

Miten luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumukset ja niihin vaikuttavat taustatekijät ovat muuttuneet koulupolun aikana?

Selvitys luokanopettajaopiskelijoiden koulumatkakäyttämisen, liikunta-asenteiden sekä liikuntaa estävien ja tukevien tekijöiden muuttumisesta

Kasvatustiede, Opettajankoulutuslaitos
Kandidaatin tutkielma

Laatija(t):
Oskari Hyytiäinen
Severi Rautio
21.4.2025
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

Tutkinto-ohjelma, Oppiaine: Kasvatustiede, luokanopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t): Oskari Hyytiäinen & Severi Rautio

Otsikko: Miten luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumukset ja niihin vaikuttavat taustatekijät ovat muuttuneet koulupolun aikana? – Selvitys luokanopettajaopiskelijoiden koulumatkakäyttäytymisen, liikunta-asenteiden sekä liikuntaa estävien ja tukevien tekijöiden muuttumisesta

Ohjaaja(t): Satu Laitinen, yliopistonlehtori

Sivumäärä: 32

Päivämäärä: 21.4.2025

Lasten parissa työskentelevän on vaikea välttyä tämänhetkisiltä tilastotiedoilta lasten liikunnan vähenemisestä. Tästä kertovat esimerkiksi LIITU-tutkimus ja Move! -mittaukset. Tässä tutkimuksessa tutkimuksen kohteena olivat mahdolliset muutokset luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumuksissa ja niihin vaikuttavissa tekijöissä heidän koulupolkunsa aikana. Tutkimuksen kohteena olivat koulumatkojen kulkutavat, suhtautuminen koululiikuntaan ja vapaa-ajan liikkumiseen sekä liikkumista tukevat ja estävät tekijät.

Aineisto kerättiin Webropol-kyselyllä. Kysymysten vastausvaihtoehdot olivat suljettuja ja tutkimus oli kvantitatiivinen. Kyselyyn vastasi 93 luokanopettajaopiskelijaa. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmistolla ja Excelillä.

Tulokset myötäilivät aiempia tutkimustuloksia jokaisen tutkimusongelman kohdalla. Koulumatkoissa aktiivisten kulkutapojen käyttö oli korkeimmillaan alakoulun aikana ja niiden käyttö laski toiselle asteelle saakka, jonka jälkeen tultaessa yliopistoon aktiivisten kulkutapojen käyttö taas lisääntyi. Liikuntaan ja liikkumiseen suhtautuminen oli melko pysyvää koko koulupolun läpi. Liikuntaa yksittäisenä tekijänä eniten tuki uuden oppiminen ja onnistumisen elämykset, kun taas liikuntaa eniten estävä yksittäinen tekijä oli liikunnan kustannukset.

Avainsanat: Liikuntatottumukset, liikunta-asenteet, liikunta-arvot, LIITU-tutkimus, Move!, koulumatkat

Sisällys

1	Johdanto	4
2	Teoreettinen viitekehys	7
2.1	Liikuntatottumukset.....	7
2.2	Koulumatkat	8
2.3	Liikunta-asenteet	9
2.4	Liikuntaa ja liikkumista tukevat ja estävät tekijät	10
2.5	Liikunnan terveyshyödyt.....	11
3	Tutkimusongelmat	13
4	Menetelmät	14
4.1	Osallistujat	14
4.2	Tutkimusmenetelmät	14
4.3	Aineiston käsittely	15
4.4	Tutkimusetiikka.....	18
5	Tulokset	19
5.1	Koulumatkoihin liittyvien liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun aikana.....	19
5.2	Liikuntaan ja liikkumiseen suhtautumisen muutokset koulupolun aikana.....	21
5.3	Liikuntaa estävät ja tukevat tekijät koulupolun eri vaiheissa	23
6	Pohdinta	28
6.1	Tulosten pohdinta.....	28
6.1.1	Koulumatkat.....	28
6.1.2	Liikuntaan ja liikkumiseen suhtautuminen	29
6.1.3	Liikuntaa tukevat ja estävät tekijät.....	30
6.2	Miten luokanopettaja voi edistää oppilaiden liikuntatottumuksia	32
6.3	Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti.....	33
6.4	Tutkimuksen hyödyntämismahdollisuudet ja jatkokehittäminen	35
	Lähteet	36
	Liitteet	39
	Liite 1. Tietosuojailmoitus	39
	Liite 2. Kyselyn saatesanat	41
	Liite 3. Kyselylomake	42

1 Johdanto

Lasten parissa työskentelevän on vaikea välttyä tämänhetkisiltä tilastotiedoilta lasten liikunnan vähenemisestä. Useat vuosittain tai tietyin väliajoin suoritettut valtakunnalliset mittaukset ja tutkimukset, kuten LIITU-tutkimus sekä Move! -mittaukset kertovat huolestuttavaa kuvaa lasten vähentyneestä liikunnasta ja heikoista mittaustuloksista. Vain noin kolmasosa 7–15-vuotiaista nuorista raportoi täyttävänsä liikuntasuosituksen (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU 2022). Koronapandemian aikana nuorten liikkuminen yleisesti väheni, eikä se ole palautunut entiselle tasolle varsinkaan urheiluseuroissa harrastamisen tai omaehtoisen liikkumisen osalta (LIITU 2022).

Tämän tutkimuksen tehtävänä on selvittää, miten luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumukset sekä liikunta-asenteet ja -arvot ovat muuttuneet koulupolun aikana. Luokanopettajaopiskelijoiden valitseminen tutkimuksen kohderyhmäksi oli tutkimuksen kannalta perusteltu valinta, sillä he ovat viimeisimpiä koko koulupolun läpi käyneitä henkilöitä alakoulusta yliopistoon saakka. Näin ollen tutkimustulokset ovat ajan tasalla ja kuvaavat hyvin tämänhetkistä tilannetta. Luokanopettajaopiskelijat ovat sopiva kohderyhmä tutkittavaksi myös siksi, että he ovat opettamassa ja kasvattamassa seuraavia sukupolvia pääosin alakouluissa ja lisäksi tulevat opettajat pääsevät vaikuttamaan oppilaidensa liikuntatottumusten muovautumiseen.

Lehmuskallion (2011, s. 26) mukaan koulun ja opettajan merkitystä lapsen ja nuorten liikuntatottumusten kehittämisessä on pidetty voimakkaana erityisesti nuorempien oppilaiden kohdalla. Koulun ja opettajan tapoja vaikuttaa oppilaisiin on liikuntataitojen opettaminen, liikuntaan kannustaminen, liikuntainformaation jakaminen, palautteen antaminen ja vertailujen tekeminen (Lehmuskallio, 2011, s. 26). Lisäksi opettaja voi omalla liikunnallisesti aktiivisella elämäntavallaan viestiä liikunnan tärkeydestä ja merkityksestä lapsille ja nuorille (Karvinen, 2008, s. 38). Karvisen (2008, s. 38) mukaan opettajan innostuneisuus liikkumiseen tarttuu usein lapsiin ja nuoriin. Tähän tutkimukseen valitsimme tutkittavaksi sellaiset kolme liikuntatottumuksiin yhteydessä olevaa osa-aluetta, joiden kehittymiseen luokanopettaja toiminnallaan pystyy vaikuttamaan.

Tässä tutkimuksessa on hyödynnetty monilta osin LIITU-tutkimusta. Tämän tutkimuksen kyselylomake on rakennettu LIITU-tutkimuksen kyselylomaketta hyödyntäen ja LIITU-tutkimuksen tulokset luovat pohjaa tälle tutkimukselle. LIITU-tutkimus on valtakunnallinen

seurantatutkimus, joka tarkastelee laajasti 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumista, liikuntatottumuksia ja –kulttuuria (UKK-instituutti). Tutkimus toteutetaan joka toinen vuosi. LIITU-tutkimuksen tavoitteena on kehittää koko Suomen kattava tietojärjestelmä, joka seuraa 7–19-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntatottumuksia (UKK-instituutti). Tutkimuksessa kerätään tietoa heidän liikuntakäyttäytymisestään, asenteistaan, arvoistaan ja kokemuksistaan hyödyntämällä sähköisiä kyselyitä sekä liikemittareita (UKK-instituutti. 2024).

Toinen tutkimuksen kannalta merkittävä lasten liikkumista tutkiva tutkimus on Move!. Move! on valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, joka on suunnattu perusopetuksen 5. ja 8. luokan oppilaille (Opetushallitus. 2025). Opetushallituksen mukaan mittausten päätavoitteena on rohkaista oppilaita huolehtimaan itsenäisesti fyysisestä toimintakyvystään. Move!-mittausten tuloksia hyödynnetään muun muassa liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon terveystarkastuksissa sekä erilaisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa niin paikallisella, alueellisella kuin valtakunnallisellakin tasolla. (Opetushallitus. 2025). Move! -mittaukset antavat tutkimuksen kannalta kattavaa kokonaiskuvaa oppilaiden fyysisen suorituskyvyn tasosta.

Riittävä liikkuminen on yksi merkittävimmistä yksittäisistä tekijöitä arjesta selviämässä. Liikunnalla pystytään tukemaan työkyvyn säilymistä ja vähentämään sairaspöissaoloja (Työterveyslaitos). Maailman terveysjärjestö (WHO) on listannut liikkumattomuuden neljänneksi suurimmaksi elintapasairauksien aiheuttamaksi kuoleman riskiksi maailmassa. Passiivisesta elämäntyylistä johtuvat kustannukset ja menetykset tuottavuudessa ovat Suomelle 3,2–7,5 miljardia euroa vuodessa, eikä tähän ole laskettu alle 10 päivän sairaslomien kustannuksia (Kiiskinen, K., 2021). Tämän huomioon ottaen on huolestuttavaa, että lähes 40 prosentilla 5.- ja 8.-luokkalaisista fyysinen toimintakyky on sellaisella tasolla, että se saattaa hankaloittaa arjessa toimimista (Move! 2023 syksy).

Tämän tutkimuksen avulla voidaan mahdollisesti löytää syitä luokanopettajaopiskelijoiden mahdollisille koulupolun aikaisille liikuntatottumusten sekä liikunta-asenteiden ja -arvojen muutoksille. Tutkimustulosten avulla opettaja voi olla tietoisempi oppilaille tyypillisten liikuntatottumuksien muutoksista koulupolun eri vaiheissa ja soveltaa omaa liikunta- ja terveyskasvatustaan sekä -opetustaan vastaamaan paremmin oppilaiden tarpeisiin. Oppilaiden heikosta fyysisestä tasosta huolimatta suhtautuminen koululiikuntaa kohtaan on myönteistä ja oppilaat usein pitävät koululiikunnasta (Huisman, 2004, s. 79). Lehmuskallion (2011 s. 24) tutkimuksen mukaan opettaja keräsi eri vaikuttajatahoista eniten mainintoja

liikuntakiinnostusta vähentäneenä tahona, mikä kertoo siitä, ettei liikunnanopetuksen toteutus ole läheskään aina onnistunutta. Tässä tutkimuksessa tutkittavina osa-alueina ovat koulumatkat, suhtautuminen liikkumiseen ja liikuntaan sekä liikkumista tukevat ja estävät tekijät.

2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Liikuntatottumukset

Rebar kollegoineen (2020) määrittelevät liikuntatottumuksen (exercise habit) arjessa syntyväksi, automaattiseksi ja toistuvaksi liikuntakäyttäytymiseksi, joka liittyy ympäristön vaikutuksiin ja tiettyihin tarpeisiin, kuten työmatkapyöräilyyn. Heidän mukaansa liikuntatottumukset voivat myös muotoutua tietoisesta, ennalta suunnitellusta toiminnasta, kuten ohjatusta harjoittelusta (Rebar ym., 2020, s. 986). Lehmuskallion (2011, s. 25) mukaan liikunta on melko pysyvä elementti elämässä ja lapsuus ja nuoruus ovat aikaa, jolloin yksilön liikuntatottumusten kannalta on vielä paljon tehtävissä liikuntaan kasvamisen ja kasvattamisen suhteen. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muutosta, jonka avulla voidaan tutkia ryhmätasolla tapahtuneita muutoksia ja täten yleistää tuloksia. Tutkimuksessa on vahvasti huomioitu myös liikkumiseen ja liikuntatottumuksiin liittyvät arvot ja asenteet, jotka vaikuttavat vahvasti liikuntatottumuksiin (esim. Lehmuskallio, 2011). Niitä käsitellään tarkemmin luvuissa 2.3 ja 2.4

Aiempien tutkimustulosten perusteella lapsena ja nuorena harrastettu liikunta kasvattaa todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisiässä (Fogelholm ym., 2011, s. 84). Fogelholmin ja kumppaneiden (2011, s. 84) mukaan tutkimuksissa on myös havaittu, että mitä myöhemmin nuoruudessa harrastetaan liikuntaa, sen paremmin se ennustaa aikuisiän fyysistä aktiivisuutta. Lapsuusiän liikunnalla on yhteyksiä aikuisuuden liikuntaan ainakin motoristen taitojen, lajitaitojen sekä liikuntamyönteisyyden suhteen, ja tämän seurauksena myös kunto ja painonhallinta periytyvät pitkälti lapsuudesta aikuisuuteen (Fogelholm ym., 2011 s. 83). Olisikin ehdottoman tärkeää, että lapsi saisi jo varhain lapsuudessa tarpeeksi paljon ja tarpeeksi monipuolista liikuntaa, sillä liikuntataitojen, liikehallintataitojen ja liikkuvuuden kehittymisen kannalta kriittisintä aikaa on 6–8 vuoden ikä (Fogelholm ym., 2011, s. 84). Fogelholmin ja kumppaneiden (2011, s. 83) mukaan lapsuuden liikunnalla on lisäksi merkittäviä positiivisia vaikutuksia aikuisena muun muassa psykososiaaliseen hyvinvointiin, painonhallintaan, hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä tuki- ja liikuntaelimistöön.

