetuksen eräänä tavoitteena on tukea yhdessä työskentelemisen taitoja, sääntöjen noudattamista ja vastuunottamista leikkien ja pelien onnistumisesta. Tämän lisäksi tavoitteena on oman toiminnan sekä tunneilmaisun säätely liikunnan vuorovaikutteisissa tilanteissa, mitkä tukevat oppilaiden kokonaisvaltaista kasvua ja oppimista jo ensimmäiseltä luokalta peruskoulun loppuun asti (OPH, 2016, s. 149).

3 Koulupäivän aikaista liikkumista edistävät käytänteet

Tässä luvussa esittelemme sellaisia jo tehtyjä tutkimuksia, jotka liittyvät koulupäivän aikaisiin liikkumista edistäviin käytänteisiin. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille -julkaisun (2021) mukaan koulut ja oppilaitokset voivat tukea nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista useilla eri tavoilla. Koulut voivat esimerkiksi kannustaa aktiivisiin tapoihin kulkea koulumatkat, suunnitella houkuttelevia välitunti- ja hyppytunti-aikojia, huolehtia asianmukaisista tiloista, käyttää opetuksessa fyysisesti aktivoivia opetusmenetelmiä, tukea moniammatillisella yhteistyöllä kaikkien nuorten liikkumista ja hyvinvointia sekä järjestää monipuolista ja matalan kynnyksen kerho- ja harrastustoimintaa paikallisten seurojen, järjestöjen ja yhdistysten kanssa. Myös opiskeluterveydenhuolto voi tukea fyysistä aktiivisuutta kannustavan terveyst- ja liikuntaneuvonnan kautta. Julkaisun mukaan nuorille, joille oma elämänhallinta ja hyvinvoinnista huolehtiminen ovat heikentyneet, voidaan opiskeluterveydenhuollon avulla herättää kiinnostus omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021, s. 33 & 35).

Alalawin, Blankin ja Goyderin (2023) systemaattisen tutkimuskatsauksen mukaan useat tutkimukset osoittavat, että koulupohjaiset liikuntaa edistävät interventiot lisäävät oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tasoja. WHO (2018b) mukaan koululiikunnan lisäksi koulun tulisi tarjota keinoja ja lisämahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ennen koulupäivää, koulupäivän aikana ja sen jälkeen, jotta nuoria voidaan auttaa saavuttamaan päivittäisen liikkumisen suositukset. Tapoja lisätä liikuntaa koulupäivään on WHO:n mukaan muun muassa liikunnan opetus, kävellen tai pyöräillen kulkeminen kouluun, liikunnalliset tauot oppituntien aikana istumisen katkaisemiseksi, fyysisesti aktiiviset välitunnit, joissa on mahdollisuus käyttää tiloja ja välineitä sekä koulun jälkeiset liikuntaa edistävät toiminnot, kuten liikuntakerhot ja harrastukset tai liikuntaläksyt (WHO, 2018b).

3.1 Ulkopuoliset toiminnan järjestäjät

Koulupäivän aikaista liikkumista pyritään edistämään erilaisten avustusten ja hankkeiden avulla. Aluehallintoviraston (2022) mukaan valtion talousarviossa päätetään, mihin valtionavustukset myönnetään ja aluehallintovirastot myöntävät sen mukaan valtionavustuksia esimerkiksi kunnille ja yhdistyksille. Esimerkiksi vuonna 2022 yläkoulut ja toisen asteen

ammattilliset oppilaitokset saivat lähes kaksi miljoonaa euroa liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistamiseen ja koronapandemiasta elpymisen tueksi. Avustus jaettiin yli sadan hankkeen kesken, mitkä sisälsivät nuorten hyvinvoinnista kiinnostuneita toimijoita (Aluehallintovirasto, 2022).

Liikkuva koulu -ohjelman tarkoituksena on tehdä koulupäivistä aktiivisempia. Liikkuva koulu -ohjelman avulla opettajat saavat tietoa ja tukea fyysisesti aktiivisten koulupäivien toteuttamiseen. Liikkuva koulun (2024a, 2024b) mukaan liikkuvissa kouluissa istutaan vähemmän, tuetaan oppimista toiminnallisilla menetelmillä, liikutaan välitunneilla ja kuljetaan koulumatkat lihasvoimin. Heidän mukaansa on kuitenkin jokaisen koulun vastuulla, kuinka liikkuvampaa koulupäivää käytännössä toteutetaan. Tällä hetkellä 90 prosenttia Suomen kouluista on mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa (Liikkuva koulu, 2024a; 2024b).

Liikkuva koulu -ohjelman lisäksi lähivuosien aikana esimerkiksi valtioneuvoston (2023) mukaan Orpon hallitus on panostanut Harrastamisen Suomen mallin edistämiseen. Hallitus turvaa sen, että jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus ainakin yhteen mieluisaan harrastukseen. Hallitus on linjannut, että he huolehtivat siitä, että Harrastamisen Suomen malli täydentää jo olemassa olevaa harrastuskenttää (Valtioneuvosto, 2023, s. 95). Harrastamisen Suomen malli on Opetus- ja kulttuuriministeriön (2023b) mukaan toimintamuoto, jonka tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Harrastamisen Suomen mallin (n.d.a) tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia sekä saada se pysyväksi toimintatavaksi kunnissa. 2023–2024 lukuvuosien aikana toimintaa järjestetään 262 eri kunnassa perusopetuksen 1.–9. luokan oppilaille. Aluehallintovirastot ovat myöntäneet valtionavustusta Harrastamisen Suomen mallin toteuttamiseen 17 miljoonaa euroa lukuvuodelle 2023–2024 (Harrastamisen Suomen malli, n.d.a).

Paikallistason esimerkkinä voidaan mainita, että Harrastamisen Suomen malli on myöntänyt Oulussa toimivalle Harrastamisen aarrearkulle yli 500 000 euroa lukuvuodelle 2023–2024 (Harrastamisen Suomen malli, n.d.b). Oulussa maksuttomia kerhoja ja harrastustoimintaa järjestetään koulupäivän aikana sekä koulupäivän jälkeen koulujen sekä harrastamisen aarrearkun toimesta (Oulun kaupunki, n.d.b). Eräänä esimerkkinä liikuntaa edistävästä toiminnoista on #BeActive -tempaus, joka on opetushallituksen (2023) mukaan Euroopan komission tekemä aloite, jonka tavoitteena on kannustaa kaikkia eurooppalaisia olemaan

#BeActive säännöllisesti ja liikkumaan arjessa enemmän. #BeActiven aikana ympäri Eurooppaa järjestetään erilaisia tapahtumia yhden viikon ajan. Suomessa valtakunnallisten tapahtumien lisäksi järjestetään paikallisia tapahtumia, jotka liikuttavat ihmisiä ympäri Suomen (OPH, 2023). BeActive Day -liikuntapäivät toteutetaan Oulussa osana Euroopan urheiluviikkoa ja ne on kohdistettu kahdeksaluokkalaisille, sillä yläkoululaisille on vain vähän tarjolla liikunnallisia tapahtumia (Mäki-Heikkilä, 2021).

Harrastamisen Suomen malli on ollut keskeisessä roolissa koulun kanssa lasten ja nuorten harrastuksien lisäämisessä, sillä harrastamisen Suomen malli on käytössä yli 260 kunnassa (Harrastamisen Suomen malli, n.d.b). Laimi, Pusa, Rajala ja Stenvall (2023) tuovat esille arvioinnissaan Harrastamisen Suomen mallin tavoitteiden toteutumista ja onnistumista muun muassa lasten ja nuorten, koulujen sekä harrastusten järjestäjien näkökulmasta. Heidän mukaansa kuntien toimijat näkivät harrastamisen Suomen mallin vaikutuksen lasten ja nuorten hyvinvointiin suurena ja toiminta oli heidän mukaansa ennaltaehkäisevää ja se nähtiin positiivisena lisänä osana koulupäivää. Kyselyssä kävi ilmi, että etenkin koordinaattorit ja harrastuksen ohjaajat ovat nähneet oppilaiden saavan harrastusryhmistä ensimmäisen liikuntaharrastuksensa ja tätä kautta osa lapsista ja nuorista ovat saaneet myös uusia ystäviä. Tämän lisäksi myös koulut ovat huomanneet harrastuksien positiiviset vaikutukset, sillä ne ovat esimerkiksi ehkäisseet levottomuutta kouluajalla (Laimi ym., 2023, s. 44–51).

Näiden ulkopuolisten liikkumista edistävien toimijoiden esimerkkien perusteella voidaan päätellä, että kansainvälisten ja valtakunnallisten hankkeiden sekä eri toimijoiden avulla pystytään vaikuttamaan nuorten liikkumiseen, kunhan rahallista tukea saadaan, sillä raha on yksi iso tekijä, jonka avulla liikkumisen mahdollisuuksia voidaan toteuttaa. Näiden tutkimuksien ja hankkeiden perusteella myös eri toimijoiden niin koulussa kuin päätöksenteossa ylemmillä tahoilla tulee olla kiinnostuneita nuorten liikuttamisesta tai ymmärtää sen merkitys pidemmällä aikavälillä, jotta tukea annetaan nuorten liikuttamiseen. Liikkumisen lisääminen nähdään selkeästi yhtenä tärkeänä koulun tehtävänä, sillä siihen on haluttu panostaa kansallisella tasolla hallituksen toimesta ja erilaisten hankkeiden avulla.

3.2 Koulujen keinoja edistää fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana

Tässä alaluvussa esittelemme tutkimuksia liittyen koulun keinoihin edistää fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Suomessa opettajilla on POPS:n (2016) mukaan autonomia opetuksen suunnitteluun sekä toteutukseen, mikä mahdollistaa monipuoliset työskentelytavat myös oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisen näkökulmasta. Autonomian lisäksi POPS kuitenkin velvoittaa opettajia toimimaan tiettyjen periaatteiden ja arvojen mukaisesti. POPS:ssa painotetaan esimerkiksi oppilaan aktiivisuutta, mikä velvoittaa opettajat ottamaan tämän huomioon opetusta suunniteltaessa. Myös koulun yleinen toimintakulttuuri ja työtavat määritellään valtakunnallisessa ja koulun omassa opetussuunnitelmassa. Tavoitteena olisi, että jokaisessa koulussa toimintatavat perustuisivat avoimuuteen, vuorovaikutteisuuteen sekä yhteistyöhön. Toiminnassa korostetaan oppiaineesta riippumatta myös fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisia opetustapoja (OPH, 2016).

Useissa tutkimuksissa korostetaan koko koulun kattavaa lähestymistapaa fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi (esim. ISPAH, 2020; Daly-Smith ym., 2020a; Bachouri-Muniesa ym., 2023). Haapalan (2018) mukaan koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä tulisi keskittyä koulun henkilökunnan osaamisen ja sitoutumisen tukemiseen, koulun viihtyvyyteen sekä vähän liikkuviin oppilaisiin. Hänen mukaansa koulupäivien luominen aktiivisemmaksi ja viihtyisämmäksi vaatii niin aikaa kuin pitkäjänteisyyttä (Haapala, 2018). Daly-Smithin ja kollegoiden (2020a) mukaan fyysisesti aktiivisen oppimisen vakiinnuttaminen koulupäivään vaatii usean eri sidosryhmän, kuten poliittisten päättäjien, opettajien ja tutkijoiden yhteistyötä. Jotta fyysisesti aktiivinen oppiminen saataisiin vakiinnutettua kouluun, tulisi heidän mukaansa tulevaisuuden liikuntaa edistävät toimenpiteet olla tieteellisiin näytteisiin perustuvia sekä sisältää toteutustapoja luokkahuoneen, koulun ja politiikan tasolla (Daly-Smith ym., 2020a).

Näiden tutkimuksien lisäksi McMullenin, Kallion ja Tammelinin (2022) mukaan parhaimmissa koko koulun fyysistä aktiivisuutta edistävissä ohjelmissa esille tuli kolme teemaa: koulun henkilöstössä oli henkilö, joka johtaa ja edistää fyysistä aktiivisuutta, kouluyhteisö ja rehtori tukevat fyysisen aktiivisuuden edistämistä sekä oppilaiden monipuoliset ja useat mahdollisuudet osallistua fyysiseen aktiivisuuteen ennen koulua, koulupäivän aikana ja sen jälkeen (McMullen ym., 2022). Koko koulun fyysistä aktiivisuutta edistävät interventiot ja

toiminnot voivat parantaa Neil-Sztramkosin, Caldwellin ja Dobbinsin (2021) mukaan oppilaiden fyysistä kuntoa.

Messingin ja kollegoiden (2019) systemaattisen tutkimuskatsauksen mukaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisen toimivia keinoja koulussa ovat muun muassa liikuntatuntien määrän lisääminen, opettajien kouluttaminen sekä osaamisen kehittäminen ja opetussuunnitelman muokkaaminen siten, että siinä on fyysisesti aktiivisia taukoja. Tämän lisäksi toimivia keinoja olivat koulupäivän jälkeiset liikuntaohjelmat, muutokset kouluympäristöön ja kannustaminen koulumatkan kulkemiseen kävellen tai pyöräillen sekä yhteisön osallistuminen (Messing ym., 2019). Tämän lisäksi liikuntatunnit ovat tärkeitä Wangin, Fangin, Zhangin ja Zoun (2024) mukaan sen vuoksi, että nuoret liikkuvat koulun ulkopuolella enemmän, mikäli kouluissa tarjottavat lajit ovat monipuolisia. Lisäksi heidän mukaansa liikuntatunnin pidemmällä kestolla on yhteys siihen, kuinka paljon nuoret harrastavat liikuntaa koulun ulkopuolella (Wang ym., 2024).

Kämpin ja kollegoiden (2018) tutkimuksen tulokset perustuvat koulun nykytilan arviointiaineistoon (n=1622) sekä koulujen henkilökunnan kyselyihin (n=3732). Heidän mukaansa noin 66 prosentilla yhtenäiskouluista ja 58 prosentilla yläkouluista on tiimi, joka koordinoi Liikkuva koulu -toimintaa. Yläkouluista 46 prosentilla kirjataan koulupäivän aikainen liikkuminen osaksi koulun lukuvuoden toimintasuunnitelmaa. Tämän lisäksi yläkouluista lähes 60 prosentilla on käytössä rehtoreiden mukaan yli 25 minuuttia kestävä välitunti ja yli 60 prosentilla kouluista pakollinen ulkovälitunti. Liikuntasali on rehtoreiden mukaan käytössä noin 70 prosentilla kyselyn yläkouluista välituntiliikkumisessa. Aineenopettajista 35 prosenttia hyödyntää toiminnallisia menetelmiä kaikilla oppitunneilla, ja 43 prosenttia aineenopettajista katkaisevat istumista useammilla tai kaikilla oppitunneilla (Kämpin ym., 2018).

Martinin ja Murtaughin (2017) meta-analyysin mukaan fyysisesti aktivoivat oppitunnit voivat parantaa kohtalaisen ja voimakkaan fyysisen aktiivisuuden tasoja oppilailta. Myös Watsonin ja kollegoiden (2017) mukaan luokkahuoneessa tehtävät fyysistä aktiivisuutta lisäävät toimenpiteet lisäsivät hieman fyysistä aktiivisuutta sekä kasvattavat kohtalaisesti ja voimakkaasti kuormittavan fyysisen aktiivisuuden määrää oppitunneilla sekä koulupäivän aikana yleisesti. Maharin ja kollegoiden (2006) mukaan niissä luokissa, joissa hyödynnettiin 10 minuuttia kestäviä fyysisiä aktiviteetteja, kuten taukojumppia tai luokka-asteelle sopivia liikunnallistavia oppimateriaaleja oli tilastollisesti merkittävästi enemmän askelia päivän

aikana oppilasta kohden, kuin verrokkikouluissa, joissa näitä aktiviteetteja ei pidetty. Näiden tutkimuksien lisäksi myös Moilasan (2020) mukaan kehon käyttö oppitunneilla mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden lisäämisen oppitunnin aikana.

Wissin ja kollegoiden (2022) mukaan joka toinen vuosi toteutettavan TEAvisari tiedonkeruun tutkimustuloksien mukaan vuonna 2021 tutkimukseen osallistuneista kouluista 76 prosentilla oli käytössä yhteiset periaatteet istumisen vähentämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. 72 prosentissa kouluissa oppilaita on aktivoitu koulumatkaliikuntaan. Tämän lisäksi 84 prosentilla kouluista koulun piha oli suunniteltu siten, että se lisää liikuntaa ja innostaa liikkumaan. Pitkät liikuntavälitunnit olivat käytössä 68 prosentissa kouluista (Wiss ym., 2022). Vastaavasti Rajalan ja kollegoiden (2023) mukaan 7.- ja 9. luokkalaisista oppilaista vain 23 prosenttia ilmoitti, että koulussa on päivittäin käytössä 30 minuutin liikkumisvälitunti.

Haapalan (2017) väitöskirjatutkimuksessa esitetään neljän suomalaisen koulun keinoja luoda aktiivisempia koulupäiviä. Keinot liittyivät muun muassa kouluympäristössä järjestettäviin fyysisiin aktiviteetteihin. Näitä aktiviteetteja olivat päivittäinen pakollinen ulk välitunti, pidemmät välitunnit, sukupuolittain jaetut liikunta-aktiviteetit tai tilat, organisoitu välituntiliikkuminen, koulupäivän jälkeiset aktiviteetit ja kerhot, fyysisesti aktiiviset aamunavaukset, taukojumpat oppitunneilla, liikunnalliset kotitehtävät sekä koko koulun yhteiset urheiluun ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät tapahtumat. Tämän lisäksi koulut mahdollistivat välineet ja tilat oppilaiden käyttöön siten, että liikuntavälineitä oli käytössä niin ulkona kuin sisällä. Hänen mukaansa koulut hyödynsivät myös oppilaiden osallistumista koulun fyysisen aktiivisuuden edistämisen ryhmään ja oppilaat toimivat välituntiaktivoijina ja -ohjaajina. Tämän lisäksi koulut toivat esille johdon merkityksen ja koulun henkilökunnan sitoutumisen. Näihin liittyviä osa-alueita olivat muun muassa rehtorin tuki, opettajien kouluttaminen, useampia opettajia osana projektia sekä fyysistä aktiivisuutta edistävä työryhmä. Liikuntaa edistävät keinot liittyivät myös liikunnallisista projekteista tiedottamiseen ja yhteistyöhön muun muassa vanhempien, kunnan ja urheiluseurojen kanssa (Haapala, 2017, s. 41).

Liikkuva koulu -ohjelman vaikuttaessa koko koulun fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen myös opettajien asenteilla ja ammatillisella osaamisella on todettu olevan merkitystä siihen, toteutuvatko liikuntasuositukset kouluissa. Mortonin ja kollegoiden (2015) systemaattisen katsauksen mukaan laadullisista tutkimuksista on käynyt ilmi, että liikuntaa opettavien opettajien käyttäytyminen vaikuttaa oppilaiden osallistumiseen liikunnassa. Opettajat ovat

myös kokeneet, että liikuntaa ei pidetä yhtä tärkeänä aineena, kuin akateemisia aineita ja samalla koulu aliarvostaa fyysistä aktiivisuutta. Opettajien kokemusten mukaan heikko rahoitus ja tiukat resurssit heikentävät fyysistä aktiivisuutta korostavaa kulttuuria (Morton ym., 2015).

Suomalaisessa tutkimuksessa Kämppe ja kollegat (2013) selvittivät Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen osallistuneiden koulujen henkilökunnan kokemusten avulla, kuinka hyvin hanke toimii ja mikä merkitys koululla on oppilaiden liikuttajana. Kyselyyn vastasi 411 henkilöä 38 koulusta, joista 29 prosenttia oli yhtenäiskouluja ja 31 prosenttia yläkouluja. Tutkimukseen osallistuneiden yläkoulujen henkilökunnan kokemukset Liikkuva koulu -ohjelmasta olivat yleisemmin negatiivisia verrattaessa alakoulujen tai yhtenäiskoulujen henkilökunnan kokemuksiin ja vastauksiin (Kämppe ym., 2013).

Kämpin ja kollegoiden (2013) selvityksen mukaan yläkoulujen opettajista 84 prosenttia vastasi, että opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaa. Tästä huolimatta vain 30 prosenttia yläkoulujen opettajista koki, että he voivat integroida liikuntaa osaksi omaa opetusta. Vaikka koulun ja opettajien rooli oppilaiden liikuttajana koettiin pääosin myönteiseksi, kaikista yläkoulun opettajista 44 prosenttia koki, että oppilaiden liikunnan edistäminen on jokaisen opettajan tehtävä, kun vastaava tulos alakoulussa oli yli 70 prosenttia. Tutkimuksessa selvitettiin lisäksi eroja liikuntaa opettavien ja opettamattomien luokanopettajien näkemyksistä koulun roolista oppilaiden liikuttajana. Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia, mutta kysymyksestä riippumatta liikuntaa opettavien opettajien kokemukset olivat myönteisempiä liikuntaa opettamattomiin luokanopettajiin verrattuna (Kämppe ym., 2013).

