

Vanhempien arvioita yläkouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä

Kasvatustiede
pro gradu -tutkielma
Turun yliopisto
Opettajankoulutuslaitos, Rauman kampus

Henri Pakka
Juuso Nurmi

29.4.2022
Rauma

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede, Turun yliopisto, Rauman kampus

Tekijät: Henri Pakka & Juuso Nurmi

Otsikko: Vanhempien arvioita yläkouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä

Ohjaaja: professori Pasi Koski

Sivumäärä: 76 sivua

Päivämäärä: 29.4.2022

Liikunnallinen elämäntapa lapsuudessa ja nuoruudessa luo perustan myös aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille. Nuorten fyysisen passiivisuuden on kuitenkin havaittu lisääntyvän etenkin yläkouluikässä. Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä tarkastelemalla voidaan saada vastauksia siihen, mitkä tekijät yhtäältä aktivoivat ja toisaalta passivoivat yläkouluikäisiä. Vanhemmilla on usein vielä yläkouluikässä merkittävä rooli nuoren elämässä, minkä vuoksi vanhempien arviot yläkouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä voivat olla hyvinkin tarkkanäköisiä.

Tutkielman tarkoitus on selvittää yläkouluikäisten nuorten vanhempien arvioita nuoren fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat: Millä tavalla vanhemmat arvioivat kodin, vertaisten, koulupäivän aikaisen liikunnan sekä organisoidun liikunnan vaikuttavan yläkouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen sekä millaisia yhteyksiä näillä tekijöillä on toisiinsa vanhempien arvioiden perusteella.

Teoreettinen viitekehys rakentuu fyysisen aktiivisuuden käsitteen sekä tutkielmassa käsiteltävien fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavien neljän tekijän eli kodin, vertaisten, koulupäivän aikaisen liikunnan sekä organisoidun liikunnan varaan. Aluksi perehdytään fyysisen aktiivisuuden käsitteeseen, jonka jälkeen paneudutaan liikuntasuositukseen sekä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Neljästä fyysisen aktiivisuuden tekijästä ensin käsitellään kotia, jossa huomio kiinnittyy erityisesti vanhempien toiminnan ja liikuntasuhteen sekä sisarusten vaikutukseen lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa. Kodin jälkeen tarkastellaan vertaisten aktivoivaa ja passivoivaa vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Seuraava tekijä on koulupäivän aikainen liikunta, joka on jaettu koululiikuntaan eli liikuntatunteihin, välitunteihin sekä koulumatkoihin. Lopuksi tarkastellaan vielä organisoitua liikuntaa ja puhutaan sen vaikutuksesta nuorten kokonaisvaltaiseen fyysiseen aktiivisuuteen sekä kuvataan murrosiässä tapahtuvaa organisoidun liikuntaharrastuksen lopettamisen ilmiötä.

Tutkielman tutkimusmenetelmä on laadullinen tutkimus, joka toteutettiin puolistrukturoidun teemahaastattelun keinoin. Aineiston analyysi tehtiin teorialähtöisen sisällönanalyysin periaatteita noudattaen. Aineisto koostuu kymmenen yläkouluikäisen nuoren vanhemman haastattelusta.

Tuloksissa kodin vaikutuksen osalta korostuvat liikkumiseen kannustavan ilmapiirin luominen, liikunnallisen elämäntavan konkreettinen tukeminen sekä sisarusten vaikutus nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. Vertaisten kohdalla esille nousi teoreettisen viitekehysten mukaisesti kavereiden aktivoiva ja toisaalta passivoiva vaikutus. Koulupäivän aikaisesta liikunnasta korostui vanhempien näkemys koululiikunnan monipuolisuudesta ja siitä, että välituntisin nuoret eivät liiku sekä koulumatkojen liikkuminen pääosin pyörällä. Organisoidun liikunnan tutkimustulokset puolestaan paneutuivat kuormitukseen sekä liikuntaharrastuksen tavoitteellisuuden motivoivaan vaikutukseen liikkumista kohtaan. Fyysisen aktiivisuuden tekijöiden välisistä yhteyksistä esille nousivat vertaisten passivoiva vaikutus välituntiliikuntaan, vertaisten merkitys organisoidussa liikunnassa sekä koulun tarjoamat mahdollisuudet organisoidun liikunnan harrastamiseen.

Avainsanat: yläkouluikäiset, fyysinen aktiivisuus, koti, vertaiset, koulupäivän aikainen liikunta, organisoitu liikunta

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Fyysinen aktiivisuus	7
2.1	Liikkumissuosituks	9
2.2	Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus	10
3	Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	13
3.1	Koti	13
3.2	Vertaiset	17
3.3	Koulupäivän aikainen liikunta	20
3.3.1	Koululiikunta	21
3.3.2	Välitunnit	24
3.3.3	Koulumatkat	26
3.4	Organisoitu liikunta	28
4	Tutkimuskysymykset	33
5	Tutkimuksen toteuttaminen	34
5.1	Aineiston keruu	34
5.2	Teorialähtöinen sisällönanalyysi	36
5.3	Eettisyys ja luotettavuus	37
6	Tutkimuksen tulokset	41
6.1	Vanhempien arviot fyysisen aktiivisuuden tekijöiden vaikutuksesta yläkouluikäisten nuorten fyysiseen aktiivisuuteen	41
6.1.1	Kodin vaikutus	42
6.1.2	Vertaisten vaikutus	47
6.1.3	Koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutus	51
6.1.4	Organisoidun liikunnan vaikutus	55
6.2	Vanhempien arviot fyysisen aktiivisuuden tekijöiden yhteyksistä toisiinsa	57
6.2.1	Vertaisten passivoiva vaikutus välituntiliikuntaan	57
6.2.2	Vertaisten merkitys organisoidussa liikunnassa	59
6.2.3	Koulun tarjoamat mahdollisuudet organisoidun liikunnan harrastamiseen	60
7	Pohdinta	62
7.1	Yhteenveto ja johtopäätökset	62

Lähteet	68
Liitteet	75
Liite 1. Haastattelurunko	75
Liite 2. Tutkielman kutsukirje	76

1 Johdanto

Riittävä fyysinen aktiivisuus kertyy nuorelle erilaisissa fyysisissä ja sosiaalisissa ympäristöissä. Fyysiset ja sosiaaliset ympäristöt ovat yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen kokonaisuutena. Koti, vertaiset, koulu ja organisoitu liikunta ovat esimerkkejä tällaisista ympäristöistä (Lehmuskallio 2011, 26). Edellä mainitut tekijät luovat nuorelle mahdollisuuden jokapäiväiselle liikunnan harjoittamiselle. (Mehtälä, Villberg, Blomqvist, Huotari, Jaakkola, Koski, Lintunen, Mononen, Kwok, Palomäki, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Kokko 2020, 2.)

Iso osa lasten ja nuorten vapaa-ajasta vietetään perheen parissa. Tämän vuoksi vanhemmilla ja muilla perheenjäsenillä kuten sisaruksilla on merkitystä lasten liikuntasuhteen muodostumisessa ja ylläpitämisessä. Vanhempien liikkumattomuus, kielteinen asennoituminen ja tuen puute liikuntaa kohtaan voivat hankaloittaa lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Toisaalta positiivinen suhtautuminen, tuki ja esimerkillisyys saattavat edesauttaa sen muotoutumista. (Lehmuskallio 2011, 30; Määttä, Nuutinen, Ray, Eriksson, Weiderpass & Roos. 2014, 71.)

Murrosiässä nuorten vertaissuhteista eli kavereista ja muista oman ikäisistä lähipiiriläisistä tulee entistä tärkeämpiä (Virta & Lounassalo 2017, 524). Vanhemmat eivät yleensä pääse valitsemaan lastensa kavereita, vaan nuoret tekevät itse päätöksensä siitä kenen kanssa kaveeraavat. Tämä saattaa olla myöhemmin yhteydessä heidän liikunnallisuuteensa ulottuen koulupäivästä seuratoiminnan kentälle asti. (Lehmuskallio 2011, 29–30.) Vaikka murrosikäen tultaessa vanhempien vaikutuksen on nähty vähenevän samalla kun vertaisten ja ystävien vaikutus nuoren liikuntakäyttäytymisessä kasvaa, näyttäisi vanhempien rooli silti olevan myös tärkeässä asemassa fyysisen aktiivisuuden tukemisessa (Palomäki, Huotari & Kokko 2017, 84).

Koulu on paikka, jossa nuori viettää osan arkisesta ajastaan. Liikuntatuntien lisäksi esimerkiksi liikuntamahdollisuuksien luominen välitunneille on keino ylläpitää nuoren fyysistä aktiivisuutta. Kodin liikuntakulttuuri määrittää koulumatkojen kulkutapaa. Lasta voidaan esimerkiksi kannustaa kulkemaan koulumatkansa fyysisesti kuormittavalla tavalla, kuten pyöräillen tai kävellen. Koulu voi myös tarjota koulupäivän ulkopuolisia liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi liikuntakerhojen muodossa nuorille, jotka eivät

esimerkiksi sosioekonomisen asemansa vuoksi pääse harrastamaan liikuntaa urheiluseurassa. (Mehtälä ym. 2020, 2.)

Suomalaisen liikuntakulttuurin kenttää hallitsevat enimmäkseen erilaiset urheiluseurat. Lasten ja nuorten liikunnan mahdollistajana ja sosiaalistajana seuroilla on oma jalansijansa. (Koski & Mäenpää 2018, 11.) Usea suomalainen onkin ennen aikuisikää osallistunut jonkun urheiluseuran toimintaan (Koski & Mäenpää 2018, 102). Silti urheiluseuroille yläkouluikäisten liikuntaharrastuksen lopettaminen on ongelmallinen ilmiö. (Jaakkola ym. 2017, 17–18).

Tutkielmassa tutkitaan yläkouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä vanhempien arvioimina. Tekijät ovat nousseet esiin alan kirjallisuudesta sekä aiemmista tutkimuksista. Ne ovat koti, vertaiset, koulupäivän aikainen liikunta sekä organisoitu liikunta. Tutkijat kokivat taustatutkimusta aiheesta tehdessään, että nuorten fyysistä aktiivisuutta ei juuri ole tarkasteltu vanhempien näkökulmasta. Sen vuoksi tässä tutkielmassa tutkitaan nuorten fyysisen aktiivisuuden tekijöitä vanhempien arvioimina. Vanhempien arviot koostuvat heidän havainnoistaan oman yläkouluikäisen lapsensa fyysisestä aktiivisuudesta sekä yläkouluikäisten fyysisestä aktiivisuudesta yleisesti. Seuraavaksi siirrytään käsittelemään fyysisen aktiivisuuden käsitettä, liikkumissuosituksia sekä lasten ja nuorten liikuntaa.

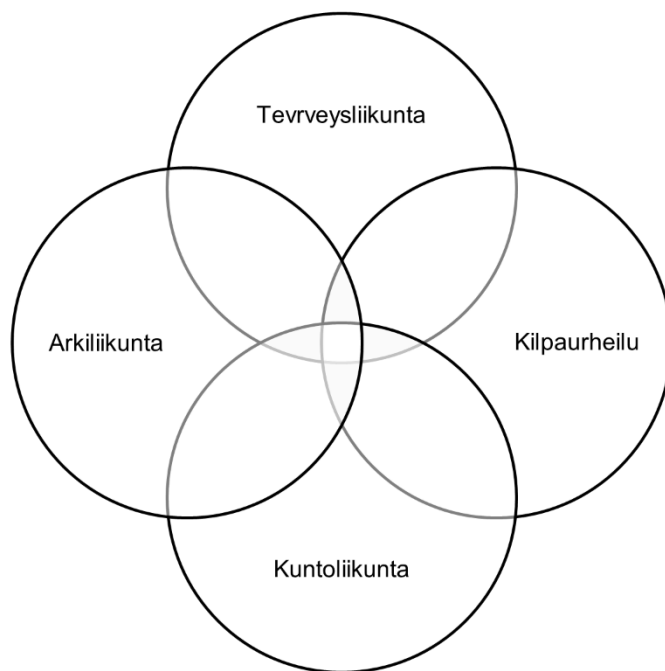
2 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihaksilla tuotettua kehollista liikettä, jonka seurauksena kehosta vapautuu energiaa. Kaikenlainen liikkuminen sisältyy fyysisen aktiivisuuden käsitteeseen. (Maailman terveysjärjestö 2022.) Liikunnan käsitteellä tarkoitetaan hermoston ohjaamaa tahdonalaista lihasten toimintaa, jonka johtaa tavoiteltuun liikkeeseen. Tästä eräänlaisena esimerkkinä on se, että liikuntatilanteessa liikkuja valitsee suoritettavakseen sellaisen motorisen suorituksen, jonka avulla pallon toimittaminen maaliin onnistuu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13). Liikunta on siis sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan usein tiettyjen syiden tai haluttujen vaikutusten takia vaikkapa harrastusmielessä (Käypä hoito -työryhmä 2015).

Liikunnan käsite voidaan jakaa vielä pienempiin osa-alueisiin riippuen siitä millainen tavoite ja tarkoitus liikunnalla on henkilölle itselleen. Jos henkilö tavoittelee omalla liikunnallaan parempaa fyysistä kuntoa, puhutaan tällöin kuntoliikunnasta. Jos taas ensisijainen tavoite liikkumisen osalta on oman terveyden vaaliminen ja ylläpitäminen, puhutaan terveystoiminnasta. (Huttunen 2018.)

Kilpaurheilulla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, jonka yksi keskeisimmistä piirteistä on kilvoittelu jotakin vastaan. Kilvoittelu voi tapahtua erilaisten urheilulajien parissa. Kilpaurheilu tähtää usein vastustajan voittamiseen. Voittoa tavoitellaan urheillen joko yksin kuten painissa tai joukkueena kuten jääkiekossa. Kilpaurheilu vaatii harjoittajaltaan yleensä kovaa fyysistä suorituskykyä ja sellaista kuntoa, joka kestää sen vaatiman suorituksen. (Fageolholm, Paronen & Miettinen 2007, 21; Torvinen & Harinen 2015, 41.)

Yhdeksi liikunnan osa-alueeksi luetaan myös arkiliikunta. Arkiliikunnasta käytetään usein myös hyötyliikunnan nimitystä. Arkiliikunta voi toteutua päivittäisten arjen toimintojen ohessa. (Käypä hoito -työryhmä 2015.) Tästä esimerkkinä voi olla se, että työ- tai koulumatkat kuljetaan omin lihasvoimin tai se, että henkilö valitsee portaat hissien sijaan. Kuviossa 1 on kuvattuna terveys-, kunto- ja arkiliikunnan sekä kilpaurheilun suhteet toisiinsa nähden.



Kuvio 1. Liikunnan alakäsitteiden välinen suhde toisiinsa (vrt. Fagelholm ym. 2007; Käypä hoito -työryhmä 2015; Torvinen & Harinen 2015; Koski 2017; Huttunen 2018)

Toisaalta nämä käsitteet eivät kuitenkaan ole täysin mustavalkoisia ja toisistaan irrallaan olevia, koska esimerkiksi kuntoliikuntakin edistää terveyteen liittyviä tekijöitä ja on tätä kautta myös terveystuhtuutta (Huttunen 2018). Ne voivat limittyä toistensa kanssa keskenään, koska henkilön oma suhde liikuntaan saattaa sisältää erilaisia pysyviä tai osittain muuttuvia merkityksiä kustakin osa-alueesta. Edellä kuvattua ilmiötä kutsutaan liikuntasuhteeksi. (Koski 2017, 87.) Esimerkiksi lapset ja nuoret pitävät liikunnan iloa, hauskuutta ja elämyksiä tärkeimpinä tekijöinä kuin liikunnan tuomia terveysvaikutuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11).

Ajatellaan työmatkaa. Henkilö voi kulkea työmatkan pyörällä esimerkiksi siksi, että haluaa kohottaa kuntoaan, jotta olisi ulkoisesti fyysisesti hyvässä kunnossa tai siksi, että haluaa huolehtia omasta terveydestään ja ennaltaehkäistä tätä kautta mahdollisia sairauksia. Ihmisen omat kokemukset ja havainnot liikuntaan liittyvistä asioista nojaavat persoonallisuuden ja kussakin asiassa omaksutun roolin varaan. Ympäröivällä maailmalla ja erilaisilla alueellisilla vaikutteilla saattaa olla yhteyttä henkilön liikuntasuhteeseen. Hyvä fyysinen kunto on tavoiteltavaa sellaisessa kulttuurissa tai ympäristössä, jossa sitä arvostetaan. Toisaalta merkityksen voi saada ilmastoystävällisyys, jonka vuoksi pyörä saattaa olla luonnollisempi vaihtoehto siirryttäessä paikasta toiseen. (Koski 2017, 87–91.)

Fyysinen aktiivisuus edistää lasten ja nuorten terveyttä, kasvua ja kehitystä (Maailman terveysjärjestö 2022). Liikunnan edut näkyvät muun muassa hyvänä fyysisenä kuntona. Liikuntaa ei kuitenkaan voi varastoida. Terveiden ylläpitämisen näkökulmasta liikunnan tulisi olla toistuvaa ja säännöllistä, jotta terveyshyödyistä saisi kaiken irti. (Huttunen 2018.) Säännöllisellä liikunnalla on merkitystä sekä fyysisen että psyykkisen terveyden kannalta. Sen avulla voidaan ennalta ehkäistä muun muassa sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, lihavuutta tai mielenterveyden ongelmia. (Maailmanterveysjärjestö 2022.)

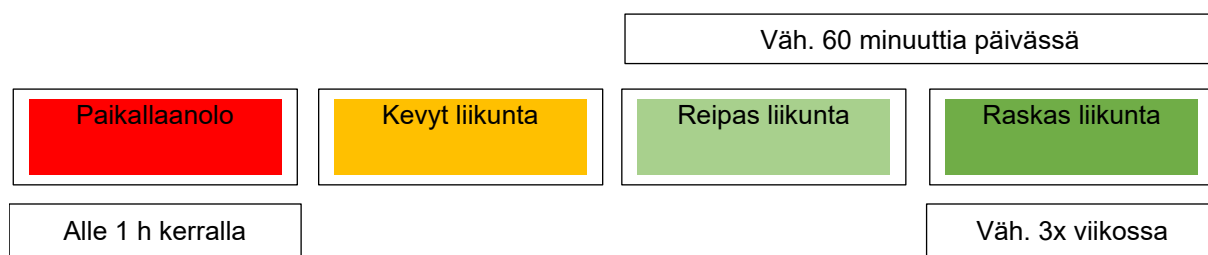
2.1 Liikkumissuositukset

Maailman terveysjärjestön (2022) kansainvälisten liikuntasuositusten mukaan 5–17-vuotiaan lapsen tai nuoren tulisi liikkua vähintään kuudenkymmenen minuutin ajan reippaalla tai rasittavalla tavalla päivittäin. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy jonkin verran. Esimerkiksi ripeä kävely on reipasta liikuntaa. Rasittavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikkumista, jonka aikana sydämen syke nousee selkeästi ja hengitys kiihtyy yhä enemmän. Tästä esimerkkinä juokseminen tai tanssi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13.)

Lapsille ja nuorille suositellun liikunnan tulisi olla pääsääntöisesti aerobista eli kestävyystyypistä. Kestävyystyypisestä liikunnasta esimerkkejä ovat hiihto ja juoksu. Viikkoon tulisi sisältyä luustoa ja lihaksistoa vahvistavaa raskaampaa liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Sellaista liikuntaa voi olla esimerkiksi erilaiset pallopelit, voimaharjoittelu tai ryhmäliikunta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 14). Näiden lisäksi tulisi pyrkiä rajoittamaan paikallaan vietettyä aikaa (Maailman terveysjärjestö 2022).

Paikallaanolo tarkoittaa valveillaoloaikana tapahtuvaa fyysistä passiivisuutta kuten seisomista, istumista tai makaamista, jolloin energian kulutus on vähäistä. Runsaan paikallaolon vastineeksi harrastettu satunnainen raskas liikunta ei välttämättä täysin pysty korvaamaan paikallaolon aiheuttamia terveyshaittoja. (Käypä hoito -työryhmä 2015.) Kuitenkin haittoja voidaan osittain korvata harrastamalla vähintään reipasta liikuntaa varsinkin silloin, jos se katkaisee meneillään olevan paikallaanoloajan. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2022, 26).

Suomen opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi vuonna 2021 uuden päivitetyn liikkumissuosituksen 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Se noudattelee suosituksissaan Maailman terveysjärjestön tekemiä linjauksia. Kuviossa 2 esitetään tällä hetkellä voimassa olevat liikkumissuositus.



Kuvio 2. Suomessa tällä hetkellä voimassa oleva liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille (Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021)

Riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseksi tulisi lisätä kaikenlaista arjen aktiivisuutta. Liikunnan lisääminen ei yksin riitä, vaan samassa suhteessa paikallaanolonkin tulisi vähentyä terveyshyötyjen saavuttamiseksi. (Tammelin 2017, 61.) Pienikin määrä liikuntaa on parempi vaihtoehto kuin se, ettei henkilö liikkuisi päivän aikana ollenkaan. Liikkumissuositusta ei tarvitse täyttää yhdellä liikuntakerralla, vaan se voi koostua useasta päivän aikana tapahtuvasta liikuntahetkestä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11.) Huttusen näkemyksen mukaan kolme kertaa kymmenen minuuttia liikuntaa päivässä tuottaisi terveyden kannalta saman hyödyn kuin kerralla 30 minuuttia (Huttunen 2018).

2.2 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus

Maailmanlaajuisesti 11–17 vuotiaista nuorista 81 prosenttia oli riittämättömästi fyysisesti aktiivisia vuonna 2016. Havaittiin, että tytöt olivat vähemmän aktiivisia kuin pojat. Tytöistä 85 prosenttia ei täyttänyt Maailmanterveysjärjestön asettamaa kuudenkymmenen minuutin päivittäistä liikuntasuositusta, kun taas pojilla vastaava luku oli 78 prosenttia. (Maailman terveysjärjestö 2022.)

Keväällä 2018 toteutetun kyselyn perusteella liikuntasuosituksen mukaan liikkui 38 prosenttia kaikista 7–15 vuotiaista suomalaisista lapsista ja nuorista. Lähemmin tarkasteltuna nuorten kohdalla havaittiin, että 13-vuotiaista liikkui suositusten mukaan joka kolmas, kun taas 15-vuotiaista noin joka viides. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019, 18; vrt. Kokko ym 2018, 2.)

Husun, Jussilan, Takolan, Vähä-Ypyän ja Vasankarin (2019) tutkimukseen osallistuneet lapset ja nuoret viettivät päivän aikana keskimääräisesti 7 tuntia ja 17 minuuttia joko istuen tai maaten. Tarkasteltaessa seitsemän-, yhdeksän-, yksitoista-, kolmetoista- ja viisitoistavuotiaita huomattiin, että istuen ja makuulla vietettiin sitä enemmän aikaa, mitä vanhempaan ikäryhmään siirryttiin. (Husu ym. 2019, 31–32.) Aiemmissä tutkimuksissa on saatu samankaltaisia tuloksia fyysisen passiivisuuden lisääntyessä yläkouluikään mennessä (esim. Aira, Haapala, Hakonen, Kallio, Kulmala, Kämppi, Laine, Oksanen, Rajala, Siekkinen, Tammelin & Turpeinen 2013, 43).

Kokko ym. (2019) vertailivat omassa tutkimuksessaan tyttöjen ja poikien liikuntasuosituksen täyttymisestä kertovia tuloksia keskenään. He saivat tilastollisesti merkitsevän tuloksen, joka osoitti, että pojat täyttivät liikuntasuosituksen tyttöjä yleisemmin. Toisaalta tytöt liikkuvat poikia enemmän, kun tarkasteltiin liikkumissuosituksen täyttymistä kategoriassa viidestä kuuteen kertaa viikossa. (Kokko ym. 2019, 18.)

Perusopetusikäisten keskuudessa oli nähtävissä, että liikuntasuositukset täyttävien määrä oli hieman noussut 2010-luvulla. Kuitenkin esimerkiksi Move! -mittausten ja varusmiesten kuntotulokset osoittavat kestävyyskunnan heikentyneen. Move! -mittausten kuntotulokset ovat heikentyneet vuodesta 2016, kun taas varusmiesten kuntotaso vuodesta 1980 lähtien. Ristiriitaisten trendien taustalla on saattanut olla henkilön painon nousu sekä liikkumisen kokonaismäärän asteittainen heikentyminen lapsen ja nuoren kasvaessa kohti aikuisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 29.)

Istuva elämäntapa on yhä enemmän osa nykypäivän arkea (Maailman terveysjärjestö 2022). Lasten ja nuorten arjessa ei enää esiinny niin paljon sellaisia tilanteita, joissa sydämen syke ylittää rasittavan liikunnan tason, sillä paikallaanolo on lisääntynyt (Tammelin 2017, 57). Tätä edesauttaa muun muassa se, että ihmiset liikkuvat ajoneuvoilla kävelemisen tai pyöräilemisen sijaan paikasta toiseen. Lisäksi ruutujen käyttö osana työtä, opiskelua tai vapaa-aikaa on lisääntynyt koko ajan. (Maailman terveysjärjestö 2022.) Näiden asioiden takia lasten ja nuorten arjessa on tarvetta tehokkaan liikunnan lisäämiselle, jotta voitaisiin edesauttaa

suotuisia fysiologisia vaikutuksia elimistössä ja samoin ennaltaehkäistä epäsuotuisia (Tammelin 2017, 57).