Terveyttä edistävät liikuntatottumukset alkavat hiipua usein nuoruusiän kynnyksellä, ja siksi liikuntatottumuksia olisi hyvä tukea ja vahvistaa jo huomattavasti ennen sitä (Aarts ym., 1997, s. 363). Vielä lapsena fyysinen aktiivisuus kuten kävely ja hyppiminen on osa

luonnollista toimintaa eikä fyysinen aktiivisuus vaadi tietoista ajattelua (Aarts ym., 1997, s. 363). Kuitenkin varttuessaan, länsimaisten lasten ja nuorten elämäntyylillä passivoituu osittain muiden päivittäisten aktiviteettien kuten videopelaamisen ja autolla kulkemisen vuoksi (Aarts ym., 1997, s. 363). Lehmuskallion (2011, s. 25) mukaan hiipumista omalta osaltaan selittää primaarisosialisaation loppuminen ja sekundaarisosialisaation voimistuminen.

Primaarisosialisaatio tapahtuu lapsuudessa lähimpiin vaikutuksesta, jolloin lapsi sisäistää heidän maailmankuvansa ainoana todellisuutena, kun taas kasvaessaan lapsella alkaa sekundaarisosialisaatio, jossa hänen maailmankuvansa laajenee ja käsitys todellisuudesta suhteellistuu (Lehmuskallio, 2011, s. 25). Toisin kuin syvälle juurtunut primaarisosialisaatio, sekundaarisosialisaation vaikutukset ovat usein pinnallisempia ja alttiimpia muutoksille (Lehmuskallio, 2011, s. 25). Tätä teoriaa vahvistaa Lehmuskallion (2011, s. 28) tutkimus, jonka mukaan ulkopuoliset tahot kokonaisuudessaan vahvistavat voimakkaammin alakoulu- kuin yläkouluikäisten liikuntakiinnostusta johtuen aikaisemmasta sosiaalisaation vaiheesta.

2.2 Koulumatkat

Koulumatkat ovat iso osa monen lapsen ja nuoren päivittäistä kokonaisaktiivisuutta (Turunen ym., 2023, s. 4). Oppilas kulkee lukuvuoden aikana noin 400 koulumatkaa, ja kolmen kilometrin koulumatkan aktiivisesti kulkemalla oppilas voi saavuttaa 40–60 % kestävyysliikuntasuosituksista (Niemi ym., 2021, s. 4). Aktiivisesti kuljetuilla koulumatkoilla saattaa olla vaikutusta myös aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen (Niemi ym., 2021, s. 4). Koronaviruksen aiheuttaman etäopetusjakson aikana koululaisten päivittäiset askelmäärät vähenivät 1000–3000 askelta verrattuna vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksiin ja todennäköisesti suurin syy askelten vähenemiselle oli koulumatkojen puuttuminen (Niemi ym., 2021, s. 4).

Turunen ja kollegat (2023, s. 4) ovat jakaneet koulumatkojen kulkutavat aktiivisiin ja passiivisiin kulkutapoihin: aktiivisia kulkutapoja ovat kävely ja pyöräily, ja passiivisia kulkutapoja ovat moottoroiduilla välineillä kuten henkilöautolla tai joukkoliikenteellä kulkeminen (Turunen ym., 2023, s. 4). Tässä tutkimuksessa on hyödynnetty samaa aktiivisten ja passiivisten kulkutapojen jaottelua.

Merkittävin tekijä kulkutavan valinnassa kouluun on koulumatkan pituus (Turunen ym., 2023, s. 7). Alle kolmen kilometrin matkat kuljetaan yleensä aktiivisin kulkutavoin, ja nuoremmat oppilaat kulkevat vanhempia oppilaita enemmän aktiivisesti kouluun (Turunen ym., 2023, s.

14). Jälkimmäistä ilmiötä selittää todennäköisesti koulun sijainti, sillä yläkouluihin ja toisen asteen oppilaitoksiin on yleensä pidempi matka kuin alakouluun (Turunen ym., 2023, s. 14). Koulumatkan pituuden lisäksi kulkutapoihin vaikuttavat vuodenaajat ja sääolosuhteet, ja monet koululaiset vaihtelevat sekä aktiivisia että passiivisia kulkutapoja (Turunen ym., 2023, s. 11–23).

Turusen ja kumppaneiden (2023) tutkimus toteutettiin huoltajakyselynä. Siitä selvisi, että huoltaja ja lapsi tai nuori usein päättävät yhdessä koulumatkan kulkutavan ja pienempien lasten kohdalla huoltaja saattaa tehdä päätöksen koulumatkan kulkutavasta yksin (Turunen ym., 2023, s. 13). Huoltajien mukaan suurin syy aktiivisten kulkutapojen käyttöön oli sopivan mittainen koulumatka (kävellessä 1–3 km, pyöräillen 2–5 km) ja toiseksi tärkein syy oli arkiliikunta, jonka noin 60 prosenttia huoltajista mainitsi pyöräilyn ja kävelyn kohdalla (Turunen ym., 2023, s. 15–16).

2.3 Liikunta-asenteet

Tutkimuksessa käytetään termejä liikunta-asenne ja suhtautuminen liikuntaan rinnakkain ja näillä tarkoitetaan tämän tutkimuksen puitteissa samaa asiaa. Molempia termejä on käytetty tekstin luettavuuden parantamiseksi sekä sen takia, että lähteisiin pystytään viittaamaan tarkemmin.

Asenne-käyttäytymismallin (Theory of reasoned action) mukaan yksilön käyttäytymisaikomuksiin vaikuttavat asenteet ja subjektiiviset normit ja käyttäytymisaikomukset vaikuttavat varsinaiseen käyttäytymiseen (Fishbein & Ajzen, 1975, s. 16). Aartsin kollegoineen (1997, s. 364–365) sekä Fishbeinin ja Ajzenin (1975, s. 16–19) mukaan yksilön tekemät valinnat esimerkiksi liikkumisen suhteen ovat tietoisia ja perustuvat yksilön omiin uskomuksiin liikkumisen hyödyistä ja käsitykseen omista kyvyistä ja tavoitteiden saavuttamisen mahdollisuuksista. Yksittäisen päätöksenteon merkitys vähenee, kun jostain tietystä käyttäytymisestä tulee toistuvaa ja siitä muodostuu tapa (Aarts ym., 1997, s. 365–366). Aartsin ja hänen kollegoidensa (1997, s. 365–366) mukaan tapa muodostuu oppimalla automaattisia käyttäytymismalleja ja positiiviset kokemukset vahvistavat tapaa siinä, missä negatiiviset kokemukset heikentävät tavan jatkumista.

Yksilön henkilökohtainen liikuntasuhde muodostuu toiminnasta, ympäristöstä, sosiaalisista suhteista, arvostuksista ja uskomuksista, ja suhde liikuntaan voi muuttua eri kohdissa elämää

(Nupponen ym., 2014, s. 57). Yksilöllisessä liikuntasuhteessa henkilökohtaiset merkitykset yhdistyvät liikunnan sosiaaliseen ja kulttuurilliseen maailmaan (Nupponen ym., 2014, s. 57). Lasten ja nuorten suhtautumisessa liikuntaan on yksilöllisiä eroja. Joillakin liikuntasuhteessa on kysymys mieltymyksistä ja vastenmielisyyksistä, siinä missä toisilla suhtautumista ohjaavat muut arviointiperusteet (Nupponen ym., 2014, s. 57). Kodin vaikutus liikuntasenteisiin säilyy lapsilla ja nuorilla myöhemminkin, mutta iän myötä kaverien vaikutus kasvaa ja perheen vaikutus heikkenee (Nupponen ym., 2014, s. 57). Tästä konkreettisena esimerkkinä toimii de la Hayen ja kollegoiden (2011, s. 719–728) tutkimus, jossa yläkouluikäisten oppilaiden liikuntakäyttäytymisen huomattiin yhden lukuvuoden aikana lähenevän parhaiden kavereidensa liikuntakäyttäytymistä.

2.4 Liikuntaa ja liikkumista tukevat ja estävät tekijät

Tutkimuksessa käytetään termejä liikuntaa ja liikkumista tukeva tekijä, sekä liikunnassa ja liikkumisessa jonkin asian tärkeäksi kokeminen rinnakkain ja näillä tarkoitetaan tämän tutkimuksen puitteissa samaa asiaa. Molempia termejä on käytetty tekstin luettavuuden parantamiseksi sekä sen takia, että lähteisiin pystytään viittaamaan tarkemmin.

Liikunnan ja liikkumisen taustalla vaikuttavat usein terveyden ylläpitäminen, hyvä fyysinen kunto ja liikunnan tuottama mielihyvä (Itkonen ym., 2018, s. 19). Itkosen ja kumppaneiden (2015, s. 19) mukaan itsensä kehittäminen, onnistumisen kokemukset ja sosiaaliset tekijät, kuten ystävien kanssa vietetty aika, motivoivat liikkumaan. Toisaalta liikunta ja liikkuminen voi myös tarjota tilaisuuden rauhoittua ja viettää aikaa yksin (Itkonen ym., 2018, s. 19). Myös Huismanin tutkimuksen (2004, s. 79) mukaan oppilaiden mielestä liikunnan parhaita puolia olivat sosiaalinen vuorovaikutus, kannustava ilmapiiri ja yhdessä tekeminen sekä toiminnallisuus oppimismenetelmänä. Vanhempien ja ystävien tarjoama sosiaalinen tuki on tärkeä tekijä fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä (Itkonen ym., 2018, s. 21). LIITU-tutkimuksen mukaan monet suomalaiset vanhemmat tukevat lastensa liikkumista kannustamalla ja kattamalla liikuntakuluja (Itkonen ym., 2018, s. 21). Itkosen ja kumppaneiden (2018, s. 21) mukaan säännöllisesti liikkuvat lapset ja nuoret saavat liikuntaharrastuksilleen useammin tukea sekä vanhemmiltaan että kavereiltaan verrattuna vähemmän liikkuviin nuoriin. Nämä kaikki tekijät tukevat osaltaan niin lasten ja nuorten, kuten aikuistenkin liikuntaa ja liikkumista.

Puolestaan liikuntaa ja liikkumista estävät yleisimmin ajanpuute, liikunnan kokeminen epämieluisaksi, sopivan harrastusmahdollisuuden tai -paikan puute sekä liikunnan kustannukset (Itkonen ym., 2018, s. 19). Itkosen ja kumppaneiden (2018, s. 19) mukaan nuoret, joilla on vähemmän vapaa-aikaa, osallistuvat harvemmin harrastuksiin, liikkuvat vähemmän urheiluseuroissa ja viettävät vähemmän aikaa ystäviensä kanssa. Vapaa-ajan puute kaventaa sekä sosiaalisia kontakteja että mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa (Itkonen ym., 2018, s. 19). Huismanin tutkimuksen (2004, s. 83) mukaan tytöillä eniten liikuntaa estäväksi tekijäksi koulun liikunnassa nousi opetuksen pakollisuus ja liikunnan kilpailullinen luonne. Pojilla vastaavasti epäonnistumisen tunteet, hikoilu, loukkaantumisen pelko ja liikuntatuntien vähyys nousivat eniten esiin estävinä tekijöinä (Huisman, 2004, s. 83) On myös huomattu, että teknologian kehittyminen, kaupungistuminen, passiivisten liikkumismuotojen yleistyminen ja yleinen vaurastuminen vaikuttavat liikuntaan ja liikkumiseen estävänä tekijänä (Helajärvi ym., 2015)

2.5 Liikunnan terveyshyödyt

Liikunnan terveyshyödyt ovat väistämättömät ja niitä on myös tutkittu paljon (esim. Fogelholm ym., 2011). Liikunta olisi hyvä aloittaa jo varhain nuoruudessa, sillä se edistää lapsen terveyttä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin (Fogelholm ym., 2011, s. 83). Myös Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, s. 6) mukaan liikkuminen ja motoristen taitojen harjoittelu tukevat lapsen koulunkäyntiä ja helpottavat oppimista. Liikunta on tärkeä osa lasten normaalia kasvua ja kehitystä, sillä se tukee oppimista parantamalla keskittymiskykyä, vireystilaa, tarkkaavaisuutta, muistia ja havaintokykyä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 13). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, s. 13) mukaan fyysinen aktiivisuus myös edistää psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, koska liikunnan ja leikin kautta lapset harjoittelevat vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimista.

Fogelholmin ja kumppaneiden (2011 s. 83) mukaan liikunnalla on muun muassa huomattu olevan yhteys vähäisempään sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasautumiseen kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, s. 6) mukaan aktiivinen lapsuus tukee kokonaisvaltaista terveyttä, hyvinvointia ja positiivista elämäntapaa sekä lisää todennäköisyyttä liikunnalliseen elämäntapaan aikuisena. Tammelinin ja Telaman (2008, s. 53) mukaan terveyteen vaikuttavat riskitekijät kehittyvät usein jo lapsuudessa ja nuoruudessa ja jatkuvat aikuisikään asti. Esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien

riskitekijät voivat säilyä aikuisuudessa, mutta säännöllinen liikunta auttaa ehkäisemään haitallisia terveysmuutoksia jo kouluikässä (Tammelin & Telama, 2008, s. 53). Riittävä fyysinen aktiivisuus ja liikunnallinen arki auttavat ennaltaehkäisemään sairauksia sekä vähentämään niiden riskitekijöitä tai siirtämään niiden ilmenemistä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 6). Liikunta vähentää myös terveystalouden tarvetta ja niistä aiheutuvia kustannuksia, joten sen hyödyt ulottuvat sekä yksilölle että koko yhteiskunnalle (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 6). Fogelholmin ja kumppaneiden (2011, s. 84) mukaan liikunta vahvistaa myös lapsen myönteistä minäkuvaa, kun palaute ja kokemukset liikunnasta ovat hyviä. Erityisesti joukkuepelit ja leikit edistävät lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen kuten sääntöjen noudattamisen, toisten huomioon ottamisen sekä myötätunnon kehittymistä. (Fogelholm ym., 2011, s. 84)

Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan (2016, s. 13) liikunta kehittää lasten motorisia taitoja ja fyysistä kuntoa, auttaa ehkäisemään ylipainoa sekä vähentää tyyppin 2 diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä. Lisäksi se vahvistaa lihaksia ja luita, lievittää stressiä ja tukee mielenterveyttä parantamalla mielialaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 13). Lasten lihavuuden lisääntymisen on huomattu olevan yhteydessä passiivisen elämäntyylin yleistymisen ja laskeneen perusaktiivisuuden kanssa (Fogelholm ym., 2011, s. 83). Fogelholmin ja kumppaneiden (2011, s. 83) mukaan liikunta toimiikin lapsilla ja nuorilla turvallisempana painonhallintakeinona kuin syömisen rajoittaminen, sillä se saattaa aiheuttaa esimerkiksi syömishäiriöitä.