Myös koulutuksella on merkitys liikkumisen määrän lisäämiseen. Bulgerin ja kollegoiden (2020) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 1.-8.luokkien opettajien ja kouluhallinnon (n=146) näkemyksiä fyysisen aktiivisuuden integroimisesta opetukseen, kun he olivat osallistuneet aiheeseen liittyvään ammatilliseen koulutukseen. Tutkimuksessa selvitettiin opettajien näkemyksiä fyysisen aktiivisuuden integroimisesta opetukseen vuosi koulutuksen jälkeen. Heidän mukaansa lähes 95 prosenttia tutkimukseen osallistuneista opettajista kokivat, että fyysistä aktiivisuutta edistävään koulutukseen osallistumisella oli kohtalainen tai suuri vaikutus heidän ammatilliseen osaamiseensa. Tämän lisäksi 70 prosenttia tutkimukseen

osallistuneista ilmoitti, että he integroivat luokkahuoneeseen enemmän fyysistä aktiivisuutta kuin aikaisempina vuosina ennen koulutusta (Bulger, ym., 2020).

Ridgersin, Salmonin, Parrishin, Stanley ja Okelyn (2012) tutkivat meta-analyysissään sitä, millaiset tekijät ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen välitunneilla. Lapset ja nuoret liikkuvat heidän mukaansa enemmän, kun koulut tarjoavat mahdollisuuksia, kuten tiloja ja välineitä liikkumiseen. Tämän lisäksi liikkumiseen kannustaminen koulun ja kavereiden taholta voi lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta (Ridgers ym., 2012). Beighlen (2012) mukaan oppilaiden liikkumisen määrää välitunneilla voidaan lisätä liikuntavälineiden käytön mahdollistamisella ja kouluttamalla henkilökuntaa välituntivalvonnan fyysisen aktiivisuuden edistämiseen.

Haapalan väitöskirjatutkimuksessa (2017) selvitettiin yläkoululaisten liikkumisen määrää koulupäivän aikana osana Liikkuva koulu -ohjelmaa. Tutkimuksen kahden seurantavuoden aikana ulkovälitunnilla olevien oppilaiden osuus kasvoi 17 prosentista 33 prosenttiin. Tämän lisäksi ne oppilaat, jotka osallistuivat liikunnalliseen välitoimintaan edes joskus, kasvoi leikkien osalta 30 prosentista 49 prosenttiin ja pallopelien osalta 33 prosentista 42 prosenttiin. Tuloksien parantumisen keskiössä on hänen mukaansa poikien aktiivisempi osallistuminen, välituntien organisoitu toiminta, välituntien vertaisohjaajat ja välineiden tarjoaminen (Haapala, 2017, s. 37; 60). Myös Mortonin, Corderin, Suhrcken ja Van Sluijksen (2015) systemaattisen katsauksen mukaan useissa tutkimuksissa liikkumiseen suunnattu tila tai alue, kuten pesäpallokenttä tai liikuntasali oli johdonmukaisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen yläkouluikäisillä.

4 Tutkimuksen toteutus

Aineistomme koostuu yläkoulun taito- ja taideaineiden opettajien (n=10) haastatteluista. Haastatteluita on yhteensä viisi, joista kaksi on kerätty ja äänitetty (1.12.2021). Kolme muuta haastattelua toteutettiin keväällä 2023 täydentämään Oppimista liikkumalla -hankkeessa kerättyä haastatteluaineistoa. Oppimista liikkumalla -hanke on aineenopettajien täydennyskoulutuksen kehittämis- ja tutkimushanke, jonka tavoitteena on vahvistaa yläkoulun opettajien osaamista ja halua lisätä liikkumista koulupäivään. Tämän lisäksi hankkeen tarkoituksena on kouluttaa yläkoulun opettajia lisäämään opetukseensa nuoren liikkumista tukevia toimintoja koulupäivän aikana.

Hankkeessa toteutettujen täydennyskoulutustapahtumien yhteydessä on toteutettu aineenopettajien ryhmähaastatteluja, joita on hyödynnetty hankkeessa suunnitellun aineenopettajien pedagogisen toimintamallin suunnittelussa. Tutkimuksemme täydentää hankkeen tuloksina julkaistuja koulupäiväaikaista oppituntien ulkopuolista liikkumista käsitteleviä Lehtoväreen ja Saukkoriiven (2020), Häklin ja Hämäläisen (2021) sekä Nurmelmän ja Nurmoksen (2021) pro gradu -tutkielmia. Näissä tutkimuksissa tarkastellaan koulupäivien aikaista fyysistä aktiivisuutta monipuolisesti useista eri näkökulmista. Kuten näissä viimeksi mainitussa pro gradu -tutkimuksissa, niin myös tässä tutkimuksessa, haastateltavat olivat yläkoulun taide- ja taitoaineiden opettajia. Jo tehdyn tutkimuksen rinnalle tuomme uutta näkökulmaa tarkastelemalla, miten yläkoululaisten liikkumista lisäävät hyvät käytänteet vakiinnutetaan osaksi koulupäivää.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, millaisia koulupäivän aikaisia käytänteitä yläkouluissa on oppilaiden liikkumisen lisäämiseksi ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Lisäksi selvitämme, miten fyysistä aktiivisuutta edistävät käytänteet saadaan vakiinnutettua osaksi koulupäivää yläkouluissa. Tutkimuksemme tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia käytänteitä yläkouluissa on oppilaiden liikkumisen lisäämiseksi ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi?
2. Miten fyysistä aktiivisuutta edistävät käytänteet vakiinnutetaan osaksi koulupäivää yläkouluissa?

Toteutimme tutkimuksemme laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009) mukaan kuvata todellista elämää. Heidän mukaansa tutkittavaa kohdetta on tarkoitus tutkia mahdollisimman kokonaisvaltaisesti siten, että tutkimuksessa pyritään löytämään ja paljastamaan aiheesta tosiasioita (Hirsjärvi ym., 2009, s. 161). Toteutamme tutkimuksen laadullisilla menetelmillä, sillä haluamme tutkimuksessamme saada esille kentällä toimivien opettajien äänet ja näkemykset. Tämän lisäksi aiheeseemme liittyen useat tutkimukset on tehty kvantitatiivisin, eli määrällisin menetelmin (esimerkiksi Pate, Saunders, Ross, & Dowda, M., 2022; Kämppi ym., 2018 & Haapala ym., 2014), jolloin tarve laadulliselle tutkimukselle korostuu. Tämän lisäksi tutkimuksemme aineistonkeruumenetelmä ja tutkimusaineiston luonne muodostuivat sen mukaan, että osa aineistostamme oli valmiiksi kerätty laadullisin menetelmin. Tutkimuskysymyksemme ovat myös sen mukaiset, että näihin saadaan monipuoliset ja rikkaammat vastaukset laadullisen menetelmän avulla, kun kentällä toimivien opettajien oma ääni saadaan kuuluviin.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, s. 160–164) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin kuuluu, että tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, aineisto on kerätty todellisissa tilanteissa sekä se, että tutkimusta tehdään omien havaintojen perusteella erilaisten mittausvälineiden sijaan. Esimerkiksi meidän tutkimuksemme tapauksessa aineisto on kerätty äänittämällä opettajien puolistrukturoituja ryhmähaastatteluja, joissa opettajat ovat saaneet vapaasti tuoda oman äänensä kuuluviin haastattelukysymyksiin vastaamalla.

Hirsjärven ja kollegoiden (2009) mukaan laadullisen aineiston analyysissä tarkoituksena on aineiston tarkka ja monipuolinen tarkastelu, eikä esimerkiksi teorian tai hypoteesien testaaminen. Heidän mukaansa aineiston hankinnassa käytetään sellaisia laadullisia tapoja, jossa tutkittavien näkökulmat ja ääni tulevat näkyviin. Tämän lisäksi tutkittava kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi ym., 2009, s. 164). Meidän tutkimuksessamme nämä edellä mainitut piirteet näkyvät siinä, että olemme valinneet ja rajanneet haastateltavat henkilöt aineistoomme tarkasti ja tietyin perustein. Valitsimme haastatteluihimme liikuntaa opettavia opettajia, jotta saamme aiheeseemme liittyen relevantteja vastauksia. Tämän lisäksi kriteerinämme oli se, että opettajille on kertynyt työkokemusta vähintään kolme vuotta. Tämän lisäksi aineistomme on äänitetty ja litteroitu, minkä kautta saamme tuotua tutkittavien ajatukset selkeästi esille.

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan haastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä aineistonkeruumenetelmistä. Heidän mukaansa haastattelun etuna on sen joustavuus, mutta haasteina nähdään haastattelun kalleus ja aikaa vievä aineistonkeruumuoto (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 84–86). Meidän aineistonkeruussamme nämä piirteet tulivat esille, sillä haastateltavia oli melko vaikea löytää sen takia, että sopivan ajan ja paikan löytäminen haastattelun pitämiseksi oli ryhmähaastatteluissa vaikeaa, kun haastateltavat opettajat työskentelivät eri kouluissa. Halusimme olla tässä joustavia ja olimme valmiita järjestämään haastattelut opettajien toiveiden mukaan heille mahdollisimman helpoissa paikoissa. Haastattelumuodoksi aineistonkeruuseen valikoitui teemahaastattelu, eli puolistrukturoitu haastattelu, jossa Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan edetään tiettyjen ennalta päätettyjen teemojen ja niihin liittyvien kysymysten puitteissa. Heidän mukaansa teemahaastattelun ideana on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoitukseen peilaten. Haastattelun teemat valikoituvat etukäteen siten, että ne sopivat tutkittavan ilmiön viitekehykseen (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 87–88).

Juutin ja Puusan (2020) mukaan laadullisessa tutkimuksessa haastattelut ovat tyypillinen tapa hankkia aineistoa, mutta ne eivät itsessään tee tutkimuksesta tieteellistä. Heidän mukaansa tieteellisen tutkimuksen kautta pyritään luomaan tulkintoja maailmasta ja sen ilmiöistä sekä luomaan ymmärrystä kokemuksille. Vaikka pienellä otannalla toteutettu haastattelututkimus ei ole toistettavissa samoilla tuloksilla, voidaan ilmiöstä saada lisää ymmärrystä (Juuti & Puusa, 2020, Luku 1).

4.1 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen tutkimusaineisto koostuu liikunnan ja terveystiedon opettajien äänitallenteista. Jokaisessa äänitallenteessa opettajat keskustelevat pareittain samojen kysymyksien pohjalta yläkoulun liikunnallista toimintakulttuuria edistävästä käytänteistä ja niiden vakiinnuttamisesta. Haastattelu voidaan toteuttaa Hirsjärven ja kollegoiden (2009) mukaan yksilöhaastatteluna, parihaastatteluna ja ryhmähaastatteluna. Heidän mukaansa parihaastattelu on yksi ryhmähaastattelun alamuoto ja se on suosittu menetelmä kasvatustieteellisissä haastattelututkimuksissa (Hirsjärvi ym., 2009, s. 210). Meidän tutkimusaineistomme keräämisessä kaikki haastattelut toteutettiin samalla tavalla puolistrukturoituina parihaastatteluina, joihin osallistui kaksi opettajaa kerrallaan. Pari- ja ryhmähaastattelut ovat

Hirsjärven ja kollegoiden (2009) mukaan tehokas tapa kerätä tietoa, sillä siinä saadaan tietoja useammilta henkilöiltä samanaikaisesti.

Tutkimuksemme aineistosta kaksi ensimmäistä haastattelua kerättiin osana oppimista liikkumalla -hankkeen täydennyskoulutustapahtumaa 1.12.2021. Haastattelut äänitettiin iPad laitteilla m4a-tallennusmuotoon. Parihaastattelut toteutettiin suuressa koulutussalissa samanaikaisesti siten, että haastatteluparit olivat riittävän etäällä toisistaan. Ennen haastattelun alkua haastateltaville kerrottiin kaikki tarpeellinen tieto tutkimuksesta ja jokaisella haastateltavalla oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä ja tietoja tutkimuksesta. Haastateltavilla oli mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta, mutta kukaan ei kieltäytynyt ja kaikki haastateltavat antoivat suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta allekirjoittamalla suostumuslomakkeen. Tämän jälkeen haastateltavilla oli hetki aikaa lukea haastattelukysymykset ja tehdä muistiinpanoja vastaamisen tueksi. Nauhoituksen aloittamisen jälkeen haastateltavat alkoivat keskustella annettujen kysymyksiä pohjalta kahdestaan. Aikaa keskustelulle oli 20 minuuttia, kuten kaikissa meidän pitämässä haastatteluissa.

Tutkimuksemme aineistosta kolme viimeistä haastattelua toteutettiin 22.3.2023–19.4.2023 välisenä aikana. Haastattelut äänitettiin Macbook -tietokoneilla. Haastattelut pidettiin kouluilla, sekä yksi haastattelu haastateltavien kotona. Haastattelupaikkamme valikoituivat sen mukaan, missä opettajat kokivat osallistumisen helpoimmaksi. Koska haastattelut pidettiin työpäivien päätteeksi, halusi kahden haastattelun opettajat pitää haastattelut koulussa ja yhden haastateltavat kotona. Haastatteluihin osallistui opettajia, jotka työskentelevät Oulun seudulla. Jokaiselle haastattelun opettajalle annettiin kirjallinen tutkimuslupa, minkä he lukivat ja allekirjoittivat ennen haastattelujen aloittamista.

Kolmesta viimeisestä haastattelusta ensimmäinen haastattelu toteutettiin haastateltavien opettajien koulun työtiloissa koulupäivän päätteeksi. Haastatteluun osallistuneet opettajat olivat järjestäneet tilan käyttöömme. Haastattelutilanne eteni siten, että aluksi keskustelimme haastateltavien kanssa ja kerroimme pro-gradu tutkielmamme aiheesta. Ennen haastattelun aloittamista keräsimme haastateltavilta kirjalliset suostumukset tutkimukseen osallistumisesta. Kerroimme myös ohjeet, miten haastattelu tapahtuu ja kuinka pitkä haastattelu on. Ennen kuin laitoimme äänityksen päälle, kerroimme opettajille haastattelukysymykset ja keskustelimme lyhyesti ohjeistuksista ja toimintatavoista, jotta kaikki oli mahdollisimman selkeää. Opettajat keskustelivat teemaan liittyen aiheesta keskustelurungon avulla.

Neljännes haastattelu toteutettiin erään koulun luokkatilassa, jonka opettajat olivat varanneet meille käyttöön. Haastattelun valmistelu eteni pitkälti samalla kaavalla, kuin yllä oleva kolmannes haastattelu. Kerroimme neljännän haastattelun opettajille samalla tavalla ohjeistukset, kuin aikaisemmille haastateltaville sekä keräsimme kirjalliset tutkimusluvut. Viides haastattelu toteutettiin opettajien toiveiden mukaan heidän kotonaan, sillä tämä oli heille toimivin vaihtoehto työpäivän päätteeksi. Ennen haastattelun aloittamista keräsimme haastateltavilta suostumukset tutkimukseen osallistumisesta, kerroimme miten haastattelu tulee etenemään ja millaisten kysymysten pohjalta haastattelu toteutetaan.

Jokaisen haastattelun alkaessa opettajat saivat haastattelun tueksi monisteen, jossa oli haastatteluun liittyviä kysymyksiä. Kysymysmonisteen tarkoituksena oli pitää opettajien keskustelu tietyn aihealueen ympärillä ja samalla ohjata keskustelua tiettyyn suuntaan. Opettajien keskustelu oli kuitenkin melko vapaata ja he käsittelivät haastattelun kysymyksiä monipuolisesti. Tutkijoina seurasimme itse sivusta opettajien keskinäistä keskustelua, emmekä osallistuneet keskusteluun millään tavalla. Haastattelu lähti käyntiin siten, että opettajat palauttivat mieleensä koulunsa hyvät käytänteet, jotka edistävät yläkoululaisten liikkumista koulupäivän aikana. Tämän jälkeen opettajat lähtivät keskustelemaan aihealueesta järjestyksessä näiden kysymyksien avulla:

1. Miten yläkoulun liikunnallista toimintakulttuuria tukevat hyvät käytänteet vakiinnutetaan pysyviksi käytänteiksi yläkoulussa?
2. Millaisia konkreettisia asioita hyvien käytänteiden vakiinnuttaminen vaatii
 - a. Opettajilta
 - b. Kouluyhteisöltä
 - c. Koulujohtolta
 - d. Kuntajohdolta
3. Mitä muuta haluaisit lisätä aiheesta?

Alla olevassa taulukossa 1 on kuvattuna ryhmähaastatteluihin osallistuneet opettajat ja heidän opetettavat oppiaineensa, haastatteluiden kestot ja litteroitujen tutkimusaineistojen sivumäärät. Taulukossa R tarkoittaa ryhmää, ja sen perässä oleva numero ryhmän lukua. O tarkoittaa opettajaa, jotka ovat jaoteltu haastatteluiden järjestyksen mukaan. Esimerkiksi O1 tarkoittaa ensimmäisen haastattelun ensimmäiseksi puhuvaa opettajaa ja O2 ensimmäisen haastattelun toista opettajaa. Tämän lisäksi avaamme taulukossa opettajien opetettavat aineet. Jokainen

opettaja opetti liikuntaa ja terveystietoa (LI ja TT) sekä yksi opettaja myös käsitöitä (KS). Viidestä haastattelusta kertyi yhteensä 34 sivua litteroitua tekstiä fontilla Arial, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1. Haastatteluiden kokonaiskesto oli 1 tuntia, 47 minuuttia ja 54 sekuntia.

TAULUKKO 1. Aineiston data

Keskusteluryhmä R=Ryhmä	Osallistujat O=Opettaja	Haastatteluiden kesto	Litteroinnin pituus (Arial, fonttikoko 12, riviväli 1)
R1	O1 (LI/TT) O2 (LI/TT)	20min 17sek	5 sivua
R2	O3 (LI/KU/KS) O4 (LI/TT)	26min 33sek	8 sivua
R3	O5 (LI/TT) O6 (LI/TT)	20min 33sek	7 sivua
R4	O7 (LI/TT) O8 (LI/TT)	20min 16sek	8 sivua
R5	O9 (LI/TT) O10 (LI/TT)	20min 15sek	6 sivua
Yhteensä:	10	1h 47min 54sek	34sivua

4.2 Aineiston analyysi

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009, s. 74) mukaan laadullisen aineiston analyysi ei tarjoa vastauksia sellaisenaan, vaan niiden eteen aineistoa tulee tiivistää ja tulkita. Haastattelujen jälkeen muutimme äänitteet tekstimuotoon eli litteroimme aineistot. Kuuntelimme yhdessä ja yksin aineistot huolellisesti läpi ja muutimme tarvittaessa manuaalisesti Wordin litterointiohjelman tuottamaa tekstiä puhetta vastaavaksi. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009, s. 96) mukaan sisällön jäsentäminen on yksi välietappi kohti tutkimustuloksia. Ilman analyysia ja tutkijoiden tulkintaa analyysista ei voida heidän mukaansa saavuttaa tutkimustuloksia. Yksi aineiston analyysitapa on sisällönanalyysi, minkä välietapit soveltuivat tutkimukseemme. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009) mukaan sisällönanalyysin kautta aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien sekä tiivistäen. Tämän kautta sisällönanalyysi mahdollistaa heidän mukaansa tiivistetyn kuvauksen tuloksista, jossa ilmiö voidaan kytkeä laajempaan kontekstiin ja jo aiempiin tutkimustuloksiin aiheesta. Heidän

mukaansa sisällönanalyysiä voidaan myös jatkaa siten, että sanallisista tuloksista tehdään määrällisiä. Aina määrälliset tulokset eivät ole tarpeellisia, mutta joskus aineiston käsittely määrällisten tulosten kautta eli tulosten kvantifiointi on kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarpeen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009).

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan kvantifiointia voidaan tehdä esimerkiksi laskemalla, kuinka monta kertaa sama asia toistuu haastateltavien kuvauksissa ja esittämällä nämä esimerkiksi kuviomuodossa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 135). Hyödynsimme myös itse aineiston kvantifiointia laskemalla opettajien mainintojen määriä eri aihealueista. Koemme, että mainintojen laskemisen avulla analyysi tehtiin systemaattisesti ja tutkimustulokset saatiin selkeästi esille. Numeroitujen kuvioiden kautta on helpompi ymmärtää, millaisia asioita opettajat mainitsivat haastatteluissa eniten. Tämän kautta voidaan tarkastella mihin on tärkeintä panostaa, jotta yläkouluihin saataisiin toimiva liikunnallinen toimintakulttuuri.

Tutkimuksemme luokittelun ja analyysin perustuessa aineistoon ilman valmista teoreettista viitekehystä on sisällönanalyysimme Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009) mukaan aineistolähtöinen. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä rakennetaan tulkintojen tueksi teoriaa, mikä selittää ja vahvistaa aineistosta saatuja löydöksiä. Juutin ja Puusan (2020) mukaan aineistolähtöisessä tutkimuksessa käytetään usein myös paljon aineistossa esiintyviä haastateltavien käyttämiä käsitteitä, sanoja ja lauseita. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009) mukaan analyysiä ja aineistolähtöistä tutkimusta tehdessä tulee muistaa olla kriittinen, sillä tutkijoiden ennakkokäsitykset vaikuttavat helposti siihen, mitä tutkijat pitävät tärkeänä. Absoluuttisesti aineistolähtöistä tutkimusta on siis vaikea toteuttaa, mutta he toteavat, että mahdollisimman oikein tehtynä yksittäisistä havainnoista on mahdollista edetä yleisempiin väitteisiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009, s. 15).

