

LIKUNNALLINEN TOIMINTAKULTTUURI KOULUIHIN  
Luokanopettajat osana koulun toimintakulttuurin liikunnallistamista

Hiltunen Juha

Tursas Joonas

Pro gradu -tutkielma

Turun opettajankoulutuslaitos

Turun yliopisto

Toukokuu 2013

TURUN YLIOPISTO  
Opettajankoulutuslaitos, Turun yksikkö

HILTUNEN, JUHA & TURSAS, JOONAS: Liikunnallinen toimintakulttuuri kouluihin.  
Luokanopettajat osana koulun toimintakulttuurin liikunnallistamista

Pro-gradu tutkielma, 47 s., 5 liites.

Kasvatustiede  
Toukokuu 2013

---

Tämä tutkimus on osa valtakunnallista Liikkuva koulu –ohjelmaa, jonka pyrkimyksenä on jalkauttaa kouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus: tunti päivässä liikuntaa kaikille. Tavoitteen saavuttamiseksi kouluihin tulisi saada aikaan liikuntamyönteinen toimintakulttuuri. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheessa mukana olleiden alakoulujen luokanopettajien tietoisuutta valtakunnallisista kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksista, ja heidän näkemyksiä oman koulun roolista oppilaiden liikuttajana. Lisäksi selvitettiin onko luokanopettajien sukupuoli tai oma fyysinen aktiivisuus yhteydessä edellä mainittuihin tutkimusongelmiin. Tutkimusjoukko koostui 140 luokanopettajasta, joista naisia on 99 ja miehiä 41. Tutkimuksen aineistona käytettiin Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheessa (2010–2012) mukana olleiden koulujen henkilökunnalle suunnattua lomakekyselyä.

Tulosten mukaan luokanopettajien tietoisuus valtakunnallisista kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksista on vaihtelevaa. Osa opettajista ei ollut lainkaan tietoinen kyseisistä suosituksista. Pieni osa vastaajista puolestaan oli täysin tietoisia suosituksista. Tutkimuksen tulokset osoittavat luokanopettajien kokevan omalla koululla olevan merkittävä rooli oppilaiden liikunnan määrän lisääjänä. Luokanopettajien suurimmat näkemyserot koulun toimintakulttuurin liikunnallistamisesta liittyivät koulun tarjoamien fyysisten puitteiden riittävyyteen.

Tulokset osoittavat, että luokanopettajien näkemykset tukevat ajatusta koulun toimintakulttuurin liikunnallistamisesta. Tämän vuoksi on tärkeää, että kouluissa rehtorin johdolla ryhdytään sitouttamaan opettajia liikunnallisuutta tukeviin ratkaisuihin. Liikunnallisuutta tukevien toimenpiteiden tulee olla lähtöisin koulun sisäisestä toimintaympäristöstä, jotta koko koulu sitoutuu yhteiseen päämäärään. Tämän lisäksi tukea tarvitaan myös koulun ulkopuolisilta toimijoilta, jotta koulun toimintaa voidaan kehittää tehokkaammin.

Asiasanat: toimintakulttuuri, fyysinen aktiivisuus, luokanopettaja, alakoulu

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 LIIKKUVA KOULU -OHJELMA KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMISESSA.....	7
2.1 Liikkuva koulu -ohjelma .....	7
2.2 Koulun toimintakulttuuri ja koulupäivän liikunnallistaminen.....	9
3 YHTEISKUNTA JA OPETTAJUUS OSANA KOULUN TOIMINTAKULTTUURIN MUUTOSTA .....	13
3.1 Opettajan muuttuva toimenkuva.....	13
3.2 Yhteiskunta ohjaa koulun toimintakulttuuria .....	14
3.3 Opettajan työkalut koulun toimintakulttuurin muutoksessa.....	15
4 FYYSINEN AKTIIVISUUS .....	18
4.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä.....	18
4.2 Fyysinen aktiivisuus terveyden edistäjänä .....	18
4.3 Suomalaisten fyysinen aktiivisuus.....	19
4.4 Liikuntasuosituksat .....	21
4.5 Sukupuolierot fyysisessä aktiivisuudessa.....	22
5 TUTKIMUSONGELMAT.....	24
6 TUTKIMUKSEN TOTETUS.....	26
6.1 Tutkimusjoukko .....	26
6.2 Aineiston keruu ja kyselylomake .....	26
6.3 Aineiston muokkaus ja analyysi .....	27
6.4 Luotettavuus .....	29
7 TULOKSET .....	31
7.1 Luokanopettajien tietoisuus kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden valtakunnallisista suosituksista.....	31
7.2 Luokanopettajien näkemykset oman koulun roolista oppilaiden liikunnallistajana .....	35
8 POHDINTA .....	37
LÄHTEET .....	44
LIITTEET .....	48

# 1 JOHDANTO

Suomalaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että jopa noin 50 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu terveystensä kannalta riittämättömästi. Tilanteen vakavuus on ymmärretty, ja terveystliikunnan sekä muun liikunnan määrän lisäämiseksi on alettu tehdä valtakunnallisesti yhteistyötä eri ministeriöiden välillä. Paikallistasolla tärkeimpiä toteuttajia liikunnan lisäämisessä ovat muun muassa kunnat. Esimerkiksi päiväkoteihin ja kouluihin on kehitetty uusia toimintatapoja, joiden avulla saadaan lisättyä riittämättömästi liikkuvien päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 3–4.) Yhtenä kouluissa toteutettavana toimena aloitettiin Liikkuva koulu -hanke, jonka pilottivaihe käynnistettiin vuonna 2010. Sen tarkoituksena oli vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja lisätä liikuntaa koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen (Tammelin, Laine & Turpeinen 2012, 7). Koululla on erinomaiset mahdollisuudet vaikuttaa lasten liikunnallisuuden lisäämiseen, sillä koulu kohtaa käytännössä kaikkien ikäluokkien lapset.

Lapset viettävät arkipäivinä suuren osan ajastaan koulussa, joten koululla olisi hyvät puitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tämä vaatii kuitenkin useissa kouluissa nykyisten toimintatapojen kehittämistä kohti liikunnallisempaa toimintakulttuuria. Toimintakulttuurin muutos taas edellyttää hyvää johtajuutta. Rehtorin asenne ja toimintatavat ovat koulun toimintakulttuurin kannalta siis hyvin keskeisessä asemassa (Asanti & Oittinen 2006, 23). Rehtorin myönteinen suhtautuminen mahdollistaa muutoksen toteutumisen ja parhaimmillaan innostaa koko työyhteisön mukaan tukemaan ja toteuttamaan muutosta.

Koulun toimintakulttuurin kehittämisessä suuressa roolissa ovat rehtorin lisäksi myös opettajat. Vaikka oppilaiden liikunnallistaminen mielletään helposti vain liikunnanopettajan vastuutehtäväksi, ei liikunnallisen koulukulttuurin edistäminen saa jäädä yksin liikuntaa opettavien opettajien harteille, vaan se on koko kouluyhteisön yhteinen asia (Tammelin ym. 2012, 60). Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jokaisella opettajalla on velvollisuus, ja toisaalta myös mahdollisuus, vaikuttaa omilla valinnoillaan ja ratkaisuillaan koulun liikunnallisemman toimintakulttuurin kehittämiseen. Halun lisäksi opettajien tulisi olla tietoisia esimerkiksi liikuntasuosituksista ja vaihtoehtoisista tavoista, joiden avulla liikuntaa voidaan lisätä

kouluissa. Kun tavoitteet tiedostetaan, voidaan kehittää keinoja niiden saavuttamiseksi. Jos liikunnallisemman toimintakulttuurin tavoitteeseen aiotaan päästä, tulee liikunnalliset toimintamuodot yhdistää tiiviimmin osaksi koulun perustehtävää ja arkipäivää. Tämä edellyttää koko koulu yhteisön sitoutumista asiaan riittävän laajasti. (Tammelin ym. 2012, 21.)

Skinnarin (2004) mukaan opettajan tavoitteena on ensisijaisesti huomioida oppilaiden tarpeet, jolloin hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla on kiistatta yksi tavoite. Mikäli kouluissa pystyttäisiin paremmin tukemaan liikunnallisen elämäntavan omaksumista toimintakulttuurin muutoksella, olisivat vaikutukset tulevaisuuteen myös todennäköisesti myönteisiä. Luukkaisen (2005) mukaan opettajan työ on tulevaisuuden rakentamista. Ajatuksessa korostuu nimenomaan jokaisen opettajan vastuu yksilönä koulun tapojen ja toimintaperiaatteiden toteuttamisesta. Jokaisen koulussa opettavan opettajan panos, asenteet ja toiminta vaikuttavat yleiseen koulun ilmapiiriin ja vallitsevaan arvomaailmaan. Opettaja voi myös omalla esimerkillään vaikuttaa oppilaidensa asennoitumiseen liikuntaa kohtaan, sillä opettaja toimii esikuvana, jonka esimerkkiä oppilaat seuraavat (Laursen 2004, 9–18). Niinpä esimerkiksi opettajan avoimella ja liikuntaa kohtaan myönteisellä asennoitumisella voi olla oppilaiden liikunnallisuuden kannalta suotuisa vaikutus.

Lapsen liikunnallisuuden kehittymisen kannalta on merkittävää, että koulun toimintakulttuuri on liikunnallisuutta tukeva. Jotta liikunnallisuuden tukeminen koulussa on mahdollista, tulee opettajan olla halukas edistämään oppilaidensa liikunnallisuutta. Opettajalta vaaditaan myös yhä enemmän tietoisuutta ympärillä tapahtuvista yhteiskunnallisista muutoksista sekä kykyä reagoida niihin omaa opetustaan kehittämällä (Luukkainen 2005, 25). Jotta oppilaille pystytään tarjoamaan riittävä määrä liikuntaa koulupäivän aikana, opettajan tulee olla tietoinen myös kasvavan nuoren fyysisen aktiivisuuden tarpeista.

Nykyisen tiedon valossa voidaan siis todeta, että koulun toimintakulttuurin muuttaminen liikunnallisempaan suuntaan on perusteltua ja opetussuunnitelman tavoitteiden mukaista. Rehtorilla ja opettajilla on merkittävä vaikutus toimintakulttuurin muotoutumisessa. Tässä tutkimuksessa selvitetään Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheessa mukana olleiden 140 alakoulun opettajien näkemyksiä koulun ja

opettajien roolista oppilaiden päivittäisen liikunnan lisääjänä, sekä tutkitaan näiden opettajien tietoisuutta kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

## 2 LIIKKUVA KOULU –OHJELMA KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMISESSA

Suomessa koulujen toimintakulttuurin liikunnallistaminen juontaa vuonna 2006 järjestetystä Koululaiset liikkeelle -seminaarista, jossa tehtiin kehysuunnitelma koululaisten ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämisestä liikunnan avulla. Noin kaksi vuotta myöhemmin Opetusministeriö sekä Nuori Suomi julkaisivat fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäiselle. (Laine, Blom, Haapala, Hakamäki, Hakonen, Havas, Jaako, Kulmala, Mäkilä, Rajala & Tammelin 2011, 2.) Niiden mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää, ja ruutuaika saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Tammelin & Karvinen 2008, 6.) Näiden julkaisujen jälkeen vuonna 2009 Matti Vanhasen toisen hallituskauden hallitus otti politiikkariihessään kantaa lasten ja nuorten liikuntaedellytysten kehittämisen puolesta. Hallitusohjelmaan pohjautuen hallitus linjasi toimia, joilla haluttiin varmistaa hallitusohjelman tavoitteiden toteutuminen. Tämän kannanoton perusteella päätettiin käynnistää Liikkuva koulu -hanke. (Laine ym. 2011, 11.)

### 2.1 Liikkuva koulu -ohjelma

Fyysisen aktiivisuuden, ja omalta osaltaan myös hyvinvoinnin, lisäämiseksi koululaisille käynnistetyn Liikkuva koulu -hankkeen päämääränä oli vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri, joka näkyy koulun jokapäiväisessä arjessa. Koulun liikunnalla tarkoitettiin hankkeessa kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta, joka sisältyy oppilaan koulupäivään – ei ainoastaan liikuntaa oppiaineena. (Laine ym. 2011, 11–12.)

Liikkuva koulu -hankkeeseen valittiin hakemusten joukosta 21 pilottikoulua. Pilottikoulujen tutkimuksen ja seurannan tavoitteena oli selvittää, miten hanketta toteutettiin kouluissa ja mitkä olivat sen vaikutukset koulun toimintakulttuuriin, oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja kouluyhteisöön. Hankkeessa oli mukana 46 koulua, joista alakouluja oli 26, yläkouluja 11 ja yhtenäiskouluja kahdeksan. Lisäksi selvitettiin hankkeen sosiaalisia vaikutuksia kouluyhteisöön, esimerkiksi koulun ilmapiiriin, sosiaalisiin suhteisiin ja kiusaamiseen. Keväällä 2011 julkaistussa Liikkuva

koulu -hankkeen väliraportissa mainittiin, että hankkeen vaikutukset näkyivät jo silloin positiivisesti koulun toiminnassa. Hankkeen myötä muun muassa opettajien yhteistyö lisääntyi, oppilaiden levottomuus väheni ja koulun toimintakulttuurissa oli havaittavissa muutoksia. Liikkuva koulu -hanketta oli tarkoitus jatkaa ohjelmassa pilottivaiheen jälkeen. (Laine ym. 2011.) Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelmassa todetaan ohjelman jatkuneen, joten tavoitetta voidaan pitää toteutuneena (Tammelin ym. 2012, 9).

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen loppuraportti valmistui vuonna 2012 ja siinä kuvataan pilottivaiheen hankekokonaisuus sekä esitellään 21 paikallisen hankkeen toimintaa ja tuloksia. Hankkeen jälkeen teetetyssä oppilaskyselyssä noin puolet alakoululaisista ja noin kolmasosa yläkoululaisista kertoi liikunnan lisääntyneen koulussa eri muodoissaan. Liikunnan lisääntyminen ei kuitenkaan nostanut yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta, joka itse asiassa hieman jopa väheni yläasteikäisillä hankkeen aikana, kun taas alakoululaisten fyysinen aktiivisuus hieman lisääntyi. Yleisesti ottaen oppilaat olivat keväällä aktiivisempia kuin syksyllä. Oppilaiden liikkumaton aika koulussa lisääntyi tasaisesti iän myötä sekä ala- että yläkoululaisilla. (Tammelin ym. 2012.)