3 Tutkimusongelmat

Tutkimme tämänhetkisten luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttumista peruskouluajoista nykyhetkeen eli yliopisto-opiskeluaikaan. Tutkimuksen tarkoituksena on havaita mahdollisia muutoksia luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumuksissa eri kouluasteilla. Tutkimuksessa tutkitaan koulumatkojen, liikuntaan ja liikkumiseen liittyvien asenteiden sekä liikuntaa estävien ja tukevien tekijöiden näkökulmasta ja niihin etsitään vastauksia seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Miten koulumatkoihin liittyvät liikuntatottumukset ovat muuttuneet koulupolun aikana?
2. Miten liikuntaan ja liikkumiseen suhtautuminen on muuttunut koulupolun aikana?
3. Mitkä tekijät ovat estäneet tai tukeneet liikuntaa ja liikkumista koulupolun eri vaiheissa?

4 Menetelmät

4.1 Osallistujat

Tutkimukseen osallistuvat erään suomalaisen yliopiston opettajankoulutuslaitoksen luokanopettajaopiskelijat, jotka ovat olleet yliopiston kirjoilla lukuvuonna 2024–2025. Kyselylomake lähetettiin kaikille kyseisen opettajankoulutuslaitoksen luokanopettajaopiskelijoille sähköpostiviestinä heidän koulusähköpostiosoitteeseensa. Tutkimukseen osallistui 93 luokanopettajaopiskelijaa, joista jokainen on huomioitu tutkimustuloksissa.

Kyselyn tavoitteena oli saada tietoa monipuolisesti eri elämäntilanteissa olevilta luokanopettajaopiskelijoilta, jotta tutkimustulokset vastaisivat mahdollisimman tarkasti koko luokanopettajaopiskelijoiden joukkoa. Tutkimukseen saatiin monipuolisesti informanteja. Naisia tutkimukseen osallistui 77, miehiä 15 ja yksi informanteista ei halunnut määrittellä sukupuoltaan. Vuosikurssien avulla tutkittuna eniten tutkimukseen osallistui informanteja 3. vuosikurssilta (n=28) ja vähiten 5. tai sitä korkeammilta vuosikurssilta (n=12). Vastaajista 61 oli syntynyt vuosina 2001–2005, 23 vastaajaa oli syntynyt vuosina 1997–2000 ja 9 vastaajaa vuonna 1996 tai sitä aiemmin.

4.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena ja vastausvaihtoehdot olivat suljettuja. Määrällisen ja tilastollisen tutkimuksen tavoitteeksi voidaan yleisesti määrittellä tutkittavan ilmiön kuvailu ja selittäminen, mutta myös ymmärtäminen, joka yleensä on liitetty laadulliseen tutkimukseen (Tähtinen ym., 2020, s. 13). Creswell (2014, s. 249) määrittelee määrällisen tutkimuksen keinoksi testata objektiivisia teorioita tutkimalla muuttujien välistä suhdetta. Näitä muuttujia voidaan mitata, tyypillisesti laitteilla, jolloin numeroitua dataa voidaan analysoida tilastollisilla menetelmillä (Creswell, 2014 s. 249). Tutkimuksen ollessa määrällinen, on ehdottoman tärkeää saada mahdollisimman monta vastausta. Verkkokyselytutkimuksessa otoskato jää usein varsin suureksi ja tähän liittyvään riskiin on syytä varautua jo kyselylomakkeita lähetettäessä (Tähtinen, ym., 2020, s.27). Tämän huomioiden tutkimusta tehdessä pyrittiin otanta pitämään mahdollisimman suurena, jotta riittävä informanttimäärä pystytään määrälliseen tutkimukseen takamaan.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Kyselylomake sopii hyvin aineiston keruun välineeksi tutkimuksissa, joissa ollaan kiinnostuneita muun muassa tutkittavien mielipiteistä, arvoista, asenteista ja kokemuksista (Tähtinen ym., 2020, s. 25). Tutkimusaineisto kerättiin tutkimusta varten luodulla Webropol-kyselyllä, josta tulokset vietiin analysoitavaksi SPSS-ohjelmistoon. Webropol-kysely toteutettiin kertaluontoisena mittauksena ja kysely avattiin noin kahdeksi viikoksi tammikuun 2025 loppupuolella. Kyselyyn vastaaminen tapahtui opiskelijoiden omilla äylaitteillaan Webropol-alustalla heille sopivana ajankohtana ja heidän itse valitsemassaan paikassa.

Kyselylomake luotiin syksyn 2024 aikana ja se esitestattiin kolmella korkeakouluopiskelijalla. Esitestaus toteutettiin, jotta kyselylomaketta voitiin arvioida ja parantaa ennen virallisen testauksen toteuttamista kysymysten asettelun, ymmärrettävyyden ja järjestyksen osalta (Tähtinen ym., 2020, s. 29–30). Esitestauksen ansiosta kysymyspatteristoa muutettiin hieman. Lopullisen tutkimuksen kannalta merkityksellinen muutos oli vaihtaa kysymykset ”Kuinka kuljit/ kuljet koulumatkat talvella?” ja ”Kuinka kuljit/ kuljet koulumatkat keväisin ja syksyisin?” monivalintakysymyksiksi sen sijaan, että jokaiselle eri kouluasteelle olisi saanut valita vain yleisimmän tavan kulkea.

Kyselylomakkeessa hyödynnettiin LIITU-tutkimuksen kyselylomakkeen kysymyksiä. Koska LIITU-tutkimuksen eri kyselylomakkeet ovat suunnattu 7–15-vuotiaille peruskoulua käyville lapsille ja nuorille, jouduttiin kyselylomakkeita ja niiden kysymyksiä muovaamaan tämän tutkimuksen tarkoituksiin sopiviksi. Koska tässä kyselyssä vastaajien piti muistella alakouluaikoihin asti, vaihdettiin esimerkiksi vastausvaihtoehtojen asettelua siten, että muistelu olisi helpompaa. Kyselylomaketta luodessa on tärkeää huomioida, että kysymykset pitää olla jaettu selkeisiin asiakokonaisuuksiin, kysymysten pitää olla yksiselitteisiä ja mitata vain yhtä asiaa kerrallaan, eikä vastausvaihtoja saa olla liikaa (Tähtinen ym., 2020, s. 28). Tähtisen ja kumppaneiden (2020, s. 28) mukaan mielipidettä mittaavissa kysymyksissä aikuisille toimii hyvin viisiportainen Likert-asteikko, joten tässä tutkimuksessa hyödynnettiin monissa kysymyksissä tätä viisiportaista Likert-asteikkoa.

4.3 Aineiston käsittely

Kyselyn vastauksia päästiin tarkastelemaan suoraan Webropol-kyselyn kautta, josta vastaukset vietiin SPSS 28-tilastoanalyysiohjelmistoon. Vastaukset vietiin myös Exceliin, sillä monet kysymyksistä eivät rakenteeltaan ja tutkimuksen kuvailevan luonteen takia olleet

mielekkäitä analysoida SPSS- ohjelmistossa. SPSS-ohjelmistossa sekä Excelissä vastauksia esikäsiteltiin, jotta aineiston analysointi olisi mielekkäämpää, eikä aineiston käsittelyssä syntyisi virheitä. Aineiston esikäsitelyssä muutettiin muuttujien nimet paremmin kysymystä kuvaaviksi ja muuttujien mitta-asteikot sekä niiden suunta tarkastettiin. Kerätty aineisto oli melko kattava ja aineiston keräämisen jälkeen tutkimus rajautui sellaisten kokonaisuuksien tutkimiseen, joihin opettaja koulussa pystyy mahdollisesti vaikuttamaan. Rajauksen jälkeen tutkittaviksi kohteiksi jäivät koulumatkat, liikuntaan ja liikkumiseen suhtautuminen ja liikuntaa estävät ja tukevat tekijät. Kaikkien kysymysten aineistoa ei siis ole huomioitu tutkimustuloksissa, mutta niitä saatetaan hyödyntää Pro gradu- tutkielmassa. Kysymykset, jotka rajasimme tutkimuksen ulkopuolelle, koskivat liikuntamääriä, liikuntapaikkoja ja liikuntateknologian käyttöä.

Kun aineisto oli esikäsitelty, aloitettiin aineiston kuvailu ja tarkastelu. Aineiston kuvailu ja tarkastelu ennen virallista analysoimista on tärkeä vaihe, sillä sen avulla tutkija voi ymmärtää aineistoaan paremmin ja hyödyntää sen potentiaalia monipuolisemmin (Tähtinen ym., 2020, s. 91–92). Tässä kohdassa on hyvä tarkastella myös aineistosta mahdollisesti löytyviä virhearvoja (Tähtinen ym., 2020, s. 92). Toisaalta tutkimuksen kuvailevan luonteen takia osa aineiston kuvailusta on myös lopullista tutkimustulosta. Aineiston kuvailua tehtiin Excelissä keskiarvon, keskihajonnan, pylväsdigrammien ja viivadiagrammien avulla. Tähtisen ym. mukaan viiva- ja pylväsdigrammit sopivat erityisen hyvin erilaisten aikasarjojen kuvaamiseen ja siksi näitä menetelmiä on hyvin perusteltua käyttää tässä tutkimuksessa. Viivadiagrammin käyttöä hyödynnettiin koulumatkoihin liittyvissä kysymyksissä ja pylväsdigrammin käyttöä hyödynnettiin liikkumista sekä liikuntaa estävien ja tukevien tekijöiden analysoinnissa. SPSS-ohjelmistossa aineistoa kuvailtiin frekvenssien, keskiarvojen, keskihajonnan ja normaalijakautuneisuuden osalta.

Kun alustava analyysi oli SPSS-ohjelmistossa suoritettu, tehtiin summamuuttujia liittyen liikkumiseen ja liikuntaan suhtautumisesta. Summamuuttujien käyttö on yleinen tapa kasvatustieteellisissä tutkimuksissa ja se on tehokas tapa yhdistää samaa tai lähes samaa asiaa mittaavia kysymyksiä, jolloin käsiteltäviä muuttujia on vähemmän (Tähtinen ym., 2020, s. 80–81). Koko tutkimuksen ajan ja erityisesti summamuuttujia luodessa on tärkeää muistaa reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten toistettavuutta, eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja validiteetilla tutkimusmenetelmän pätevyyttä, eli kykyä kuvata tarkalleen sitä mitä sen pitäisikin kuvata (Hirsijärvi ym. 2009, s. 231).

Summamuuttujien kohdalla reliabiliteettia voidaan tutkia Cronbachin alfalla ja summamuuttujan Cronbachin alfalle on usein annettu raja-arvo 0,7, jota suuremmilla alfan arvoilla voidaan summamuuttujan reliabiliteettia pitää tarpeeksi korkeana (Tähtinen ym., 2020, s. 85–86).

Taulukko 1. Tutkimusta varten luodut summamuuttujat sekä niiden Cronbachin alfa, että normaalijakautuneisuus.

Summamuuttuja	Väittämien lukumäärä	Cronbachin alfa	Huipukkuus	Vinous
Liikunnan opetuksen suhtautuminen alakoulussa	3	0,91	1,55*	-1,47*
Liikunnan opetuksen suhtautuminen yläkoulussa	3	0,89	-0,55	-0,79
Liikunnan opetuksen suhtautuminen toisella asteella	3	0,93	-0,06	-0,93
Liikunnan opetuksen suhtautuminen yliopistossa	3	0,87	3,33*	-1,63*
Vapaa-ajan liikuntaan suhtautuminen alakoulussa	2	0,79	0,93	-1,40*
Vapaa-ajan liikuntaan suhtautuminen yläkoulussa	2	0,77	1,05*	-1,42*
Vapaa-ajan liikuntaan suhtautuminen toisella asteella	2	0,81	2,11*	-1,63*
Vapaa-ajan liikuntaan suhtautuminen yliopistossa	2	0,86	7,48*	-2,42*

* Ei noudata normaalijakaumaa, sillä huipukkuus > 1 , vinous < -1 .

Summamuuttujia tutkittiin keskihajonnan ja normaalijakauman suhteen ja apuna summamuuttujien tutkimisessa käytettiin histogrammeja. Kaikkien summamuuttujien Cronbachin alfa oli yli 0,7, joten summamuuttujia voitiin käyttää sellaisenaan tutkimuksessa, eikä muokkauksia tarvittu. Useat summamuuttujat eivät kuitenkaan noudattaneet normaalijakaumaa, joten korrelaatioita mitatessa käytimme Pearsonin korrelaatiokertoimen sijaan epäparametrista Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa, joka on tarkoitettu esimerkiksi normaalijakautumattomien muuttujien tutkimiseen (Tähtinen ym., 2020, s. 85–86). Korrelaatioanalyysyä käytettiin liikkumiseen ja liikuntaan suhtautumisen yhteyden mittaamiseen eri kouluasteiden välillä, koska tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää, onko

aiemmalla suhtautumisella liikkumista ja liikuntaa kohtaan yhteyttä myöhempään suhtautumiseen.

4.4 Tutkimusetiikka

Tutkimuksen toteutuksessa noudatettiin ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä (TENK, 2023). Tutkijat pyrkivät varmistamaan tutkimuksen luotettavuuden esittämällä tutkimusmenetelmät yksityiskohtaisesti sekä raportoimalla tulokset mahdollisimman selkeästi ja avoimesti (TENK, 2023). Tutkimuksessa noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita, joita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (TENK, 2023, s. 12). Tutkimukseen osallistuminen ja vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Kyselyyn vastaamisen sai lopettaa missä vaiheessa kyselyä tahansa, jos vastaaja niin tahtoi. Kaikki kyselytutkimuksen vastaukset olivat anonyymejä.