Aineiston litteroinnin jälkeen aloitimme analyysin ensimmäisen vaiheen eli korostimme värikoodeilla tärkeitä havaintoja litteraateista. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 123) mukaan tämä työvaihe on aineiston pelkistämistä, jossa aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Värikoodauksen avulla pystyimme helposti erottamaan kumpan tutkimuskysymykseen ilmaukset vastaavat. Tähän tutkielmaan muutimme värit ja fonttiasetukset (kuvio 1), jotta erot voidaan havaita myös mustavalkoisessa versiossa. Tutkielmassa värit on korvattu seuraavilla fonttiasetuksilla:

- Alleviivatulla tekstillä tuodaan esille sellaisia ilmauksia, joissa mainitaan käytänteitä, joita yläkouluissa jo on fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.
- *Kursivoitu teksti* kuvaa sellaisia ilmauksia, joissa opettajat kertovat millaisin keinoin liikunnallinen toimintakulttuuri saadaan vakiinnutettua osaksi koulupäivää yläkouluissa.

O-5: *Ja että niistä tulisi sitten semmoisiksi semmoisia vähän odotettujaki [mm], että se varmasti niinku auttais myös siihen, että ne vakiintuis.*

O-6: Niinpä, ne on kuitenkin ne mitä ne oppilaat muistaa, eikä sitä mitä me ollaan tehty jossain yleisurheilutunnilla tai koripallotunnilla.

O-5: Jep...mutta niin eipä ne niinku välttämättä hirveästi vaadi kuitenkaan, että meilläkin vaikka mitkä noi pingispöydät tuossa, niin onhan ne niinku osa sitä pysyvää (nauraen) toimintakulttuuria [mm]. Ne on koko ajan kovalla käytöllä siinä[mm], siinä että se niinku mahdollistaminen, nii se seki on todella iso osa koko sitä juttua [mm]. Että seki toki mennee varmaan tuonne seuraavaan, että resursseja aika paljo.

O-6: Niin, puitteet pitäisi järjestää semmoiseksi, että sitä liikunnallista toimintakulttuuria on mahdollista siellä toteuttaa [jep]. Eikä välttämättä sillälaila niinkö ohjatusti vaikka niinkö ne ysientanssit vaan niinkö nuo pingispöydät, että ne vaan on siinä ja siinä vaan touhutaan.

KUVIO 1. Esimerkki litteroihin merkityistä väri- ja fonttiasetuksista

Litteroinnin ja havaintojen värikoodaamisen jälkeen aloimme muodostamaan esille nostamistamme havainnoista pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistämisvaiheessa teimme jokaisesta haastattelusta kaksi tiedostoa, johon erittelimme alkuperäiset ilmaukset. Tämän jälkeen muodostimme alkuperäisistä ilmauksista pelkistettyjä ilmauksia, joita saattoi samassa lauseessa olla useampia (kuvio 2).

Alkuperäinen ilmaisu R1 O1&2	Pelkistetty ilmaisu R1 O1&2
R1-O-1: meillä on tulossa pitkä välitunti eli pitkä ruokavälitunti, jonka aikana meillä on ohjaaja paikan päällä. Ja vuosiluokittain on oma päivä, milloin oppilaat pääsee saliin liikkumaan.	R1-O-1: Pitkä välitunti eli ruokavälitunti salissa, jossa ohjaajat valvomassa R1-O-1: Vuosiluokittain oma päivä liikuntasalin käytölle pitkällä välitunnilla
R1-O-2: Meillä oli kans viime vuonna tuossa salivälkkä homma ja oli muistaakseni oisko ollu kolmena päivänä viikossa	R1-O-2: Liikuntasali välituntikäytössä kolmesti viikossa
R1-O-2: niin nyt sitten alotetaan ensi viikosta lähtien niin kahtena päivänä meillä on mahdollisuus päästä saliin se pitkä välkkä	R1-O-2: Liikuntasali välituntikäytössä kahdesti viikossa pitkällä välitunnilla

KUVIO 2. Esimerkki alkuperäisten ilmauksien pelkistämisestä

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan pelkistämisen jälkeen seuraa aineiston ryhmittely. Kävimme läpi pelkistettyjä ilmauksia, ja huomasimme heti joidenkin ilmausten toistuvan useasti. Alkuperäisten ilmaisujen pelkistämisen jälkeen loimme uuden tiedoston, johon ryhmittelimme kaikki samankaltaiset ilmaukset allekkain omiin sarakkeisiinsa (kuvio 3). Tämä auttaa Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 124) mukaan tiivistämään aineistoa ja luomaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle. Vasta, kun kaikki pelkistetyt ilmaukset oli jaettu ryhmittäin, pohdimme jokaiselle ryhmälle sopivan käsitteen eli muodostimme alaluokat (kuvio 3).

LIIKUNTAVALITUNNIN MAHDOLLISTAMINEN	ULKOVALITUNTI	LIIKUNTAVALINEET/ TILAT
R1-O-1: Pitkä välitunti eli ruokavälitunti salissa, jossa ohjaajat valvomassa	R2-O-4: Ilmastoinnin ja koronan vuoksi lisätty ulkovälkkiä	R1-O-2: Liikuntavälineiden käytön mahdollisuus välitunneilla
R1-O-1: Vuosiluokittain oma päivä liikuntasalin käytölle pitkällä välitunnilla	R2-O-3: Pitkä välitunti, jolloin kaikki lähtee ulos	R1-O-2: Oppilaat pääsevät hyödyntämään liikuntavälineitä välitunnilla
R1-O-2: Liikuntasali välituntikäytössä kolmesti viikossa	R2-O-3: Ulkovälitunnit R2-O-3: Ulkovälitunti ollut aina	R2-O-4: Koulun liikuntavälineet koulun ulkopuolisten ohjaajien käytössä.

KUVIO 3. Esimerkki alaluokasta ja sen pelkistetyistä ilmauksista allekkain

Ryhmittelyn jälkeen siirsimme kaikki alaluokat molempia tutkimuskysymyksiä koskevista analyyseistä erikseen omiin tiedostoihinsa ja siirryimme pohtimaan näille yläluokkia kuvion 4 mukaisesti. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tämä erottaa teoriaohjaavan sisällönanalyysin aineistolähtöisestä, kun alaluokat nimetään aineiston sisällön mukaan. Alaluokkien käsitteitä yhdistelemällä muodostimme pääluokkia huolellisesti, jotta ne vastaisivat aineiston alkuperäisdataan. Aineiston sisällön säilymistä samana on Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 126–127) mukaan tärkeää tarkkailla, jotta saadaan oikeita vastauksia tutkimustehtävään. Tähän peilaten tarkastelimme jatkuvasti aineistoanalyysi prosessin aikana, että aineiston analyysissä muodostamamme luokat pysyvät oikeassa kontekstissaan.

ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA
TAUKOJUMPAT/TOIMINNALLINEN OPETUS (9 mainintaa)	MUU KOULUPÄIVÄN AIKAINEN OHJATTU FYYSINEN AKTIIVISUUS JA OPPITUNNIN AIKAINEN LIIKKUMINEN (30 mainintaa)
LIIKUNNALLINEN TEKEMINEN/TAPAHTUMAT (21 mainintaa)	
ULKOVÄLITUNTI (13 mainintaa)	VÄLITUNNIT (26 mainintaa)
LIIKUNTAVÄLITUNTI MAHDOLLISTETTU (13 mainintaa)	

KUVIO 4. Esimerkki alaluokkien ryhmittelyistä pääluokiksi

Ala- ja pääkäsitteiden muodostamisen jälkeen viimeinen vaihe tutkimuksessamme oli tulosten tulkinta. Alasuutarin (2011) mukaan kvalitatiivisessa analyysissä ja samassa tutkimuksessa voidaan hyvin soveltaa myös kvantitatiivisen analyysin piirteitä. Hänen mukaansa ihmistieteellisen tutkimuksen kentällä kvalitatiivista ja kvantitatiivista analyysia voidaan pitää tietyissä mielessä toistensa jatkumona vastakohtien sijaan. Esimerkiksi laadullisessa tutkimuksessa poimitaan hänen mukaansa haastattelun litteroidusta tekstistä havaintoesimerkkejä. Jotta havaintoesimerkit eivät jää irrallisiksi, ne tulee avata tuloksissa ikään kuin johtolankoina tutkijoiden ratkoessa arvoituksia (Alasuutari, 2011, Luku 2). Näin toimimme myös meidän aineistomme kanssa, kun aineistoanalyysin vaiheessa kvantifioimme, eli laskimme opettajien ilmaisujen määriä ja teimme niistä havainnollistavia kuvioita vahvistamaan aineistosta saamiamme tuloksia. Tämän lisäksi nostimme aineistosta esille opettajien merkityksellisissä ja havainnollistavia ilmaisuja, jotka ovat keskeisiä tutkimuskysymyksemme kannalta. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009) mukaan laadullinen analyysi voi saada tukea esimerkiksi koodien tai teemojen lukumäärien laskemisesta. Näiden lukumäärien laskemisesta voidaan muodostaa heidän mukaansa esimerkiksi taulukoita ja kuvioita, joiden avulla voidaan havainnollistaa tutkimusta tai aineiston piirteitä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009, s. 98).

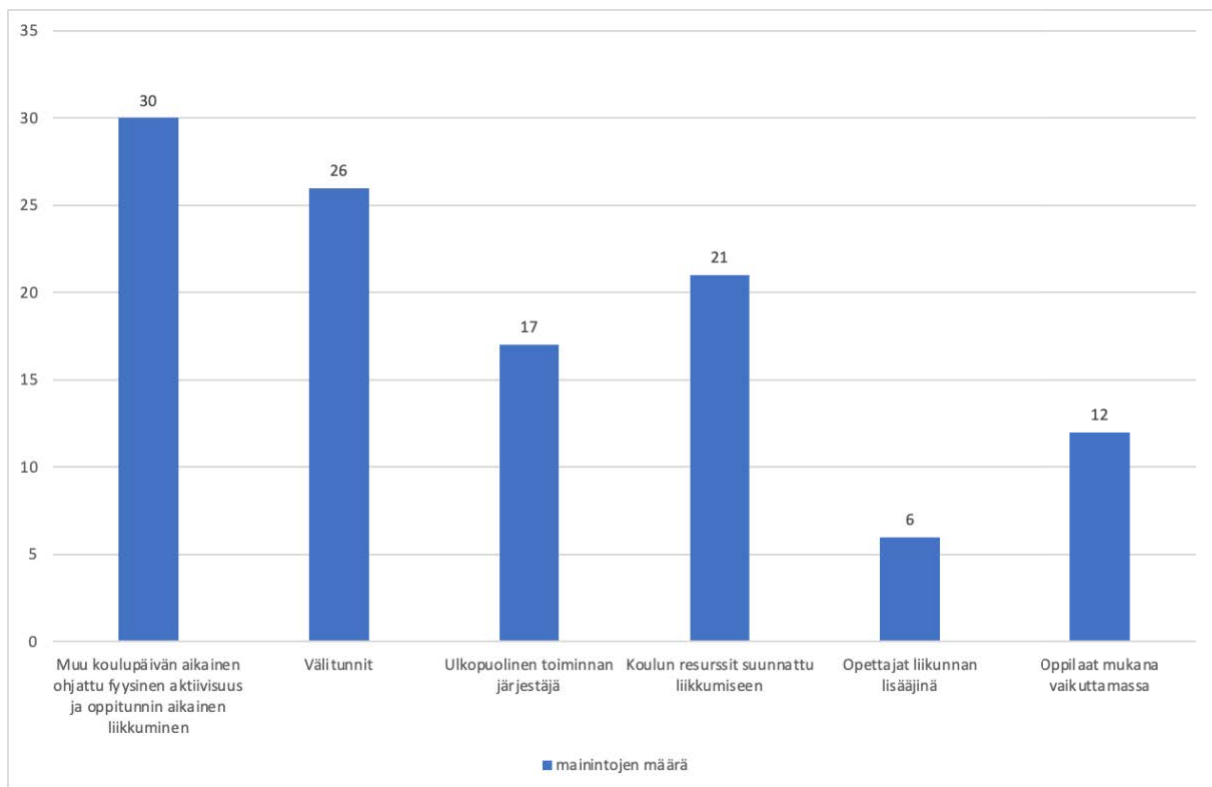
5 Tutkimustulokset

Tässä luvussa esittelemme tutkimustuloksemme, jotka olemme saaneet aineistoanalyysimme pohjalta. Hirsjärven ja kollegoiden (2008, s. 262) mukaan tutkimuksen tuloksia selostaessa tutkimuksen ydinasiat esitetään tutkimusongelmittain niin selkeästi ja yksinkertaisesti kuin mahdollista. Seuraavassa alaluvussa tulemme vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: millaisia käytänteitä yläkouluissa on käytössä liikkumisen ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Toisessa alaluvussa tulemme vastaamaan toiseen tutkimuskysymykseen, eli siihen miten fyysistä aktiivisuutta edistävät käytänteet saadaan vakiinnutettua osaksi koulupäivää yläkouluissa. Tutkimuksemme tulokset ovat samassa linjassa aiempien aihetta koskevien tutkimusten kanssa. Useissa tutkimuksissa toistui samankaltaiset teemat, kuten oppitunteihin integroitu fyysinen aktiivisuus, välituntiliikunta, oppilaiden osallisuus ja riittävät resurssit liikkumisen edistämiseen (Haapala, 2017; McMullen ym., 2022; Rajala, 2021; Wiss ym., 2022). Lisäksi esimerkiksi Mortonin ja kollegoiden (2015) sekä Salesin ja kollegoiden (2023) tutkimuksissa perehdyttiin fyysiseen aktiivisuuteen, koulun liikkumista edistävään toimintakulttuuriin ja näihin liittyviin toimintatapoihin.

5.1 Yläkoulujen käytänteet oppilaiden liikkumisen ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin jälkeen tutkimuskysymykseemme liittyen muodostui kuusi erilaista alaluokkaa, jotka vastasivat ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, eli siihen millaisia käytänteitä yläkoulussa on käytössä liikunnan lisäämiseksi. Nämä kuusi luokkaa ovat: muu koulupäivän aikainen ohjattu fyysinen aktiivisuus ja oppitunnin aikainen liikkuminen, välitunnit, ulkopuolinen toiminnanjärjestäjä, koulun resurssit suunnattu liikkumiseen, opettajat liikunnan lisääjinä ja oppilaat mukana vaikuttamassa (kuvio 5). Tuomme tulosten esittelyssä ilmi suoria otteita, sekä kerromme jokaisen pääluokan mainintojen määrät. Suorat otteet tuovat Hirsjärven ja Hurmeen (2022, Luku 9) mukaan esille aineiston vaihtelun ja poikkeamat suurista linjoista. Mainintojen määrän kertomisella haluamme selkeyttää liikunnallisten toimintatapojen merkityksiä opettajien näkökulmasta.

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009, s. 97–98) mukaan laadullisen aineiston mainintojen laskemisen avulla voidaan saada varmuutta siitä, että tutkimuksen tulokset eivät perustu vain tuntumaan ja samalla esimerkiksi taulukot sekä kuviot auttavat kuvaamaan aineiston piirteitä.



KUVIO 5. Koulujen käytössä olevat liikkumista edistävät käytänteet ja mainintojen määrät

5.1.1 Muu koulupäivän aikainen ohjattu fyysinen aktiivisuus ja oppituntien aikainen liikkuminen

Aineistomme perusteella yläkoulun liikunnallisista käytänteistä eniten esille tulivat muu koulupäivän aikainen ohjattu fyysinen aktiivisuus ja oppituntien aikainen liikkuminen (30 mainintaa). Näihin liittyvät esimerkiksi taukojumppa ja toiminnallinen opetus (9 mainintaa) sekä liikunnallinen tekeminen/tapahtumat (21 mainintaa). Muodostimme taukojumpsasta ja toiminnallisesta opetuksesta sekä liikunnallisesta tekemisestä/tapahtumista yhden yhteisen pääluokan (muu koulupäivän aikainen ohjattu fyysinen aktiivisuus ja oppituntien aikainen liikkuminen) sen takia, että nämä liikuntaa lisäävät toiminnot olivat yleisesti sellaisia tapahtumia tai menetelmiä, joita opettajat ja kouluhenkilöstö järjestivät suunnitellusti osana oppituntia tai koulupäivää. Usein liikunnallinen tekeminen ja tapahtuma saattoi olla sidoksissa oppituntiin, minkä myötä nämä kaksi osa-aluetta täydensivät toisiaan. Aineiston perusteella esimerkiksi oppilaat suunnittelivat koulun liikuntatapahtumia, joiden tehtäviä tai ohjelmia saatettiin pitää oppilas- tai opettajajohtoisesti kesken oppituntien. Tämän myötä oppituntien aikainen taukojumppa tai esimerkiksi luokassa suoritettava liikunnallinen

joulukalenteri saattoi olla osa koulun liikuntatapahtumaa/tekemistä, mutta samalla se oli myös oppitunnin aikaista taukoliikuntaa.

Aineistostamme kävi ilmi, että etenkin yli 45 minuuttia kestäville oppitunneilla opettajat hyödynsivät jaloittelutaukoja ja myös oppilaita on otettu mukaan taukojumppien suunnitteluun ja vetämiseen.

“osa käyttää enemmän ja osa vähemmän. Ja sitten meillä aika monet opettajat on pitänyt ko on seitkytviis minuuttiset oppitunnit, että siellä keskellä tuntia on joku semmoinen pieni muutaman minuutin tauko, että ne käy vähän jaloittelemassa.” (R4-O8)

“Meillä on kans välkkärit käyny vetää jonkun kerran niitä liikunta kaappauksia justiiinsa luokissa, että ne on kiertänyt eri luokissa ja käynyt jonku lyhyen semmosen taukojutun vetämässä.” (R4-O8)

“Ja sitten vielä silloin kun viime vuonna oli ne liikuttajat, niin ne suunnitteli semmoisia liikuntatempausviikkoja, että joka päivälle oli joku juttu. Esimerkiksi maanantaina oli yhteinen taukojumppahetki kymmenen tunnilla ja kaikille pantiin siitä video sähköpostiin, että nyt pijetään se.” (R4-O7)

Tämän lisäksi erilaiset liikuntatapahtumat, kuten liikuntapäivät, koulujen väliset turnaukset, liikkumistempaukset ja lajikokeilut olivat kouluissa suosiossa. Lajikokeiluihin liittyen ilmi kävi se, että koulut olivat mahdollistaneet lajikokeiluissa käymisen, eli nämä olivat oppilaille ilmaisia.

“Meillä oli aina vuosittain opettajat vastaan oppilaat sählypeli.” (R3-O5)

“Meillä oli ne välkkärit eli liikuttajat ja me niitten kanssa tehtiin vielä lisää. Ne järjesti välituntisin siellä esimerkiksi jotakin frisbeegolf puttauskiisoja, sitten piiloteltiin niitä palloja, että ne lähti ettimään niitä.” (R4-O7)

“Onneksi ollaan saatu käydä vaikka valinnaisliikunnan kanssa johonkin maksulliseen uuteen lajiin tutustumassa.” (R4-O-8)

Tämän lisäksi aineistosta kävi ilmi, että etenkin liikunnalliset joulukalenterit ovat olleet kovassa suosiossa yläkouluissa. Näiden suunnittelu ja pitäminen on tehty yhteistyössä oppilaiden kanssa ja näihin on osallistuttu koko koulun voimin.

“Meillä on tosiaan tää joulukalenteri ollut, tämmöinen liikunnallinen joulukalenteri jo vuodesta 2013.” (R2-O4)

“on joskus ollut esimerkiksi jouluaikaan jotain liikkuvaa joulukalenteria, johon liittyen on ollu kans sitten erilaisia haasteita, mitä ne on voinut siellä kesken oppitunnin tehdä myös” (R4-O8)

Toisaalta myös maksullisia liikuntaan liittyviä tapahtumia on järjestetty, kuten laskettelureissuja. Nämä tapahtumat ovat olleet mieleisiä niin opettajille, kuin oppilaille. Näiden tapahtumien järjestämisessä on kuitenkin täytynyt ottaa huomioon matkan hinta, rahankерuu ja mahdollisuus osallistumiseen.