Hankkeen onnistumista arvioitiin myös henkilökunnalle teetetyn kyselyn avulla, jonka kohderyhmänä olivat koulujen opettajat, rehtorit ja koulunkäyntiavustajat. Kyselyllä selvitettiin Liikkuva koulu -hankkeen näkymistä koulun arjessa, vastaajien omaa fyysistä aktiivisuutta ja heidän näkemyksiään koulun roolista oppilaiden liikuttajana sekä tietoisuutta kouluikäisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Lisäksi koulun rehtorille ja johtajille oli muutama lisäkysymys. Kyselyyn vastasi 411 opettajaa, joista luokanopettajia oli 140, aineenopettajia 162, rehtoreita 23, koulunkäyntiavustajia 35 ja erityisopettajia 53. Kyselyn tulokset osoittivat, että hankkeesta puhuttiin opettajien kesken ja se nähtiin pääsääntöisesti hyödyllisenä asiana. Yli 80 prosenttia koulun henkilökunnasta arvioi, että hanke näkyy selvästi koulun toiminnassa. Lähes 80 prosenttia myös uskoi, että heidän kouluunsa jää pysyviä käytänteitä hankkeesta. Vielä suurempi prosenttiosuus (90 %) henkilökunnasta koki liikunnan edistävän kouluviihtyvyyttä ja parantavan työrauhaa. Lisäksi vastaajista lähes 90 prosenttia oli sitä mieltä, että yhtenä koulun tehtävänä on tukea oppilaan liikkumista ja että jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa



kohtaan. Eri koulutasojen (alakoulu, yläkoulu, yhtenäiskoulu) vertailu osoitti, että alakoulun opettajat pitivät koulun roolia oppilaiden liikuttajana merkitsevämpänä kuin yläkoulun opettajat. (Tammelin ym. 2012.)

## 2.2 Koulun toimintakulttuuri ja koulupäivän liikunnallistaminen

Edellä kuvatut Liikkuva koulu -hankkeen tutkimustulokset osoittavat, että opettajien asenteet ja näkemykset tukevat ajatusta kouluarjen liikunnallistamisesta. Koulun toimintakulttuurin liikunnallistaminen ei onnistu kuitenkaan pelkästään kouluhenkilökunnan myönteisellä asennoitumisella liikkumista kohtaan tai valtakunnallisen hankkeen myötä, vaan siihen tarvitaan toimia myös koulun sisältä.

Jotta toiminta jatkuisi myös hankkeen jälkeen, tulisi koulujen saada tukea toiminnalleen myös kaupungin tasolta. Yhteisellä kaupunkitasoisella rakenteella voitaisiin auttaa kouluja kehittämään toimintaansa kaupungin tukemana. Ilman koulun ulkopuolista tukea, on mahdollista, että koulun kehittäminen unohtuu arjen kiireisiin. (Asanti 2007, 6.)

Kalajan (2011) mukaan koulun toimintakulttuurin liikunnallistaminen vaatii koko koulun henkilöstön mukaan saamista, jossa merkittävä rooli on koulun rehtorilla. On tärkeää, että koulun johtaja osaa markkinoida halutun toiminnan koulussa oikein. Liikunnallistamisesta puhuttaessa tulee huomioida myös koulun henkilöstön mahdolliset kielteiset liikuntaan kohdistuvat kokemukset. Näin ollen esimerkiksi puhuminen hyvinvoinnin edistämisestä koulussa saattaa jo itsessään toimia paremmin toimintaan sitouttavana tekijänä kuin liikunnallistamisesta puhuminen. Henkilökunnan motivoinnin jälkeen tulee yhteisesti miettiä sellaisia toiminnan tavoitteita, joihin kaikki ovat valmiita sitoutumaan. Tavoitteiden virallistaminen osaksi esimerkiksi koulun opetussuunnitelmaa edistää toiminnan toteutumista koulun arjessa. Opetushenkilöstön sitouttamisen lisäksi myös muut koulussa toimivat henkilöt, kuten terveydenhoitajat, koulukuraattorit, siistijät sekä muut tulee motivoida toimintaan mukaan. Lisäksi olosuhteiden koulussa tulee tukea toimintaa, ja mahdollisesta lisätyöstä tulee saada virkaehtosopimuksen mukaiset korvaukset. (Asanti 2012.) Koulun toimintakulttuurin liikunnallistamisen kannalta on ensisijaisen tärkeää, että muutoksessa korostetaan

koululähtöistä ajattelutapaa. Vain koulun omista lähtökohdista ponnistaen voidaan aikaansaada pysyviä koulutason muutoksia. (Asanti 2007.)

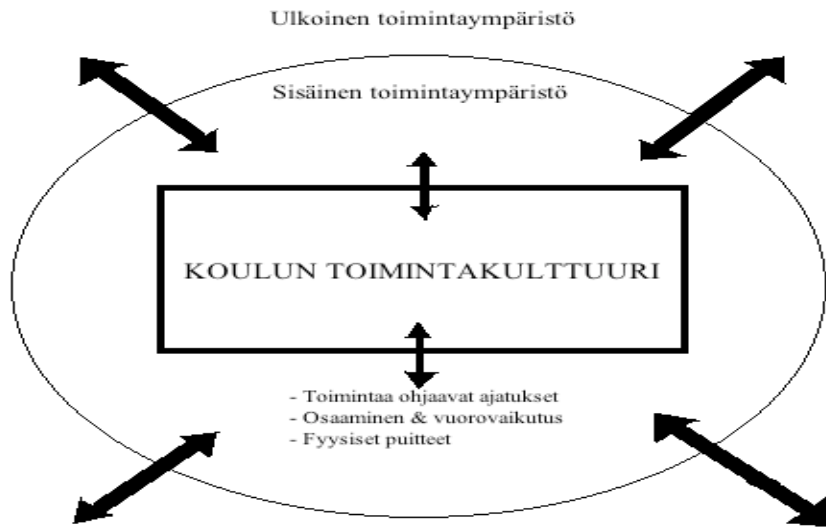
Jokaisella koululla on oma identiteettinsä ja toimintamallinsa. Vakiintuneet käytänteet ja näkemykset muodostavat hiljalleen koulun oman toimintakulttuurin. Käsitteenä koulun toimintakulttuuri on varsin uusi ja sen määrittely on haasteellista, mutta yksinkertaisimmillaan sillä tarkoitetaan käytännön tulkintaa koulun kasvatusta ja opetustehtävästä. Koulun toimintakulttuuri voidaan määritellä opituksi, historialliseksi ja kulttuuriseksi tavaksi ajatella ja toimia. Rakenteellisesti siinä on näkyvä ja tiedostettu sekä näkymätön ja tiedostamaton osa. Rakenne muokkautuu vastavuoroisessa suhteessa ja sen ytimenä ovat siinä toimivat henkilöt, jotka toiminnallaan jatkuvasti muokkaavat rakennetta sen sallimissa puitteissa. Näin ollen rakenne sekä rajaa että mahdollistaa ihmisten välisen vuorovaikutuksen. Rakenne muuttuu, kun sen toimijat muuttavat tapansa ajatella ja toimia. Näin ollen toimiva toimintakulttuuri vaatii jäseniltään valmiutta muuttaa näkemyksiään ja toimintatapojaan sekä halua ja kykyä keskinäiseen vuorovaikutukseen. (Kunnari 2008, 280–281; Kohonen & Leppilampi 1994, 61–62.) Koulun arvot, näkemykset ja käytänteet heijastuvat myös koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa, jotka on rakennettu valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman pohjalta (Launonen 2006, 92).

Vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet velvoittavat kouluja kehittämään toimintakulttuuriaan. Niissä toimintakulttuuri nähdään merkittävänä osana koulun kasvatusta, jolla on vahva yhteys opetukseen ja sitä kautta oppimiseen. Tavoitteena on, että koulun kaikki käytännöt rakennetaan johdonmukaisesti tukemaan kasvatusta ja opetustyölle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Toimintakulttuuri pitää sisällään kaikki koulun arkeen liittyvät säännöt, toiminta- ja käyttäytymismallit sekä koulun itse määrittelemän arvopohjan, joihin kaikkiin myös koulutyön laatu perustuu. Lisäksi koulun toimintakulttuuriin nähdään kuuluvaksi oppituntien ulkopuolinen koulun toiminta. Tärkeää on, että koulu ilmentää tavoitteitaan ja arvojaan toimintakulttuurin välityksellä. Yleisesti koulun toimintakulttuurin tulisi olla avoin kaikille kouluyhteisöön kuuluville ja sen tulisi tukea yhteistyötä niin kotien kuin muun yhteiskunnan kanssa. (POPS 2004, 17.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutoksissa ja täydennyksissä (2010) mainitaan, että koulun toimintakulttuuri, arvot ja toiminta-ajatus tulee kirjata koulun opetussuunnitelmaan. Muutoksissa on vahvasti esillä oppilaiden

hyvinvointia edistäviä tukitoimia. Yhtenä opetusta tukevana toimena mainitaan kerhotoiminta, jonka tulisi muun muassa lisätä oppilaan terveellisiä elämäntapoja sekä liikuntaa. (POPS muutokset ja täydennykset 2010, 5–40.)

Kuten POPSin määritelmästä huomataan, koulun toimintakulttuuri sisältää kaiken koulun toimintaan liittyvän. Koulun toimintaa puolestaan ohjaa koulussa toimiva yhteisö, joka koostuu oppilaista, opettajista, koulun johtajasta sekä muusta henkilökunnasta. Kohosen ja Leppilammen (1994, 70–71) mukaan työyhteisön moninaisuuden takia on tärkeää, että yhteistoiminnallisuus korostuu koulun toimintaa kehitettäessä. Koulun johdon tulee tukea yhteistoiminnallisuutta, jotta yksittäinen opettaja tai opettajaryhmä voi harjoittaa yhteistoiminnallisia työmuotoja.

Helakorven (2001) mukaan koulun toimintakulttuuri muodostuu toimintaa ohjaavista ajatuksista, osaamisesta ja vuorovaikutuksesta sekä koulun sisäisestä toimintaympäristöstä. Koulu ei saa kuitenkaan olla itsenäinen saareke, vaan sen täytyy olla aktiivisessa vuorovaikutuksessa ulkoisen toimintaympäristönsä kanssa. Toimintakulttuurin muutoksen kannalta vuorovaikutus ulkoisen toimintaympäristön kanssa on oleellista, koska koulun kehittäminen edellyttää näkemystä yhteiskunnallisesta kehityksestä. Koulun ulkoiseen toimintaympäristöön voidaan nähdä kuuluvaksi kaikki ne tahot, jotka toimivat yhteistyössä koulujen kanssa. Tärkeänä nähdään toimintaa ohjaavat ajatukset, jotka eivät välttämättä ole äänen lausuttuja, mutta kuitenkin olemassa olevia. Näiden hiljaisten ajatusten näkyväksi tekeminen on oleellinen koulun kehittämisen lähtökohta. Myös osaaminen ja vuorovaikutus ovat tärkeitä jotta uusien ajatusten hyödyntäminen on mahdollista. Viime kädessä muutokseen tarvitaan fyysisesti pätevät puitteet, toiminnan organisointia ja yhteisön jäsenten välistä joustavuutta (Kuvio1).



KUVIO 1. Koulun toimintakulttuurin muodostuminen (Helakorpi 2001)

Koulun toimintakulttuurin liikunnallistamisen kannalta on olennaista, että koulun työyhteisön ajatukset ja näkemykset ovat liikunnallisuutta tukevia, koska koulussa toimivilla aikuisilla on merkittävä rooli lasten liikunnan mahdollistajina. Halutessaan koulu pystyy vaikuttamaan oleellisesti lasten ja nuorten omaehtoiseen liikkumiseen koulupäivän aikana. Koulu voi tarjota oppilaille puitteet liikuntaan esimerkiksi liikkumaan kannustavalla koulun piha-alueella tai liikuntakerhoilla. (Rajala 2010, 45–46.) On erityisen tärkeää, että opettajat keskustelevat siitä, miten koulukohtainen opetussuunnitelma toteutetaan. Opettajien on tiedostettava opetussuunnitelmatyön koulutuspoliittiset yhteydet sekä koulun toimintaan liittyvät yhteiskunnalliset paineet ja kehityssuunnat. (Luukkainen 2005, 23.) Ei riitä, että opettaja ajattelee opetusta suhteessa nykyhetkeen, vaan hänen tulee pohtia myös miten asiat tulevat olemaan vuosien kuluttua. Esimerkiksi hyvinvointi on heikentynyt ja riittävän liikunnan määrä vähentynyt viime vuosina. Tämänkaltaisten asioiden korjaaminen ei tapahdu hetkessä, ja muutos asioiden parantamiseksi vaatii huolellista ja pitkäjänteistä suunnitelmallisuutta. Oppilaiden liikunnallistamisen kannalta on tärkeää, että opettajien tietoisuus kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden tarpeista ovat riittävät, jotta niihin liittyvät toimet osataan huomioida päivittäisessä opetuksessa.

### 3 YHTEISKUNTA JA OPETTAJUUS OSANA KOULUN TOIMINTAKULTTUURIN MUUTOSTA

Kalaja (2011) korostaa rehtorien merkitystä koulun liikunnallisempaan toimintakulttuuriin johtavan muutoksen alullepanijana (Asanti 2012). Rehtorin lisäksi opettajat ovat keskeisessä roolissa koulun toimintakulttuurin muutosten mahdollistamisessa ja varsinkin oppilaille näkyvän toiminnan ja arvomaailman toteuttamisessa. Rehtorin ja opettajien välinen saumaton yhteistyö ja koko työyhteisön panostus ovat tärkeitä liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamisessa. Opettajien ja oppilaiden päivittäinen toiminta ja sen pohjalta muotoutuva toimintakulttuuri heijastelevat yhteiskunnan toiveita ja tarpeita. Opetussuunnitelmat ohjaavat omalta osaltaan koulun toimintaa. Koulu yhteisön tulee olla tietoinen yhteiskuntaa koskevista asioista ja avoin ympäristönsä suuntaan. Koulun toimintakulttuuri ja siinä tapahtuvat muutokset vaikuttavat koko yhteiskuntaan.