Tutkimuksen vastaajille lähetettiin tietosuojailmoitus (ks. liite 1), josta selvisi tutkimuksen tarkoitus, tietojen käsittelyn periaatteet ja mahdollisuus siitä, että vastauksia saatetaan käyttää hyödyksi Pro gradu tutkielmassamme. Koko tutkimuksen ajan vastaajilla on ollut saatavilla tutkijoiden yhteystiedot, joista on voinut kysyä tietoa tutkimukseen liittyen.

Kerätty tutkimusaineisto säilytetään tietoturvallisesti yliopiston hallitsemassa Seafile-pilvitalennuspalvelussa, johon pääsee käsiksi vain tutkijat kaksivaiheisen tunnistautumisen kautta. Tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti viimeistään 1.6.2028 tai ennen kuin tutkijat ovat valmistuneet luokanopettajakoulutuksesta Turun yliopistosta.

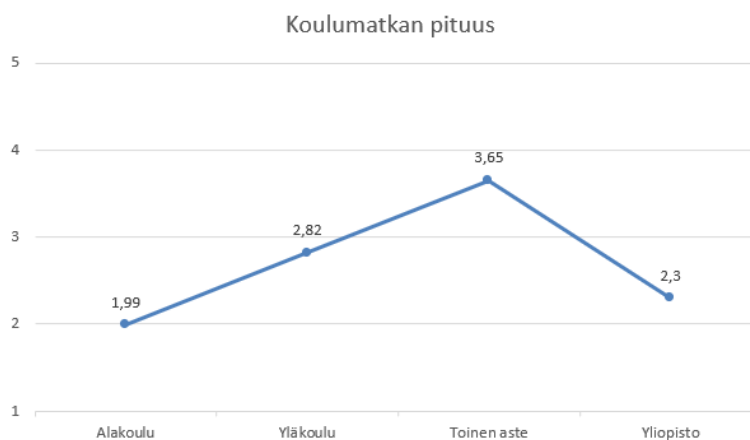
5 Tulokset

5.1 Koulumatkoihin liittyvien liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun aikana

Luokanopettajaopiskelijoiden koulumatkojen pituus vaihtelee eri kouluasteiden välillä runsaasti (ks. kuvio 1). Kuviossa on merkattu vastaajien koulumatkan keskiarvo. Y-akselilla olevat numerot eivät kerro koulumatkan pituutta kilometreissä, vaan ovat kyselylomakkeessa olleita vastausvaihtoehtoja. Vastausvaihtoehdot löytyvät kuvion selitteestä. Keskiarvillisesti informanteilla lyhin matka on ollut alakouluun ja pisin matka toiselle asteelle. Informanttien keskiarvovastaus alakoulumatkan pituudeksi oli 1,99. Vastausvaihtoehto 2 vastaa 1–3 kilometrin koulumatkaa, joten informanttien vastausten keskiarvo vastaa kohtaa 2 hyvin tarkasti. Vastausten keskihajonta tähän kysymykseen oli 0,9.

Pisin koulumatka informanteilla on ollut toiselle asteelle, jossa vastausten keskiarvo oli 3,65. Vastausvaihtoehto 3 tarkoittaa 3–5 kilometrin matkaa kouluun ja 4 tarkoittaa 5–10 kilometrin matkaa kouluun. Tässä kysymyksessä keskihajonta oli 1,2, joten hajontaa koulumatkan pituudessa on hieman enemmän kuin alakoulussa.

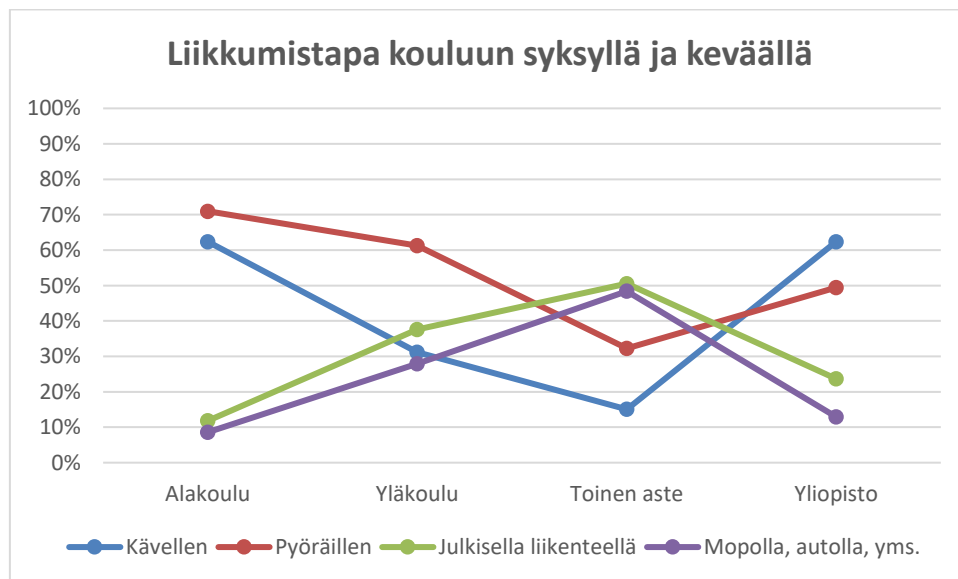
Koulumatkan pituus kasvaa melko tasaisesti alakoulusta asti toiselle asteelle, mutta toiselta asteelta yliopistoon siirryttäessä koulumatka lyhenee selkeästi. Koulumatkan pituudeksi informantit ovat yliopistoon vastanneet 2,3. Koulumatka yliopistolle on siis keskiarvillisesti selkeästi alakoulun koulumatkaa pidempi, mutta selkeästi lyhyempi kuin yläkouluun (2,82)



Kuvio 1. Kuviossa 1 on kuvattu luokanopettajaopiskelijoiden koulumatkan pituutta eri kouluasteilla. Kuvioon on merkattu jokaisen kouluasteen kohdalta vastaajien vastausten keskiarvo. Vastausvaihtoehdot olivat 1 = 0-1 km, 2 = 1-3 km, 3 = 3-5 km, 4 = 5- 10 km, 5 = yli 10 km. Kuvion 1 arvot ovat siis vastaajien vastausten keskiarvoja, eikä koulumatkan keskimääräinen pituus.

Koulumatkan pituuden tavoin myös tavat matkustaa kouluun näyttäisivät vaihtelevan eri kouluasteiden aikana (ks. kuvio 2). Syksyllä ja keväällä alakouluun selkeästi yleisimmät liikkumistavat ovat pyöräily (71 % vastaajista) ja kävely (62 % vastaajista), kun taas julkista liikennettä on käyttänyt vain 12 % ja vanhempien kyydillä on mennyt 9 % informanteista. Alakoulun jälkeen yläkouluun sekä toiselle asteelle kävelemisen ja pyöräilyn käyttö kulkutapoina ovat vähentyneet huomattavasti, kun taas julkisen liikenteen ja muiden moottoroitujen välineiden käyttö on yleistynyt selvästi.

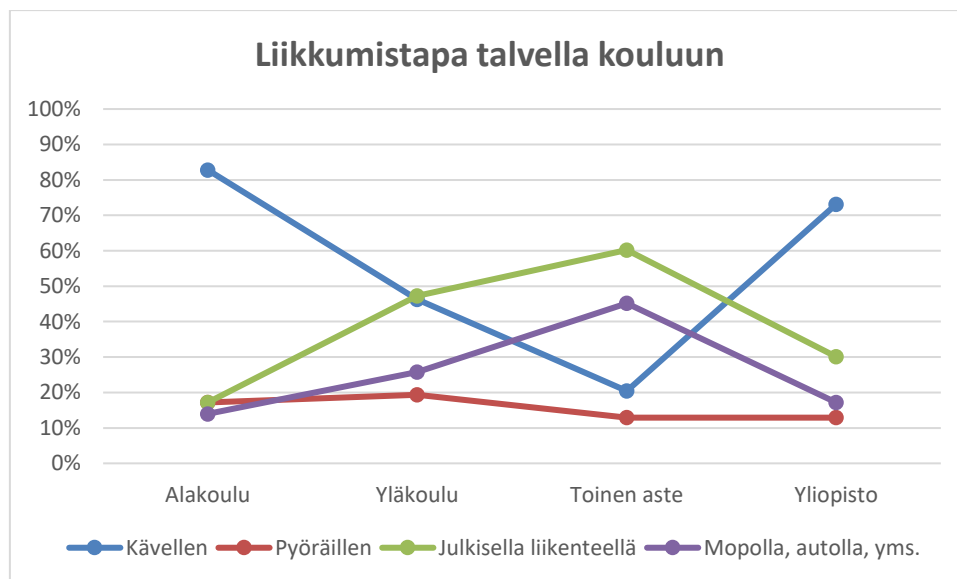
Toisen asteen jälkeen kulkutapojen käytössä tapahtuu suuri muutos. Sekä pyöräily, että kävely kulkutapoina yleistyvät mentäessä toiselta asteelta yliopistoon. Erityisesti käveleminen yleistyy 47 prosenttiyksikön verran. Samaan aikaan siirryttäessä toiselta asteelta yliopistoon julkisen liikenteen käyttö vähenee ja muiden moottoroitujen kulkuvälineiden käyttö vähenee vielä hieman julkista liikennettä enemmän.



Kuvio 2. Kuvio 2 kuvaa luokanopettajaopiskelijoiden tapaa kulkea kouluun keväisin ja syksyisin. Kuviossa X-akselilla on eri kouluasteet ja Y-akselilla vastaajamäärät eri liikkumistavoille. Vastaaja sai valita yhden tai useamman liikkumistavan jokaiselle kouluasteelle.

Talvisin informantit ovat kulkeneet koulumatkoja hieman eri tavoin kuin keväisin ja syksyisin (ks. kuviot 2 ja 3). Suurin ero talvella käytetyistä kulkutavoista suhteessa keväällä ja syksyllä

käytettyihin kulkutapoihin on pyöräilyssä. Kouluasteesta riippumatta talvisin kouluun on pyöräilty vain 13–19 % informanteista. Muut kolme vastausvaihtoehtoa mukailee syksyn ja kevään tuloksia. Kävely vähenee selvästi kouluun liikkumistapana siirryttäessä alakoulusta yläkouluun ja toiselle asteelle, jonka jälkeen sen käyttö yleistyy taas lähes alakoulun tasolle yliopistossa oltaessa. Julkisen liikenteen ja muiden moottoroitujen välineiden käyttö liikkumistapana kouluun kasvaa alakoulusta yläkouluun ja toiselle asteelle, jonka jälkeen niiden käyttö vähenee selvästi mentäessä yliopistoon.



Kuvio 3. Kuvio 3 kuvaa luokanopettajaopiskelijoiden tapaa kulkea kouluun talvisin. Kuviossa X-akselilla on eri kouluasteet ja Y-akselilla vastaajamäärät eri liikkumistavoille. Vastaaja sai valita yhden tai useamman liikkumistavan jokaiselle kouluasteelle

5.2 Liikuntaan ja liikkumiseen suhtautumisen muutokset koulupolun aikana

Tässä tutkimuksessa liikuntaan ja liikkumiseen suhtautumisen muuttumista tutkittiin koululiikuntaan suhtautumisen ja vapaa-ajan liikkumiseen suhtautumisen kautta. Yleisellä tasolla voidaan todeta, että sekä koululiikuntaan ja vapaa-ajan liikkumiseen suhtautumisella alakoulussa on positiivisesti voimakasta ja kohtalaista yhteyttä yliopistoon saakka.

Koululiikuntaan suhtautumista tarkasteltaessa huomattiin, että koululiikuntaan suhtautumisella alakoulussa on positiivinen yhteys kaikkiin muihin kouluasteisiin. Myös kaikkien muiden kouluasteiden välillä koululiikuntaan suhtautumisella on positiivista yhteyttä.

Taulukko 2. Koululiikuntaan suhtautumisen yhteys eri kouluasteiden välillä.

Kouluaste	Spearmanin	Tuloksen merkitsevyys
	järjestyskorrelaatiokerroin	
	r-arvo	p-arvo
Alakoulu -yläkoulu	0,78	< 0,001***
Alakoulu – toinen aste	0,60	< 0,001***
Alakoulu – yliopisto	0,39	< 0,001***
Yläkoulu – toinen aste	0,72	< 0,001***
Yläkoulu – yliopisto	0,45	< 0,001***
Toinen aste - yliopisto	0,62	< 0,001***

***Tilastollisesti erittäin merkitsevä, $p < 0,001$.

**Tilastollisesti merkitsevä, $p < 0,01$.

*Tilastollisesti melkein merkitsevä, $p < 0,05$.

Alakoulun ja yläkoulun välillä yhteys suhtautumisessa koululiikuntaan on voimakasta ($r=0,78$). Alakoulun ja toisen asteen välillä yhteys koululiikuntaan on kohtalaista ($r=0,60$). Alakoulun ja yliopiston välinen yhteys on sekin kohtalaista ($r=0,39$). Kaikki nämä tulokset ovat merkittäviä, sillä jokaisen kohdan p-arvo oli pienempi kuin 0,001.

Tutkimuksen kannalta on olennaista huomioida myös muita välejä koulupolun eri kohdista (ks. taulukko 1). Yläkoulusta toiselle asteelle siirryttäessä koululiikuntaan suhtautumisen yhteys on voimakasta ($r=0,72$). Yhteys yläkoulun ja yliopiston välillä on kohtalaista ($r=0,45$). Myös toisen asteen ja yliopiston välillä yhteys on kohtalaista ($r=0,62$). Nämäkin tulokset ovat merkittäviä, sillä jokaisen p-arvo oli pienempi kuin 0,001. Näiden tulosten perusteella voidaan havaita, että alakoulun koululiikuntaan suhtautumisella on kohtalaista yhteyttä jopa yliopiston koululiikuntaan saakka.

Koululiikunnan lisäksi tutkimuksessa tutkittiin liikuntaan ja liikkumiseen suhtautumista vapaa-ajan liikkumisen kautta. Kuten koululiikuntaan suhtautumista mitatessakin, myös vapaa-ajan liikkumisen ja eri kouluasteiden väliltä löytyi voimakasta ja kohtalaista yhteyttä, joka oli merkitsevää.

Taulukko 3. Vapaa-ajan liikkumiseen suhtautumisen yhteys eri kouluasteiden välillä.