“Vielä tuosta rahankeruusta, niin mehän käytiin nyt tänä vuonna siellä laskettelureissulla ja sitä rahaahan saa kerätä vanhemmilta, jos kaikki sitoutuu keräämään yhteiseen kassaan ja me saatiin kerättyä ja sitä rahaa jäi sitten jopa yli.” (R4-O-7)

5.1.2 Välitunnit

Toiseksi eniten opettajat mainitsivat yläkoulun oppilaiden liikuntaa lisäävinä käytänteinä välitunnit (26 mainintaa). Välitunteihin liittyivät ulkovälitunti (13 mainintaa) sekä liikuntavälitunnin mahdollistaminen (13 mainintaa). Huomionarvoista opettajien kokemuksissa liikunnallisten välituntien ja ulkovälitunnin järjestämisessä oli se, että kaikissa kouluissa lukujärjestys ei mahdollistanut pitkää välituntia, jossa oppilaat pääsisivät liikkumaan. Opettajat kuitenkin kokivat pitkät välitunnit tärkeiksi väyliksi lisätä liikuntaa.

“Pitkä välkkä, niin silloin kaikki lähtee ulos, että kyllä mun mielestä on kanssa hyvä, että on niitä ulkovälitunteja.” (R2-O3)

“Meillä on ollut kautta aikojen aina se ulkovälitunti.” (R2-O3)

“Ulkovälitunnit tietyllä tavalla ehkä lissää sitä liikunnallista toimintakulttuuria, että sitten kun tuolla on pakko mennä ulos, niin siellä tämmöset pelit ja jonkunlainen liike ja käveleskely... Niin se ehkä tulee luontevammin mitä sitten sisällä ollessa.” (R5-O10)

Ulkovälituntien lisäksi kouluissa oli käytössä liikuntasali välitunti, jossa oppilaat pääsivät liikkumaan ja pelaamaan omatoimisesti haluamallaan tavalla.

“Meillä salissa on silleen, että jokaiselle luokka-asteelle on järjestetty liikunnallista toimintaa. Ja se on yleensä semmoista vapaamuotoista...” (R4-O8)

“meillä on noi liikkavälkkät, nii joka vuosiluokalle nyt ehkä yks liikkavälkkä viikossa.” (R3-O5)

5.1.3 Ulkopuolinen toiminnanjärjestäjä

Erilaiset ulkopuoliset toiminnanjärjestäjät (17 mainintaa) lisäsivät myös fyysistä aktiivisuutta ulkopuolisten ohjaajaresurssien (8 mainintaa) sekä erilaisten hankkeiden (9 mainintaa) toimesta. Koulun ulkopuolisista toimijoista liikunnan opettajat mainitsivat usein nuorisotyöntekijät sekä ulkopuoliset ohjaajat.

“Mehän ollaan saatu nyt tänään syksynä nuorisotyöntekijät kanssa vähän avuks tohon liikkuva koulu hommaan ja muutenkin semmoiseen yhteisöllisyyden lisäämiseen. Ja ne on käynyt välillä sitten keskiviikkoisin pitämässä semmoisia toiminnallisia juttuja pitkällä välkällä oppilaille.” (R1-O2)

Koulun ulkopuolisten tahojen, kuten esimerkiksi erilaisten hankkeiden kautta järjestettäviä tapahtumia hyödynnettiin koulussa. Esimerkkejä näistä ovat muun muassa Harrastamisen Suomen malli –toiminta, #BeActive Day –tapahtuma ja pyöräsankarit -tapahtumaan osallistuminen. Opettajat ovat kokeneet ulkopuolisten tahojen järjestämät tapahtumat hyödyllisiksi ja toimiviksi, mikä näkyy myös seuraavissa suorissa otteissa opettajien haastatteluista.

“Tällä hetkellä meillä toimii tämä suomen harrastamisen malli, niin se toimii nyt meidän koulussa, ja se on ollut erittäin hyvää. Siellä on erillinen ohjaaja, joka pitää sitten tiettyinä päivinä. Oppilaat pääsee liikuntasaliin. Kun ulkona oli hyvä keli alkusyksystä, niin silloin niillä oli ulkonaki sitä.” (R2-O4)

“Oulussa on kyllä hyvä, kun täällä on se koululiikunta, missä on tyypejä töissä, jotka järjestää kaikkea. Vaikka se BeActive kasiluokkalaisille. Saa lainata tavaroita ja muita siitä, että siellä on tyypejä töissä, että ne koittaa vakiinnuttaa näitä liikuntakäytäntöjä tänne... Ja liikuttaa porukkaa kouluissa.” (R3-O6)

5.1.4 Koulun resurssit suunnattu liikkumiseen

Yhtenä toimivana liikkumista lisäävänä käytänteenä nähtiin se, että koulun resursseja suunnattiin liikkumiseen (21 mainintaa). Liikkumista lisääviksi käytänteiksi koulun resurssien osalta muodostuivat liikuntavälineet ja tilat (10 mainintaa), koulutukset ja tiedon jakaminen (4 mainintaa) sekä valvonnan järjestäminen (7 mainintaa). Opettajien mukaan tärkeää on etenkin se, että oppilaat pääsevät käyttämään koulun liikuntavälineitä, ja että koulussa on sopivat tilat liikkumiseen.

“Yksi meistä opettajista oli valvomassa siellä salissa, ja se antoi välineet ja katto sen, että välineet palautu takaisin sen salivälkän jälkeen ja laittoi pois ja valvo sitä toimintaa siellä” (R1-O2)

“Mä oon sitten aina johonkin pieneen väliin sinne saanut välkkä liikuntaa. Ja sitten meillä on hieno kuntosali koululla, jota sitten kanssa välituntisin kyllä pidän auki, ei siellä muut valvo, kun minä sitä.” (R5-O9)

“Osahan mennee heti ja osa alkaa pelaamaankin siellä. Yleensä aina on areena kyllä käytössä peleissä, että se niinku helepottaa, kun on pitempi välitunti.” (R5-O10)

Tämän lisäksi aineistosta kävi ilmi, että opettajia on myös koulutettu oppituntien aikaiseen liikunnan lisäämiseen ja toiminnalliseen opettamiseen. Koulutus oli nähty toimivana keinona liikunnan lisäämiseen ja toiminnallisen opetuksen hyödyntämiseen, mutta opettajat eivät maininneet koulutuksia kuitenkaan kovin useasti keinona lisätä liikkumisen määrää yläkoululaisille.

“Mä oon just kysellyt vähän, et miten te ootteko te, kun meillä oli se tuntien toiminnallistamisen koulutus kaikille opettajille, mutta siitä on varmaan viis- kuus vuotta, kun se oli ja musta tuntuu, että sen jälkeen se lisääntyi, mutta sitten en tiää nyt.” (R4-O7)

“Meillä on ollut koulutuksia myös opettajille, että miten niitä oppitunteja voi toiminnallistaa, ja että tulisi niitä katkoja sinne oppitunneille.” (R4-O8)

Valvonnan osalta opettajat kokivat toimivaksi ja välttämättömäksi sen, että välitunneilla on valvojat, jotka patistavat oppilaita ulos ja valvovat toimintaa. Tämän lisäksi opettajat kertoivat, että liikuntavälitunnit voidaan mahdollistaa silloin, kun valvojia on tarpeeksi.

“Meillä on kanssa kaksi välituntivalvojaa, mutta sitten me käytetään tämmöistä sanaa kuin siirtymävalvoja, joka sitten tarkoittaa sitä, että se auttaa niiden rakennusten tyhjentämisessä, että ne oppilaat saadaan ulos” (R2-O4)

“Meillä on semmoinen harjoittelija, joka sitten valvoo nämä kaikki ja silloin kun siellä ei ollut valvontaa, niin se ei vaan oikein toimi. Tai siis osalla toimii, mutta sitten kun osalla ei, niin sitä pittää vähän säädellä. Mutta silloin kun siellä on se valvoja, niin toimii tosi hyvin ja se on suosittu, siellä kyllä käy paljon porukkaa” (R4-O7)

“... me ollaan just saatu silleen, että meillä on se kolme liikuntavälituntia, että sinne on saatu valvojat.” (R4-O8)

5.1.5 Opettajat liikkumisen lisääjinä

Liikkumisen lisäämiseksi myös opettajien osuus (6 mainintaa) nähtiin jokseenkin tärkeänä. Opettajien mahdollisuuksista lisätä liikkumista olivat muun muassa osallistuminen liikuntatiimiin ja Liikkuva koulu -toimintaan. Lisäksi opettajan toimesta tapahtuva liikkuminen välitunneilla sekä opettajien oppituntien aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisääminen nähtiin hyväksi käytännöksi. Opettajat ovat valinneet oppitunneilleen esimerkiksi oppilaita motivoivia liikuntamuotoja tai jakaneet palkintoja. Opettajista puhuttaessa liikunnanopettajien lisäksi myös aineenopettajat toteuttivat näitä käytäntöjä.

“Tää teema tiimi, jos on koululla erityisiä päiviä, vaikka liikuntapäivää tai jotain turnausta, niin ne hoitaa sen.” (R1-O1)

“Me ollaan jaettu liikkuvakoulutehtävä, että meitä on siinä 2 opettajaa, joista toinen opettaja ei ole liikunnanopettaja, jotta me saataisiin sinne luokkiin myös sitä liikkumista.” (R1-O1)

5.1.6 Oppilaiden osallistaminen liikkumisen edistämiseen

Viimeisenä liikkumista lisäävänä käytänteenä nähtiin se, että oppilaat ovat mukana vaikuttamassa liikunnan suunnitteluun ja pitämiseen (12 mainintaa). Tämän osa-alueen mukaan oppilaiden osallisuus ja autonomia on huomioitu liikunnallisessa toimintakulttuurissa ja sen edistämisessä. Toimivia liikkumista lisääviä käytänteitä olivat muun muassa se, että oppilaat pääsevät liikkumaan omatoimisesti ja vapaaehtoisesti keskenään.

“Musta tuntuu, että ne oppilaat ei tarvi sitä, että joku on ohjaamassa, vaan ne omatoimisesti, siellä oli korikset ja salibandykamat salissa ja ne ihan sopusti siinä, toisessa päässä heiteltiin koreja ja toisessa höntsäsählyä, ja se toimii ihan hyvin silleen.” (R1-O2)

“...Eliikkä vaikka meillä on välkkäreitä koulutettu, niin oppilaat tykkää liikkua silleen vapaamuotoisesti mieluummin.” (R4-O8)

Tämän lisäksi oppilaat otettiin mukaan esimerkiksi taukoliikunnan, liikuntatuntien ja liikuntapäivien suunnitteluun. Oppilaista on myös koulutettu välkkäreitä, eli välituntiliikuttajia, jotka pyrkivät lisäämään liikuntaa välitunneille.

“Meidän koulun liikkuvaoppilaat teki opettajille semmoisen vihkosen, mihin ne itte suunnitteli taukopelejä ja harjotteita. Semmoisia lyhyitä mitä voi tehdä, ja

sitten se kopioitiin molempiin opettajan huoneisiin ja sieltä saa aina ottaa ja kopioida.” (R1-O1)

”Meillä on ollut välkkärit mukana suunnittelemassa niitä liikuntapäiviä tai niiltä on otettu ideoita myös. Ja sitten ne on ollut välillä myös siellä vetämässä eri toimintapisteitä.” (R4-O8)

5.2 Keinot vakiinnuttaa fyysistä aktiivisuutta edistävät käytänteet yläkoululaisten koulupäivään

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tuloksia vastaamalla toiseen tutkimuskysymykseemme, eli miten fyysistä aktiivisuutta edistävät käytänteet vakiinnutetaan osaksi koulupäivää yläkouluissa. Aineiston analyysin pohjalta olemme luokitelleet opettajien kokemukset kahdeksaan pääryhmään, jotka ovat seuraavanlaiset: Ulkopuolinen järjestäjä, henkilöstön resurssien lisääminen, koulun ja kunnan resurssit, vastuunottaminen ja organisointi, yhteistyö, opettajien asennoituminen liikkumista kohtaan sekä kouluyhteisön arvona liikkuminen ja oppilaslähtöinen suunnittelu.

5.2.1 Ulkopuolinen järjestäjä

Aineistomme perusteella koulun liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen mahdollistuu ulkopuolisten järjestäjien (18 mainintaa) avulla. Tähän kuuluvat ulkopuoliset ohjaajaresurssit (15 mainintaa) sekä ulkopuolisten tahojen järjestämät liikuntatapahtumat (3 mainintaa). Ulkopuolisilla ohjaajaresursseilla opettajat tarkoittivat pääasiassa nuorisotyöntekijöitä. Muita ulkopuolisia ohjaajia olivat esimerkiksi kerho-ohjaajat ja palkattu personal trainer. Ulkopuolisten tahojen järjestämistä liikuntatapahtumista opettajat mainitsivat Suomen harrastamisen mallin, yleisesti ottaen erilaiset liikuntaa lisäävät hankkeet sekä kerhot koulupäivän yhteydessä.

”Meillä on nyt opettajien lisäksi muitakin toimijoita siellä, niin mielestäni meillä on aika hyvät toimintakulttuurit” (R2-O4)

”Mikäs oliko se harrastamisen aarrearkun kautta vai mikäs se täällä Oulussa nyt oli? Niin sieltä tosiaan kerho-ohjaajan pysty palkkaamaan ilmaiseksi, että se palkanmaksu tuli sitten muualta.” (R5-O9)

5.2.2 Henkilöstön resurssien lisääminen

Yhtenä keinona liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttamisessa opettajat näkivät henkilöstön resurssien lisäämisen (46 mainintaa). Huomion arvoista tässä on se, että opettajat mainitsivat henkilöstön resurssien lisäämisen haastatteluissa hyvin useasti ja tämä nähtiinkin mainintojen määrän perusteella toiseksi tärkeimpänä keinona vakiinnuttaa liikunnallisia käytänteitä. Henkilöstön resurssien lisäämiseen liittyivät valvontaresurssi (21 mainintaa), palkkaus ja suunnittelu-aika (13 mainintaa), koulutus ja tutkimus (7 mainintaa) ja riittävä työntekijöiden sekä oppilaiden mitoitus (5 mainintaa). Fyysinen aktiivisuus saadaan vakiinnutettua osaksi koulupäivää opettajien mukaan muun muassa silloin, kun liikunnallista toimintaa valvotaan turvallisuussyistä, sillä vauhti peleissä ja leikeissä voi olla kovaa ja välillä myös ylilyöntejä voi sattua. Valvontojen määrä tulisi olla myös rajattua opettajaa kohden, ja opettajat toivatkin esille näkökulman siitä, että opettajilla ei tulisi olla niin paljon välituntivalvontoja.

”Se valvonta on hirveän tärkeä, se koulun turvallisuus, kun sitä impulsiivista käytöstä on aika paljon.” (R2-O4)

”Se on se ongelma ollut, että valvontoja alkaa olla monilla opettajilla niin paljon, että ne ei ota sitten enää mielellään. Se ei niinku kasvata sitä suosiota opettajien osalta se liikuntavälitunti, koska valvontojen määrät kasvaa. Että muutenhan niitä voisi järjestää vaikka joka välitunti niitä liikuntavälitunteja, mutta kun se ei vaan valvontojen puolesta oikein onnistu.” (R4-O8)

”Jos aateltas, että yks hyvä käytäntö, olis tuo ulkovälitunti pakollisena kaikille, niin miten se vakiinnutetaan pysyväksi käytänteeksi, niin olisi varmasti just, että ratkaistaan tämä valvonta asia.” (R5-O9)

”Meillä ei riitä opettajat valvomaan, se lisäisi niin paljon opettajien valvontaa, että siihen kukkaan ei oo halunnut.” (R4-O7)

Tutkimuksestamme ilmeni myös keskeisesti se, että opettajat haluavat korvausta sellaisesta työstä, mikä ei ole heidän perustyötään. Opettajien pitäisi saada korvaus liikuntaa edistävästä työstä, sillä opettajat eivät halua tehdä työtä ilman korvausta esimerkiksi omalla ajallaan.

”Mutta siitäkin on sitten hyvä, että saa jonkun korvauksen, että sitä hommaa tekee...” (R1-O2)

”Mutta siinäki tullaan taas siihen, että ku ei oo sitä opettajan ihan perustyötä, että siitä pittää saaha korvaus ja mennään taas sitten koulujohto, kuntajohto jopa tasolle, että miten halutaan niinkö kunnan puolelta tukia sitä.” (R3-O5)

”En mä usko, että hirveästi on niitä opettajia, jotka haluaa vielä vapaaehtoisesti ruveta järkkäämään jotaki tapahtumia, jos ei siitä tosiaan makseta vaikka jonkun projektin kautta.” (R3-O6)

”Niin siis totta kai, jos niinku tekee jotain työtä, niin kyllähän työstä pittää saaha myös korvauski.” (R4-O8)

Tämän lisäksi opettajat toivat tärkeän näkökulman esille siitä, että liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisen suunnitteluun tulisi olla riittävästi suunnittelu-aikaa työpäivän aikana. Suunnitteluajan tulisi myös olla sellaista, että sen aikana ei tehtäisi muuta suunnittelua. Tämän lisäksi kokoontumisesta tulisi olla tasaisin väliajoin ja aikaa tulisi olla myös opettajien väliselle kokemuksien jakamiselle.

”Niin no sitä, että näitä asioita saisi suunnitella työpäivän aikana... Että olisi sitten resursseja siihen.” (R1-O1)

”Jos on ajatus se, että porukalla tehään, niin sitten olisi se aika ja hetki siihen kanssa oikeesti, ettei olis muuta yhtäaika.” (R1-O2)

”Sillonhan sille tulisi aina mahdollista kokoontua ja suunnitella ja sitten ne suunnittelut olisi tasaisin välein. Ja se ei kaatuis yhdelle ihmiselle.” (R1-O1)

”...Jos useatkin opettajat käyttää niitä toiminnallisia juttuja siellä tunneilla, niin sitten on se joku hetki, milloin ne saa purkaa niitä ja kertoo, että okei tää on toimiva juttu kokeilkaa. Tää ei toimi yhtään ei kannata testata.” (R1-O2)

Opettajat nostivat esille myös koulutuksen ja tutkimuksen merkityksen liikunnan lisäämisessä. Opettajien mukaan liikunnallista toimintakulttuuria voitaisiin edistää sillä, että koululla kävisi kouluttajia, jotka kertoisivat esimerkiksi liikunnan ja oppimisen välisistä vaikutuksista ja tutkimustuloksista. Tämän lisäksi opettajille tulisi järjestää säännöllisesti ja useammin koulutuksia, jotta heidän tietoisuutensa liikunnan lisäämisestä ja sen hyödyistä paranisi.

”Mutta enemmän myös sitä koulutusta opettajille toiminnallistamisesta.” (R4-O8)

Opettajat kokivat myös, että riittävä opettajien määrä ja luokkakokojen mitoitus vaikuttaa hyvien liikunnallisten käytänteiden vakiinnuttamiseen. Heidän mukaansa kouluun tarvitaan riittävästi aikuisia, jotta opettajilta löytyy voimia ja aikaa liikunnan lisäämiseen. Tämän lisäksi ryhmäkoot tulisi olla tarpeeksi pieniä.

”No sanotaanko näin, että minun mielestäni se on, että kun on riittävästi aikuisia koulussa niin tämä toimii.” (R2-O4)

”Mutta se, että niitä apukäsiä ja henkilökuntaa niin sitähan toki aina voisi olla enemmän.” (R5-O10)

5.2.3 Koulun ja kunnan resurssit

Opettajat kokivat koulun ja kunnan resurssit (34 mainintaa) tärkeiksi osa-alueiksi liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttamisessa yläkouluihin. Nämä resurssit sisältävät esimerkiksi kouluissa käytettävät välineet (6 mainintaa), joita oppilaat pääsevät hyödyntämään koulupäivän aikana. Mikäli välineitä ei ole, on oppilaita vaikea motivoida liikkumaan. Virikkeellisen toiminnan edellytyksenä opettajat kokivat myös tärkeäksi saada kunnalta rahoitusta erilaisiin tiloihin (9 mainintaa) sekä investointeihin (19 mainintaa), kuten koulupihan kunnostukseen peliareenan muodossa.

Välineiden osalta mainittiin tärkeäksi se, että niitä olisi riittävästi ja että ne olisivat oppilaiden käytössä välituntisin sekä ulkopuolisen ohjaajan saatavilla tarvittaessa. Lisäksi opettajat toivoivat, että tehtäisiin jako sisä- ja ulkoliikuntavälineisiin, jotta ne pysyisivät tallessa ja ehjinä.

”kyllähän se vaatii senkin, että siihen välkätoimintaan on sitten ne välineet kanssa saatavilla ja olisi tosi hyvä, jos ne pystyttäisiin pitämään silleen, että ne olisi eri välineet, kun ne mitä tunneilla käytetään.” (R1-O2)

”...että olisi tosiaan selkeästi välineet, mitkä on osoitettu siihen välkätoimintaan. Ja niitä saisi hankittua, ettei aina tarvitse miettiä sitä, että mistä rahoista niitä nyt hommataan lisää, että olisi siihen ositetut varat.” (R1-O2)

Opettajat viittasivat tiloista puhuttaessa yleensä siihen, kuinka yläkoulujen pihoja tulisi muuttaa virikkeellisiksi ja toimiviksi myös talviaikaan, kuten alakouluissa on usein. Toissijaisina tiloina opettajat mainitsivat toiminnallisten luokkien mahdollisuudet ja liikuntasalien käytön liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttamisessa.

