



**TURUN
YLIOPISTO**

Alakouluikäisten liikunnan merkitykset ja esteet

Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Lauri Kurru

4.5.2022
Harjavalta

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

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede, luokanopettajain tutkinto-ohjelma

Tekijä: Lauri Kurru

Otsikko: Alakouluikäisten liikunnan merkitykset ja esteet

Ohjaaja: Professori Pasi Koski

Sivumäärä: 68 sivua, 8 liitesivua

Päivämäärä: 4.5.2022

Lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia reippaasti tai rasittavasti päivittäin terveytensä tueksi. Vuonna 2019 vain 38 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista liikkui päivittäin suositellun määrän. Tämä on nähtävissä syyksi lisääntyneisiin terveysongelmiin, sillä liikunta on merkittävä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjä. Lasten ja nuorten liikkumistottumuksia voi tutkia liikuntasuhdenäkökulman avulla. Liikuntaan käytetyn ajan ollessa suuri, kielii se vahvasta liikuntasuhteesta, kun taas pieni ajankäyttö kertoo liikuntasuhteen heikkoudesta. Liikuntasuhdeteorian oletuksena on, että tärkeiksi tunnistettujen merkitysten lukumäärä ja voimakkuus määrittävät sen, kuinka vahvana liikuntasuhde näyttäytyy. Positiivinen liikuntasuhde voi jäädä konkretisoitumatta liikunnalliseksi aktiivisuudeksi, jos yksilö kohtaa liikuntaa estäviä tekijöitä likaa tai liian voimakkaasti.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin alakouluikäisten oppilaiden tunnistamia liikunnan merkityksiä ja esteitä. Saatuja vastauksia vertailtiin taustatietojen pohjalta luotuihin vertailuryhmiin, jotka olivat sukupuoli, luokka-aste sekä liikunnallinen aktiivisuus. Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena. Aineisto (n=129) kerättiin Webropol-kyselyllä 4.–6. luokkalaisilta oppilailta. Merkityksistä koostuvista merkitysulottuvuuksista luotiin summamuuttujat, joiden pätevyys testattiin Cronbachin alfan arvojen avulla. Ryhmien välisten merkitys- ja esteulottuvuuksien vertailuun käytettiin Tukey-Kramer-testiä.

Seitsemästä liikunnan merkitysulottuvuudesta oppilaat tunnistivat yleisimmin tärkeänä sosiaalisuuden. Tätä seuraavaksi tärkeimpänä ulottuvuutena tunnistettiin kasvu ja kehitys, joka oli hieman tärkeämpi kuin ilon sekä terveyden merkitysulottuvuudet. Ilmaisun ulottuvuutta lukuun ottamatta kaikki ulottuvuudet arvoettiin vähintään melko tärkeiksi. Yksittäisistä merkityksistä vähintään tärkeitä olivat parhaansa yrittäminen, yhdessäolo kaverien kanssa, hyvän olon saaminen, liikunnan terveellisyys sekä yhteistyö muiden kanssa. Vähiten tärkeimpinä merkityksinä tunnistettiin muille esiintyminen, paremman ulkonäön tavoittelu, kamppailu muiden kanssa, hienot välineet ja varusteet sekä leikkiminen ja leikkisyys. Kolmesta esteulottuvuudesta yleisimmin estävänä koettiin liikunnan arvon kieltävät esteet, tosin kolmen esteulottuvuuden koettiin estävän enintään vain vähän. Yksittäisten esteiden yleisimmin estävänä koettiin laiskuus ja ajanpuute.

Ryhmien välinen tarkastelu nosti esiin kolme asiaa. Ensinnäkin tutkimuksen tytöt pitivät liikunnan merkityksiä vähemmän tärkeänä kuin pojat. Toiseksi luokka-astevertailu osoitti viitteitä siitä, että kuudesluokkalaiset kokivat liikunnan merkitykset vähemmän tärkeinä sekä liikunnan esteet enemmän estävinä, kuin neljäs- ja viidesluokkalaiset. Kolmanneksi liikunta-aktiivisuus näytti olevan yhteydessä koettujen merkitysten ja esteiden määrään. Useammin liikkuvat oppilaat kokivat yleisemmin liikunnanmerkitykset tärkeänä sekä liikunnan esteet vähemmän estävinä.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, liikunta, liikuntasuhde, liikunnan merkitykset, liikunnan esteet

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	5
2	LIIKUNTA LASTEN JA NUORTEN ELÄMÄSSÄ	7
2.1	Liikkumissuosituksset	9
2.2	Liikkumissuosistusten toteutuminen Suomessa	11
2.3	Liikunnan mittaaminen	13
3	LIIKUNTASUHDE	15
3.1	Liikunnan merkityksellistyminen	18
3.2	Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset	19
3.3	Lasten ja nuorten liikunnan esteet	23
4	TUTKIMUSKYSYMYKSET	27
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	28
5.1	Tutkimusote	28
5.2	Liikunnan merkitykset tässä tutkimuksessa	28
5.3	Liikunnan esteet tässä tutkimuksessa	31
5.4	Aineiston keruu	31
5.5	Aineiston analyysi	33
5.6	Tutkielman luotettavuus	36
5.7	Tutkielman eettisyys	37
6	TULOKSET	39
6.1	Oppilaiden liikunnan merkitykset	39
6.2	Oppilaiden liikunnan merkitysten ryhmien välinen vertailu	42
6.2.1	Sukupuoli	42
6.2.2	Luokka-aste	44
6.2.3	Liikunta-aktiivisuus	45
6.3	Oppilaiden liikunnan esteet	47
6.4	Oppilaiden liikunnan esteiden ryhmien välinen vertailu	49
6.4.1	Sukupuoli	49
6.4.2	Luokka-aste	50
6.4.3	Liikunta-aktiivisuus	51

7	POHDINTA	53
7.1	Oppilaiden liikunnan merkitykset	55
7.2	Oppilaiden liikunnan esteet	58
7.3	Ryhmien välinen vertailu	58
7.3.1	Sukupuoli	59
7.3.2	Luokka-aste	60
7.3.3	Liikunta-aktiivisuus	61
7.4	Jatkotutkimus	62
	Lähteet	63
	Liitteet	69
	Liite 1. Kyselylomake	69
	Liite 2. Saatekirje	72
7.5	Liite 3. Liikunnan merkitysten ja esteiden ryhmäkohtaiset keskiarvot ja keskihajonnat	73
	Liite 4. Tilastollisen testauksen arvot	74

1 JOHDANTO

”Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: Jotain kummallista on käynnissä”, luki vuonna 2019 yleisradion uutisen otsikossa. Uutisen mukaan lapset ja nuoret liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän. Vähäisen liikunnan arvioitiin johtuvan osaltaan ruudun edessä vietetyn ajan lisääntymisestä sekä liikunnan vetovoiman heikentymisestä (Rautio 2019.) Liikkumissuosittelun mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään reippaasti 60 minuuttia päivittäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 7), Vuonna 2019 toteutetun tutkimuksen mukaan lapsista ja nuorista vain 38 prosenttia saavutti viikoittaisen liikkumissuosittelun (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019a, 18).