#### 3.1 Opettajan muuttuva toimenkuva

Koulujen toimintatapojen ja toimintakulttuurin muuttuessa myös kouluissa työskentelevien opettajien toimenkuva muuttuu. Tämän päivän yhteiskunnassa opettajan työ ei ole enää vain perinteen ja tiedon siirtämistä eteenpäin oppilaille, vaan nykyään kasvatusta ja opetusta leimaa yhä enemmän yhteiskuntaa uudistava ulottuvuus. (Heikkinen 2004, 287.) Opettajien koulussa toteuttama opetus saakin arvonsa ja tavoitteensa ympäröivästä yhteiskunnasta, jonka erottamattomana osana koulu toimii (Uusikylä 2007, 28). Näin ollen opettajien tulee tarkasti huomioida ja ymmärtää aikaa jossa eletään ja määrittää havaintojensa perusteella opetuksen tavoiteltava suunta (Luukkainen 2005, 4). Yhteiskunnassa vallitsevat arvot, arvostuksen kohteet ja tärkeimmiksi nousevat teemat vaikuttavat siis myös vahvasti opettajan työhön, mikäli opettaja on itse niistä tietoinen.

Vaikka opettajien tekemän työn arvostuksesta aika ajoin käydäänkin keskustelua, opettajan työ on ollut eri ammattien arvostusvertailuissa jatkuvasti yksi suomalaisen yhteiskunnan eniten arvostettuja (Väljjarvi 2006, 10; Luukkainen 2005, 3). Ammatin yhteiskunnallisen arvostuksen ansiosta opettajalla on todellinen mahdollisuus vaikuttaa päivittäisellä tekemisellä ja kasvattamisella oppilaiden elämään. Opettajan tekemillä valinnoilla on mahdollista vaikuttaa myös koko yhteiskunnassa tapahtuvaan toimintaan,

muutokseen ja muutoksen suuntaan. Kun esimerkiksi hyvinvoinnin lisäämiseksi koululaisten liikkumista tulisi lisätä koulupäivän aikana, ovat opettajat avainhenkilöitä muutoksen aikaansaamiseksi. Opettajilla on siis suuri ja vastuullinen tehtävä, ja heidän onkin valittava, mitä asioita he pitävät tärkeinä ja mihin he opettavat oppilaita ja opiskelijoita kiinnittämään oman huomionsa (Skinnari 2004, 205).

### 3.2 Yhteiskunta ohjaa koulun toimintakulttuuria

Koulujen toiminta pohjautuu yhteiskunnan tarpeisiin. Sekä koulun että opettajien tulee olla tietoisia yhteiskunnassa tapahtuvista asioista ja esillä olevista teemoista, jotta koulussa toteutettava opetus ja kasvatus ovat linjassa yhteiskunnan asettamien tavoitteiden kanssa. Esimerkiksi vuonna 2009 Matti Vanhasen toisen hallituskauden politiikkariihen kannanotto kouluikäisten liikuntasuosittelun jalkauttamiseksi koulupäivään sai aikaan Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen, jonka avulla koulujen toimintakulttuuria pyritään muuttamaan liikunnallisemmaksi. Tämä vaatii opettajilta aktiivisuutta, jotta asetetut tavoitteet saavutetaan.

Koulu ei muutu ilman, että opettajuus muuttuu (Luukkainen 2005, 18). Muutoksen suuntaan vaikuttavat vallitsevat ja tärkeinä pidettävät arvot. Tänä päivänä hyvinvointiin liittyvät teemat nousevat esille yhteiskunnallisessa keskustelussa ja hyvinvoinnin edistäminen on tavoitteena useiden eri tahojen toimesta. Liikunta ja hyvinvointi ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa, joten hyvinvoinnin, ja sitä myöden myös liikunnan, lisääminen koulun toimintakulttuuriin voidaan nähdä osaksi yhteiskunnallisia tavoitteita.

Koulumaailmassa on nähtävissä yhteiskunnallisten arvojen lisäksi vallitsevat ihmis- ja oppimiskäsitykset. Yhteiskunnallisten muutosten takia monet opettajat joutuvat työssään huolehtimaan myös asioista, joista he eivät yksin voi olla vastuussa. Nykyään koulussa pyritäänkin eroon yksin tekemisen kulttuurista ja lisäämään yhteistyötä niin opettajien kesken koulussa kuin yhteiskunnan muiden tahojen kanssa. (OAJ:n eettiset periaatteet 2006.) Yhteisöllisyyttä lisäämällä voidaan saavuttaa myös hyvinvointia edistäviä tavoitteita. Yhteiskunnan arvoissa nousee usein esille yhteisöllisyys, mutta käytännön toimet sen edistämiseksi saattavat olla päinvastaisia. Siksi yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä olisi tärkeä korostaa, jotta yksilökeskeinen suunta ei vahvistuisi. Koulun

toimintakulttuurin liikunnallistamisessa voidaan nähdä myös yhteisöllisyyden lisäämisen aspekti, sillä valittavista menetelmistä riippuen, liikunnalla voi olla merkittäviä yhteisöllisyyttä lisääviä vaikutuksia. Jotta opettaja voi uskottavasti toimia yhteistyössä oppilaiden kotien, ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan kanssa, tulee hänen huolehtia ammatillisesta kehittämisestään (Uusikylä 2007, 34).

Opettajan tulee ylläpitää omaa osaamistaan niin tietojen kuin taitojen osalta. Yhteiskunnan kehityksen suunnasta riippuen opettajat saattavat joutua haastamaan omaa osaamistaan ja suuntaamaan mielenkiintonsa yli oman mukavuusalueensa. Nykyiset tavoitteet ottaa liikunta jokapäiväiseksi osaksi koulupäivää eivät välttämättä ole kaikkien opettajien mieleen, mutta yhteiskunnallisesti ajateltuna jokaisen täytyy asia huomioida ja keskittyä sen toteuttamiseen. Opettajien tulee myös ymmärtää työnsä vastuullisuus ja omat velvollisuutensa osana suurempaa kokonaisuutta. Kuten Heikkinen (2004) toteaa, kasvatus toimii yhteiskunnan uudistamisen välineenä.

Opettajan vastuu lasten kasvattajana, yhteiskunnan muuttajana ja oman itsensä jatkuvana kehittäjänä on selkeä. Kaiken lisäksi opettajan odotetaan myös täyttävän yhteiskunnan odotukset perustyönsä, eli opetuksen, tavoitteiden toteutumisesta. Onneksi näiden tavoitteiden toteutumisen apuvälineenä opettajilla on olemassa opetussuunnitelmat.

### 3.3 Opettajan työkalut koulun toimintakulttuurin muutoksessa

Opetussuunnitelma ohjaa peruskoulussa tapahtuvaa kasvatusta ja opetusta (POPS 2004, 14). Sen tehtävänä on antaa opettajille kasvatus- ja opetustoiminnan rajat, joiden sisällä jokainen opettaja työskentelee. Opetussuunnitelman perusteiden pohjalta tapahtuva kunta- ja koulukohtainen, jopa oppijakohtainen, opetussuunnitelma antaa mahdollisuuden merkittäviin tahdonilmauksiin ja linjauksiin. Opetussuunnitelmien suunnitteluvaiheessa opettajat pääsevät vaikuttamaan niiden sisältöihin ja painotuksiin. Opettajalla on siten työssään ja työnsä kautta paljon valtaa (Luukkainen 2005, 11).

Opetussuunnitelman perusteet ovat merkittävästi muokanneet opettajuutta. Koska oppijan asema kehityksensä subjektina on vahvistunut, opettajasta pitäisi tulla ensisijaisesti mahdollisuuksien avaaja ja kehityksen tukija. Opetussuunnitelmia

tehtäessä tulisikin irrallisten oppiaineiden merkitysten ylikorostamisen sijaan pohtia, mikä on opetuksen ja kasvatuksen vaikutus yksilön ja koko yhteiskunnan elämään. (Uusikylä 2007, 37; Luukkainen 2005, 23.) Opettaja on velvollinen toteuttamaan työssään virallisen opetussuunnitelman sisältöjä. Tosin on muistettava, että lopullista opetustyötä, sen suunnittelua ja arviointia toteutettaessa opettajalle jää paljon itsenäistä harkintavaltaa. (Uusikylä 2007, 38.) Opettajan käyttäessä harkintavaltaansa korostuukin opettajan ammattitaito, osaaminen ja arvomaailma. Tästä syystä on tärkeää, että opettajan omat asenteet ovat liikuntamyönteisiä: Koulun toimintakulttuuri tuskin kehittyi liikunnallisuutta tukevaksi, jos opettajat eivät arvosta koulun liikuntakasvatustehtävää tai ole riittävän tietoisia liikunnan hyödyistä.

Opetussuunnitelman mukaan perusopetuksen tehtävänä on tarjota oppilaille valmiudet kehittyä aktiivisina kansalaisina ja mahdollistaa turvallinen ja monipuolinen kasvaminen. Oppilaita pyritään kannustamaan uusien ajattelu- ja toimintamallien kehittämiseen. Lisäksi oppimistavoitteissa ja -sisällöissä on erikseen jaoteltu aihekokonaisuudet, jotka asettavat tavoitteet oppilaan hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen terveyden (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen) edistämiseen. (POPS 2004, 14–43.) Täten voidaan perustellusti ajatella, että liikunnallisuuden ja fyysisen aktiivisuuden tuominen osaksi koulun toimintakulttuuria on perusopetuksen tehtävän mukainen ja noudattaa perusopetuksen opetussuunnitelman antamia raameja.

Perusopetuksen opetussuunnitelmaa tarkastetaan ja uudistetaan aina säännöllisin väliajoin. Voimassa oleva opetussuunnitelma on vuodelta 2004 ja seuraavan opetussuunnitelman on tarkoitus astua voimaan 1.8.2016. Uuden opetussuunnitelman perusteiden tavoitteisiin on kirjattu pyrkimys luoda paremmat edellytykset koulun kasvatustyölle muun muassa määrittelemällä kasvatustyötä ja toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat arvot ja periaatteet. Lisäksi valtioneuvoston antamassa asetuksessa perusopetuslaissa tarkoitettujen opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta mainitaan tavoitteena oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. (Finlex 2012; Opetushallitus 2012). Nämä tavoitteet huomioivat paremmin oppilaiden hyvinvointia ja puhuvat koulun toimintakulttuurin liikunnallistamisen puolesta.



Opettajan työssä korostuu opetuksen lisäksi kasvatus, johon kytkeytyvät vahvasti arvot (POPS 2004, 4–6). Watkinsin (1976) mukaan opettaja toimii tahtomattaan eettisenä kasvattajana, jolloin myös hänen arvomaailmansa heijastuu opetustyössä (Räsänen, Jokikokko, Järvelä & Lamminmäki-Kärkkäinen 2002). Valtakunnallinen opetussuunnitelma antaa arvokasvatukselle raamit (POPS 2004, 4–6), mutta jokaisen opettajan tärkeinä pitämät arvot heijastuvat joko tiedostetusti tai tiedostamatta päivittäiseen opetukseen (Räsänen ym. 2002). Skinnarin mukaan opettajan työ on opettamisen lisäksi vahvasti arvokasvatukseen painottuvaa. Opettajuuden yhtenä tavoitteena on kasvattaa lapsia ja nuoria hyviin ja oikeisiin arvoihin (Skinnari 2004, 203). Erik Ahlmanin arvojaattelussa yhtenä arvoluokkana ovat vitaaliset arvot, joilla tarkoitetaan elämää, terveyttä, tahtoa ja kuntoisuutta (Ahlman 1939, 34–39). Terveys nähdään jakautuvan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen, joihin liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia (WHO 2006; UKK-instituutti 2012). On siis perusteltua sisällyttää liikuntaa ja liikunnallisia toimintatapoja koulumaailmaan, jotta myös perusopetuksen arvokasvatuksen näkökulma tulisi huomioiduksi.

## 4 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulun toimintakulttuurin liikunnalistamisen avulla. Ohjelman taustalla ovat lukuisat tutkimukset, jotka osoittavat kiistattomasti liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset sekä lasten ja nuorten vähentyneen liikunta-aktiivisuuden. Liikunnan terveysvaikutuksia on tutkittu vuosikymmeniä. Saatujen tulosten perusteella saavutetut hyödyt ovat huomattavasti haittoja suurempia.

### 4.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä

*Fyysinen aktiivisuus* (physical activity) määritellään minkä tahansa tahdonalaisen lihassupistuksen aikaansaamaksi energiaa kuluttavaksi liikkeeksi. Fyysistä aktiivisuutta ei tule sekoittaa *harjoitteen* käsitteeseen (exercise), joka on ennalta suunniteltua, toistuvaa ja tarkoituksenmukaista liikkumista ja jonka tavoitteena on parantaa tai ylläpitää yksilön fyysisiä ominaisuuksia. Fyysinen aktiivisuus pitää sisällään harjoitteet, mutta fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen vaikuttaa myös kaikki muu kehon lihastoiminta, kuten pelit, leikit, arki- ja hyötyliikunta. (WHO; Turpeinen, Jaako, Kankaanpää & Hakamäki 2011, 20; Vuori 2003, 12–15.) Vuoren (2003, 14) mukaan suomenkieliset määritelmät *liikunta* ja *fyysinen aktiivisuus* tarkoittavat samaa, ja ne sisältävät samat liikkumiseen liittyvät alakäsitteet. Suomen liikuntalaki puolestaan käsittää liikunnan tarkoittavan ensisijaisesti harrastuksenomaista fyysistä rasitusta aiheuttavaa toimintaa (Turpeinen ym. 2011, 14). Tutkimuksessamme käsitteitä fyysinen aktiivisuus ja liikunta käytetään toistensa synonyymeina, koska aineistossamme kaikenlainen liikkuminen tai liikunta on määritelty fyysisesti aktiiviseksi toiminnaksi.

### 4.2 Fyysinen aktiivisuus terveyden edistäjänä

Yhteiskunnallisen fyysisen aktiivisuuden mittaamisen taustalla ovat tutkimukset, jotka ovat kiistatta osoittaneet liikunnan ja yksilön hyvinvoinnin väliset yhteydet. Liikunnallinen elämäntapa ei ainoastaan paranna yksilön toimintakykyä, vaan se myös ennaltaehkäisee sairauksien puhkeamista sekä edistää terveyttä. Toisaalta liikunta tuottaa terveydelle myös haittoja, kuten vammoja ja sairastumisia. Liikunnan

terveydellistä merkitystä tulisikin tarkastella hyötyjen ja haittojen suhteena, jonka perusteella voidaan oikeuttaa yksilön liikunnallisuutta edistävä toiminta. (Vuori 2003.) Liikunta-aktiivisuuden edistämistä ovat tukeneet useat tieteelliset mietinnöt ja lausunnot, kuten Healthy People 2000 (Department of Health and Human Services), Guidelines for Promoting Physical Activity and Reducing Sedentary Living Among Youth (The Centers for Disease Control and Prevention) sekä Physical Activity and Health (Surgeon General). Kaikkien näiden mietintöjen keskeisimmissä johtopäätöksissä korostuu liikunnan merkitys yksilön fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Terveysten edistämisen kannalta on myös merkittävää, että liikkuminen on säännöllistä ja pitkäkestoista. (Corbin & Pangrazi 1998.)