”...nyt se on lisääntynyt, että myös yläkoulujen pihat rupeaa olemaan todellakin näin, että niissä on mahdollisuus muutakin tehdä, kun vaan seistä (naurahtaa).” (R2-O4)

“Mutta tuohon pihaan pitäisi kyllä muutenkin panostaa. Ei tuo oikein kannusta liikkumaan yhtään satoja oppilaita ja yksi kori tuolla.” (R3-O6)

“se kuntahan se pystyisi mahdollistaa siellä suunnittelulla ja rakentamisella, että mitä siellä voisi tehdä ulkona tai sisällä myöskin toiminnallisia luokkia rakentaa tai.” (R5-O10)

Erilaisiin investointihaasteisiin (19 mainintaa) opettajat toivoivat myös parannusta. Suurin tarve oli rahalle, jota voitaisiin hyödyntää esimerkiksi puitteiden parantamiseen. Puitteilla opettajat viittasivat usein välitunneilla käytettäviin välineisiin ja tiloihin sekä ulkoliikuntapuitteisiin. Myös resurssit yleisesti mainittiin muutaman kerran. Tässä merkittävää oli se, että raha-avustusta toivottiin kuntajohdolta. On arvovalinta, panostetaanko yläkoululaisten liikunnalliseen toimintakulttuuriin vai ei esimerkiksi rakentamalla liikkumista edistäviä puitteita.

“Koulun budjeteista ei varmaan löydy semmoiseen rahaa, mutta että kuntapuolelta tulisi sitä.” (R3-O5)

“Jotenkin aina varmaan tulee takas siihen resurssien (naurahtaen) ongelmaan tai siihen haasteeseen, että mistä löytyy se raha siihen, kun ei ihan rakkaudesta lajiin tätä kuitenkaan jaksa tehdä.” (R3-O5)

“...että saahaan jokaiselle koululle semmoiset välineet ja sitten koulun piha semmoseksi, et se motivoi liikkumaan ja mahdollistaa liikkua välitunneilla, että en tiää milloin on tullut semmoinen käsitys, että yläkoululaiset ei liiku ja niille ei tarvi mitään järjestää sinne koulun pihalle, koska yläkoulujen pihat on ollut aika pitkään semmoset. Siellä ei oo ollut mitään...” (R4-O8)

“Kuntajohdolta varmasti raha on ainakin semmoinen asia, jos miettii, että nythän on tosi paljon eri kouluilla eroja, että minkälaiset tilat on, minkälaiset välineet on ja miten näihin asioihin pystytään panostamaan, että tuota rahaa tarvitaan varmasti tuohon oppilaiden liikuttamiseen ja ylipäänsä, että järjestetään semmoiset puitteet.” (R4-O8)

5.2.4 Vastuunottaminen ja organisointi

Opettajat kokivat vastuunottamisen ja organisoinnin (21 mainintaa) tärkeäksi osaksi liikunnallisten käytänteiden vakiinnuttamisessa. Vastuunottamiseen ja organisointiin liittyvät koulun liikuntatiimi tai liikuntaa edistävät vastuuhenkilöt (11 mainintaa) sekä tasavertainen vastuunjakaminen (9 mainintaa). Opettajien mukaan liikuntaa edistävässä työssä täytyisi olla vastuuhenkilö tai siihen nimetty tiimi. Opettajien mukaan liikuntatiimit koostuisi opettajista ja mahdollisesti myös oppilaista.

”...miksei voisi olla semmoinen koulun oppimalla liikkumalla oppiminen tiimi, että siinä olis useampi henkilö...” (R1-O1)

”tommoisen liikunnallisen toimintakulttuurin tiimikin vois ihan hyvin olla koulussa, missä joku opettaja vetäis sitä ja siinä ois jokunen oppilas mukana suunnittelemassa.” (R3-O5)

”...että ois koululla joku semmoinen yks tyyppi tai porukka, joka tietäis kaikki, oli ne sitten liikuntaan liittyviä tai mihin tahansa muuhun liittyviä tapahtumia, että niillä olisi se koko paletti hallussa, niin sitten nehän voisi sitä organisoida...” (R3-O6)

Opettajien kokemuksen mukaan tasavertainen vastuunjakaminen on liikunnan edistämisessä tärkeää. He toivat ilmi, että kaikki vastuu liikunnan järjestämisestä ei saisi jäädä vain liikunnanopettajien vastuulle. Vastuun jakamiseen liittyen myös tasavertainen valvontojen jakaminen tuli näkemyksissä ilmi.

”...pitäisi päästä siitä ajatuksesta, että kaikki liikunta liittyy aina liikunnan opettajiin.” (R1-O1)

”Ja sitten koulu yhteisöltä yleisesti, et se olisi semmoinen yhteinen juttu, että se ei jäisi pelkästään liikunnanopettajien harteille...” (R4-O7).

”Se opettaja kuka siellä on valvomassa (liikuntasali välitunteja), sen ei tarvis tehdä sitten muita valvontoja sinä viikkona, että tulisi ne kaikki valvonnat siinä yhdessä kertaa.” (R1-O1)

5.2.5 Yhteistyö

Liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen yläkouluissa vaatii myös yhteistyötä (18 mainintaa). Yhteistyöllä tarkoitetaan sekä toisten tukemista ja yhteistyötä (10 mainintaa) että tiedon jakamista (8 mainintaa). Toisten tukemisella opettajat toivoivat erityisesti koulujohtolta tukea omiin ideoihinsa. Yhteistyöllä puolestaan opettajat tarkoittivat moniammatillista tukea, erilaisia näkökulmia ja yhteisiä linjauksia liikunnallisen toimintakulttuurin luomiseen. Myös seurojen ja muiden koulujen kanssa tehtävä yhteistyö toistui opettajien puheissa muutamia kertoja.

”Semmoista yhteistyötä vielä enemmän, että jos ajatellaan, että siellä on vaikka oppilashuollon henkilökuntaa, psykologeja, kuraattoreja ja terveydenhoitajat koululla, niin näidenkin tahojen kanssa yhdessä mietittäisi liikunnallista

toimintakulttuuria. Elikkä tehtäisiin yhdessä linjaukset, joiden mukaan toimittaisi ja tiedon ja ajatusten vaihtoa myös koko sen koulu yhteisön välillä.” (R5-O9)

”Nyt varmaan pitäisi tehdä enemmän yhteistyötä vaan muiden koulujen kanssa.” (R3-O5)

5.2.6 Opettajien asennoituminen liikkumista kohtaan

Opettajat kokivat opettajien asennoitumisen liikkumista kohtaan tärkeänä osana liikuntaa edistävien käytänteiden vakiinnuttamisessa. Haastatteluissa opettajat mainitsivat asennoitumisen liikkumista kohtaan (46 mainintaa) monia kymmeniä kertoja ja erityisesti opettajien asenne (32 mainintaa) oli tärkeässä roolissa liikuntaa edistävässä työssä. Opettajien mukaan liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen vaatii opettajilta panostusta, sitoutumista, positiivista asennetta ja ponnisteluja. Tämän lisäksi opettajat kokivat, että esimerkiksi toiminnallisen opetuksen kokeilu vaatii viitseliäisyyttä, sinnikkyyttä ja rohkeutta.

”Kyllähän se, että kaikki opettajat sitoutuis siihen, että niitä tehtäis, niin se ainakin helepottaisi. Emmä tiiä vaatiiko se välttämättä sitä, että kaikki on mukana, mutta helepottais kyllä huomattavasti sitä, että kun oppilaat tottuu tekemään jotakin, niin silloin se ei vaadi opettajaltakaan enää paljoo.” (R5-O10)

”Et se vaatii opettajilta semmoista, että ne sopeutus siihen, että olis niitä liikuntajuttuja siellä välissä.” (R4-O7)

Myös opettajien ammattitaito (14 mainintaa) nähtiin väylänä edistää liikunnallista toimintakulttuuria. Etenkin uskallus ja rohkeus kokeilla on opettajien näkemysten mukaan tärkeää. Tämän lisäksi opettajilla tulisi olla oppilaantuntemusta ja osaamista sen suhteen, että millaisissa tilanteissa käyttää toiminnallisia opetustapoja. Myös toisteisuuden ja rutiinien merkitys nousi esille opettajien puheessa.

”Niin, että antaa mahdollisuuden ja uskaltaa kokeilla.” (R1-O1)

”... Ku tuommoiset pienet asiat kun niistä tulee rutiini, kun niitä toistetaan, niin silloinhan niistä tulee sitä vakiintunutta käytös mallia...” (R1-O1)

”Jos vaikka toiminnallista opettamista aletaan tekemään enemmän, niin jos se käy opettajalle valtavan raskaaksi, että aina saa perässä vettä ja väkisillä pakottaa nousemaan ylös penkistä ja tekemään jotakin, niin silloin se vaatii myös oppilaitaki semmoista uuden tavan omaksumista, mutta kyllä kai se siltä toisteisuudella tulis sitten.” (R5-O10)

Opettajien mukaan liikunnallisten käytänteiden vakiinnuttaminen vaatii myös opettajilta asennemuutosta. Yläkoulussa haasteita tuottaa selkeästi se, että osa opettajista ei koe liikunnan lisäämistä tärkeänä. Jos opettajat esimerkiksi menettävät oman oppitunnin liikuntatapahtuman takia, voi se olla joillekin ongelma. Opettajat toivat esille, että jos opettajat itse ymmärtäisivät liikunnan merkityksen oppimiseen, he todennäköisesti sitoutuisivat liikunnan edistämiseen paremmin.

”Mää eniten uskoisin, että jos opettajat sitoutus tuohon ja ne haluais oikeesti ja ymmärtäis sen merkityksen, että kun oppilaat sais välillä sitä liikkumista, niin ne jaksais opiskella paremmin. Jos ne ymmärtää sen, niin sitten ne ehkä sitoutus siihen paremmin.” (R4-O7)

”Et jos halutaan lisätä liikettä koulupäivän ajaksi, niin se ehkä tarkoittaa joiltakin osin jostakin muusta asiasta sitten vähän poisikin, että myös semmoista asenne... Joiltakin osin ehkä asennemuutostakin vois ajatella.” (R5-O9)

5.2.7 Kouluyhteisön arvona liikkuminen

Aineiston perusteella kaikista merkittävien tekijä liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttamisessa on se, että kouluyhteisön arvona on liikkuminen (56 mainintaa). Tähän sisältyy kuusi alaluokkaa, jotka ovat: koulun liikuntatapahtumat (6 mainintaa), koko koulun vastuu (12 mainintaa), kouluyhteisön asenne ja liikunnallisuuteen panostaminen (9 mainintaa), yhteiset säännöt ja linjat (11 mainintaa), liikuntakäytänteiden mahdollistama lukujärjestys (15 mainintaa) sekä matala kynnys osallistumiseen ja toteuttamiseen (3 mainintaa).

Koulun liikuntatapahtumat ovat tärkeitä, usein koko oppilasjoukkoa koskettavia tapahtumia. Tällaisia tapahtumia ovat esimerkiksi koulussa järjestettävät turnaukset tai lyhyet oppitunnin alussa pidettävät liikunnalliset tuokiot. Tällaisia tapahtumia järjestettäessä oli opettajien mukaan tärkeää se, että niitä järjestettäisiin ympäri vuoden yksittäisen hetkien tai vuodenajan sijaan.

”Mitä me vuoden aikana tehhään? Okei, tanssiaiset tossa, tossa talviliikuntapäivä, tossa syysrieha ja tossa... ja sitten toinen mikä on mun mielestä tosi tärkeä, että ne olisi ympäri vuoden.” (R3-O5)

Opettajien mukaan toimivien liikuntaa edistävien käytänteiden vakiinnuttaminen vaatii koko koulun yhteistä linjaa ja vastuuta. Opettajien mukaan olisi tärkeää, että oppilaiden lisäksi myös koulun aikuiset liikkuisivat aktiivisemmin. Liikuntaa lisäävien käytänteiden pitäisi olla koko

koulun yhteinen juttu ja sen edistäminen vaatii yhteistä halua, eri oppiaineiden ihmistä ja koko kouluyhteisön sitoutumista.

”Että jos halutaan kehittää tätä kulttuuria, että saadaan enempi toiminnallista, niin se vaatii varmaan vähän enempi eri aineiden ihmisiä ja ne näkökulmat.”
(R1-O1)

”Kouluyhteisöltä sitä, että jos järjestetään oppilaat vastaan opettajat peli, nii sieltä ei jäähä sen takia pois “ku en mä kehtaa pelata ku ei ossaa” ...semmosta heittäytymiskykyä.” (R3-O5)

Kouluyhteisön asenteella ja liikunnallisuuteen panostamisella tarkoitetaan halua ja sitoutumista koulujohdosta alkaen. Lisäksi liikuttajilta ja liikuntalajien ohjaajilta vaaditaan tietynlaista kärsivällisyyttä, suunnittelua ja organisointia, jotta liikuntaan liittyvät jutut toimivat koulussa.

”Se vaatii myös niiltä liikuttaajilta ja niiden liikuntalajien ohjaajilta semmoista kärsivällisyyttä ja suunnittelua, organisointia, että ne hommat lähtis pyörimään.”
(R4-O7)

”Eli vaatii koulujohdosta myös arvostusta ja sitoutumista siihen, että halutaan että ne yläkoululaiset liikkuis” (R4-O7)

Yhteiset säännöt ja linjat koettiin hyviksi tavoiksi saada opettajat sitoutumaan soveltuihin toimintatapoihin ja linjauksiin koulussa. Yksi esimerkki yhteisistä säännöistä kosketti kännyköiden käyttökieltoa, minkä toivuudesta opettajilla oli omakohtaista kokemusta.

”Ainakin tuossa omassa koulussa mulla on se kokemus, että kun meillä on tietyt säännöt, niin niitä kyllä noudatetaan. Ja sitten voisi olla ulk välitunti tai että välillä ei käytä kännyköitä tai jotakin vastaavaa, millä voitaisiin edistää sitä fyysistä aktiivisuutta. Kyllä ajattelen, että meidän koulun oppilaat on sellaisia, että ne kyllä noudattaa niitä, kun se vaan linjataan ja tiedotetaan ja opettajat sitoutuu siihen.” (R5-O9)

Opettajat mainitsivat aineistossa useasti sen, että lukujärjestyksen tulisi olla sellainen, että se mahdollistaisi liikunnalliset käytänteet. Tärkeänä nähtiin se, että lukujärjestyksessä olisi pitkä välitunti, jolloin oppilaat pääsisivät liikkumaan. Työjärjestyksen tulisi mahdollistaa salin käyttö pitkien välituntien ajaksi, ja koulupäivän rakenteen tulisi mahdollistaa liikuntaa edistävät käytänteet.

”Esimerkiksi työjärjestys on semmoinen, että siellä se sali vapautuu myös käyttöön vaikka niille pitkille välitunneille ja mahdollistetaan sen käyttö.” (R5-O10)

”Meillä on se liikuntavälitunti mitä on ollut, niin sitähan ois suosiota paljon enemmän, että sitä voisi olla ensinnäkin joka päivä ja vois vaikka olla usiamalla välitunnilla.” (R4-O8)

”Koulun johdolta vaaditaan, että se lukujärjestys mahdollistaa sen.” (R1-O1)

Aineiston perusteella myös matala kynnys osallistumiseen koettiin jokseenkin tärkeäksi. Oppilaiden osalta matala kynnys varmistettaisiin esimerkiksi siten, että liikuntavaatetusta ei tarvitse olla välituntiliikunnassa ja aktiviteetit toteutettaisiin siten, että kaikki opettajat ja oppilaat kykenevät suoriutumaan yhteisistä liikettä sisältävistä tuokioista. Yksi opettajista pohti myös koulujen välisiä turnauksia siitä näkökulmasta, kuinka myös vähemmän harrastavat saataisiin niihin mukaan.

”Mutta ne saa tulla sinne ei tarvitse olla niitä liikuntakamppeita, mutta että ulkovaatteet ja kengät pitää olla pois jalasta, niin silloin, muuten ne saa sitten toimia” (R2-O4)

5.2.8 Oppilaslähtöinen suunnittelu

Opettajien mukaan oppilaslähtöinen suunnittelu (22 mainintaa) on keino vakiinnuttaa liikuntaa edistäviä käytänteitä. Oppilaslähtöisessä suunnittelussa keskiössä oli opettajien mukaan oppilaiden vastuu ja osallisuus (18 mainintaa) sekä oppilaiden motivointi (4 mainintaa). Liikunnallisten käytänteiden vakiinnuttaminen vaatii opettajien mukaan oppilailta sitä, että he sitoutuisivat yhteisten välineiden ja tilojen huolehtimiseen. Tämän lisäksi oppilaita tulisi ottaa mukaan suunnitteluun, sillä opettajien mukaan oppilaiden osallistaminen on tärkeää, jotta käytänteet saadaan pysyviksi. Opettajat näkivät myös sen tärkeänä, että oppilaille tarjottavat liikkumismahdollisuudet ovat vapaaehtoisia ja he saavat liikkua omatoimisesti.

”Varmasti se oppilaiden osallistaminen, niin siinä, että ne saa pysyviksi, nii on tosi iso merkitys.” (R3-O5)

”Että niillä olisi ehkä semmoinen olo, että ne on itse saanut sitä päättää tai suunnitella, että mikä tämä on tämä liikunnallinen juttu.” (R3-O6)

”Myös oppilailtahan se vaatii sitä, että ei lähtökohtaisesti olla asioita vastaan ja varsinkin sitten, että kun on jotakin yhteisiä esimerkiksi välineitä, niin ne ei ole semmoisia aivan sama -juttuja vaan niistä pidetään myös huolta.” (R5-O10)

Opettajat toivat myös esille, että usein yläkoululaiset tarvitsevat liikkumiseen jonkun ulkoisen motivaattorin. Esimerkiksi pienet palkinnot liikkumisesta tai kisoihin osallistumisesta voisi auttaa liikunnan lisäämisessä.

”Ehkä alkuun tarvitsee sen pienen porkkana palkintopussin.” (R1-O1)

”Tavallaan vähän ehkä semmoinen fiilis, että aina pitäisi olla joku palkinto tai joku, että ne viittää lähteä kokeilemaan (nauraen), mikä on tosi hassua” (R1-O2)

6 Pohdinta

Tutkimme tässä pro-gradu –tutkielmassa sitä, millaisia käytänteitä yläkouluissa on oppilaiden liikunnan lisäämiseksi ja koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi opettajien kokemusten mukaan. Tämän lisäksi selvitimme myös sitä, miten opettajien kokemusten mukaan fyysistä aktiivisuutta edistävät käytänteet saadaan vakiinnutettua osaksi yläkoulujen koulupäivää. Pohdimme tässä luvussa tutkimuksemme luotettavuutta ja eettisyyttä, minkä jälkeen tarkastelemme ja teemme tulkintoja tutkimuksemme tuloksista sekä muodostamme johtopäätöksiä aiheeseemme liittyen peilaten aiempiin tutkimuslöydöksiin.

6.1 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua

Tarkastelemme tässä luvussa tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Hirsjärven ja kollegoiden (2009, s. 231) mukaan kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta, sillä vaikka virheiden syntymistä pyritään välttämään, tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys voivat vaihdella. Aluksi tarkastelemme tutkimuksen luotettavuutta, jota pystytään heidän mukaansa vahvistamaan sillä, että tutkija pystyy selostamaan tarkasti tutkimuksen toteuttamisen, sen eri vaiheet sekä esimerkiksi haastatteluiden olosuhteet tarkasti ja kriittisesti itsearvioiden (Hirsjärvi ym., 2009, s. 232–231). Lähdemme tarkastelemaan seuraavaksi tutkimuksen eri vaiheita ja pohtimaan niiden luotettavuutta ja eettisyyttä.

Aloitamme luotettavuuden tarkastelun aineistonkeruun menetelmästä, eli haastatteluaineistomme luotettavuudesta. Hirsjärvi ja kollegat (2009, s. 232) korostavat, että haastattelututkimuksissa tulisi kertoa haastattelupaikkojen olosuhteista, haastatteluajoista, häiriötekijöistä sekä mahdollisista virhetulkinnoista. Meidän tutkimuksemme peilaten olemme avanneet haastattelujen kulun vaihe vaiheelta sekä olemme eritelleet tarkasti haastatteluaineiston datan, joka sisältää haastatteluiden kestot, osallistujat ja tiedot litteraattien pituudesta (taulukko 1.). Tämän lisäksi järjestimme viidestä haastattelusta kolme siten, että pääsimme itse kuuntelemaan opettajien väliset keskustelut äänityksen yhteydessä ja litteroimme haastattelut aina heti haastattelun jälkeen kolmen haastattelun osalta. Tämä mahdollisti sen, että keskustelut olivat tuoreessa muistissa ja virhearvioilta voitiin osiltaan välttyä. Myös Hirsjärven ja Hurmeen (1988 & 2008) mukaan aineiston käsittely ja analysointi tulisi aloittaa mahdollisimman pian aineiston keruun jälkeen, sillä tällöin aineisto on tuore ja inspiroi tutkijaa. Tämän lisäksi haastattelun laatua parantaa se, että haastattelu litteroidaan

mahdollisimman nopeasti haastattelun jälkeen (Hirsjärvi & Hurme, 1988 s.108; Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 185).