Terve koululainen -hanke määrittelee ruutuajan sisältävän tietokoneen, pelikonsoleiden tai television parissa vietetyn ajan. Siihen ei lueta esimerkiksi koulun älytaulua tai älypuhelinta. Ruutuajan suositus yläkouluikäisille on enintään kaksi tuntia päivässä. Liiallinen ruutu-aika saattaa huonontaa yöunta, vähentää liikunta-aktiivisuutta tai aiheuttaa ei-toivottuja kehollisia tuntemuksia kuten lihasjännitystä. (Terve koululainen 2022.)

Kun Huotari ym. (2019) vertasivat fyysisesti aktiivisia nuoria vähemmän liikkuviin vertaisiin, he havaitsivat, että molemmat ryhmät käyttivät ruutu-aikaa saman suuntaisesti.

Kokonaisruutu-aika oli molemmilla samankaltainen, mutta videopelaamisessa huomattiin eroja siten, että yläkouluikäiset pelasivat vähemmän pelejä, jos liikkuivat aktiivisesti.

Videopelaaminen saattaa altistaa nuoren fyysisen aktiivisuuden vähentymiselle, vaikka kaikki ruutu-aika ei olekaan passiivisesti paikallaan vietettyä aikaa. (Huotari, Aunio, Paavola & Kallio 2019, 87–89.)

3 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus koostuu monista erilaisista fyysisistä ja sosiaalisista tekijöistä, jotka yhdessä parhaimmillaan rakentavat lapselle riittävän fyysisen kokonaisaktiivisuuden. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi koti, vertaiset, koulu sekä organisoitu liikunta kuten urheiluseuratoiminta. Rajaus näihin neljään tekijään perustui aiempaan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin, joissa kyseiset tekijät olivat tutkijoiden näkemyksen mukaan keskeisimmillä esillä. (ks. Lehmuskallio 2011; Jaakola, Liukkonen & Sääkslahti 2017; Mehtälä ym. 2020.) Rajauksen ulkopuolelle jäivät nuorten fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät yksilölliset tekijät kuten ikä, sukupuoli ja itsenäinen liikkuminen (ks. Mehtälä ym. 2020). Seuraavaksi keskitytään rajattuihin fyysisen aktiivisuuden tekijöihin.

3.1 Koti

Pienillä lapsilla perheen tärkeys liikkumisen tukijana on suurempi kuin esimerkiksi murrosikäisillä, koska nuoret saattavat arvostaa kavereiden merkityksen kotia korkeampaan asemaan. Kuitenkin nuorten antamien vastausten perusteella tiedetään, että vanhemmat ja muu lähipiiri on tärkeässä asemassa nuoren rakentaessa omaa suhdettaan liikuntaan. (Lehmuskallio 2011, 30.) Muulla lähipiirillä tarkoitetaan sisarusia, isovanhempia tai muuta yhteisöä, joka on oleellisesti mukana heidän elämässään (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2022, 40).

Vanhemmat voivat tukea lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja sen omaksumista elämäntavaksi muun muassa yhteisillä arjen liikuntahetkillä, liikuntaa suosivilla arkirutiineilla sekä liikkumaan kannustavalla ilmapiirillä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2022, 40; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 31–32). Vanhemmilla on oma roolinsa myös urheiluharrastuksen mahdollistajina esimerkiksi kuljetusten ja kustannusten keinoin. Osa vanhemmista saattaa toimia myös toimi- tai talkoohenkilön roolissa. (Palomäki ym. 2017, 88.) Lisäksi vanhempien hyväksyntä, tuki ja erilaisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen ovat keskeisiä lasten liikunta-aktiivisuuden lisäämisen kannalta. (Lehmuskallio 2011, 26; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 31).

Aikuisen liikunnallisen esimerkin näyttämällä on havaittu olevan yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Edwardson & Gorely 2010, 530). Mallioppimisen näkökulmasta lapsi tarkkailee, ottaa mallia ja omaksuu toimintatapoja tärkeänä pitämältään henkilöltä. Henkilö voi olla esimerkiksi vanhempi, sisarus, opettaja tai valmentaja. Mallin omat toimintatavat sekä esimerkki vaikuttavat joko positiivisesti tai negatiivisesti lapsen omaan toimintaan. (Määttä ym. 2014, 71.) Jos vanhempi on aktiivinen harrastaja ja pitää liikuntaa arvossaan, saattaa lapsi omaksua samankaltaisen suhtautumisen liikuntaa kohtaan. Toisaalta, jos suhde on kielteinen, saattaa lapsikin omaksua kielteisen suhtautumisen liikuntaa kohtaan. (Lehmuskallio 2011, 30; Palomäki ym. 2017, 84.)

Iän karttuessa lapset ottavat mallia yhä enemmän myös muilta perheenjäseniltä kuten sisaruksilta. Sisaruksilta saatu vertaismalli saattaa kasvattaa lapsen liikkumiseen liittyviä pätevyyden kokemuksia. Lisäksi sisarusten keskinäinen tuki, neuvojen anto ja arvojen jakaminen ovat keskeisessä asemassa rakennettaessa omaa suhdetta liikuntaan. (Lehmuskallio 2011, 26.) Sisarusten suuren lukumäärän on nähty olevan yhteydessä lapsen liikuntakertojen määrään. Useamman sisaruksen omaavien lasten liikunnan määrä laskee hitaammin iän karttuessa, kuin niiden, jotka olivat ainoita lapsia kodissaan. Tulosta kuitenkin väärästi se, että kaikkein nuorimmilla lapsilla oli eniten samassa kodissa asuvia sisarusia ja mitä vanhemmasta lapsesta puhuttiin, sitä todennäköisempää oli, että vanhemmat sisarukset olivat jo muuttaneet lapsuudenkodistaan pois. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 80.)

Yläkouluikäiset nuoret kertoivat Garcian ym. (2016) tutkimuksessa suurimman vaikutuksen fyysiseen aktiivisuuteen tulevan joko vanhemmiltaan tai sisaruksiltaan. Vanhempien merkittävin vaikutus kokonaisvaltaiseen fyysiseen aktiivisuuteen riippui kuitenkin kahdesta tekijästä: viettikö nuori aikaa enemmän vanhempiensa kuin kavereidensa kanssa sekä olivatko vanhemmat itse fyysisesti aktiivisia. Vanhempien vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen väheni, jos vanhempien oma elämäntapa ei ollut fyysisesti aktiivinen. (Garcia, Sirard, Deutsch & Weltman 2016, 619.)

Liikuntaa harrastavien vanhempien lapset olivat fyysisesti aktiivisempia yläkouluikäisissä kuin vähän liikuntaa harrastavien vanhempien lapset. Urheilun ja liikunnan parissa aktiivisesti toimivat vanhemmat saattavatkin ymmärtää paremmin fyysisen aktiivisuuden merkityksen nuoruudessa. Tämä ymmärrys voi muodostua omista nuoruuden liikuntakokemuksista. Jos vanhempien ja lasten yhteiset liikuntahetket ovat olleet runsaita, on todennäköisempää, että fyysinen aktiivisuus jatkuu myös yläkouluikäisissä. Lasten liikkumisella yhdessä vanhempiensa

kanssa ja lapsen myöhemmällä liikunta-aktiivisuudella onkin nähty olevan positiivisia yhteyksiä (Merikivi ym. 2016; vrt. Henriksen, Ingholt, Rasmussen & Holsten 2016). Vaikka vanhemmat eivät enää vaikuttaisikaan yhtä aktiivisesti ja konkreettisesti lapsen liikuntaan, on aiemmilla toimintatavoilla merkitystä myös nuoruusiän liikunnallisuuden jatkumisessa. (Palomäki, Laherto, Kukkonen, Hakonen & Tammelin 2016, 96.)

Vanhempien hyväksyntä ja tuki ovat keskeisessä asemassa lasten ja nuorten liikunnassa (Lehmuskallio 2011, 26; Laukkanen, Sääkslahti & Aunola 2020, 15). Tuki määritellään vanhemman ja lapsen väliseksi vuorovaikutukseksi, joka sisältää vanhemman tarkoituksenmukaisen ja osittain tietoisin toiminnan. Tässä tapauksessa sen tarkoituksena on edistää lapsen fyysistä aktiivisuutta. Tuen muoto voi olla joko suora tai epäsuora toiminto. Esimerkki epäsuorasta toiminnasta voi olla kannustaminen, kun taas suorasta toiminnasta yhteinen liikuntahetki. (Määttä ym. 2014, 71.)

Vanhempien yleisin tukimuoto oli 9–15-vuotiaiden mukaan kannustaminen liikkumiseen, jota vanhemmiltaan sai 80 prosenttia kouluikäisistä (Palomäki, Mehtälä, Huotari & Kokko 2016, 42–43). Kannustamisella onkin nähty olevan myönteisiä vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Beets, Cardinal & Alderman 2010, 635). Lähes yhtä suuri tukimuoto oli liikuntakulujen maksaminen, jota teki 79 prosenttia vanhemmista. Harrastuneisuus vaatiikin erityisesti vanhemmilta taloudellista panosta. (Palomäki ym. 2017, 88). Vanhemmista 64 prosenttia kuljetti lapsiaan liikkumaan ja 38 prosenttia kouluikäisistä lapsista liikkui vanhempiensa kanssa yhdessä. (Palomäki ym. 2016, 42–43.)

Yläkoulu- ja lukioiässä olevat tytöt nostivat esille, että vanhemmilla saattoi olla jopa negatiivinen vaikutus omaan fyysiseen aktiivisuuteen silloin, kun vanhemmat vaativat fyysistä aktiivisuutta voimakkaasti tai pakottivat siihen. (Garcia ym. 2016, 619). Pakottamisen on nähty liittyvän epäsuotuisan motivaation syntymiseen, joka saattaa estää liikunnan harjoittamista. Autonomiaan ja avoimeen vuorovaikutukseen tulisikin panostaa, kun puhutaan lapsen omista kiinnostuksen kohteista ja arvostuksista. Tätä kautta liikunta-aktiivisuuskin saattaisi lisääntyä. (Laukkanen ym. 2020, 15).

Nuoret saivat vanhemmiltaan sitä enemmän tukea mitä aktiivisempia liikkujia olivat. Esimerkiksi aktiivisesti liikkuvista puolet sekä vähän liikkuvista kolmasosa saivat seitsemännellä luokalla paljon vanhempien tukea liikuntaharrastukseensa. Vanhempien tuen havaittiin kuitenkin vähenevän yläkoulutaipaleen aikana molemmilla ryhmillä. Aktiivisesti liikkuvien ryhmässä osuus laski 19 prosenttiyksikköä, kun taas vähän liikkuvien ryhmässä

kahdeksan prosenttiyksikköä. Yhdeksännellä luokalla kolmannes aktiivisesti liikkuvista sai paljon tukea vanhemmilta liikuntaharrastuksensa. Vastaavasti vähemmän liikkuvien ryhmässä saman kokemuksen omaisi joka viidennes. Selityksenä sille, että aktiivisesti liikkuvien ryhmässä prosenttiosuuden lasku oli isompaa kuin vähemmän liikkuvien nähtiin, että osa aktiivisesti liikkuvista saattaa harjoittaa tavoitteellisesti urheilua. Nuori voi toimia jo itsenäisesti oman tutun harrastuksensa parissa. Vanhempien tuki saattaakin jäädä tällöin vähemmälle. (Palomäki ym. 2017, 87.)

Vanhempien sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä lapsen omatoimiseen liikuntaan, yleiseen liikunnan harrastamiseen ja organisoituun liikuntaan osallistumiseen (Kantomaa, Jaako & Tammelin 2014, 35). Perheen taloudellinen tilanne vaikuttaa lapsen liikuntaharrastusmahdollisuuksiin. Se saattaa olla taustalla myös monissa liikuntaharrastusten lopettamisissa. Tutkimuksessa nuoret kertoivatkin, että jos menojen kattaminen perheen tuloilla oli vaikeaa, liikunnan harrastaminen väheni. (Merikivi ym. 2016, 57;105.) Koski ja Hirvensalo (2019) selvittivät tutkimuksessaan yläkouluikäisten liikunnan merkityksiä sekä esteitä. Heidän tutkimuksessaan yläkouluikäiset tytöt ilmoittivat poikia yleisemmin liikuntaharrastuksen kalleuden olevan este oman liikuntaharrastuksen harrastamiselle. (Koski & Hirvensalo 2019, 70.)

Perheen sosioekonominen tausta oli yhteydessä myös vapaa-ajan liikuntaharrastuksiin ja annetun tuen muotoon. Matalamman sosioekonomisen taustan omaavat lapset saivat enemmän verbaalista tukea. Lisäksi heitä ohjattiin osallistumaan vapaampimuotoiseen liikuntaan kuten pelaamiseen ja leikkimiseen kavereiden kanssa lähiympäristön tarjoamissa liikuntapaikoissa. (Laukkanen ym. 2020, 4.) Korkeasti koulutettujen ja hyvä tuloisten vanhempien lapset osallistuivat useammin organisoidun liikunnan pariin ja heidän harrastustaan pyrittiin tukemaan enemmän konkreettisen mahdollistamisen keinoin. (Palomäki ym. 2016, 96.)

Liikunnan rooli vaikuttaa olevan vahvistumassa vanhemmuuden ja kasvatuksen kentällä. Toisaalta vanhemmat voivat koettaa kompensoida lapsensa liikkumisen vähentymistä sillä, että he ohjaavat heitä organisoidun liikunnan pariin. (Merikivi ym. 2016, 81; 87).

Parhaimmillaan liikuntaharrastuksesta tai harrastuneisuudesta saattaa tulla koko perheen yhteinen ajanviete, jossa arjen keskiössä ovat erilaiset harjoitukset ja harrastukseen liittyvät tapahtumat. Vanhemmat saattavat osallistua lastensa harrastuksiin toimien erilaisissa rooleissa

(ks. Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 41). Tällöin voitaisiinkin luonnehtia, että harrastuneisuudesta on tullut koko perhettä koskettava elämäntapa (Palomäki ym. 2017, 88).

3.2 Vertaiset

Murrosiässä nuoret alkavat rakentaa syvällisempiä suhteita vertaisiinsa. He saavat vertaisiltaan tukea oman identiteetin rakentamiseen ja syventyneet ihmissuhteet luovat perustan läheisten ihmissuhteiden muodostamiselle myös myöhemmässä elämässä. (Virta & Lounassalo 2017, 524.) Ryhmään kuulumisen voidaan nähdä olevan nuorten keskuudessa enemmän sääntö kuin poikkeus. Yksin oleminen esimerkiksi koulussa saattaa leimata oppilaan ei toivotulla tavalla ja vaikeuttaa näin oman ryhmän löytämistä. (Souto 2011, 107–108.)

Nuoret alkavat haluta yhä enemmän itse päättää omaan elämäänsä kuuluvista asioista, jolloin vertaiset saavat yhä suurempaa jalansijaa heidän elämässään. Tämän seurauksena he saattavat muovata nuoren käyttäytymistä, ajattelua ja toimintaa. Kaveripiirissä vallitsevat normit ja uskomukset voivat piirtää omalle elämälle suuntaviivoja, joita osa nuorista voi noudattaa sokeastikin (Virta & Lounassalo 2017, 524.) Ryhmän muodostama ryhmäpaine saattaa saada nuoren toimimaan hänelle epätavallisella tai jopa omien arvojen ja asenteiden vastaisella tavalla (Souto 2011, 108).

Nuori peilaa itseään vertaisiinsa saadakseen käsityksen siitä, mitä muut hänestä ajattelevat ja mikä on hänen oma asemansa vertaisten parissa. Tätä ilmiötä kutsutaan refleksiivisyydeksi. He muodostavat omia johtopäätöksiään siitä, mitä muut pitävät arvossa ja tätä kautta luovat vaateita myös omalle toiminnalleen. Vertaisryhmässä hyväksynnän ja syrjinnän kokemukset ovatkin sidoksissa porukan arvomaailmaan. (Lehmuskallio 2011, 26; Nupponen, Aittasalo & Paronen 2014, 61–62.)

Kaverit ja vertaiset voivat olla merkittävänä osana nuoren omaa fyysistä aktiivisuutta (Palomäki, ym. 2017, 84). Lehmuskallion (2011) tutkimus osoitti, että kavereilla on vaikutusta nuorten liikuntakiinnostuksen lisäämisessä. Tutkimuksessa havaittiin, että kaverit osoittautuivat tärkeimmäksi tekijäksi nuorten liikuntakiinnostuksen lisäämisen kannalta. (Lehmuskallio 2011, 30.) Nuoret kuvailivat fyysisesti aktiivista toimintaa hauskemaksi ja nautinnollisemmaksi silloin, kun sitä tehtiin yhdessä kavereiden kanssa (Montgomery, Donnelly, Badham, Kee, Dunne & Hunter 2021, 10). Myös Palomäki ym. (2017) saivat tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia. Lisäksi he vertasivat aktiivisesti liikkuvia ja

vähemmän aktiivisia nuoria keskenään ja havaitsivat, että ensin mainittu joukko piti tärkeämpänä kavereiden kanssa liikkumista kuin jälkimmäinen joukko. (Palomäki ym. 2017, 87)

Fyysisesti aktiivinen sosiaalinen verkosto voi tarjota ympäristön, jossa nuori kokee aktiivisen elämäntavan vakaaksi ja hyvinvointia lisääväksi elementiksi Monet nuoret eivät Montgomeryn ym. (2021) tutkimuksen aikana erityisesti pyrkineet olemaan fyysisesti aktiivisia. Kuitenkin ajanvietto fyysisesti aktiivisten vertaisten kanssa johti fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Fyysinen aktiivisuus oli siis sivutuote ajanvietossa kavereiden kanssa. (Montgomery ym. 2021, 10–11.)

Voikin pohtia, että kumpi oli ensin: oma liikuntaharrastuneisuus ja sen kautta saadut kaverit vaiko kaverit, joiden kautta on itse ajautunut liikuntaharrastuksen pariin. (Lehmuskallio 2011, 29; vrt. Koski 2009, 34–35). Montgomeryn ym. (2021) tutkimuksessa löydettiin selkeä yhteys yksilön ja tämän kaveriporukan fyysisen aktiivisuuden välillä. Fyysisesti aktiiviset nuoret ystäväystyivät toisten fyysisesti aktiivisten nuorten kanssa ja muodostivat tämän perusteella kaveriporukoita. (Montgomery ym. 2021, 7.) Jos taas nuoren kaveripiiri suosii toisenlaisia ajanviettotapoja, jotka eivät ole liikunnallisia, saattaa nuori itsekin jättää liikuntaharrastuneisuutensa, vaikka omaa motivaatiota siihen edelleen löytyisikin. (Palomäki ym. 2017, 88). Fyysisesti passiiviset nuoret kertoivatkin arvostavansa passiivista ajanviettoa ystäviensä kanssa ja nauttivansa tästä. (Martins, Rodrigues, Marques, Cale & Carreiro da Costa 2021, 407).

Kaverit saattavat vaikuttaa nuoren fyysiseen aktiivisuuteen myös lannistavasti (Montgomery ym. 2021, 10). Siinä missä fyysisesti aktiiviset nuoret kertoivat samanhenkisten kavereiden kannustavan aktiivisuuteen, fyysisesti passiiviset nuoret toivat myös esille passiivisten vertaisten passivoivan vaikutuksen (Martins ym. 2021, 405). Nuori saattaakin jäädä yksin harrastuksensa kanssa, mikäli ei sitten löydä uusia liikunnallisia kavereita tuekseen. Kaveripiirin imu saattaa olla kuitenkin niin vahva, ettei nuori koe pystyvänsä irrottautumaan siitä edes hetkeksi harrastaakseen mieleistään liikuntaa. (Palomäki ym. 2017, 88.) Yksi syy tähän voi olla se, että ryhmään kuuluminen ja paikan säilyttäminen ovat nuorille tärkeää, jolloin sosialisoidutaan porukkaan mieluummin kuin erotutaan joukosta. (Souto 2011, 107–108.)

Aktiivisesti liikkuvien nuorten on nähty esimerkiksi Palomäen ym. (2017) tutkimuksessa saavan kavereiltaan enemmän tukea liikkumiseen kuin vähemmän liikkuvat. Kuitenkin

molempien ryhmien parissa trendi oli laskeva. Vaikka nuori liikkuisi itse aktiivisesti ja osallistuisi esimerkiksi harrastustoimintaan, saattavat kaverit ja vertaiset tämän ympäriltä lopettaa harrastuksensa murrosiässä. Silloin, kun kaverit lopettavat harrastamisen, saattaa nuori itsekkin jättää harrastuksen, vaikkei siihen kavereiden lisäksi muuta syytä olisikaan. Tämä on drop-off-ilmiötä kuvaava tapahtuma. (Palomäki ym. 2017, 88.)

Martinsin ym. (2021) tutkimuksessa nuoret kokivat tärkeäksi kavereidensa tuen uuden liikuntaharrastuksen aloittamisessa sekä fyysisesti aktiivisen elämäntavan ylläpitämisessä. Fyysisesti passiivisille nuorille kavereiden tuki oli niin ikään tärkeää fyysisesti aktiivisen elämäntavan kannalta. Kun kavereiden tuki väheni, fyysisesti passiivisten nuorten taipumus lopettaa liikkuminen tuli todennäköisemmäksi. Tutkimuksessa haastateltujen passiivisten nuorten kohdalla kävi selväksi, että fyysisesti aktiivisten kavereiden tuki oli äärimmäisen tärkeässä roolissa siinä, jatkoiko nuori liikunnallista elämäntapaa vai ei. (Martins ym. 2021, 404–405.)

Kavereiden kanssa liikkuminen menetti kuitenkin iän myötä yhä enemmän merkitystään sellaisten nuorten parissa, jotka eivät olleet kovin aktiivisia liikkujia. (Palomäki ym. 2017, 87) Fyysisesti aktiiviset nuoret puhuivat Martinsin ym. (2021) tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden roolista kokonaiskehityksessään ja korostivat kavereiden tärkeyttä tässä prosessissa. Tästä huolimatta, mitä vanhemmiksi he varttuivat, liikkuminen vertaisten kanssa koulun ulkopuolella pysyi joko samalla tasolla tai väheni. (Martins ym. 2021, 403–404.)

Vähän liikkuvista seitsemäsluokkalaisista 49 prosenttia sekä yhdeksäsluokkalaisista 51 prosenttia koki liikunnan harrastamattomuuden ja sen arvostuksen puutteen kavereiden keskuudessa estävän myös omaa liikkumista. Aktiivisesti liikkuvien seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa vastaavat prosentit olivat 20 prosentin seutuvilla. (Palomäki ym. 2017, 87.) Lehmuskallio (2011) toteaaakin, että aiemmin varsinkin poikien parissa liikuntakykyisyyttä on pidetty arvossaan ryhmän keskuudessa.

Nuorten arvion mukaan fyysisesti aktiivisilla vertaisilla oli enemmän kavereita, koska he solmivat ystävyysuhteita organisoidun liikunnan kautta (vrt. Koski 2016, 114.) Yleisesti fyysisesti aktiivisia vertaisia pidettiin terveinä ja positiivisina yksilöinä. Tästä huolimatta monella tutkimukseen osallistujalla oli negatiivisia käsityksiä erityisen aktiivisista vertaisistaan. Tällaisia vertaisia pidettiin ylimielisinä ja etenkin pojat myös kadehtivat heitä. Pojat luonnehtivat fyysisesti passiivisia vertaisiaan sosiaalisilta taidoiltaan heikoiksi, eivätkä pitäneet näitä suuressa arvossa. Tytöt puolestaan eivät jakaneet poikien näkemyksiä

passiivisista vertaisista, vaan osoittivat enemmän ymmärrystä ja empatiaa sitä kohtaan, miksi jotkut eivät halua osallistua fyysisesti aktiiviseen toimintaan, kuten liikuntatunteihin.

(Montgomery ym. 2021, 12.)

3.3 Koulupäivän aikainen liikunta

Koulupäivän aikaiseen liikuntaan lasketaan kuuluvaksi sellainen liikunta, joka tapahtuu koulun piirissä. Tähän sisältyy liikuntatunnit, välitunnit, koulumatkat, kerhotoiminta ja erilaiset liikunnalliset tapahtumat. (Tammelin 2017, 61.) Koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta voi lisätä tekemällä koulun toimintakulttuurista liikunnallisen. Tätä kautta kannustetaan lapsia ja nuoria lisäämään omaa aktiivisuuttaan. Tukevia keinoja koulupäivän liikunnallistamiseksi ovat esimerkiksi muutokset koulupäivän rakenteissa, vapaiden tilojen ottaminen liikuntakäyttöön tai tarvittavista liikuntavälineistä huolehtiminen. Oppituntien välissä voi esimerkiksi pitää pidempiä välitunteja tai itse oppitunneilla tapahtuvaa istumista voi tauottaa erilaisten taukojumppien tai toiminnallisuuden avulla. (Kajala 2017, 177–178.)

Nuorten koulupäivän aikaista liikkumista on pyritty lisäämään eritoten Liikkuva koulu -ohjelman avulla (Blom, Inkinen, Kari, Laine, Moilanen, Paajanen, Rajala & Tammelin 2017, 6). Se on vuonna 2010 alulle laitettu hanke, jonka tarkoituksena on tukea ja lisätä lasten ja nuorten koulupäivän aikaista liikuntaa ja tätä kautta kohentaa entisestään liikuntasuosittelun täyttymistä välituntiliikunnan, koulumatkaliikunnan ja toiminnallisuuden keinoin. Tavoitteena on taata oppilaille aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät. (Liikkuva koulu 2020.)