Raution (2019) toimittamassa uutisessa kommentoineen professori Kosken mukaan liikunnan vetovoiman heikentyminen näkyy liikkeessä käytetyn ajan vähenemisen lisäksi myös liikuntasuhteen heikkoutena: usein vähäinen liikuntaan käytetty aika kertoo liikuntasuhteen heikkoudesta (Koski 2017;88–89). Liikuntasuhteen muodostumisessa on nähtävissä niin sanottu kasautumisilmiö, jonka mukaan vähän liikkuvat yksilöt kokevat vähemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä ja enemmän liikuntaa estäviä tekijöitä (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 86). Aiemman tutkimuksen perusteella nuorten liikunnan merkityksissä korostuu liikunnan tuoma ilo ja hyvä mieli, liikunnan terveellisyys ja yhdessäolo, kun puolestaan kilpailun merkityksiä ei pidetä niin tärkeänä (Seippel 2006; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2009, Vanttaja ym. 2017; Koski & Hirvensalo 2019.). Yleisimpiä nuorten liikunnan esteitä ovat olleet ajanpuute, laiskuus, koettu huono liikunnallinen kyvykkyys ja liikunnan tylsyys. (Nupponen & Telama 1998,71; Vanttaja ym. 2017, 77; Koski & Hirvensalo 2018, 70; Somerset & Hoare 2018, 12.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia lasten ja nuorten liikunnan merkityksiä ja esteitä, jotka ovat keskeisessä asemassa yksilön liikuntasuhteen muodostumisessa. Merkitys- ja estekirjon tutkiminen auttaa ymmärtämään ihmisten liikuntasuhteen muodostumisen lisäksi myös ajalle ominaisia kulttuurin painotuksia (Koski 2015,28). Liikuntasuhde ja liikunnan merkitykset näyttävät muodostuvat jo varhaisessa ikävaiheessa (Vanttaja ym. 2017), joten nuorten merkitysten tulkinta antaa suuntaviivoja lasten ja nuorten merkityksistä heidän vanhetessaan. Tässä tutkimuksessa selvitetään myös, miten merkitykset ja esteet eroavat sukupuolen, luokka-asteen ja liikunta-aktiivisuuden eri ryhmissä. Aiemman tutkimuksen perusteella mitä nuorempi ja liikunnallisesti aktiivinen yksilö on, sitä yleisemmin hänellä omaa tärkeitä liikunnan merkityksiä. Vanhempi ikä ja liikunnallinen inaktiivisuus ennustaa

useammin koettuja esteitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä. Sukupuoli on yhteydessä merkityksiin. Pojat pitävä usein kilpailun merkitykset tyttöjä tärkeämpänä. Tyttöjen vastauksissa korostuu useammin liikunnan tuottaman hyvän mielen ja ilon merkitykset. (Seippel 2006; Lehmuskallio 2007; Vanttaja ym. 2017; Koski & Hirvensalo 2019.)

Tässä tutkimuksessa kartoitettiin sähköisen kyselylomakkeen avulla, alakoulun luokkien 4–6 oppilaiden liikunnan merkityksiä ja esteitä. Kyselyssä kerätyistä taustatiedoista luotiin vertailuryhmiä sukupuolen, luokka-asteen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan. Tutkimuksessa saatuja tuloksia verrataan pohdintaosiossa aiempien tutkimusten tuloksiin, jotka esitellään tämän työn teoreettisen viitekehyksen yhteydessä.

2 LIIKUNTA LASTEN JA NUORTEN ELÄMÄSSÄ

Liikunta toimii yhteiskunnan muutoksen peilinä (Jarvie & Thorton 2012,147). Ihmisten työn kuormittavuus on vähentynyt ja vapaa-aika lisääntynyt, mikä on muuttanut ihmisten liikkumista (Itkonen 2021, 9). Viime vuosikymmenten aikana tapahtuneiden ihmisten elämäntapamuutosten vuoksi liikunta ja fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja ruutujen edessä vietetty aika lisääntynyt. Tämä on nähtävissä yhteytenä lisääntyneisiin terveysongelmiin, sillä liikuntaa pidetään merkittävänä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. (American College of Sports Medicine 2016; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017; Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018.) Liikunnalla on olennainen merkitys ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta, etenkin lasten ja nuorten keskuudessa (Laakso, Nupponen & Telama 2012, 42; Matarma 2012, 8). Monipuolinen liikunta voi aikaansaada muutoksia lähes kaikkien elinten ja elinjärjestelmien toiminnoissa ja vastaavasti liikunnan puute tai vähäisyys voi aiheuttaa epäedullisia muutoksia kehon toimintakyvyssä (Vuori 2012, 21). Reippaalla ja rasittavalla liikunnalla on voimakkaimmat vaikutukset terveyteen, mutta myös kevyellä ja lyhytjaksoisella liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia. Liikunnan vaikutukset eivät varastoidu, joten liikunnan on toistuttava säännöllisin väliajoin, jotta voidaan saavuttaa pitkäkestoisia hyötyjä (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2021, 23; Vuori 2012, 30.)

Säännöllinen liikunta vähentää esimerkiksi ennenaikaisen kuoleman, sydän- ja verisuonitautien, sepelvaltimotaudin, osteoporoosin, tyypin 2 diabeteksen, metabolisen oireyhtymän, lukuisten syöpien ja liikalihavuuden riskiä sekä parantaa tuki- ja liikuntaelinten toimintaa (American College of Sports Medicine 2016, 7; Fogelholm, Paronen & Miettinen. 2007, 21–22.) Säännöllinen liikunta parantaa myös ihmisen kognitiivista toimintakykyä, jonka myötä mielenterveysongelmien, kuten ahdistuksen ja masennuksen riski pienenee. Kognitiivisen toimintakyvyn kehittyminen näkyy esimerkiksi muistin, aivojen prosessointinopeuden ja keskittymiskyvyn parantumisena. Nämä kehittymisen osa-alueet vaikuttavat oppimispotentiaaliin, jonka on todettu olevan parempi fyysisesti aktiivisten lasten ja nuorten osalta. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018, D- 17; Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin 2018, 23.) Liikunta tarjoaa ainutlaatuisen väylän suurien tunteiden kokemiseen. Voitot, tappiot, osaaminen, yhdessäolo ja esteettiset elämykset tarjoavat ainutlaatuisen kokemukentän, jota ei välttämättä muualta saa. (Lintunen 2007,30.) Tämän tunnekirjon lisäksi liikunta tarjoaa mahdollisuuksia vuorovaikutustaitojen

kehittämiseen. Parhaimmillaan liikunta parantaa yksilön yhteistyökykyä, itseohjautuvuutta ja itsetuntoa. (Kantomaa ym. 2018, 25.)

Liikunta sanana on suomalainen käsite, eikä sille löydy muista kielistä täysin samansisältöistä vastinetta. Käsitteenä se on laaja. (Jaakkola ym. 2017, 12; Vuori 2012, 17–18.) Arkikielessä liikunta ymmärretään usein urheilulajien piirissä tapahtuvaksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, mutta urheilulajien harrastaminen edustaa vain pientä osaa liikunnasta. Leikit, hyötyliikunta, arkiaskareet, koulupäivän aikainen liikunta sekä aktiivisesti kuljetut matkat ovat esimerkkejä liikunnan käsitteen laajuudesta. (Jaakkola ym.2017, 12. Laakso 2007, 17.)

Maaailman terveysjärjestön (2020) mukaan fyysinen aktiivisuus on kaikkea lihaksiston liikettä, joka saa aikaan energiakulutuksen kasvua lepotasosta. Liikunta taas on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan tavoitteena on erilaisten liikesarjojen tuottaminen ja siinä voidaan painottaa esimerkiksi nopeutta, voimaa, kestävyyttä tai taitoja. Liikunnan analysoitavia ominaisuuksia ovat määrä, kuormittavuus, laatu, edellytykset sekä asenne ja motivaatio (Vuori 2012, 18–19, 28.)

