

# **Luokanopettajaopiskelijoiden koululiikunta-asenteen yhteys myöhempään liikkumiseen aikuisena**

Kandidaatintutkielma  
Opettajankoulutuslaitos

Laatijat:  
Sol Malka  
Arttu Saarinen

7.4.2025  
Turku

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

Kandidaatintutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede/Opettajankoulutuslaitos

**Tekijät:** Sol Malka ja Arttu Saarinen

**Otsikko:** Luokanopettajaopiskelijoiden koululiikunta-asenteen yhteys myöhempään liikkumiseen aikuisena

**Ohjaaja:** Yliopistonlehtori Juulia Lahdenperä

**Sivumäärä:** 43 sivua

**Päivämäärä:** 7.4.2025

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää luokanopettajaopiskelijoiden koululiikunta-asenteen yhteyttä myöhempään liikkumiseen. Tutkimuksessa tarkasteltiin luokanopettajaopiskelijoiden yläkoulun aikaisia asenteita koululiikuntaa kohtaan sekä vapaa-ajan liikkumisen yhteyttä näihin asenteisiin ja liikunnan arvossaan. Lisäksi tutkittiin, onko vapaa-ajan liikkumisella yhteyttä näiden asenteiden muotoutumiseen ja mahdollisiin muutoksiin ajan myötä.

Tutkimusaineisto koostui 75 luokanopettajaopiskelijan kyselylomakevastauksista. Kyselylomakkeella kerättiin tietoa vastaajien yläkoulun aikaisista ja nykyisistä liikuntatottumuksista, asenteista koululiikuntaa kohtaan ja yläkoulun liikunnan arvossaan. Kyselylomake laadittiin hyödyntämällä valmista koululiikunta-asenteita mittaavaa mittaria. Saatuja vastauksia analysoitiin SPSS-tilastointiohjelman avulla.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että koululiikunta-asenteella on yhteys yläkoulun aikaiseen vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen sekä myöhempään aikuisiän liikkumiseen. Mitä myönteisempi koululiikunta-asenne henkilöllä on, sitä aktiivisemmin hän harrastaa aikuisena liikuntaa vapaa-ajallaan. Yläkoulun aikainen vapaa-ajan liikunta on yhteydessä myös liikunnan arvossaan. Mitä enemmän henkilö liikkui yläkouluaikana vapaa-ajallaan, sitä korkeampi liikunnan arvossaan hänellä oli.

Tutkimuksen tulokset vastasivat aikaisempia tutkimuksia aiheesta. Tuloksia voidaan hyödyntää koululiikunnan ja opetuksen kehittämisessä siten, että oppilaiden liikuntamyönteisyyttä ja koululiikunta-asennetta vahvistetaan jo varhaisessa vaiheessa. Tuloksia voidaan hyödyntää myös opetus suunnitelman kehittämisessä, esimerkiksi monipuolistamalla liikuntatunteja oppilaiden mielenkiinnon kohteita vastaaviksi ja innostamalla heitä liikkumaan myös vapaa-ajallaan. Tuloksia voidaan hyödyntää myös opettajankoulutuksessa tarjoamalla opettajille konkreettisia keinoja ja menetelmiä oppilaiden liikuntamotivaation vaikuttamiseksi sekä koulussa että vapaa-ajalla.

**Avainsanat:** koululiikunta, koululiikunta-asenne, liikuntasuhde, liikuntaharrastus, opettajaopiskelijat

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>4</b>
1.1	Liikuntasuhde	5
1.2	Koululiikunta-asenne	6
1.3	Liikuntaharrastus	7
<b>2</b>	<b>Tutkimuskysymykset</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Tutkimusmenetelmät</b>	<b>11</b>
3.1	Osallistujat	11
3.2	Tutkimuksen toteutus	11
3.3	Aineiston käsittely	12
3.4	Tutkimusetiikka	15
<b>4</b>	<b>Tulokset</b>	<b>16</b>
4.1	Koululiikunta-asenne	16
4.2	Liikuntaharrastuksen yhteys koululiikunta-asenteeseen	17
4.3	Koululiikunta-asenteen yhteys myöhempään liikkumiseen	18
4.4	Vapaa-ajan liikuntaharrastuksen yhteys liikunnan arvosanaan	20
<b>5</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>22</b>
5.1	Aiempi kirjallisuus ja johtopäätökset	22
5.2	Tutkimuksen luotettavuus	24
5.3	Tutkimuksen jatko ja merkitys	26
	<b>Lähteet</b>	<b>28</b>
	<b>Liitteet</b>	<b>32</b>
	Liite 1. Kutsu kyselyyn	32
	Liite 2. Webropol-kysely	34
	Liite 3. Tietosuojailmoitus	41

## 1 Johdanto

Liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvien lasten ja nuorten määrä on vähentynyt viime vuosina (Arhinmäki & Korsberg, 2023, s. 9). Liian vähäisestä liikkumisesta aiheutuu merkittäviä seurauksia yksilöiden terveydelle ja hyvinvoinnille sekä koko yhteiskunnalle esimerkiksi talouden menoihin (Arhinmäki & Korsberg, 2023, s. 9). Koululiikunta tavoittaa paljon lapsia ja nuoria, ja onkin siksi arvokas tilaisuus vaikuttaa nuorten liikuntatottumuksiin (Heikinaro-Johansson ym., 2008, s. 31). Liikunnanopetus tähtää kouluvuosien aikana fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ja terveyden tukemiseen sekä tarjoaa virikkeitä, jotka edistävät elinikäisen liikuntaharrastuksen syntymistä ja jatkumista (Penttinen ym., 2012, s. 14). Jotta fyysisestä aktiivisuudesta saataisiin suurin mahdollinen hyöty, sen tulisi jatkua lapsuudesta aikuisuuteen saakka (Huotari ym., 2011, s. 1135).

Tämän tutkimuksen tutkijoiden suunnitelmissa on tulevaisuudessa työskennellä liikunnanopettajina ja liikkuminen onkin isossa osassa arkea. Tästä heräsi kiinnostus selvittää, onko koululiikunta-asenteella yhteyttä myöhempään liikkumiseen aikuisena sekä tarkastella, miten positiiviset tai negatiiviset kokemukset koululiikunnassa voivat vaikuttaa aikuisen liikuntatottumuksiin ja asenteisiin liikuntaa kohtaan. Suurin osa luokanopettajaopiskelijoista tulee tulevaisuudessa opettamaan liikuntaa, mikä asettaa heidät keskeiseen rooliin lasten liikunnallisten tapojen ja asenteiden muovaajina. Valtosen ja kollegoiden (2012) tutkimuksen mukaan luokanopettajaopiskelijoiden erilaiset vapaa-ajan liikuntataustat ovat yhteydessä heidän käsityksiinsä hyvästä liikunnanopetuksesta (s. 595). Tämän vuoksi on tärkeää tutkia, miten luokanopettajaopiskelijoiden koululiikunnan kokemukset ja vapaa-ajan liikuntataustat voivat vaikuttaa heidän asenteisiinsa ja käsityksiinsä koululiikunnasta.

Aiemmissä tutkimuksissa on huomattu eroja koululiikunta-asenteissa enemmän liikkuvien ja vähemmän liikkuvien oppilaiden välillä. Vuonna 2022 toteutetun lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen LIITU-tutkimuksen mukaan peruskouluikäisistä enemmän liikkuvat oppilaat ovat kokeneet koululiikunnan myönteisempänä, kun taas vähiten liikkuvista oppilaista vain kolmasosa on pitänyt liikuntaa hyödyllisenä tai kiinnostavana oppiaineena (Lyyra & Palomäki, 2023, s. 70). Lasten ja nuorten kansallisen liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaiden pitäisi liikkua reippaasti, rasittavasti ja monipuolisesti vähintään 60 minuutin

ajan joka päivä, ottaen huomioon ikätason ja yksilölliset tarpeet (OKM, 2021, s. 11). LIITU-tutkimuksen mukaan vuonna 2022 lapsista ja nuorista 36 prosenttia täytti liikuntasuosituksen (Martin ym., 2023, s. 16). Suositusten mukaan liikkui 7-vuotiaista 46 prosenttia, 9- ja 11-vuotiaista noin 40 prosenttia, 13-vuotiaista 30 prosenttia ja 15-vuotiaista 23 prosenttia (Martin ym., 2023, s. 16.) Lapsista siis vain alle puolet liikkuu suositusten mukaan, ja iän myötä lasten liikkuminen vähenee.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan luokanopettajaopiskelijoiden yläkoulun aikaisia asenteita koululiikuntaa kohtaan sekä koulun ulkopuolisen liikuntaharrastuksen vaikutusta näihin asenteisiin. Näitä tarkastellaan osallistujien yläkoulun koululiikunnan kokemusten perusteella ja tavoitteena on selvittää, miten positiiviset tai negatiiviset kokemukset koululiikunnasta vaikuttavat heidän luokanopettajaopintojen aikaisiin asenteisiinsa liikuntaa kohtaan. Lisäksi tutkitaan, onko koulun ulkopuolisella liikuntaharrastuksella yhteyttä näiden asenteiden muotoutumiseen ja mahdollisiin muutoksiin ajan myötä. Tulosten avulla saadaan tietoa koululiikunta-asenteen yhteydestä vapaa-ajan liikuntaan ja myöhempään liikunta-aktiivisuuteen, sekä voidaan tunnistaa koululiikunta-asenteeseen positiivisesti ja negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tulosten avulla voidaan kehittää koulujen liikunnanopetusta sellaiseen suuntaan, joka tukee liikunnallisen elämäntavan kehittymistä. Ihanteellisimmassa tilanteessa koululiikunnassa oppilas omaksuu tietoja ja taitoja, jotka saavat oppilaan innostumaan liikkumisesta myös vapaa-ajalla (Heikinaro-Johansson ym., 2008, s. 31).