Liikkuva koulu -ohjelma tavoitti pilottivaiheessaan vuosina 2010–2012 yhteensä 21 kuntaa. Hankkeen ohjelmavaiheessa vuosina 2012–2015 mukana olleiden kuntien määrä oli noussut 171 kuntaan. Vuosina 2015–2018 Liikkuvasta koulusta tuli Sipilän hallituksen kärkihanke. Tällöin Liikkuvia kouluja löytyi 289 kunnasta eli 93 prosentissa kaikista Suomen kunnista. (Aira, Blom, Hakamäki, Hakonen, Havas, Inkinen, Korhonen, Kujala, Kämppi, Laine, Lehtonen, Moilanen, Naukkarinen, Söderman, Tammelin & Turpeinen 2019, 4; 19; 28; 40.)

Opetushallitus (2016) linjaakin vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman osalta, että hyvinvointi ja turvallinen arki tulisi näkyä jokaisen koulun toimintakulttuurissa. Koulun käytäntöjen tulisi olla sellaisia, että ne pystyvät tarvittaessa joustamaan samalla monipuolisen toiminnan mahdollistaen. Hyvinvointia edistävä toimintakulttuuri ottaa huomioon sen, että liikkumista ja mielen hyvinvointia edistävät yhteiset toiminnat ovat keskiössä jokaisena koulupäivänä. (Opetushallitus 2016.) Tarkasteltaessa edellytyksiä liikunnallisen

toimintakulttuurin kehittämiseksi havaittiin, että ne olivat paremmat ala- ja yhtenäiskouluissa kuin yläkouluissa. Liikkuvan koulun nykytilan arviointi -aineiston pohjalta tehty tutkimus kertoo, että 60 prosenttia kouluista oli kirjannut koulupäivänaikaisen liikunnan osaksi koulun toimintasuunnitelmaa. Yläkouluissa vastaava luku oli 46 prosenttia. Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oli kirjattu yläkoulujen opetussuunnitelmaan 43-prosenttisesti. (Kämpö, Inkinen, Aira, Hakonen & Laine 2018, 91.)

Liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen tarvitaan koulua instituutiona, sen henkilöstöä sekä kuntaa. Kaikki tekijät tekevät ratkaisuja, jotka ohjaavat liikunnallisen toimintakulttuurin muotoutumista. Yläkoulussa koulupäivien liikunnallistamisen tai liikuntakulttuurin luomisen haasteet saattavat johtua instituutionaalisesta rakenteesta. Usein alakoulussa sama opettaja opettaa useampaa ainetta, mikä helpottaa esimerkiksi liikunnallisten käytänteiden lisäämistä koulupäiviin. Yläkoulussa lähes jokaisella oppiaineella on oma opettajansa. Yhteistyö opettajien kesken varmistaisi sen, että tunneilla olisi keskenään liikunnallinen jatkumo, vaikka opettaja välissä vaihtuukin. Lopulta kuitenkin oppilailla itsellään on vastuu omasta toiminnastaan, vaikka koulut, niiden henkilökunta ja kunnat mahdollistaisivat omalla tekemisellään sen, että koulupäivien aikana olisi mahdollisuus liikkua. (Kämpö ym. 2018, 93–94.)

3.3.1 Koululiikunta

Koululiikunnalla tarkoitetaan liikunnan oppiainetta, joka pohjautuu Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) perusteisiin. Oppiaineen luonnehdinnassa voitaisiin käyttää adjektiiveja toiminnallinen, virikkeellinen ja kokonaisvaltainen. (Jaakkola ym. 2017, 17.) Liikuntaa opetetaan kaikille perusopetuksen luokille yhteisenä oppiaineena vähintään kaksi vuosiviikkotuntia. Tämä pohjautuu Valtioneuvoston laatiman tuntijakoasetukseen (422/2012). Alakoulun yläluokilla sekä yläkoulussa jollakin luokkatasoista on liikuntaa kolme vuosiviikkotuntia. Liikuntatuntien lukumäärä määräytyykin osittain sen mukaan, miten paljon koulussa liikuntaa on tarjolla. Oppilas voi myös itse vaikuttaa määrään valitsemalla liikunnan oppiaineen valinnaisekseen. (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra 2019, 85.)

Liikuntatuntien lisäksi osassa kouluista järjestetään erilaisia liikuntakerhoja. Yläkoulussa kerhotoiminnan keskeinen tavoite on tukea nuorten omaa harrastuneisuutta. Liikuntakerhot voivat esitellä myös osalle nuorista sellaisia lajeja ja liikuntamahdollisuuksia, joihin he eivät

välttämättä liikuntatunneilla tai omassa arjessaan törmäisi. (Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin 2018, 12.)

Liikunnan oppiaineen yksi tärkeimmistä tehtävistä on kasvattaa oppilaita liikkumaan sekä liikunnan avulla. Suomalaisen liikunnanopetuksen tarkoituksena on parantaa oppilaiden hyvinvointia tukemalla fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä. Oppilaita ohjataan fyysisesti aktiiviseen ja terveelliseen elämäntapaan opettamalla tarvittavia tietoja ja taitoja, jotka edesauttavat näiden vaalimista myös omassa arjessa. (Opetushallitus 2016; OECD 2017, 192.) Kalajan (2017) näkemyksen mukaan koululiikunnan yksi tärkeimmistä tehtävistä on kunto- ja taitotekijöiden kehittämisen sijaan opettaa ja kannustaa oppilaita huolehtimaan itse omasta toimintakyvystään (Kalaja 2017, 175).

Liikuntatunneilla opetetaan, miten oppilas itse voisi omatoimisella harjoittelulla ylläpitää sekä kehittää omaa fyysistä toimintakykyään (Kalaja 2017, 175). Fyysistä toimintakykyä tuetaan monipuolisten perustaitojen soveltamisen sekä kehollisten ominaisuuksien harjoittamisen ja ilmaisun kautta. Erilaisten liikuntalajien ja -muotojen kokeileminen sekä niiden turvallinen harjoittelu eri vuodenaikoina erilaisissa ympäristöissä luo pohjaa monipuolisuudelle (Kalaja 2017, 175). Arkielämässä tarvittavia motorisia ja fyysisiä taitoja harjoitellaan kunkin oman ikä- ja kehitystason mukaisesti. Oppilaille tarjotaan myös tietoa ja taitoja erilaista liikuntatilanteista. (Opetushallitus 2016.)

Oppilaille pyritään saamaan liikuntatunneilta positiivisia onnistumisen kokemuksia. Psyykkistä toimintakykyä pyritään tukemaan myös siten, että positiivinen suhtautuminen omaan kehoon olisi koko ajan läsnä kaikilla tunneilla ja edesauttaisi siten myönteisen minäkäsityksen ja oman muuttuvan kehonkuvan hyväksymistä. Liikunnan kautta oppilaille opetetaan myös vastuullisuutta sekä itsensä kehittämistä pitkäjänteisen harjoittelun ja osallistumisen kautta. (Opetushallitus 2016.) Liikunnan parissa koettu ilo, rentoutuminen sekä virkistymisen auttavat jaksamaan myös arjessa (Kalaja 2017, 175). Lyyran ym. (2019) tutkimuksessa oppilaat pitivät liikuntatunnin hyvää ja hauskaa ilmapiiriä tärkeänä. Tämän lisäksi lapsille ja nuorille oli koululiikunnassa tärkeää se, että liikunta oli terveyttä edistävää. Arvossa pidettiin myös sitä, että liikunnan opetus tarjosi tietotaitoa omasta terveydestä huolehtimiseen. (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019, 92.)

Liikunnan oppitunneilla keskiössä ovat yhdessä tekeminen ja toisia kunnioittava vuorovaikutus (Opetushallitus 2016). Koulun liikuntatunnit tarjoavat uniikin mahdollisuuden sosioemotionaalisten taitojen harjoitteluun. Näitä taitoja ovat muun muassa vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot. Oppilaat arvostavat yhteisöllisyyden tunnetta sekä yhdessä tekemistä (Lyyra ym. 2019, 92.) Liikunnan avulla voidaan tukea ja edistää erilaisten arvojen, kuten tasa-arvon, yhdenvertaisuuden, yhteisöllisyyden sekä kulttuurisen moninaisuuden hyväksymistä. Tunnit eivät ole pelkästään autoritäärisiä, opettajan sanelemia oppimiskokonaisuuksia vaan oppilaat voivat myös itse olla mukana toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa ja täten ottaa vastuuta yhteisestä oppimistilanteesta. (Opetushallitus 2016.)

Lyyran ym. (2019) tutkimuksessa havaittiin, että liikunnanopetuksen kokevat tärkeänä erityisesti tytöt, 11-vuotiaat sekä ne tutkimukseen osallistujat, joiden fyysinen aktiivisuus täytti liikuntasuosituksen. Kun verrattiin tyttöjen ja poikien viikoittaisen liikuntatunneilla vietetyn ajan keskiarvoja havaittiin kuitenkin, että pojilla keskiarvo oli korkeampi kuin tytöillä. Ensin mainituilla määrä oli 135 minuuttia ja jälkimmäisellä 125 minuuttia. (Palomäki ym. 2019, 86.) Sosioemotionaalisten taitojen karttuminen oli jokaiselle tärkein tavoite koululiikunnassa, kun taas fyysinen aktiivisuus oli vähiten tärkeä. (Lyyra ym. 2019, 92.)

Pisa 2015 -tuloksissa on vertailtu sitä, miten oppilaat eri maissa ilmoittivat osallistuvansa viikoittaisille liikuntatunneille. Arviointiasteikkona toimi neljä eri kategoriaa, jotka olivat osallistuminen liikuntatunnille vähintään kolmena, kahtena, yhtenä tai ei yhtenäkään päivänä viikossa. OECD-maiden keskiarvo tässä vertailussa oli seuraava: arviolta reilu 20 prosenttia järjestöön kuuluvien maiden lapsista ja nuorista osallistui liikuntatunnille vähintään kolmena päivänä viikossa, 40 prosenttia kahtena päivänä, 30 prosenttia yhtenä päivänä sekä 10 prosenttia ei yhtenäkään. Suomi jäi OECD- maiden keskiarvon alapuolelle vastaavien lukujen ollessa arviolta 15 prosenttia, 35 prosenttia, 48 prosenttia sekä kaksi prosenttia.

Tarkasteltaessa lähemmin muiden Pohjoismaiden sijoittumista havaittiin, että ainoastaan Islanti ylitti OECD-maiden keskiarvon. Ruotsi oli vertailussa Suomen edellä, mutta Tanska ja Norja jäivät Suomen alapuolelle. (OECD 2017, 193.) Lukujärjestystä laadittaessa olisikin hyvä sijoittaa liikuntatunnit viikon eri päville, jos tämä on mahdollista. Näin liikuntaa tulisi jokaiselle oppilaalle väistämättäkin edes pieni annos useampana päivänä viikossa. (Kantomaa ym. 2018, 12.)

Liikuntatunneilla vietetty aika suomalaisten nuorten keskuudessa oli hieman lisääntynyt vuosien 2014 ja 2018 välillä. Vuonna 2014 viikoittainen aika oli 115 minuuttia kun taas vuotena 2018 se oli 130 minuuttia. Tätä selitti valtioneuvoston asetus (422/2012), joka mahdollisti sen, että tuntijaossa on yläluokilla yksi vuosiviikkotunti enemmän liikuntaa kuin edellisessä tuntijaossa. (Palomäki ym. 2019, 88.)

Luokkatasojen välillä liikuntatuntien määrä vaihteli. Eniten liikuntaa oli yhdeksäsluokkalaisilla keskimääräisesti 142 minuuttia viikossa. Toiseksi eniten liikuntaa oli viidesluokkalaisilla määrän ollessa 134 minuuttia viikossa. Seitsemäsluokkalaisten kohdalla liikuntatuntien viikkomäärä oli kaikkein vähäisin, 111 minuuttia. Heidän keskuudessaan oli eniten sellaisia oppilaita, joiden liikuntatunnit rajoittuivat ainoastaan yhteisiin tunteihin määrän tällöin ollessa 90 minuuttia viikossa. Yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa oli suurin määrä sellaisia oppilaita, joilla oli liikuntatunteja 180 minuutin edestä tai enemmän viikon aikana. Tätä selitettiin sillä, että heillä on ollut mahdollisuus valita liikunta valinnaisaineekseen. Tätä mahdollisuutta ei ole vielä ollut seitsemäsluokkalaisilla. (Palomäki ym. 2019, 86.)

3.3.2 Välitunnit

Välitunneilla vietettävä aika peruskoulussa on noin 2000 tuntia. Se on enemmän kuin minkään muun yksittäisen oppiaineen parissa vietetty aika. (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom 2017, 618.) Koulut ovat omalta osaltaan edistäneet välitunneilla tapahtuvaa liikuntaa muokkaamalla päivän rakennetta siten, että on mahdollista viettää myös pidempiä välitunteja. Toimintatapoja on muutettu myös niin, että esimerkiksi sisäliikuntatiloja on otettu käyttöön liikuntatuntien ulkopuolella. (Rajala, Kämppi, Hakonen, Haapala & Tammelin 2019, 94.) Liikuntakäyttöön valjastetut tilat kuten aulat tai käytävät tarjoavat tilaa liikkumiselle, vaikka sää ei ulkoliikuntaan houkuttelisikaan (Kantomaa ym. 2018,13).

Kantomaa ym. (2018) näkemyksen mukaan välituntiliikunnan lisäämisen ensi askeleella oppilaat ohjataan ulos. Alakoululaisten ja yläkoululaisten välituntien viettopaikkojen vertailulla todettiin, että alakoulussa aika vietettiin pääsääntöisesti ulkona. Yläkoululaisista ulkona välituntinsa viettivät vähän yli puolet oppilaista. (Rajala ym. 2019.) Niin ikään pakollisten ulkovälituntien määrä oli vähäisempää yläkouluissa. Kun verrattiin ala- ja yläkoulujen koulupäivään sisältyviä 30 minuutin liikkumisvälitunteja havaittiin, että alakouluissa pitkät liikuntavälitunnit ovat yleisemmin käytössä kuin yläkoulussa.

Alakouluista 59 prosenttia ilmoitti pitkän välitunnin olevan käytössä, kun taas vastaava luku yläkouluista oli 21 prosenttia. (Kämppi ym. 2018, 91; 94.)

Tutkimukseen osallistuneista alakouluista 25 prosenttia ja yläkouluista 46 prosenttia ilmoitti ottaneensa liikuntasaleja välituntikäyttöön. Yläkouluista alle kolmanneksella oli jonkinlainen pelialue tai riittävästi erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa fyysistä aktiivisuutta. (Kämppi ym. 2018, 93.) Yläkouluikäisistä nuorista osa viettää välituntinsa fyysisesti passiivisesti, vaikka välitunnit tarjoavaisivatkin hyvän mahdollisuuden koulupäivän aikaisen liikunnan harjoittamiselle (Tammelin 2017,61; London 2022, 4, 6).

Londonin (2022) Yhdysvalloissa tekemän tutkimuksen mukaan siirtyminen alakoulusta seuraavalle asteelle vähensi poikien fyysistä aktiivisuutta välitunneilla. Aiemmin aktiivinen välituntien vietto vaihtui passiiviseen vain muutaman kuukauden kuluessa, kun pojat siirtyivät alakoulusta seuraavalle asteelle. Yhden syyn tähän nähtiin olevan se, että vanhemmat pojat määräsivät liikuntapaikkojen käytöstä, mikä hankaloitti nuorempien oppilaiden välituntiliikuntaan tarkoitettujen pelialueiden sekä -välineiden käyttöä. (London 2022, 6.)

Rajala ym. (2014) tutkivat yläkouluikäisten nuorten välitunninviettotapoja. Heistä 40 prosenttia vietti välituntinsa kävellen joko sisällä tai ulkona. Tämä osoittautui suosituimmaksi liikunnalliseksi aktiviteetiksi. Sen sijaan liikuntapeleihin ja -leikkeihin sekä ohjattuun välituntitoimintaan osallistuminen oli vähäistä. Yläkouluikäisistä tytöistä 21 prosenttia vietti kaikki välituntinsa ulkona, kun taas pojilla vastaava luku oli 15 prosenttia. Pojat olivat kuitenkin tyttöjä liikunnallisesti aktiivisempia välituntien aikana. Toisaalta tytöt osallistuvat yleisemmin koulun yhteisten asioiden kuten välituntitoiminnan, teemapäivien tai retkien suunnitteluun. (Rajala, Itkonen, Kankaanpää, Tammelin & Laine 2014, 66, 68; London 2022, 4, 6.) Ulkona vietetty aika välitunneilla vähensi istumista, joka todettiin varsinkin yläkoululaisten välitunti käyttäytymistä tarkastelemalla. Keväällä 2018 tehdystä mittauksesta selvisi, että 79 prosenttia yläkoululaisista istui useammalla tai kaikilla sisävälitunneilla. Vastaava luku ulkovälitunteja tarkastelemalla oli 25 prosenttia. (Rajala ym. 2019, 94.)

Nuorten väliset sosiaaliset suhteet muodostavat erilaisia ryhmiä, joissa usein vallitsee myös jonkinlainen hierarkia. Nämä ohjaavat nuorten toimintaa sekä välituntisin että koulupäivän aikana. Välituntien aikainen aktiivisuus, osallistuminen välituntitoiminnan suunnitteluun sekä yhteisten tapahtumien järjestäminen koskettivat eniten niitä nuoria, jotka kokivat asemansa olevan oppilaiden välisessä hierarkiassa korkealla. Nuoren asema ei kuitenkaan ole ainoa ehto liikunnallisten välituntien viettämiselle, vaan merkitystä on myös koulun toimintakulttuurilla.

(Rajala ym. 2014, 63; 69.) Oppilaiden tulisi saada kokemuksia kuulluksi ja arvostetuiksi tulemisesta sekä yhteisön jäsenenä toimimisesta. Heidän pitäisi antaa osallistua mahdollisuuksien mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja kehittämiseen. (Opetushallitus 2016.)

Oppilaiden osallistamisella välituntitoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen voitaisiin luoda lisää mielekkäitä liikkumisen mahdollisuuksia. Varsinkin vähän liikkuvien lasten kannalta organisointiin osallistuminen saattaa innostaa heitä liikkumaan välitunneilla. Vertaisohjaajat voivat innostaa joitakin oppilaita liikkumaan, kun on joku, joka järjestää ohjattua toimintaa välituntisin (Kantomaa ym. 2018). Välituntiliikunnasta saatavien elämysten kautta oppilaiden yhteishenki ja sitä kautta kokemus itsestä osana yhteisöä saattaa vahvistua. Nämä asiat taas edesauttavat paremman kouluilmapiirin muovautumista. (Rajala ym. 2019, 94.)

Välituntitoiminnan kehittäminen on koko kouluyhteisöä koskeva asia (Kämppi ym. 2018, 94). Myös Liikkuva koulu -ohjelman yksi pääperiaatteista on saada koko kouluyhteisö osallistumaan aktiivisesti koulupäivien liikkunnallistamiseen (Liikkuva koulu 2022). Pienilläkin muutoksilla koulun pihapiirissä tai tilojen käytössä saatettaisiin lisätä nuorten aktiivisuutta. Esimerkiksi Londonin (2022) tutkimuksessa oppilaat kaipaivat enemmän liikuntamahdollisuuksia sekä riittävästi laadukkaita liikuntavälineitä (London 2022, 6). Liikuntavälineillä tai pelialueiden maalauksien avulla voidaan melko vähin kuluin tehdä koulun pihasta tai käyttämättömistä tiloista liikunnallisesti houkuttelevampia. (Kantomaa 2018; 13; Kämppi ym. 2018, 94.)

3.3.3 Koulumatkat

Koulumatkojen eduiksi liikunnallisesta näkökulmasta voi laskea toistuvuuden ja helppouden (Kallio, Hakonen & Tammelin 2019, 98). Matkojen kulkeminen omin lihasvoimin on tärkeää fyysisen kokonaisaktiivisuuden sekä kunnon ja terveyden kannalta. (Aira ym. 2013, 51; Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin 2013, 5; Kallio, Turpeinen, Hakonen, Tammelin 2016, 1; Tammelin 2017, 61). Osalle nuorista tämä saattaa olla merkittävä osa päivittäisestä aktiivisuudesta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2022, 24). Fyysisesti aktiivinen kulkutapa voi sisältää myös sosiaalisia, taloudellisia ja ympäristöön liittyviä hyötyjä (Turpeinen ym. 2013, 5).

Koulumatkan kulkemiseen yhteydessä olevia tekijöitä ovat muun muassa matkan pituus, vuodenaika, ikä ja sukupuoli. Selkeimmin koulumatkan kulkutapaan on yhteydessä

koulumatkan pituus. Pidempi matka taitetaan todennäköisemmin moottoriajoneuvolla. (Aira ym. 2013, 48; Turpeinen ym. 2013, 74; Kallio ym. 2019, 98.) Vanhemmat ovat pääosin vastuussa lapsiin liittyvistä päätöksistä, jotka koskettavat myös koulumatkojen kulkutapaa. Kuitenkin sekä vanhemman että lapsen omat näkökulmat ovat yhteydessä lopulliseen päätökseen koulumatkan kulkutavasta. (Pfledderer, Burnd, Byun, Carson, Welk & Brusseau 2021, 1014–1015.)

Koulumatkan taittaminen kävellen on yleisintä syksyllä ja keväällä yleisin kulkutapa on pyöräily. Talvella koulumatkat kuljetaan yleisimmin autolla matkan pituudesta riippumatta. (Turpeinen ym. 2013, 74.) Koulumatkan fyysisesti aktiivisesti kulkevien osuus oli kolmas-, viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa keväisin ja syksyisin 96 prosenttia ja talvisin 90 prosenttia. Nämä prosenttiosuudet kuvasivat aktiivisesti koulumatkansa kulkevien osuutta, kun koulumatka oli alle kilometrin. Vastaavasti yli viiden kilometrin koulumatkan kulki aktiivisesti 14 prosenttia sekä keväisin että syksyisin. Talvisin taas vastaava luku oli seitsemän prosenttia. (Kallio ym. 2019, 99.)

Vuosien 1998–2011 aikana tapahtuneista muutoksista lasten ja nuorten koulumatkojen kulkemisessa havaittiin, että aktiiviset kulkutavat olivat vähentyneet, kun taas passiiviset kulkutavat olivat lisääntyneet. Kun tarkasteltiin 13–15-vuotiaiden muutoksia todettiin, että yläkoululaisista kävellen koulumatkansa taittaa selkeästi pienempi osuus kuin alakoululaisista. Yläkoululaisten keskuudessa muiden kulkutapojen suosiminen oli lisääntynyt, kun taas jalankulku, pyöräily ja kuljetukset moottoriajoneuvoilla olivat pysyneet joko samana tai laskeneet. (Turpeinen ym. 2013, 35–36.)

Aktiivinen koulumatkojen kulkeminen vaihtelee eri maitten ja kulttuurien välillä. Global Matrix of the Report Cards on Physical Activity for Children and Youth -tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että aktiivisten koulumatkaliikkujien määrä alle kolmen kilometrin matkoilla vaihteli. Lähemmän tarkastelun kohteena olivat yhdysvaltalaiset ja suomalaiset lapset ja nuoret. Vertailussa yhdysvaltalaisista 15 prosenttia kulki alle kolmen kilometrin koulumatkan fyysisesti aktiivisesti. Suomen lasten ja nuorten osalla vastaava osuus oli 75 prosenttia. Kautta linjan eri maissa koulumatkan pituus oli tärkein tekijä koulumatkan aktiivisen liikkumisen toteuttamisessa. (Kallio ym. 2016, 1)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että seitsemännellä luokalla pojat kulkivat fyysisesti hieman aktiivisemmin koulumatkat kuin tytöt. Tämä tulos selittyi pääosin sillä, että pojat pyöräilivät talvella tyttöjä yleisemmin. Myös Kallio ym. (2016) saivat

samankaltaisia tuloksia tutkimuksessaan (vrt. Kallio ym. 2016, 1). Yhdeksäsluokkalaisten poikien keskuudessa koulumatkojen fyysisesti aktiivinen kulkeminen vähentyi aiempiin luokka-asteisiin verrattuna, koska moottoriajoneuvolla kulkevien osuus kasvoi.

Samansuuntaisia tuloksia on ollut aiemmissakin tutkimuksissa. (Aira ym. 2013; Turpeinen ym. 2013). Yhdeksäsluokkalaisista pojista 43 prosenttia kulki koulumatkansa moottoriajoneuvolla syksyisin ja keväisin. Onkin todennäköistä, että yhdeksäsluokkalaisilla pojilla pyöräily oli vaihtunut mopoiluun. (Kallio ym. 2019, 98.)