Kouluaste	Spearmanin	Tuloksen merkitsevyys
	järjestyskorrelaatiokerroin	
	r-arvo	p-arvo
Alakoulu -yläkoulu	0,66	< 0,001***
Alakoulu – toinen aste	0,52	< 0,001***
Alakoulu – yliopisto	0,43	< 0,001***
Yläkoulu – toinen aste	0,81	< 0,001***
Yläkoulu – yliopisto	0,56	< 0,001***
Toinen aste - yliopisto	0,67	< 0,001***

***Tilastollisesti erittäin merkitsevä, $p < 0,001$.

**Tilastollisesti merkitsevä, $p < 0,01$.

*Tilastollisesti melkein merkitsevä, $p < 0,05$.

Alakoulun ja yläkoulun välillä vapaa-ajan liikuntaan suhtautumisella havaittiin kohtalaista yhteyttä ($r=0,66$). Yhteys on kohtalaista myös alakoulun ja toisen asteen välillä ($r=0,52$). Kohtalainen yhteys jatkuu alakoulusta yliopistoon saakka ($r=0,43$).

Selkeästi voimakkain yhteys vapaa-ajan liikkumiseen suhtautumisesta puhuttaessa on yläkoulun ja toisen asteen välillä ($r=0,81$). Vapaa-ajan liikuntaan suhtautumista tutkittaessa on tämä ainut kouluasteiden väli, jossa yhteys on voimakasta. Yläkoulun ja yliopiston sekä toisen asteen ja yliopiston väliset yhteydet ovat molemmat kohtalaisia ($r=0,56$, $r=0,67$). Myös vapaa-ajan liikkumisesta puhuttaessa voidaan havaita, että alakouluikäisellä suhtautumisella vapaa-ajan liikkumiseen on kohtalaista yhteyttä yliopistoon asti.

5.3 Liikuntaa estävät ja tukevat tekijät koulupolun eri vaiheissa

Tässä tutkimuksessa haluttiin kartoittaa opiskelijoiden ajatuksia siitä, mitkä tekijät ovat olleet yhteydessä heidän liikuntansa sekä liikkumisensa määrään. Kohdassa 4.3 molempien käsiteltävien kuvioiden (kuvio 4 ja kuvio 5) vastausten arvot ovat seuraavat: 1 = Täysin eri mieltä, 2 = Eri mieltä, 3 = Ei samaa eikä eri mieltä, 4 = Samaa mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä.

Alla olevassa kuviossa (ks. kuvio 4) on liikuntaa ja liikkumista estäviä tekijöitä. Kyselyn kahdeksan aihealueen kysymysten vastausten keskiarvo välillä 1-5 oli 1,92 joka pyöristyy arvoon 2 (= eri mieltä). Tämä kertoo siitä, ettei informanttimme nähneet vastausvaihtoehtojamme vahvasti liikuntaa ja liikkumista estävinä tekijöinä, vaan päin vastoin he olivat keskiarvollisesti vastausvaihtoehdoista eri mieltä.

Liikunnan tylsyys, hyödyttömyys tai tarpeettomuus osoittautui keskiarvollisesti kyselyssämme liikuntaa ja liikkumista vähiten estäväksi tekijäksi. Alakoulun, yläkoulun, toisen asteen ja yliopiston vastausten keskiarvoksi tuli 1,5. Yläkoulun aikana vastauksen keskiarvo nousi arvoon 1,73, mutta muutoin vastausten arvo laski tasaisesti, ollessaan viimein yliopisto-opintojen aikana 1,3.

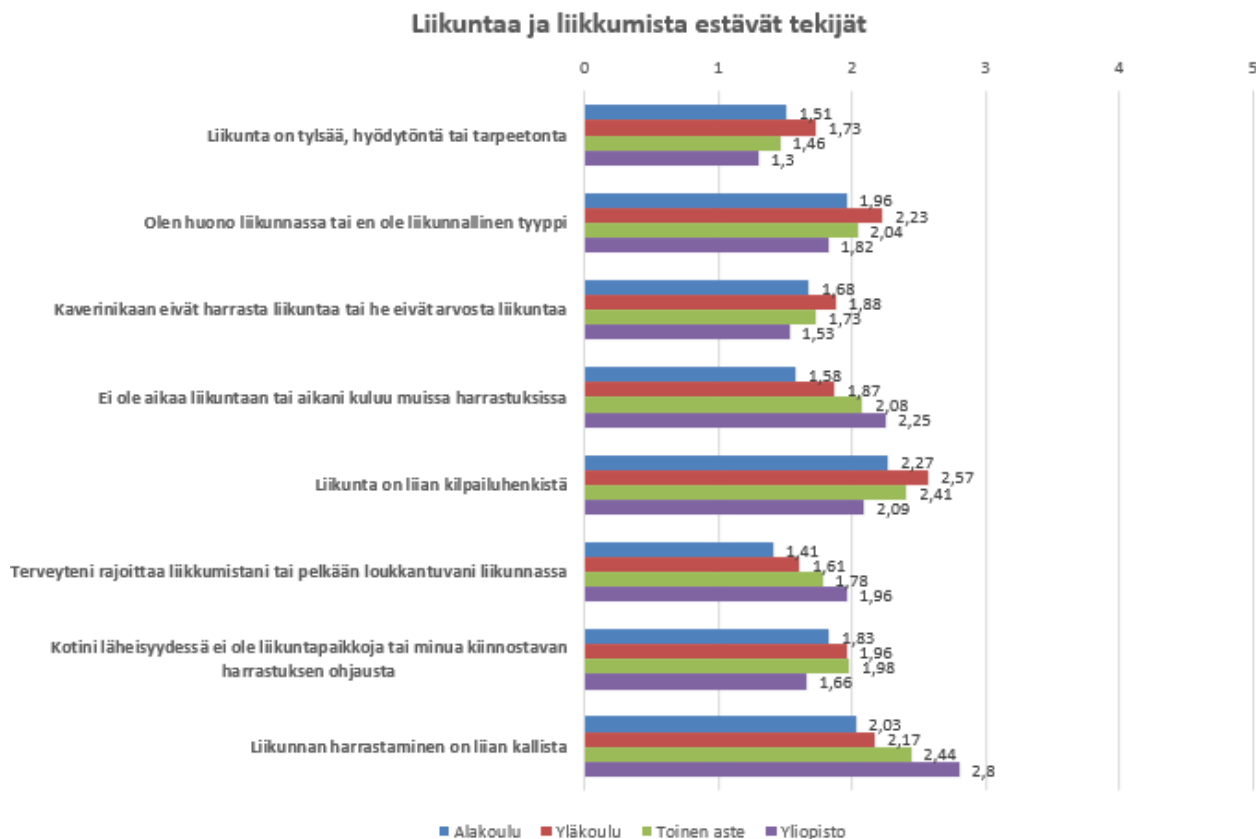
Kyselyssämme suurimman keskiarvon, kuten myös suurimman koulutusastekohtaisen arvon liikuntaa ja liikkumista estävistä tekijöistä sai *Liikunnan harrastaminen on liian kallista*, jonka vastausten keskiarvo oli 2,36. Suurimman koulutusaste kohtaisen arvon sai kyseinen kysymys yliopisto-opiskelujen aikana, 2,8.

Vaihtelua ja muutoksia liikuntaa ja liikkumista estävien tekijöiden osalta koulutusasteiden välillä havaittiin, vaikkakin vaihtelu oli vähäistä.

Selkeimmät vaihtelut huomataan kohdassa *Liikunnan harrastaminen on liian kallista*.

Kyseisen kysymyksen vastauksissa huomataan, että alakoulun vastausten keskiarvo (2,03) kasvaa tasaisesti kohti yliopiston vastausta (2,8).

Liikuntaa ja liikkumista eniten estäväksi tekijäksi niin alakoulun, kuin yläkoulunkin osalta nousi *liikunnan liiallinen kilpahenkisyys*. Toisella asteella ja yliopistossa liikuntaa ja liikkumista eniten estävä tekijä oli *liikunnan harrastamisen kustannukset*.



Kuvio 4. Kuvio 4 kuvaa luokanopettajaopiskelijoiden liikuntaa ja liikkumista estäviä tekijöitä. Kuviossa on X-akselin suuntaisesti kyselyssä esitetyt liikuntaa estävät tekijät ja Y-akselin suuntaisesti vastausten kysymyskohtaiset keskiarvot

Alla olevassa kuviossa (Kuvio 5) näkyy informanttien keskiarvoiset vastaukset heidän liikunnassa ja liikkumisessa tärkeiksi koettuihin asioihin. Verrattuna liikuntaa ja liikkumista estäviin tekijöihin, sai liikunnassa ja liikkumisessa tärkeäksi koetut asiat huomattavasti korkeampia arvoja. Kyselyn kahdeksan aihealueen kysymyksen vastausten keskiarvo välillä 1-5 oli 3,38 joka pyöristyy arvoon 3 (ei samaa eikä eri mieltä).

Uuden oppiminen ja onnistumisen elämykset osoittautuivat tutkimuksen perustella tärkeimmäksi liikunnassa ja liikkumisessa koetuksi asiaksi. Sen kaikkien koulutusasteiden vastausten yhteiseksi keskiarvoksi tuli 4,02, joka pyöristyy vastaukseksi 4 (samaa mieltä). Tässä kysymyksessä jokaisen koulutusasteen keskiarvoinen vastaus pyöristyy lukuun 4, joten informantit ovat kokeneet tämän tärkeäksi läpi koulupolun.

Vähiten tärkeäksi asiaksi kaikkien koulutusasteiden välillä liikunnassa ja liikkumisessa informantit kokivat *muille esittämisen ja esiintymisen*. Kysymyksen kaikkien koulutusasteiden keskiarvoiseksi vastaukseksi tuli 1,98, joka pyöristyy vastaukseksi 2 (eri

mieltä). Tässäkin kysymyksessä koulutusasteiden välillä ei ole havaittavissa suurta vaihtelua, sillä kaikkien koulutusasteiden vastaukset pyöristyvät arvoon 2.

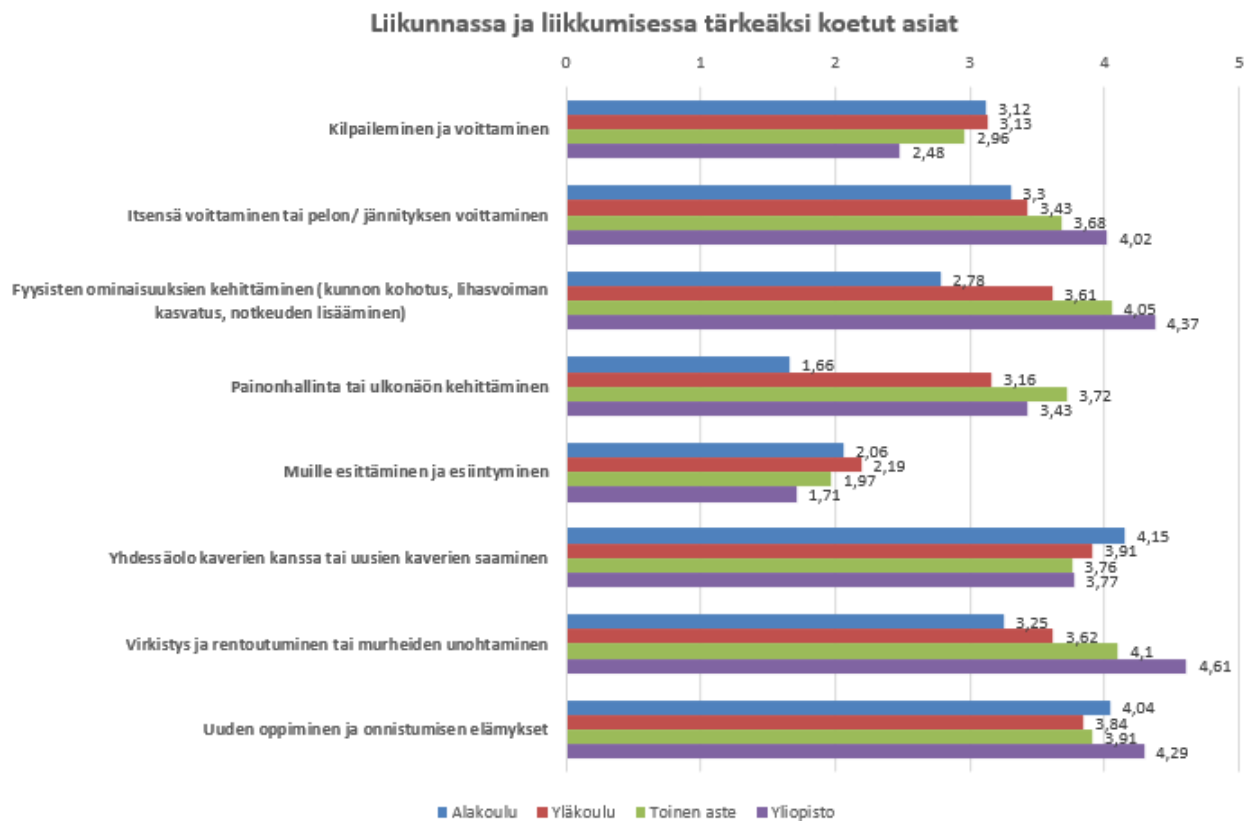
Vaihtelua ja muutoksia liikunnassa ja liikkumisessa tärkeiksi koettujen asioiden osalta koulutusasteiden välillä havaittiin. *Kilpailemisen ja voittamisen* kokeminen tärkeäksi laski ala- ja yläkouluajoilta hieman toiselle asteelle ja yliopistoon selkeästi.

Itsensä voittamisen tai pelon / jännityksen voittamisen sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämisen kokeminen tärkeäksi nousi tasaisesti alakoulusta yliopistoon asti.

Painonhallinnan tai ulkonäön kehittämisen kokeminen tärkeäksi kasvoi huomattavan paljon alakoulusta kohti ylempiä koulutusasteita, eron kasvaessa suurimmaksi alakoulun ja toisen asteen välillä (1,66 --> 3,72)

Virkistyksen ja rentoutumisen tai murheiden unohtamisen tärkeys kasvoi myös tasaisesti, mutta huomattavan paljon alakoulusta aina yliopisto-opintoihin asti.