Liikunnalla pyritään ennalta asetettuihin tavoitteisiin ja niitä edesauttaviin liikesuorituksiin (Syväoja, Kantomaa, Jaakkola, Pyhäntö & Tammelin 2012, 11). Liikunnan tavoitteena voi olla fyysiseen kuntoon tai terveyteen vaikuttaminen sekä kokemusten ja elämysten tuottaminen. Liikunta voidaan tarkoituksellisuuden ja tavoiteperustan mukaan jakaa eri alueisiin, kuten kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. Tästä syystä liikuntaan voidaan lukea mukaan, vaikka marjastus, työmatkapyöräily tai arkiaskareet (Laakso 2012,17). Liikunnan eri osa-alueilla on omat ominaispiirteensä, mutta myös paljon yhteneväisiä sisältöpiirteitä ja vaikutuksia toistensa kanssa (Vuori 2012, 18.) Tarkoituksena ovat esimerkiksi kunnan kohottaminen, terveyden parantaminen tai ainoastaan liikunnan tuottama ilo ja nautinto. Huippu-urheilua ja osin myös kilpaurheilua kuvaavat kova raskuus, kunnianhimoisuus, ehdottomuus sekä keskittyminen omaan lajiin ja suorituskyvyn maksimointiin. Puolestaan kuormitukseltaan kevyempiä ovat virkistys- ja hyötyliikunta, joiden hyveitä ovat monipuolisuus ja spontaanisuus. Tavoitteena ei ole menestyminen tai voitto, vaan liikunnan tuoma nautinto. (Fogelholm ym. 2007,21.)

Mikäli liikunta mielletään liikuntaharrastukseksi, sisältyy siihen aina jossain määrin vapaaehtoisuutta (Laakso 2007, 17.) Liikunta voi olla spontaania, omaehtoista tai ohjattua. Sitä voi harrastaa tavoitteellisesti tai omaksi huvikseen. Liikkuminen voi tapahtua erilaisissa

ympäristöissä tai yhteisöissä, minkä perusteella sitä voidaan kutsua esimerkiksi perheliikunnaksi, koululiikunnaksi tai työpaikkaliikunnaksi. (Jaakkola ym. 2017, 12.)

Liikunnasta on tullut erillistä suorittamista: arki- ja hyötyliikunta ovat vähentyneet ja lajiliikunta ja seuratoiminta ovat osaltaan lisääntyneet. Esimerkiksi lasten ja nuorten elämässä tämä tarkoittaa, että leikit ja pelit ovat menettäneet asemaansa lajiharrastamisen tieltä (Itkonen 2021, 89–91). Lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuuden haasteena onkin arjen aktiivisuuden lisääminen. Tämän rinnalla tulisi huomioida myös liiallisen istumisen ja paikallaanolon välttäminen. (Tammelin 2017, 61.) Lasten ja nuorten osalta liikunnan kehitystä tukevien monipuolisten mahdollisuuksien hyödyntäminen on oleellista, siksi liikunnalla on tarpeellinen tehtävä erityisesti nuoren väestön osalta. (Jaakkola ym. 2017, 20).

Kouluikäisten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus koostuu monesta osa-alueesta. Sitä tapahtuu koulupäivän aikana, koulumatkoilla ja vapaa-ajalla. Koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus tapahtuu liikuntatunneilla ja muilla oppitunneilla, välitunneilla ja koulujen liikuntakerhoissa. Välimatkojen kulkeminen muodostaa oman alueensa aktiivisen kulkemisen osalta. Vapaa-ajalla liikunta jaotellaan organisoidun liikunnan ja urheilun, omatoimisen liikunnan ja aktiivisen kulkemisen koulumatkoilla osa-alueisiin. (Tammelin 2017, 57).

Suomessa keväällä 2018 toteutetussa LIITU-tutkimuksessa 38 prosenttia 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen. Sama tutkimus osoitti liikunnan vähenevän murrosikää tultaessa huomattavasti (Kokko ym. 2019a, 24). Maailmanlaajuisesti on arvioitu, että 11–17-vuotiaista 80 prosenttia ei saavuta fyysisen aktiivisuuden minimisuositusta eli 60 minuuttia vähintään kevyesti rasittavaa liikuntaa päivässä (Aubert, Barnes, Abdeta, Abi Nader & Adeniyi 2018, 252).

2.1 Liikkumissuositukset

UKK-instituutti julkaisi vuonna 2021 uudet liikkumissuositukset 7–17-vuotiaille lapsille. Vuoden 2021 liikkumissuositus korvasi vuodelta 2008 peräisin olleen fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille. Uusien liikkumissuosituksen tehtävänä on kuvata kuinka paljon ja millaista liikuntaa kouluikäiset lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9). Liikunnan vaikutukset ja vasteet ovat hyvin yksilöllisiä, joten liikuntamääriä ei tule korostaa liikaa. Suositukset ovat niin sanottu sopuratkaisu, joka on tehty ohjeiksi niin liikkujille kuin liikunnanedistäjillekin. (Tammelin 2017, 54–55.) Maailman terveysjärjestön (2020, 25–28) kokoamissa kansainvälisissä fyysisen

aktiivisuuden suosituksissa 5–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan 60 minuuttia kohtuullisesti ja/tai raskaasti kuormittavaa liikuntaa päivässä. Liikunnan tulisi olla suurilta osin kestävyystyypistä. Rasittavaa, lihaksia ja luita vahvistavaa liikuntaa tulisi harjoittaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Lasten ja nuorten fyysinen kokonaisaktiivisuus kattaa kaiken päivän aikana kertyvän liikunnan, kuten harrastukset ja leikit.

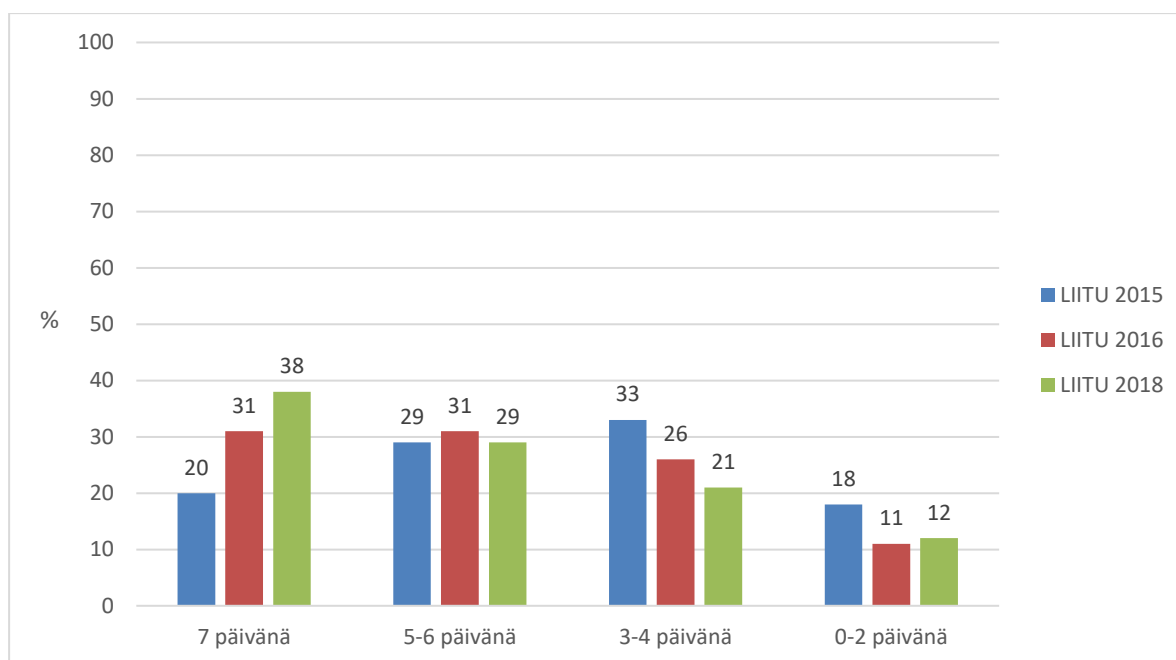
Suomalaiset suositukset perustuvat kansainvälisissä suositusprosesseissa ja kotimaisessa tutkimuksessa koottuun tieteelliseen faktapohjaan. Suomalaisten 7–17-vuotiaiden liikkumissuositus mukaillee Maailman terveysjärjestön suosituksia. Kansallisen suosituksen mukaan lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Aktiivisuuden lisäksi suositellaan runsaan ja pitkäkestoisen paikallaolon välttämistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 7.) Suomalaisen liikuntasuosituksen erityispiirteinä on erilaisten liikuntataitojen sekä liikkuvuuden kehittäminen (vrt. Maailman terveysjärjestö 2020, 25–28).