Kallio ym. (2019) kysely selvitti 7.–9.-luokkalaisten arvioita koulujen osuudesta koulumatkojen kulkutyyliin. Kyselyn tulosten perusteella 19 prosenttia oppilaista mainitsi koulun kannustavan liikkumaan koulumatkat fyysisesti. Koulut voisivat edistää koulumatkojen fyysisesti aktiivista liikkumista kannustamalla oppilaita kulkemaan koulumatkat omin lihasvoimin (Turpeinen, ym. 2013, 5). Huomioitavana on myös se, että yhdeksäsluokkalaisilla aktiivinen kulkeminen oli muita luokkatasoja harvinaisempaa. Niistä oppilaista, jotka täyttivät liikuntasuosituksen, 82 prosenttia kulki koulumatkansa omin lihasvoimin. Toisaalta ne oppilaat, jotka täyttivät liikuntasuosituksen muutamana päivänä viikossa, keskimäärin 66 prosenttia taittoi koulumatkansa fyysisesti aktiivisesti. (Kallio ym. 2019, 98–100.)

Koulumatkojen aktivoimiseksi on esitetty neljän kohdan mittainen ehdotelma, joka ottaa huomioon tutkimuksessa saadut tulokset sekä vanhempien että lasten näkökulman mukaisista esteistä, jotka haittasivat fyysisesti aktiivisesti kuljettua koulumatkaa. Ensin tulisi suunnitella keinoja koulumatkaliikkumisen tukemiseksi ja turvallistamiseksi. Tarkoitus olisi vähentää vanhempien huolia ja murheita, jotka liittyvät eritoten muuhun liikenteeseen ja lapsen omaan turvallisuuteen. Toiseksi tulisi selvittää vielä tarkemmin ne huolet, jotka ovat kaikkein keskeisimmät. Tätä kautta voidaan kohdentaa asiat sillä hetkellä keskeisiin ongelmiin. Kolmanneksi koulun tehtävänä olisi selvittää nopea ja turvallinen koulureitti oppilaiden kuljettavaksi, jos vanhemmat eivät tästä ole tietoisia. Viimeisenä ohjeena on se, että koulumatkojen aktivoinnissa tehdään yhteistyötä sekä lasten, vanhempien että muiden paikallisten toimijoiden kanssa. (Pfledderer ym. 2021, 1022.)

3.4 Organisoitu liikunta

Organisoidulla liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, joka tapahtuu vapaa-ajalla ohjatusti. Ensisijaisesti siihen sisältyy urheiluseuratoiminta, mutta muidenkin toimijoiden, kuten yhdistysten järjestämät ohjatut liikuntatilaisuudet voidaan nähdä täyttävän käsitteen kriteerit.

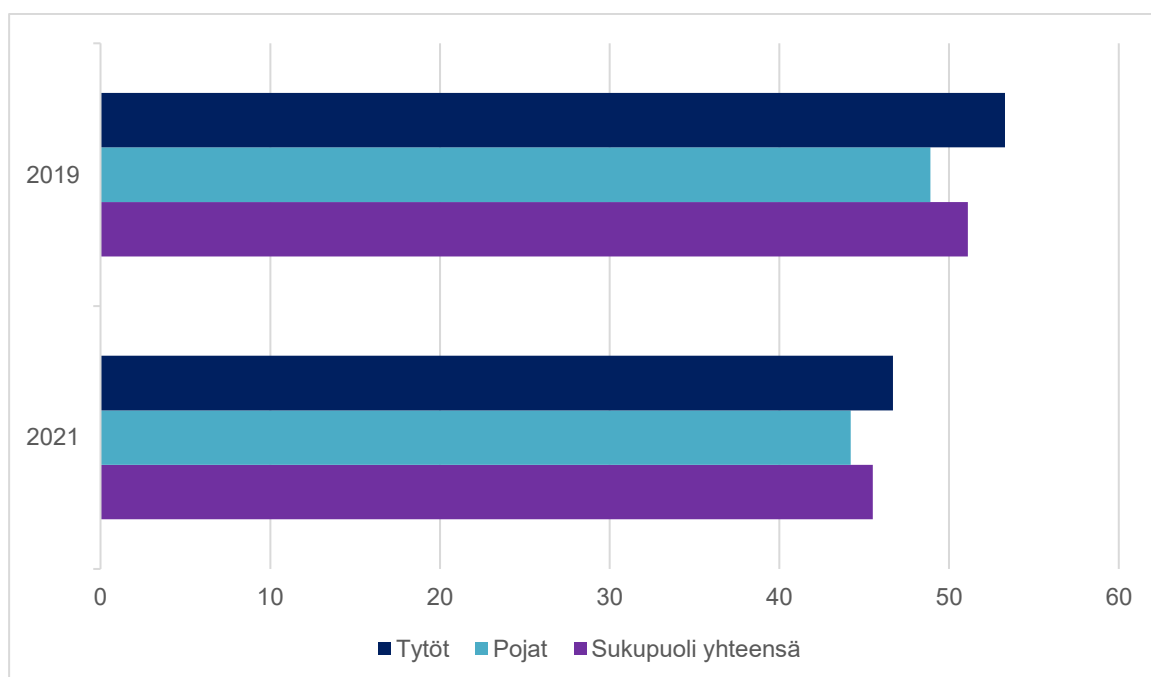
(Kyhälä & Soini 2016, 49.; Kokko 2017, 115; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2022, 20.) Sen yhtenä erityispiirteenä on epävirallinen kasvatusluonne varsinkin lasten ja nuorten keskuudessa (Kokko 2017, 114). Myönteisellä liikuntakasvatuksella ohjatun liikunnan parissa voidaan saada parhaimmillaan innostettua lapsia omaehtoiseen liikkumiseen, joka sen myötä edesauttaa kokonaisliikunta-aktiivisuuden lisääntymistä (Hebert, Møller, Andersen & Wedderkopp 2015, 2,8; Kokko & Martin 2019, 146.)

Organisoidun liikunta voi kasvatuksellisen luonteen lisäksi sosiaalistaa lapsia ja nuoria ympäröivään yhteiskuntaan. Joukkuelajeissa lapsi tai nuori kasvaa jonkun ryhmän eli oman joukkueensa jäseneksi. Joukkueissa on omat roolinsa aivan kuten yhteiskunnassakin. Monet joukkueurheilun pelisäännöt kuten yhteistyötaidot, toisten huomioiminen ja kunnioittaminen, omatoimisuus sekä vastuunkanto saattavat olla arvostettuja asioita myös yhteiskunnan jäsenenä toimimisen näkökulmasta. Lapsi tai nuori törmää välttämättäkin jonkinlaiseen normistoon, joka organisoidun liikuntaharrastuksen parissa on keskiössä. Normisto saattaa saada erilaisia merkityksiä myös lapsen tai nuoren muihinkin elämän osa-alueisiin organisoidun liikunnan harrastamisen lisäksi. (Koski 2007, 289–290, 294; Koski 2010, 46.)

Osalle lapsista ja nuorista organisoidun liikunnan parissa nautittu päiväannos fyysistä aktiivisuutta on merkittävässä roolissa kokonaisaktiivisuuden näkökulmasta (Kantomaa ym. 2018, 9; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2022, 20). Esimerkiksi urheiluseuratoimintaan osallistuu yhdeksän kymmenestä lapsesta tai nuoresta jossakin vaiheessa elämäänsä. (Palomäki ym. 2017, 88; Koski & Mäenpää 2018, 102; vrt. Kokko ym. 2018, 3). Suomessa organisoidun liikunnan pariin ajaudutaan yleisimmin 6–7 vuoden iässä ja keskimäärin yhdeksänvuotiaana lapsi tekee päätöksen siitä, mihin lajiin hän aikoo keskittyä. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 55). Seuratoimintaan osallistuneet lapset ja nuoret ovatkin täyttäneet liikuntasuosituksen yleisemmin kuin seuratoimintaan osallistumattomat. (Kokko, Martin, Geidne, Van Hoye, Lane, Meganck, Scheerder, Seghers, Villberg, Kudlacek, Badura, Mononen, Blomqvist, De Clercq & Koski 2018, 3.)

Seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten määrä on noussut viime vuosikymmenien aikana. 2000-luvun alussa 40 prosenttia lapsista ja nuorista osallistui seuratoimintaan, kun taas vuonna 2014 osuus oli noussut 50 prosenttiin ja vuonna 2016 osallistumisprosentti oli niin ikään noussut 60 prosenttiin. (Kokko 2017, 116.) Kantomaa ym. (2018) mukaan noin puolet 7–19-vuotiasta liikkui jossakin urheiluseurassa tai -kerhossa ainakin yhtenä päivänä viikossa. (Kantomaa ym. 2018, 9; vrt. Koski & Mäenpää 2018, 102.)

Murrosiässä seuratoimintaan osallistuminen alkaa vähentyä. Yleisintä seuratoimintaan osallistuminen on 9–15-vuotiaiden joukossa ollut 11-vuotiaiden parissa ja vähäisintä 15-vuotiaiden parissa. (Blomqvist ym. 2019, 49; vrt. Kokko ym. 2018, 3.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2021) vertaili vuoden 2019 ja 2021 kouluterveyskyselyn tuloksia keskenään. Lähempään tarkasteluun otettiin ne tulokset, jotka koskettivat kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten vastauksia siitä, kuinka usein he harrastavat liikuntaa viikossa ohjatusti seuran tai järjestön järjestämässä toiminnassa, harjoituksissa tai kilpailuissa. Mukana olivat ne kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten, jotka ilmoittivat harrastavansa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain. Kuviossa 3 on esitetty vuoden 2019 ja 2021 välinen vertailu. Lisäksi kuvioista pystyy tarkastelemaan sekä tyttöjen ja poikien tulosten muutoksia ja eroja että sukupuolten yhteistulosten muutoksia.



Kuvio 3. Vapaa-ajalla viikoittain ohjattua liikuntaa harrastavien kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten prosenttiosuudet (%) sukupuolen mukaan vuosina 2019 & 2021 Suomessa (Lähde: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021)

Vuonna 2019 kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen prosenttiosuus (53,3 %) oli poikien prosenttiosuutta (48,9 %) suurempi. Samoin vuoden 2021 kohdalla tyttöjen prosenttiosuus (46,7 %) oli suurempi kuin pojilla (44,2 %). Molempien vertailuryhmien

prosenttiosuudet olivat laskeneet tarkasteluvuosien välillä. Vuonna 2019 sukupuolten tulos oli 51,1 prosenttia, kun taas vuonna 2021 vastaava osuus oli laskenut 45,5 prosenttiin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021.) Saman suuntaiseen tulokseen on päädytty Tuloskortin (2022) tulosten perusteella. Tulosten mukaan ohjattuun liikuntaan tai urheiluseuratoimintaan osallistuvien 13–15-vuotiaiden nuorten prosenttiosuus oli 40–46 prosenttia. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2022, 20.)

Hebertin ym. (2015) Tanskassa tehdyn tutkimuksen tulokset toivat esille yhteyksiä organisoidun liikunnan ja kokonaisvaltaisen fyysisen aktiivisuuden välillä. Jalkapalloa harrastavilla lapsilla esiintyi vähemmän paikallaanoloa, ja he täyttivät liikuntasuosituksen todennäköisemmin kuin ne lapset, jotka eivät osallistuneet organisoituun liikuntaan lainkaan. Toisaalta telinevoimistelua, lentopalloa ja koripalloa harrastavat lapset eivät täyttäneet liikuntasuosituksia yhtään sen todennäköisemmin kuin organisoituun liikuntaan osallistumattomien lasten lapset. (Hebert ym. 2015, 7.)

Ohjatun liikunnan kenttää varjostaa yhteiskunnassa vallitseva lasten ja nuorten liikkumattomuus ja istuva elämäntapa (Kokko 2017, 114). Huomion arvoista on se, että fyysisen aktiivisuuden määrän kasvaminen organisoidun liikunnan parissa saattaa vähentää fyysisen aktiivisuuden harjoittamista sen ulkopuolella (Hebert ym. 2015, 8). Kokonaisaktiivisuuden näkökulmasta organisoidun liikunnan parissa viikoittain liikkuvista lapsista ja nuorista noin kaksi kolmasosaa täyttää liikkumissuosituksen. (Kokko 2017, 116).

Urheiluseurassa harrastavien lasten ja nuorten keskimääräisistä viikkokohtaisista harjoituskerroista havaittiin, että valmentajan ohjaamia harjoituksia oli keskimäärin kolme tuntia viikossa. Kun keskityttiin tarkemmin 11-, 13- ja 15-vuotiaisiin todettiin, että isoin prosenttiosuus jokaisesta ikäryhmästä osallistui valmentajan ohjaamaan toimintaan kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Mitä vanhempi nuori oli, sitä suurempia harjoittelumääriä hän todennäköisesti ilmoitti. Harjoittelumäärät näet kasvoivat vanhempaan ikäluokkaan siirryttäessä. (Blomqvist ym. 2019, 51.)

Iän perusteella on havaittu eroja urheilu- ja seuraharrastamisen lopettamisen syistä (taulukko 1). Taulukko 1 on mukailtu Blomqvistin ym. (2019) tekemästä tulostaulukosta. Kyllästyminen lajiin oli jokaisessa ikäluokassa yleisin arvioitu syy lopettaa. Kuitenkin 11-vuotiaat ilmoittivat muun tekemisen olevan syynä lopettamiselle harvemmin kuin kaksi vanhempaa ryhmää. Vanhimmalle vastaajaryhmälle ryhmän tai joukkueen toiminnan loppuminen oli nuorempiin verrattuna yleisemmin syynä lopettamiseen. Se, että nuori halusi

harrastaa jotakin muuta lajia arvotettiin kahden nuoremman ryhmän keskuudessa yleisemmin lopettamissyiksi kuin vanhimman ryhmän keskuudessa. (Blomqvist ym. 2019, 53.)

Taulukko 1. Yleisimmät urheilu- ja seuraharrastamisen lopettamissyyn mukaan (%) (Lähde: Blomqvist ym. 2019)

Syy	11-v. (n=226)	13-v. (n=244)	15-v. (n=403)	Kaikki (n=873)
Kyllästyin lajiin	47	46	32	40
Minulla oli muuta tekemistä	11	25	25	22
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	13	12	22	17
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	16	14	8	12

Organisoidun liikunnan merkitys on keskeinen liikunnallisen elämäntavan näkökulmasta. Toisistaan poikkeavien liikuntalajien mahdollisuutena on tarjota yhä monipuolisempia harrastusmahdollisuuksia erilaisissa ympäristöissä. Tämä taas kehittää monipuolisesti erilaisia liikuntataitoja. Osallistavalla toiminnan suunnittelulla ja erilaisilla tutustumis- ja kokeilumahdollisuuksilla pystytään edesauttamaan mieluisan liikuntaharrastuksen löytymistä tai sen uudelleen aloittamista. (Kokko & Martin 2019, 146.) Hebertin ym. (2015) tutkimus osoittaa, että organisoituun liikuntaan osallistuminen lisää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta 5–20 minuutilla ja lisää 3–15 kertaisesti todennäköisyyttä liikuntasuosituksen täyttämiseksi. Organisoituun liikuntaan osallistuminen saattaa olla tehokas tekijä terveyttä edistävän fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. (Hebert ym. 2015, 7.)

4 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, millä tavoin vanhemmat arvioivat erilaisten tekijöiden vaikutuksen yläkouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Tarkastelun kohteena ovat neljä aiemman kirjallisuuden ja tutkimuksen pohjalta nousutta tekijää, jotka ovat koti, vertaiset, koulupäivän aikainen liikunta sekä organisoitu liikunta. Toisena keskeisenä tarkastelun kohteena on näiden tekijöiden väliset mahdolliset yhteydet.

Tutkimuskysymykset:

1. Millä tavalla vanhemmat arvioivat kodin, vertaisten, koulupäivänaikaisen liikunnan sekä organisoidun liikunnan vaikuttavan yläkouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen?
2. Millaisia yhteyksiä tekijöillä on toisiinsa vanhempien arvioiden perusteella?

5 Tutkimuksen toteuttaminen

Tämä tutkielma toteutettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen menetelmin.

Kasvatustieteen piirissä laadullinen tutkimus on yleisesti käytetty lähestymistapa (Holopainen & Pulkkinen 2012, 20–21). Laadullisessa tutkimuksessa korostuu tutkimustulosten riippuvuus siitä, miten tutkijat ja tutkittavat kysymyksiä ja vastauksia tulkitsevat. Osittain tutkimuksen esiin nostama tieto on siis subjektiivista, koska tutkijoiden henkilökohtaiset tulkinnat vaikuttavat esimerkiksi tutkimuksessa käytettyihin sanavalintoihin ja haastattelukysymysten ja -vastausten valikointiin. Myös tutkimuksen lukija tulkitsee tutkimusta ja sen tuloksia omalla tavallaan. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu tapahtuu pääasiassa haastattelemalla, havainnoimalla tai dokumentoimalla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 25; 83.)

5.1 Aineiston keruu

Tutkielman aineistokeruumenetelmäksi valittiin haastattelu ja haastattelujen kohteeksi vanhemmat, joilla on yläkouluikäisiä lapsia. Tutkielmaan osallistumisen edellytyksenä oli, että siihen osallistuneella vanhemmalla oli yläkouluikäinen lapsi tai lapsia, jotta tämä pystyi arvioimaan tekijöiden vaikutusta omien havaintojensa pohjalta. Haastattelun etuna taas on sen joustavuus ja vastausten tulkintaan liittyvä monipuolisuus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205). Haastattelut toteutettiin puolistrukturoidun teemahaastattelun keinoin. Teemahaastattelussa teemat voivat perustua tutkimuksen viitekehukseen, kirjallisuuteen tai aiempaan teoriaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 89).

Haastattelukysymysten teemat oli jaettu valmiiksi tutkielman neljän keskeisen tekijän pohjalta, koska käytössä olleessa analyysissä teoreettinen viitekehys ohjaa aineiston keruuta (ks. Vilka 2021, 159). Lisäksi haastattelukysymykset laadittiin niin ikään teoreettisen viitekehksen pohjalta. Haastattelukysymysten testaus toteutettiin siten, että ennen haastattelujen aloittamista kysymykset annettiin tutkielmaan riippumattoman henkilön luettavaksi. Tämä tehtiin siksi, että tutkijat saisivat tietoonsa mahdolliset epäselvyydet tai vaikeasti ymmärrettävät kysymykset. Lopullisessa haastattelurungossa kysymyksiä oli 21 kappaletta (ks. LIITE 1).

Haastateltavat tavoitettiin WhatsApp-sovelluksen kautta erilaisista ryhmistä, joihin tutkijat kuuluivat. Ryhmiin lähetettiin tutkielman kutsukirje (ks. LIITE 2), josta selvisi tutkielman

tarkoitus, kulku ja tietosuojaan liittyvät tekijät. Lisäksi erilaisten WhatsApp-ryhmien jäseniä pyydettiin jakamaan kutsua yhä edelleen muihin ryhmiin, joihin kuuluivat. Tätä kautta tutkimukseen löydettiin seitsemän osallistujaa. Loput kolme tavoitettiin siten, että haastateltaviin oltiin suoraan yhteydessä. Heihin oltiin suoraan yhteydessä siksi, että WhatsApp-ryhmiin lähetetyllä kutsukirjeellä ei saavutettu haluttua osallistujamäärää. Tutkimusjoukko muodostui lopulta sattumanvaraisesti viidestä miehestä ja viidestä naisesta (n=10), jotka asuivat kahden eri maakunnan alueella.

Ennen haastattelun aloittamista haastattelijat kertoivat haastattelua ohjaavien neljän keskeisen tekijän määritelmät. Tämä tehtiin siksi, että haastateltavat varmasti tietäisivät mitä käsitteillä tarkoitetaan. Heitä myös informoitiin siitä, että haastattelut tultaisiin nauhoittamaan, litteroimaan ja tämän jälkeen tallenteet tuhottaisiin. Ennen haastattelun aloittamista haastateltavalle tulee taata tämän vastausten luottamuksellinen käsittely (Hirsjärvi & Hurme 2000, 43). Tämän tutkielman vastausten luottamuksellista käsittelyä kuvataan tarkemmin tutkielman eettisyydestä ja luotettavuudesta kertovassa luvussa.

Haastateltavien vastauksien täydentäminen ja syventäminen ovat eduksi teemahaastattelulle. Keskiössä ovat ihmisten kokemat merkitykset ja tulkinnat asioista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.) Haastattelukysymykset etenivät strukturoidusti samassa järjestyksessä jokaisen haastateltavan kohdalla. He saivat kuitenkin vastata kysymyksiin niin pitkästi ja laajasti tai lyhyesti ja suppeasti kuin halusivat. Lisäksi haastattelijat esittivät tarkentavia lisäkysymyksiä tai kysymysten selvennyksiä vain tarvittaessa. Tämä toimintatapa tähtäsi siihen, että haastattelutilanteessa minimoidaan eri muuttujat, jotta lähtökohdat ja haastattelun kulku olisivat kaikille yhteneväiset. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 89.)

Haastattelut toteutettiin helmikuun 2022 alussa ja ne kestivät keskimäärin 20 minuuttia minuutin tarkkuuteen pyöristettynä. Lyhin haastattelu kesti 13 minuuttia ja pisin 26 minuuttia. Haastatteluista kaksi toteutettiin lähihaastatteluna, kolme puhelinhaastatteluna ja viisi Zoom-sovelluksen avulla. Haastattelutavat perustuivat haastateltavien omiin toiveisiin. Tutkielmaan osallistumiseen kannustettiin arpomalla osallistuneiden kesken haastattelujen jälkeen kaksi kahden hengen elokuvalippupakettia. Jokainen haastattelu litteroitiin mahdollisimman nopeasti kunkin haastattelun jälkeen. Lopullisesta aineistosta muodostui 58 sivun mittainen kokonaisuus, kun fontin koko oli 12 ja riviväli 1,5. Analysoiminen aloitettiin vasta sitten, kun koko aineisto oli saatu litteroitua. Litteroinnilla tarkoitetaan haastattelun puhtaaksikirjoittamista sana sanalta (Hirsjärvi ym. 2007, 217).

5.2 Teorialähtöinen sisällönanalyysi

Tässä tutkielmassa käytettiin pragmaattista sisällönanalyysiä. Siinä tavoitteena on, että aineistosta nousevat yksittäiset havainnot yhdistetään kokonaisuuksiksi. Tiivistämisessä lähdetään liikkeelle aineistosta esille nousevista teemoista ja yhä edelleen nämä teemat muokkautuvat erilaisiksi luokiksi. Tämän myötä aineistosta kootaan sellainen teemojen rakenne, joka on tutkimuskohteelle tarpeellinen ja ylipäätään mahdollinen. (Vilka 2021, 154.) Käytössä ollut pragmaattista analyysiä toteutettiin tutkielmassa teorialähtöisesti aiemman kirjallisuuden pohjalta nousseiden fyysisen aktiivisuuden tekijöiden perusteella. Aiempi kirjallisuus, näkemys tai teoria tulisikin tietää jo heti tutkimuksen alussa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 131; Vilka 2021, 156–159).

Ennen aineiston analyysin aloittamista tutkijat muodostivat analyysirungon aiemmasta kirjallisuudesta nousseiden tekijöiden pohjalta. Taulukossa 2 on kuvattuna alkuperäinen analyysirunko.

Taulukko 1. Aiemman kirjallisuuden pohjalta muodostettu analyysirunko

Koti	Vertaiset	Koulupäivänaikainen liikunta	Organisoitu liikunta
Vanhemmat	Kaverit	Koululiikunta	Urheiluseurat
Sisarukset	Muut samanikäiset	Välitunnit	Liikuntakerhot
Muut jäsenet		Koulumatkat	

Aineiston analyysi aloitettiin siten, että tutkijat tutustuivat aineistoon aluksi itsenäisesti. Itsenäisen tutustumisen jälkeen tutkijat keskustelivat päällimmäisistä näkemyksistään aineistoon liittyen. Tämän jälkeen tutkijat työskentelivät edelleen itsenäisesti aineistoon tutustuen, mutta samalla koodaten Wordin tekstin korostusvärin avulla sopivia ilmauksia, jotka sopivat aiemmin valikoituneisiin fyysisen aktiivisuuden tekijään. Jokainen tekijä korostettiin omalla värillä. Kotiin liittyvät ilmaukset korostettiin keltaisella, vertaisiin liittyvät vihreällä, koulupäivän aikaiseen liikuntaa koskevat ilmaukset punaisella ja organisoidun liikunnan sinisellä. Lopuksi aineistosta etsittiin toiseen tutkimuskysymykseen eli eri tekijöiden yhteyksiin liittyviä ilmauksia. Nämä maalattiin violetilla. Lopuksi tutkijat vertasivat maalaamiaan ilmauksia ja näin muodostettiin lopullinen yhteinen aineisto kuhunkin

kategoriaan sopivine ilmauksineen. Taulukosta 3 on nähtävissä esimerkki siitä, miten aineiston tiivistäminen eteni alkuperäisten ilmauksien kokoamisen jälkeen.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston tiivistämisen kulusta

Yläluokka	Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Koti	H2: No, vanhemman lapsen kohdal valmensinki sit viäl, et oman harrastuksen myötä sit laps lähti samaan harrastukseen... H7: Se on kodin vaikutus sen takia et..et tota noin hänet on kannustettu sinne..ööm..urheiluharrastusten pariin ja sit lisäksi viel kottoo saa sitä esimerkkiä	Lapsi tullut vanhemman esimerkin myötä harrastuksen piiriin Kodin vaikutus suurin lapsen fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä oleva tekijä kannustamisen ja esimerkin vuoksi	Kannustavan ilmapiirin luominen

Valmiiksi eri tekijöiden alle listatut ilmaukset redusoitiin eli niistä tehtiin pelkistetyt ilmaukset. Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin eli klusteroitiin ja niistä muodostettiin alaluokkia. Jokainen pelkistetty ilmaus sijoitettiin jonkun alaluokan alle. Aiemman kirjallisuuden pohjalta nousseet neljä fyysisen aktiivisuuden tekijää toimivat yläluokkina, joiden alle alaluokat sijoitettiin. Muodostuneita alaluokkia verrattiin aiempaan kirjallisuuteen. Ne osoittautuivat saman suuntaisiksi. Lopuksi mukaan otettiin tekijöiden yhteyksiä kuvaavat ilmaukset, joiden yläluokaksi muodostui tekijöiden väliset yhteydet. Ilmaukset redusoitiin, klusteroitiin ja niistä muodostettiin alaluokkia, joita niin ikään verrattiin aiempaan kirjallisuuteen. Tätä aineiston tiivistämisen kulkua kutsutaan myös abstrahoinniksi. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 126; Vilka 2021,159.)