#### 4.3 Suomalaisen fyysinen aktiivisuus

Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys (AVTK) on instituutio, joka seuraa työikäisten (15–64-vuotiaat) terveystietoisuutta ja sen muutoksia. AVTK on kerännyt aineistoa jo vuodesta 1978 lähtien postikyselylomakkeiden avulla. Eri vuosina kerätyt aineistot ovat keskenään vertailukelpoisia, joten väestön terveystietoisuuden muutoksia voidaan seurata lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Yleisesti ottaen aikuisväestön elintavat ovat kehittyneet myönteiseen suuntaan. Vapaa-ajan liikunta (vähintään puoli tuntia ainakin kaksi kertaa viikossa) on lisääntynyt sekä miehillä että naisilla. (Terveystietoisuuden ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Uusimman selvityksen mukaan naisista 73 prosenttia ja miehistä 66 prosenttia harrasti vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia, ainakin kaksi kertaa viikossa (Helakorpi, Holstila, Virtanen & Uutela 2011). Vuonna 2009 vastaavat luvut olivat naisilla 72 prosenttia ja miehillä 66 prosenttia (Helakorpi, Laitalainen & Uutela 2010) sekä vuonna 2003 naisilla 65 prosenttia ja miehillä 58 prosenttia (Helakorpi, Patja, Prättälä, Aro & Uutela 2003). FINRISKIN 25–64-vuotiaille suomalaisille teettämän tutkimuksen mukaan noin joka viides suomalainen on vapaa-ajallaan täysin passiivinen. Vuonna 2012 79,9 prosenttia miehistä ja 76,7 prosenttia naisista kertoivat liikkuneensa vapaa-ajallaan. Ikä, koulutustausta ja asuinalue vaikuttivat sukupuolen lisäksi ihmisten vapaa-ajan liikkumiseen. Eniten vapaa-aikanaan liikkuvat nuoret ja korkeasti koulutetut aikuiset. (Borodulin & Jousilahti 2013.)

Lasten osalta liikunta-aktiivisuus on heikentynyt viime vuosien aikana. Nykyään alle puolet kouluikäisistä pojista ja reilu kolmasosa tytöistä liikkuu terveytensä ja kehityksensä kannalta riittävästi. Vähentyneen liikkumisen myötä on koululaisten fyysinen kunto heikentynyt. Tämä näkyy myös kouluissa oppilaiden vireystilan alenemisena ja heikentyneinä oppimistuloksina. (Karvinen, Löflund-Kuusela & Kantomaa 2006, 6–7.) Lasten alentunut fyysinen aktiivisuus on yhteydessä muun muassa lisääntyneeseen lihavuuteen. Pitkittäistutkimukset osoittavat, että ylipainoisten osuus on kolminkertaistunut viimeisen 30 vuoden aikana ja nyt 7–18-vuotiasta on arviolta 11–25 prosenttia ylipainoisia tai lihavia (Tammelin & Karvinen 2008, 12–14).

Yleisesti ottaen suomalaisten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viimeisten vuosien aikana. Yleisen liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä huolimatta liikunnan harrastaminen on viime aikoina selkeästi lisääntynyt. Vastaavasti harrastusten ulkopuolinen liikunta, kuten työmatka- ja arkiliikunta, on vähentynyt. (Turpeinen ym. 2011, 4; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Edellä mainittuihin tuloksiin saattaa tosin vaikuttaa, että tiedot aikuisväestön liikunnanharrastamisesta on kartoitettu kyselylomakkeiden avulla, jolloin vaarana on, että henkilön antamat vastaukset ovat hieman yläkanttiin annettuja. Näin ollen totuudenmukainen aktiivisuus jää hieman alemmaksi kuin kyselylomakkeen vastausten perusteella laskettu aktiivisuus. (Vuori 2003, 38.) Tämän vääristymän korjaamiseksi Suomeen on ehdotettu otettavaksi käyttöön ulkomailta hyväksi todettu objektiivinen mittari, esimerkiksi kiihtyvyysanturit, jolla voitaisiin entistä paremmin seurata yksilön todellista fyysistä aktiivisuutta (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 8).

Suomalaisten liikuntatottumukset ovat siis viime vuosina kehittyneet enemmän harrastusten yhteydessä tapahtuvan liikkumisen suuntaan. Koulukulttuurin liikunnallistamisen avulla oppilaiden arki- ja hyötyliikuntaa on mahdollista lisätä merkittävästi. Johdonmukaisesti toteutettu liikkuminen kouluarjessa saattaisi myös auttaa oppilaita omaksumaan fyysisesti aktiivinen toimintamalli koulun ulkopuolisessa arjessa.

#### 4.4 Liikuntasuositukset

Liikuntasuositukset juontavat WHO:n maailman laajuiseen strategiaan, jonka tarkoituksena oli tautien ennaltaehkäisy terveellisen ravinnon ja liikunnan edistämisen avulla. Strategia hyväksyttiin WHO:n yleiskokouksessa toukokuussa 2004. Sen taustana oli maailmanlaajuinen muutos väestön terveydessä. Strategian tavoite oli lisätä ihmisten tietoutta ravinnon ja liikunnan merkityksistä yksilön hyvinvoinnille. Vastuu sen toteuttamisesta jätettiin kansainvälisille ja valtakunnallisille terveysjärjestöille, joiden tehtävänä oli alueellisesti panna alulle toimia, jotka tukevat strategian tavoitteita ja ideoita. (WHO 2004, 6–12.)

WHO:n strategian pohjalta kansainväliset ja valtakunnalliset terveysjärjestöt ovat asettaneet liikuntasuosituksia, jotka ovat viime vuosina muokkautuneet tieteellisten mietintöjen, lausuntojen ja tutkimusten pohjalta. Tästä johtuen suositukset poikkeavat hieman toisistaan. Lisäksi eri ikäryhmille on määritelty erilaisia suosituksia. Seuraavassa esitellään muutamia maailmalla käytössä olevia liikuntasuosituksia. Tarkastelussa keskitytään kouluikäisten suosituksiin, koska ne ovat tutkimuksellemme oleellimmat.

WHO:n (2010) tällä hetkellä voimassa olevien suositusten mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua yhteensä 60 minuuttia kohtalaisesti tai rasittavasti joka päivä. Terveydellisiä hyötyjä saadaan lisää, jos lapsi tai nuori liikkuu yhtäjaksoisesti yli 60 minuuttia päivittäin. Suurimman osan päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla aerobista, mutta sen tulisi sisältää myös anaerobista liikkumista. Lisäksi liikkumisen pitäisi sisältää lihaksia ja luita vahvistavaa toimintaa vähintään kolme kertaa viikossa. Yhdysvalloissa suositukset ovat hyvin WHO:n suositusten mukaiset. Niiden mukaan 6–17-vuotiaan tulisi liikkua 60 minuuttia joka päivä. Lisäksi viikossa tulisi kolmena päivänä harrastaa raskasta liikuntaa. Myös luu- ja lihasliikunnan osalta suositukset ovat WHO:n mukaiset. (Physical activity guidelines for Americans 2008.)

Suomalaiset kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositukset poikkeavat edellä mainituista suosituksista siinä, että niissä on huomioitu myös passiivinen liikkuminen eli toisin sanoen liikkumattomuus. Suositukset on laadittu Opetusministeriön tukemassa Nuoren Suomen perustamassa asiantuntijaryhmässä. Sen mukaan kaikkien 7–18-

vuotiaiden tulee liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää, ja ruutuaika saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Tammelin & Karvinen 2008, 6.)

Edellä mainittu suositus on osa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän teettämää opasta, jossa suositus avataan lukijalle yksityiskohtaisemmin. Lisäksi koululle annetaan vastuu suositusten toteuttamisesta. Sen mukaan koulujen haasteena on tarjota oppilaille vähintään tunti liikuntaa jokaisen koulupäivän aikana. Kouluissa tulisi olla liikuntamyönteinen toimintakulttuuri, jonka luomisessa ovat keskeisessä asemassa koulun rehtori ja johtajat sekä koulussa toimiva työyhteisö. Työyhteisössä olevilta opettajilta vaaditaan muun muassa omaa esimerkkiä, koulupäivän hyvää jaksotusta, liikunnan integrointia muihin aineisiin, paljon liikettä sisältäviä liikuntatunteja ja välituntiliikkumiseen aktivoimista. (Tammelin & Karvinen 2008, 33–38.)

Lapsen kehityksen ja terveyden kannalta on suositeltavaa, että lapsi liikkuu reippaasti tai rasittavasti vähintään yhden tunnin joka päivä. Varhaislapsuudessa suositeltava määrä on kaksinkertainen. Lapsen tulisi lisäksi harjoittaa lihaksistoa ja luustoa kuormittavaa sekä liikkuvuutta lisäävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (Arvonen 2007, 12.)

#### 4.5 Sukupuolierot fyysisessä aktiivisuudessa

Sukupuolten väliset erot fyysisessä aktiivisuudessa alkavat muodostua jo lapsuudesta lähtien (Arvonen 2007, 12; Turpeinen ym. 2011, 4). Soinin, Mehtälän, Sääkslahden, Tammelinin, Villbergin ja Poskiparran (2011) tekemän tutkimuksen mukaan 3-vuotiaat pojat olivat vastaavan ikäisiä tyttöjä fyysisesti aktiivisempia. Tutkimus toteutettiin objektiivisesti ActiGraph-kiihtyvyysantureita hyödyntäen, jolloin tulosta voidaan pitää hyvinkin luotettava. Sama suuntaus jatkuu aina murrosikään saakka, jonka jälkeen erot liikunnallisessa aktiivisuudessa alkaa tasoittua. Aikuisiässä naiset ovat hieman aktiivisempia kuin miehet, mutta erot tasoittuvat ikääntyessä. (Turpeinen ym. 2011, 4.)

Lapsuudessa omaksutuilla liikuntatottumuksilla on usein kauaskantoisia vaikutuksia, ja ne ennustavat monesti yksilön fyysistä aktiivisuutta aikuisiässä. Vaikka suomalaisten liikunta-aktiivisuus on kansainvälisesti verrattuna hyvällä tasolla, täysin passiivisten suomalaisten osuus on varsin suuri (noin viidennes). Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että jo lapsuudessa omaksuttaisiin liikunnallisesti aktiivinen toimintamalli. Tällöin riski fyysiseen passiivisuuteen aikuisiällä olisi luonnollisesti pienempi. Koulun rooli korostuu etenkin passiivisten lasten liikunnallistajana, koska kouluympäristö saattaa olla ainoa paikka, jossa lasta ohjataan liikkumaan ja jossa tarjotaan tähän sopivat fyysiset puitteet.

## 5 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheeseen osallistuneiden koulujen luokanopettajien (N=140) tietoisuutta lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksista, sekä luokanopettajien näkemyksiä oman koulun roolista oppilaiden liikuttajana. Lisäksi tutkittiin onko sukupuolella ja opettajan omalla fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä edellä lueteltuihin tutkimuskohteisiin. Tutkimusongelmat alaongelmineen muotoutuivat seuraaviksi:

1. Luokanopettajien tietoisuus valtakunnallisista kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksista

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositukset julkaistiin Nuori Suomen Suosituksen tarkoituksena on lisätä oppilaiden koulupäivän aikana tapahtuvaa liikkumista. (Tammelin & Karvinen, 6.) Opettajan tulee olla tietoinen liikunnan suosituksista, jotta hän saa sisällytettyä suositusten mukaisen määrän liikuntaa suunnittelemaansa koulupäivään.

- 1.1 Luokanopettajan sukupuolen yhteys tietoisuuteen kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden valtakunnallisista suosituksista
- 1.2 Luokanopettajan oman fyysisen aktiivisuuden yhteys tietoisuuteen kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden valtakunnallisista suosituksista

2. Luokanopettajien näkemykset ovat oman koulun roolista oppilaiden liikunnallistajana

Nykyään liikunta ei enää sisälly jokaisen kouluikäisen lapsen arkipäivään. Tämän vuoksi lapset ja nuoret ovat lihoneet ja heidän fyysinen kuntonsa on laskenut viime vuosina. (Tammelin & Karvinen 2008, 10.) Opettajien onkin tärkeää kiinnittää huomiota kasvavassa määrin lasten ja nuorten liikuttamiseen koulupäivän aikana, koska opettajilla on oma vastuu reagoida yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin, kuten lasten liian



vähäiseen liikkumiseen. Luukkaisen (2005) mukaan yhteiskunnan muuttuessa opettajuudenkin tulee muuttua. Edelliseen viitaten oletus on, että opettajien näkemykset koulun roolista oppilaiden liikuttajana on Nuori Suomen asettamien tavoitteiden suuntaisia. Eli jokaisen koulupäivän aikana oppilaiden tulisi liikkua vähintään yksi tunti

- 2.1 Luokanopettajan sukupuolen yhteys näkemykseen oman koulun roolista oppilaiden liikunnallistajana
- 2.2 Luokanopettajan oman fyysisen aktiivisuuden yhteys näkemykseen oman koulun roolista oppilaiden liikunnallistajana

## 6 TUTKIMUKSEN TOTETUS

Tämä tutkimus liittyy osaksi valtakunnallista Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen tutkimusta. Tutkimus on lähestymistavaltaan kvantitatiivinen, jotta voidaan koota tuloksia laajalta tutkimusjoukolta. Strukturoidulla kyselylomakkeella kartoitettiin vastaajien tietoisuutta hankkeen tavoitteista ja koululaisten liikuntasuosituksista, kokemuksia hankkeesta omalla koululla sekä näkemyksiä ja mielipiteitä koulun roolista oppilaiden liikuttajana. (Tammelin ym. 2012, 52.)

### 6.1 Tutkimusjoukko

Hankkeen pilottivaiheen koulujen henkilökunnille suunnattuun kyselyyn osallistui kaikkiaan 411 henkilöä 38 koulusta. Nyt käsillä olevan tutkimuksen kohderyhmänä olivat eripuolilla maata sijaitsevien 21 alakoulujen luokanopettajat (N=140). Tutkimusjoukosta naisia on 71 prosenttia (n=99) ja miehiä 29 prosenttia (n=41).