## **1.1 Liikuntasuhde**

Liikuntasuhteeksi kutsutaan ajan myötä muotoutunutta ja jatkuvasti muotoutuvaa suhdetta kulttuuriseen ilmiöön nimeltä liikunta (Koski, 2017, s. 108). Jokainen ihminen määrittää suhdettaan liikuntaan läpi elämän riippumatta siitä, onko hän aktiivinen liikkuja, liikuntaa välttelevä tai jotain näiden ääripäiden väliltä (Koski, 2004, s. 204). Liikuntasuhde vaikuttaa siihen, miten liikuntaan liittyviä asioita koetaan (Koski, 2008, s. 97). Liikuntaan ja urheiluun liittyvien kokemusten ja asenteiden painottaminen elämässä ennustaa, kuinka pitkäkestoiseksi liikuntasuhde juurtuu ja kuinka se ilmenee yksilön fyysisessä aktiivisuudessa (Koski, 2017, s.

91). Liikuntasuhde ilmenee liikunta-aktiivisuutena todennäköisemmin, jos ihminen tunnistaa ja omaksuu enemmän liikunnan merkityksiä (Koski, 2017, s. 108).

Liikuntasuhteen näkökulmaa sovelletaan koululiikunnassa niin, että oppilaita kannustetaan tutustumaan liikunnan tarjoamiin eri merkityksiin, oppivat tunnistamaan ne ja pohtimaan, miten ne liittyvät heidän omiin kokemuksiinsa (Koski, 2017, s. 108). Koululiikunta on kokonaisvaltainen, virikkeitä tarjoava ja toiminnallinen oppiaine, joka tarjoaa merkittävän mahdollisuuden edistää erilaisia oppimisvalmiuksia (Jaakkola ym., 2013, s. 23). Koska koululiikunta kestää koko peruskoulun ajan, sillä on merkittävä osa liikuntasuhteen rakentumisessa. Koululiikunnan yhtenä tavoitteena perusopetuksessa on oppilaan kasvattaminen liikunnalliseen elämäntapaan (Koski, 2013, s. 97). Jotta koululiikunta tukisi tätä tavoitetta, oppilaiden tulisi liikkua riittävän tehokkaasti ja ymmärtää liikunnan merkitys terveydelle (Heikinaro-Johansson ym., 2008, s. 32). Samalla kuitenkin on tärkeää, että liikuntakokemukset ovat positiivisia ja innostavia, jotta ne kannustaisivat kaikkia oppilaita jatkamaan liikkumista myös silloin, kun se tuntuu haastavalta tai epämiellyttävältä (Heikinaro-Johansson ym., 2008, s. 32–33). Liikunnallisen elämäntavan kasvatus on toteutunut, kun liikunta on vakiintunut osaksi elämää ja se ilmenee luonnollisesti arjen toiminnoissa läpi elämän (Koski, 2013, s. 97). Säännöllinen ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa lapsuudessa ja nuoruudessa voikin jatkua aikuisuuteen asti (Malina, 2001, s. 162).

## **1.2 Koululiikunta-asenne**

Asenne viittaa yksilön myönteisiin tai kielteisiin tunteisiin, käsityksiin ja aikomuksiin, jotka vaikuttavat hänen käyttäytymiseensä (Hirsijärvi, 1983, s. 17). Yleisesti koululiikunta koetaan mieluisaksi oppiaineeksi ja oppilaiden asenne sitä kohtaan on myönteisempi verrattuna koulunkäyntiin (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, s. 119). Heikinaro-Johansson ja kollegat (2008) havaitsivat tutkimuksessaan, että liikuntaan passiivisesti suhtautuvat oppilaat eivät juurikaan välittäneet koululiikunnasta ja liikkuivat vapaa-ajallaan korkeintaan kerran viikossa, kun taas liikuntaan aktiivisesti suhtautuvat oppilaat olivat erittäin motivoituneita

koululiikuntaan ja harrastivat liikuntaa päivittäin (s. 36). Asenteille ominaista on pysyvyys, mutta ne voivat myös muuttua esimerkiksi uutta tietoa saataessa (Hirsijärvi, 1983, s. 18).

Orlić ja kollegat (2017) ovat luoneet koululiikunta-asenteen tutkimista varten koululiikunta-asennemittarin, jossa koululiikunta-asenteen neljä osa-aluetta ovat Nautinto, Viihtyvyys, Aktiivisuus ja Opettaja (*Satisfaction, Comfort, Activity ja Teacher*) (s. 445). Nautintoa mittaava osa-alue koostuu väittämistä, jotka liittyvät yleiseen tunnepohjaiseen kokemukseen liikuntakasvatuksesta, kun taas viihtyvyyttä mittaavan osa-alueen väitteet sisältävät tarkempia tunnekokemuksia kuten esimerkiksi liikuntatunteihin liittyvää ahdistusta tai rentoutumista (Orlić ym., 2017, s. 454). Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan koululiikunnassa tärkeässä osassa ovat positiiviset kokemukset liikuntatunneilla (s. 148). Soinin (2006) mukaan viihtyminen vaikuttaa merkittävästi koululaisten liikunta-aktiivisuuteen niin koululiikunnan kuin vapaa-ajan liikunnan osalta (s. 16). Aktiivisuutta mittaavan osa-alueen kysymykset liittyvät liikuntatunneille osallistumisen motivaatioprosesseihin (Orlić ym., 2017, s. 454). Lehmuskallion (2011) mukaan onnistuneesta koululiikunnasta saa elämyksiä, joiden kautta liikuntaan kiinnittyminen vahvistuu vapaa-ajallakin (s. 26). Opettajaa mittaavan osa-alueen väittämät mittaavat oppilaiden kokemuksia liikunnanopettajasta (Orlić ym., 2017, s. 454). Lehmuskallion (2011) tutkimuksessa todetaan, että ohjaaja tai valmentaja on tärkeä liikuntakiinnostuksen lisääjä, mutta opettaja sen sijaan nähdään tahona, joka voi jopa vähentää liikuntakiinnostusta (s. 24). Penttisen ja kollegoiden (2012) tutkimuksen mukaan joka kolmas vastaaja arvioi opettajan toiminnan vaikuttaneen nykyiseen liikunta-aktiivisuuteen myönteisesti, kun taas joka neljäs arvioi opettajan toiminnan vaikuttaneen kielteisesti (s. 36). Kuitenkin yli 40 prosentin mielestä opettajan toiminnalla ei ollut vaikutusta nykyiseen liikunta-aktiivisuuteen (Penttinen ym., 2012, s. 36).

### 1.3 Liikuntaharrastus

Liikunnan harrastaminen voi olla tavoitteellista tai vain omaksi ilokseen liikkumista sekä se voi olla omaehtoista, ohjattua tai täysin spontaania (Jaakkola ym., 2013, s. 17). Suomessa lapset osallistuvat ohjattuun vapaa-ajan liikuntaan jo varhaisessa iässä (Niemi ym., 2023, s.

87). Yksi tärkeistä liikuntakasvatusympäristöistä onkin ohjattu liikuntaharrastus (Niemistö ym., 2023, s. 94). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL, 2021) mukaan lapset saavat liikuntaharrastuksissa hyödyllisiä elämäntaitoja tukemaan kehitystä ja kasvua. Nämä hyödyt voivat kantaa aikuisuuteen asti (THL, 2021). Lapsen sitoutuessa lajiin ohjatun harjoittelun tulisi olla laadukasta liikuntakasvatusta, joka kehittää taitoja ja samalla tarjoaa positiivisia kokemuksia liikunnasta (Niemistö ym., 2023, s. 94). Liikunnan ilon ja innostuksen kannalta on tärkeää, että liikuntakokemukset eivät ole pelkästään fyysisesti vaativia, vaan myös mielekkäitä.

Merkittävässä asemassa liikuntakasvatusta Suomessa ovat urheiluseurat sekä valmentajat ja ohjaajat (Kokko, 2017, s. 114). Urheiluseura voi tarjota lapselle tai nuorelle liikuntaharrastuksen ohella myös hyvinvointia tukevia välineitä (Ojala ym., 2022, s. 142). Heikinaro-Johanssonin, Varstalan ja Lyyran (2008) tutkimuksen mukaan 83 prosenttia päivittäin liikuntaa harrastavista oppilaista oli innostuneita koululiikunnasta ja vain 13 prosenttia suhtautui siihen välinpitämättömästi tai kielteisesti (s. 35). Koululiikunnan merkitys korostuu niiden oppilaiden kohdalla, jotka eivät liiku vapaa-ajallaan lainkaan tai liikkuvat hyvin vähän (Heikinaro-Johansson ym., 2008, s. 31).

## 2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena oli saada lisää tietoa siitä, miten koululiikunta-asenne vaikuttaa liikkumiseen aikuisena ja miten koulun ulkopuolisella liikunta-aktiivisuudella on merkitystä koululiikunta-asenteisiin ja mahdollisesti myös liikunnan arvosanaan.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Onko luokanopettajaopiskelijoiden yläkoulun aikaisilla koulun ulkopuolisilla liikuntaharrastuksilla yhteyttä heidän asenteisiinsa koululiikuntaa kohtaan?
2. Onko luokanopettajaopiskelijoiden yläkoulun aikaisilla koululiikunta-asenteilla yhteyttä heidän myöhempään liikkumiseensa aikuisena?
3. Onko luokanopettajaopiskelijoiden yläkoulun aikaisilla koulun ulkopuolisilla liikuntaharrastuksilla yhteys peruskoulun liikunnan arvosanaan?

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkastellaan tutkittavan yläkouluajan ulkopuolisia liikuntaharrastuksia ja liikunta-aktiivisuutta vapaa-ajalla. Tarkoituksena on selvittää mahdollisia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa liikuntaharrastuksen ja koululiikunnan asenteiden väliseen suhteeseen. Hypoteesi on, että koulun ulkopuolinen liikuntaharrastus vaikuttaa positiivisesti koululiikunta-asenteeseen. Eräässä tutkimuksessa todettiin, että opiskelijat, jotka osallistuivat aktiivisemmin koulun ulkopuolisiin liikuntaharrastuksiin, suhtautuivat myös myönteisemmin koululiikuntaan (Stojanović ym., 2021, s. 53). Heikinaro-Johansson ja kollegat (2008) toteavat myös tutkimuksessaan, että vapaa-ajallaan liikuntaa harrastavat oppilaat suhtautuvat innostuneemmin koululiikuntaan (s. 35).