Suomalaisten eri ikäryhmien fyysistä aktiivisuutta seurataan monissa kansallisissa, säännöllisesti toistettavissa väestötutkimuksissa. (UKK-instituutti, 2021.) Lasten ja nuorten liikuntatottumuksia tutkivat esimerkiksi Valtion lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus (em. Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019) sekä LIITU-tutkimus (em. Kokko ym. 2019a). Kansainvälistä vertailua toteuttaa LIKES-tutkimuskeskuksen Tulokortti-ohjelma, jossa kansallista liikuntasuosituksen toteutumista verrataan kansainvälisesti. (LIKES-tutkimuskeskus, 2018).

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden omakohtainen arviointi on kuitenkin osoittautunut haasteelliseksi, sillä lapset ja nuoret arvioivat usein liikunta-aktiivisuuden korkeammaksi tai matalammaksi kuin se todellisuudessa on (Prince, Adamo, Hamel, Hardt, Gorber & Tremblay. 2008,18–21). Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa mitattiin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta subjektiivisesti ja liikemittarein. Tutkimuksesta kävi ilmi, että ikäryhmät joko ali- tai yliarvioivat omaa liikunnallista kokonaisaktiivisuuttaan (Kokko ym. 2019a, 17–18; Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2018, 38.), joka vahvistaa Princen ja kumppanien (2008) näkemystä lasten liikunta-aktiivisuuden mittaamisen haasteista.

2.2 Liikkumissuosituksen toteutuminen Suomessa

Suomalaisen liikkumissuosituksen mukaan lasten ja nuorten suositellaan liikkuvan monipuolisesti, reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä, yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9). Maailmanlaajuisesti vuonna 2016, yhdeksäntoista prosenttia 11–17-vuotiaista saavutti kansainväliset liikuntasuositukset, eli vähintään 60 minuuttia reipasta tai rasittavaa liikuntaa päivässä. (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2020, 23). Samankaltaisia tutkimustuloksia on löydetty myös Valtion liikuntaneuvoston julkaisemien LIITU-tutkimusten (2014, 2016 & 2018) osalta. Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa kartoitettiin 5., 7. ja 9.-luokkalaisten omaa arviota edeltävän viikon fyysisen aktiivisuuden määrästä. Tutkimuksen mukaan reilu viidesosa suomalaislapsista täytti suositukset. Vuoden 2016 osalta LIITU-tutkimus osoitti nuorten arvioineen edeltävän viikon liikkumista aktiivisemmaksi kuin vuoteen 2014 verrattuna. Vuoden 2016 tutkimuksessa tutkimusryhmänä toimi 9–15-vuotiaat lapset, joista 31 prosenttia täytti liikkumissuositukset oman arvionsa mukaan. LIITU-tutkimus (2018) osoitti edelleen nousua suositustasojen saavuttaneiden osuudessa. Tutkimuksen 7–15-vuotiaiden kyselyjoukosta 38 prosenttia vastanneista arvioi saavuttaneen liikkumissuositukset, eli 60 minuuttia reippaasti liikkuen, seitsemänä päivänä edellisellä viikolla. (Kokko ym. 2015, 13–20; Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016 10–15; Kokko ym. 2019a, 15–26.) Kuviossa 1 on esiteltyä vuosien 2014, 2016 ja 2018 LIITU-tutkimusten liikkumissuosituksen täyttyminen jaoteltuna kyseisiin vuorokausikohtaisiin luokkiin.



Kuvio 1. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttaneiden ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuneiden lasten ja nuorten osuudet eri LIITU-tutkimuksien mukaan. (Kokko ym. 2015; Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016; Kokko ym. 2019a).

LIITU-tutkimuksen lisäksi liikkumissuosituksen toteutumista on Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus (2018). LIITU-tutkimuksesta poiketen, lasten ja nuorten vapaa-ajantutkimus kartoitti 10–14-vuotiaiden liikkumissuosituksen täyttymistä lasten omien vanhempien ja huoltajien arvioimana. Vanhempien arvion mukaan päivittäin liikkumissuosituksen mukaisesti liikkui viikoittain 42 prosenttia lapsista. Viitenä tai neljänä päivänä viikossa suositukset täyttäneiden osuus oli 27 prosenttia, neljänä tai kolmena päivänä liikkuneiden osuus 21 prosenttia, kahtena tai vähempänä päivänä viikon suositukset täytti 21 prosenttia.

Vastanneista vanhemmista prosentti ei osannut arvioida lastensa liikkumista. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 18,20.)

Vuonna 2019 alkanut koronapandemia ja sen johdosta tapahtunut yhteiskuntien sulkeminen, eritoten liikkumisrajoitukset, vaikuttivat merkittävästi ihmisten fyysisen aktiivisuuden kokonaismääriin (Tison, Avram, Kuhar, Abreau, Marcus, Pletcher & Olgin 2020, 767).

Vasankari ja kumppanit (2020) mittasivat etäopetusjakson ajan lasten ja nuorten liikkumista. Läpi päivän (24/7) mittaavalla kiihdytysmittarilla tutkittiin 255 peruskoululaisen liikkumistottumuksia koronakeväänä 2020. Verrattuna vuoden 2018 LIITU-tutkimukseen, lasten ja nuorten askeleet vähenivät noin 1000–3000 askelta päivässä keväällä 2020.

Fyysiseen aktiivisuuteen suhteutettuna, laskua tapahtui kymmeniä prosentteja verrattuna vuoteen 2018. (Vasankari, Jussila, Husu, Tokola, Vähä-Ypyä, Kokko & Sievänen 2020, 13–

15.) Samaisessa LIITU-tutkimuksessa Kokko ym. (2020) raportoivat toisen asteen 1. ja 2. vuosikurssilla opiskelevien nuorien liikuntakäyttäytymisestä keväällä 2020. Tutkimuksen mukaan poikkeusaikana yli kolmasosa (39 %) lisäsi liikkumistaan ja puolestaan reilu kolmasosa (37 %) vähensi liikkumistaan. Noin neljäsosa (24 %) nuorista ilmoitti liikkumisen pysyneen samalla tasolla kuin ennen poikkeusaikana. Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä poikkeusoloajan liikkumisen muutoksiin: paljon liikkuvista 84 prosenttia oli säilyttänyt aktiivisuusmääränsä, kun taas vähiten liikkuvista yli puolella liikkuminen oli vähentynyt. Koronapandemian aiheuttama ajanjakso osoittaa lisänneen entisestään liikunnan jakoa vähän ja paljon liikkuviin.

Ikä ja sukupuolen on todettu olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Iän vaikutuksesta näyttöä esimerkiksi vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa, jossa liikunta-aktiivisuus väheni vanhempiin ikäluokkiin mentäessä (Kokko ym. 2019a, 18,20) Tätä liikunta-aktiivisuuden vähenemisen ilmiötä kutsutaan liikunnan drop off- ilmiöksi. Drop off- ilmiötä osin selittää drop out- ilmiö, joka kuvaa urheiluharrastuksen lopettamista murrosikään tultaessa. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko, 2013, 75). Iän lisäksi sukupuolella vaikuttaisi olevan merkitystä liikkumisen määrään. Hakasen ja kumppanien (2019) sekä Kokon ym. (2019a) tutkimukset osoittivat, että pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin liikkumissuosituksien mukaisesti.