Vaikka aineistomme haastateltavat keskustelivat samojen haastattelukysymyksien pohjalta, tulee luotettavuuden tarkastelussa ottaa huomioon se, että kaksi ensimmäistä haastattelua on kerätty 1.12.2021 osana tutkimushanketta, jonka keskiössä on ollut toiminnallinen opetus ja sen kehittäminen. Tämä voi osaltaan vaikuttaa siihen, että opettajat ovat orientoituneet aiheeseen eritavoin ennen haastattelun pitämistä, kun jotkut opettajista ovat saaneet juuri aiheeseen liittyvää koulutusta, kun taas toiset opettajat osallistuvat haastatteluun normaalin työpäivän päätteeksi. Haluamme myös tuoda esille sen, että haastatteluiden kesto (20 minuuttia) vaikutti siihen, että osa haastateltavista ei kerennyt keskustella haastattelun kaikista aiheista vaan keskustelu painottui keskustelurungon ensimmäisiin aiheisiin jälkimmäisiä enemmän. Tämän lisäksi haastatteluiden 1 ja 2 osallistujat saivat mahdollisuuden tehdä itsellensä muistiinpanoja vastaamisen tueksi. Näin ei toimittu haastattelujen 3–5 kohdalla, sillä emme tienneet, että näin oli toimittu. Tiedostamme sen, että haastattelujen pidempi kesto olisi voinut tehdä haastattelun vastauksista monipuolisemmat, mutta haastateltavat pidettiin Oppimista liikkumalla – hankkeessa toteutetun aineistonkeruumenetelmän kanssa mahdollisimman samankaltaisena, jotta haastattelu tilanteet ja tavat eivät poikkeaisi toisistaan merkittävästi. Yhdenmukainen tapa haastatteluiden järjestämisessä ja kulussa myös vahvistaa tutkimuksemme luotettavuutta.

Tarkastelemme aineistonkeruu menetelmäämme kriittisesti ja tuomme esille sen, että kaksi haastattelua kerättiin osana erillistä hanketta, mitä emme itse päässeet kuuntelemaan paikan päälle, vaan saimme aineistot valmiina. Näissä kahdessa haastatteluissa tuli ottaa myös huomioon se, että haastattelutilassa oli muita henkilöitä, joiden äänet kuuluivat välillä äänityksessä. Pystyimme kuitenkin erottamaan haastateltavien puheen taustamelusta selkeästi ja tämän myötä epäselviä kohtia ei litteraattiimme tullut. Haastattelujen luotettavuutta vahvistaa myös se, että kolmessa itse keräämässämme aineistossa opettajia oli haastatteluissa aina vain kaksi kerrallaan, joten muita häiriöääniä ei haastatteluissa ollut ja opettajien äänet oli helppo erottaa toisistaan. Kuuntelimme jokaisen haastattelun ensin itse ja teimme alustavan litteraatin Word -sovelluksen litterointiohjelmalla. Tämän jälkeen kuuntelimme haastattelut yhdessä ja korjasimme jokaisen sitaatin tarvittaessa oikeaan muotoon. Word -ohjelma litteroi haastattelut melko hyvin ja virheet koskivat usein esimerkiksi murteeseen liittyviä ääniteitä ja sanoja, jolloin korjasimme nämä huolellisesti itse.

Tässä vaiheessa nostamme sille tutkimuksen eettiset vaatimukset. Hirsjärven ja kollegoiden (2009, s. 23) mukaan tutkimuksen tekemiseen liittyy useita erilaisia eettisiä kysymyksiä ja eettisesti hyvä tutkimus edellyttää hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Meidän tutkimuksemme osalta jokainen haastattelu perustui tutkittavien vapaaehtoisuuteen ja jokaiselta haastateltavalta kerättiin kirjallinen tutkimuslupa, jossa kerrottiin mihin haastatteluja käytetään ja miten aineistoa käsitellään (liite 1). Tämä korostaa Hirsjärven ja kollegoiden (2009) esille tuomaa eettisen tutkimuksen lähtökohtaa, joka on ihmisarvon kunnioittaminen, jolloin osallistujalla tulee olla itsemääräämisoikeus eli mahdollisuus päättää, osallistuuko hän tutkimukseen vai ei. Tämän lisäksi tutkimushenkilölle tulisi kertoa kaikki tärkeät näkökohdat siitä, mitä tutkimuksessa tulee tapahtumaan ja tutkijoiden tulisi varmistaa se, että henkilö ymmärtää annetut informaatiot (Hirsjärvi ym., 2009, s. 25). Meidän tutkimuksemme kohdalla kerroimme aina selkeästi haastattelun kulun sekä haastatteluaineiston käyttötarkoituksen ja varmistimme, että haastateltavat ymmärtävät käsitteet ja aihealueet, minkä ympärille haastattelut rakentuvat.

Eettisyyteen liittyen tulee myös ottaa Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, s. 17) mukaan huomioon henkilön tunnistettavuuteen liittyvät kysymykset. Pseudonymisoimme jokaisen opettajan nimen (esim. O1-R1=Opettaja 1, Ryhmä 1), jotta henkilöt eivät ole tunnistettavissa ja muokkasimme litterointi vaiheessa sellaiset paikkojen tai henkilöiden nimet tunnistamattomiksi, mitkä voisi yhdistää haastateltavaan henkilöön. Ruusuvuori ja Tiittula (2005, s. 17) korostavat, että anonyymiteetin turvaaminen tapahtuu nimien ja muiden mahdollisten tunnistettavien tietojen muuttamisella.

Tutkimuskysymyksiimme peilaten haastattelut olivat kokemuksemme mukaan oikeanlainen valinta, sillä tätä kautta saimme kentällä työskentelevien opettajien äänen ja kokemukset kuuluviin. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä saadaan vastaus tutkimuskysymykseen yhdistelemällä aineistosta saatuja käsitteitä. Tutkimuksen luotettavuuteen peilaten tutkijalla on heidän mukaansa velvollisuus selittää uskottavasti se, miten aineisto on analysoitu (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 112; 141). Olemme pro gradu -tutkielmassamme tuoneet huolellisesti ja tarkasti esille aineistolähtöisen analyysimme vaiheet tekstin ja kuvioiden muodossa. Tarkan kuvauksen avulla olemme halunneet vahvistaa sitä, että lukija ymmärtää miten tutkimuksemme on tehty. Olemme myös vahvistaneet aineistoanalyysistä saatuja tuloksia ja tulkintojamme aineiston kvantifioinnin avulla.

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009) mukaan laadullinen tutkimus voi sisältää myös laskemista ja numeroita, vaikka se on tutkimusotteeltaan erilainen kvantitatiiviseen tutkimukseen verrattuna. Analyysin jatkumona käytetty systemaattinen toiminta, kuten laskeminen voi heidän mukaansa parantaa aineistoon kiinni pääsyä toistolukemisen sijaan. Lisäksi aineistosta harvemmin kuvataan ja nostetaan laiskasti sitaatteja, kun tuloksina esitettävät päätelmät eivät perustu vain tuntumaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009, s. 98). Hyödynsimme aineistomme analyysissä aineiston kvantifiointia laskemalla opettajien mainintoja tietyistä teemoista heidän keskusteluissaan. Kvantifioinnin avulla halusimme vahvistaa sitä, millaiset teemat, aihealueet ja asiat tulevat opettajien keskusteluissa esille useasti. Tämän avulla halusimme saada näkökulmaa siitä, mitkä asiat opettajat kokevat tärkeänä tai merkittävänä, sillä emme halunneet tutkimuksessamme tuoda opettajien näkemyksiä esille pelkästään sitaattien muodossa vaan halusimme saada vahvistusta sille, millaiset asiat toistuvat opettajien mukaan koulujen toimivissa käytänteissä.

Luotettavuutta pohdittaessa aineiston kvantifioinnin eli laadullisen tutkimuksen määrälliseen muotoon muokkaamisella on myös riskinsä, sillä Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009) mukaan se voi johtaa tutkimuksen arviointiin väärillä käsitteillä. Heidän mukaansa määrällisyyteen kytkeytyvät yleensä vaatimukset yleistämisestä ja tilastollisten lukujen laskemisesta, mitkä eivät yleensä ole laadullisen tutkimuksen tavoitteita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009, s. 98). Tutkimuksemme tavoitteena pyrimme nojaamaan ainoastaan aineistoista saatuihin tietoihin, jonka tueksi olemme kvantifioineet opettajien mainintoja ja muodostaneet niistä kuvioita. Taulukot nimettiin ja niiden tarkoitukset selitettiin auki tekstissä. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009, s. 98) mukaan tämä on tärkeää, sillä tutkijoiden intressit voivat vaikuttaa laskemistapaan ja laskemisen kohteiden valintaan. Kuviomme myös vahvistavat tutkimuksen tuloksia ja auttavat havainnollistamaan aiheeseemme liittyen tärkeitä osa-alueita. Lisäksi mainintojen määriä laskettaessa luimme tekstejä kokonaisuuksina, jotta asiayhteydet olisivat jokaisen maininnan osalta oikeat. Myös ulkopuolinen ohjaaja luki aineistoamme, jotta vältyttiin analyysin epäloogisuuksilta ja kohdilta, jotka jäivät tarkasteluista huolimatta huomaamatta. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009, s. 99) mukaan ulkopuolisen lukijan avulla sekä keskustelemalla analyysin ratkaisuihin tutkimuksen luotettavuus paranee.

Tutkimuksen luotettavuudesta puhuttaessa on myös tärkeää tuoda esille reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet. Hirsjärven ja kollegoiden (2009) mukaan tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, eli sen kykyä muodostaa sellaisia tuloksia, jotka eivät ole sattuman varaisia. Tutkimuksen validiteetti taas tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä tutkijat haluavat mitata (Hirsjärvi ym., 2009, s.231). Kuten jo yllä mainitsimme, saimme haastattelun avulla kerättyä aiheeseemme liittyen valideja vastauksia, jotka vastaavat tutkimuskysymykseemme. Samalla myös tuloksemme ovat linjassa jo tehtyjen tutkimuksien kanssa.

Hirsjärven ja Hurmeen (2008) mukaan reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet ovat kuitenkin hieman ongelmalliset, sillä usein näitä käsitteitä on käytetty kvantitatiivisissa menetelmissä sekä mittaamisesta ja objektiivisesta todellisuudesta puhuttaessa. Kvalitatiivisen tutkimuksen kentällä perinteisten reliabiliteetin ja validiteetin määrittämistavat ovat erilaiset, ja näissä keskitytään pääosin rakennevaliditeetin sekä reliabiliteetin osalta tutkijan toimintaan. Rakennevaliditeetilla tarkoitetaan heidän mukaansa muun muassa sitä, että tutkijan tulee pystyä perustelemaan menettelynsä uskottavasti. Reliabiliteetti taas koskee sitä, onko tutkija ottanut aineistossa kaiken huomioon, miten tutkija on litteroinut tekstin ja heijastavatko tulokset tutkittavien ajatusmaailmaa todenmukaisesti (Hirsjärvi & Hurme, s. 2008, 185–189). Olemme ottaneet tutkimuksen tekemisessä huomioon jatkuvasti tutkimuksen luotettavuuden, pyrkien mahdollisimman tarkkaan ja johdonmukaiseen tekemiseen. Kun tutkimus on tehty parhaimmillaan, olemme pystyneet paremmin välttämään huolimattomuus- ja arviointivirheitä sekä tätä kautta varmistamaan, että tiedot ovat päteviä ja oikein muodostettuja. Yksi esimerkki tästä on se, että teimme tutkimustamme aina yhdessä, jolloin pystyimme tukemaan toisiamme ja kysymään apua pienellä kynnyksellä.

Tämä tutkimus täydensi oppimista liikkumalla -hankkeen tuloksina julkaistuja koulupäivän aikaista oppituntien ulkopuolista liikkumista käsitteleviä pro gradu -tutkielmia (Lehtoväre & Saukkoriipi, 2020; Häkli & Hämäläinen, 2021 & Nurmela & Nurmos, 2021). Tutkimuksessamme toimimme uutta näkökulmaa aikaisempien pro gradu tutkielmien rinnalle siitä, miten hyvät käytänteet vakiinnutetaan opettajien kokemusten mukaan osaksi koulupäivää. Tämän lisäksi selvitimme myös sitä, millaisia käytänteitä yläkouluissa on liikunnan lisäämiseksi. Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 159) mukaan tutkimuksen luotettavuudessa tulisi arvioida käytettyä kirjallisuutta, tarkastella saatuja tuloksia suhteessa aikaisempaan tietoon sekä arvioida sitä, mikä tulosten merkitys on oman alan tietelle. Olemme

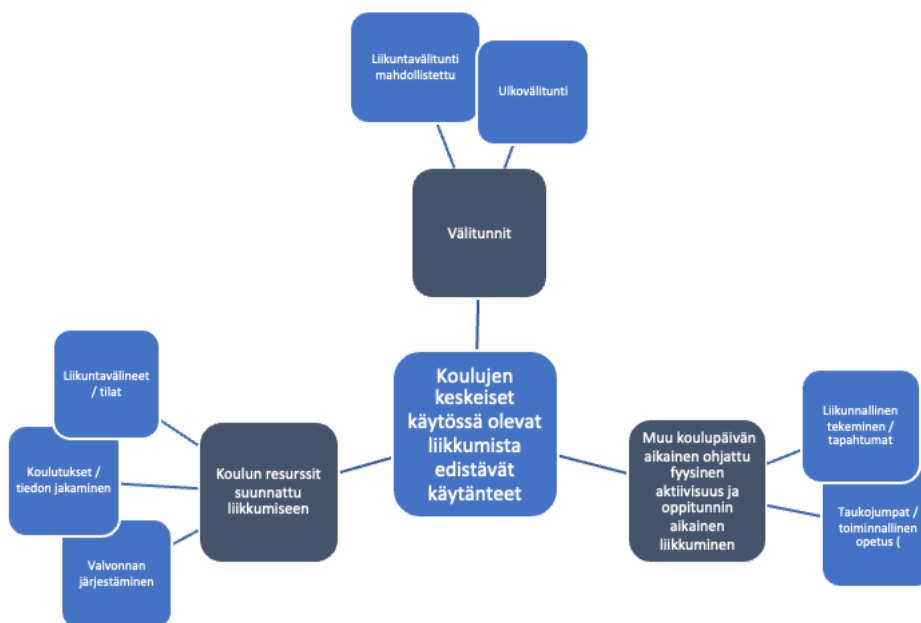
käyttäneet pro gradu –tutkielmamme teossa runsaasti kansainvälisiä vertaisarvioituja artikkeleita ja aineistomme on haettu luotettavista lähteistä. Hirsjärven ja kollegoiden (2009) mukaan kirjallisuuden hankkimisessa tarvitaan lähdekritiikkiä ja tutkijan on pyrittävä kriittisyyteen lähteiden valitsemisessa ja tulkitsemisessa (Hirsjärvi ym., 2009, s. 113). Pyrimme hyödyntämään tutkielmassamme vain aiheeseemme liittyen relevantteja lähteitä ja tarkastelimme niitä kriittisesti. Tutkimuksia esiteltäessä hyödynsimme laadukkaita vertaisarvioituja tutkimuksia. Tämän lisäksi arvioimme tutkimustuloksiamme suhteessa aikaisempaan tietoon sekä niiden merkitystä oman alan tieteelle seuraavassa luvussa tutkimustuloksien esittämisen yhteydessä.

6.2 Tulosten tarkastelua ja johtopäätöksiä

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme keskeiset tutkimustulokset ja peilaamme niitä tutkimuksemme teoriaan ja aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, millaisia käytänteitä yläkouluissa on oppilaiden liikunnan lisäämiseksi ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Lisäksi selvitimme tutkimuksessa, miten fyysistä aktiivisuutta edistävät käytänteet saadaan vakiinnutettua osaksi koulupäivää yläkouluissa opettajien kokemusten mukaan. Hirsjärven ja kollegoiden (2009) mukaan tutkimustuloksia tulee selittää ja tulkita, jotta esiin nousevat merkitykset ymmärretään paremmin. Lisäksi heidän mukaansa tutkimuksen johtopäätöksissä tutkijat pohtivat tulosten laajempaa merkittävyyttä, joita tutkimuksen tulokset voivat antaa (2009, s. 229–230).

6.2.1 Liikkumista lisäävät käytänteet yläkouluissa

Tutkimus osoitti, että merkittävimmät keinot lisätä liikkumista koulupäivään yläkouluissa opettajien kokemusten mukaan ovat muu koulupäivän aikainen ohjattu fyysinen aktiivisuus ja oppituntien aikainen liikkuminen, välitunnit sekä koulun resurssien suuntaaminen liikkumiseen (kuvio 7). Valitsimme nämä “löydöt” sen vuoksi, että ne mainittiin useiten haastatteluissa, mistä voidaan varovaisesti tehdä johtopäätös, että ne myös mahdollisesti koetaan merkittävimmiksi tavoiksi edistää liikkumista ja liikunnallista toimintakulttuuria yläkouluissa.



KUVIO 7. Koulujen keskeiset käytössä olevat liikumista edistävät käytänteet

Tutkimuksen päätuloksista muu koulupäivän aikainen ohjattu fyysinen aktiivisuus ja oppituntien aikainen liikkuminen nähtiin opettajien kokemusten mukaan kaikista merkittävimpänä liikumista lisäävänä käytänteenä. Tämä keino sisältää erilaiset taukojummat ja toiminnallisen opetuksen sekä kaiken muun koulupäivän aikaisen liikunnan. Tutkimustulokset osoittavat lisäksi, että opettajat hyödynsivät näitä keinoja, kun oppitunti oli vähintään 45 minuutin mittainen. Aiemmat tutkimukset oppituntien aikaisista taukojumista on myös nähty hyvinä keinoina lisätä liikumista koulupäivään, sillä oppilaiden tasot kohtalaisen ja voimakkaan fyysisen aktiivisuuden osalta parantuvat, kun taukojummat ovat kestoltaan kymmenen minuutin mittaisia (Martin & Murtaugh, 2017; Watson ym., 2017).

Yksi keino, joka kouluissa oli käytössä koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseen, oli oppilaiden mukaan ottaminen taukojumppien suunnittelu- ja ohjaustyöhön. Kouluissa oli käytössä välkkärit eli oppilaat, jotka oli koulutettu liikunnallisten välituntiaktiiviteettien pitämiseen. Muu koulupäivän aikainen liikkuminen puolestaan kattaa kaikki liikunnalliset tekemiset ja tapahtumat, joita kouluissa voidaan järjestää. Oppimista liikkumalla -hankkeeseen osallistuneet haastateltavat opettajat mainitsivat usein liikunnallisen joulukalenterin, minkä suunnittelussa oli myös huomioitu oppilaiden toiveet. Liikunnallisessa joulukalenterissa nähtiin hyödyksi erityisesti se, että sen toteutukseen osallistuttiin koko koulun toimesta. Tällainen koko

koulun fyysistä aktiivisuutta edistävä toiminto voi myös Neil-Sztramkosin ja kollegoiden (2021) mukaan parantaa oppilaiden fyysistä kuntoa.

Muita opettajien mainitsema tapahtumia olivat koulujen väliset turnaukset, erilaiset tempaukset, liikuntapäivät ja kisailut. Myös opetushallituksen (2023a) mukaan liikuntapäivät, kuten #BeActive -päivät ovat tehokas keino lisätä nuorille liikettä sekä kokemuksia yhdenvertaisuudesta ja osallisuudesta eri puolilla Suomea. Vuonna 2023 Euroopan urheiluviikolla Espoossa järjestettiin Euroopan suurin koululaisliikuntatapahtuma, johon osallistui lähes 4000 lasta ja nuorta. Lisäksi viime vuoden #BeActive-tempauksista Suomi sijoittui viidenneksi aktiiviseksi Euroopan valtioista (OPH, 2023a). On mahdollista, että BeActiven suosio liittyy sen helpon toteutuksen osalta myös siihen, että tapahtuma on maksuton, sillä tutkimustuloksemme osoittavat, että koulujen suosiossa olivat lajikokeilut, mikäli koulu mahdollisti sen oppilaille ilmaiseksi. Helpon toteutuksen merkittävyydestä kertoo myös se, että opettajat mainitsivat tapahtumiin osallistumisen estäviksi tekijöiksi tehtävät, joissa tulee tehdä ylimääräistä työtä ennen tapahtumaan osallistumista. Näitä olivat esimerkiksi matkan suunnittelutyö, rahankeruu tai selvitys osallistujamäärästä. Tämä näkemys on linjassa myös Mortonin ja kollegoiden (2015) tutkimuksen kanssa, jossa opettajat toivat ilmi, että he eivät ole halukkaita tekemään ylimääräistä työtä liikunnan edistämiseksi välitunneilla tai vapaa-ajalla.