Toisessa tutkimusongelmassa tarkastellaan yläkouluajan koululiikuntaa kohtaan muodostuneiden asenteiden yhteyttä myöhempään liikuntakäyttäytymiseen aikuisuudessa. Tavoitteena on selvittää, vaikuttavatko yläkouluaikaiset kokemukset ja asenteet koululiikuntaa kohtaan siihen, kuinka aktiivisesti henkilö harrastaa liikuntaa myöhemmässä elämässä. Aiemmat tutkimukset osoittavat, että teini-ikäisen fyysinen aktiivisuus on vahva ennustetekijä aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle sekä miehillä että naisilla (Huotari ym., 2011). Hypoteesi on, että positiivinen koululiikunta-asenne vaikuttaa myöhempään liikkumiseen

siten, että paremman koululiikunta-asenteen omaavat liikkuvat aikuisina enemmän kuin heikomman koululiikunta-asenteen omaavat.

Kolmannessa tutkimusongelmassa puolestaan tarkastellaan koulun ulkopuolisen liikuntaharrastuksen mahdollista yhteyttä peruskoulun liikunnan arvosanaan. Tutkimuksessa selvitetään, onko koulun ulkopuolinen liikuntatoiminta yhteydessä siihen, millä tavoin oppilaat suoriutuvat koululiikunnassa ja miten tämä heijastuu heidän saamaansa arvosanaan. Hypoteesi perustuu siihen, että vapaa-ajan liikunta tukee parempia arvosanoja koululiikunnassa. LIITU-tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuuden ja todistusarvosanojen välillä on havaittu positiivinen yhteys (s. 66). Tämä viittaa siihen, että fyysisesti aktiivisemmat oppilaat menestyvät keskimäärin paremmin koululiikunnassa kuin vähemmän liikkuvat. Myös Nupposen ja kollegoiden (2012) tutkimuksen mukaan mitä korkeampi liikunnan arvosana on kouluikässä, sitä runsaampaa liikunta-aktiivisuus on aikuisiässä (s. 69). Liikunnan arvosanalla on siis mahdollisesti yhteys myös myöhempään liikkumiseen.

### 3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessa hyödynnettiin sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä. Tutkimuksessa käytettiin kyselylomaketta, joka koostui suljetuista ja avoimista kysymyksistä. Kyselytutkimus mahdollistaa suuren tietomäärän keräämisen tehokkaasti sekä korrelaatioiden, trendien ja mallien analysoinnin eri ryhmien välillä (Cohen ym., 2018, s. 335). Tutkimus toteutettiin poikittaistutkimuksena, koska se voidaan tehdä lyhyen ajan sisällä (Hirsjärvi ym., 2009, s. 178). Tässä osiossa tarkastellaan tutkimuksen osallistujia, toteutusta, aineiston käsittelyä ja tutkimusetiikkaa.

#### 3.1 Osallistujat

Tutkimus toteutettiin Turun yliopiston luokanopettajaopiskelijoilla. Sähköpostissa lähetettiin linkki kyselylomakkeeseen (Liite 1), johon vastaaminen oli täysin vapaaehtoista.

Tutkimukseen osallistui 75 Turun yliopiston luokanopettajaopiskelijaa. Tutkittavista 81,3 prosenttia oli naisia ja 18,7 prosenttia miehiä. Opetushallituksen (2020) mukaan perusopetuksen opettajista ja rehtoreista tilastoinnissa naisia oli 77,7 prosenttia eli opettajakunta on naisvaltainen (s. 11). Tutkimuksen osallistujien sukupuolijakauma vastaa suunnilleen tätä opettajakunnan sukupuolijakaumaa. Tutkittavien keski-ikä oli 23,6 vuotta.

#### 3.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeen avulla, johon lähetettiin kutsu sähköpostitse. Kyselylomakkeella kerättiin tietoa vastaajien nykyisistä ja yläkoulun aikaisista liikuntatottumuksista, asenteista koululiikuntaa kohtaan ja yläkoulun liikunnan arvosanasta. Vastaukset perustuivat vastaajan omaan muistikuvaan yläkoulun liikunnan tunteista ja arvosanasta sekä omaan mielikuvaan yläkoulun aikaisista vapaa-ajan liikuntatottumuksista ja nykyisestä liikunnan harrastamisesta. Kyselylomakkeessa taustatietoina kysyttiin sukupuoli ja ikä.

Kyselylomakkeen kysymykset olivat kvantitatiivisia, mutta joukossa oli myös muutama kvalitatiivinen avoin kysymys, joiden avulla vastaajan oli mahdollista kertoa omin sanoin suhteestaan liikkumisestaan. Kyselylomake koostui 42:sta koululiikunta-asennetta mittaavasta

väittämästä, kahdesta vapaa-ajan liikuntaharrastukseen liittyvästä kysymyksestä ja kolmesta avoimesta kysymyksestä. Avoimet kysymykset olivat vastaajalle vapaaehtoisia.

Kyselylomakkeen koululiikunta-asennetta mittaavat kysymykset pohjautuvat koululiikunta-asennemittariin (Orlic ym., 2017). Alkuperäisen mittarin kysymykset käännettiin englannista suomeksi (Liite 2).

Koululiikunta-asennetta tutkittaessa kyselylomakkeessa käytettiin viisiportaista Likert-asteikkoa. Viisiportaisessa Likert-asteikossa vastausvaihtoehdot ovat nousevassa tai laskevassa skaalassa, jossa keskimäinen vastausvaihtoehto on neutraali kanta (Hirsijärvi ym., 2009, s. 200). Kyselylomakkeessa vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: 1=täysin eri mieltä, 2=eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=samaa mieltä ja 5=täysin samaa mieltä. Omatoimisen liikkumisen määrää sen sijaan mitattiin tunteina viikossa. Kyselylomakkeessa vaihtoehdot olivat: en ollenkaan, 1–2 tuntia, 2–3 tuntia, 3–4 tuntia, 4–5 tuntia ja yli viisi tuntia.

Avoimien kysymysten tarkoituksena oli saada lisää tietoa ja tarkennuksia. Vastaajan ajatuksiin ja motivaatioon liittyviä seikkoja on mahdollisuus kartoittaa avoimien kysymysten avulla (Hirsijärvi ym., 2009, s. 201). Tutkimuksessa tällaisia seikkoja saattoivat olla esimerkiksi koululiikuntakokemukset ja liikuntaharrastus. Avoimista kysymyksistä ensimmäisessä vastaaja sai kertoa halutessaan lisää kokemuksistaan ja muistoistaan koululiikuntaa koskien. Toisessa avoimessa kysymyksessä vastaaja sai kertoa, mitä urheiluharrastuksia on harrastanut ja millä tasolla. Viimeisessä kysymyksessä vastaajalla oli mahdollisuus kertoa nykyisestä liikkumisesta kertomalla esimerkiksi harrastamansa urheilulajin ja sen tason.

### **3.3 Aineiston käsittely**

Kyselylomakkeella saatu aineisto analysoitiin käyttämällä SPSS Statistics –ohjelmaa.

Aineiston käsittelyn yhteydessä luotiin aina uusi kopio tiedostosta ja tallennettiin eri versiot, jotta vältettiin tärkeiden tietojen katoaminen. Aineiston käsittely aloitettiin tutkimalla luokkarvoisten muuttujien frekvenssijakaumat ja määrällisten muuttujien tunnuslukutaulukot.

Aineistossa ei ollut puuttuvia arvoja. Koska osa koululiikunta-asennemittarin väittämistä oli käänteisessä muodossa, täytyi kyseisten väittämien vastausskaala kääntää summamuuttujien muodostamista varten. Summamuuttujien normaalijakautuneisuutta tarkasteltiin vinous- ja huipukkuuslukujen avulla. Kun vinous ja huipukkuus ovat välillä  $[-1, +1]$ , voidaan summamuuttujien katsoa noudattavan normaalijakaumaa (Tähtinen ym., 2020, s.104). Kaikki tutkimuksen summamuuttujat olivat tämän tarkastelun perusteella normaalijakautuneita. Tämän jälkeen arvioitiin muodostettavien summamuuttujien reliabiliteetti Cronbachin alphan avulla. Mitä lähempänä alphan arvo on lukua yksi, sitä yhdenmukaisempia summamuuttujan väittämät ovat keskenään (Tähtinen ym., 2020, s. 87). Yleisesti summamuuttujan käytöltä edellytetään alphan olevan vähintään 0,70. Koululiikunta-asennemittarin väittämistä muodostettiin summamuuttujat koululiikunta-asenteelle, sekä sen neljälle osa-alueelle: Nautinto, Viihtyisyys, Aktiivisuus ja Opettaja. Summamuuttujat on esitelty Taulukossa 1.

Taulukko 1. Esimerkit summamuuttujista

Summamuuttuja	Esimerkkiväittämä	Väittämien lukumäärä	alpha
Nautinto	Olin iloinen liikuntatunneilla.	12	0,941
Viihtyisyys	Tunsin oloni epämukavaksi liikuntatunneilla.	12	0,924
Aktiivisuus	Tein liikuntatunneilla parhaani.	10	0,890
Opettaja	Liikunnanopettaja kannusti minua liikuntatunneilla.	8	0,891
Koululiikunta- asenne		42	0,967

Koululiikunta-asenteen eri osa-alueiden välisiä riippuvuuksia tarkasteltiin korrelaatioanalyysin avulla. Summamuuttujista muodostettiin sirontakuviot, minkä jälkeen riippuvuuden suuruutta tutkittiin Pearsonin korrelaatiokertoimen ( $r$ ) avulla. Muuttujien välinen riippuvuus voi olla efektikooltaan luokkaa heikko (raja-arvo 0,10), keskisuuri (raja-arvo 0,30) tai voimakas (raja-arvo 0,50) (Tähtinen ym., 2020, s. 49). Riippuvuus on tilastollisesti merkitsevää, kun  $p < 0,05$  (Tähtinen ym., 2020, s. 42).