2.3 Liikunnan mittaaminen

Fogelholmin (2012) mukaan fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan osalta mitataan yleisimmin määrää, useutta ja kuormittavuutta. Arviointimenetelmät voidaan jakaa kahteen ryhmään, joita ovat subjektiiviset ja objektiiviset menetelmät. Subjektiiviset menetelmät perustuvat omaan arviointiin ja ne voidaan toteuttaa takenevasti (em. kysely, haastattelu) tai etenevästi (em. päiväkirja). Objektiiviset menetelmät perustuvat yleensä laitteisiin (em. Syke- tai liikemittarit).

Sekä subjektiivisilla, että objektiivisilla menetelmillä on omat hyvät ja huonot puolensa. Objektiiviset mittaukset antavat tarkempaa tietoa liikunta-aktiivisuudesta, mutta kyseiset mittaukset vaativat enemmän aikaa ja resursseja. Subjektiivisesti toteutetut tutkimukset ovat edullisempia, käytännöllisempiä ja useimmiten vähemmän tutkimusjoukkoa kuormittavia kuin objektiiviset mittaukset. (Kalajas-Tilga, Koka, Hein, Tilga & Raudsepp 2019, 463.) Kuitenkin on huomioitava, että omakohtaisesti arvioitu liikunta-aktiivisuus voi poiketa todenmukaisesta aktiivisuustasosta. Prince ja kumppanit (2008) esittivät katsauksessaan, että

objektiiviseen testaukseen verrattuna, subjektiivisesti mitatuilla testeillä kohderyhmä yli- tai aliarvioi omaa liikkumisen aktiivisuuttaan.

Kyselyillä ja päiväkirjoilla saadaan objektiivisia menetelmiä monipuolisempi kuvaus fyysisestä aktiivisuudesta. Menetelmän etuna on sen toistettavuus, tosin keskinäinen vertailtavuus on huono. Aktiivisuutta mitattaessa tulokseen vaikuttavat menetelmän lisäksi liikunnan määreitä kuvaavat luvut. (Fogelholm 2012, 77.)

Useat lapset ja nuoret seuraavat ja mittaavat omaa liikkumistaan. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan lähes puolet 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista käytti liikkumista mittaavaa älypuhelinsovellusta. Tytöt (56 %) käyttivät liikkumista mittaavaa sovellusta poikia (44 %) useammin. Päälle puettavien mittarien (esim. älykello tai sykemittari) käyttö oli vähäisempää, eikä sukupuolten välillä ollut eroa. Liikkumista mittaavien sovellusten ja päälle puettavien mittarien käyttö yleistyi vuosien 2016 ja 2018 välillä. Kokonaisuudessaan liikuntamittarien käyttö oli yleisempää liikkumissuosituksen (ks. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9) mukaan liikkuvilla lapsilla. Suositusten mukaan liikkuvista lapsista 48 prosenttia käytti liikkumista mittaavia sovelluksia ja 23 prosenttia ryhmästä hyödynsi päälle puettavia mittareita. Liikkumissuositusta vähemmän liikkuvista lapsista 41 prosenttia hyödynsi liikuntasovelluksia ja 14 prosenttia käytti päälle puettavia mittareita. (Kokko ym. 2019a, 24–25.)

3 LIIKUNTASUHDE

Ympäröivässä yhteiskunnassamme liikunnalla ja urheilulla on merkittävä rooli, minkä johdosta länsimaisessa yhteiskunnassa toimiva ihminen kohtaa jatkuvasti liikunnan ja urheilun sosiaalisen maailman ja sen ilmentymät. Jokainen ihminen muodostaa jonkinasteisen suhteen liikuntaan huolimatta siitä, harrastaako liikuntaa vai ei. (Koski 2008, 151.)

Liikuntasuhteen voi nähdä kiinnittymis- ja suhtautumistapojen yhdistelmänä, jonka kautta yksilö kohtaa ja määrittää liikunnan aseman elämänsä eri vaiheissa. (Koski 2017, 87.)

Liikuntasuhteen käsite pohjautuu sosialisatioteoreettiseen näkökulmaan, jonka mukaan ihmiselämän mittaisen prosessin aikana yksilö omaksuu kulttuurille ominaisia tietoja, taitoja, arvoja, asenteita, käyttäytymismalleja ja tapoja ympäröivien yhteisöjen kautta. Tällä tarkoitetaan siis sitä, kuinka yksilöt liittyvät sosiaalisen ympäristön yhteisöihin ja omaksuvat niiden arvot ja toimintakulttuurin. Jokainen yksilö muodostaa kokemustensa pohjalta käsityksen itsestään liikkujana. Tämän sosialisatioteoreettisen näkökulman mukaan rakentuu myös yksilön liikunnallinen identiteetti ja liikuntasuhde. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 17.)

Ihmisten elämä muodostuu erilaisista kulttuurisesti rakentuvista sosiaalisista maailmoista, joissa he navigoivat. Nuorten elämässä näitä sosiaalisia maailmoja ovat esimerkiksi koulu, kaverit, koti ja erilaiset nuorten huomiota edellyttävät vapaa-ajan viettomuodot. Myös liikunta ja urheilu voidaan nähdä tällaisena sosiaalisena maailmana, johon käytetty aika kertoo yksilön liikuntasuhteesta. Rungas liikuntaan käytetty aika kertoo vahvasta liikuntasuhteesta, kun taas pieni liikuntaan käytetty aika kielii heikosta liikuntasuhteesta. (Koski 2017, 88–89.)

Liikuntasuhde sisältää yksilön liikuntasuoritus- ja suhtautumisensa liikuntakulttuuriin. Se kattaa yksilön asennoitumisen ja suhtautumisen liikuntaan sekä sen yksittäisiin merkityksiin. Yksilön suhde liikuntaan voikin olla myönteinen tai kielteinen, ja se alkaa muodostua jo aikaisessa lapsuudessa. (Koski 2008, 157, 160.) Liikuntasuhde muovautuu eri elämänvaiheiden mukana (Koski 2017, 107–108).

Yhteiskuntamme eri sosiaalisissa maailmoissa toimimme erilaisissa rooleissa. Rooli määrittyy sen mukaan, mitä vahvemmin olemme osana kyseistä maailmaa. Mitä vahvemmin olemme osallisena, sitä paremmin ymmärrämme kyseisen maailman merkityksiä. (Koski 2008, 151.) David Unruh (1979) on luokitellut sosiaalsiin maailmisiin osallistuvien neljä tyyppiä, joita ovat muukalaiset, turistit, regulaarit ja insaiderit. *Muukalaiset* saattavat olla hetkellisesti

mukana kyseisessä maailmassa, mutta he eivät ymmärrä tuon maailman merkityksiä. *Turistit* osoittavat kiinnostusta kyseistä sosiaalista maailmaa kohtaan. He kykenevät havainnoimaan kyseisen maailman merkityksiä, mutta niiden merkityksellisyys jää pinnalliseksi. *Regulaarit* ymmärtävät pääosin kyseisen sosiaalisen maailman kulttuuriset merkitykset ja heidän osallistumisensa on säännöllisen sitoutunutta. Unruhin luokittelun neljäs osallistujatyyppe on *insaidarit*, eli sisäpiiriläiset. Kyseinen sosiaalinen maailma ja sen yksittäiset merkitykset vaikuttavat vahvasti sisäpiiriläisten elinpiiriin ja identiteetin rakentumiseen. Insaiderit ovat syvästi sitoutuneita, he ovat ylläpitämässä ja luomassa kyseisen sosiaalisen maailman merkityksiä. Kosken (2008, 155–157) mukaan osallistuminen liikunnan ja urheilun sosiaaliseen maailmaan vaihtelee edellä mainitun luokittelun mukaan. Liikunnan eri osa-alueilla osallistumisemme vaihtelee muukalaisesta insaideriin. Toisilla liikunnan osa-alueilla voimme toimia asiantuntevina insaidereina, kun taas jollain toisella osa-alueella toimintarooli voi olla osa-alueesta tietämätön muukalainen.