Tutkimustuloksien mukaan myös välitunnit olivat merkittävä keino lisätä liikkumista koulupäivään. Tällä tarkoitetaan sisällä pidettäviä liikuntavälitunteja sekä ulkovälitunteja ja sitä, että liikuntavälitunnit mahdollistetaan kouluissa. Vaikka opettajat kokivat liikunnalliset välitunnit sekä ulkovälitunnit tärkeiksi, ei kaikissa kouluissa pystytty sitä lukujärjestyksen vuoksi mahdollistamaan. Ulkovälituntien osalta opettajat kokivat tärkeänä sen, että se olisi pakollinen, ja että koulupäivän aikana olisi esimerkiksi ruokailun yhteydessä pidempi ulkovälitunti. Pitkän välitunnin yhteydessä kouluissa oli ollut käytössä liikuntasali, johon oli saatu eräässä koulussa myös ohjaajat valvomaan ja järjestämään liikunnallista toimintaa. Näyttäisi siltä, että liikuntasaliin pääsy on kuitenkin tärkeintä, jossa oppilaat pääsevät liikkumaan ja pelaamaan omatoimisesti haluamallaan tavalla sen sijaan, että pitkillä välitunneilla olisi aina ohjattua liikunnallista tekemistä. Tämä on linjassa myös Kantomaan ja kollegoiden (2018) sekä Wissin ja kollegoiden (2022) kanssa, joiden mukaan liikkumisen määrä koulussa lisääntyy, kun pitkät välitunnit mahdollistetaan.

Kolmas päätuloksemme ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme on, että koulut ohjaavat resursseja liikkumiseen, jolloin liikunnalliset käytänteet toteutuvat kouluissa. Koulun resurssien osalta opettajat mainitsivat 21 kertaa liikuntavälineet ja tilat, koulutukset ja tiedon jakamisen sekä valvonnan järjestämisen. Näistä liikuntavälineet ja tilat mainittiin usein. Liikuntavälineet ja tilat nähtiin tärkeänä liikkumista lisäävänä ja innostava käytänteenä myös useissa aiemmissa tutkimuksissa (Wiss ym., 2022; Haapala, 2017; Ridgers ym., 2012; Beighlen, 2012). Haapalan (2017) tutkimustuloksissa välituntitoimintaan osallistuneiden oppilaiden osuus kasvoi, kun koulussa oli mahdollisuus pallopeleihin ja leikkeihin. Tutkimuksemme mukaan opettajat mainitsivat, että heidän koulussaan, oppilaat saavat käyttää liikuntavälineitä ja tiloja, kuten erilaisia pelivälineitä tai kenttiä välitunneilla matalalla kynnyksellä. Eräs opettaja mainitsi, että heidän koulussaan oppilaat voivat osallistua myös ilman liikuntavaatetusta liikuntatoimintaa, mikä on lisännyt liikuntavälitunneille osallistumista.

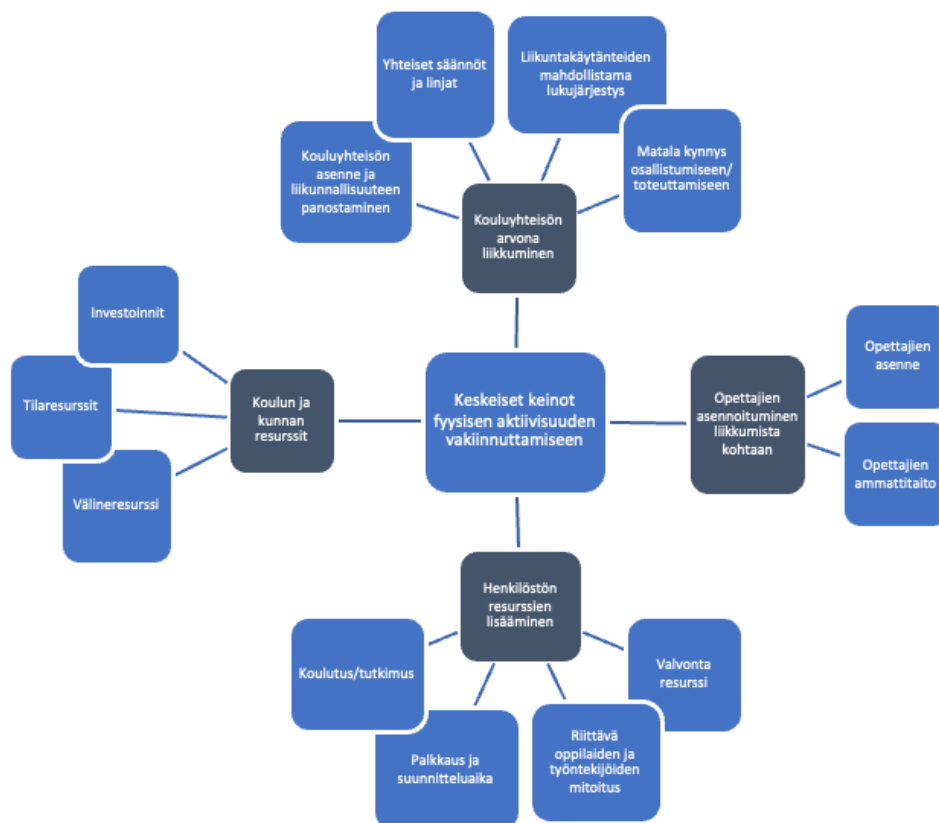
Tutkimustulosten mukaan myös liikuntaa edistävät koulutukset on ollut keino edistää koulun liikunnallista toimintakulttuuria. Haastateltavien mukaan henkilöstölle järjestetään koulutuksia, minkä avulla opettajat saavat tietoa siitä, kuinka oppitunneista saadaan toiminnallisia ja tauotettuja. Myös oppilaita on koulutettu välituntiliikunnan ohjaajiksi, jolloin heidän tehtävänä on käynnistää ja ohjata liikkumista välitunneilla omissa kouluissaan. Koulutukset mainittiin aineistossamme kuitenkin vain muutamia kertoja, minkä perusteella niiden merkittävyys ei ole kovin suuri liikunnallisten käytänteiden joukossa. Myös Haapalan (2017) tutkimuksessa koulutukset nähtiin yhtenä keinona luoda koulupäivistä aktiivisempia, mutta koulutusta merkittävämpänä nähtiin johdon tuki ja henkilökunnan sitoutuminen. Myös valvonnan järjestäminen mainittiin vain muutamia kertoja, mutta niillä kerroilla, kun siitä mainittiin, opettajat pitivät sitä erittäin tärkeänä. Valvonnan osalta oli pakollista, että koulun henkilökuntaa koulutetaan valvomaan oppilaita, mikä myös osaltaan mahdollistaa liikuntavälineiden monipuolisen käytön sekä tiloissa liikkumisen turvallisesti.

Useimmiten koulun resurssien takana ovat kunnalliset päätökset siitä, mihin raha käytetään ja kuinka paljon esimerkiksi koulut saavat kunnilta tukea liikunnallistamiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2023, s. 24 & 29) mukaan kuntien liikuntatoiminnan kustannukset ja tukien määrät asukasta kohden olivat vuosina 2018–2022 keskimäärin suurimmat kunnissa, jotka ovat väkiluvultaan isoimpia. Tämän perusteella näyttäisi siltä, että liikkumisen mahdollisuudet ovat parempia kunnissa, jotka ovat asukasluvultaan suurempia. Myös Opetusalan ammattijärjestö [OAJ] (2023) mukaan kuntien omat valinnat siitä, mihin

panostetaan, on lisännyt kuntien välisiä eroja ja yhdenvertaisuuden kaventumista. Heidän mukaansa kuntien vastuu koulutuksen rahoituksen tasosta on huomattava, sillä kuntien rahoitusosuus muun muassa varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen kuluista on lähes 80 prosenttia (OAJ, 2023). Rahoitus vaikuttaa myös hankkeiden toteutumiseen, sillä Liikkuva koulun (2024a) mukaan liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen kuuluu tärkeänä osana yhteistyökumppanuus eri toimijoiden välillä.

6.2.2 Keinot liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttamiseksi osaksi koulupäivää

Toisen tutkimuskysymykseen saadut vastaukset jakautuivat kahdeksaan luokkaan. Esittelemme tutkimuskysymykseemme liittyen neljä päätulosta, jotka saivat opettajilta eniten mainintoja ja vastasivat keskeisesti tutkimuskysymykseemme. Päätulokset tutkimuksen näistä luokista ovat koulu yhteisön arvona liikkuminen, opettajien asennoituminen liikkumista kohtaan, henkilöstön resurssien lisääminen sekä koulun ja kunnan resurssit. Kuviossa 8 on havainnollistettuna keskeiset keinot fyysisen aktiivisuuden vakiinnuttamiseen.



KUVIO 8. Keskeiset keinot fyysisen aktiivisuuden vakiinnuttamiseen

Opettajien kokemusten mukaan kouluyhteisön arvona tulee olla liikkuminen, jotta liikunnallinen toimintakulttuuri voidaan vakiinnuttaa osaksi koulupäivää. Tähän liittyen nähtiin tärkeimpänä, että koulussa on lukujärjestys, mikä sisältää mahdollisuudet liikuntakäytänteisiin. Myös tutkimuksissa koulupäivää muokkaamat toiminnot ja erilaiset interventiot, jotka sisältävät fyysisesti aktiivisia taukoja nähdään keinona vaikuttaa koko kouluyhteisön liikkumiskulttuuriin (Messing ym., 2019; Neil-Sztramkosin ym., 2021).

Opettajat mainitsivat myös, että liikkumisen tulee olla koko koulun vastuulla ja opettajilla on oltava yhteiset säännöt ja linjaukset, kuinka liikuntaa sisältävissä tilanteissa toimitaan. Tätä tukevat myös tutkimukset, joiden mukaan koko koulun henkilökunnan osaamisen ja sitoutumisen tukeminen on tärkeää, kun tavoitteena on koko kouluyhteisön kattava lähestymistapa fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi (Daly-Smith ym., 2020b; McMullen, 2022; Messing ym., 2019).

Lisäksi eräs opettaja painotti, että jatkumon kannalta näiden toimintatapojen kertominen ja ohjeistaminen myös uusille opettajille on tärkeää, jotta hyväksi koetut toimintatavat säilyvät kouluissa myös henkilöstön vaihtuessa. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille - julkaisun (2021, s. 33) mukaan 5. ja 8.luokan välisenä aikana oppilaiden toimintakykyä voidaan kehittää suunnitelmallisesti. Tämän perusteella liikuttaminen ei voi olla esimerkiksi pelkästään liikunnanopettajan vastuulla vaan koko koulun tulee panostaa oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen läpi koulupäivän erilaisin keinoin. Kun pystytään näyttämään, miten erilaisilla hankkeilla ja investoinneilla, kuten harrastamisen Suomen mallilla voidaan tukea lasten ja nuorten hyvinvointia, saadaan hankkeet helpommin pysyviksi toimintatavoiksi kouluissa ja kunnissa.

Kouluyhteisön arvona liikkuminen pitää sisällään myös kouluyhteisön asenteet ja liikunnallisuuteen panostamisen, koulun liikuntatapahtumat sekä matala kynnys liikuntaan osallistumiseen ja toteuttamiseen. Liikunnallisten käytänteiden vakiinnuttaminen vaatii liikuttajilta kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä, jotta liikkumisesta tulee osa koulupäiviä. Lisäksi turnauksien ja muiden tapahtumien järjestäminen kouluvuoden aikana, joissa oppilaat pääsevät kannustamaan ja tukemaan muita oppilaita nähtiin hyvänä keinona edistää liikuntaa. Näiden osaltaan puolestaan matala kynnys osallistumiseen esimerkiksi organisoiden myös vähän liikkuvat mukaan, tekemällä liikuntatehtävät tarpeeksi helpoiksi tai poistamalla liikuntavarustukset nähtiin keinona vakiinnuttaa liikunnallista toimintakulttuuria. Kämpin ja kollegoiden (2018) tutkimukseen osallistuneiden koulujen itsearvioinnit puoltavat myös

ajatusta yhteistyöstä sekä siitä, että konkreettisten toimenpiteiden kautta liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisen edellytykset paranevat.

Myös opettajien asennoituminen eli opettajien asenteet ja ammattitaidon vaikutukset opetukseen koettiin merkityksellisiksi samoin kuin henkilöstön resurssit. Opettajien kokemusten mukaan kaikkien opettajien tulisi antaa mahdollisuus liikunnallistamiselle ja asennoitua positiivisesti liikunnallista toimintakulttuuria kohtaan. Kämpin ja kollegoiden (2013) selvitys muun muassa yläkoulun henkilöstöjen asenteiden osalta osoittaa, että ala- ja yhtenäiskouluja useimmin yläkoulujen henkilökunnan kokemukset ja asenteet olivat negatiivisempia. Kaikista yläkoulun opettajista 30 prosenttia koki voivansa lisätä liikkumista osaksi opetusta ja opettajista alle puolet kokivat, että on jokaisen opettajan tehtävä edistää liikkumista. Kuitenkin POPS:n (2016) mukaan koulun toimintakulttuuriin liittyy osallisuus, jossa kehoitetaan toiminnallisuuteen ja aktiivisuuteen, mikä velvoittaa opettajia ottamaan tämän huomioon.

Tutkimuksemme osallistuneet opettajat tiedostivat kuitenkin, että asennemuutos vaatii opettajilta sitoutumista, joustamista sekä viitseliäisyyttä, jotta liikunnallinen toimintakulttuuri voi vakiintua. Liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen vaatii myös rohkeutta etenkin sellaisten opettajien kohdalla, joille liikkuminen tuottaa ponnisteluja ja sellaisille, jotka eivät ole aiemmin hyödyntäneet toiminnallisuutta opetuksessaan. Opettajien ammattitaitoa on kuitenkin tunnistaa tilanteet, joissa on oppimisen kannalta hyödyllisempää keskittyä oppimistilanteeseen liikkumisen sijaan. Toisaalta opettajat korostivat liikkumisen säännöllisyyttä, sillä heidän mukaansa liikkuminen saadaan vakiinnutettua, kun siitä luodaan rutiini.

Henkilöstön resursseista tärkeimpänä koettiin valvontaresurssi. Opettajien kokemusten mukaan valvonta on ensinnäkin turvallisuus syistä ehdotonta. Eräiden opettajien mukaan yläkoululaiset voivat impulsiivisuutensa vuoksi joutua tilanteisiin, joissa ylilyöntejä tapahtuu. Useissa kouluissa välituntivalvojat toimivat pareittain, mutta toisinaan tarvetta olisi myös useammalle valvojalle. Opettajien mukaan ratkaisuna tähän olisi joko henkilöiden lisääminen tai siirtymävalvojen järjestäminen, niin että valvonta ei kasautuisi yksittäisille opettajille. Riittävä työntekijöiden määrä myös muissa tilanteissa mainittiin opettajien jaksamisen kannalta. Opettajien kokemukset myös se, kuinka suuri määrä oppilaita luokassa on, vaikuttaa opettajien voimavaroihin.

Opettajien kokemuksissa myös palkkaus eli lisäkorvaus suunnittelutyöstä ja suunnittelu-aika, minkä toivottiin sisältyvän työaikaan, nähtiin haasteena ja toisaalta mahdollisuutena vaikuttaa hyvien liikunnallisten käytänteiden vakiinnuttamiseen. Suunnitteluajan osalta opettajat ajattelivat lisäksi säännöllisen vertaisohjauksen olevan hyvä keino lisätä tietoisuutta puolin ja toisin. Tutkimukseen osallistuneiden opettajien mukaan asennemuutosta voitaisiin edistää myös siten, että opettajat saisivat tutkimuspohjaista tietoa koulutuksissa liikkumisen hyödyistä esimerkiksi oppimisen näkökulmasta.

Myös koulun ja kunnan resurssit sisältäen väline- ja tilaresurssit sekä erilaiset investoinnit koettiin tärkeiksi. Vaikka mainintojen määrät yhteensä koulun ja kunnan resurssien osalta ovat selkeästi vähäisempiä edeltäviin päätuloksiin nähden, näemmä merkittäväksi investointien mainintojen määrät. Investointien osuus kaikista resurssitarpeista kattaa yli puolet sisältäen kaikki "puitteet" ja "resurssit" liikunnallisen toimintakulttuurin mahdollistamiseksi. Opettajat toivoivat rahaa yleisesti lisää ja useimmiten koulu- ja kuntajohdolta oppilaiden liikunnallistamiseen. Koulun ja kunnan resurssien osalta opettajat toivoivat, että kouluihin ostettaisiin lisää välineitä, jotta oppilaille olisi riittävästi virikkeellistä tekemistä välitunneilla. Opettajat mainitsivat lisäksi, että olisi hyvä olla erilliset liikuntavälineet sisä- ja ulkokäyttöön, jotta tavarat pysyisivät käyttökelpoisina ja tallella. Eräs opettajista ajatteli myös, että välineet tulisi antaa ulkopuolisen ohjaajan käyttöön.

Myös tilojen kehittäminen liikkumista edistäväksi koettiin melko hyväksi keinoksi vakiinnuttaa liikunnallinen toimintakulttuuri osaksi yläkoulua. Opettajat mainitsivat, että yläkoulujen pihat on usein rakennettu alakouluihin nähden melko vaatimattomasti, minkä vuoksi niihin tulisi panostaa. Pihalla tulisi opettajien kokemusten mukaan olla tekemistä niin talvi- kuin kesäaikaan. Pihoille opettajat ehdottivat esimerkiksi peli-areenan rakennuttamista. Myös sisätilojen osalta opettajat toivoivat, että liikuntasalien käyttö mahdollistettaisiin välituntisin ja luokat rakennettaisiin toiminnallisia harjoitteita mahdollistaviksi.

6.3 Lopuksi

Selvitimme tässä tutkimuksessa, millaisten käytänteiden kautta koulun liikunnallista toimintakulttuuria on edistetty yläkoulun liikunnanopettajien kokemusten mukaan yläkouluissa sekä miten, nämä käytänteet saadaan vakiinnutettua osaksi koulupäivää. On huomioitava, että tutkimuskysymyksemme oli muotoiltu siten, että ne ohjasivat positiiviseen

näkökulmaan, sillä halusimme kuulla opettajien toimivia kokemuksia ja käytänteitä liikkumisesta ja sen määrän edistämisestä koulupäivän aikana. Tämän vuoksi kriittinen tarkastelu liikkumista estävien tai vähentävien käytänteiden osalta oli vähäistä.

Tutkimuksemme tulokset osoittavat, että opettajien mukaan kouluissa on käytössä monipuolisia liikkumista edistäviä käytänteitä ja keinoja fyysisen aktiivisuuden vakiinnuttamiseen. Opettajien kokemusten mukaan erilaiset liikunnalliset tekemiset ja tapahtumat sekä opetukseen integroitu liikkuminen ja taukojummat edistävät aktiivisuutta koulupäivän aikana. Myös välituntien mahdollistaminen ja ulkovälitunnit sekä se, että koulun resurssit suunnataan liikkumiseen, koettiin toimivina käytänteinä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Käytänteet saadaan opettajien mukaan vakiinnutettua, kun kouluyhteisön arvona on liikkuminen, opettajien asennoituminen liikkumista kohtaan on positiivinen ja henkilöstöä on oppilaiden määrään nähden riittävästi, heitä on koulutettu aiheeseen liittyen sekä liikuntaa edistävästä työstä saadaan oikeutetusti lisäkorvausta ja suunnittelu-aikaa. Opettajat myös nostivat haastatteluissa usein esille sen, että oppilaat tulee ottaa mukaan suunnitteluun. Tutkimuksemme tulokset ovat linjassa myös WHO:n (2018a, 2018b) ja Daly-Smithin ja kollegoiden (2020a; 2020b) suosittelemien liikkumista edistävien käytänteiden kanssa.

Liikunnallisen toimintakulttuurin luomisessa on myös otettava huomioon se, että usein pienissä kouluissa muutokset ovat helpompia toteuttaa isoihin kouluihin verrattuna. Kämpin ja kollegoiden (2013, s. 48) mukaan myös kunnalliset avustukset vaikuttavat resurssien määrään, minkä vuoksi kaikki koulut eivät lähtökohtaisesti ole samanarvoisessa asemassa. Esimerkiksi koulutuksien järjestäminen liikuntaa edistäviin käytänteisiin liittyen voi olla mahdotonta järjestää, jos koululla ei ole tähän resursseja. Valtioneuvoston (2021) mukaan koronakriisin myötä myös nuoret ovat kohdanneet eriarvoisuutta. Tämän vuoksi koulun vastuulla on korostaa liikkumisen tärkeyttä ihmisen kokonaisvaltaisen kasvun kannalta ja muodostaa sekä kehittää sen mukaan koulun toimintakulttuuria liikuntaa edistäväksi.