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkijoilta vaaditaan reflektiivistä otetta koko tutkimusprosessin ajan. Tutkijoiden tulee alati arvioida tehtyjä valintoja ja niiden tarkoituksellisuutta suhteessa tutkimuksen tavoitteisiin. On tärkeää, että tutkijat pohtivat sitä, miten haastateltavat ja haastattelutilanteen olosuhteet sekä tutkijat itse ovat vaikuttaneet aineiston laatuun. Tutkijat eivät voi yleistää asioita oman kokemuksen tai asenteen pohjalta, eivätkä tutkijoiden henkilökohtaiset kokemukset käsitellyistä asioista saa vaikuttaa tulkintaan. (Vilka 2021, 185–186; 196.)

Tässä tutkielmassa tutkijoiden henkilökohtaisten kokemusten vaikuttamisen todennäköisyyttä tutkimustulosten tulkintaan vähensi se, että tutkimuksen kohteena olivat vanhemmat, eikä

kummallakaan tutkijalla itsellään ole lapsia. Toisaalta tutkijoiden omat kokemukset yläkouluiästä ovat vielä suhteellisen hyvässä muistissa, mikä taas saattaa tuoda henkilökohtaisia kokemuksia mukaan tulosten tulkintaan.

Teoreettista viitekehystä kirjoitettaessa kiinnitettiin huomiota siihen, että lähteet olivat mahdollisimman tuoreita sekä pyrittiin vertailemaan eri lähteiden luotettavuutta keskenään. Lähteiden mahdollisimman suuri monipuolisuus teoreettisen viitekehyksen rakentamisessa on myös ollut tärkeää ja esimerkiksi kansallisia ja kansainvälisiä lähteitä on pyritty vertailemaan mahdollisimman paljon silloin, kun se on ollut tarkoituksenmukaista. Lähteiden käytössä on pyritty aina alkuperäislähteisiin viittaamiseen, jos se vain suinkin on ollut mahdollista.

Eettisyyden vaalimisessa keskeistä on kunnioittaa henkilöiden itsemääräämisoikeutta sekä ihmisarvoa. Tutkimus tulisi toteuttaa niin, ettei siitä aiheudu tutkittaville minkäänlaisia haittoja. Vapaaehtoisuus, siitä kertominen ja sen vaaliminen edesauttavat turvallisen tutkija-tutkittava-suhteen syntymistä. (Kohonen, Kuula-Luumi & Spoo 2019, 7–9.) Tutkielmamme kutsukirjeessä (ks. LIITE 2) tutkittaville kerrottiin selkeästi tutkielman tarkoitus, kulku sekä se, miten tutkielmassa vaalitaan vastaajien anonymiteettiä. Osallistumisen kerrottiin olevan vapaaehtoista eikä ketään painostettu tai johdateltu vastaamaan edes haastattelutilanteessa. Tutkittavat saivat lisäksi vastata kysymyksiin niin laajasti tai suppeasti kuin halusivat tai jättää tarvittaessa kysymyksen väliin. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2000, 43.)

Tämän jälkeen haastateltaville kerrottiin keskeisten käsitteiden määritelmät, jotta vastaajat tiesivät varmasti mitä niillä tarkoitetaan. Tällä pyrittiin varmistamaan se, että vastauksista saatu informaatio kuului kunkin kysymyksen aihepiiriin. Haasteltavia muistutettiin myös haastattelutallenteiden tuhoamisesta ja anonymiteetin säilymisestä, minkä voidaan katsoa vapauttavan haastateltavaa kertomaan näkemyksiään rehellisesti. Vastaajilta myös kysyttiin, että halusivatko he vielä tarkentaa tai kysyä itse jostakin asiasta.

Toisaalta anonymiteetin säilymisestä huolimatta haastateltava voi kokea esimerkiksi lapsen heikosta fyysisestä aktiivisuudesta tai perheen passiivisesta liikuntakulttuurista kertomisen epämiellyttäväksi, mikä voi johtaa kaunisteltuihin arvioihin tilanteesta. Kaikki haastatellut vanhemmat kertoivatkin liikkumisen olevan tärkeää. On kuitenkin hyvä pohtia että, uskaltaisiko asiasta eri mieltä oleva vanhempi kertoa näkemystään, koska liikunnan tärkeyttä pidetään arvossaan. Lisäksi muutamassa haastattelutilanteessa haasteltava ja haastattelija tunsivat toisensa, mikä saattaa niin ikään vaikuttaa haastateltavan rehellisyyteen heikentävästi.

Toisaalta tämä saattoi myös helpottaa haastattelutilannetta haastateltavan näkökulmasta ja edesauttaa näin vastaajan rehellisiä arvioita.

Haastattelutilanteet pyrittiin pitämään mahdollisimman yhteneväisinä esimerkiksi niin, että kysymykset olivat kaikille samat ja esitettiin samassa järjestyksessä. Tämä parantaa tutkimuksen toistettavuutta, koska haastattelutilanne on tässä suhteessa kaikille haastateltaville identtinen. Toisaalta haastattelutilanteissa tutkijat joutuvat välillä esittämään tarkentavia lisäkysymyksiä tai avaamaan kysymystä enemmän, jos haastateltava ei ymmärrä kysymystä. Näissä tilanteissa haastatteluprosessit eroavat toisistaan, mikä puolestaan vaikuttaa tutkimuksen toistettavuuteen heikentävästi.

Tutkielman haastateltavat tulivat kahden eri maakunnan alueelta, minkä voidaan katsoa tarjoavan tutkielmaan laajemman kokonaiskuvan verrattuna siihen, jos kaikki tutkittavat asuisivat esimerkiksi samassa kaupungissa. Luotettavuutta vahvisti myös se, että tutkittavat eivät olleet sidottuja pelkästään yhteen ympäristöön, sillä esimerkiksi kunnan tarjoamien liikuntamahdollisuuksien suhteen vastaukset toistaisivat toisiaan, eikä laajempaa kuvaa esimerkiksi kansallisesta tilanteesta olisi mahdollista muodostaa. Toisaalta on syytä pohtia, osallistuiko tutkielmaan pääasiassa sellaisia vanhempia, joiden lapset olivat keskimääräistä yläkouluikäistä nuorta fyysisesti aktiivisempia? Jos vanhempi tiesi lapsensa olevan fyysisesti aktiivinen, saattoi hänen olla helpompi osallistua tutkielmaan, kun aihe käsitteli nuoren fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä.

Tutkijat aloittivat aineiston jakamisen eri teemoihin ensin itsenäisesti, jonka jälkeen tutkijoiden tekemiä jaotteluita verrattiin keskenään. Jaotellut sisällöt olivat keskenään lähes identtisiä, mikä lisää tutkielman luotettavuutta. Lisäksi sitä kohentaa aineistonkeruun ja -analyysin mahdollisimman tarkka ja rehellinen kuvaus. (ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–232.) Tutkijat pohtivat kriittisesti tekemiään valintoja, jotta ne olisivat mahdollisimman tarkoituksenmukaisia ja tutkielman tavoitteita tukevia (ks. Vilka 2021, 185).

Tutkimustuloksissa näkyvät lainaukset on kirjoitettu auki sellaisenaan, kun ne haastattelutilanteessa on puhekielellä kerrottu. Tutkielman tekijät ovat toki jaotelleet aineiston parhaaksi näkemällä tavalla, mutta itse lainaukset ovat tutkimustuloksissa juuri sellaisina, kuin haastateltavat ovat ne sanoneet. Loppukädessä tutkielman lukijalla on siis mahdollisuus tehdä omat päätelmänsä siitä, mitä haastateltava todellisuudessa on tarkoittanut.

Tässä tapauksessa lukija toimii myös eräänlaisena tutkimustuloksen pätevyyden tarkastajana, koska on mahdollista, että tutkija on ymmärtänyt haastateltavan vastauksen väärin.

Tutkimustuloksia arvioidessa on syytä muistaa se, että tutkijat muodostavat tutkimustulosten kehyksen itsenäisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että loppukädessä tutkijat määrittävät sen, mitä aineistosta saatua tietoa he hyödyntävät ja minkä kokevat epärelevantiksi. Epärelevantiksi koettu tieto rajataan ulos tutkimustuloksista. On siis mahdollista, että tutkijat ovat muodostaneet tutkimustulosten kehyksen väärin, ja kehyksen ulkopuolelle on jäänyt jotain relevanttia, tai vastaavasti kehyksen sisälle jotain epärelevanttia. Toisaalta epärelevantin tiedon jättäminen tutkimustulosten ulkopuolelle parantaa tutkimuksen toistettavuutta, jos tutkijat ovat onnistuneet rajauksessaan. On hyvä muistaa se, että tässä tutkielmassa aineistoa ja tutkimustuloksia on arvioinut koko ajan kaksi tutkijaa yhden sijaan, mikä voidaan nähdä tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä tekijänä.

6 Tutkimuksen tulokset

6.1 Vanhempien arviot fyysisen aktiivisuuden tekijöiden vaikutuksesta yläkouluikäisten nuorten fyysiseen aktiivisuuteen

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitetään vanhempien näkemyksiä kodin, vertaisten, koulupäivän aikaisen liikunnan sekä organisoidun liikunnan vaikutuksesta yläkouluikäisten lastensa fyysiseen aktiivisuuteen. Kodilla tässä tapauksessa tarkoitetaan vanhempia, sisarusia sekä perheyhteisössä mahdollisesti tiiviisti mukana olevia muita henkilöitä. Vertaisilla puolestaan tarkoitetaan lapsen elinpiirissä vaikuttavia samaa ikäluokkaa olevia kavereita ja tuttuja. Koulupäivän aikainen liikunta kattaa kaiken koulupäivän aikana tapahtuvan liikunnan, kuten välitunnit, koulumatkat ja liikuntatunnit. Tähän luetaan myös koulun tarjoamat liikuntakerhot. Organisoitu liikunta taas on ohjattua liikuntaa urheiluseurassa tai -kerhossa.

Kodin piiristä esille nousi kolme teemaa (ks. taulukko 4). Kodin merkityksen osalta haastateltavat toivat esille erityisesti liikunnallisen elämäntavan konkreettisen mahdollistamisen, liikkumiseen kannustavan ilmapiirin luomisen sekä sisarusten merkityksen liikkumiseen. Vertaisten kohdalla aineistossa korostui kaksi teemaa, jotka olivat yhtäältä vertaisten aktivoiva sekä toisaalta passivoiva yhteys liikkumiseen. Koulupäivän aikaisen liikunnan aineiston muodosti kolme teemaa: vanhempien arviot koululiikunnan monipuolisuudesta, näkemykset siitä, ettei välitunneilla liikuta sekä koulumatkojen pääasiallinen liikkumistapa, joka oli pyöräily. Organisoidusta liikunnasta esille nousivat puolestaan tavoitteellisuuden motivoiva vaikutus sekä organisoidun liikunnan pääosin sopiva kuormitus yläkouluikäiselle nuorelle.

Taulukko 4. Fyysisen aktiivisuuden tekijöistä muodostuneet teemat vanhempien arvioiden perusteella

Yläluokka	Alaluokka
Koti	Liikkumiseen kannustavan ilmapiirin luominen
	Liikunnallisen elämäntavan konkreettinen mahdollistaminen
	Sisarusten vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen
Vertaiset	Vertaisten aktivoiva vaikutus
	Vertaisten passivoiva vaikutus
Koulupäivän aikainen liikunta	Monipuolinen koululiikunta
	Välituntisin ei liikuta
	Koulumatkojen liikkuminen pääosin pyörällä
Organisoitu liikunta	Organisoidun liikunnan sopiva kuormitus
	Tavoitteellisuus motivoi liikkumaan

6.1.1 Kodin vaikutus

Tutkielman aineistosta nousi esiin liikkumiseen kannustavan ilmapiirin luominen, minkä haastatellut vanhemmat kokivat kodin tärkeäksi tehtäväksi yläkouluikäisen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Haastatteluissa jokainen vanhempi koki liikkumiseen kannustavan ilmapiirin näkyvän heidän antamassa kasvatuksessaan. Aineistossa korostettiin vanhempien esimerkin ja mallin tärkeyttä yläkouluikäisen lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien omalla liikuntasuhteella nähdään siis olevan yhteys lapsen liikuntasuhteeseen.

H2: No, vanhemman lapsen kohdal valmensinki sit viäl, et oman harrastuksen myötä sit laps lähti samaan harrastukseen...

H3: Sieltä (kodista) tulee esimerkki, kasvatus, elämäntavat: mitenkä vanhemmat elää niin samaan rytmiin lähtee kumminki todennäköisesti lapsetki.

H4: Me ollahan molemmat, minä ja äitinsä ollaan harrastettu liikuntaa joskus silloin nuorempana niin se on niinku tullu sillälaila hänen elämähensä se, että jotakin pitää harrastaa

H5: Mut näil jätkil ni tämä on selväst nähtävis, et se kodin esimerkki ja se tapa millai koton liikkumisee suhtaudutaa, ni sil on todella iso merkitys.

H7: Kyl se malli on.

H8: Ehkä se joku tämmönen malli tai semmonen, että huomaa, että vanhempiki liikkuu ja pitää sitä tärkeenä ni kyl se varmaa sil taval sitte tarttuu myös niinkun lapseen, et saa semmosen hyvän mallin siitä. Ja meiän perhees liikunta on kyl ollu tosi iso osa meiän arkee, että kaikki liikutaan ja harrastetaan ja se on ollu niinku ihan pienest.

H9: Kuinka kotona niinku ajatellahan sitä liikkuvuutta ja näin pois päin, että omaa esimerkkiä ja näin pois päin...

H10: Koen ehdottomasti siitä vanhempien esimerkistä sekä asenteiden tasolla että omasta niinku mallista siitä, että vanhemmatki harrastaa ja tekee jotain... ..eihän se lapsi muuten voi oppia.

Vastauksissa nousi esille myös se, ettei pakottamalla saada lapsen fyysisen aktiivisuuden osalta hyviä tuloksia aikaan. Näissä vastauksissa liikkumisen todettiin toteutuvan parhaiten lapsen omista lähtökodista ilman vanhempien tuputtamista tai varsinkaan pakottamista.

H3: Ei oo ikinä pakotettu... ..ei nyt ikinä ainakaa oo sillä laila potkittu perseeseen liian lujaa, että pitää nyt pärjätä mahdollisimman hyvin kautta pyrkiä Suomen huipulle tai näin että...

...tai ruoskia niin sanotusti mihinkään äärimmäisiin suorituksiin, että tiedetty enemmän et se liikunnan ilo pitää olla.

H5: He on saanu kokeil jottai urheilulajei jos he on halunnu, mut ko niist ei ol mikkää sillai purru kii n isit on annettu lopettaa ihan suosiol... ...Mää olen vaa tarkkan sen suhtee et millai sen asian kans toimii, koska pakottamal mä en usko et saadaa niinku mittää pysyvii positiivisii tuloksii aikaseks, vaa se on nimenomaa päinvastoi.

Edellisessä sitaatissa liikkumaan pakottamista vastaan puhunut vanhempi (H3) kertoi kuitenkin myöhemmin näin: ”On aina meidän perhees sanottu, että jos ei halua tätä lajia jatkaa niin selvä, ei oo pakko jatkaa... ...mutta jotain pitää harrastaa, ja sitte on aina päädytty siihen, että harrastus jatkuu”. Sama ajatus ja ohjenuora siitä, että jotain liikunnallista pitää harrastaa, toistui muidenkin haastateltavien vastauksissa.

H1: ...et kyllä hän pelaa edelleen futista, et voi ol, et jossain kohtaa olis ehkä lopettanut, jos kotoo olis niinku jotenki annettu et juu lopeta vaan, mutta... Et on siis sillai juu, et hän on jatkanut harrastusta. Et voi ol et se olis loppunu, jollei olisi kottoo vähän niinku tuupattu.

H5: Mää ole sitä iha sanottanutki niil et teidän pitää ol jossain kunnos.

H8: ...vähän joutuu ehkä patistamaan, ja tota... tälleen niinku ohjaamaan kohti sitä (fyysistä aktiivisuutta)

H10: ...että myös meidän perheen ohjenuora on se, että pitää olla lapsella joku liikunnallinen harrastus.

Liikkumiseen kannustavan ilmapiirin lisäksi vanhemmat kokivat aineiston perusteella tärkeäksi kodin tehtäväksi myös liikunnallisen elämäntavan konkreettisen mahdollistamisen. Konkreettisen mahdollistamisen piiriin luetaan tässä tutkielmassa kuljettaminen, rahallinen tukeminen sekä vanhemman läsnäolo lapsen liikuntaharrastuksessa.

Esille nousi erityisesti harrastuksiin kuljettamisen tärkeys. Kuljettamisen tärkeys näkyi erityisesti silloin, kun koti on kaukana harrastuspaikasta, kuten eräs vanhempi (H8) toteaa: ”...ku meki asutaan niin et täältä ei pyörän kans lähdetä oikeen minnekkää, et täytyy aina kuljettaa...”.

H1: Hän pelaa jalkapalloa niin täältä pitää aina kuskata.

H3: ...ollaan oltu yks aktiivisimmista perheistä... ...kuskaamassa.

H4: Mä oon varmahan meistä ollu se, joka niinku konkreettisesti sen poijan harrastamisen on mahrollistanu sillä, että mä pääasias kuljetukset oon huolehtinu...

H6: Eli tota on kuljetettu... ..ja on viety erilaisten vaihtoehtojen parii.

H7: Kuskausta on tarvittu paljon... ..sit tietenki viety lasta muutenki liikkumaan mettään ja luontoon ja pihapeleihin ja sen semmoseen.

H9: ...käyttäny aikaa siihe kuskaamiseen ja viemiseen ja näin pois päin...

Kuljettamisen lisäksi vastauksissa korostui lapsen fyysisen aktiivisuutta lisäävän liikunnallisen harrastuksen rahallinen tukeminen. Vastauksissa puhuttiin harrastamiseen liittyvistä maksuista sekä urheiluvälineiden hankkimisesta.

H1: On ostettu luistimet et pääsee ulkojälil ja on niinku sillai huolehdittu et on semmoset vermeet et pääsee urheilemaan, ettei ny ainakaa siit jää kii.

H3: ...ja rahallisesti on tuettu tietysti, ei oo ongelmaa ollut siinä, että aina on pärjänny sen suhteen eikä oo tarvinnu tinkiä varusteista tai pelimatkoista tai turnauksista tai muista rahan takia.

H3: No justiin nyt vaikka kuntosali, niin se nyt ei o oton ikäiselle ihan itsestäänselvyys vielä kaikille, niin sinne on kumminkin kuukausijäsenyydet otettu ja mahdollistettu...

H6: ...et ku semmonen harrastaminen, vaikkapa nyt sitte joukkueurheilus, ni se ei yksinkertasesst oikee tänä päivänä onnistu, jos ei vanhemmat pysty sitä niinku rahallisesti tukemaa

H9: Mitä sitte on ikinä nuoremmasta ja nyt tähän ikähän asti halunnu harrastaa, niin on pystyny mahrollistamaan sen... ..rahallisesti... ..että lapsi pystyy harrastamaan sitä mitä se haluaa.

Kolmas esille noussut asia lapsen liikunnallisen elämäntavan konkreettisessa mahdollistamisessa oli vanhemman läsnäolo lapsen liikuntaharrastuksessa. Läsnäolo oli joko liikkumista lapsen kanssa yhdessä tai vaikuttaminen liikuntaharrastuksen taustajoukoissa.

H3: Tai ku nyt on pikkusen tullu ikää lapselle, niin pystyy käymään yhdessä lenkillä...

H5: Liikkumiseen kuuluu niinku kumminki semmost säännöllist lihaskuntoharjotteluu koton.

Jottai semmosii juttui mitä mää ole sit voinu opettaa... ..nyrkkeillää esimerkiks pistehanskoihi sillai, et mää näytä ja ne lyö... ..jottai etunojapunnerruksii, vattalihaksii, leukoi ja semmosii on vedelty niinko mont vuat sillai kerran pari viikos.

H9: ...mennähän niitten kans pihalle ja pelaamaan

H2: No siin on varmaan onnistuttu, et on saanu, tai on ollu koko ajan mukana siinä harrastukses ja liikuntaharrastukses

H3: Justiin ku ollaan joukkueurheilussa oltu aina taustavoimissa ja mukana ja ollaan oltu yks aktiivisimmista perheistä, missä on aina peleissä vanhemmat mukana... ..ja melkein kesät on mennyt kentän laidalla aina.

H7: ...oltu mukana eri joukkueitten toiminnassa

Jokaisella kymmenestä haastateltavasta oli useampia lapsia, joten jokaisesta haastateltavalla oli täten omakohtainen näkemys sisarusten merkityksestä yläkouluikäisen lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien näkökulmat vaihtelivat aiheesta jonkin verran. Osa vastaajista kertoi, että heidän tapauksessaan merkitystä ei ole.

H1: Ei täl hetkel. Sillon, kun oli pienempi nii varmaan niinku sillai toisians, mut ei täl hetkel.

H6: No ei meiän tapaukses varmaa juurikaa.

Vastaavasti muut vastaajat näkivät sisaruksilla olevan fyysisesti aktivoiva vaikutus nuoreen. Yksi haastateltava (H8) toi esille muista poikkeavan näkökulman sisarusten aktivoivaan vaikutukseen, jossa vanhempi sisarus sai nuoremman liikkeelle arvostelemalla tämän ulkonäköä ja toimettomuutta: ”*Ja sitte, välil se palaute varsinki isoveljelt jos syödään herkkui ja toinen ei harrastakkaa sitä liikuntaa, ni sielt tulee et 'Hei sää olet tommonen läski', et sellast niinku, että 'Hei oikeesti, että mitä sääki oot täl viikkoo tehny, ooks mitää harrastanu, ooks sä mitää tehny' ni sitä kaut voi tulla semmonen, että hei kyl nyt määki lähden tekemään jotain, harrastamaan liikuntaa.*” Myös sisarusten välisen kilpailun aktivoiva vaikutus nousi vastauksissa esille.

H5: Ja sit varmaa mitä isommaks tulee, ni siihen tulee yhä enemmän kaikkii sävyi siihen juttuu, et pitää voittaa se toine...

H9: ...ku muistaa, on ollu jotaki sulkkispeliä tai jotain tämmöstä pihajuttuja, mitä on niinku perheen kesken tehty, niin onhan siinä se kilipaaluvietti aina, että vähä yrittää enemmän vielä, että voittaa sen toisen niin sanotusti...

Myös vanhempien sisarusten antamalla esimerkillä koettiin olevan merkitys nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. Kaikki vastaajat, jotka ylipäätään kokivat sisarusten toiminnalla olevan merkitystä, viittasivat vastauksissaan vanhempien sisarusten esimerkkiin.

H2: No... kyyl mää näkisin et silläkin on merkityst, et jos isosisko on harrastanu ni kyl se semmost esimerkii on antanu, ja ko täst yläkouluikäsest puhutaan, ni hän on ollu siel nuorempan mukana pelireissul ja treeneis ja muuta, ni tota saanu sitä mallii sieltä mukaansa.

H3: Varmasti vanhemmasta ottaa tietysti esimerkin mallia, pikkusen menee samoja latuja.

H4: Sisarukset on aktiivisia harrastajia, niin se liikunnallisuus on siinä ympärillä. Et ne mallit tuloo sieltä.

H5: Jos on vaik kaks, ajatellaan nyt vaik et on kaks veljest, ni jos se isoveli on hyvä jossai ja omaa jottai fyysisii taitoi, ni todennäkösest se pikkuveli jollain taval ihailee sitä tai ainaki jostai syyst todennäkösest ottaa siit mallii.

H7: ...ku se ensimmäinen on sin liikkumisen ja seuratoiminnan, tai ohjattuun liikuntaan lähteny, nii kyl nuoremmat on sit halunnu ehdottomast tulla perässä. Malli on ollu hyvä.