Liikunnassa ja liikkumisessa tärkeimmäksi sekä alakoulun, että yläkouluun aikana koettiin *yhdessä olo kaverien kanssa tai uusien kaverien saaminen*. Toisella asteella ja yliopistossa tärkeimmäksi koettiin *virkistys ja rentoutuminen tai murheiden unohtaminen*.



Kuvio 5. Kuvio 5 kuvaa luokanopettajaopiskelijoiden liikunnassa ja liikkumisessa tärkeäksi koettuja tekijöitä. Kuviossa on X-akselin suuntaisesti kyselyssä esitetyt liikuntaa estävät tekijät ja Y-akselin suuntaisesti vastausten kysymyskohtaiset keskiarvot

6 Pohdinta

Tämän kandidaatin tutkielman tarkoituksena oli selvittää luokanopettajaopiskelijoiden liikkumisen ja liikuntatottumusten muutoksia peruskouluajoista nykyhetkeen eli yliopisto-opiskelu-aikaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli havaita mahdollisia muutoksia luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumuksissa eri kouluasteilla. Tutkimus rajattiin käsittelemään liikuntatottumusten muuttumista koulumatkojen, liikuntaan ja liikkumiseen liittyvien asenteiden sekä liikuntaa estävien ja tukevien tekijöiden näkökulmasta.

Selkeimpiä muutoksia havaittiin koulumatkojen osalta yläasteen ja toisen asteen välillä verrattuna muihin, jolloin passiivisia kulkutapoja, kuten moottoroituja kulkuvälineitä käytettiin enemmän. Liikuntaan ja liikkumiseen suhtautuminen oli suhteellisen pysyvää läpi koulupolun. Liikuntaa tukevat ja estävät tekijät vaihtelivat kouluasteittain, esimerkiksi liikunnan kustannukset nousivat alakoulu-aikoina vähemmän estävästä tekijästä eniten estäväksi tekijäksi yliopisto-opintojen aikana. Pohdimme syitä näille muutoksille alempana.

Pohdinta osuudessa pohdimme luokanopettajan roolia oppilaiden liikuntatottumusten muodostumiseen, sekä tutkimuksen muita hyödyntämismahdollisuuksia ja tutkimuksen jatkokehitysmahdollisuuksia. Pohdimme myös tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia.

6.1 Tulosten pohdinta

6.1.1 Koulumatkat

Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumukset liittyen koulumatkojen kulkutapoihin olivat melko samankaltaisia kuin mitä aiempi tutkimustieto kyseisestä aiheesta oli aiemmin saanut selville. Turunen kollegoineen (2023) huomasivat, että koulumatkojen kulkutapaan vaikuttaa koulumatkan pituus niin, että lyhyemmät matkat kuljetaan aktiivisemmin kuin pitkät koulumatkat ja että nuoremmat oppilaat kulkevat koulumatkansa aktiivisemmin kuin vanhemmat oppilaat. Nämä ilmiöt olivat selkeästi nähtävissä myös tämän tutkimuksen tutkimustuloksissa. Toisaalta Turusen ja kollegoiden (2023) tutkimuksessa oli huomioituna vain peruskoulu-aika, kuten myös Niemen ja hänen kollegoidensa tutkimuksessa (2021).

Kun vertaa liikkumistapoja ja koulumatkaa, voi huomata, että koulumatkan pituudella on oma osuutensa kulkutavan valinnassa yliopistoon saakka. Toisaalta kulkutavan valintaan saattaa vaikuttaa koulumatkan lisäksi se, että yläkoulun ja toisen asteen aikana suuri osa asuu vielä vanhemmillaan ja vanhemmat ovat mahdollisesti kyydinneet oppilaan kouluun tai oppilas on

saanut lainata esimerkiksi vanhempien autoa kouluun kulkemiseen. Yläkoulun ja toisen asteen aikana monella on saattanut olla mopo tai mopoauto, joka on ollut kätevä ja nopea vaihtoehto kouluun kulkemiseen. Näitä moottoroituja menopelejä käyttäen ei ole tarvinnut pelätä esimerkiksi hikeentymistä, jonka menomatka pyörällä olisi saattanut aiheuttaa. Tuloksista päätellen monen kohdalla julkisen liikenteen yhteydet ovat olleet myös hyvät kodin ja koulun välillä yläkoulun ja toisen asteen aikana. Yliopistoon tultaessa moni on muuttanut lähelle kaupungin keskustaa, jossa oman moottoroidun ajoneuvon säilyttäminen ja ylläpito on kallista. Tämän lisäksi usein yliopisto-opiskelijat alkavat huolehtimaan omista talousasioistaan entistä enemmän ja esimerkiksi asuntovuokran ja omien ruokien maksaminen vie varoja niin paljon, että auton omistaminen ei ole mahdollista. Tämä saattaa olla merkittävä syy koulumatkan pituuden lisäksi sille, miksi yliopisto-opiskelijat suosivat aktiivisia kulkutapoja huomattavasti toista astetta ja yläkoulua enemmän.

Lukuun ottamatta pyöräilyä, oli hieman yllättävää huomata, miten pieniä erot ovat olleet eri vuodenaikoina kulkutavoissa, sillä Turusen ja kollegoiden mukaan (2023, s. 14) koulumatkan kulkutapaan vaikuttaa vuodenaikat ja sääolosuhteet. Toki vuodenaikojen erot saattaisivat näkyä selkeämmin kulkutapojen vaihteluna, jos tutkimus olisi teetetty jonkin pohjoisemman yliopiston luokanopettajaopiskelijoilla. Turusen ja kollegoiden mukaan (2023, s. 14) moni lapsi vaihtaa talvella kävelyn pyöräilyyn ja aktiiviset kulkutavat passiivisiin kulkutapoihin. Tämän tutkimuksen tulokset liittyen vuodenaikan vaihtelun yhteydestä kulkutavan valintaan ovat linjassa Turusen ja kollegoiden (2023) tutkimuksen kanssa.

6.1.2 Liikuntaan ja liikkumiseen suhtautuminen

Fogelholmin ja hänen kollegoidensa mukaan (2011, s. 84) lapsena ja nuorena harrastettu liikunta nostaa todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisiässä ja mitä myöhemmin nuoruudessa harrastaa liikuntaa, sen paremmin se ennustaa aikuisiän fyysisistä aktiivisuutta. Nupposen ja kollegoiden (2014, s. 57) mukaan yksilön liikuntasuhde muodostuu toiminnasta, ympäristöstä, sosiaalisista suhteista, arvostuksista ja uskomuksista ja se voi muuttua eri kohdissa elämää. Aartsin ja kumppaneiden (1997, s. 365–366) mukaan positiiviset kokemukset vahvistavat ja negatiiviset kokemukset heikentävät tiettyä tapaa ja sitä kautta suhtautumista johonkin tiettyyn asiaan. Näitä tutkimuksia tulosten tarkastelussa apuna käyttäen on perusteltua ja ymmärrettävää, että yksilön henkilökohtainen suhtautuminen liikuntaa ja liikkumista kohtaan on melko pysyvää.

Alakoulun ja yliopiston välillä yksilön henkilökohtaisella suhtautumisella liikuntaa ja liikkumista kohtaan oli vielä kohtalaisen voimakasta yhteyttä. Tämä kertoo siitä, että suhtautuminen liikuntaa kohtaan on melko pysyvää ja asenteet liikuntaa kohtaan juurtuvat joltain osin jo lapsuusajoista. Yleisellä tasolla suhtautumisen voimakkuus oli melko samanlaista sekä koululiikunnan, että vapaa-ajan liikkumisen välillä. Mielenkiintoinen ero oli kuitenkin se, että koululiikunnassa voimakkain suhteutumisen yhteys oli ala- ja yläkoulun välillä, kun taas vapaa-ajan liikkumiseen suhtautumisen periytyvyys oli selkeästi voimakkaimmillaan yläkoulun ja toisen asteen välissä. Yksi tekijä, joka saattaa selittää koululiikunnan osalta hieman heikompaa suhtautumista yläkoulun ja toisen asteen välillä on se, että toiselle asteelle mentäessä liikunnan opetus muuttuu melko paljon ja muutaman yleisen liikunnan kurssin jälkeen loput liikunnan kurssit ovat usein vahvasti teemoitettu (esimerkiksi palloilukurssi) ja valinnaisia. Toisaalta koululiikuntaan suhtautumisessa yläkoulun ja toisen asteen välillä oli silti havaittavissa voimakasta yhteyttä, joten kyseessä ei ole suuri ero.

6.1.3 Liikuntaa tukevat ja estävät tekijät

Liikkumisen taustalla vaikuttavat usein terveyden ylläpitäminen, fyysisen kunnon parantaminen sekä liikunnan tuottama mielihyvä (Itkonen ym., 2018, s. 19). Liikuntaa tukee myös itsensä kehittäminen, onnistumisen kokemukset ja sosiaaliset tekijät, kuten ystävien kanssa vietetty aika (Itkonen ym., 2018, s. 19). Vastapainoksi Itkonen ja kumppaneiden (2018, s. 19) mukaan liikunta voi toimia myös keinona rauhoittua ja viettää aikaa omassa seurassaan. Myös Huismanin (2004, s. 79) tutkimuksen tuloksista selviää oppilaiden arvostavan liikunnan parhaiksi puoliksi sosiaalisen vuorovaikutuksen, kannustavan ilmapiirin ja yhdessä tekemisen. Vanhempien tuki, niin sosiaalinen kuin taloudellinenkin tuki, kuten harrastusten ja liikuntavälineiden kustannukset on tärkeä liikuntaa tukeva tekijä (Itkonen ym., 2018, s.21).

Tämän tutkimuksen tuloksista havaittiin hyvin samansuuntaisia tuloksia yllä mainittuihin aiempien tutkimusten tuloksiin. Uuden oppiminen ja onnistumisen elämykset nousivat tässä tutkimuksessa keskiarvollisesti vastaajien mielestä liikuntaa eniten tukevaksi tekijäksi. Jotta lasten ja nuorten oppimista ja onnistumisten elämyksiä pystyy tukemaan ja luomaan lisää, on opettajilla vastuu toteuttaa liikuntatuntien aikana monipuolisesti eritasoisia harjoituksia, joissa eritasoiset oppilaat pääsisivät kokemaan uuden oppimista ja onnistumisen elämyksiä. Eroja koulutusasteiden välillä oli tämän kysymyksen kohdalla havaittavissa hyvin vähän, joka kertoo näiden kokemusten tärkeydestä riippumatta koulutusasteesta.

Tämän tutkimuksen liikuntaa ja liikkumista tukevista tekijöistä vähiten myönteisiä vastauksia sai muille esittäminen ja esiintyminen. Tämän pystyy kuitenkin näkemään myös positiivisena lopputuloksena, sillä vastausten pohjalta voi ajatella, ettei vastaajia niinkään kiinnosta esittää muille, vaan nimenomaan muut arvot, kuten yllä mainitut oppiminen ja onnistumisen kokemukset koetaan liikunnassa tärkeäksi. Tämän pohjalta voisikin ajatella, että liikkujan sisäinen motivaatio on ulkoista motivaatiota vahvempaa. Vaihtelut koulutusasteiden välillä vastauksissa oli varsin pientä, joka kertoo siitä, ettei esittäminen ja muille esiintyminen liikunnassa ole milläkään koulutusasteella suuressa roolissa liikunnassa.

Suurin vaihtelu yksittäisessä liikuntaa ja liikkumista tukevia asioita käsittelevässä kysymyksessä eri koulutusasteiden välillä havaittiin painonhallinnan ja ulkonäön kehittämisen kysymyksessä. Alakoulussa tämä koettiin vähiten tärkeäksi, mutta kasvu toiselle asteelle asti oli huomattavaa. Yliopiston aikana tämä arvo taas laski suhteessa toiseen asteeseen. Tuloksen pohjalta voidaan ajatella, ettei alakoulussa koeta vielä suuria paineita omasta ulkonäöstä, vaan oppilaat keskittyvät enemmän itse tekemiseen ja liikunnan iloon. Korkeammilla koulutusasteilla painonhallinta ja ulkonäön kehittäminen koetaan tärkeämmäksi liikunnassa. Tämän voi nähdä niin positiivisena kuin negatiivisenakin. Tietoisuus liikunnan terveyshyödyistä ja sen vaikutuksesta niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin kasvaa ja liikunnasta voi tämän avulla muovautua positiivinen tapa huolehtia itsestään. Varjopuolena voidaan pitää sitä, että liikuntaa harrastetaan pelkästään painonhallinnan tai ulkonäön kehittämisen takia, jolloin liikunnasta jää ne sisäiset ilot, kuten oppiminen, onnistumisen elämykset ja hyvinvointi huomioimatta.

Korkeimman yksittäisen arvon liikuntaa ja liikkumista tukevista arvoista sai *virkistys ja rentoutuminen tai murheiden unohtaminen* yliopisto-opintojen aikana. Vastausten pohjalta voi ajatella opintojen kuormittavan opiskelijaa enemmän kuin alemmilla koulutusasteilla, jolloin liikunnan tärkeys arkea tasapainottavana tekijänä korostuu.

Liikuntaa ja liikkumista yleisimmin estäviksi tekijöiksi on aiempien tutkimuksien pohjalta noussut rajallinen aika, liikunnan kokeminen epämieluisaksi, sopivan harrastusmahdollisuuden tai -paikan puute sekä liikunnan harrastamisen kustannukset (Itkonen ym., 2018, s. 19). Puhuttaessa koululiikunnasta, kokivat tytöt liikuntaa eniten estäviksi tekijöiksi liikunnan pakollisuuden ja kilpailullisen luonteen, kun taas pojilla nämä tekijät olivat epäonnistumisen tunteet, hikoilu ja loukkaantumisen pelko (Huisman, 2004, s. 83).