Koski (2008, 158–160) on jakanut liikuntasuhteen neljään osa-alueeseen (kuvio 2), jotka ovat omakohtainen liikunta, liikunnan seuraaminen, liikunnan tuottaminen sekä liikunnan merkitysten kuluttaminen. Ensimmäinen ja ilmeisin liikuntasuhteen osa-alue on *omakohtainen liikunta*, joka viittaa yksilön liikunta-aktiivisuuteen. Toteutetun liikkumisen lisäksi siihen liittyy myös kuormittavuus ja harrastetut liikuntalajit. Kosken jaottelun toinen osa-alue on *liikunnan seuraaminen*. Liikunnan seuraamisella tarkoitetaan muiden liikkujien seuraamista niin itse tapahtumapaikoilla kuin viestintävälineistäkin. Yleisin liikunnan seuraamisen muoto on penkkiurheilu, mutta on olennaista tiedostaa, että muukin kuin kilpailullisen urheilun seuraaminen on myös liikunnan seuraamista. Liikuntasuhteen osa-alueista kolmas on *liikunnan tuottaminen*, jolla viitataan liikuntapalvelujen tuottamiseen ammattimaisesti tai vapaaehtoisesti. Tällaisia liikunnan tuottajia ja mahdollistajia ovat muun muassa vanhemmat, urheiluseuroissa toimivat vapaaehtoiset aktiivit sekä ammatikseen liikuntapalveluja tuottavat tekijät. Neljäs liikuntasuhteen osa-alue on *liikunnan merkitysten kuluttaminen*. Tämä osa-alue näkyy konkreettisimmin liikuntatuotteiden- ja palvelujen kuluttamisena. Merkitysten kuluttamisen osa-alue kytkeytyy sportisaation prosessiin, joka tarkoittaa sitä, että urheilu ja liikunta on vaikuttanut tapaamme elää ja ajatella.



Kuvio 2. Liikuntasuhteen osa-alueet (Koski 2008)

Yksi liikuntasuhdeteorian keskeisimmistä käsitteistä on merkitys. Kosken (2017) mukaan liikunnasta on löydettävissä niin ulkoisia kuin fyysiseen tekemiseen liittyviä sisäisiä kokemuksia eli elämyksiä. Liikuntaan liitetyt merkitykset ovat pääsääntöisesti myönteisiä kokemuksia. Liikuntasuhde näyttäytyy sitä vahvempana, mitä enemmän merkityksiä liikunnasta löytää. Myönteiset tunnetilat ja merkitykset ovat liikunta-aktiivisuuden kannalta tärkeitä. Lasten ja nuorten kohdalla tällaisia merkityksiä ovat hauskuus ja nautinnollisuus, mitkä ovat kaksi päätekijää lasten ja nuorten liikuttajina. (Haanpää, af Ursin & Matarma 2012,8).

Liikuntasuhde on elämän mittainen prosessi, joka muovautuu geneettisen perimän ja ympäristön tarjoamien virkkeiden yhteisvaikutuksena (Koski 2004,195–196). Ihmiset ovat enemmän sisällä toisissa sosiaalisissa maailmoissa kuin toisissa. Vahva liikuntasuhde näyttäytyy useimmiten liikunnallisena aktiivisuutena, mutta tilanne ei ole aina näin. (Koski & Hirvensalo 2018, 67.) Mitä syvemmillä ihminen on liikunnan sosiaalisen maailman merkityksissä, sen paremmin hän ymmärtää liikunnan kulttuurin muodostamaa kieltä ja sitä merkityksellisimpänä hän pitää liikunnan eri merkityksiä, joka puolestaan vaikuttaa positiivisesti yksilön liikunnalliseen aktiivisuuteen. (Koski 2004, 190–191; Koski 2017, 88.) Tässä tutkimuksessa tutkitaan alakouluikäisten liikuntasuhdetta. Haasteensa alakouluikäisten

merkitysten tutkimiselle asettaa se, että etenkin lapset ja nuoret eivät välttämättä kaikilta osin tiedosta, minkälaiset piirteet heitä liikunnassa kiehtovat (Koski 2015, 28).

3.1 Liikunnan merkityksellistyminen

Liikunta on luokiteltu suomalaisten keskuudessa kymmenen tärkeimmän elämäniloa tarjoavan asian joukkoon. Ihmiset saavat liikunnasta uusia kokemuksia, sisältöä ja elämänhallinnan tunnetta, jonka johdosta liikkuminen ja liikunnan seuraaminen ovat tärkeitä identiteetin rakennuspalikoita. Liikunnan kuluttamisen ja tuottamisen myötä liikunta tulee merkityksellisemmäksi yksilön elämässä. (Lehmuskallio 2007, 19–20.) Liikuntasuhdeteorian oletuksena on, että tärkeiden merkitysten lukumäärä ja voimakkuus määrittävät sen, kuinka vahvana yksilön side liikuntaan näyttäytyy. Liikuntasuhdenäkökulman tärkein käsite on merkitys, joka tyypillisesti vetoaa sekä tunteeseen että järkeen. (Koski 2017, 90–96.)

Liikunnan ja urheilun voi nähdä kulttuurisena ilmiönä, joka muodostuu erilaisten merkitysten rihmastona. Sana merkitys viittaa johonkin mitä jokin tarkoittaa, sen lisäksi merkitys viittaa tietynlaiseen tärkeysasteeseen, merkittävyysasteeseen. Merkityksillä on erilaiset painoarvot yksilölle, mutta joka tapauksessa ne muokkaavat valintojamme ja käyttäytymistämme. Mitä enemmän ja voimakkaampia merkityksiä liikunnasta löytää, sitä liikunnallisesti aktiivisempi yksilö todennäköisesti on. (Koski & Hirvensalo 2019, 67; Koski 2015, 28.) Nykyajan moninaistunut liikuntakulttuuri tarjoaa aiempaa enemmän ja monipuolisemmin merkityksiä, joita yksilö voi valita omaan merkitysten rihmastoonsa (Vanttaja ym. 2017, 58).

Merkityskirjon tulkinta auttaa ymmärtämään ihmisten liikuntasuhteen muotoutumista ja ajalle ominaisia kulttuurisia painotuksia (Koski 2015, 28).

Ihmisten erilaisten kokemusten valossa liikuntaan linkittyvät yksilökohtaiset merkitykset voivat olla eri ihmisillä hyvin erilaisia. Näiden käsitysten pohjalta yksilö luo omia merkityksiä liikunnan sosiaalisessa maailmassa. Merkitykset vaihtelevat tilannekohtaisesti, esimerkiksi toiselle Helsingin maratonjuoksu voi merkitä kilpailua, kun taas toiselle se merkitsee uuden elämyksen saavuttamista. (Vanttaja ym. 2017, 18.) Kosken (2017, 96–97) mukaan liikunnan merkityksellistymisen prosessi etenee vaiheittain seuraavasti: 1) merkityksen kohtaaminen, 2) havaitseminen, 3) tunnistaminen, 4) reflektointi jo olemassa oleviin merkitysrakenteisiin, 5) merkitysten linkittäminen jo omaksuttuun sekä 6) merkityksellisyyden potentiaalinen synty ja mahdollinen vahvistuminen. Liikuntakasvatuksen kontekstissa tämä tarkoittaa, että oppilaat tulisi saada kohtaamaan liikunnan eri merkityksiä, sekä auttaa heitä havaitsemaan ja tunnistamaan niitä.

Vanttajan ym. (2017) mukaan liikuntasuhde ja liikunnan merkitykset näyttivät muodostuneen jo varhaisessa iässä. Liikunta-aktiivisuus ja koettu liikunnallinen pätevyys oli myös yhteydessä liikunnan merkityksiin. Liikunnallisesti aktiivisemmat yksilöt tunnistavat useammin tärkeämpiä merkityksiä liikunnan maailmassa, kun taas puolestaan fyysisesti vähemmän aktiiviset tunnistivat vähemmän tärkeitä merkityksiä.