Jatkoon kannalta olisi tärkeää tuoda yhä selkeämmin esille liikkumisen hyötyjä, jotta kouluyhteisöissä koulupäivän aikaiseen liikkumiseen asennoiduttaisiin yhä positiivisemmin. Erilaiset hankkeet, jotka tarjoavat opettajille tietoa ja tukea fyysisesti aktiivisiin koulupäiviin ovat hyviä, mutta opettajien asenteet vaikuttavat siihen, kuinka paljon liikettä lisätään koulupäiviin. Opettajat korostivat myös jatkumoa liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttamisessa ja sitä, että liikunnan edistäminen ei saisi jäädä pelkästään

liikunnanopettajien vastuulle. Lähdimme pohtimaan myös sitä, että liikuntaa edistävien käytänteiden harjaannuttaminen ja sisäistäminen tulisi olla osa opettajakoulutusta. Korostamalla toiminnallista opetusta ja fyysisesti aktiivisia koulupäiviä jo opettajaksi opiskeleville opintojen aikana, voitaisiin edistää parempaa asennoitumista ja opettajien ammattitaitoa liikkumisen osalta. Tätä tukee myös Daly-Smithin ja kollegoiden (2020a & 2020b) näkemys siitä, että koko koulun kattavan liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen lähtee liikkeelle jo opettajakoulutuksesta.

Vaikka liikkumisen kautta oppiminen on oiva tapa oppia, näemme, että koulujen päätehtävä on opetuksessa, jossa fyysistä aktiivisuutta edistävät keinot tukevat oppimista ja liikkumisen lisäämistä. Vaikka koulun toimintakulttuuri olisi liikkumista tukeva ja innostava, pidämme suurempana haasteena sitä, miten nuoret saataisiin liikkumaan myös vapaa-ajalla. Tämän lisäksi tutkimustuloksistamme kiinnitimme huomiota siihen, että opettajien tulisi saada liikuntaa edistävästä työstä oikeanlainen korvaus. Opettajat toivat myös haastatteluissa esille, että he eivät halua tehdä sellaista työtä liikunnan edistämiseksi, mistä he eivät saa palkkaa. Jo pitkään esillä ollut opettajien kohtuuton työkuorma ja tämän myötä ilmenevä uupumus tulee myös työssä ottaa huomioon.

Kuten tutkimuksessamme hyödynnetyt teoriaosuuden tutkimukset osoittavat, vapaa-ajan liikunnalla on merkitys akateemiseen osaamiseen, oppimiseen ja kognitiiviseen funktioon. Näkisimme, että kouluissa myös harrastusmahdollisuuksien mainostamiseen, koulun ja urheiluseurojen yhteistyöhön, kerhotoiminnan lisäämiseen ja vapaa-ajan liikkumiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Tutkimuksemme tulosten avulla on perusteltua lisätä liikkumista osaksi koulupäivää, sillä kouluissa liikkuminen kattaa vähän liikkuvien nuorten osalta suuren osan päivän fyysisestä aktiivisuudesta. Lisäksi yleisesti ottaen nuoret liikkuvat pääosin kevyesti, minkä vuoksi useilla nuorilla toimintakyky on terveyttä heikentävällä tasolla. Neil-Sztramkosin ja kollegoiden (2021) tutkimustulokset osoittavat, etteivät interventiot vaikuta kohtalaisen ja fyysisesti kuormittavan liikunnan määrään lisääntymiseen, minkä perusteella on tärkeää pohtia miten ja kuka liikkumisaktiviteetteja järjestää.

Näkisimme, että yhteistyöllä eri instituutioiden kanssa, kuten kerhotoiminnan tai edullisen harrastustoiminnan kautta voitaisiin vaikuttaa nuorten vapaa-ajan liikkumiseen. Kuten tutkimuksesta kävi ilmi, myös oppilaat kaipaavat mahdollisuuksia vaikuttaa omaan liikkumiseensa. Jatkotutkimuksen mahdollisuutena näemme opettajien kokemukset

arvokkaina, mutta tutkimuksen moniäänisyyttä ja syvyyttä voitaisiin lisätä kokoamalla tietoa myös oppilaiden, vanhempien ja koulujohton näkökulmista. Tämä voisi auttaa ymmärtämään laajemmin, miten liikunnallista toimintakulttuuria voitaisiin tukea ja kehittää kouluympäristössä.

Lähteet

- Alalawi, A., Blank, L., & Goyder, E. (2023). School-based physical activity interventions among children and adolescents in the Middle East and Arabic speaking countries: A systematic review. *Plos one*, *18*(7), e0288135.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.). Vastapaino.
- Aluehallintovirasto. (2022). Liikkuva koulu ja opiskelu –hankkeille lähes kaksi miljoonaa euroa [verkkójulkaisu]. Haettu 22.1.2024 osoitteesta <https://avi.fi/tiedote/-/tiedote/69959263>
- Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R., & Ortega, F.B. (2013). A physical education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *24*(1), e52-e61. <https://doi.org/10.1111/sms.12093>
- Bachouri-Muniesa, H., Lhuisset, L., Aibar, A., Fabre, N., Asún-Dieste, S., Bois, J. E., ... & Zaragoza, J. (2023). Dissemination, Implementation, and Evaluation of an Effective School-Based Intervention to Promote Physical Activity in Adolescents: A Study Protocol. *Behavioral Sciences*, *13*(4), 290.
- Bacon, P., & Lord, R. N. (2021). The impact of physically active learning during the school day on children's physical activity levels, time on task and learning behaviours and academic outcomes. *Health Education Research*, *36*(3), 362–373. <https://doi.org/10.1093/her/cyab020>
- Bakalár, P., Kopčáková, J., & Madarasová Gecková, A. (2019). Association between potential parental and peers' correlates and physical activity recommendations compliance among 13-16 years old adolescents. *Acta Gymnica*, *49*(1), 16-24.
- Bangsbo, J., Krstrup, P. & Duda, J. et al. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time *British Journal of Sports Medicine* 2016;50:1177-1178. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096325>
- Beighle, A. (2012). Increasing Physical Activity through Recess. Research Brief. *Robert Wood Johnson Foundation*.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2023). Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu. *Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia. Haettu osoitteesta https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/91961*
- Bulger, S., Elliott, E., Machamer, A., & Taliaferro, A. (2020). Teachers' Perceptions of Professional Learning to Increase Classroom Physical Activity: Supporting School Policy Implementation. *Excellence in Education Journal*, *9*(1), 32-56.
- Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V. S., Routen, A. C., Morris, J. L., Gammon, C., ... & Dorling, H. (2020a). Implementing physically active learning: Future directions for research, policy, and practice. *Journal of Sport and Health Science*, *9*(1), 41-49.
- Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V. S., Corrigan, N., Wilson, D., Resaland, G. K., ... & McKenna, J. (2020b). Using a multi-stakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active Schools Framework. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *17*, 1-12.
- Dogui, R., Gallant, F., & Bélanger, M. (2021). Parental control and support for physical activity predict adolescents' moderate to vigorous physical activity over five years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *18*, 1-10.
- Donnelly, J. E., Greene, J. L., Gibson, C. A., Smith, B. K., Washburn, R. A., Sullivan, D. K., . . . Williams, S. L. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive medicine*, *49*(4), 336-341. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.07.022>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and science in sports and exercise*, *48*(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Ericsson, I., & Karlsson, M. K. (2012). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school—a 9-year intervention study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *24*(2), 273-278.

- Fernhall, B., & Agiovlasis, S. (2008). Arterial function in youth: window into cardiovascular risk. *Journal of applied physiology*, 105(1), 325-333.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T., & Tammelin, T. H. (2014). Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health education research*, 29(5), 840-852.
- Haapala, H. (2017). Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja*, (336). LIKES Research Centre for Physical Activity and Health. Haettu osoitteesta [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55965/978-951-790-442-1_Haapala .pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55965/978-951-790-442-1_Haapala.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Haapala, H. (2018). Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. *Liikunta ja tiede*, 55(1), 4-8. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2018/lt_1-18_4-8_lowres.pdf
- Harrastamisen Suomen malli. (n.d.a). Tietoa. [verkkosivusto] Haettu 22.1.2024 osoitteesta <https://harrastamissuomenmalli.fi/tietoa/>
- Harrastamisen Suomen malli. (n.d.b). Harrastamisen Suomen mallin kunnat. [verkkosivusto]. Haettu 22.2.2024 osoitteesta <https://harrastamissuomenmalli.fi/harrastuksen-jarjestajille/harrastamissuomen-mallin-kunnat/>
- Have, M., Nielsen, J. H., Ernst, M. T., Gejl, A. K., Fredens, K., Grøntved, A., & Kristensen, P. L. (2018). Classroom-based physical activity improves children's math achievement - A randomized controlled trial. *PloS one*, 13(12), e0208787. Haettu osoitteesta <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208787>
- Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J., & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 38(23), 2637-2660.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (1988). *Teemahaastattelu*. Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö* ([2. painos]). Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö* ([2. painos]). Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Tammi.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. *Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia*. Haettu osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Häkli, L., & Hämäläinen, L. (2021). *Yläkoululaiset liikkumaan!: aineenopettajien näkemyksiä liikkumisen lisäämisestä koulupäivään* (Master's thesis, L. Häkli; L. Hämäläinen).
- International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). (2020). Eight investments that work for physical activity. Haettu osoitteesta <https://ispah.org/wp-content/uploads/2020/11/English-Eight-Investments-That-Work-FINAL.pdf>
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. *Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Säaksalahti, A. (Toim.) Liikuntapedagogikka* (2., uudistettu painos, luku 9.). PS-kustannus.
- Jussila, J. J., Pulakka, A., Halonen, J. I., Salo, P., Allaouat, S., Mikkonen, S., & Lanki, T. (2023). Are active school transport and leisure-time physical activity associated with performance and wellbeing at secondary school? A population-based study. *European Journal of Public Health*, 33(5), 884-890.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? *Teoksessa Puusa, A., Juuti, P., (Toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Kantomaa, M. T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kajantie, E., Taanila, A., & Tammelin, T. (2016). Associations of physical activity and sedentary behavior with adolescent academic achievement. *Journal of Research on Adolescence*, 26(3), 432-442.

- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen: Tilannekatsaus tammikuun 2018*. Opetushallitus. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf
- Kantomaa, M. (27.10.2020). Tiivistelmä. Teoksessa M. Kantomaa (Toim.), Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Haettu osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY.
- Kokko, S. & Martin, L. (2023). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2023:1. Haettu osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Kokko, S., Husu, P., Martin, L., Villberg, J., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., & Vasankari, T. (2023). LIITU 2022: Korona-ajan vaikutukset näkyvät lasten ja nuorten liikkumisessa. *Liikunta ja tiede*, 60(2), 52-54
- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., ... & Vasankari, T. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *J Epidemiol Community Health*, 76(7), 677-684.
- Koski, P. (2008). Physical activity relationship (PAR). *International review for the sociology of sport*, 43(2), 151-163.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia*. Haettu osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Kotaniemi, I. (2023). ” Välitunneilla on tylsää.”: yläkoululaisten ajatuksia välituntiliikunnan kehittämiseksi (Master's thesis, I. Kotaniemi). Haettu 25.2. osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202304201447>
- Kämppe, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J. E., & Tammelin, T. (2013). Viihtyvyyttä ja työrauhaa. *Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja, 269.
- Kämppe, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H., & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa Kokko koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. *Liikunta & tiede*, 55(6), 88-95.
- Laimi, T., Pusa, A. M., Rajala, K., & Stenvall, E. (2023). Mielekästä vapaa-aikaa, kavereita ja koordinaatiota. Harrastamisen Suomen mallin arviointi. *Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Julkaisut*, 12, 2023.
- Laukkanen, A., Palomäki, S. & Huotari, P. (2023). Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia*. Haettu osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Lawler, M., Heary, C. & Nixon, E. Peer Support and Role Modelling Predict Physical Activity Change among Adolescents over Twelve Months. *J Youth Adolescence* 49, 1503–1516 (2020). <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01187-9>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.
- Lehtoväre, L., & Saukkoriipi, H. (2020). *Kohtaavatko toiveet ja toteutus?: Oulun yläkoulujen oppilaiden fyysistä aktiivisuutta tukeva toiminta lukuvuonna 2017–2018* (Master's thesis, L. Lehtoväre; H. Saukkoriipi).
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (7.4.2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Haettu osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>
- Liikkuva koulu. (2024a). Jokainen koulu on tärkeä. [verkkosivusto]. Haettu 15.1.2024 osoitteesta <https://liikkuvakoulu.fi/ohjelman-toteutus/>

- Liikkuva koulu. (2024b). Lähde mukaan. [verkkojulkaisu]. Haettu 12.2.2024 osoitteesta <https://liikkuvakoulu.fi/lahde-mukaan/>
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(12), 2086–2094. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000235359.16685.a3>
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Frontiers in psychology*, 509.
- Martin, R., & Murtagh, E. M. (2017). Effect of active lessons on physical activity, academic, and health outcomes: a systematic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 88(2), 149-168.
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. *Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.) Laten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia. Haettu osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/91961>*
- McMullen, J. M., Kallio, J., & Tammelin, T. H. (2022). Physical activity opportunities for secondary school students: International best practices for whole-of-school physical activity programs. *European Physical Education Review*, 28(4), 890–905.
- Messing, S., Rütten, A., Abu-Omar, K., Ungerer-Röhrich, U., Goodwin, L., Burlacu, I., & Gediga, G. (2019). How can physical activity be promoted among children and adolescents? A systematic review of reviews across settings. *Frontiers in public health*, 55.
- Milton, K., Cavill, N., Chalkley, A., Foster, C., Gomersall, S., Hagstromer, M., ... & Schipperijn, J. (2021). Eight investments that work for physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(6), 625-630. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0112>
- Moilanen, H. (2020). Kehon hyödyntämisen mahdollisuudet luonnontieteiden oppimisessa. *JYU dissertations*.
- Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., & Van Sluijs, E. M. F. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obesity reviews*, 17(2), 142-158.
- Mäki-Heikkilä, M. (2021). Koululaisten #BeActive-tapahtumat kannustavat liikkumaan [verkkojulkaisu]. Haettu 22.1.2024 osoitteesta <https://www.munoulu.fi/kaupunki/koululaisten-beactive-tapahtumat-kannustavat-liikkumaan/>
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9).
- Nurmela, L., & Nurmos, I. (2021). *Yläkoululaisten osallisuus oppituntien ulkopuolisessa liikunnassa* (Master's thesis, L. Nurmela; I. Nurmos).
- Opetusalan Ammattijärjestö OAJ. (2023). Koulutuksen rahoitus kuntoon [verkkosivu]. Haettu 25.1.2024 osoitteesta <https://www.oaj.fi/politiikassa/koulutuksen-rahoitus/#toinen-aste>
- Opetushallitus. (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (3.11.2023a). Euroopan urheiluviikko: Liikunnan ilo yhdisti Eurooppaa [uutinen]. Haettu 24.1.2024 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2023/euroopan-urheiluviikko-liikunnan-ilo-yhdisti-eurooppaa>
- Opetushallitus. (13.12.2023b). Move!-mittaustuloksia [verkkosivusto]. Haettu 15.1.2024 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2023a). PISA-tutkimus ja tulokset 2022. Haettu osoitteesta <https://okm.fi/pisa-2022>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2023b). *Harrastamisen Suomen malli*. Haettu 22.1.2023 osoitteesta <https://okm.fi/suomen-malli>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2023c). Liikuntatoimi tilastojen valossa Perustilastot vuodelta 2022. Haettu 31.1.2024 osoitteesta https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165290/OKM_2023_53.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Oulun kaupunki. (n.d.a). Opetussuunnitelma [verkkosivusto]. Haettu 15.1.2024 osoitteesta <https://www.ouka.fi/opiskelu-perusopetuksessa/opetussuunnitelma>
- Oulun kaupunki. (n.d.b). Kerhot ja harrastaminen. [verkkosivusto]. Haettu 22.2.2024 osoitteesta <https://www.ouka.fi/opiskelu-perusopetuksessa/kerhot-ja-harrastaminen>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R., ... Wise, M. S. (2016). Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Pate, R. R., Saunders, R. P., Ross, S. E. T., & Dowda, M. (2022). Patterns of age-related change in physical activity during the transition from elementary to high school. *Preventive medicine reports*, 26, 101712.
- Poitras, V., Gray, C., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., . . . Tremblay, M. (16.6.2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239. <http://dx.doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Pulkkinen, K., & Remes, A. (2022). *Oppituntien aikainen liikunta alakoulussa: miten liikunta edistää oppimista?* (Bachelor's thesis, K. Pulkkinen; A. Remes).
- Rajala, K. (2021). Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa: nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen. *Likes; Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja*, (387).
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., & Tammelin, T. (2023). Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri. *Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia.*
- Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. M., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 43(3), 320–328.
- Ruusuvuori, J., Tiittula, L., & Aaltonen, T. (2005). *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus.* Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2009). Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. *Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja.* <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>
- Sales, D., da Silva Junior, J. P., Bergamo, R. R., de Oliveira, L. C., Ferrari, G., & Matsudo, V. (2023). Association between school environment with sedentary behavior and physical activity intensity in children. *Scientific Reports*, 13(1), 6995.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2015). Istu vähemmän–Voi paremmin. *Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen.* Edita Prima. Haettu osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>
- Takalo, S. (2016). Mikä nuorta liikuttaa?: tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja*, (315).
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. (2015). Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. LIKES-tutkimuskeskus. Haettu 15.1.2024 osoitteesta <https://liikkuvakoulu.fi/tukimateriaali/koulu-liikuttaa-ja-istuttaa/>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (6. uud. laitos.). Tammi.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turunen, M., Kulmala, J., Hakonen, H., & Tammelin, T. (2023). Aktiivisesti kuljetut koulumatkat. *Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia.* Haettu osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- UKK-instituutti. (n.d). Unen tarve ja unenpuutteen vaikutukset [verkkosivusto]. Haettu 16.1.2024 osoitteesta <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2010). The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Haettu osoitteesta https://sdcoi.org/wp-content/uploads/2018/01/cdc_executive-summary_associationbtwnpaandacademics.pdf

- Valtioneuvosto. (2021). Lapset, nuoret ja koronakriisi. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2. Haettu 30.1.2024 osoitteesta https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valtioneuvosto (2023). Vahva ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja. Valtioneuvosto, Helsinki. □HYPs://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-763-8
- van Sluijs, E. M., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., ... & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429-442.
- Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., ... & Tokola, K. (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa–vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset.
- Wang, H., Fang, Y., Zhang, Y., & Zou, H. (2024). Effects of School Physical Education on the Exercise Habits of Children and Adolescents: An Empirical Analysis Using China Health and Nutrition Survey Data. *Journal of School Health*, 94(1), 23–36. <https://doi.org/pc124152.oulu.fi:9443/10.1111/josh.13391>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 1-24.
- Wiss, K., Ervasti, E., Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., & Saaristo, V. (2022). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa–TEA 2021: Liikuntaa lisääviä toimenpiteitä entistä harvemmin. Haettu 15.1.2024 osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144392/Tilastoraportti_Hyvinvoinnin%20ja%20terveyden%20edist%C3%A4minen%20peruskouluissa%20-%20TEA%202021_final.pdf?sequence=1
- World Health Organization. (2018a). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: at-a-glance* (No. WHO/NMH/PND/18.5). World Health Organization.
- World Health Organization. (2018b). Promoting physical activity in the education sector: current status and success stories from the European Union Member States of the WHO European Region. In *Promoting physical activity in the education sector: current status and success stories from the European Union Member States of the WHO European Region*.
- Zamorano-Garcia, D., Infantes-Paniagua, A., Cuevas-Campos, R., & Fernández-Bustos, J. G. (2023). Impact of physical activity-based interventions on children and adolescents' physical self-concept: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(1), 1-14.

Liite 1 Tutkimuslupa

Tutkimuslupa

Hei

Olemme Kaisa Pulkkinen ja Alexia Remes. Opiskelemme Oulun yliopistossa luokanopettajiksi ja teemme tällä hetkellä maisterivaiheen opintoja sekä pro gradu -tutkielmaa. Tutkimme opettajien kokemuksia yläkoulun liikunnallisesta toimintakulttuurista osana Oppimista liikkumalla tutkimushanketta. Tutkimuksemme keskiössä on etenkin se, millaiset liikunnalliset käytänteet ovat toimivia liikunnan määrän lisäämisessä opettajien kokemusten mukaan.

Tutkimusta varten haastattelemme yläkoulun liikunnanopettajia. Haastattelut toteutetaan parihaastatteluina ja haastattelut tehdään haastateltavien kanssa yhdessä sovitussa paikoissa. Haastattelut nauhoitetaan äänitallenteiksi ja niitä säilytetään pilvipalvelussa vain tutkimuksen tekijöiden saatavilla. Tutkittavien henkilötiedot eivät tule tutkimuksessa millään tavalla esille. Tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyys ei tule muiden tietoon. Kaikki tulokset esitetään nimettöminä ja tunnistamattomina.

Minulle on selvitetty tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain tähän tutkimukseen ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Tutkittava voi halutessaan keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen milloin tahansa.

Mikäli haluatte lisätietoja, voitte ottaa yhteyttä!

Kaisa Pulkkinen / Alexia Remes

Olen tutustunut tutkimuksen tarkoitukseen ja tietosuojailmoitukseen

Kyllä ___ En___

Osallistun tutkimukseen

Kyllä ___ En___

Haastateltavan allekirjoitus: _____

Aika ja paikka: _____