Tässä tutkimuksessa keskiarvollisesti suurin liikuntaa estävä tekijä oli *liikunnan harrastaminen on liian kallista*, joka on selkeästi yhteydessä Itkosen ja kumppaneiden (2015, s. 19) nostamaan havaintoon liikunnan harrastamisen kustannuksista liikuntaa estävänä tekijänä. Tämä arvo nousi varsinkin yliopisto-opintojen aikana huomattavasti suurimmaksi tekijäksi. Tämä on ymmärrettävää, sillä mahdollisesti alempien koulutusasteiden aikana vanhempien tuki niin harrastamiseen, kuin muihinkin kuluihin, kuten ravinnon ja asumisen kuluihin on ollut suurempi. Ajanpuute, joka sai yliopisto-opintojen aikana toisiksi korkeimman arvon liikuntaa estävänä tekijänä, on varmasti yhteydessä itsenäistymiseen ja opintojen kuormittavuuteen.

Tutkimuksessa keskiarvollisesti vähiten liikuntaa estäväksi tekijäksi jäi *liikunnan tylsyys, hyödyttömyys tai tarpeettomuus*. Vastausten keskiarvo oli 1.5, joka pyöristyy sanallisesti vastaukseen *eri mieltä*. Tästä voidaan todeta, ettei vastaajien mielestä liikunnan kokeminen tylsäksi, hyödyttömäksi tai tarpeettomaksi estä heitä liikkumasta, joka voidaan nähdä positiivisessa valossa.

Huismanin (2004, s. 83) mainitsema liikunnan kilpailullinen luonne nousi tässä tutkimuksessa esiin liikuntaa eniten estävänä tekijänä ala- ja yläkoulun aikaisissa vastauksissa. Suurelle osalle koululiikunta voi tässä vaiheessa elämää olla se ainut tilanne, jossa liikuntaa tulee harrastettua ja liikuntatunneilla saattaa välillä olla turhankin kilpailullinen tunnelma. Tässä on liikunnanopettajalla vastuu saada kitkettyä turha kilpailullisuus liikuntatunneilta pois, jotta tunneista, ja itse liikunnasta nauttisi jokainen yksilö.

Tutkittaessa muutoksia saman kysymyksen vastauksiin eri koulutusasteilla, oli suurin vaihtelu aiemmin mainituissa ajan puutteessa ja liikunnan kustannuksissa. Näissä vastausten arvot olivat alakouluiässä alhaiset, mutta nousivat tasaisesti kohti yliopisto-opintoja. Tämän noususuhdanteen taustalla vaikuttaa varmasti juuri vanhempien taloudellinen tuki ja opintojen kuormittavuus.

6.2 Miten luokanopettaja voi edistää oppilaiden liikuntatottumuksia

liikuntakäyttäytymiseen on opettajaa voimakkaampaa. Opettajan on hyvä huomioida se, että liikuntakäyttäytymisen ei tulisi pelkästään perustua aikomusten ja Kuten Lehmuskallio (2011, s. 25) totesi, lapsuus ja nuoruus ovat aikaa, jolloin liikuntaan kasvamisen ja kasvattamisen osalta on vielä paljon tehtävissä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia sellaisten liikuntatottumusten muutoksia, joihin luokanopettaja koulussa voi oppilaisiin vaikuttaa. Kuten

aiemmin tässä tutkimuksessa on useasti jo tullut esille, lapsen liikuntatottumukset alkavat muovautua jo primaarisosialisaation aikana ennen kouluikää ja ne kantavat joltain osin aikuisuuteen saakka. Siksi alakoulussa olisi tärkeää luoda oppilaille myönteinen kuva liikunnasta ja liikkumisesta. Henkilökohtaiset liikuntatottumukset alkavat muovautua jo huomattavasti ennen alakoulua ja lähtötilanteet alakouluun tultaessa ovat erilaiset eri oppilailta. Silti luokanopettajana kaikkien suhtautumista liikuntaa ja liikkumista kohtaan olisi tärkeää yrittää parantaa ja ainakin välttää liikuntasuhteen heikentämistä, sillä Lehmuskallion (2011, s. 24) mukaan opettaja oli eniten liikuntakiinnostusta vähentänyt ulkopuolinen taho. Liikuntasuhteen vahvistaminen alakouluaiikana on myös siksi tärkeää, että Aartsin ym. (1997, s. 363) mukaan nuoruusiässä terveyttä edistävät liikuntatottumukset alkavat hiipua muiden päivittäisten aktiviteettien ottaessa suurempaa roolia nuoren elämässä.

Lehmuskallion (2011) mukaan koulun ja liikunnanopettajan vaikutusta liikuntaan suhtautumisessa ja sosiaalistumisessa on pidetty merkittävänä erityisesti nuorempien oppilaiden kohdalla, vaikka myöhäismodernissa ajassa kouluyhteisön nähdään menettäneen merkitystään. Lehmuskallion (2011, s. 26) mukaan vaikutukset välittyvät liikuntataitojen opettamisen, liikuntaan kannustamisen, liikuntainformaation jakamisen ja palautteen antamisen kautta. Vaikka opettaja ei olekaan läheskään vahvin vaikuttaja oppilaan liikuntasuhteen ja liikuntatottumusten muovaajana, on hänellä silti monia tapoja vaikuttaa niihin. Koulussa tapahtuvassa liikunnanopetuksessa opettajan on tärkeää opettaa monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja ja miettiä opettaessaan, miten vähentää liikuntaa estäviä tekijöitä ja lisätä liikkumista tukevia tekijöitä. Opettajan on hyvä olla opetuksessaan kannustava ja rohkaiseva ja näyttää omaa innostuneisuuttaan oppilaille sekä antaa positiivista palautetta oppilaille. Opettaja voi kertoa oppilaille liikunnan terveyshyödyistä ja luoda esimerkiksi haasteita koulumatkojen suorittamisesta pyöräillen tai kävellen. Tällaisessa tapauksessa opettajan kannattaa tiedottaa asiasta myös oppilaiden vanhemmille, sillä huoltajat usein päättävät oppilaan tavasta liikkua kouluun ja kodin vaikutus lapsen ja nuoren motivaation vahvistamiseen, vaan myös tapojen vahvistamiseen.

6.3 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimuksen validiteetin puolesta puhuu se, että tutkimuksen kysymyksissä hyödynnettiin valmiita ja valmiiksi toimivaksi todettuja kysymyksiä. Kyselyn ja tutkimuksen validiteetin vahvistamiseksi tutkimus esitettiin kolmella korkeakouluopiskelijalla. Esitestauksen yhteydessä nousi esiin muutama kysymys, jota muokattiin varsinaiseen kyselyyn

ymmärrettävämmäksi ja helpommin vastattavaksi. Kysely jaettiin selkeisiin aihealueisiin, ja näitä olivat koulumatkaliikkuminen, liikkumisen määrä erilaisissa liikuntatilanteissa, kuten liikuntamäärää normaalin viikon aikana, koulun järjestämissä liikuntakerhoissa tai urheiluseuran harjoituksissa. Kysymyskategorioita oli vielä liikuntapaikoista, oman liikkumisen seuraamisesta, liikunnan merkityksestä itselle sekä liikuntaa estävistä ja tukevista tekijöistä. Selkeä jaottelu kyselyssä teki kyselystä selkeän ja kysymyksistä helposti ymmärrettäviä. Vastausvaihtoehtoja oli kyselyssä riippuen kysymyksen muodosta neljä tai viisi. Tämän avulla jokainen vastaaja on varmasti löytänyt sopivan vastausvaihtoehdon kuvaamaan mahdollisimman oikeanlaista vastausta.

Tutkimuksen validiteettia heikentää se, että vastaajan piti muistella jokaisen kysymyksen kohdalla, mikä olisi kuvaavin vastausvaihtoehto jokaiselle koulutusasteelle erikseen. Riippumatta vastaajan iästä, on kaikilla vastaajilla alakoulu ajoista jo kulunut huomattavasti aikaa, joka saattaa vääristää vastausten oikeellisuutta. Validiteettia yritettiin parantaa vastausvaihtoehtojen laajemmalla skaalauksella, jotta muistelu olisi helpompaa. Esimerkiksi jos LIITU-tutkimuksen vastausvaihtoehdot olivat päivän tarkkuudella, niin tässä tutkimuksessa vaihtoehdot olivat kahden päivän tarkkuudella. Validiteettia voisi ajatella heikentäneen myös se, että osassa kysymyksistä vastausten keskiarvo oli hyvin pieni. Esimerkiksi liikuntaa estävissä tekijöissä vastausten keskiarvot olivat väitteen ”eri mieltä” kohdalla. Tämän takia on syytä pohtia, valittiinko kyselylomakkeeseen oikeita tekijöitä. Toisaalta väitteet olivat LIITU-tutkimuksesta otettuja ja näin toimivaksi todettuja. Täten alhaisten keskiarvojen voidaan ajatella olevan myös arvokasta tutkimustulosta.

Käsiteltäessä tutkimuksen reliabiliteettia, on suurin vahvistava tekijä vastaajien määrä. Tutkimukseen vastasi 93 vastaajaa, joka lisää tutkimuksen reliabiliteettia. Lyhyt ja ytimekäs saatekirje, joka erottui joukosta sekä pinnalla oleva kiinnostava aihe lisäsi varmasti vastauksien määrää. Kyselytutkimus teetettiin webropol-kyselynä, joka lähetettiin opiskelijoille sähköpostitse. Vastaajat siis saivat vastata kyselyyn heille sopivassa tilanteessa, jonka pitäisi poissulkea ulkoiset häiriötekijät.

Käytettäessä summamuuttujia, niiden reliabiliteettia vahvistaa se, että summamuuttuja koostuu useasta väitteestä (Tähtinen ym., 2020, s. 83). Tämän tutkimuksen summamuuttujissa oli kaksi tai kolme väitettä yhdessä summamuuttujassa, joten summamuuttujien reliabiliteetti ei ole kovin vahva. Toisaalta summamuuttujien Cronbachin alfat ylittivät selkeästi luotettavuuden raja-arvon 0,7, joka toisaalta lisää reliabiliteettia.

6.4 Tutkimuksen hyödyntämismahdollisuudet ja jatkokehittäminen

Tämän tutkimuksen avulla opettaja voi saada hyödyllistä tietoa ja ideoita liikunnanopetuksen ja liikuntakasvatuksen toteutukseen. Tutkimuksen avulla opettaja voi pohtia, millaisia asioita (tukevat ja estävät tekijät) hän haluaa omassa opetuksessaan vaalia. Tutkimuksen avulla voidaan myös huomata, millaisia yhteyksiä ja eroja yksilöiden tavoilla, asenteilla ja arvoilla on eri kohdissa koulupolkua.

Kuten Move! -mittaukset ja LIITU-tutkimukset kertovat, harva nuori täyttää nykyisin liikuntasuosituksia. Tämä tutkimus saattaa auttaa ymmärtämään syvemmin syitä lasten ja nuorten liikkumiseen tai liikkumattomuuteen sekä löytämään ratkaisuja, jolla lapsia ja nuoria saataisiin kannustettua liikkumaan.

Tutkimusta ja sen tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää tulevaisuudessa suoritettavassa Pro gradu -tutkielmassa. Pro gradu -tutkielmassa pystytään tutkimaan laajemmin samaa aihepiiriä tai tarkemmin jotain tiettyä osa-aluetta. Pro gradu -tutkielmassa tutkimuksen aiheena voisi olla esimerkiksi liikuntapaikkojen ja harrastusmahdollisuuksien käytön tutkiminen tai liikuntaan liittyvien arvojen tarkempi tarkastelu. Aihe mitä todennäköisimmin on vielä muutamankin vuoden päästä ajankohtainen tutkittavaksi.

Lähteet

Aarts, H., Paulussen, T., & Schaalma, H. (1997). Physical exercise habit: On the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Education Research*, 12(3), 363–374. <https://doi.org/10.1093/her/12.3.363>

Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed., international student ed.). SAGE Publications.

de la Haye, K., Robins, G., Mohr, P., & Wilson, C. (2011). How physical activity shapes, and is shaped by, adolescence friendships. *Soc Sci Med*, 71(5), 719–728.

Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley.

Fogelholm, M., Vuori, I., & Vasankari, T. (toim.). (2011). *Terveysliikunta*.

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T., & Heinonen, O. J. (2015). Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Duodecim*, 131(16), 1713–1718. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*.

Huisman, T. (2004). *Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003: yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen*. Opetushallitus.

Itkonen, H., Lehtonen, K., & Aarresola, O. (2018). *Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi* (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6). Valtion liikuntaneuvosto. [Tutkimuskatsaus liikuntapoliittiseen selontekoon 2018.pdf](https://www.valtionliikuntaneuvosto.fi/tutkimuskatsaus-liikuntapoliittiseen-selontekoon-2018.pdf)

Karvinen, J. (2008). *Koulu suositusten tukijana*. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. [https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A4-liite3-verkkokauppaan-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A4-liite3-verkkokauppaan-Fyysisen-aktiivisuuden-suositus-kouluikaisille.pdf)

Kiiskinen, K. (2021). Liikkumattomuus uhkaa työikäisten työkykyä. *LAB Pro*. [Viitattu 10.10.2024]

Kokko, S., & Martin, L. (toim.). (2023). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Valtion liikuntaneuvosto.

Lehmuskallio, M. (2011). Liikunta-aktiivisuuden ja toimintakyvyn väliset yhteydet iäkkäillä ihmisillä. *Liikunta & Tiede*, 48(6), 24–31. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2011/lt611_tutkimusartikkelit_lehmuskallio_24-31_lowres.pdf

Niemi, J., Ojajärvi, S., Lukkarinen, S., Suomela, H., & Vehviläinen, H. (2021). *Aktiivisten ja kestävien koulumatkojen edistäminen: Fiksusti kouluun -ohjelman toteutus vuosina 2020–2021*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 404. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö Likes. https://fiksustikouluun.fi/wp-content/uploads/2021/12/fk-raportti_2020-2021.pdf

Nupponen, R., Aittasalo, M., & Paronen, O. (2014). Kahdeksasluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede*, 51(6), 56–62. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2014/lt-6-14_tutkimusartikkelit_nupponen_lowres.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Koulutus ja tutkimus vuosina 2011–2016: Kehittämissuunnitelma* (OKM:n julkaisuja 2016:21). Valtioneuvosto. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Opetushallitus. (2023). *Move!-mittaustuloksia*.