Yläkoulun aikaisen vapaa-ajan liikkumisen yhteyttä koululiikunta-asenteeseen, koululiikunta-asenteen yhteyttä tämänhetkiseen vapaa-ajan liikkumiseen ja yläkoulun aikaisen vapaa-ajan liikkumisen yhteyttä liikunnan arvosanaan tutkittiin varianssianalyysin eli ANOVA-testin avulla. Varianssianalyysin avulla voidaan vertailla useamman ryhmä keskiarvoja (Tähtinen ym., 2020, s. 140). Tutkimuksen osallistujat jaettiin kyselylomakkeen vastausten perusteella kolmeen ryhmään (0–2 tuntia viikossa, 2–4 tuntia viikossa ja yli 4 tuntia viikossa) heidän vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutensa perusteella. Varianssianalyysin avulla tutkittiin, onko näiden ryhmien koululiikunta-asenteilla eroja, ja onko koululiikunta-asenteen ja vapaa-ajan liikkumisen välillä yhteyttä. Varianssianalyysiä käytettäessä voidaan ryhmien välisiä eroja pitää tilastollisesti merkitseviä, kun  $p < 0,05$  (Tähtinen ym., 2020, s. 42). Efektikoko ( $\eta^2$ ) kuvaa muuttujien välisten yhteyksien voimakkuutta ja voi olla suuruudeltaan luokkaa pieni (raja-arvo 0,01), keskisuuri (raja-arvo 0,06) tai suuri (raja-arvo 0,14) (Tähtinen ym., 2020, s. 46–49).

Näiden lisäksi tarkasteltiin erikseen koululiikunta-asenteen eri osa-alueiden (Nautinto, Viihtyisyys, Aktiivisuus, Opettaja) yhteyttä yläkoulun aikaiseen vapaa-ajan liikkumiseen sekä tämänhetkiseen vapaa-ajan liikkumiseen. Vähiten liikkuvien (0–2 tuntia viikossa) ja eniten liikkuvien (yli 4 tuntia viikossa) koululiikunta-asenteen osa-alueiden keskiarvoja vertailtiin  $t$ -testin avulla. Ryhmien keskiarvojen välisiä eroja voidaan pitää tilastollisesti merkitsevinä, kun  $p < 0,05$  (Tähtinen ym., 2020, s. 42). Efektikoko (Cohenin  $d$ ) kuvaa kahden ryhmän keskiarvojen eron suuruutta ja voi olla suuruudeltaan luokkaa pieni (raja-arvo 0,20), keskisuuri (raja-arvo 0,50) tai suuri (raja-arvo 0,80) (Tähtinen ym., 2020, s. 45–49).

### 3.4 Tutkimusetiikka

Tutkimuksessa noudatettiin Suomen tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeistusta ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisistä periaatteista. Kyselylomakkeen alussa kerrottiin siihen osallistuville, mikä on tutkimuksen tarkoitus ja miten tietoja käsitellään. Tutkimukseen osallistuminen oli tutkittaville vapaaehtoista ja heillä oli mahdollisuus keskeyttää tutkimus missä tahansa vaiheessa tutkimusta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) mukaan osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista ja tutkittavalla on halutessaan oikeus vetäytyä pois tutkimuksesta sen missä tahansa vaiheessa eikä erillistä syytä tutkimuksesta vetäytymiseen tarvitse esittää (s. 8). Tutkittavien yksityisyyttä kunnioitetaan ja heidän henkilöllisyyttään tai tuntomerkkejä ei paljasteta tutkimuksen missään vaiheessa.

Kyselyn lähetysvaiheessa viestiin oli liitetty tietosuojalomake (Liite 3). Tietosuojalomake sisälsi muun muassa rekisteritiedot, henkilötietojen käsittelyn ja tutkimukseen osallistujien oikeudet. Sen tarkoitus oli informoida tutkimukseen osallistuvia tutkimuksesta ja aineistonkeruun tarkoituksesta. Tutkimusaineisto säilytetään tietoturvallisesti Turun yliopiston Seafire-pilvipalvelussa, ja tutkimuksen päätyttyä kaikki aineisto hävitetään viimeistään viiden vuoden kuluttua. Tutkimusaineiston poisto tapahtuu tietoturvallisesti ja samalla myös varmistetaan, että aineisto poistuu molemmilta.

## 4 Tulokset

Tässä osiossa esitellään tutkimuksen tulokset. Tulososio on jaettu alalukuihin tutkimuskysymysten mukaan, ja sisältää näiden lisäksi koululiikunta-asenteeseen ja sen neljään osa-alueeseen liittyvät tulokset. Tutkimustulokset on saatu käyttämällä edellisissä luvuissa kuvattuja menetelmiä.

### 4.1 Koululiikunta-asenne

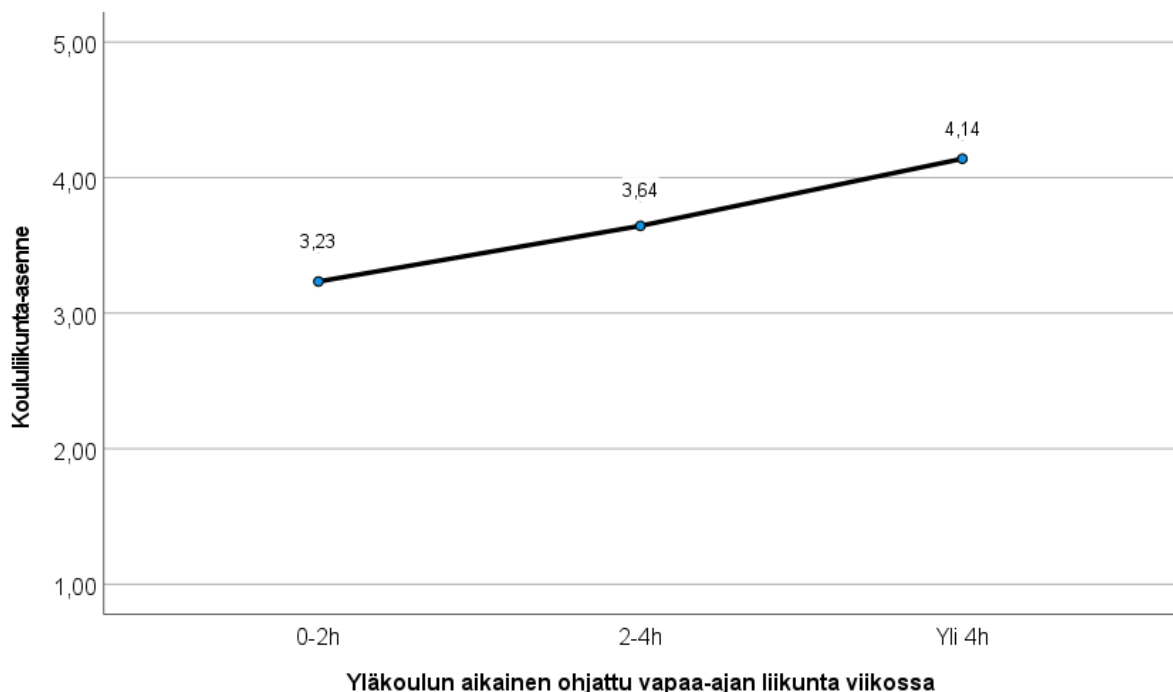
Koululiikunta-asenteen neljän summamuuttujan keskiarvojen välillä on jonkin verran eroja. Nautinto ja Opettaja -summamuuttujien keskiarvot ovat matalammat kuin Viihtyisyys ja Aktiivisuus -summamuuttujien (Taulukko 2). Kaikkien summamuuttujien välillä on tilastollisesti merkitsevää ( $p < 0,001$ ) positiivista riippuvuutta, ja tämä riippuvuus on korrelaatiokertoimien perusteella kohtalaisen voimakasta. Taulukosta 2 nähdään, että voimakkainta riippuvuus on Nautinnon ja Viihtyisyyden ( $r=0,79$ ), Nautinnon ja Aktiivisuuden ( $r=0,78$ ) sekä Viihtyisyyden ja Aktiivisuuden ( $r=0,73$ ) välillä, ja Opettaja -summamuuttuja korreloi toisten summamuuttujien kanssa näihin verrattuna heikommin ( $r=0,50-0,60$ ). Summamuuttujista pienin keskihajonta on Aktiivisuus -summamuuttujan 0,63 ja suurin Nautinto -summamuuttujan 0,91 (Taulukko 2).

Taulukko 2. Tiedot koululiikunta-asenteen summamuuttujista ja näiden välisistä korrelaatioista

Summamuuttuja	Ka	Kh	Nautinto	Viihtyisyys	Aktiivisuus	Opettaja
Nautinto	3,62	0,91	–			
Viihtyisyys	4,01	0,89	,79	–		
Aktiivisuus	4,03	0,63	,78	,73	–	
Opettaja	3,66	0,82	,54	,60	,50	–

## 4.2 Liikuntaharrastuksen yhteys koululiikunta-asenteeseen

Koulun ulkopuolisella liikuntaharrastuksella on tilastollisesti merkitsevä yhteys koululiikunta-asenteeseen ( $p < 0,001$ ) ja efektikoko on suuruudeltaan luokkaa suuri ( $\eta^2 = 0,283$ ). Kuvio 1 esittää yläkoulun aikaisen ohjatun vapaa-ajan liikunnan yhteyttä henkilön koululiikunta-asenteeseen. Kuviosta 1 nähdään, että mitä enemmän ohjattua vapaa-ajan liikuntaa henkilö harrasti yläkouluaikana, sitä korkeampi koululiikunta-asenteen keskiarvo on. Yläkoulun aikana ohjattua vapaa-ajan liikuntaa 0–2 tuntia viikossa harrastaneiden koululiikunta-asenteen keskiarvo on 3,23 ja 2–4 tuntia vapaa-ajalla ohjatusti liikkuneiden koululiikunta-asenteen keskiarvo on 3,64. Yli 4 tuntia harrastaneiden koululiikunta-asenteen keskiarvo puolestaan on 4,14 (Kuvio 1).



Kuvio 1. Yläkoulun aikaisen ohjatun vapaa-ajan liikunnan yhteys koululiikunta-asenteeseen.