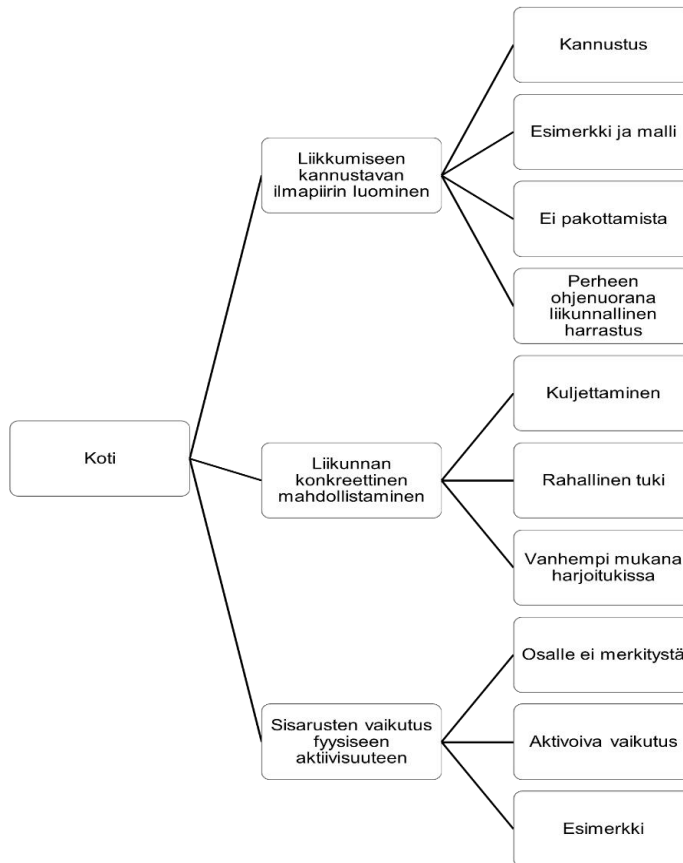
H8: ...mut siinäkin, kun veljet harrastaa niin on se malli sit tullu sieltä.

H9: ...mutta ehkä se nuorempi sitte ottaa mallia siitä vanhemmasta...

H10: ...nuoremman kiinnostus saattaa herätä sitä kautta jotaki harrastusta kohtaan, mitä näköö sen vanhemman sisaruksen harrastavan.

Toisaalta sisaruksen esimerkillä saattoi olla myös passivoiva vaikutus, kuten eräs vanhemmista (H9) mainitsee: *...jos toinen huomaa, että toinen vaan on kotona ja on tietokoneella niin miksei seki sitte vaikuta siihen, että ei munkaa tartte liikkua ku toinenkaa ei liiku.*” Kahden vastaajan (H5 & H10) mukaan sisaruksen toiminnalla saattaa olla myös sellainen yhteys, että nuorempi sisarus ei ainakaan valitse sitä lajia, mitä vanhempi sisarus harrastaa.

Kodin vaikutuksesta yläkouluikäisen fyysiseen aktiivisuuteen nousi siis vanhempien arvioissa esille kolme teemaa, jotka olivat liikkumiseen kannustavan ilmapiirin luominen, liikunnallisen elämäntavan konkreettinen mahdollistaminen sekä sisarusten merkitys liikkumiseen. Kuvioon 4 on koottuna kyseiset teemat ja osatekijät, joista teemat rakentuvat.



Kuvio 4. Yhteenveto kotiin liittyvistä teemoista ja niiden osatekijöistä vanhempien arvioimina

6.1.2 Vertaisten vaikutus

Haastatellut vanhemmat kertoivat vastauksissaan vertaisten aktivoivasta vaikutuksesta lapsen liikkumiseen. Vanhempien vastauksissa korostui se, miten vertaiset saavat omalla liikkumisellaan yläkouluikäisen lapsen liikkumaan itsekin. Aineiston perusteella yläkouluikäinen lähtee liikkumaan todennäköisemmin silloin, kun vertaiset ovat mukana liikkumassa.

H1: ...ei hänen niinku yksin tuu lähdettyä, mut kavereitten kans nii se käy paljo fribaamas et se on... Et siin kohtaa niinku se kyllä ne vertaiset niinku houkuttelee ja... saa lähtemään.

H1: No just tää, et sit ku kaveri soittaa et mennään, n isit tulee lähdettyä. Et yksin ei ehkä tulis sin uujiil tai se fribaus ny ehk sit täl hetkel on ne. Ja just kesälläkin i aika paljonki olivat, et tulee niinku helpommin lähdetty ku ne kaveritki lähtee.

H3: Meillä tulee sitä kaverien kautta. Jos ne kaverit liikkuu, niin sitte sitä on helpompi lähtee itekki.

H4: Jos siinä kaveripiiris on sellaisia urheilullisia niin... urheilullista väkiä, niin mennähän ja tullahan reeneihin ja ollaan herkästi, lähäretään johonki pelaamaan.

H4: No sen takia, että kun on sitä aktiivista ympärillä niin itekki aktivoituu sillälailla siihen liikkumiseen.

H7: Tai sitten, jos ollaan oltu koton vähä väsyneenään mut kaveri onki halunnu lähtee potkimaan tai lätkimään tai jonnekki lähikentäl touhuamaan jotain, nii silti on lähdetty mukaan et kyl se aika semmonen kannustava (vaikutus) on ollu.

H8: ...varsinki ton ikäsellä, ni sil on suuri merkitys mitä ne kaverit tekee, ja kun kaveripiiris on sekä näitä, jotka harrastaa joukkuees urheiluu ja sitten on niitä, jotka muuten tykkää urheilla kovasti tai harrastaa, ni kyl se vaikuttaa sitte niinku meiänki poikaan että...

H8: No joo, se on just tämä kun saadaan joku innostus johonki lajiin, ni sitä lähdetään tekemään porukalla.

H9: ...että kaverit lähtee tai ne on jo jossain luistelemassa tai pelaamas koripalloa tai sitten jalakapalloa niin, että kyllä se sitte meidän kohdalla ainaki niinku että poika myös lähtee sinne, jos kaverit on sielä... ..kyllä sillä suuri vaikutus on siihen, että kuinka sitte on aktiivinen.

H9: ...että jos ne kaverit on sielä pelikentällä niin kyllä sinne useimmiten myös sitte lähretään, ettei vaan jäädä niinku istumahan perse tuolille niin sanotusti.

H10: ...kavereiden innostamana hän on ruvennut kulkemaan punttisalilla.

Vastauksissa nousi myös esille se, että kaverisuhteita saattaa syntyä nimenomaan fyysisen aktiivisuuden kautta. Kaveripiiri voi muodostua yhteisestä kiinnostuksesta liikkumiseen ja urheiluun. Myös nimenomaan poikien kiinnostus liikunnalliseen pelaamiseen ja leikkimiseen yhdessä vertaisten kanssa mainittiin vastauksissa.

H3: ...nii kyllä siitä tulee kumminki se tietty elämänrytmi, että kaikki kaverit on joskus treeneis ja kisamatkoilla ja peleissä, nii sitte ne pärjääkin keskenään paremmin ja ymmärtää asian ja... eikä oo kyllä ikinä hakeutunutkaan sellaiseen seuraan, missä ei urheilla. Oikeestaan et kaikki kaverit on aina jollain tapaa liikkunut ja urheillu.

H6: Et se varsinki varmaa noil pojilla, ni kyl se niinko semmone liikunnaline pelaamine ja leikkimine ni... kyl se sielt päiväkodist jo lähtee niitten vertaiskavereitten yhteisist intresseist. Ja sit se vaan korostuu ku mennään siitä eteen päi.

H9: Poijjan kaveripiiri, niin se on aika aktiivista, että ne käy vapaa-ajalla aika paljo sitä harrastamas niin niin.

Yksi vanhemmista lähestyi vertaisten aktivoivaa vaikutusta itsetunnon ja sosiaalisen statuksen kautta. Kyseinen vanhempi koki, että yläkouluikäiset lapset liikkuvat siksi, että heidän

ulkonäkönsä kelpaisi muille. Hän koki myös, että yläkouluikäiset arvostavat liikunnallisesti lahjakkaita vertaisiaan.

H5: Varsinki tommone murrosikäne, ku se itsetunto on muutenki vähä... ..ja se ryhmään kuulumine on kauheen tärkeet, ni se kyl sillo on aika tärkeet et kaverit on esimerkiks tietyn näkösi ja tarpeeks hoikkii, tai et semmonen niinku, et kyl sen täytyy senki takia pyssyy jossain kondikses et se kelpaa siihe kaveriporukkaa.

H5: ...ja kyl mää ajattele, et ton ikäsen ne myös arvostaa sitä jos joku on liikunnallisest lahjakas, et... siin on joku semmonen jollain taval primitiivinen nokkimisjärjestyski nähtävis, et se antaa niinku varsinki ton ikäsel jottai niinku etui.

Aktivoivan vaikutuksen lisäksi vertaisilla koettiin tietyissä olosuhteissa olevan yläkouluikäistä lasta passivoiva vaikutus. Kaveripiirin vapaa-ajanviettokulttuurilla on siis merkitystä lapsen liikkumiseen. Vertaisten passivoivan vaikutuksen kohdalla vastaukset painoutuivat kahteen asiaan: mopoiluun ja ajanviettoon tietokoneella ja muilla elektronisilla laitteilla.

H1: ...ku on paljo mopoilevii kaverei nii sit se mopo on hänellekki sit tärkee ja sit sitä niinku semmost arkiliikuntaa ei tuu.

H2: Jos on kaveriporukka ko ei harrasta ni sit helpost varmast tulee se et en mäikä halua lähtee harrastamaa.

H4: ...mutta sitte, jos on joku sellaanen, joka tykkää rassata mopoautoa niin sen kans mennähän rassaamaan mopoautoa, että... kyllähän sillä on vaikutus.

H5: ...noitten älypuhelinte ja noitten pelie, pleikkareitte ja muitte niinku vallates pääosan noitte lapsen kaveriporukan ajankäytöst.

H8: Varmasti noi tietokoneet ja pelimaaailmat on vieny sit siltä (liikkumiselta) aikaa, ja sit nää kaikki mopoilut sun muut, että menee semmoseen enemmän, ku sit et lähdeittäis yhdes pelailee jotaki

H9: ...että jos on kaveripiiris vain niin sanottuja peli-... jotka pelaa tietokoneella. Niin tottakai se varmasti vaikuttaa siihen, että se liikunta ei oo sitten niin monipuolista, jos vietetähän päivittäin monta tuntia sielä yhteisiä pelejä sitte pelaillen.

H9: ...jos on esimerkiks ny joku peli, mikä on tullu niin eihän sitä meinaa sitte maltaa lähtiä, ku sitä pelatahan vaan porukalla.

Vertaisten passivoivan vaikutuksen yhteydessä esille nousi myös se, ettei pihapelikulttuuria vastaajien mielestä juurikaan enää ole. Vastauksissa korostui, että pihapelikulttuuria on joskus ollut, mutta iän karttuessa se on vähentynyt selkeästi tai loppunut kokonaan. Tähän viittasi

muun muassa yksi haastateltavista (H2) vastauksessaan: ”...kavereitten kanssa jotain pelailua, ni sitä tuntuu et on ain vähemmä ja vähemmä.”

H1: No ei ny enää. Sillon alakouluikäisenä oli hyvinki paljo kaiken maailman majojen rakentamista ja muut mut tota... ei ny enää.

H2: Tämmöst niinko vapaa-ajan, mitä ei oo ohjattua, ni sitä ei todellakaan ole... ..ja tämmöst niinko pihapelisysteemii ni tosi vähän on kyllä...

H3: No ei kyllä oo minkäänlaista (pihapelikulttuuria)... ..se kulttuuri on kyllä vähentynyt radikaalisti

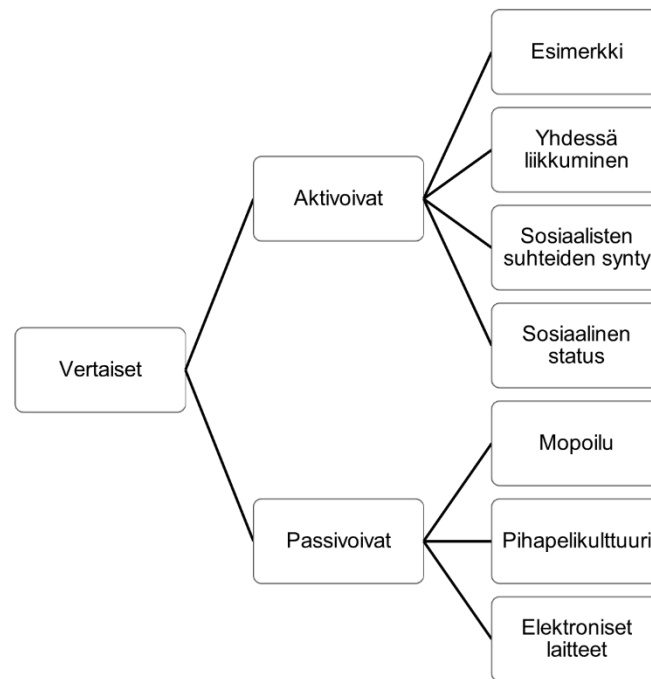
H3: Se ja sitte se pihapelihomma niin... niitä ei oo nykyaikana, et se on tietysti vaikea saada mitenkään käyntiinkään, että se on nyt ku nykyaikaa, et ei niitä niin paljoa taida kyl olla että.

H6: Mut et kyl se niinko hiipunu on siitä mitä se oli esimerkiks vaikkapa pari vuot sitte viel, eli sillon ku hän oli 13-vuotias, ni ei enää kauheest mennä luistimet kainalos tonne kaukaloo.

H8: Se (pihapelikulttuuri) on aika vähästä loppuviimeks.

H10: Ainut tommonen liikuntaan liittyvä vapaa-ajan kulttuuri, joka ei liity mihinkään ohjattuun harrastukseen, niin meidän lapsen kohdalla on esimerkiksi se, että käydään pyöräilemäs tai skuuttailemas. Mut ei varsinaist pihapelikulttuuria mielestäni.

Vanhemmat kertoivat vastauksissaan sekä vertaisten aktivoivasta että passivoivasta vaikutuksesta nuoren liikkumiseen. Kaveripiirin vapaa-ajanviettokulttuurilla oli siis merkitystä lapsen liikkumiseen. Kuviossa 5 on koottuna aktivoivan ja passivoivan vaikutuksen teemat sekä kummankin osatekijät, jotka vanhemmat mainitsivat arvioidessaan vertaisten vaikutusta nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.



Kuvio 5. Yhteenveto vertaisiin liittyvistä teemoista ja niiden osatekijöistä vanhempien arvioimina

6.1.3 Koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutus

Vastaajien kesken vallitsi konsensus siitä, että koululiikunta on heidän näkökulmastaan monipuolista. Ensinnäkin vanhemmat nostivat esille sen, että liikuntatunneilla kokeillaan monipuolisesti eri lajeja. Toisaalta vastauksissa korostui myös se, että vanhemmat kokivat pääosin koulun ja kunnan liikuntamahdollisuuksien ja -puitteiden olevan hyvät.

Monipuolisuudesta huolimatta eräs vanhempi (H6) tosin toivoi liikuntaa olevan enemmän: ”No kyl se must on niinko monipuolista, ja tota... kohtuullisen varmaa niinko laadukastaki, mut se, että ensinnäki sitä sais ol hyvin paljo enemmän sellasille oppilaille, joille se on niinko tärkeä osa elämää.

H1: Mä olen sitä mieltä et koululiikunta on äärimmäisen hyvä juttu... ja tosi monipuolisesti ne siel kaikkee tekee.

H2: ...et kyl siäl mitä hän on kertonu, ni monipuolisest on kyl kokeiltukki kaikkii...

H3: Mun mielestä lajitarjonta on hyvä ja opettajat tuntuu olevan ihan ammattitaitosia ja puitteet on hyvät.

H4: No... eiköhän niitä (monipuolisia liikuntamahdollisuuksia) sielä... ihan tarpeeksi oo, että... emmä nyt lähäre niitä kyseenalaistamahan niitä... etteikö niitä ny siellä tarpeeksi oo että...

H5: Mun mielest hyvä et on, vähä niinku puolpakol tutustuu erilaisii lajeihi ja sit ne fyysiset ominaisuuden voi kehitty vähä monipuolisemmiks. Sit siel huomaa, et mimmoset jutut mua

kiinnostaa ja mimmoset ny ei ainaka kiinnost, ja toi... ja sit kyl mää niinko näkisin viel semmose et kyl mä ajattele, et se koululiikunta on siit ajast mitä mää oon, sillon ku mää itte oon ollut on ikäne ni se on jotenki monipuolistunu ja sillai et sitä nähdäkseni siel painotetaa, niinko eri ominaisuuksie opettelemist enemmä.

H8: ...ja siäl tulee sit tietyst näis valinnaisliikunnois sitten paljon näit tämmösii erilaisii kokeilui, ja ne käy eri lajeja ja käyvät tutustumas paljon

H8: No kyl mun mielestä koulus heil on ihan hyvin kaikkia vaihtoehtoi tarjota ja puitteet on hyvät ollu, ja tota niin kaikennäköstä sellasta mitä sitte ehkä vapaa-ajal ei välttämät tuliska kokeiltuu ja tehtyy.

H9: Sielä periaattees näkee niin laidasta laitahan vähä eri liikuntamuotoja, niin sitte sitä kautta justihin on lähäretty kokeilemaan yleisurheilua, sähälyä, jääkiekkoa esimerkiksi että. Ainaki tai silloon nuorempana, että kyllähän se niinku antaa... antaa virikkeitä ja mielenkiintoutta.

H9: Mutta kyllä se ny niinku monipuolista on mitä sielä niinku harrastetaan.

H10: Ainaki täälä meillä liikuntamahdollisuuksia tarjotaan hyvin, et on tosi monipuoliset kunnas nää liikuntapaikat, sekä sisä- että ulko-, ja niitä yläkoulu hyödyntää hyvin. Ja... koululla on välineitä, ettei keneltäkään jää välineistäkään kiinni, vaikei ny olis omia luistimia niin pääsee porukan kanssa luistelemaan.

Useampi vanhempi toi esille myös näkemyksensä siitä, että koululiikunta ottaa nykypäivänä hyvin huomioon erilaiset liikkujat. Oppilailla on heidän mukaansa enemmän valinnanvaraa, eikä koululiikunta näyttäydy vain suorittamisen ja kilpailullisuuden kautta. Nämä vastaajat kokevat nykypäivän koululiikunnan inkluusiivisena.

H1: Ja sit nykyään on hyvä, et ku ne... se ei oo enää semmost niinku kilpailuu, vaan se on nimenomaan semmost niinku itseään vastaan.

H5: ...ja sit mun mielest niinku tosiasa semmone pakko on aika vähis siel nykyää, et voi ol kaht tai kolmeeki eri vaihtoehtoo ja niist ei mittää niinko arvoteta iha hirveest, et ”no jos es sää ny tuu luistelemaa ni te voitte vaik kävel sit kattoo kauppa et mitä porkkanat maksaa.”

H7: No mun mielest koululiikunta on ollu kyl ihan monipuolista ja siihen on tullu ehkä vähän semmosiiki juttuja, et... et tota ei se oo ollu pelkkää semmost suorittamista, et siihen on tullu sitä retkeilypuolta ja semmosta. Eli... mä aattelin, et sielä on saattanut ehkä semmosetki innostuu sit koululiikunnasta, jotka ei oo sit ollu muuten niin aktiivisia liikkujia.

H10: Ja sitte se, minkä mä oon nähnyt tosi hyvänä, et jos jollain on joku vamma, esimerkiks niinku omalla lapsellani on ollu polvien kans vammaa, eikä oo jotain lajia pystynyt liikuntatunnilla teherä, niin hänelle on katottu korvaavaa mielekästä tekemistä.

Monipuolisten liikuntatuntien vastapainoksi vanhemmat toivat esille näkemyksensä siitä, etteivät yläkouluikäiset nuoret juurikaan liiku välitunneilla. Välitunnit vietetään lähinnä

paikallaan seisten. Syiksi liikkumattomuudelle välitunneilla vanhemmat mainitsevat yleisen välituntikulttuurin, johon liikkuminen ei kuulu, sekä sen, ettei mahdollisuuksiakaan liikkumiseen juuri ole.

H1: Ei liiku. Kävelee ulos, seisoo kaveriporukas kännykkä kädes tai höpöttelee... ..ensinnäki meidän koulun piha on semmonen, et siel ei ole kauheesti ollut mitään tekemistä... ..et kyl ne sit ehkä osallistuu, jos siel on jotain välkkätoimintaa välil et jotain säbää tai jottain, mut et ei oikee, et semmone koulun piha ei oo kannustanu semmoseen, ja sit ehkä ylipäänsä jotenki yläkoululaisil se ei tuu luontasest semmone, et pelataas täs ny jotain pelii.

H2: Mää luule et enemmänki siel seisoskellaa ja hengailaa sil taval, et se kulttuuri on niinko jääny kokonaa pois.

H3: En usko, että sielä paljo liikutaan. Sanoisin, että välttämättömät luokkien välillä liikutaan, mutta en... en usko, että siellä on sellasta liikkumisen kulttuuria kyllä nois piireissä. Enkä kyllä oikeen tiedä mitä ne vois siellä liikkuaakaa. Yläasteella.

H5: Välitunnit menee mun käsittääksen maleksies siin omas kaveriporukas, ei siin varmaan liikuta oikeestaa yhtää ylimääräst, siin mennää kavereitten kans siihe johonki kohtaa seisoskelemaa.

H6: Ei (liiku). Yläkoulus varsinki täs paikkakunnas ei oo varmaa semmost kulttuuri, enkä usko et on koskaa ollu, et yläkouluikäset tekis jotai muuta ko syljeskelis ringis pihalle. Ei siel oo siis, mä en oo ihan varma et onks siel edes mitää niinku välineitä käytössä, et se olis ylipäätään niinku, tai et siihen kannustettais jotenki.

H7: Melko varma olen, et ei kyl kauheesti liiku.

H8: No ei ne mitään liiku. Siel ne seisoo ringis ja kattoo kännyköitä tai puhuu keskenään mut ei, aika vähän liikutaan. Toki heiän koulun piha on aika tota... no joo, nyt sitä on parannettu et siel on sellasta rekkiä ja tämmöstä kiipeilymahdollisuut, siel on korit, mut...

H9: Pihalla käveleskelevät ihmettelemäs toisten moperia sun muuta, että... ..en usko, että sielä nyt sitte niinku oikeen muuta sitte ku kävellähän edes takaasi, että...

H10: En oo nähny, mutta sen mitä hän itse sieltä kertoo, niin ei liiku.

Aineistossa nousi esille myös se, että jos siihen mahdollisuus on, niin haastateltujen vanhempien yläkouluikäiset lapset kulkevat kouluun pääsääntöisesti pyörällä. Vanhemmat myös kokivat koulumatkapyöräilyn tärkeänä osana fyysisen kokonaisaktiivisuuden lisäämisessä. Jos koulumatkaa ei taitettu pyörällä, oli syynä joko liian pitkä koulumatka tai mopoilu.

H1: Heh, noh, hän menee fillarin kans tohon pysäkillle. Matka kestää kaks minuuttii, täst on matkaa sen reilu kilometri. Sit hän istuu kaks kyt kilometrii bussis.

H2: Tota pyörällä käy, toki hän mielellään ottaa kyydin vastaan, jos sitä on tarjolla, mut et mun mielest se on tosi hyvä, tost on pari kilsaa matkaa ni tulee vähä happee molempiin suuntiin, ni tekee ihan hyvää. Kuyl se sit viikos tuo vähä lissää liikuntaa, ku pyöräl menee.

H3: Tota... kevät, kesä, syksy menee pyörällä ja talvet kävellen. Koulumatka ei oo nykyään kovin pitkä, että mahtaako tulla puoltoista kilometriä suuntaansa, ettei oo sen pidemmästä kyse, niin kyllä se tota varmasti on erittäin hyvä... ...pidän erittäin hyvänä tollasta pientä liikuntaa siinä.

H4: Pyörällä tai mopoautolla... ...positiivisempaa on aina jos sinne pyörällä menis sinne kouluhun. Mutta ku se on helepompi ratkaasu, aina tuntuu olevan se mopoauto. Sitte se valitahan aina se.

H5: Liikkuu polkupyörän kans... ...ja se on oikee hyvä juttu ja se on kaikki, jokane minuutti ja kilometri on kottippäi ku se sen polkasee.

H6: No... pääosin pyörällä.

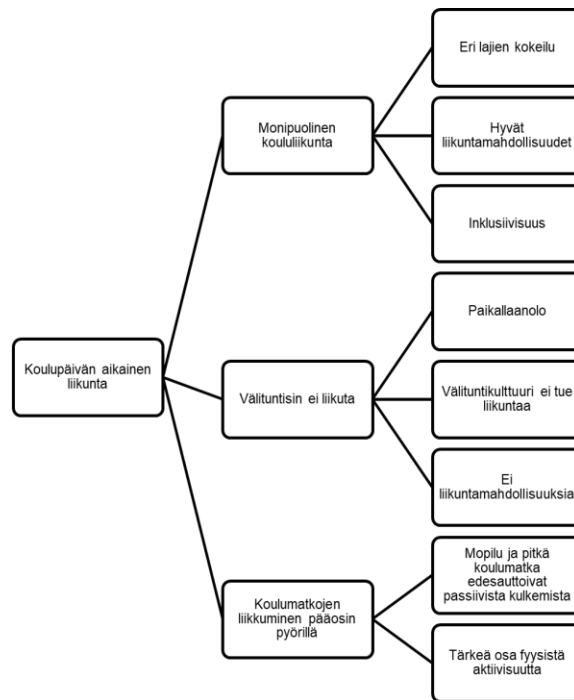
H7: Kulkee pyöräl, ja matka on neljä ja puol kilometriä ja tottakai se nyt lisää sitä aktiivisuutta.

H8: No bussil hän kulkee. Et siihen nyt ei, asutaan sen verran kaukana et ei oikee muut vaihtoehtoo täs kohtaa oo. Et kävelee hän tost ny sit semne 150 metrii ton bussipysäkil, et se on sit se fyysinen suoritus siin kohtaa.