### 6.2 Aineiston keruu ja kyselylomake

Tutkimuksessa käytetty aineisto on osa hankkeen pilottivaiheen seurannan aikana kerättyä henkilökunnan kyselyä (liite 1). Alkuperäisen aineiston kerääminen toteutettiin internet-kyselyllä tammi–helmikuussa 2012. Lomakkeen suunnittelun ja aineiston keräämisen suoritti tutkimuskeskus LIKES. Tässä tutkimuksessa käytetty osa saatiin opinnäytetyökäyttöön LIKESiltä syksyllä 2012.

Tutkimuksessa käytetyn aineiston taustatietoja olivat vastaajien sukupuoli ja oma fyysinen aktiivisuus. Tutkimusongelmien mukaisesti tässä tutkimuksessa on tarkasteltu alkuperäisen kyselyn osioita, joissa kysyttiin henkilökunnan tietoisuutta kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja heidän näkemyksiään oman koulun roolista oppilaiden liikuttajana. Opettajien omaa fyysistä aktiivisuutta selvitettiin kyselylomakkeessa kysymyksellä, jossa oli neljä eri vastausvaihtoehtoa. Näistä vastaajan tuli valita itseään parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Luokanopettajien tietoisuutta kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksista selvitettiin lomakkeessa neljällä eri monivalintakysymyksellä. Kolmessa kysymyksessä oli yksi oikea vastausvaihto. Yhdessä kysymyksessä kysyttiin vastaajan tietoisuutta suositeltavasta päivittäisestä liikunnan määrästä 7–18-vuotiaille, jossa oikeiksi luokiteltavia vastauksia oli kaksi: vähintään yksi tunti päivässä tai vähintään kaksi tuntia päivässä.

Kyselyssä henkilökunnan näkemyksistä koulun roolista oppilaiden liikuttajana selvitettiin 17 eri kysymyksen avulla, joihin vastattiin viisiportaisen Likert-asteikon mukaisesti. Näissä vastausvaihtoehtoina olivat täysin eri mieltä, eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, samaa mieltä ja täysin samaa mieltä.

### 6.3 Aineiston muokkaus ja analyysi

Tutkimuksessa käytetyn aineiston analysointiin käytettiin SPSS-ohjelmaa. Tutkimusjoukon mukaisesti alkuperäisestä aineistosta valittiin tarkasteltavaksi kyselyyn osallistuneet luokanopettajat (N=140). Aineiston alustavassa tarkastelussa puuttuvat arvot korvattiin keskiarvokorvauksella. Keskiarvokorvausten avulla kaikkien luokanopettajien vastaukset olivat käytettävissä.

Tutkimuksessa käytettiin taustamuuttujina sukupuolta ja vastaajan omaa fyysistä aktiivisuutta. Kerätyn aineiston perusteella vastaajat jaettiin tässä tutkimuksessa kahteen ryhmään riippuen oman fyysisen aktiivisuuden määrästä. Fyysisesti aktiivisiksi luokiteltiin vastaajat, jotka kyselyn mukaan harrastivat vapaa-aikana varsinaista kuntoliikunta keskimäärin vähintään kolme tuntia viikossa tai harjoittelevat vapaa-aikana kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa. Fyysisesti passiivisiksi luokiteltiin ne luokanopettajat, jotka ilmoittivat liikkuvansa edellä mainittuja vaihtoehtoja vähemmän. Fyysisen aktiivisuuden luokittelussa käytettiin suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettaman työryhmän suosituksia, joiden mukaan 18–64-vuotiaille suositellaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa tai raskasta liikuntaa yksi tunti ja 15 minuuttia viikossa (Käypä hoito 2012, 4). Tutkimuksessa fyysisesti aktiivisiksi luokiteltavia opettajia on 58 ja fyysisesti passiivisia 82.

Yksittäisten kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksia mittaavien väittämien tarkastelun lisäksi jokaiselle luokanopettajalle laskettiin tietoisuusarvo, joka muodostui oikeiden vastausten summasta. Jokaisesta oikein vastatusta väittämästä sai yhden pisteen. Neljän väittämän pohjalta muodostunut tietoisuusarvo oli siis vaihteluväliltä 0–4, jossa arvo neljä kuvaa täyttä tietoisuutta suosituksista.

Kyselylomakkeessa henkilökunnan omaa näkemystä koulun roolista oppilaiden liikuttajana selvitetään 17 väittämän avulla. Kahden väittämän osalta arvot muutettiin käänteisiksi, jotta ne olisivat samansuuntaisia muiden väittämien kanssa. Kaikkia väittämiä tarkasteltiin faktorianalyysin avulla. Faktorianalyysin avulla aineistosta löydettiin sellaisia taustalla olevia muuttujia, joita ei ollut huomioitu tutkimuslomaketta laadittaessa (Nummenmaa 2010, 396–408). Analyysin pohjalta muodostettiin kaksi faktoria väittämien latausten mukaisesti. Ensimmäisen faktorin lataukset vaihtelivat välillä 0,34–0,75, kun taas toisen faktorin välillä 0,56–0,58. Laakkosen (2013) mukaan itseisarvoltaan alle 0,30 lataukset käsitellään yleensä tarpeettomina. Yksi väittämä ei ollut latautunut riittävästi kumpaankaan faktoriin, joten kyseinen väittämä jätettiin tarkastelun ulkopuolelle. Faktoreiden pohjalta muodostettiin kaksi summamuuttujaa. Ensimmäinen summamuuttuja mittaa opettajien omia näkemyksiä koulun *vastuusta* oppilaiden liikuttajana, kun taas toinen mittaa heidän näkemyksiään koulun tarjoamien *fyysisten puitteiden* riittävydestä oppilaiden liikuttamiseksi. Summamuuttujien keskiarvot ovat 3,98 ja 3,36 (Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Summamuuttujat opettajien näkemyksistä koulun roolista oppilaiden liikuttajana

Summamuuttuja	osioiden lkm.	r	ka	kh	$\alpha$
Näkemyks koulun vastuusta	12	0,241 - 0,806	3,98	0,48	0,80
Fyysisten puitteiden riittävyys	4	0,240 - 0,492	3,36	0,75	0,54

Tulosten analysoinnissa käytettiin ristiintaulukointia tarkasteltaessa opettajien tietoisuutta kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksista niin tietoisuussummien, kuin yksittäisten väittämienkin osalta. Samaa menetelmää käytettiin myös

tarkasteltaessa luokanopettajien näkemyksiä oman koulun roolista oppilaiden liikuttajana.

Opettajan sukupuolen ja oman fyysisen aktiivisuuden yhteyttä tietoisuuteen kouluikäisen fyysisen aktiivisuuden valtakunnallisista suosituksista analysoitiin t-testin avulla. Samaa t-testiä käytettiin toisen tutkimusongelman tarkastelussa, jossa tarkasteltiin luokanopettajien sukupuolen ja oman fyysisen aktiivisuuden yhteyttä näkemyksiin oman koulun roolista oppilaiden liikuttajana. Kyseistä testiä käytettiin, koska haluttiin vertailla kahden toisistaan riippumattoman ryhmän keskiarvoja. Keskiarvojen vertailun lisäksi t-testillä pystyttiin määrittelemään tilastollinen merkitsevyystaso (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 92).

#### 6.4 Luotettavuus

Mittarin luotettavuutta testattiin reliabiliteetikertoimen avulla. Sillä voitiin todeta, kuinka hyvin mittari ilmaisee todellisen vaihtelun osuuden. (Tähtinen ym. 2011, 51–52.) Tämän tutkimuksen molempia summamuuttujia voitiin hyödyntää tulosten analysoinnissa, sillä Cronbachin alpha –reliabelikertoimet olivat 0,54 ja 0,80. Tutkimuksen toistettavuuteen vaikuttavat muun muassa kyselylomake ja tutkimusmenetelmät (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226–228). Tutkimuksemme toistettavuus on hyvä, sillä kyselylomakkeet ovat LIKESin teettämiä ja mittarit valideja.

Tutkimuksen validiteettiin eli pätevyteen vaikuttavat reliabiliteetin tavoin kyselylomake ja tutkimusmenetelmät. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen tarkoituksenmukaisuutta eli sitä, vastaavatko tutkimustulokset asetettuihin tutkimusongelmiin ja saadaanko tutkimuksen avulla selville sitä, mitä halutaan (Hirsjärvi ym. 2007, 226–228). Tutkimusaineiston on suunnitellut asiantuntijajoukko, joka on hyödyntänyt valideja mittareita lomaketta suunniteltaessa. Lisäksi saadut tutkimustulokset osoittavat validiteetin olevan hyvä, sillä selkeitä tutkimustuloksia on pystytty löytämään.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkimusjoukko. Tutkimuksessa vastaajat ovat aikuisia, jolloin esimerkiksi kysymysten ymmärtäminen ja niihin vastaaminen ovat usein paremmalla tasolla kuin esimerkiksi lapsilla. Analysoidut kysymykset olivat

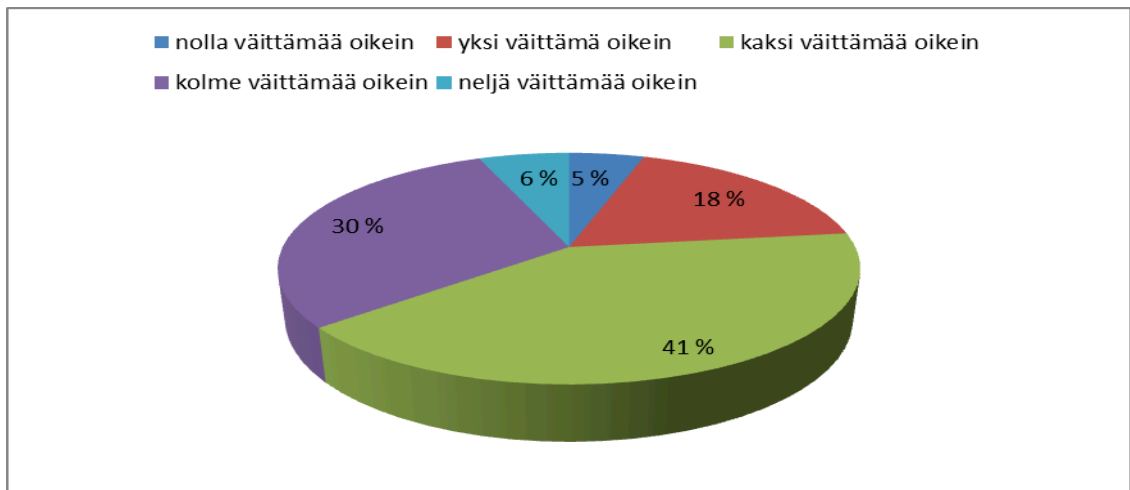
strukturoituja, joten tulkinnanvaraa on vähemmän kuin esimerkiksi avoimessa kysymyksenasettelussa. Vastaajien rehellisyyttä ja vastausten todenperäisyyttä on syytä aina kyseenalaistaa, etenkin, kun tutkimus selvittää fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisuutta.

## 7 TULOKSET

Luokanopettajien tietoisuus kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden valtakunnallisista suosituksista oli vaihtelevaa. Sukupuolten välinen vertailu osoitti miesten tietoisuuden olevan korkeammalla tasolla kuin naisten. Sen sijaan luokanopettajien omalla fyysisellä aktiivisuudella ei näyttänyt olevan yhteyttä tietoisuuteen kouluikäisten liikuntasuosituksista. Luokanopettajat kokivat, että yksi koulun tehtävistä on liikunnallistaa oppilaita. Tämä tutkimustulos on linjassa Liikkuva koulu -hankkeessa tehdyn kyselyn kanssa, jossa 75 prosenttia kaikista vastanneista opettajista (alakoulu, yläkoulu ja yhtenäiskoulu) koki koulun tehtäväksi aktivoida oppilaita liikkumaan koulupäivän aikana (Tammelin ym. 2012, 52–53). Miesten ja naisten näkemykset koulun roolista oppilaiden liikunnallistajana eivät eronneet toisistaan. Opettajien omalla fyysisellä aktiivisuudella puolestaan näytti olevan viitteellinen yhteys heidän näkemyksiinsä koulun roolista oppilaiden liikunnallistajana. Seuraavassa alaluvussa käsitellään tutkimuksen tulokset tarkemmin tutkimusongelmien mukaisessa järjestyksessä.

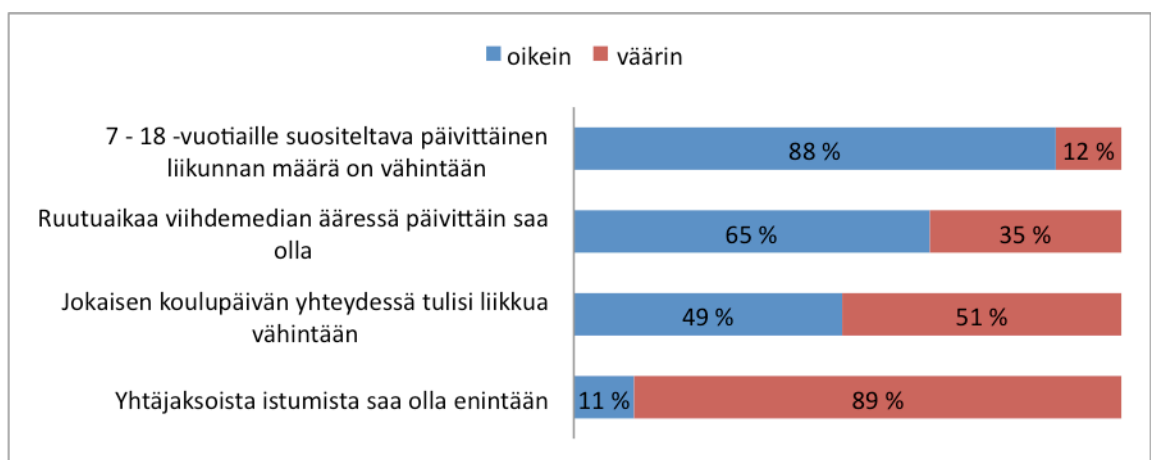
### 7.1 Luokanopettajien tietoisuus kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden valtakunnallisista suosituksista

Tutkimuksessamme tarkastelluista luokanopettajista (N=140) kahdeksan (6 %) oli täysin tietoisia kouluikäisen fyysisen aktiivisuuden suosituksista, eli he vastasivat kaikkiin neljään kyselylomakkeen väittämään oikein. Vastaavasti seitsemällä (5 %) opettajalla ei ollut minkäänlaista tietoutta suosituksista. Suurin osa (121, 89 %) vastaajista tiesi osittain suositusten sisällön. Kuviossa kaksi on esitetty luokanopettajien oikeiden vastausten tarkka jakauma kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden valtakunnallisista suosituksista. Vastausten mediaani oli tasan kaksi, eli opettajat tiesivät oikean vastauksen keskimäärin kahteen väittämään. Luokanopettajien tietoisuuden keskiarvoksi muodostui 2,14 ja keskihajonnaksi 0,95.