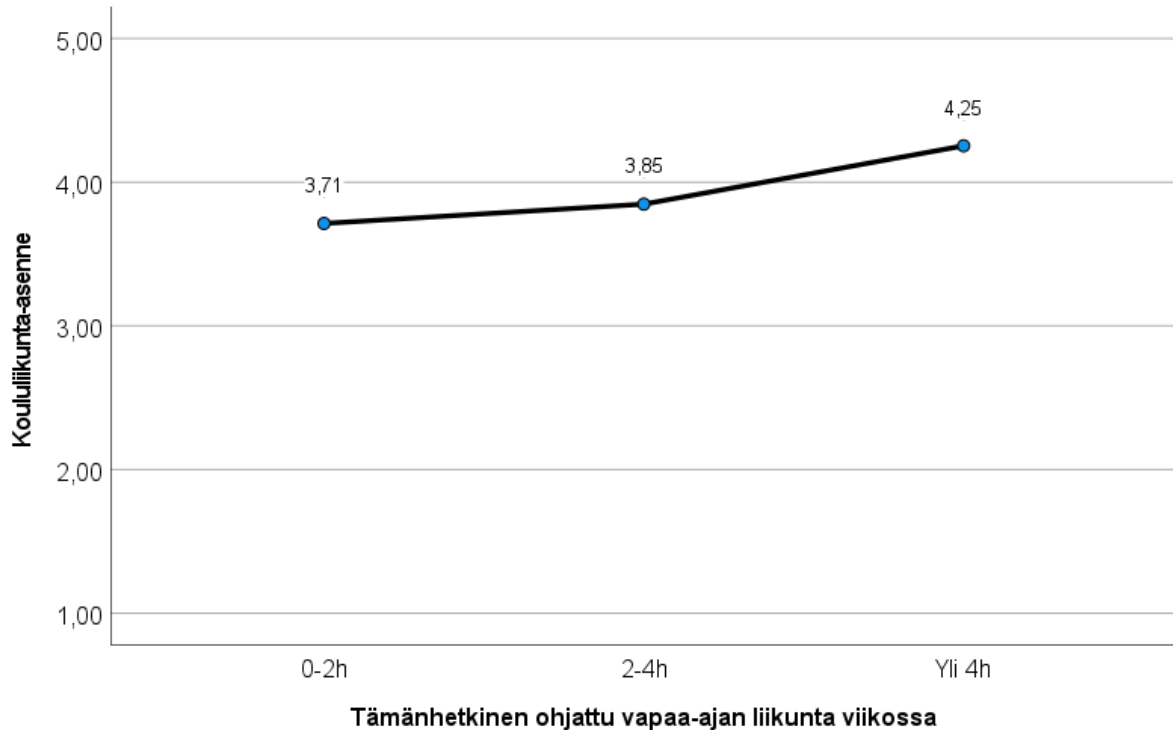
Merkittävin ero keskiarvoissa on 0–2 tuntia liikkuneiden ja yli 4 tuntia liikkuneiden välillä. Taulukko 3 kuvaa näiden kahden ryhmän keskiarvojen eroja koululiikunta-asenteen eri osa-alueilla. Kaikilla osa-alueilla 0–2 tuntia liikkuneiden keskiarvo on pienempi kuin yli 4 tuntia liikkuneiden keskiarvo. Ryhmien keskiarvojen välillä on jokaisella osa-alueella tilastollisesti merkitsevä ero (Taulukko 3). Efektikoko on Viihtyisyys -summamuuttujan keskiarvojen välillä suuri ja muissa summamuuttujissa keskisuuri (Taulukko 3).

Taulukko 3. Erot summamuuttujien keskiarvoissa 0–2 tuntia viikossa ja yli 4 tuntia viikossa ohjatusti liikkuneiden välillä

Summamuuttuja	0-2h		Yli 4h		Ka erotus	<i>p</i>	Cohenin <i>d</i>
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Nautinto	2,64	0,82	4,06	0,65	1,42	<0,001	0,70
Viihtyisyys	3,50	1,04	4,30	0,75	0,80	0,002	0,84
Aktiivisuus	3,49	0,64	4,26	0,49	0,77	<0,001	0,53
Opettaja	3,41	0,82	3,87	0,73	0,46	0,040	0,76

### 4.3 Koululiikunta-asenteen yhteys myöhempään liikkumiseen

Koululiikunta-asenteella on yhteys myöhempään liikkumiseen aikuisena. Koululiikunta-asenteen ja tämänhetkisen ohjatun vapaa-ajan liikunnan välillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $p=0,044$ ). Efektikoko on suuruudeltaan luokkaa keskisuuri ( $\eta^2=0,083$ ). Mitä parempi henkilön koululiikunta-asenne on, sitä aktiivisemmin tämä harrastaa ohjattua liikuntaa myös vapaa-ajallaan (Kuvio 2). Henkilöiden, jotka harrastavat tällä hetkellä 0–2 tuntia ohjattua liikuntaa viikossa, koululiikunta-asenteiden keskiarvo on 3,71. Yli 4 tuntia ohjatusti vapaa-ajallaan liikkuvien koululiikunta-asenteiden keskiarvo on puolestaan 4,25 (Kuvio 2).



Kuvio 2. Tämänhetkisen ohjatun vapaa-ajan liikunnan yhteys koululiikunta-asenteeseen.

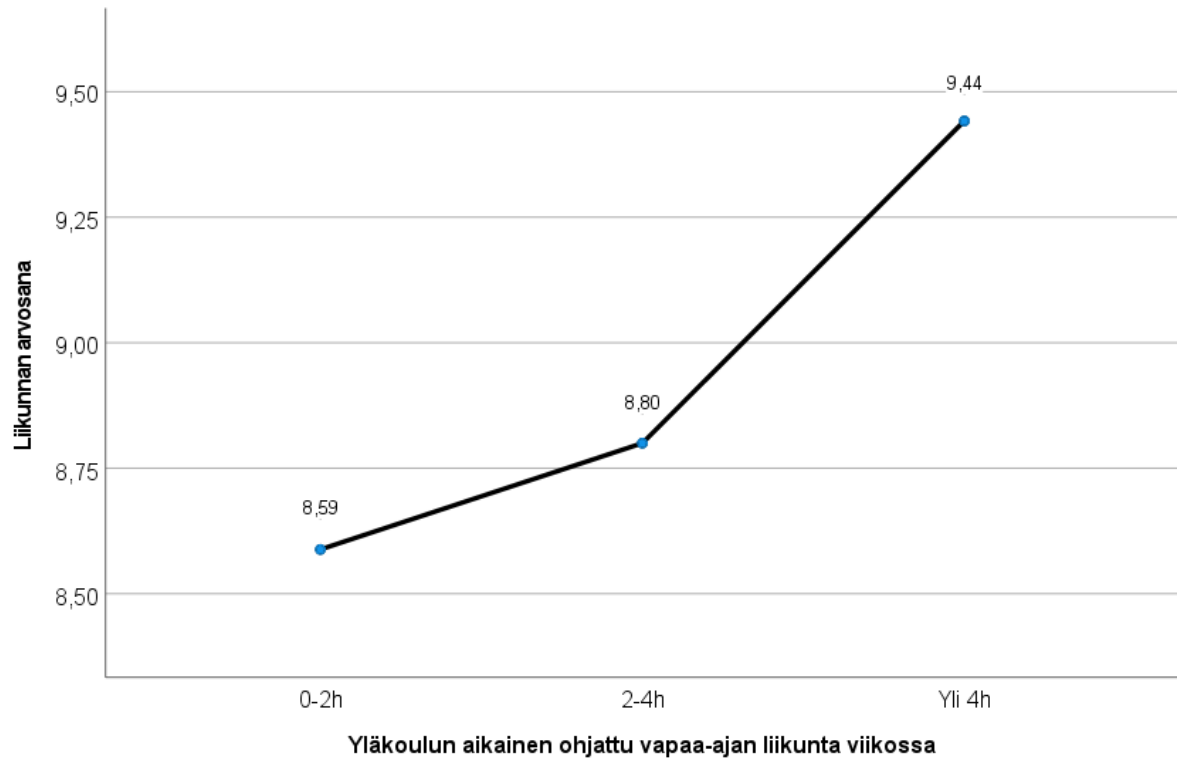
Merkittävin ero koululiikunta-asenteen keskiarvossa on 0–2 tuntia viikossa liikkuvien ja yli 4 tuntia liikkuvien välillä. Taulukko 4 kuvaa näiden kahden ryhmän keskiarvojen eroja koululiikunta-asenteen eri osa-alueilla. Kaikilla osa-alueilla 0–2 tuntia liikkuneiden keskiarvo on pienempi kuin yli 4 tuntia liikkuneiden keskiarvo. Ryhmien keskiarvojen välillä on jokaisella osa-alueella opettajan roolia mittaavaa osiota lukuun ottamatta tilastollisesti merkitsevä ero (Taulukko 3). Efektikoko on Aktiivisuus -summamuuttujan keskiarvojen välillä keskisuuri ja Nautinto ja Viihtyisyys -summamuuttujien keskiarvojen välillä suuri (Taulukko 4).

Taulukko 4. Erot summamuuttujien keskiarvoissa 0–2 tuntia viikossa ja yli 4 tuntia viikossa ohjatusti liikkuvien välillä

Summamuuttuja	0-2h		Yli 4h		Ka erotus	<i>p</i>	Cohenin d
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Nautinto	3,42	0,95	4,27	0,53	0,85	0,002	0,88
Viihtyisyys	3,88	0,97	4,46	0,57	0,58	0,035	0,90
Aktiivisuus	3,94	0,65	4,36	0,40	0,42	0,024	0,60
Opettaja	3,63	0,83	3,78	0,54	0,15	0,522	0,78

#### 4.4 Vapaa-ajan liikuntaharrastuksen yhteys liikunnan arvosanaan

Vapaa-ajan liikuntaharrastuksella on yhteys liikunnan arvosanaan. Yläkoulun aikaisen ohjatun vapaa-ajan liikunnan ja liikunnan arvosanan välillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $p < 0,001$ ). Efektikoko on suuruudeltaan luokkaa suuri ( $\eta^2 = 0,246$ ). Mitä enemmän henkilö harrasti ohjattua liikuntaa yläkouluaiikana, sitä parempi hänen liikunnan arvosanansa keskimäärin on (Kuvio 3). Kyselyyn vastanneista 0–2 tuntia viikossa ohjattua vapaa-ajan liikuntaa harrastaneiden liikunnan arvosana on keskimäärin 8,59. Yli 4 tuntia viikossa ohjattua vapaa-ajan liikuntaa harrastaneiden liikunnan arvosanojen keskiarvo on puolestaan 9,44.