H9: No nyt kulukoo tällä hetkellä polokupyörällä ku moperi on osina, ja siirtyyhän se tietenki sitte ku se mopo tuli kuivioihin, niin sillähän nyt mentihin joka paikkahan, että silloin se vähä niinku se... liikunta... päivittäinen liikunta niin sanotusti pieneni. Mutta niin se on nyt niin, pyörällä nyt pääsääntöösesti kumminki aina on menny jokapaikkahan että.

H10: Kulkee pyörällä, matkaa on kolmisen kilometriä suunta ja jonain päivinä se on ainut fyysisen aktiivisuuden muoto... ...et se on mun mielestä tosi tärkeä.

Koulupäivän aikaiseen liikuntaan liittyvät tulokset keskittyivät koululiikuntaan, välitunteihin sekä koulumatkoihin. Esiin nousseet teemat olivat monipuolinen koululiikunta, vähäinen liikkuminen välitunneilla sekä koulumatkojen liikkuminen pääosin pyörällä. Kuviossa 6 on koottuna nämä teemat osatekijöineen, jotka vanhemmat mainitsivat arvioidessaan koulupäivänaikaisen liikunnan vaikutusta nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.



Kuvio 6. Yhteenveto koulupäivän aikaiseen liikuntaan liittyvistä teemoista ja niiden osatekijöistä vanhempien arvioimina

6.1.4 Organisoitun liikunnan vaikutus

Vastaajien joukosta kahdeksalla oli yläkouluikäinen lapsi, joka harrasti organisoitua liikuntaa. Yksi vastaajista (H4) piti kuormitusta liian pienenä: ”No vähintään kaks kertaa viikossa... ..Liian pieni. Sais niitä juoksupäiviä 15-kesäisiä poikia jo paljon enemmän, ku kaks kertaa viikossa, jotta ne kehittyvät... ..sitä ohjattua harjoittelua vois olla enemmän.” Muut vanhemmat olivat varsin yksimielisiä siitä, että organisoitun liikunnan tuottama fyysinen kuormitus on heidän lapselleen sopiva. Vanhempien vastauksista nousi kuitenkin esille se, että viikoittaiset harjoitusmäärät organisoitun liikunnan parissa erosivat toisistaan – nuoret osallistuivat ohjattuun liikuntaan kahdesta kuuteen kertaan viikossa.

H1: Noo... ei ainakaan liian suuri. Et täl hetkel, kun niillä ei oo ku kahdet treenit viikos, nii... nii no, ehkä se on ihan sopiva nyt täl hetkel, et sit... no ehkä se on ihan sopiva.

H2: No ei mun mielest ainakaan liian suuri, et tota, jos puhuttaa mitkä on ne iha maksimiliikuntamäärät mitä laps vois harrastaa, ni jää jokatapaukses varmast paljon alle sen,

ja tota tommonen nuori kyl jaksaa ni tota... enemmänkin vois liikkua, mut ihan tyytyväinen tohonki määrää kuitenkin... ...pelaa salibandy kolme kertaa viikos, ja sitte pelit päälle.

H3: Olisko se sitte keskimäärin kolme kertaa... ...Se on määrällisesti sopiva... ...tavallaan kuormittavaa, että myöhälle kestää harjotukset ja samaten sitte pelireissut on nyt aika pitkiä jo, että niistä tullaan myöhään kotia ja monesti seuraavana päivänä pitää kouluun.

H6: Kyllä (harrastaa). 5-6 (kertaa viikossa). Mut sit taas tietyst, ku puhutaan tämmösest tavoitteellisest urheilijasta ni, junioriurheilijasta, ni itseasias se on jopa liian pieni.

H7: Kyllä, kolme (kertaa viikossa). Mä olen sitä mielt et se on sopiva, koska sitä ei oo liian montaa kertaa viikossa ja sielä kuitenkin... koitetaan pitää huolta myös lihaskunnosta ja vähä kestävydestäkin.

H9: Kolomesta viiteen kertahan (viikossa). Sitte tietenki kesällä kolmet reenit ja siihen pelit päälle... ...no ehkä tuolla ikää se on sopiva.

H10: Hetkinen... kolme kertaa viikos... ...Tällä hetkellä on ihan sopiva. Kolme kertaa viikossa on yläkoululaiselle ihan hyvä.

Osa vanhemmista koki myös, että organisoituun liikuntaharrastukseen liittyvä tavoitteellisuus motivoi heidän yläkouluikäistä lastaan liikkumaan. Vastauksissa korostui erityisesti se, että liikkumiseen kannustaa kehittyminen organisoidussa liikuntaharrastuksessa.

H3: ...ny ku on ikää tullu ja on voinu alottaa nää mainitut lenkkeilyt ja kuntosalit paremmin, niin sitte on kumminki sitä tavallaan lajia tukevia, niin... varmasti motivoi sitte sinnekki, että ku kehitty salilla, niin kehitty lajissaki.

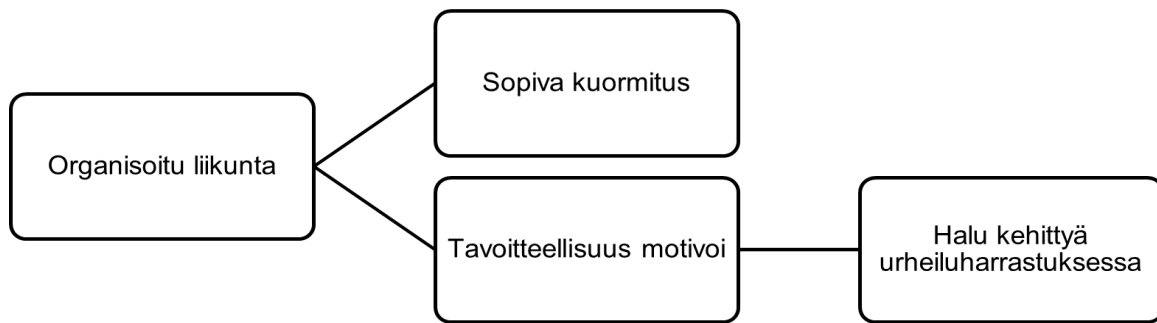
H4: Ja sitte se motivoi niinku muutenki, ku laji kiinnostaa nuorta nii... käymähän niinku muutenki, ku on kiinnostunu siitä lajista. Käymähän vähä... muiski jutuus liittyen siihen.

H6: No on se varmaa sitte niinku, et hän tavoitteellisest sitä harrastaa, ni kyl se sit niinku saa hänet tavallaa liikkumaa sitte, tai et se tavoitteellisuus sit ajaa liikkumaa omalla ajalla.

H7: No tietenkin se vaikuttaa ainaki sillai, et hän haluaa pittää ittensä kunnossa sitä säbäharrastustaan varten, eli siihen tulee sitä semmost niinku jonkunnäköst vastuut siit et mä olen kunnossa ja... pystyn pelaamaan siellä.

Yksi vanhempi (H1) tosin kertoi, että enää yläkouluikäisenä organisoitu liikuntaharrastus ei motivoi hänen lastansa liikkumaan harrastuksen ulkopuolella: *No... täl hetkel ei oikeastas oo mittää vaikutusta, et aikasemmin nuorempana se sit innosti myös niinku vapaa-ajal, ni käytiin potkimas ja harjoteltiin ja... ...Jossain kohtaa jotain piti lenkkeillä tai jottain, nii sillo hän ehkä sit vähä lenkkeili, mut ei täl hetkel kyl muuten näy mitenkää.*

Organisoituun liikuntaa koskevat tulokset keskittyivät kuormitukseen sekä siihen, että tavoitteellisuus motivoi liikkumaan myös ohjatun liikunnan ulkopuolella. Kuviossa 7 on koottuna edellä mainitut teemat ja osatekijä, jotka vanhemmat mainitsivat arvioidessaan organisoidun liikunnan vaikutusta nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.



Kuvio 7. Yhteenveto organisoituun liikuntaan liittyvistä teemoista ja osatekijästä vanhempien arvioimina

6.2 Vanhempien arviot fyysisen aktiivisuuden tekijöiden yhteyksistä toisiinsa

Edellä kuvattujen neljän tekijän lisäksi aineistosta nousi esiin myös tekijöiden välisiä yhteyksiä toisiinsa. Toinen tutkimuskysymys käsittelee näitä yhteyksiä, joissa korostuu erityisesti vertaisten rooli. Ensimmäinen tuloksissa käsiteltävistä yhteyksistä on vanhempien arvio siitä, että vertaisilla on passivoiva vaikutus yläkouluikäisten nuorten välituntiliikuntaan. Toinen yhteyksistä on vertaisten vaikutus organisoituun liikkumiseen, jossa korostui vanhempien arvio siitä, että oma lapsi on saanut kavereita liikuntaharrastuksen parista, sekä se, että kavereiden mukanaolo kannustaa organisoidun liikuntaharrastuksen pariin. Kolmas yhteys käsittelee koulun tarjoamia mahdollisuuksia organisoidun liikunnan harrastamiseen.

6.2.1 Vertaisten passivoiva vaikutus välituntiliikuntaan

Aineistossa korostui vanhempien arviot siitä, että vertaiset vaikuttavat välituntiliikkumiseen passivoivasti. Vanhemmat kokivat pelon kasvojen menettämisestä johtavan liikkumisen

vähäisyyteen, eikä yläkoulun välituntikulttuurin niin ikään nähty lisäävän halua liikkumiseen. Myös älypuhelimet toimivat vanhempien mukaan passivoivana tekijänä.

H2: No se varmaan liittyy jotenki siihe, mitä tos tota... näihin pihapeleihin ja muuta, että tota aika on muuttunu et.

H4: Mä epäälän, että se on vähä varmahan seurasta kiinni, että minkämoista välituntiseuraa kullonki on.

H4: Että jos sielä ollahan jonku moponrassajakaverien kans, nii sitte saatetahan puhelimella selata, jotta tuollaanen mun JBL:hän pitääs hommata...

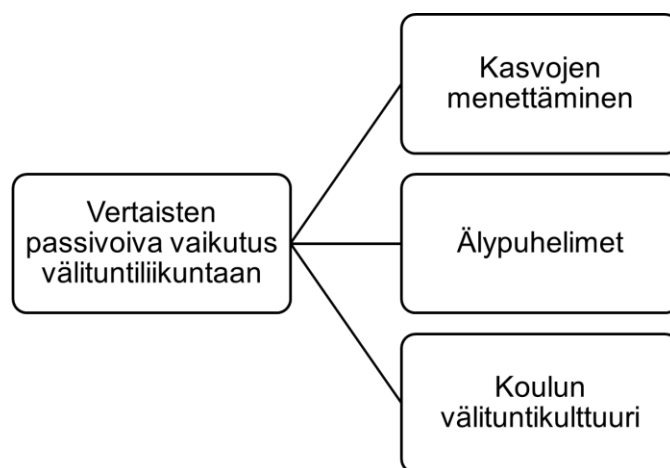
H5: Eivät ota pienintäkä riskii, et nolais ittes jotenki. Yrittää ol vaa sillai niinku osa porukkaa.

H6: Yläkoulus varsinki täs paikkakunnas ei oo varmaa semmost kulttuurii, enkä usko et on koskaa ollu, et yläkouluikäiset tekis jotai muuta, ko syljeskelis ringis pihalle.

H9: Vaikuttaako siihen (liikkumisen vähäisyyteen välitunnilla) sitte se olemus, ollahan niin isoja, ettei nyt tartte enää niin konhottaakkaa kautta leikkiä mitää hippaa. Että tuoko se sitte siihen vähä sitä, ettei oo niin coolia sitte.

H10: Lähinnä siihen vaikuttaa niinku vertaiset, eli heillä on kulttuuri sielä yläkoulussa, että se menee kännyköillä se aika

Ensimmäinen tuloksissa käsiteltävistä yhteyksistä oli vanhempien arvio siitä, että vertaisilla oli passivoiva vaikutus yläkouluikäisten nuorten välituntiliikuntaan. Kuviossa 8 on koottuna vertaisten passivoivaan vaikutukseen liittyvät osatekijät, jotka vanhemmat mainitsivat arvioidessaan vertaisten vaikutusta välituntiliikuntaan.



Kuvio 8. Yhteenveto vertaisten passivoivaan vaikutukseen liittyvistä osatekijöistä välituntiliikunnassa vanhempien arvioimina

6.2.2 Vertaisten merkitys organisoidussa liikunnassa

Osa vanhemmista toi vastauksissaan esille sen, että heidän lapsensa kaveri tai kavereita harrastaa liikuntaa samassa joukkueessa. Kahdessa vastauksessa korostui vielä erikseen se, että kaverisuhteita on syntynyt nimenomaan organisoidun liikuntaharrastuksen kautta.

H1: ...kyl sielt on tullu juu ihan sillai ystäväi.

H3: ...saa hyviä kavereita harrastuksista... ...paras kaveri on samasta seurasta, samasta joukkueesta.

H7: Kyllä! (ovat tekemisissä vapaa-ajalla urheiluseuran muiden nuorten kanssa)

H9: Kyllä joo. On ollut.. ...vietti sitte vapaa-ajallaki niitten kavereitten kans aikaa.

Kaverit kannustivat vanhempien arvion mukaan organisoidun liikuntaharrastuksen aloittamiseen sekä jatkamiseen. Osa vanhemmista mainitsi myös, että kavereiden kannustus ja tuki harrastuksessa sai lähtemään harjoituksiin tilanteissa, joissa nuori ei muuten olisi jaksanut lähteä. Vastaavasti kynnys organisoituun liikuntaharrastukseen osallistumiseen nousi, jos kavereita ei ollut mukana.

H2: Et toki sit sielt harrastuksen myötä tulee se oma porukka sitte, et se kannustaa sit taas eteenpäin, et kyl sil on merkitys.

H2: No kyl joskus, ku ei oikee jaks lähtee treeneihi, mut et sit se kaveriki kuitenkin on menossa, ni sit tulee lähdettyy. Tai jos kaveri ei oo, ni sit on helpompi sanoo, et en määkä ny jaks men, ko ei sekä mee.

H3: Jos ne kaverit liikkuu, niin sitte sitä on helpompi lähtee itekki, vaikkei se kyseinen laji ny aina pakosti nappaisikkaan, mutta...

H4: Ja kyllä ne harrastukset on alakaapäällekki alakanu yleensä niin, että ku joku kaveripiiristä on lähteny jonku harrastuksen pariin, nii sitte on niinku ollu heleppo mennä ja sinne on jääty sitte ja... niitä harrastetahan niitä lajeja... ...myöski sieltä pois jääminen on helepompaa, jos sen kaveripiiris ei oo ketää liikunnallisia.

H6: ...on ehkä näitten vertaisten kautta ajauduttu harrastusten parii, niinko ohjatun harrastamisen parii.

H7: Ne kaverit on ollu niis urheiluharrastuksis mukana, ja ku se varmaan niinku se malli, et kun muutkin harrastaa niin mäkin haluan olla mukana.

H7: Joskus on ollu semmonen olo, et tota ei ookkaa halunnu lähteä sinne vaik harkkoihin, ni sit kumminki on lähdetty, ku ne kaverit on sielä.

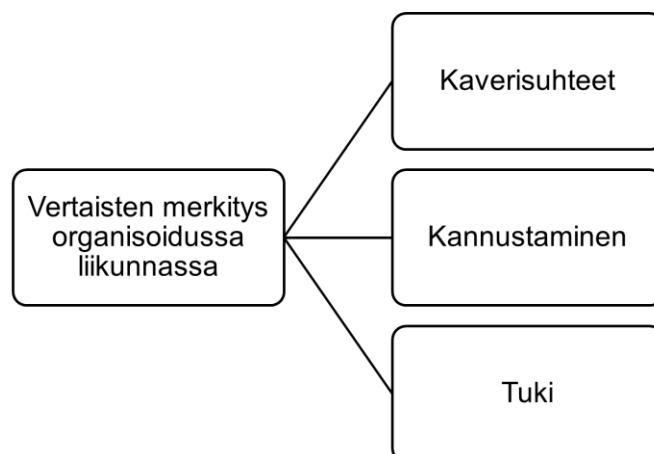
H10: ...kun niitä hyviä kavereita on harrastuksen kautta, niin kyllä siinä niinku on helepompi pysyä siinä harrastukses mukana ja olla... olla tekemäs juttuja.

Toisaalta kaksi vanhempaa toi esille myös toisenlaisen näkökulman, joka käsitteli sitä, ettei oman lapsen kohdalla organisoidun liikuntaharrastukseen osallistumiseen vaikuta kavereiden toiminta:

H7: Mutta sit toisaalta et vaik sielt on samanikäsi lopettanu, ni tää liikunta on kantanu meiän ysiluokkalaista niin, et hän ei oo halunnu lopettaa, et hän kokee, et se on hänelle semmonen juttu siitä huolimatta, vaikka joku kaveri lopettaiskin.

H10: Kun oma harrastus on löytynyt niin sitte kaverit ei vaikuta.

Toinen yhteys oli siis vertaisten vaikutus organisoituun liikuntaan osallistumiseen. Vertaisilla sekä nähtiin että ei nähty olevan vaikutusta nuorten osallistumisessa organisoituun liikuntaan. Kuviossa 9 on koottuna ne osatekijät, jotka vanhemmat mainitsivat arvioidessaan vertaisten merkitystä organisoituun liikuntaan osallistumisessa.



Kuvio 9. Yhteenveto vertaisten merkityksen osatekijöistä organisoidussa liikunnassa vanhempien arvioimina

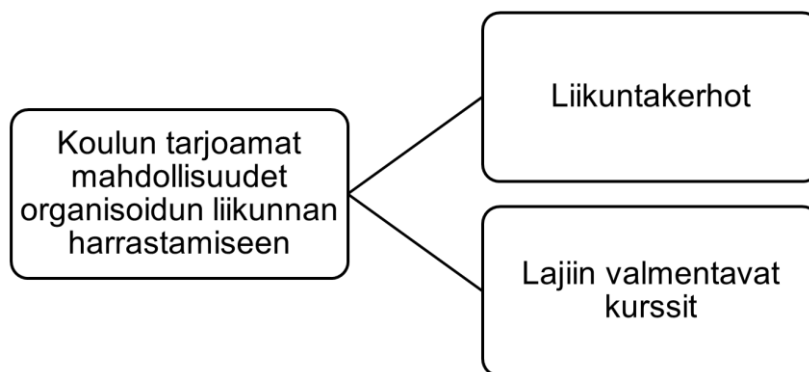
6.2.3 Koulun tarjoamat mahdollisuudet organisoidun liikunnan harrastamiseen

Myös koulun ja organisoidun liikunnan välille löytyi yhteyksiä. Aineistossa nousi esille se, kuinka koulu on tarjonnut mahdollisuuksia organisoidun liikunnan harrastamiseen. Koulu on yhdessä tapauksessa tehostanut lajiharjoittelua tarjoamalla lajiin valmentavia kursseja ja toisessa ylläpitänyt erilaisia liikuntakerhoja.

H4: ...niin se (koulu) on tarjonnu niinku lisää siihen (lajiharjoitteluun), että poika on ottanu niitä kursseja... Akatemian opettajan vetämiä kurssia sitte.

H8: Koulu on tarjonnut koulupäivän jälkeen erilaisia kerhoja... siel on ollu tarjolla erilaisii niinku näitä liikuntaankin liittyvii kerhoja.

Kolmas esiin noussut yhteys oli koulun tarjoamat mahdollisuudet organisoidun liikunnan harrastamiseen. Kuviossa 10 on koottuna koulun tarjoamien organisoitujen liikuntamahdollisuuksien osatekijät, jotka vanhemmat mainitsivat arvioidessaan näitä mahdollisuuksia.



Kuvio 10. Yhteenveto koulun tarjoamista mahdollisuuksista organisoidun liikunnan harrastamiseen vanhempien arvioimina

7 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin yläkouluikäisten nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä vanhempien näkökulmasta. Huomiota kiinnitettiin neljään teoreettisen viitekehyksen pohjalta esille nostettuun fyysisen aktiivisuuden tekijään sekä näiden tekijöiden keskinäisiin yhteyksiin. Tulokset noudattivat oletusta siitä, että vanhemmat pitävät kaikkia tarkasteltuja tekijöitä ainakin jossain määrin merkityksellisinä nuoren fyysisen aktiivisuuden kannalta. Selkeitä erojakin tekijöiden merkittävyudessa kuitenkin löytyi. Seuraavassa näitä saatuja tuloksia eritellään tarkemmin samalla nitoen ne yhteen aiemman kirjallisuuden ja tutkimusten kanssa.

7.1 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tuloksissa ensimmäisenä käsiteltiin kodin vaikutusta yläkouluikäisen fyysiseen aktiivisuuteen. Liikkumiseen kannustavan ilmapiirin luominen oli vanhempien näkökulmasta merkittävä asia nuoren fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi (vrt. Palomäki ym. 2016). Vanhempien oman liikkumisen ja myönteisen asenteen fyysisesti aktiivista elämäntapaa kohtaan koettiin kannustavan myös nuorta liikkumaan. Tutkielman löydökset olivat siis yhteneväiset aiempien tutkimusten kanssa (ks. Edwards & Gorely 2010; Lehmuskallio 2011; Palomäki ym. 2017). Osa vanhemmista puhui myös sen puolesta, ettei nuoria tule pakottaa liikkumaan, koska pakottamalla ei saada pysyviä positiivisia tuloksia aikaiseksi (vrt. Garcia ym. 2016; Laukkanen ym. 2020). Tähän näkökulmaan saattavat vaikuttaa vanhempien omat negatiiviset kokemukset liikkumiseen pakottamisesta.

Toisaalta aineistosta esille nousi myös se, että vanhemmat usein patistavat nuorta liikkumaan ja esimerkiksi edellyttävät, että joku liikunnallinen harrastus pitää olla. Pakottamisen ja patistamisen välinen raja voikin olla häilyvä. Voiko olla, että vanhemmat ja nuoret kokevat tilanteet eri tavalla ja vanhempien kevyeksi patistamiseksi tarkoitettu kehoitus tuntuu nuoren näkökulmasta pakottamiselta?

Kannustavan ilmapiirin lisäksi vanhemmat arvioivat omassa toiminnassaan liikunnallisen elämäntavan konkreettisen mahdollistamisen olevan niin ikään tärkeässä roolissa. Tällä tarkoitetaan käytännössä kahden resurssin eli rahan ja ajan sijoittamista nuoren liikuntaharrastukseen. Vanhemmat korostivatkin erityisesti kuljettamisen tärkeyttä nuoren liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. Kuljettamisen tärkeys saattoi korostua tässä tutkielmassa senkin vuoksi, että haastateltavat kertoivat asuvansa pääasiassa sellaisilla

alueilla, joissa julkinen liikenne on vähäistä ja välimatkat usein pitkiä. Liikuntaharrastuksen rahallinen tukeminen nousi myös vahvasti esille, esimerkiksi kausimaksujen tai kuntosalimaksujen muodossa. (ks. Palomäki 2017.) Vanhemmat siis osaltaan vahvistivat näkemystä siitä, että vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksiin (ks. Kantomaa ym. 2014; Palomäki 2016; Laukkanen ym. 2020). Kolmas esiin noussut asia liittyi nimenomaan vanhempien ajankäyttöön eli vanhempien läsnäoloon lapsen liikuntaharrastuksessa. Tällä tarkoitettiin joko liikkumista yhdessä nuoren kanssa tai vaikuttamista harrastuksen taustajoukoissa, kuten esimerkiksi urheilujoukkueen luottamustehtävissä. Samoin tässä tutkielmassa kuin aiemmissakin tutkimuksissa vanhemmat arvioivat yhdessä liikkumisen vaikuttavan keskeisesti lastensa liikunta-aktiivisuuteen (ks. Henriksen ym. 2016; Merikivi ym. 2016.)

Sisarusten vaikutuksesta nuoren fyysiseen aktiivisuuteen haastatellut vanhemmat olivat melko yksimielisiä: valtaosa koki sisaruksilla olevan nimenomaan fyysisesti aktivoiva vaikutus nuoreen. Sisarukset saivat nuoren liikkumaan joko omalla esimerkillään tai ronskeilla, joskus jopa ilkeillä, huomioillaan nuoren liikkumattomuudesta. Vanhempien lisäksi siis myös sisarukset toimivat liikkumaan patistajina (vrt. Garcia ym. 2016). Sisarusten merkityksestä puhuttaessa tulee kuitenkin huomioida, että merkitystä koettiin olevan ainoastaan vanhemmilla sisaruksilla – nuorempien sisarusten auktoriteetti ei yläkouluikäisen nuoren toimintaan vaikuttamiseen tunnu riittävän.

Vastaajat pitivät kodin vaikutusta yläkouluikäisen fyysiseen aktiivisuuteen tärkeimpänä. Vanhempien mallin koettiin olevan monelle nuorelle tärkeää vielä yläkouluikäisäkin. On tosin syytä huomioida, että useassa vastauksessa korostettiin vanhempien tarjoaman liikunnallisen esimerkin olleen heidän lapsensa elämässä mukana aina varhaislapsuudesta lähtien. Mitenkään erityisesti yläkouluikäiselle ominaisesta ilmiöstä ei siis ole kyse. Voidaankin pohtia, onko siitä huolimatta, että vanhemmat pitivät kodin vaikutusta merkittävimpänä, joku muu fyysisen aktiivisuuden tekijä ohittanut kodin vaikutuksen yläkouluikäisessä.