KUVIO 2. Luokanopettajien oikeiden vastausten jakauma kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden valtakunnallisista suosituksista

Väittämäkohtainen tarkastelu osoittaa, että luokanopettajat vastasivat eniten oikein väittämään, joka mittasi tietoutta päivittäin suositeltavasta liikunnan määrästä. Suositeltavan päivittäisen viihdemedian ääressä vietettävän maksimaalisen ruutuajan (2 tuntia) tiesi 65 prosenttia vastanneista. Luokanopettajista 49 prosenttia oli tietoisia siitä, että koulupäivän aikana lasten ja nuorten tulisi liikkua noin tunnin ajan. Heikointa tietoisuus oli yhtäjaksoisen istumisen enimmäismäärän suosituksesta. Vain 11 prosenttia luokanopettajista tiesi, että yhtäjaksoista istumista saa suositusten mukaan olla enintään kaksi tuntia kerrallaan (Kuvio 3). Aiempaan tutkimukseen verrattuna luokanopettajat olivat muuta opettajakuntaa tietoisempia koulupäivän yhteydessä suositeltavasta liikunnan määrästä. Toisaalta tietoisuus yhtäjaksoisen istumisen enimmäismäärästä oli kaikkia opettajia koskevaan tutkimukseen verrattuna heikompaa.



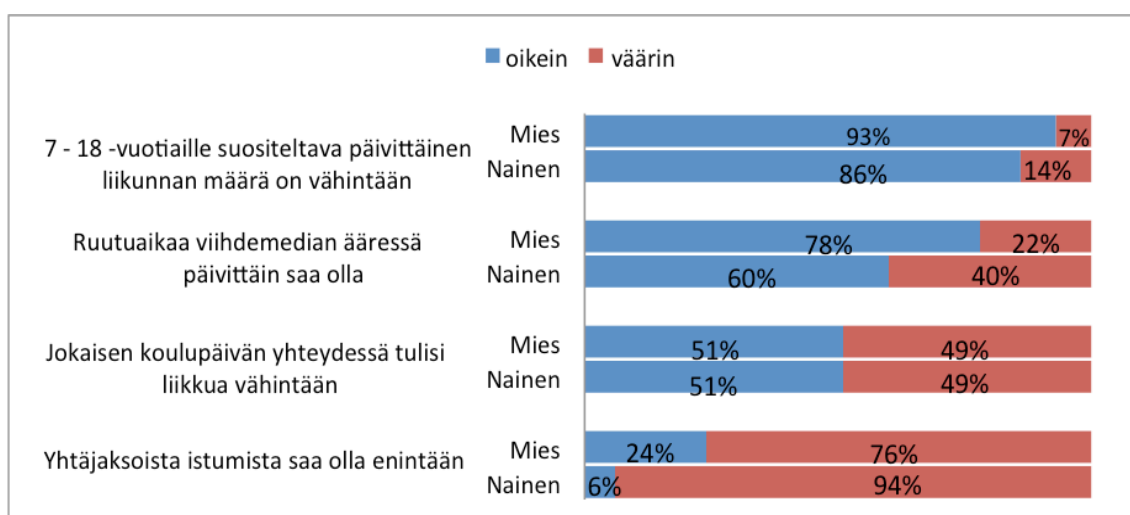
KUVIO 3. Luokanopettajien vastausten jakautuminen kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksiin liittyvissä väitteissä



### 7.1.1 Luokanopettajan sukupuolen yhteys tietoisuuteen kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden valtakunnallisista suosituksista

Sukupuolten välinen vertailu osoitti, että miehet (n=41) olivat naisia (n=99) tietoisempia fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Miesopettajilla neljän väittämän osalta oikein saatujen vastausten yhteenlaskettu keskiarvo oli 2,44, kun taas naisten vastausten keskiarvo oli 2,01. Miesten ja naisten oikeiden vastausten yhteenlaskettujen keskiarvojen ero oli tilastollisesti merkitsevä  $t(138) = -2,31, p=0,02$ .

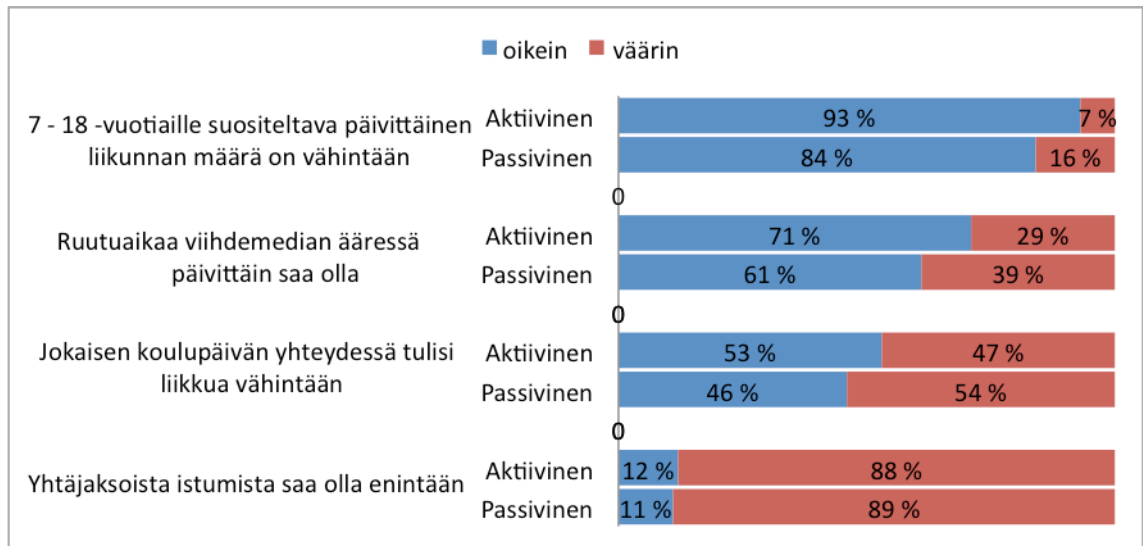
Kuviossa neljä on eritelty miesten ja naisten tietoisuus eri väittämistä. Miehet olivat kolmen väittämän kohdalla naisia tietoisempia lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Sukupuolten tietoisuudessa ei ollut eroa väittämässä, joka koski oppilaiden koulupäivän aikaista liikkumista. Suurimmat tietoisuuserot (18 prosenttiyksikköä) löytyivät suositeltavasta viihdemedian ääressä vietettävästä ajasta sekä suositeltavasta yhtäjaksoisen istumisen enimmäismäärästä. Molemmissa erot ovat tilastollisesti merkitseviä  $t(138) = -2,54; p=0,01$  ja  $t(138) = -2,25; p=0,03$ . Seitsemän prosenttiyksikön ero suositeltavasta päivittäisestä liikunnan määrästä ei ole tilastollisesti merkitsevä  $p=0,21$ .



KUVIO 4. Miesten ja naisten vastausten jakautuminen kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksiin liittyvissä väitteissä

### 7.1.2 Luokanopettajan oman fyysisen aktiivisuuden yhteys tietoisuuteen kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden valtakunnallisista suosituksista

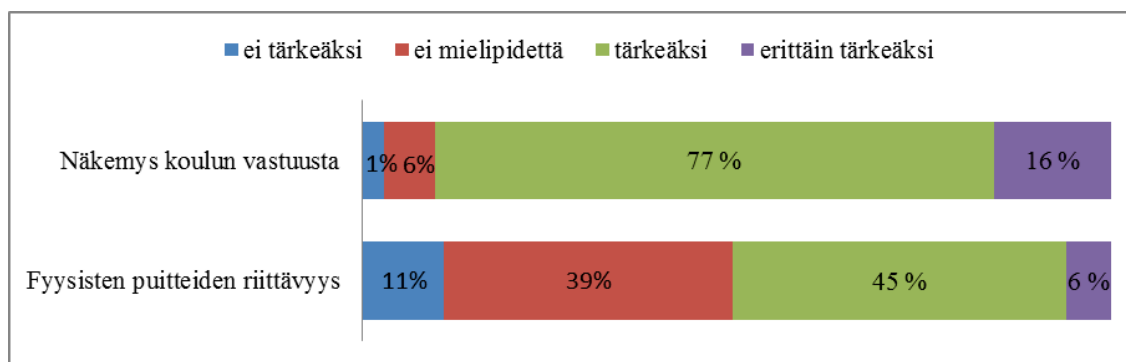
Opettajan omalla fyysisellä aktiivisuudella oli viitteellinen yhteys  $t(138) = -1,67$ ;  $p=0,09$  tietoisuuteen kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Fyysisesti passiivisten opettajien tietoisuuskeskiarvo oli 2,02, kun taas fyysisesti aktiivisten vastaava arvo oli 2,29. Väittämäkohtaisesta tarkastelusta (Kuvio 5) huomataan, että fyysisesti aktiiviset luokanopettajat tiesivät fyysisesti passiivisia opettajia paremmin kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Erot tosin olivat varsin pieniä jokaisen väittämän kohdalla, eivätkä ne olleet tilastollisesti merkitseviä ( $p=0,09-0,84$ ). Fyysisesti aktiivisten ja passiivisten luokanopettajien tietoisuuseroa suositeltavasta päivittäisestä liikunnan määrästä voidaan pitää viitteellisenä  $t(138) = -1,70$ ;  $p=0,09$ .



KUVIO 5. Fyysisesti aktiivisten ja passiivisten luokanopettajien vastausten jakautuminen kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksiin liittyvissä väitteissä

## 7.2 Luokanopettajien näkemykset oman koulun roolista oppilaiden liikunnallistajana

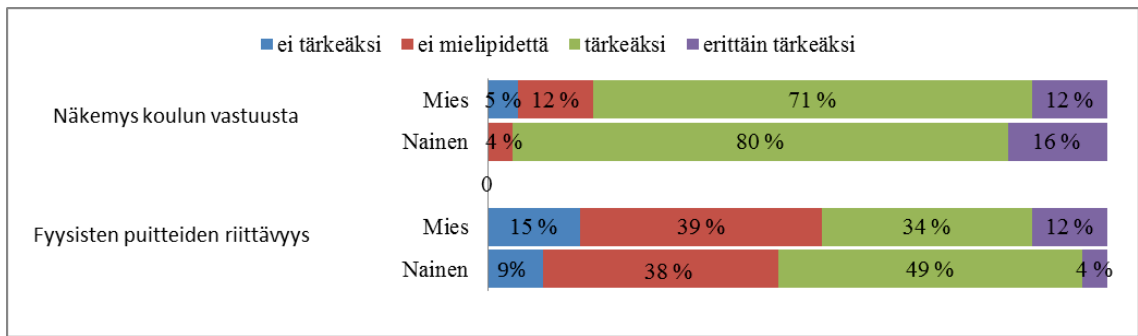
Luokanopettajien näkemyksiä oman koulun roolista oppilaiden liikuttajana tarkasteltiin kahden muodostetun faktorin avulla. Luokanopettajista 21 (16 %) koki koulun vastuun oppilaiden liikunnallistajana erittäin tärkeäksi. Koulun vastuun tärkeäksi koki 108 (77 %) luokanopettajaa. Luokanopettajista 11 ei kokenut koulun vastuuta tärkeäksi, tai heillä ei ollut mielipidettä asiasta. Tutkittavista 71 (51 %) koki koulun tarjoamien fyysisten puitteiden olevan tärkeässä tai erittäin tärkeässä roolissa oppilaiden liikunnan lisäämiseksi koulupäivän aikana. Opettajista 54 (39 %) ei osannut muodostaa mielipidettään koulun fyysisten puitteiden riittävyyden tärkeydestä. Vastaajista 15 (11 %) ajatteli, että koulun tarjoamat fyysisten puitteiden riittävyys ei ole tärkeää oppilaiden liikunnan lisäämisen kannalta (Kuvio 6).



KUVIO 6. Luokanopettajien näkemyksiä koulun vastuusta ja sen tarjoamista fyysisten puitteiden riittävydestä

### 7.2.1 Luokanopettajan sukupuolen yhteys näkemykseen oman koulun roolista oppilaiden liikunnallistajana

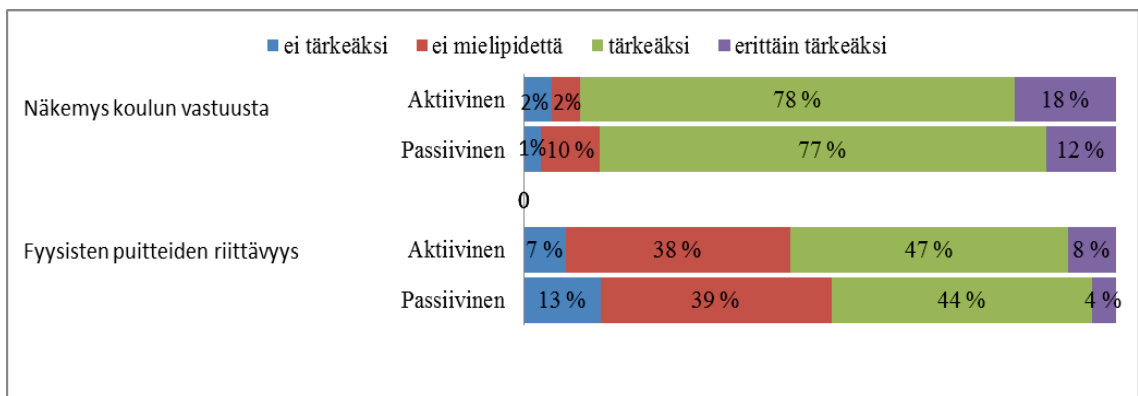
Luokanopettajan sukupuoli ei ollut yhteydessä näkemyksiin koulun roolista oppilaiden liikunnallistajana. Faktoreiden tarkastelu osoitti, että miesten (n=44) ja naisten (n=99) näkemykset oman koulun vastuusta olivat lähes yhdenmukaiset. Miesten näkemystä mittaava keskiarvo oli 3,88 ja naisten 4,01. Erot näkemyksissä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (p=0,24). Sukupuolten näkemykset koulun tarjoamien fyysisten puitteiden riittävyyden tärkeydestä olivat niin ikään samankaltaiset, sillä miesten vastausten keskiarvo oli 3,31 ja naisten 3,37. Erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (p=0,69; Kuvio 7)



KUVIO 7. Miesten ja naisten näkemykset koulun vastuusta ja fyysisten puitteiden riittävyyden tärkeydestä

### 7.2.2 Luokanopettajan oman fyysisen aktiivisuuden yhteys näkemykseen oman koulun roolista oppilaiden liikunnallistajana

Sekä fyysisesti passiiviset että aktiiviset opettajat mielsivät oppilaiden liikunnallistamisen yhdeksi koulun tehtäväksi. Fyysisesti aktiivisten opettajien vastausten keskiarvo oli hieman korkeampi kuin fyysisesti passiivisten opettajien. Erot näkemyksissä olivat tilastollisesti viitteellisiä  $t(138) = -1,87$ ;  $p=0,06$ . Fyysisesti aktiivisten ja passiivisten opettajien näkemykset koulun fyysisten puitteiden riittävyyden tärkeydestä oppilaiden liikunnallistamisen kannalta olivat niin ikään tilastollisesti viitteellisesti toisistaan eroavat  $t(138) = -1,71$ ;  $p=0,09$  (Kuvio 8).