Kuvio 3. Yläkoulun aikaisen ohjatun vapaa-ajan liikunnan yhteys liikunnan arvosanaan.

## 5 Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää koululiikunta-asenteen, vapaa-ajan liikunnan ja liikunnan arvosanan välisiä yhteyksiä. Tutkimustulokset vastasivat suurimmalta osin aikaisempia saman aiheen tutkimustuloksia. Saamiamme tuloksia pohditaan ja vertaillaan aikaisempiin tutkimuksiin. Tässä osiossa myös pohditaan tutkimuksen luotettavuutta, merkitystä ja jatkotutkimusideoita.

### 5.1 Aiempi kirjallisuus ja johtopäätökset

Kun tarkastellaan koululiikunta-asenteen eri osa-alueiden summamuuttujia, huomataan, että Nautinto ja Opettaja -summamuuttujien keskiarvot ovat jonkin verran heikkomat kuin Viihtyisyyden ja Aktiivisuuden. Tämän lisäksi Opettaja -summamuuttujan yhteys toisiin summamuuttujiin on jonkin verran heikompi kuin toisten summamuuttujien väliset yhteydet. Tästä voimme päätellä, että liikunnan opettaja tai liikuntatuntien tuottama nautinto eivät ole vaikuttaneet tutkittavien koululiikunta-asenteeseen yhtä positiivisesti kuin oma aktiivisuus tai liikuntatuntien viihtyisä ilmapiiri. Opettajan vaikutus koululiikunta-asenteeseen nousi esille myös kyselyn avoimissa kysymyksissä. Opettajan vaikutusta kuvattiin enimmäkseen negatiiviseen sävyyn:

”Liikunnan opettaja ei pitänyt minusta, kun en harrastanut mitään kilpaurheilua tai ollut liikunnallinen.”

”Liikunnanopettaja selkeästi suosi oppilaita, jotka olivat urheilullisia.”

Summamuuttujien välisten riippuvuuksien, keskiarvojen, ja avointen vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että tutkittavien negatiiviset kokemukset koululiikunnasta liittyvät todennäköisemmin opettajaan tai liikuntatuntien nautinnollisuuteen, kuin omaan aktiivisuuteen tai viihtyisyyteen. Tulos korostuu jopa tässä tutkimuksessa, jonka vastaajajoukon koululiikunta-asenteet ovat kokonaisuudessaan positiiviset. Jopa näillä

positiivisemmän koululiikunta-asenteen omaavilla oppilailla opettajan positiivinen vaikutus koululiikunta-asenteeseen on pieni, mikä antaa liikunnanopettajille ja opettajankoulutukselle tilaa kehittää opetusta parempaan suuntaan. Opettaja voi vaikuttaa helpommin juuri liikuntatuntien nautinnollisuuteen ja omaan toimintaansa, mutta viihtyisyys ja aktiivisuus ovat puolestaan enemmän oppilaista itsestään lähtöisin. Keskiarvoja tarkasteltaessa on kuitenkin tärkeää huomata, että kaikkien summamuuttujien keskiarvot ovat selvästi mitta-asteikon keskitason yläpuolella. Jos kuitenkin tulevaisuudessa halutaan kiinnittää huomiota tai kehittää oppilaiden koululiikunta-asenteita, voi keskittyminen opettajan rooliin ja oppituntien nautinnollisuuteen olla kannattavaa.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että yläkoulun aikainen vapaa-ajan liikunta näyttää olevan yhteydessä henkilön koululiikunta-asenteeseen. Mitä enemmän tutkittava liikkui yläkouluaikanaan vapaa-ajalla, sitä korkeampi koululiikunta-asenne tällä on. Tulos on linjassa myös Lyyran ja Palomäen (2023) tulosten kanssa. Heidän mukaansa aktiivinen liikkuminen näkyy myönteisenä suhtautumisena koululiikuntaa kohtaan, kun taas vähäinen liikkuminen ennustaa kielteisempää suhtautumista koululiikuntaa kohtaan (Lyyra & Palomäki, 2023, s. 70). Yläkoulun aikaisen vapaa-ajan liikunnan ja koululiikunta-asenteen välinen yhteys korostuu entisestään, kun vertaillaan vähän (0–2 tuntia viikossa) ja paljon (yli 4 tuntia viikossa) vapaa-ajalla liikkuneita. Yli 4 tuntia ohjattua liikuntaa vapaa-ajallaan harrastaneiden keskiarvot ovat jokaisella koululiikunta-asenteen osa-alueella korkeammat kuin 0–2 tuntia harrastaneiden keskiarvot.

Myös koululiikunta-asenteen ja aikuisiän vapaa-ajan liikkumisen välillä näyttää tutkimuksen tulosten perusteella olevan yhteys. Korkeampi koululiikunta-asenne vaikuttaa ennustavan aktiivisempaa vapaa-ajan liikkumista aikuisena. Paljon liikkuvien (yli 4 tuntia viikossa) keskiarvot ovat jokaisella koululiikunta-asenteen osa-alueella korkeammat, kuin vähän liikkuvien (0–2 tuntia viikossa). Opettaja -summamuuttujan keskiarvojen erot eivät kuitenkaan ole tilastollisesti merkitseviä. Tämä saattaa kertoa siitä, ettei opettajalla ole ollut yhtä suuri positiivinen vaikutus koululiikunta-asenteeseen, kuin koululiikunta-asenteen muilla osa-alueilla. Tätä päätelmää tukevat myös sekä Lehmuskallio (2011, s. 24) että Penttinen ja kollegat (2012, s. 36), jotka ovat todenneet opettajan voivan vähentää liikunta-aktiivisuutta,

sekä kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Opettaja nousi esiin negatiivisessa sävyssä myös kyselyn avoimissa kysymyksissä.

Yläkoulun aikainen vapaa-ajan liikunta näyttää olevan yhteydessä liikunnan arvosanaan. Tutkimuksen tulosten perusteella aktiivisempi vapaa-ajan liikkuminen ennustaa korkeampaa liikunnan arvosanaa. On mahdollista, että vapaa-ajan liikunta heijastuu liikuntatunneilla liikunnallisten taitojen kehittymisenä. Lisäksi vapaa-ajan liikunta saattaa usein kertoa oppilaan kiinnostuksesta ja innostuksesta liikuntaa kohtaan. Tämä positiivinen suhtautuminen ja innostunut lähestymistapa voivat osaltaan selittää korkeampia arvosanoja. Toisaalta vapaa-ajan liikuntaharrastus saattaa vaikuttaa arvosanaan myös toisella tavalla. Avointen vastausten perusteella vapaa-ajan liikuntaharrastus voi joissain tapauksissa olla varma tae hyvälle arvosanalle sekä opettajan antamalle erityiskohtelulle liikuntatunneilla:

”Hyvät, urheilulliset ja liikunnalliset olivat aina kapteeneita ja saivatkin 10 suoraan–.”

Väärin perustein ansaitut arvosanat ja opettajan epätasa-arvoinen kohtelu voivat vaikuttaa suoraan oppilaiden koululiikunta-asenteeseen. Opettajien on tärkeää huomioida tämä omassa opetuksessaan ja arvioinnissaan, jotta opetus tukisi oppilaiden positiivisen koululiikunta-asenteen kehitystä. Oppilaiden kokemukset liikunnanopetuksen epäoikeudenmukaisuudesta saattavat hyvinkin vaikuttaa negatiivisesti heidän suhtautumiseensa liikuntaan.

## 5.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kyselylomakkeessa käytettiin valmista mittaria, joka lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Kysymykset käännettiin suoraan englannin kielestä, minkä takia osa kysymyksistä saattoi olla vaikeasti ymmärrettäviä. Kysymyksiin ei ollut mahdollista tehdä suuria muutoksia, koska kysymysten oli oltava käyttämämme mittarin mukaisia. Kyselytutkimuksen haittana pidetään sitä, että on epäselvää, miten vastaaja ymmärtää vastausvaihtoehdot ja väärinymmärryksiä on haastava kontrolloida (Hirsijärvi ym. 2009, s. 195). Kyselylomake esitettiin ensin

muutamalla luokanopettajaopiskelijalla ja sen jälkeen korjattiin epäselviä kohtia helpommin ymmärrettäviksi.

Tutkimuksen otanta koostui luokanopettajaopiskelijoista, jotka ovat yhdestä suomalaisesta yliopistosta. Tämä rajaa tutkimuksen yleistettävyyttä, koska aineisto ei kata muiden alojen opiskelijoita tai eri yliopistojen korkeakouluopiskelijoita. Luokanopettajaopiskelijat voivat myös mahdollisesti olla keskimääräistä myönteisempiä koululiikuntaan kohtaan kasvatuksellisen suuntautumisen vuoksi. Tästä syystä heidän kokemuksensa eivät välttämättä heijasta kaikkien korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä eikä tutkimuksen tuloksia voida siksi yleistää kaikkiin korkeakouluopiskelijoihin. Tutkittavien rajaus luokanopettajaopiskelijoihin on kuitenkin perusteltua, sillä heillä on tärkeä rooli tulevien oppilaiden koululiikunta-asenteiden tukemisessa. Lisäksi otoksen homogeenisuus lisäsi tutkimuksen luotettavuutta, koska vastaajien taustatekijät olivat suhteellisen samankaltaisia. Kyselyyn vastaajien koululiikunnan arvosanojen keskiarvo oli 9,1, joten vastaajat olivat myös keskimääräistä menestyneempiä koululiikunnassa, mikä voi vaikuttaa heidän asenteisiinsa ja muistoihinsa liikunnasta. Tämä voi tarkoittaa, että tutkimuksen osallistujat ovat kokeneet koululiikunnan pääosin myönteisesti, mikä saattoi vääristää tuloksia siten, että negatiiviset kokemukset jäivät vähemmälle huomiolle. Lisäksi kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, mikä saattoi houkutella erityisesti liikunnasta kiinnostuneita henkilöitä osallistumaan tutkimukseen. Tämä on voinut lisätä aineiston painottumista myönteisempiin asenteisiin koululiikuntaa kohtaan.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös vastaajien muistikuvat yläkoulun liikuntakokemuksista. Tutkittavan muistiin luottaminen menneistä tapahtumista voi johtaa virheisiin samoin kuin havainnoitsijan tekemät virheelliset tulkinnat toimijan aikeista tai tunteista (Tähtinen ym., 2020, s. 86). Tutkimuksessa tarkastellaan menneitä kokemuksia ja vastauksia voi vääristää muistiharha. Osallistujat eivät välttämättä muista kokemuksiaan täysin tarkasti. Lisäksi yksilölliset tekijät, kuten nykyinen kiinnostus liikuntaan, voi mahdollisesti vaikuttaa siihen, miten vastaajat muistelevat koululiikuntaansa kyselyssä. Tutkimuksessa ei huomioitu esimerkiksi perheen ja lähipiirin liikuntatottumuksia tai harrastamisen säännöllisyyttä, vaikka nämä tekijät voivat vaikuttaa merkittävästi liikuntaharrastukseen ja asenteiden kehittymiseen. Koulun ulkopuolisen liikuntaharrastuksen vaikutuksen tarkastelussa olisi myös huomioitavan arvoista mahdolliset taustatekijät, kuten