3.2 Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset

Liikuntasuhteella tarkoitetaan liikunnan kuluttamisen lisäksi myös muuta tiedostamatonta ja tietoista asennoitumista liikunnan sosiaalisen maailman eri osa-alueisiin ja merkityksiin. Liikuntasuhde ilmentää siis liikunnan asemaa yksilöiden elämässä, mutta se kertoo myös heidän antamistaan liikunnan merkityksistä, joilla on olennainen rooli siinä, miten liikunta omaksutaan osaksi elämäntapaa. (Koski 2004, 204.) Koski (2017) määrittää että jokaisen ihmisen liikuntasuhteen muodostumiseen vaikuttaa erilaiset liikuntaan liittyvät merkitykset. Liikunnan merkitysten kautta liikunta kohdataan yksilöllisesti ja eri tavoin. Liikunta voidaan ajatella kulttuurisena kokonaisuutena, jolloin suhde siihen kehittyy erilaisista merkityksistä. Kohdattujen merkitysten määrä ja voimakkuus vaikuttavat yksilön liikuntasuhteen kestävyteen, intensiivisyyteen ja liikunnan kokonaisuutensa määrään. (Koski 2017, 88–90.) Perinteisen motivaatiotarkastelun sijaan, liikunnan tuomien merkitysten tarkastelu saattaa tarjota tietoa liikunta-aktiivisuuden ja liikuntamotivaation synnystä. Merkitysten tulkinta kertoo, mitä liikkumisessa pidetään houkuttelevana ja tärkeänä kyselyhetkellä. Sisäistetyt merkitykset eivät aina johda liikunnalliseen aktiivisuuteen. (Lehmuskallio 2007, 83.)

Merkityksellistymisprosessin kautta sisäistetyt liikunnan merkitykset kiinnittävät yksilön liikunnan sosiaaliseen maailmaan, joka edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Koski 2017, 90–91). Liikunnan sosiaalinen maailma on laaja ja monipuolinen. Liikunnan merkityksiä voidaan jakaa eri merkitysulottuvuuksiin. Ulottuvuudet vaihtelevat tutkijoiden, tutkimuskohteiden ja kontekstien mukaan. (Grenman, Oksanen, Löyttyniemi, Räikkönen & Kunttu 2018, 95.) Aiemmissä tutkimuksissa on käytetty useita erilaisia merkitysulottuvuuksia (esim. Eichberg 1998; Seippel 2006; Vanttaja ym. 2017), mikä kielii liikuntamaailman monipuolisuudesta (vrt. Koski 2017, 91.)

Eichberg (1998 142–147) on luonut modernin ja postmodernin liikunnan merkitysluokittelun, jossa käytetään kolmiluokkaista jaottelua. Hän jakaa liikunnan ja urheilun harrastamiseen merkitykset kolmeen pääulottuvuuteen, jotka ovat funktionaalisuuden, ekspressiivisyyden sekä suorituspainotteisuuden ulottuvuudet. Nämä pääulottuvuudet pitävät sisällään myös viisi

eri merkitysosioita. Funktionaalinen merkityksen pääulottuvuus pitää sisällään kunnan ja terveyden sekä sosiaalisuuden merkitykset. Ekspressiivisyyden ulottuvuus sisältää rentoutumisen ja nautinnon sekä itsen ilmaisun ja toteutuksen merkitysosiot. Suorituspainotteinen ulottuvuus koostuu kilpailun merkityksistä.

Kari (2016, 61) on luokitellut liikunnan merkityksiä tavoitteen mukaan, joka pohjautuu Eichbergin (1987), Sirosen (1988), Klemolan (1990) ja Kosken (2013) näkemyksiin. Ensinnäkin liikkuminen voidaan suorittamisena, kilpa- ja tulosurheiluna, jolloin tavoitteena on kilpailla ja menestyä. Toiseksi liikunnan päämääränä voi olla terveys ja kunto. Kolmanneksi liikunnan tavoitteeksi Kari määrittelee ruumiilliset kokemukset: liikunnan kokemus ilmenee juhllallisena ja leikkisänä tekemisenä, jolla ei ole puhdasta fyysistä tavoitetta, vaan liikunnan päämääränä voi olla yhdessä tekeminen ja oleminen. Aiemmin mainittujen tavoitteiden lisäksi liikunnalla voi olla ekspressiivisyyden sekä itsensä kohtaamisen ja tutkimisen ulottuvuudet.

Seuraavaksi esittelyssä ja vertailussa on tutkimuksia, joiden tutkimuskohteena ovat olleet lapset ja nuoret, sillä tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa mitä lapset ja nuoret pitävät tärkeänä liikunnassa kyselyhetkellä. Tarkastelussa ovat Seippelin (2006), Lehmuskallion (2007), Zacheuksen (2009), Vanttajan ja kumppanien (2017) sekä Kosken ja Hirvensalon (2019) tutkimukset lasten ja nuorten liikunnan merkityksistä, jotka ovat toteutettu hieman eri merkitysluokituksia käyttäen.

Seippel (2006) tutki lasten ja nuorten kokemia liikunnan merkityksiä seitsemän eri merkitysulottuvuuden kautta. Tutkimus perehtyi vuonna 1999–2000 norjalaisissa urheiluseuroissa harrastavien lasten ja nuorten liikunnan merkityksiin. Seippelin tutkimuksessa seitsemän eri liikunnan merkitysulottuvuutta olivat nautinto ja ilo, kunnossa pysyminen, mielen virkistys, sosiaaliset tekijät, saavutukset ja kilpailu, ilmaisu sekä keho ja ulkonäkö. Tutkimuksessa tärkein liikunta-aktiivisuuden syy oli liikunnan tuoma ilo ja nautinto. Toiseksi tärkein merkitysulottuvuus oli kunnossa pysyminen, jota seurasi tärkeysjärjestyksessä mielen virkistymisen ja sosiaalisuuden ulottuvuudet. Tutkimuksen vähiten tärkeämmiksi merkitysulottuvuuksiksi osoittautui kilpailu ja menestys sekä ilmaisu, joista ilmaisu oli vähiten tärkeää tutkimuksen kyselyjoukolle. Seippelin mukaan ikä ja sukupuoli oli yhteydessä liikunnan merkitysten tärkeyteen. Sukupuoli ennusti sitä, miten tärkeänä yksilö piti merkityksiä; pojat pitivät ainoastaan kilpailun ja menestyksen merkitysluokkaa tärkeämpänä kuin tytöt. Merkityseroja selitti myös ikä. Nuoremmat vastaajat

tunnistivat useammin tärkeitä merkityksiä, lukuun ottamatta mielen virkistymisen ulottuvuutta, jonka vanhemmat vastaajat arvottivat yhtä tärkeäksi. Nuorempien vastaajien välillä sukupuolten erot olivat myös pienempiä kuin vanhemmilla vastaajilla.

Lehmuskallio tutki väitöskirjassaan (2007) viides- ja yhdeksäsluokkalaisten liikunnan merkityksiä kuuden merkitysulottuvuuden kautta. Nämä merkitysulottuvuudet olivat 1) hyvä olo ja mieli, 2) menestys halu, 3) fyysisyys, 4) extreme, 5) pinnallisuus ja 6) perhekeskeisyys. Väitöskirjassa hyvä olo ja mieli viittasivat liikunnan iloon, stressin lievittymiseen, terveyteen ja yhdessäoloon. Menestys halulla viitattiin kilpailuun, yhteenkuuluvuuden tunteeseen, hyväksytyksi tulemiseen sekä toiveeseen muuttaa urheilu ammatiksi jonain päivänä. Tutkimuksessa fyysisyyden ulottuvuudella tarkoitettiin kehon ominaisuuksien ja ulkonäön merkityksiä. Urheilun trendikkyys, julkisuus ja tienaaminen lukeutuivat pinnallisuuden alle. Väitöskirjan viimeisenä merkitysulottuvuutena esitettiin perhekeskeisyys, jolla Lehmuskallio tarkoitti perheen kanssa liikkumista, perheenjäsenten miellyttämistä, luontoliikuntaa ja järjen käyttöä.