KUVIO 8. Luokanopettajien näkemykset koulun vastuusta ja fyysisten puitteiden riittävyyden tärkeydestä oman fyysisen aktiivisuuden mukaan

## 8 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuneiden koulujen luokanopettajien (N=140) tietoisuutta lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksista sekä luokanopettajien näkemyksiä oman koulun roolista oppilaiden liikuttajana. Lisäksi tutkittiin, onko opettajan sukupuolella tai hänen omalla fyysisellä aktiivisuudellaan yhteyttä edellä lueteltuihin tutkimusongelmiin.

### *Tulosten pohdintaa*

Aiemman tutkimuksen mukaan noin 90 prosenttia kaikista opettajista oli enemmän tai vähemmän tietoisia kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Oikean suositeltavan viihdemedian ääressä vietettävän maksimiajan (kaksi tuntia) tiesi oikein 69 prosenttia vastaajista. Heikoin tietoisuus opettajilla oli yhtäjaksoisen istumisen enimmäismäärästä, jonka tiesi ainoastaan 22 prosenttia vastanneista. Suosituksen koulupäivän aikaisesta liikkumisesta tiesi vastaavasti 24 prosenttia opettajista. (Yläoutinen & Yrjönen 2012, 32.) Tässä tutkimuksessa luokanopettajista 95 prosenttia vastasi vähintään yhteen suosituksia koskevaan väittämään oikein, joka on hieman enemmän kuin koko opettajakuntaa käsittelevässä tutkimuksessa. Luokanopettajat olivat muuta opettajakuntaa tietoisempia koulupäivän yhteydessä suositeltavasta liikunnan määrästä. Tämä voisi viitata siihen, että alakoulujen puolella on paremmin huomioitu lasten liikkuminen koulupäivän aikana kuin yläkoulun puolella. Toisaalta luokanopettajien tietoisuus yhtäjaksoisen istumisen enimmäismäärästä oli kaikkia opettajia koskevaan tutkimukseen verrattuna heikompa. Suurin osa väärin vastanneista oli kuitenkin olettanut suositeltavan istumisen enimmäismäärän olevan alle kaksi tuntia, jolloin tietoisuuden puute ei ole ongelma oppilaiden liikunnallistamisen kannalta (Yläoutinen & Yrjönen 2012).

Tutkimuksessa miesten tietoisuus fyysisen aktiivisuuden suosituksista oli naisia parempi. Tulosta voidaan pitää ristiriitaisena, sillä sekä miehillä että naisilla on yhtäläinen vastuu oppilaiden liikunnallistamisesta. Eroa osaltaan saattaa selittää miespuolisten luokanopettajien oma liikunnallisuus tai heidän omat intressinsä liikuntaa tai urheilua kohtaan. Selittäväenä tekijänä voi myös olla miesluokanopettajien suuntautuminen liikunnan opetukseen. Lähes jokaisesta koulusta löytyy liikuntaa

opettava mies, mutta ei välttämättä kuvaamataitoa tai tekstiilitöitä opettavaa miesopettajaa. Fyysisesti aktiivisten opettajien viitteellisesti parempaa tietoutta saattaa selittää nimenomaan heidän oma liikunnallisuutensa, jolloin he ovat oletettavasti kiinnostuneita myös liikuntaan liittyvistä suosituksista.

Tulosten perusteella luokanopettajien näkemys oman koulun roolista oppilaiden liikuttajana koettiin pääsääntöisesti tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Silti koulun arkipäiväinen toiminta ei kaikissa kouluissa tue opettajien näkemyksiä. Tähän liittyen koulun toimintakulttuuri on keskeisessä asemassa. Ehkä koulujen toimintakulttuurit ovat tällä hetkellä murrosvaiheessa, jolloin koulun työyhteisön näkemykset eivät vielä näy toimintana koulun arjessa. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että kouluissa alettaisiin rehtorien johtamana sitouttaa opettajia liikunnallisuutta tukeviin malleihin. Jos koulun henkilöstön sitouttaminen koulun liikunnalliseen toimintakulttuuriin tehdään vain pinnallisella tasolla, on mahdollista, että kirjoitettu toimintakulttuuri jää vain ilmassa leijuviksi korulauseiksi, jotka tyystin unohdetaan koulun arjessa. Varsinkin, jos toimintasuunnitelma esitetään opettajille ikään kuin ylhäältä päin valmiiksi määrättyinä, on todennäköistä, että liikunnallisuuteen kannustaminen unohtuu ja tiedostamaton piilo-opetussuunnitelma pääsee kouluarjessa valloilleen.

Tulosten mukaan yli puolet tutkittavista koki koulun tarjoamien fyysisten puitteiden olevan tärkeässä roolissa oppilaiden liikunnan lisäämiseksi koulupäivän aikana. Koulun liikunnallisella toimintakulttuurilla voidaan vaikuttaa myös konkreettisesti kouluympäristöön. Kouluja remontoidaan jatkuvasti, ja kouluympäristöön kiinnitetään enemmän huomiota. Ympäristön ollessa fyysiseen aktiivisuuteen kannustava on oppilaslähtöinen aktiivisuuden muodostuminen helpompaa. Opettajat pitivät tärkeänä koulun fyysistä ympäristöä ja koulun tarjoamia virikkeitä ja mahdollisuuksia toteuttaa liikunnallisia tavoitteita koulupäivän aikana. Liikunnallinen toimintakulttuuri voidaan kuitenkin nähdä yhtenä liikunnallisuutta ja fyysistä aktiivisuutta lisäävänä tekijänä ilman, että koulun tarjoamat puitteet ovat moderneja liikuntaympäristöjä. Liikunnallisella toimintakulttuurilla voidaankin saada pienillä valinnoilla ja teoilla lisää aktiivisuutta koulupäivään. Tämä helpottaa koulun yhteistyötä päättäjien ja julkisen sektorin kanssa, kun vaaditaan vain enemmän tukea päätösten tasolla lisäresurssien vaatimisen sijaan.

Tutkimus osoittaa, että opettajien tietoisuus kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksista on hyvällä tasolla. Opettajien näkemykset koulun vastuusta oppilaiden liikuttajana eivät ole esteenä koulun toimintakulttuurin liikunnallistamiselle. Sen sijaan näkemykset koulun tarjoamista fyysisten puitteiden riittävyyden tärkeydestä jakoivat luokanopettajien mielipiteitä.

#### *Ajatuksia toimintakulttuurin liikunnallistamiseksi*

Muutos koulun toiminnassa vaatii sen työyhteisön näkemysten huomioimista jokapäiväisessä arjessa. Lisäksi tarvitaan tukea koulun johdolta ja sen ulkopuolisilta toimijoilta. Koulun toiminnan kehittäminen onnistuu paremmin, jos esimerkiksi kaupunkitasolla tuetaan koulun asettamia tavoitteita. Tällöin vastuu koulujen toimintakulttuurin liikunnallistamisesta jakautuu useammalle taholle yhteiskunnassa.

Rehtoreiden merkitys koulun toimintakulttuurin muokkaajana on suuri, ja muutos liikunnallisempaan suuntaan alkaa usein rehtorin toimesta (Asanti 2012). Toimintakulttuurin kehittäminen ja sen tuomat mahdollisuudet pitäisi tehokkaasti saada rehtoreiden tietoisuuteen muutoksien aikaansaamiseksi. Pelkkien raporttien julkaiseminen ei vielä konkretisoi liikunnallista toimintakulttuuria ja sen merkitystä, vaan aihe ja sisällöt pitäisi tuoda lähemmäs käytäntöä. Valmiiden mallien antaminen, rehtoreiden koulutus ja niin sanottu valistustyö saattaisivat johtaa parempiin tuloksiin toimintakulttuurin liikunnallistamisessa. Mikäli rehtori ei koe aihetta tärkeäksi, on muutos pelkästään opettajien toimesta hyvin vaikeaa. Toki jokainen opettaja pystyy toimimaan valitsemallaan tavalla, mutta laajempaa, koko koulu yhteisöä koskevaa toimintaa, on vaikea saada aikaiseksi.

Opettaja toimii esikuvana, jonka esimerkkiä oppilaat seuraavat. (Laursen 2004, 9–18.) Opettajan toiminnalla on siis kauaskantoisiakin vaikutuksia, ja se voi vaikuttaa oppilaiden toimintamalleihin ja valintoihin jopa koko loppuelämän. Niinpä esimerkiksi opettajan avoimella ja liikuntaan positiivisesti suhtautuvalla asenteella voi olla oppilaiden hyvinvoinnin kannalta suotuisa vaikutus. Luukkaisen (2005) mukaan opettajan persoonallisuutta onkin jälleen alettu korostaa koulun vuorovaikutustilanteiden kannalta. Opettaja on kasvattaja ja rohkaisija, jonka ensimmäinen tehtävä on kasvattaa oppilaista hyviä, tasapainoisia ja elämänhaluisia

ihmisiä, joilla on valmiuksia osallistua täysipainoisena jäsenenä yhteiskuntaan. Jotta opettaja voi tukea oppilaan kasvua ja kehitystä, tulee hänellä itsellään olla terve itsetunto ja vahva persoonallisuus. (Luukkainen 2005, 21.) Edellä mainittuihin opettajan ominaisuuksiin, ja etenkin niiden tiedostamiseen, voitaisiinkin kiinnittää aiempaa enemmän huomiota jo opettajankoulutuksessa. Mikäli opettaja itse ymmärtää toimintansa merkityksen lasten ja nuorten kasvattajana, ja vaikutuksensa esimerkiksi hyvinvoinnin edistämisen kannalta, antaa se mahdollisuuden positiiviseen kehitykseen myös tulevaisuudessa. Liikunnallisten mallien ja toimintatapojen antamista ei voida nähdä ainakaan huonona tavoitteena, eikä huonoja vaikutuksia varmasti pystytä löytämään.

Väljärven mukaan Suomessa opettajilla on mahdollisuuksia vaikuttaa koulun toiminnan osa-alueisiin esimerkiksi päätöksenteossa, opetuksessa ja varainkäytössä (Väljärvi 2006, 19–20). Kirjosen mukaan tätä mahdollisuutta ei kuitenkaan hyödynnetä, sillä päätökset työn luonteesta ja työoloista tehdään usein ilman opetusalan henkilöstöä (Kirjonen 2002, 48). Syitä tähän voidaan hakea opettajakunnasta, rehtoreista tai päättäjistä. Opettajia olisi tärkeää osallistaa päätöksentekoon, jotta erilaiset näkökulmat ja arvot huomioitaisiin paremmin. Ovathan opettajat juuri niitä henkilöitä, jotka havainnoivat opetuksen kehityksen ja ovat vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa valtaosan työpäivästään. Vaikutusmahdollisuudet koetaan usein huonoiksi, tai ainakaan niitä ei osata hyödyntää tehokkaasti. Kehitystä pitäisi tapahtua niin rehtorien kuin opettajien keskuudessa, jotta päätöksentekoa saataisiin tasapuolisemmaksi. Tiiviimpi yhteistyö ja erilaisten yhteistoiminnallisten keinojen käyttö rehtorien ja opettajien välillä voisi parantaa vuorovaikutusta päätöksentekoprosessissa. Parhaimmillaan kouluyhteisön ja toimintakulttuurin kehittämiseen liittyvään päätöksentekoon otetaan mukaan niin rehtorit ja opettajat kuin oppilaatkin. Näin jokainen kouluyhteisössä toimiva kokee osansa merkitykselliseksi ja vaikutusmahdollisuudet konkretisoituvat. Toimintakulttuuria muokatessa kaikkia paremmin palvelevaksi olisi tärkeää huomioida eri tahojen näkökulmia.

Tutkimusten mukaan oppilaat kokevat usein vaikutusmahdollisuudet koulun päätöksenteossa vähäisiksi (Väljärvi 2005, 230–231). Koulun toimintakulttuurin liikunnallistamista voitaisiin hyödyntää myös oppilaiden vaikutusmahdollisuuksien lisäämiseen. Oppilaiden ottaminen mukaan päätöksentekoon ja vaihtoehtojen



tarjoaminen osallistaisi oppilaita, ja tehdyt päätökset todennäköisesti palvelisivat paremmin niin opettajia kuin oppilaita. Toimintakulttuurin muokkaaminen oppilaiden kanssa loisi yhteisöllisyyttä ja tekisi koulusta enemmän siellä toimivien näköisen.

Koulun toimintakulttuuri muodostuu siellä toimivien henkilöiden toiminnasta (Kunnari 2008, 280–281; Kohonen & Leppilampi 1994, 61–62). Tehokkaammalla ja toimivammalla yhteistyöllä (rehtorit, opettajat ja oppilaat) on mahdollista saada toimintakulttuurista koko kouluyhteisöä palveleva ja haluttuihin tavoitteisiin suuntaava. Päättäjien ja koulussa toimivien aikuisten on vain selkeästi määriteltävä tavoitteet, jonka jälkeen konkreettiseen muutokseen voidaan osallistaa myös oppilaat.