OPH MOVE! -sivut. <https://www.oph.fi/fi/move>

Rebar, A. L., Gardner, B., & Verplanken, B. (2020). Habit in exercise behavior. *Handbook of Sport Psychology*, 986–998.

Tammelin, T., & Telama, R. (2008). *Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen?* Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A4-liite3-verkkokauppaan-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf

Turunen, M., Kukko, T., Mikkonen, T., Ojajärvi, S., & Onatsu, T. (2023). *Koulumatkojen kulkutavat huoltajien silmin*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/798276/Huoltajakysely.pdf?sequence=2>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa* (2/2023). https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Työterveyslaitos. (n.d.). *Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn*. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikunnan-ja-liikkumisen-yhteydet-terveyteen-ja-tyokykyyn>

Tähtinen, Juhani ym. (2020). *Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita* (2. uudistettu painos). Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

UKK-INSTITUUTTI LIITU-tutkimus. <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/vaestotutkimukset/liitu/>

Liitteet

Liite 1. Tietosuojailmoitus

Rekisterin nimi	Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun läpi
Rekisterin pitäjä	Oskari Hyytiäinen, Turun Yliopisto Severi Rautio, Turun Yliopisto Turun Yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos
Vastuuhenkilön yhteystiedot	Oskari Hyytiäinen, Turun Yliopisto Severi Rautio, Turun Yliopisto
Tietosuojavastaavan yhteystiedot	DPO@utu.fi +358 29 450 4361
Käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	<p>Teemme tutkimusta Turun Yliopistossa osana kandidaatin tutkielmaamme. Tutkimuksessa tarkastellaan luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumuksien muuttumista koko koulupolun läpi. Kysely toteutetaan Webropol-kyselynä verkossa.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella saadaan tietoa liikuntatottumuksien muuttumisesta opiskelijoiden koulupolun aikana</p> <p>Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1a-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> muu mikä</p>

Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Rekisteriin tallennetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja: Sähköpostiosoite, koulutus, tämänhetkinen vuosikurssi, sukupuoli ja liikuntatottumuksia mittaavia vastauksia.
Henkilötietojen vastaanottajat tai vastaanottajaryhmät	Kandidatutkielman tekijät: Oskari Hyytiäinen ja Severi Rautio Opinnäytetyön ohjaaja: Satu Laitinen Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
Tietojen siirto kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
Henkilötietojen säilyttämisaika	Tietoja säilytetään enintään 1.6.2028 asti, jonka jälkeen aineisto hävitetään tietoturvallisesti.
Rekisteröidyn oikeudet	Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti. Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti. Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.
Tiedot, mistä henkilötiedot on saatu	Tutkimukseen osallistuvien yhteystiedot saadaan koulun sähköpostista ja muut tiedot saadaan kyselyyn osallistuvilta itseltään.
Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.

Liite 2. Kyselyn saatesanat

Kaunista päivää juuri sinulle! 😊

Olemme kaksi luokanopettajaopiskelijaa kolmannelta vuosikurssilta Turun Yliopistosta. Teemme kandidaatintutkielmaa Turun Yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden, eli siis teidän liikuntatottumusten muutoksista läpi koulupolkunne ajan alakoulusta tähän päivään asti.

Toteutamme tutkielmamme kyselytutkimuksen muodossa, ja kysely on monivalintaa joten vastaaminen ei juuri sinua, arvokas informanttimme, liikaa rasita 😊! Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, voit siis keskeyttää kyselyyn vastaamisen missä kohtaa vain.


Kysely ilman vastaajaa olisi kuin Matti ilman Teppoa, Romeo ilman Juliaa tai Pekka ilman Pätkeä, siksi arvostaisimme vastauksianne suuresti ja kiitämmekin niistä jo etukäteen! 😊

Lämpimin terveisin,

Oskari Hyytiäinen & Severi Rautio
aohyyt@utu.fi semrau@utu.fi

Liite 3. Kyselylomake

Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun läpi

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tutkimuksessa kartoitamme Turun yliopiston alaisuudessa toimivien luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumuksia ja niiden muuttumista koulupolun läpi tutkimalla liikuntatottumuksia alakoulun, yläkoulun, toisen asteen ja yliopiston ajalta.


Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Missään kohtaa kyselyä henkilötietoja ei kysytä ja kysely on täysin anonyymi. Kysely sisältää 44 monivalintakysymystä. Kyselyyn vastaamisen voi lopettaa missä vaiheessa tahansa. Vastauksia käsitellään tietoturvalisesti. Tarkemmat tiedot löydät tietosuojailmoituksesta.

Kyselyssä olemme hyödyntäneet ja soveltaneet LIITU-tutkimuksen kevään 2022 kyselylomakkeen kysymyksiä tähän tutkimukseen sopivalla tavalla.

Muista painaa lähetä painiketta kyselyyn vastaamisen jälkeen. Kiitos jo etukäteen vastauksista!

Seuraava

Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun läpi

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Taustamuuttajat

1. Sukupuoli *

- Mies
 Nainen
 Muu
 En halua määrittellä

2. Millä vuosikurssilla olet *

1.
 2.
 3.
 4.
 5. tai vanhempi

3. Milloin olet syntynyt *

- 2001-2005
 1997-2000
 1996 tai aiemmin


4. Oletko joskus ollut liikuntaluokalla tai liikuntapainotteisella linjalla (liikunnan sivuainetta yliopistossa ei lasketa) *

- Kyllä
 Ei

Edellinen

Seuraava

Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun läpi

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)


Tässä kyselyssä kaikki jäljellä olevat kysymykset ovat muodoltaan sellaisia, että vaakariveillä on eri kouluasteet (alakoulu, yläkoulu, toinen aste ja yliopisto) ja pystyriveillä vastausvaihtoehdot. Jokaisessa kysymyksessä on tarkoitus vastata kaikille riveille yksi vastaus.

Kysymyksiin vastatessa mieti parhaiten sinua kuvaavaa vastausvaihtoehtoa jokaisen eri kouluasteen ajalta. Yritä muistella miten koit kyseiset asiat juuri tämän kouluasteen aikana ja vastaa sen mukaan. Ylimmällä vaakarivillä kysymyksissä on alakoulu ja alimmalla vaakarivillä yliopisto.

Edellinen

Seuraava

Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun läpi

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Koulumatkat

Kuinka kuljit/ kuljet koulumatkat? Valitse yleisin/ yleisimmät vaihtoehdot.

5. Talvella *

	Kävellen	Pyöräillen	Julkisella liikenteellä	Autolla, mopolla, yms.
Alakoulu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yläkoulu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toinen aste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yliopisto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Keväällä ja syksyllä *

	Kävellen	Pyöräillen	Julkisella liikenteellä	Autolla, mopolla, yms.
Alakoulu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yläkoulu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toinen aste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yliopisto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Kuinka pitkä koulumatka sinulla oli kouluun? (Jos matkan pituus on vaihtunut kesken kouluasteen, valitse se, joka kuvastaa parhaiten koulumatkasi pituutta) *

	0-1km	1-3km	3-5km	5-10km	Yli 10 km
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Edellinen

Seuraava

Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun läpi

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Osaallistuminen liikunta- ja urheilutilaisuuksiin.

Seuraavassa osiossa tiedustellaan liikkumisaktiivisuuttasi sekä osallistumistasi erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin. Vastaa kysymykseen niin kuin asia sinulla keskimääräisesti oli/ on kunkin kouluasteen aikana.

8. Mieti tavallista viikkoasi ja merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään tunnin? *

	0-1 päivänä	2-3 päivänä	4-5 päivänä	6-7 päivänä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisälsi rasittavaa liikuntaa. (rasittava liikunta = hengästy/hikoilet) *

	0-1 päivänä	2-3 päivänä	4-5 päivänä	6-7 päivänä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka monena päivänä viikossa kävit/ käyt:

10. Koulussa oppituntien jälkeen pidettävissä liikunnallisissa kerho- tai harrastustoiminnoissa (oppilaitoksen oppitunteja ei lasketa mukaan) *

	0-1 päivänä	2-3 päivänä	4-5 päivänä	6-7 päivänä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa *

	0-1 päivänä	2-3 päivänä	4-5 päivänä	6-7 päivänä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Muun seuran tai kerhon järjestämissä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys) *

	0-1 päivänä	2-3 päivänä	4-5 päivänä	6-7 päivänä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksissa, urheiluseuratoimintaa ei lasketa tässä mukaan (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikuntapuistot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopisto) *

	0-1 päivänä	2-3 päivänä	4-5 päivänä	6-7 päivänä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Omaehtoisesti liikkumassa (esim. ulkona pelailu, lenkkeily, höntsäily) *

	0-1 päivänä	2-3 päivänä	4-5 päivänä	6-7 päivänä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Edellinen

Seuraava

Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun läpi

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Liikunta- ja liikkumispaikat

Seuraavassa osiossa kysytään erilaisten liikunta- ja liikkumispaikkojen käyttöä eri kouluasteiden aikana. Arvioi miten usein käytit/ käytät näitä ympäristöjä liikuntaan ja liikkumiseen.

15. Koulun piha-alue *

	En lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Muutaman kerran kuukaudessa	Muutaman kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Ulkokentät; myös ulkojääradat (esimerkkejä; urheilukentät, liikuntapuistot, ulkokuntosalit, maauimalat) *

	En lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Muutaman kerran kuukaudessa	Muutaman kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Sisäsalit; myös jäähallit (esimerkkejä; liikunta-, jää- ja uimahallit, koulun liikuntasalit) *

	En lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Muutaman kerran kuukaudessa	Muutaman kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Aito luonto; metsät; vesistöt (esimerkkejä; suunnistus, maastopyöräily, vaellus, marjastus, frisbeegolf, veneily, surfaus, suppaus, uinti) *

	En lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Muutaman kerran kuukaudessa	Muutaman kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Yllä pidetyt ulkoilualueet, ulkoilureitit; (esimerkkejä; pururadat, hiihtoladut, kuntoportaat, uimarannat) *

	En lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Muutaman kerran kuukaudessa	Muutaman kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Kevyenliikenteenväylät; kävely- ja pyörätiet Kaupunkitila (esimerkkejä; aukiot, skuutti- ja skeittipaikat, puistot) *

	En lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Muutaman kerran kuukaudessa	Muutaman kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>


21. Oman kodin tai kaverin kodin piha-alue *

	En lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Muutaman kerran kuukaudessa	Muutaman kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Edellinen

Seuraava

Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun läpi

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Oman liikkumisen seuraaminen

Seuraavassa osiossa kysymme oman liikkumisen seuraamista. Kuinka usein tavallisen viikon aikana käytit/ käytät seuraavia liikuntaa mittaavia laitteita (seuraat aktiivisuuttasi laitteiden kautta)?

22. Sovellus älypuhelimessa *

	En koskaan	Muutamia kertoja kuukaudessa	Muutamia kertoja viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>


23. Aktiivisuusmittari/ranneke, urheilukello tai sykemittari *

	En koskaan	Muutamia kertoja kuukaudessa	Muutamia kertoja viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Edellinen

Seuraava

Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun läpi

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Liikkumiseen merkitys itselle.

Seuraavaksi esitämme väittämiä liittyen näkemyksiisi koululiikunnasta ja aktiivisesta liikkumisesta. Vastaa väittämiin eri kouluasteiden ajalta parhaiten sinua kuvaavalla tavalla. Yliopistossa koululiikuntana voidaan ajatella liikunnan monialaiset opinnot ja mahdollinen liikunnan sivuaine. Pohdi mitä ajattelit asiasta kyseisen kouluasteen aikana, älä mieli tämänhetkistä suhtautumistasi esimerkiksi alakoulun liikuntaan.

24. Koululiikunta oli/ on tärkeää *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Koululiikunta oli/ on hyödyllistä *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Koululiikunta oli/ on kiinnostavaa *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Aktiiviseen urheiluun ja/tai vauhdikkaaseen liikunnan harrastamiseen osallistuminen vapaa-ajallani oli/ on miellyttävää *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

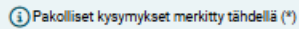
28. Aktiiviseen urheiluun ja/tai vauhdikkaaseen liikunnan harrastamiseen osallistuminen vapaa-ajallani oli/ on hyödyllistä *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Edellinen

Seuraava

Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun läpi

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Liikkumista estävät tekijät.

Seuraavaksi esitämme väittämiä tekijöistä, jotka saattavat estää liikkumista. Vastaa mahdollisimman tarkasti sille kouluasteelle sopivan väittämän vaikutuksesta itseesi. Muista jälleen ajatella omia näkemyksiäsi tietyn kouluasteen ajalta, älä mieti tämän hetkistä suhtautumista kouluasteisiin, jotka olet jo suorittanut.

29. Liikunta on tylsää, hyödytöntä tai tarpeetonta *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Olen huono liikunnassa tai en ole liikunnallinen tyyppi *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Kaverinikaan eivät harrasta liikuntaa tai he eivät arvosta liikuntaa *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Ei ole aikaa liikuntaan tai aikani kuluu muissa harrastuksissa *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Liikunta on liian kilpailuhenkistä *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. Terveyteni rajoittaa liikkumistani tai pelkään loukkantuvani liikunnassa *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja tai minua kiinnostavan harrastuksen ohjausta *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36. Liikunnan harrastaminen on liian kallista *

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Edellinen

Seuraava

Luokanopettajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muuttuminen koulupolun läpi

i Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa?

Vastaa väittämiin kouluasteen aikana sinua parhaiten kuvannut vaihtoehto.

37. Kilpaileminen ja voittaminen *

	Ei lainkaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Itsensä voittaminen tai pelon/ jännityksen voittaminen *

	Ei lainkaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39. Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen (kunnon kohotus, lihasvoiman kasvatus, notkeuden lisääminen) *

	Ei lainkaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40. Painonhallinta tai ulkonäön kehittäminen *

	Ei lainkaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

41. Muille esittäminen ja esiintyminen *

	Ei lainkaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42. Yhdessäolo kaverien kanssa tai uusien kaverien saaminen *

	Ei lainkaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43. Virkistys ja rentoutuminen tai murheiden unohtaminen *

	Ei lainkaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

44. Uuden oppiminen ja onnistumisen elämykset *

	Ei lainkaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää
Alakoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen aste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yliopisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

45. Onko jotain vastausta, jota haluat tarkentaa / vapaa sana?