perhetausta ja liikuntakulttuuri. Näillä voi olla vaikutusta harrastuneisuuteen ja asenteiden muotoutumiseen.

### 5.3 Tutkimuksen jatko ja merkitys

Tutkimuksen avulla saatiin tietoa siitä, onko koululiikunnalla merkitystä myöhempään liikkumiseen ja voiko koululiikunnan avulla innostaa liikuntaharrastuksen pariin. Koska tutkimustulokset osoittavat, että koululiikunnalla on yhteys myöhempään liikkumiseen, voidaan näitä tuloksia hyödyntää opetussuunnitelman kehittämisessä. Liikuntatunteja voitaisiin monipuolistaa, jotta ne vastaisivat paremmin oppilaiden mielenkiinnon kohteita ja innostaisivat liikkumaan vapaa-ajallakin. Tuloksia voidaan hyödyntää myös opettajankoulutuksessa. Opettajan on erityisen tärkeää kannustaa ja innostaa oppilaita liikkumaan. Opettajille voitaisiin tarjota konkreettisia keinoja ja menetelmiä, joilla he voisivat motivoida oppilaita liikkumaan niin koulussa kuin sen ulkopuolella. Lisäksi oppilaiden vanhempia voitaisiin ohjeistaa tukemaan lastensa liikuntaharrastuksia ja terveellistä elämäntapaa, mikä entisestään vahvistaisi koululiikunnan pitkäaikaisia vaikutuksia.

Jatkossa tutkimusta voisi laajentaa eri opiskelija- ja ikäryhmiin. Jatkotutkimuksessa voitaisiin hyödyntää monipuolisempia tutkimusmenetelmiä, kuten pitkittäistutkimusta, jolla olisi mahdollista seurata asenteiden kehitystä pidemmällä aikavälillä. Jatkotutkimuksessa olisi tärkeää huomioida myös perheen ja lähipiirin liikuntatottumusten vaikutukset liikkumiseen. Myös opettajan vaikutusta koululiikuntaan asennoitumisella olisi tärkeä tutkia tarkemmin. Tutkimuksissa on huomattu opettajaopiskelijoiden tulkitsevan, havainnoivan ja oppivan omien kokemustensa kautta erilaisia liikunnan opettamiseen liittyviä ilmiöitä (Kari, 2016, s. 17). Tällaiset havainnot voivat avata uusia näkökulmia opettajankoulutuksen kehittämiseen ja liikunnanopetuksen käytäntöjen parantamiseen. Opettajan oma suhtautuminen liikuntaan, hänen asenteensa ja innostuksensa voivat välittyä opetukseen ja sitä kautta vaikuttaa oppilaiden motivaatioon ja haluun osallistua liikuntatunneille.

Koululiikunnan merkityksen ymmärtäminen ja siihen liittyvien toimintatapojen kehittäminen ovat tärkeitä myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Edistämällä lasten ja nuorten aktiivista

elämäntapaa voidaan mahdollisesti vähentää tulevaisuudessa liikunnan puutteeseen liittyviä terveysongelmia ja lisätä yleistä hyvinvointia. Koululiikunnalla voi siis olla pitkälle kantavia vaikutuksia niin yksilön kuin myös yhteiskunnan tasolla.

## Lähteet

- Arhinmäki, P. & Korsberg, M. (2013) Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia* (s. 9) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V., & Lyyra, M. (2008). Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede*, 45(6), 31–37. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2008/lt608\\_tutkimusartikkelit\\_heikinaro.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2008/lt608_tutkimusartikkelit_heikinaro.pdf)
- Hirsjärvi, S. (1983). *Kasvatustieteen käsitteistö*. Otava.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., Sinivuori, E., & Tammi, kustantaja. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15., uudistettu painos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huotari, P., Nupponen, H., Mikkelsen, L., Laakso, L., & Kujala, U. (2011). Adolescent physical fitness and activity as predictors of adulthood activity. *Journal of Sports Sciences*, 29(11), 1135–1141. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585166>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (Toim.). (2013). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (Toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 17–27). PS-kustannus.
- Kari, J. (2016). *Hyvä opettaja: luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina*. University of Jyväskylä. [https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx\\_123456789\\_48692](https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_48692)
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja, 3/2019. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf) (Viitattu 25.9.2024)
- Kokko, S. (2017). Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos, s. 114–128). PS-kustannus.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos, s. 87–113). PS-kustannus.

- Koski, P. (2013). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 96–124). PS-kustannus.
- Koski, P. (2004). Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.), *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta* (s. 189–208). Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia 3/2004.
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat –lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede*, 48(6), 24–31.  
[https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2011/lt611\\_tutkimusartikkelit\\_lehmuskallio\\_24-31\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2011/lt611_tutkimusartikkelit_lehmuskallio_24-31_lowres.pdf)
- Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2013). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 144–161). PS-kustannus.
- Lyyra, N., & Palomäki, S. (2023). Lasten ja nuorten käsityksiä koululiikunnasta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia* (s. 69–71) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Malina, R. M. (2001). Physical activity and fitness: Pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13(2), 161–167. [https://doi.org/10.1002/1520-6300\(200102/03\)13:2<162::AID-AJHB1025>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1520-6300(200102/03)13:2<162::AID-AJHB1025>3.0.CO;2-T)
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K., & Ng, K. (2023). Itsearviointi liikuntaaktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia* (s. 16–31). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Niemistö, D., Laukkanen, A., & Sääkslahti, A. (2023). Ohjatun liikunnan harrastaminen ja pysyvyys 3–11-vuotiaana – kolmen vuoden seurantatutkimus. *Liikunta & Tiede*, 60(5), 87–95. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2023/liikuntatiede-lehti-5-2023-sivut-87-95-niemisto-ym..pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2023/liikuntatiede-lehti-5-2023-sivut-87-95-niemisto-ym..pdf)
- Nupponen, H., Penttinen, S., & Pehkonen, M. (2012). Koulumenestys, liikuntanumero ja vanhempien ammatit aikuisiän liikunta-aktiivisuuden ennustajina. Teoksessa H. Nupponen, & S. Penttinen (toim.), *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita* (s. 45–88). Turun yliopisto.

- Ojala, L., Lyyra, N., Laasonen, M., Appleqvist-Schmidlechner, A., & Tynjälä, J. (2022). Terveys, hyvinvointi ja liikunta-aktiivisuus kouluikäisillä. Kokko, S. & Martin, L. (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia* (s. 133–144). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/statistics/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet-2014>
- Opetushallitus (2020). Opettajat ja rehtorit Suomessa 2019: Esi- ja perusopetuksen opettajat. Raportit ja selvitykset 2020:11. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/opettajat\\_ja\\_rehtorit\\_suomessa\\_2019\\_esi-ja\\_perusopetuksen\\_opettajat.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/opettajat_ja_rehtorit_suomessa_2019_esi-ja_perusopetuksen_opettajat.pdf)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille* (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19). Opetus- ja kulttuuriministeriö. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Orlić, A., Gromović, A., Lazarević, D., Čolić, M. V., Milanović, I., & Radisavljević Janić, S. (2017). Development and validation of the Physical Education Attitude Scale for adolescents. *Psihologija*, 50(4), 445–463. <https://doi.org/10.2298/PSI161203008O>
- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P., & Opetushallitus. (2011). *Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010*. Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/131648\\_liikunnan\\_seuranta-arviointi\\_perusopetuksessa\\_2010-1.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/131648_liikunnan_seuranta-arviointi_perusopetuksessa_2010-1.pdf)
- Palomäki, S., & Lyyra, N. (2023). Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia* (s. 65–68). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Penttinen, S., Nupponen, H., & Pehkonen, M. (2012). Koulu- ja koululiikunta-asenteet ja kokemukset kouluikäisillä sekä niiden yhteydet oman koulunkäynnin ja koululiikunnan kokemiseen aikuisena. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.), *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: Aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita* (s. 12–44). Turun yliopisto.

- Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. Jyväskylän yliopisto.  
[https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx\\_123456789\\_13523#](https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_13523#)
- Stojanović, N., Savić, Z., Stojanović, D., & Stišović, J. (2021). Comparative analysis of students' attitudes towards physical education and their engagement in extracurricular physical activities. *Facta Universitatis, Series: Teaching, Learning and Teacher Education*, 5(1), 53–63. <https://doi.org/10.22190/FUTLTE210606004S>
- THL. (2021) *Tutkimus: Lapsuuden liikintaharrastus heijastuu myös aikuisiän elämänlaatuun*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 20.3.2025 osoitteesta: <https://thl.fi/-/tutkimus-lapsuuden-liikintaharrastus-heijastuu-myos-aikuisian-elamanlaatuun>
- Tähtinen, J., Laakkonen, E., & Broberg, M. (2020). *Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita*. Turun yliopisto.  
[https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen\\_aineiston\\_kasittelyn\\_ja\\_tulkinnan\\_perusteita\\_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen_aineiston_kasittelyn_ja_tulkinnan_perusteita_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Valtonen, J., Autio, O., Reunamo, J., & Ruismäki, H. (2012). The relationship between pre-service class teachers' various backgrounds and conceptions of good physical education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 45, 595–604. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.137>

## Liitteet

### Liite 1. Kutsu kyselyyn

Moikka!