Suomalaista opettajankoulutusta pidetään tasokkaana, mistä kertoo jo se, että opettajilta vaaditaan korkeakoulututkintoa. Menestyksekkäitä PISA-tuloksia yhdistetäänkin usein onnistuneeseen opettajankoulutukseen. Opettajankoulutuksessa korostuu valmiuksien antaminen opiskelijoille, jotta itsenäinen toiminta opettajana, ohjaajana ja kasvattajana olisi mahdollista (Minedu 2011, 2). Opettajan työtehtävät sisältävät huomattavan paljon muutakin kuin vain opetustyötä. Opettajankoulutuksessa kuitenkin painottuu itse opetustyö ja sen sisältämiin haasteisiin vastaaminen, jolloin kouluympäristön ja -yhteisön huomioiminen jää helposti kokonaan taka-alalle. Voidaankin pohtia, olisiko opettajankoulutukseen syytä tuoda vahvemmin esimerkiksi koulun toimintakulttuuriin ja sen ylläpitoon liittyviä sisältöjä? Tällä hetkellä opettajaksi opiskelevat saavat hyvin vaihtelevasti, ja pääasiassa pinnallisesti, tietoa koulun toimintakulttuuriin liittyvistä tekijöistä. Aiheen syvempi sisäistäminen jää helposti toteutumatta, jolloin myös mahdollisuudet toimintakulttuurin tarkasteluun ja muuttamiseen ovat kovin rajattuja. Opettajankoulutukseen olisi perusteltua lisätä myös toimintakulttuuriin, sen merkitykseen ja mahdollisuuksiin liittyviä sisältöjä. Toimintakulttuurin tiedostetulla kehittämisellä voidaan saavuttaa merkittäviä ja laaja-alaisia tavoitteita, joilla voi parhaassa tapauksessa olla myös yhteiskunnallisia vaikutuksia. Koulun toimintakulttuurin liikunnallistamisella on mahdollista vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin nyt ja tulevaisuudessa, sillä lapsena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa usein jatkuu myös aikuisena.

Koulun toimintakulttuuriin liittyviä sisältöjä olisi mahdollista tarkastella yksityiskohtaisemmin osana tämänhetkistä opettajankoulutusta, mutta aiheen

merkityksellisuuden ja kokonaisuuden hahmottaminen ja sisäistäminen vaativat syvempää tarkastelua. Omana aihekokonaisuutenaan voitaisiin tuoda opiskelijoille toimintakulttuurin vaikutusmahdollisuudet ja kehittäminen. Aiheen ymmärtäminen jo opiskeluaikana helpottaisi käsittelyä, kehittämistä ja tarkastelua myöhemmin työelämässä. Mahdollisiin kehityskohteisiin puuttuminen saattaisi olla tehokkaampaa, kun fokukselta osattaisiin suunnata heti oikein.

Koulu on jokaisen opettajan työpaikka, jolloin työympäristöllä ja toimintakulttuurilla on suuri vaikutus työssä viihtyvyyteen. Liikunnallisuuden ja fyysisen aktiivisuuden tuominen osaksi koulun jokapäiväistä arkea voidaan nähdä positiivisena tekijänä kaikkien koulussa toimivien työskentelyn kannalta. Liikunnallisella toimintakulttuurilla on mahdollista parantaa myös opettajien ja muun koulun henkilökunnan työkykyä ja työssä jaksamista. Onnismaan (2010) tekemän selvityksen mukaan opetustyötä tekevät kokevat työnsä usein henkisesti rasittavaksi, ja kokemukset stressistä ovat muita aloja yleisempiä. Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia niin psyykkiseen hyvinvointiin kuin stressinhallintaan. Useilla työpaikoilla on käytössä tyky-seteleitä tai työnantajan mahdollistamaa liikuntatarjontaa. Koulun liikunnallisella toimintakulttuurilla voisi edistää opettajien työssä jaksamista ja lisätä fyysistä aktiivisuutta opettajien arjessa. Näin liikunnallisen toimintakulttuurin positiiviset vaikutukset voidaan käsittää laajemmin oppilaiden lisäksi myös opettajia koskeviksi.

### *Tutkimuksen luotettavuus*

Tämän tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa suuresti aineistonkeruussa käytetty kyselylomake. Kaikki tutkimusjoukkoon kuuluvat luokanopettajat eivät välttämättä ole löytäneet kyselylomakkeen rajatuista vastausvaihtoehdoista täsmälleen omaa mielipidettään vastaavaa vaihtoehtoa. Lisäksi on mahdollista, että osa tutkimusjoukosta on tulkinnut kysymykset eri tavalla, kuin mitä tässä tutkimuksessa on oletettu. Aivan oma luotettavuusongelmansa on myös ihmisten taipumus vastata kyselylomakkeisiin oikeaksi katsomallaan tavalla sen sijaan, että he vastaisivat todellisen mielipiteensä, saati sitten arjessa ilmenevien toimintatapojensa, mukaan.

Tutkimukseen vastannut tutkimusjoukko on kooltaan varsin suppea, joten tämän tutkimuksen tulokset eivät välttämättä ole yleistettävissä kaikkia kouluja, tai etenkin

kaikkia luokanopettajia, koskeviksi. Toisaalta tutkimusjoukon opettajat työskentelivät erilaisissa alakouluissa ympäri maata, mikä taas lisää tutkimuksen luotettavuutta. Jos kaikki vastaajat olisivat työskennelleet samalla paikkakunnalla tai vaikkapa vain lounaissa Suomessa, paikkakunta-kohtaiset kulttuurierot olisivat varmasti vaikuttaneet myös opettajien vastauksiin.

#### *Jatkotutkimusehdotuksia*

Mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe voisi liittyä koulujen resursseihin mahdollistaa liikuntaa koulupäivän aikana. Tutkimuksesta voisi selvittää, onko resurssien puute mahdollisesti tekijä, joka rajoittaa koulun henkilöstön liikunnan toteuttamista koulupäivän aikana. Tutkimusta voitaisiin tehdä myös koulu- ja kuntatason välillä. Tällöin voitaisiin selvittää mahdolliset näkemyserot oppilaiden liikunnallistamisesta kunnan ja koulujen välillä. Tästä tutkimuksesta ei myöskään selvinnyt opettajan iän, työkokemuksen tai asuinalueen yhteys näkemyksiin koulun roolista tai tietoisuuteen kouluikäisen fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Edellä mainittuja taustamuuttujia käyttämällä voitaisiin löytää eroja eri kuntien välillä. Nuoria ja kokemattomia opettajia koskevalla tutkimuksella voitaisiin kehittää opettajankoulutusta, jos tulokset osoittavat, että juuri valmistuneiden opettajien tietoisuus suosituksista on heikkoa tai he eivät koe koulun roolia tärkeäksi oppilaiden liikunnallistamisen kannalta.

## LÄHTEET

Ahlman, E. 1939. Kulttuurin perustekijöitä. Kulttuurifilosofisia tarkasteluja. Jyväskylä: Gummerus. 34–39.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu!. Jyväskylä: WSOY.

Asanti, R. & Oittinen, A. 2006. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun. Turun koulut liikkeelle –hankkeen väliraportti. Raisio: Kirjapaino Uusi Aura.

Borodulin K. & Jousilahti P. 2012. Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972–2012. Tutkimuksesta tiiviisti 5, marraskuu 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Corbin B.C. & Pangrazi R.P. 1998. Council for physical education for children (COPEC). Department of exercise science and physical education. Arizona state University: Tempe, AZ 85287-1701.

Finlex. 2012. Viitattu: 28.4.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2012/20120422>

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2007:1. Helsinki.

Heikkinen, Hannu L. T. 2004. Opettajuus narratiivisena identiteettinä. Teoksessa Eteläpelto, A. & Tynjälä, P. (toim.) Oppiminen ja asiantuntijuus -työelämän ja koulutuksen näkökulmia. 286–288. Vantaa: WSOY.

Helakorpi, S. 2001. Koulun toimintakulttuurin muutos – kohti dialogista vuorovaikutusta. Kasvatus 32(4), 392–401.

Helakorpi, S., Holstila, A. L., Virtanen, S. & Uutela, A. 2012. Suomalaisen aikuisväestön terveystietämisen ja terveyskäyttäytymisen ja terveys, kevät 2011. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, raportti 2012\_045.

Helakorpi, S., Laitalainen, E. & Uutela, A. 2010. Suomalaisen aikuisväestön terveystietämisen ja terveyskäyttäytymisen ja terveys, kevät 2009. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, raportti 7.

Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R., Aro, A. R. & Uutela, A. 2003. Suomalaisen aikuisväestön terveystietämisen ja terveyskäyttäytymisen ja terveys, kevät 2003. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B17.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2010. Suomalaisen fyysisen aktiivisuuden ja kunto 2010. Terveystta edistavan liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministerion julkaisuja 2011: 15.

Kirjonen, J. 2002. Asiantuntijan itseohjautuvuuden rajat ja mahdollisuudet – Kokemuksia laäninhallinnon organisaatiomuutoksesta. Teoksessa Eteläpelto, A. & Tynjälä, P. (toim.) Oppiminen ja asiantuntijuus -työelämän ja koulutuksen näkökulmia. 48–51. Vantaa: WSOY.

Kohonen, V. & Leppilampi, A. 1994. Toimiva koulu. Juva: WSOY.

Kunnari, E. 2008. Kohti ulkorajoja. Lukion toimintakulttuurikuvaus ohjauksen ja johtamisen näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitos. Tutkimuksia 289. Väitöskirja. Viitattu 6.11.2012 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-3860-0>

Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., Jaako, J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Rajala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu –hankkeen väliraportti 2011. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Jyväskylä: LIKES.

Launonen, L. 2006. Arvot ja koulun johtaminen. Teoksessa Taipale, A., Salonen, M. & Karvonen, K. (toim.) Kuorma kasvaa – Voiko johtajuutta jakaa? Kokemuksia oppilaitosjohtamisen hyvistä käytännöistä. Helsinki: Hakapaino, 92–109.

Laursen, P. F. 2004. Aito Opettaja. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Liikunnan vaikutukset 2012. UKK–instituutti. Viitattu 6.1.2013 [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset)

Luukkainen, O. 2005. Opettajan matkakirja tulevaan. Juva: PS-kustannus.

Minedu. 2011. Selvitys opettajankoulutuksesta. Opetus ja kulttuuriministeriö. Viitattu: 27.4.2013. [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/opiskelu\\_ja\\_tutkinnot/Selvitys\\_opettajankoulutuksesta\\_14112011.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/opiskelu_ja_tutkinnot/Selvitys_opettajankoulutuksesta_14112011.pdf)

Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Hämeenlinna: Tammi.

Onnismaa, J. 2010. Opettajien työhyvinvointi. Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004 – 2009. Opetushallitus. Verkkojulkaisu. [http://www.opi.fi/download/124603\\_Opettajien\\_tyohyvinvointi.pdf](http://www.opi.fi/download/124603_Opettajien_tyohyvinvointi.pdf)

Opetusalan ammattijärjestö OAJ ry 2006. Opettajan ammattietiikka ja eettiset perusteet. Viitattu 13.12.2012 [http://www.oaj.fi/portal/page?\\_pageid=515,447767&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://www.oaj.fi/portal/page?_pageid=515,447767&_dad=portal&_schema=PORTAL)

Opetushallitus 2012. Viitattu 28.4.2013. [http://www.opi.fi/download/142894\\_tiedote\\_62\\_2012.pdf](http://www.opi.fi/download/142894_tiedote_62_2012.pdf)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010. Opetushallitus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Physical activity guidelines for Americans, 2008. U.S. Department of human and health services.

Rajala, K. 2010. Miten vähän liikkuvia lapsia ja nuoria innostetaan liikunnan pariin? *Liikunta & Tiede* 47(4), 44–46.

Räsänen, R., Jokikokko, K., Järvelä, M-L. & Lamminmäki-Kärkkäinen, T. 2002. Interkulttuurinen opettajankoulutus. Utopiasta todellisuudeksi toimintatutkimuksen avulla. Oulu: Oulun yliopisto.

Skinnari, S. 2004. Pedagoginen rakkaus. Juva: PS-kustannus.

Soini, A., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Physical activity levels of finnish 3-year-old children using actigraph accelerometers. International congress on enhancement of physical activity of children and youth. Vuokatti, Finland 7.–9.4.2011. Congress proceedings, 47.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä 2012. Käypä hoito –suositus. Viitattu 22.3.2013.  
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Reptalo Lauttasaari.

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Jyväskylä: LIKES.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Suomen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys (AVTK) 2013. Viitattu 13.2.2013  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/avtk](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/avtk)

Turpeinen S., Jaako J., Kankaanpää A. & Hakamäki M. 2011. Liikunta ja tasa-arvo 2011. Sukupuolten tasa-arvo ja muutokset Suomessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011: 33.

Tähtinen J., Laakkonen E. & Broberg M. 2011. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turku: Painosalama.

Uusikylä, K. 2007. Hyvä, paha opettaja. Jyväskylä: Minerva Kustannus.

Vuori I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima.

Väljärvi, J. 2006. Opettajan työ ja oppiminen. 10. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino.

Väljærvi, J. 2005. Suomalainen peruskoulu kansainvælisessæ vertailussa. Teoksessa: Kupari, P. & Væljærvi, J. (toim.) Osaaminen kestävællæ pohjalla. PISA 2003. Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyvæskylæn yliopisto. Viitattu: 27.4.2013.  
[http://ktl.jyu.fi/PISA\\_2003\\_-RAPORTTI.pdf](http://ktl.jyu.fi/PISA_2003_-RAPORTTI.pdf)

World Health Organization 2010. Global recommendations on physical activity on health. Viitattu 12.3.2013  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

World Health Organization 2013. Viitattu 12.2.2013  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>

Ylæoutinen, T. & Yrjônæn, M-L. 2012. Liikkuva koulu – opettajien tietoisuus hankkeesta ja nækemyksiæ koulupæivæn liikunnallistamisesta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Turun yliopisto.

Painamattomat læhteet:

Asanti, R. Luentosarja. Liikunnanopettaja hyvinvoinnin edistæjænæ. Koulun toimintakulttuuri oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisæemisessæ. Rauma. 14.9.2012.

## LIITTEET

Liite 1. Liikkuva koulu -hankkeen kysely henkilökunnalle