Esimerkki tällaisesta fyysisen aktiivisuuden tekijästä voi aineiston perusteella hyvin olla vertaiset. Vaikka kodin vaikutus koettiin vastauksissa tärkeimmäksi, nostivat vanhemmat vertaisten vaikutuksen nuoren fyysiseen aktiivisuuteen myös korkealle (ks. Lehmuskallio 2011). Merkittävin ero vertaisten ja kodin välillä oli kuitenkin se, että siinä missä kodin vaikutuksen koettiin olevan pääasiassa positiivinen, jakautui vertaisten vaikutus vanhempien mielestä melko tasaisesti positiivisen ja negatiivisen, eli aktivoivan ja passivoivan välillä.

Tästä huolimatta vertaisten arvioitiin aktivoivan nuorta liikkumaan useammin kuin passivoivan. Voidaankin pohtia, onko tämä yleinen trendi Suomessa, vai sattuiiko tutkimusjoukkoon vaan sattumalta vanhempia, joiden lasten kaveripiirit koostuvat keskivertoa liikunnallisemmista nuorista? Kaverit lisäävät nuoren fyysistä aktiivisuutta voittopuoleisesti omalla esimerkillään, mutta myös sosiaalisten paineiden, kuten joukkoon kuulumisen tai ulkonäköpaineiden kautta (vrt. Souto 2011; Palomäki ym. 2017; Montgomery ym. 2021).

Passivoiva vaikutus syntyi vanhempien arvioiden mukaan erityisesti kaveripiirin vapaa-ajanviettokulttuurin kautta (ks. Martins ym. 2021). Moni vanhemmista koki, että erityisesti mopoilu ja älylaitteet passivoivat nuoria. Älylaitteet ja videopelit nähtiin käytännössä poikkeuksetta passivoivina tekijöinä. Kuitenkaan tässä tutkielmassa ei erityisesti kysytty vanhempien ajatuksia niistä eikä sitä, että voisiko niillä olla myös nuoria aktivoivia vaikutuksia. Nykypäivänä pelaaminen ei kuitenkaan aina tarkoita paikallaanoloa, vaan liikkumiseen kannustavat pelit kuten Pokémon Go ovat yhä suosituimpia, joten herää kysymys että, kokevatko vanhemmat videopelaamisen ja älylaitteiden käytön olevan stereotypian mukaisesti pelkkää paikallaanoloa vai ymmärtävätkö he näiden liikunnalliset mahdollisuudet? (ks. Huotari ym. 2019.) Myös pihapelikulttuurin puute korostui vanhempien vastauksissa. Vanhemmat saattavat tosin käsittää pihapelit perinteisiksi joukkueurheilulajeiksi, jolloin kavereiden kesken harrastettavat yksilöurheilulajit, kuten suosiotaan nopeasti kasvattaneet frisbeegolf tai scoottaus eivät sisälly vanhempien näkökulmasta pihapelikulttuuriin. Sen vuoksi pihapelikulttuurin hiipuminen saattaa vaikuttaa dramaattisemmalla kuin se todellisuudessa onkaan.

Vanhemmat kokivat koululiikunnan monipuoliseksi ja nuoren fyysiseen aktiivisuuteen positiivisesti vaikuttavaksi tekijäksi. Liikuntapuitteiden laadukkuutta kiiteltiin niin koulu- kuin kuntatasolla ja liikuntatuntien monipuolinen lajikirjo sai myös kiitosta. Vanhempien arviot koululiikunnasta ovat siis varsin positiivisia, joskin näiden arvioiden validiteettia voidaan haastaa sillä, että vanhemmat eivät ole paikalla seuraamassa jokapäiväistä toimintaa koulussa, vaan muodostavat näkemyksensä lähes täysin toisen käden tiedon perusteella. Vanhemmat kokivat myös, että koululiikunta ottaa nykyään erilaiset liikkujat hyvin huomioon ja oppilaille nykyään enemmän valinnanvaraa, eikä koululiikunta ole enää yhtä kilpailu- ja suoritusorientoinutta kuin aikaisemmin (vrt. Opetushallitus 2016). Oletuksena on, että vanhemmat peilaavat nykytilannetta ennen kaikkea omiin koululiikuntakokemuksiinsa, jolloin inklusiivisuus ei välttämättä ollut koululiikunnassa kovin suurella roolilla.

Välituntiliikkunnasta vanhemmilla oli selkeä konsensus: yläkouluissa välituntiliikkuminen on vähäistä, ellei jopa olematonta (ks. Rajala ym. 2014; Tammelin 2017; Rajala ym. 2019). Syiksi olemattomaan välituntiliikkumiseen mainittiin erityisesti yleinen välituntikulttuuri johon liikkuminen ei kuulu sekä liikuntamahdollisuuksien vähyys koulun pihapiirissä (vrt. Kantomaa 2018; Kämppi 2018; Rajala ym. 2019; London 2022). Näkemys ei ole yllättävä, sillä muun muassa tutkijoiden omat empiiriset kokemukset aiheesta viittaavat juuri esitetyn kaltaiseen välituntikulttuuriin. Ala- ja yläkoulun välillä välituntiliikkumisessa tapahtuu selkeä muutos aktiivisesta passiiviseen ja tämän muutoksen syitä voisikin tutkia enemmän (ks. Kämppi ym. 2018; Rajala ym. 2019). Onko taustalla murrosiässä nouseva ajatus siitä, että pihalla pelailu ja leikkiminen on noloa vai ovatko yläkoulujen tarjoamat liikuntamahdollisuudet välitunnilla vaan selkeästi alakouluja heikommat? Molemmat edellä kuvatut tekijät ovat luultavasti yhteydessä tilanteeseen ainakin jollain tasolla.

Koulumatkat nuoret liikkuvat vanhempien mukaan pääosin pyörällä, jos se matkan tai kelin osalta suinkin oli mahdollista. Tulos oli jossain määrin yllättävä, koska yleinen käsitys tuntuu yhä enenevässä määrin olevan se, että vanhemmat kuljettavat lapsiaan usein kouluun. Jos koulumatkapyöräilyä ei estänyt liian pitkä matka tai huono keli, sen useimmiten korvasi mopolla ajaminen. (ks. Aira ym. 2013; Turpeinen ym. 2013, 74; Kallio 2016 ym.; Kallio ym. 2019.)

Organisoidun liikunnan osalta vanhemmat kokivat sen tarjoaman fyysisen kuormituksen lähes yksimielisesti sopivaksi. Tämän lisäksi yksi vanhempi olisi suonut fyysistä kuormitusta tulevan viikkotasolla enemmänkin. (vrt. Blomqvist ym. 2019.) Pääasiassa kuormitus kuitenkin koettiin sopivaksi ja vanhempien arvioista onkin tulkittavissa luottamus seuratoimijoihin, kuten valmentajiin. Huomionarvoista oli kuitenkin se, että vaikka vanhemmat olivat lähes yksimielisiä organisoidun liikunnan sopivasta kuormituksesta, nuorten osallistumiskerrat ohjattuun liikuntaan vaihtelivat kahdesta kuuteen kertaan viikossa (vrt. Koski 2007).

Vanhemmat arvioivat myös, että organisoidulle liikunnalle ominainen tavoitteellisuus motivoi heidän lapsiaan liikkumaan myös organisoidun liikuntaharrastuksen ulkopuolella (ks. Hebert ym. 2015). Nuoret siis haluavat tämän näkemyksen mukaan pitää itsensä tarpeeksi hyvässä kunnossa, jotta harrastaminen voi tapahtua laadukkaasti ja harrastuksessa pärjää.

Organisoidun liikunnan rooli fyysisen aktiivisuuden tekijöiden välisissä yhteyksissä näkyi erityisesti vertaisten merkityksessä organisoidussa liikunnassa sekä koulun tarjoamissa mahdollisuuksissa organisoidun liikunnan harrastamiseen. Ensin mainitussa yhteydessä

kaverit esimerkiksi saivat nuoren lähtemään organisoituun liikuntaharrastukseen silloinkin, kun jaksamista ei muuten olisi ollut (vrt. Blomqvist ym. 2019). Vertaisten kasvava merkitys yläkouluikäisten liikkumiselle näkyy siis tässäkin kontekstissa. Vanhemmat kokivat myös, että organisoidun liikuntaharrastuksen parista on ylipäättään tullut heidän lapsensa elämään ystäviä, joiden kanssa vietetään aikaa harrastuksen ulkopuolellakin. Aiemmista tutkimuksista esiin noussut ajatus siitä, että organisoitu liikunta toimii lapsille ja nuorelle myös oivana verkostoitumispaikkana, tuntuu pätevän tässäkin tutkielmassa. (ks. Lehmuskallio 2011; Martins 2021; Montgomery ym. 2021). Koulun tarjoamista organisoidun liikunnan harrastamismahdollisuuksista esille nousi koulujen ylläpitämät liikuntakerhot sekä valmennuskurssit, jotka antavat lisäarvoa organisoidun liikunnan lajiharjoitteluun (ks. Kantomaa 2018). Voisikin tutkia tarkemmin, tarjoavatko suomalaiset yläkoulut enemmänkin tällaisia erikseen räätälöityjä lisäkursseja, vai onko kyse harvinaisemmasta ilmiöstä.

Vertaisilla oli vanhempien mielestä organisoidun liikunnan lisäksi selkeä yhteys myös välituntiliikuntaan. Vaikutus koettiin passivoivaksi. Vanhemmat olettivat, että nuoret eivät liiku erityisesti siksi, etteivät he halua menettää kasvojaan vertaistensa silmissä sekä siksi, että älypuhelin käyttö dominoi vertaisten välisessä välituntikulttuurissa. (ks. Rajala 2014; Palomäki 2017; Martins 2021; Montgomery 2021.) Vanhempien käsitykset perustuvat tämän yhteyden kohdalla kuitenkin pitkälti oletuksiin, koska he eivät välituntikulttuuria juurikaan pääse havainnoimaan. Poikkeuksen tähän tekevät ne muutamat haastateltavat, jotka olivat yläkoulussa itse töissä.

Tässä tutkielmassa tarkasteltiin erityisesti neljää yläkouluikäisen nuoren fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavaa tekijää: kotia, vertaisia, koulupäivän aikaista liikuntaa sekä organisoitua liikuntaa. Vanhempien arvioiden mukaan merkittävin tekijä oli koti, mutta vertaisten yläkouluiässä alati kasvava painoarvo näkyi vastauksissa myös selkeästi. Myös koulupäivän aikaisella liikunnalla ja organisoidulla liikunnalla koettiin olevan merkitystä nuoren fyysiseen aktiivisuuteen ja tarjoavan monipuolisesti erilaisia mahdollisuuksia liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan harjoittamiseen, mutta pohjimmiltaan kaikki perustuu vanhempien näkökulmasta kodista omaksuttuihin arvoihin kaveripiirin arvoilla höystettynä.

Tutkielma paneutui pelkästään vanhempien arvioihin yläkouluikäisten nuorten fyysisestä aktiivisuudesta ja useaan otteeseen esille nousi kysymys siitä, kokevatko itse nuoret asiat samoin vanhempiensa kanssa vai onko heidän näkemyksissään koskien fyysistä aktiivisuutta suuriakin eroja? Esimerkiksi aikaisemmin pohdinnassa mainittu pakottamisen ja patistamisen

välinen suhde saattaa näyttäytyä hyvinkin erilaisena vanhempien ja nuorten näkökulmista. Sama tilanne on esimerkiksi koulupäivän aikaisessa tapahtuvassa liikunnassa, jossa vanhemmat eivät usein ole näkemässä todellista tilannetta, vaan perustavat arvionsa omiin yläkouluikäisiin kokemuksiinsa sekä nuorilta ja mahdollisesti opettajilta kuultuihin kertomuksiin. Osaltaan sama tilanne on myös organisoidun liikunnan ja vertaisten vaikutuksessa, joskin näissä tapauksissa vanhemmilla saattaa olla parempi käsitys kyseisten tekijöiden vaikutuksesta. Vanhemmat käyvät usein seuraamassa lastensa pelejä tai harjoituksia, mikä saattaa parantaa heidän tietämystään organisoidun liikunnan vaikutuksesta nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmat saattavat myös olla tekemisissä lastensa kavereiden kanssa, mikä puolestaan voi lisätä tietämystä vertaisten vaikutuksesta nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkielmassa vanhemmat arvioivat kodin vaikutuksen tärkeimmäksi tekijäksi nuoren fyysisessä aktiivisuudessa. Voidaankin pohtia, että vaikuttaako heidän näkemykseensä kodin vaikutuksen tärkeydestä se, että heidän tietämyksensä on tästä tekijästä parempaa kuin muista tekijöistä?

Tämän tutkimuksen looginen jatkotutkimusaihe olisikin samojen fyysisen aktiivisuuden tekijöiden tarkastelu, mutta tällä kertaa yläkouluikäisten nuorten itse kertomana. Tällöin saataisiin selkeää näyttöä siitä, miten vanhempien ja nuorten näkemykset fyysisen aktiivisuuden osalta eroavat toisistaan.

Lähteet

- Aira, A., Blom, A., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., Inkinen, V., Korhonen, N., Kujala, J., Kämppi, K., Laine, K., Lehtonen, K., Moilanen, N., Naukkarinen, K., Söderman, J., Tammelin, T. & Turpeinen, S. (2019). Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus. Teoksessa A., Aira, S., Turpeinen & K., Kaarlo. (toim.), *Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 355.
- Aira, A., Haapala, H., Hakonen, H., Kallio, J., Kulmala, J., Kämppi, K., Laine, K., Oksanen, H., Rajala, K., Siekkinen, K., Tammelin, T. & Turpeinen, S. (2013). Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Teoksessa T., Tammelin, K., Laine & S., Turpeinen (toim.), *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272.
- Beets, M., Cardinal, B. & Alderman, B. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621–644.
- Blom, A., Inkinen, V., Kari, J., Laine, K., Moilanen, N., Paajanen, M., Rajala, K. & Tammelin, T. (2017). Kohti aktiivisempia koulupäiviä. Teoksessa A., Aira & K., Kämppi. (toim.), *Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S., Kokko. & L., Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion ja liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49–55.
- Edwardson, C. & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 522–535.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. (2007). Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007.
- Garcia, J., Sirard, J., Deutsch, N. & Weltman, A. (2016). The influence of friends and psychosocial factors on physical activity and screen time behavior in adolescents: a mixed-methods analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(4), 610–623.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.

- Hebert J.J., Møller N.C., Andersen L.B. & Wedderkopp N. (2015). Organized Sport Participation Is Associated with Higher Levels of Overall Health-Related Physical Activity in Children. CHAMPS Study-DK.
- Henriksen, P.W., Ingholt, L., Rasmussen, M. & Holsten, B.E. (2016). Physical activity among adolescents: The role of various kinds of parental support. *Scandinavian Journal of Medicine, Science and Sport*, 26(8), 927–932.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. (2012). Tilastolliset menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro.
- Huotari, P., Aunio, M., Paavola, L. & Kallio J. (2019). Passiivisesti vietetty ruutuaika ja sen sisällölliset muutokset sekä yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta & Tiede*, 56(2–3), 84–89.
- Huttunen, J. (2018). Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu (16.3.2022): <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934/terveysliikunta-kuntoa-terveytta-ja-elamanlaatua?q=liikunta>.
- Husu, P., Jussila, A.-M., Takola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2019). Objektiiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 27–40.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 12–21.
- Kalaja, S. (2017). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 170–184.
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2019). Koulumatkaliikunta. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 98–100.
- Kallio, J., Turpeinen, S., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2016). Active commuting to school in Finland, the potential for physical activity increase in different seasons. *International Journal of Circumpolar Health*, 75(1), 1–6.
- Kantomaa, M., Jaako, J. & Tammelin T. (2014). Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten liikunnan harrastamiseen – tuloksia suomalaisista seurantatutkimuksista. Teoksessa *Mikä maksaa?* Valtionliikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2, 25–34.

- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018).
Koulupäivänaikainen liikunta ja oppiminen - Tilannekatsaus tammikuu 2018. Raportit ja selvitykset 2018: 1.
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & ja Spoof, A-K. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa - Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.
- Kokko, S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 114–128.
- Kokko, S. & Martin, L. (2019). Johtopäätökset ja toimenpidesuositukset. Teoksessa S., Kokko & L., Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion ja liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 146–153.
- Kokko, S., Martin, L., Geidne, S., Van Hoye, A., Lane, A., Meganck, J., Scheerder, J., Seghers, J., Villberg, J., Kudlacek, M., Badura, P., Mononen, K., Blomqvist, M., De Clercq, B. & Koski, P. (2018). Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1–8.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 15–26.
- Koski, P. (2007). Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä.
- Koski, P. (2009). Social capital and sports clubs. Teoksessa S.Kokko, P.Koski, J. Savola, M. Alen & P. Oja, *The Report - The Guidelines for Sports Club for Health (SCforH) Programs*. Helsinki: University Press, 32–36.
- Koski, P. (2010). Urheiluseura – Ihmisen elämänkaari ja yhteiskunta. Teoksessa T., Gallen, S., Helanen & M., Pelkonen (toim.), *Sadan vuoden aikamatka – aika matka!* Kempele: Oulunsalon Vasama, 45–55.
- Koski, P. (2016). Leisure-time Activities, Hobbies and the Social Capital of the Young. Teoksessa T., Hoikkala & M., Karjalainen (toim.), *Finnish Youth Research Anthology 1999–2014*. Finnish Youth Research Network Publications 172, 108–120.

- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 87–113.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019). Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S., Kokko & L., Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 67–74.
- Koski, P. & Mäenpää, P. (2018). Suomalaisten liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986—2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25.
- Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. *Liikunta & Tiede*, 55(6), 88–95.
- Käypä hoito -työryhmä. (2015). Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu (16.3.2022): <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
- Kyhälä, A.-L. & Soini (2016). Organisoitu liikunta. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 49.
- Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. (2020). “It Is Like Compulsory to Go, But It Is Still Pretty Nice”: Young Children’s Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (7), 2315.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2022). Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401.
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentaja ja vanhemmat - Lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Liikkuva koulu. (2022). Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Viitattu (21.3.2022): <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>
- London, R. A. (2022). It is not called recess anymore: breacktime in middle school. *Journal of School Health*. 1–8.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. (2019). Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S.Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 89–93.
- Maailman terveysjärjestö. 2022. Physical activity. Viitattu (10.3.2022): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Martins, J., Rodrigues, A., Marques, A., Cale, L. & Carreiro da Costa, F. (2021). Adolescents' Experiences and Perspectives on Physical Activity and Friend Influences Over Time. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(3), 399–410.
- Mehtälä, A., Villberg, J., Blomqvist, M., Huotari, P., Jaakkola, T., Koski, P., Lintunen, T., Mononen, K., Kwok, N., Palomäki, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kokko, S. (2020). Individual- and environmental-related correlates of moderate-to-vigorous physical activity in 11-, 13-, and 15-year-old Finnish Children.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2016). Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Teoksessa J., Merikivi, S., Myllyniemi & M., Salasuo (toim.), *Media hanskassa*. Verkkojulkaisuja, Nuorisotutkimusseura.
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. (2017). Liikkuva koulu – Liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 612–625.
- Montgomery, S.C., Donnelly, M., Badham, J., Kee, F., Dunne, L. & Ruth, F. (2016). A multi-method exploration into social networks of young teenagers and their physical activity. *BMC Public Health*, 21(1), 1–18.
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J. G., Weiderpass, E. & Roos, E. (2014). Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede*, 51(6), 71–77.
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. 2014. Kahdeksaluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede*, 51(6), 56–62.
- OECD (2017). PISA 2015 Results. Students' Well-being Volume III.
- Opetushallitus. (2016). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu (20.3.2022): <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tiedot>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. (2019). Koulu ja koululiikunta. Teoksessa S.Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 85–88.
- Palomäki, S., Huotari, P., & Kokko, S. (2017). Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta ja tiede*, 54(2–3), 83–90.

- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2016). Vanhempien hyvä koulutus ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede*, 53(4), 92–98.
- Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. (2016). Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 41–45.
- Pfledderer, C. D., Burnd, R. D., Byun, W., Carson, R. L., Welk, G. & Brusseau, T. A. (2021). Parent and child perceptions of barriers to active school commuting. *The Journal on School Health*, 91 (12), 1014–1023.
- Rajala K., Itkonen H., Kankaanpää A., Tammelin T. & Laine K. (2014). Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede*, 51(6), 63–70.
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. (2019). Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. (toim.) (2019). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 94–97.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2015). Istu vähemmän –voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015.
- Souto, A-M. (2011). Arkipäivän rasismi koulussa. Etnografinen tutkimus suomalais- ja maahanmuuttajanuorten ryhmäsuhteista. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 110.
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 54–67.
- Tammelin, T., Kallio, J., Rajala, K., Hakonen, H. & Laine, K. (2016). Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013–2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. LIKES-tutkimuskeskus 2016.
- Terve koululainen. (2022). TEKO – Terve koululainen. Viitattu (17.3.2022): <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ruutuaika/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2021). Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu (6.4.2022): https://sampon.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=200138&mittarit_1=199398&mittarit_2=403224&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161293#

- Torvinen, P. & Harinen, P. (2015). Jotain vanhaa, jotain uutta – jotain yhteistä, jotain erilaista? Teoksessa P., Harinen, V., Liikanen, A., Rannikko & P., Torvinen. (toim.), *Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303, 41–47.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. (2013). Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271.
- Vilka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä – Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: PS-Kustannus.
- Virta, J. & Lounassalo, I. (2017). Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 518–536.

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

1. Mitä mieltä olet yläkouluikäisten fyysisen aktiivisuuden nykytilasta?
2. Millainen on oma suhteesi liikuntaan?
3. Koetko sillä olevan yhteyttä lapsesi fyysiseen aktiivisuuteen? Miksi/miksi ei?
4. Millainen vaikutus sisaruksilla on fyysiseen aktiivisuuteen?
5. Miten olette pystyneet mielestäsi tukemaan lapsen fyysisesti aktiivista elämäntapaa? Onko jotain, missä olette erityisesti onnistuneet / missä olisi parantamisen varaa?
6. Miten koet vertaisten vaikuttavan lapsesi fyysiseen aktiivisuuteen?
7. Millaisissa tilanteissa vertaisten vaikutus on näkynyt?
8. Onko vertaisten kesken olemassa pihapeli-/leikkikulttuuria? Millaista? Miksi ei?
9. Ovatko lapsesi lähimmät vertaiset liikunnallisesti aktiivisia?
10. Miten koulussa tapahtunut liikunta/fyysinen aktiivisuus on vaikuttanut lapsesi koulun ulkopuoliseen liikkumiseen?
11. Mitä mieltä itse olet koulun tarjoamista liikuntamahdollisuuksista?
12. Miten lapsesi suhtautuu koululiikuntaan yleisesti?
13. Miten lapsesi liikkuu koulumatkat? Miten tämä mielestäsi vaikuttaa lapsen yleiseen fyysiseen aktiivisuuteen?
14. Liikkuuko lapsesi välitunneilla? Miksi/miksi ei?
15. Harrastaako lapsesi liikuntaa ohjatusti? Kuinka monta kertaa viikossa? Jos ei harrasta lainkaan, mikä tähän on syynä?
16. Millainen vaikutus organisoituun liikuntaan osallistumisella/osallistumattomuudella on mielestäsi lapsen yleiseen liikunta-aktiivisuuteen?
17. Onko urheiluseuran/liikuntakerhon tarjoama fyysinen kuormitus lapsellesi mielestäsi liian suuri/sopiva/liian pieni? Miksi?
18. Onko lapsesi tekemisissä vapaa-ajalla urheiluseuran/liikuntakerhon muiden lasten kanssa?
19. Oletko tyytyväinen lapsesi fyysiseen aktiivisuuteen, miksi olet/et ole?
20. Minkä mainituista tekijöistä koet olevan yhteydessä merkittävimmin lapsesi fyysiseen aktiivisuuteen? Miksi?
21. Onko jotain muuta, mitä haluaisit aiheesta kertoa?

Liite 2. Tutkielman kutsukirje

Hei!

Opiskelemme viidettä vuotta Turun yliopiston Rauman kampuksella luokanopettajiksi. Tutkimme Pro gradu -tutkielmassamme sitä, mitkä asiat vaikuttavat yläkouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Tarkastelumme kohteena ovat erityisesti neljä fyysisen aktiivisuuden tekijää, jotka ovat koti, vertaiset, koulupäivän aikainen liikunta sekä organisoitu liikunta. Tutkielmamme keskittyy vanhempien arvioihin näiden tekijöiden vaikutuksesta.

Haastattelut suoritetaan haastateltavien toiveet huomioiden joko etä- tai lähihaastatteluna. Haastattelu kestää noin 30 minuuttia. Nauhoitamme haastattelun litterointia varten, ja litteroinnin jälkeen tallenne tuhoataan. Vastaukset käsitellään hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Haastateltavia ei pystytä missään vaiheessa identifioimaan vastausten perusteella eli kunnioitamme vastaajien anonymiteettiä. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Mikäli sinulla on yläkouluikäinen lapsi tai lapsia ja haluat osallistua haastatteluamme, otathan yhteyttä 31.1.2022 mennessä sähköpostitse. Tavoittelemme noin kymmentä haastateltavaa. Osallistuneiden kesken arvotaan 2x 2 hengen leffaliput!

Ystävällisin terveisin

Juuso Nurmi, S-posti: X

Henri Pakka, S-posti: X