Olemme kaksi luokanopettajaopiskelijaa ja teemme kandidaatin tutkielmaa Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksella.

Tutkimuksemme tarkastelee korkeakouluopiskelijoiden yläkoulun aikaisia asenteita koululiikuntaa kohtaan sekä koulun ulkopuolisen liikuntaharrastuksen yhteyttä näihin asenteisiin. Näitä tarkastellaan yläasteen koululiikunnan kokemusten perusteella ja pyritään selvittämään, miten positiiviset tai negatiiviset kokemukset koululiikunnasta vaikuttavat nykyisiin liikuntatottumuksiin. Lisäksi tutkitaan, onko koulun ulkopuolisella liikuntaharrastuksella yhteyttä näiden asenteiden muotoutumiseen ja mahdollisiin muutoksiin ajan myötä.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Tutkimuksessa ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia – tärkeintä on, että ilmaiset oman näkemyksesi ja kokemuksesi. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia.

Noudatamme Turun yliopiston tutkimuseettisiä ohjeita. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja ainoastaan tutkijoiden toimesta eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa raportoiduista tuloksista. Kerätty aineisto käsitellään ja säilytetään tietosuojasetuksen mukaisesti. Vastaamalla kyselyyn hyväksyt, että vastauksiasi käytetään tutkielman toteuttamisessa.

Linkki kyselyyn: <https://link.webpolsurveys.com/S/30F76DC85811AEB6>

Linkki tietosuojailmoitukseen: <https://seafiler.utu.fi/f/1f02bbcaeaaf47e9ba49/>

Kiitos jo etukäteen ajastasi ja panoksestasi!

Mikäli lomakkeen täyttämistä tai muusta tutkimukseemme liittyvästä aiheesta herää jotain kysyttävää, niin vastaamme mielellämme.

Ystävällisin terveisin,

Sol Malka & Arttu Saarinen

samalk@utu.fi arssaa@utu.fi

Opettajankoulutuslaitos, Turun Yliopisto

## Liite 2. Webropol-kysely



**TURUN  
YLIOPISTO**

### **Koululiikunta-asenne ja liikunnan harrastaminen**

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn!

Tutkimuksemme tarkastelee korkeakouluopiskelijoiden yläkoulun aikaisia asenteita koululiikuntaa kohtaan sekä koulun ulkopuolisen liikuntaharrastuksen yhteyttä näihin asenteisiin. Näitä tarkastellaan osallistujien yläasteen koululiikunnan kokemusten perusteella ja pyritään selvittämään, miten positiiviset tai negatiiviset kokemukset koululiikunnasta vaikuttavat nykyisiin liikuntatottumuksiin. Lisäksi tutkitaan, onko koulun ulkopuolisella liikuntaharrastuksella yhteyttä näiden asenteiden muotoutumiseen ja mahdollisiin muutoksiin ajan myötä. Tutkimus on osa Turun yliopiston luokanopettajan tutkinto-ohjelmaan kuuluvaa kandidaatin tutkielmaa.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Tutkimuksessa ei ole oikeita eikä väärä vastauksia – tärkeintä on, että ilmaiset oman näkemyksesi ja kokemuksesi. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia.

Noudatamme Turun yliopiston tutkimuseettisiä ohjeita. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja ainoastaan tutkijoiden toimesta eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa raportoiduista tuloksista. Kerätty aineisto käsitellään ja säilytetään tietosuojasetuksen mukaisesti. Lisätietoja kyselyn tietosuojasta löytyy seuraavalta sivulta.

Muista painaa Lähetä-painiketta kyselyn viimeisellä sivulla, jotta tietosi tallentuvat.

Kiitos jo etukäteen ajastasi ja panoksestasi!

Sol Malka  
Arttu Saarinen

**1. Sukupuoli \***

- Nainen
- Mies
- Muu
- Ei halua vastata

**2. Ikä \***

---

Pohdi yläkouluaikaisia kokemuksiasi koululiikunnan parissa. Vastaa seuraaviin väittämiin parhaan näkemyksesi mukaan asteikolla 1=täysin eri mieltä,...5=täysin samaa mieltä.

## 3.

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 Ei samaa eikä eri mieltä	4 Samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Olisin halunnut enemmän liikuntatunteja viikoittain. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En malttanut odottaa liikuntatunneille pääsyä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta oli kiinnostavin kouluaine. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En malttanut odottaa liikuntatuntien päättymistä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatunnit tuntuivat aina kestävän liian lyhyen aikaa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidin liikuntatunneilla olemisesta. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olin iloinen liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatunnit olivat mielestäni mielenkiintoisia. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pitänyt liikunnasta. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En halunnut olla poissa liikuntatunneilta. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidin liikuntatunneilla olemisesta, koska siellä viihdyttiin. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla oli hauskaa liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin mielihyvää harjoitellessani liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun ei koskaan tehnyt mieli mennä liikuntatunneille. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olin enimmäkseen tylsistynyt liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan opettajani oli liian ankara. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jätin liikuntatunnin väliin aina kun voin. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4. Pohdi yläkouluaikaisia kokemuksiasi koululiikunnan parissa. Vastaa seuraaviin väittämiin parhaan näkemyksesi mukaan asteikolla 1=täysin eri mieltä,...5=täysin samaa mieltä.**

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 Ei samaa eikä eri mieltä	4 Samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Tunsin pelkoa liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin oloni epämukavaksi heti kun astuin sisään koulun liikuntasaliin. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin oloni epämukavaksi liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liiallinen kilpailu liikuntatunneilla ahdisti minua. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin oloni epämukavaksi, kun vaihdoin vaatteita muiden edessä pukuhuoneessa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni liikunta oli vain ajanhukkaa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatunnit olivat minulle liian väsyttäviä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan opettaja ei ollut kiinnostunut työskentelemään oppilaiden kanssa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatunnit eivät kannustaneet toisten kanssa toimimiseen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joskus minua pelotti, kun harjoittelimme liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni ei ollut tarpeellista käyttää liikuntavarusteita. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tuntenut oloani miellyttäväksi liikuntavarusteissa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla oli esiintymisen pelkoa liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vältin joidenkin harjoitteiden tekemistä liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatunneilla istuin enemmän penkillä, kuin harjoittelin. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni liikunta on vähemmän tärkeää, kuin muut kouluaineet. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**5. Pohdi yläkouluaikaisia kokemuksiasi koululiikunnan parissa. Vastaa seuraaviin väittämiin parhaan näkemyksesi mukaan asteikolla 1=täysin eri mieltä,...5=täysin samaa mieltä.**

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 Ei samaa eikä eri mieltä	4 Samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Pidin siitä, että liikunnan opettaja antoi meille haastavampia tehtäviä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidin siitä, että sain näyttää osaamistani liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatunneilla pidin siitä, että sain näyttää osaamistani. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halusin, että minulla oli liikuntatunneilla oikeanlainen varustus. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidin siitä, että käytimme välineitä ja laitteita liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin liikuntatunneilla paljon. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tein liikuntatunneilla parhaani. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olin aktiivinen liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidin siitä, että olimme liikkeessä liikuntatunneilla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatunneilla oppimani asiat ovat hyödyllisiä arkielämässä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidin siitä, kun liikunnan opettaja kehui minua. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me oppilaat tulimme paremmin toimeen keskenämme, kun olimme pelanneet liikuntatunneilla yhdessä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatunnit olivat mielestäni hyödyllisiä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla oli hyvä olo liikuntatuntien jälkeen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





13. Kerro halutessasi tarkemmin tämän hetkisestä liikkumisestasi. Mitä harrastat (urheilulaji) ja millä tasolla?

---



---



---



---



---

### Liite 3. Tietosuojailmoitus

1. Rekisterin nimi	Koululiikunta-asenteen yhteys myöhempään liikkumiseen aikuisena
2. Rekisterinpitäjä	Sol Malka, <a href="mailto:samalk@utu.fi">samalk@utu.fi</a> Arttu Saarinen, <a href="mailto:arssaa@utu.fi">arssaa@utu.fi</a>
3. Vastuuhenkilön yhteystiedot	Sol Malka, <a href="mailto:samalk@utu.fi">samalk@utu.fi</a> Arttu Saarinen, <a href="mailto:arssaa@utu.fi">arssaa@utu.fi</a>
4. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	<p>Tutkimuksessa kerätään vastauksia kyselyyn, jossa kysytään opiskelijoiden kokemuksia peruskoulun koululiikunnasta ja liikuntatottumuksista nykyään. Sähköpostisoitteita käytetään haastattelukutsun lähettämiseen. Kyselyssä kerätään tietoja vastaajien kokemuksista ja käsityksistä esimerkiksi koululiikunnan mielekkyydestä sekä liikunnanharrastamisesta peruskoulun aikana ja nykyään.</p> <p>Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta)</li> </ul>
5. Käsiteltävät henkilötietoryhmät	<p>Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja: Sähköpostiosoite, sukupuoli, ikä, liikunnan arvosana, kokemuksia koululiikunnasta, liikunnan harrastaminen.</p>
6. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät	<p>Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle. Poikkeuksena tutkimusryhmän kandiohjaajat.</p>
7. Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	<p>Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.</p>
8. Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit	<p>Tietoja säilytetään enintään 1.6.2028 asti, jonka jälkeen aineisto hävitetään tietoturvallisesti.</p>
9. Rekisteröidyn oikeudet	<p>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.</p> <p>Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti.</p> <p>Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.</p>
10. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	<p>Kyselykutsujen lähettämiseksi pyydetään sähköpostiosoitteita tai viestin välitysmahdollisuutta yliopistoilta.</p>

11. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. Profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.
--	--