Tutkimuksen yleisimmin tärkeäksi merkitysulottuvuudeksi kaikkien tutkimusryhmien osalta osoittautui hyvä olo ja mieli, johon sisältyi liikunnan ilon, terveyden ja yhdessäolon merkitykset. Hyvän olon ja mielen merkitysulottuvuus lähestyi merkityksellisyydeltään tärkeää. Vähiten merkityksellisenä pidettiin kilpailua ja pinnallisuutta, jotka tosin eivät jääneet täysin yhdentekeviksi merkityksellisyydeltään. Yksittäisistä merkityksistä lasten ja nuorten vastauksista korostui liikunnan ilo ja hauskuus sekä terveyden parantaminen. Viidesluokkalaisten keskuudessa toiseksi tärkeysjärjestyksessä nousi perhekeskeisyys, tosin vuosiluokan pojat pitivät fyysisyyttä yhtä tärkeänä. Yhdeksäsluokkalaisten vastauksissa hyvän olon ja mielen ulottuvuuden jälkeen korostui yleisimmin fyysisyyden tärkeys. Luokkatasojen vertailussa viidesluokkalaiset kokivat tärkeämpänä kaikki muut merkitykset, paitsi fyysisyyden, jonka yhdeksäsluokkalaiset kokivat yhtä tärkeänä kuin viidesluokkalaiset. Myös liikunta-aktiivisuus näytti olevan yhteydessä tunnistettuihin merkityksiin: useammin liikkuvat vastaajat tunnustivat enemmän ja tärkeämpiä merkityksiä verrattuna vähän liikkuviin vastaajiin. (Lehmuskallio 2007, 87, 99.) Lehmuskallion väitöskirjan tuloksissa on yhtäläisyyksiä Seippelin tuloksiin. Molempien tutkimusten osalta tärkeimmäksi liikunnan merkitykseksi nousi liikunnan ilo ja hauskuus, kun taas puolestaan kilpailun ja menestymisen merkityksiä pidettiin merkityksistä vähemmän tärkeänä. Myös merkityksien selittäjien kohdalla löytyi samankaltaisuuksia. Molempien tutkimuksien osalta nuoremmat vastaajat löysivät enemmän ja tärkeämpiä merkityksiä liikunnasta kuin vanhemmat vastaajat. (Seippel

2006; Lehmuskallio 2007.) Ero tutkimusten välillä oli sukupuolen yhteydestä tunnistettuihin liikunnan merkityksiin. Seippelin (2006) tutkimuksessa pojilla ainoastaan kilpailun ulottuvuus oli tärkeämpää kuin tytöille, kun taas Lehmuskallion (2007) tutkimuksessa tytöt pitivät ainoastaan hyvän olon ja mielen merkityksiä poikia tärkeämpänä

Vanttaja, Tähtinen, Zacheus ja Koski (2017) toteuttivat pitkittäistutkimuksen vuosina 2003 ja 2013, jossa tutkittiin, miten turkulaisten lasten ja nuorten liikunnan merkitykset olivat muokkautuneet vuosien saatossa. Tutkimuksen merkitykset mukailivat aiemmin mainittua Eichbergin (1998) viittä merkitysulottuvuutta. Tutkimuksen lapset ja nuoret pitivät yleisimmin tärkeänä kunnon ja terveyden ulottuvuutta sekä liikunnan tarjoamaa rentoutumista ja nautintoa. Vähiten tärkeä merkitysulottuvuus oli kilpailu, joka on linjassa Seippelin (2006) ja Lehmuskallio (2007) tulosten kanssa, tosin Lehmuskallion (2007) tuloksissa pinnallisuuden ulottuvuus oli vähemmän tärkeää kuin kilpailun. Kaikissa kolmessa tutkimuksessa lasten ja nuorten vastauksissa korostuu terveyden, hyvän mielen ja yhdessäolon merkitykset. Vanttajan ja kumppanien (2017) mukaan nuoret löysivät vanhempia useammin tärkeitä liikunnan merkityksiä, mikä vastaa Seippelin (2006) ja Lehmuskallion (2007) tuloksia. Vanttajan ym. (2017) ja Lehmuskallion (2007) tutkimukset kartoittivat myös liikunta-aktiivisuuden yhteyttä liikunnan merkityksiin. Molempien tulokset osoittavat, että vähemmän liikkuvat yksilöt löytävät vähemmän tärkeitä merkityksiä liikunnasta. Sukupuolivertailun pohjalta Vanttajan ja kumppanien (2017) tutkimus on tietyllä tapaa Seippelin (2006) ja Lehmuskallion (2007) tutkimusten välimaastossa, sillä Vanttajan ym. tutkimuksessa poikien ja tyttöjen liikunnan merkitykset eivät painottuneet toiselle sukupuolelle niin selvästi. Vanttajan ja kumppanien mukaan tytöt kokivat hyvän olon ja mielen ulottuvuudet poikia tärkeämmäksi, kun taas pojat arvottivat pinnallisuuden, extremen ja menestyksen ulottuvuudet tärkeämmäksi kuin tytöt.

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa Koski ja Hirvensalo (2019) tutkivat peruskoululaisten liikunnan merkityksiä. Lasten ja nuorten vastauksissa korostui yleisimmin tärkeiksi tunnistetut parhaansa yrittäminen, ilo ja hyvän olon saaminen, joita yli 60 prosenttia vastaajista piti vähintään tärkeänä. Näitä seurasi uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, terveellisyys, yhdessäolo, kunnon parantaminen, onnistumisenkokemukset, ahkeruus ja lihasvoiman kasvattaminen, joita yli puolet vastanneista piti vähintään tärkeänä. Sukupuolivertailussa tytöt löysivät yleisemmin tärkeitä merkityksiä kuin pojat, jotka pitivät kilpailun ja lajimerkitysten merkityksiä tyttöjä tärkeämpänä. Luokkakohtaisen vertailun mukaan lähestulkoon kaikki merkitykset olivat yleisemmin tärkeitä 11-vuotiaille kuin tätä vanhemmille. Ainoastaan ulkonäköön liittyvät merkitykset olivat tärkeämpiä vanhemmille

oppilaille. Kosken ja Hirvensalon (2019) tutkimuksen löydökset ovat samankaltaisia kuin aiemmin esiteltyjen tutkimusten tulokset. Kaikissa neljässä tutkimuksessa lasten ja nuorten vastauksissa korostuu liikunnan tuoma ilon, terveellisuuden ja hyvän mielen tärkeys, kun puolestaan kilpailun ja menestymisen merkityksiä ei pidetä niin tärkeänä. (Seippel 2006; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2009, Vanttaja ym. 2017; Koski & Hirvensalo 2019.) Lapset ja nuoret arvottavat liikunnan ilon tärkeämpänä kuin kilpailun ulottuvuuden. Lapset ja nuoret pitävät tärkeänä myös liikunnan terveellisuutta, jonka voi nähdä ympäröivän yhteisön arvostuksista opittuna (Myllyniemi 2005,40). Tutkimusten ikävertailu osoittaa, että nuoremmat yksilöt löytävät useammin tärkeitä liikunnan merkityksiä. Sukupuolten liikuntamerkitysten vertailu vaihteli tutkimuksittain, mutta ne antoivat viitteitä siitä, että tytöt arvottavat terveyden ja liikunnan ilon merkitykset tärkeämpinä kuin pojat, kun taas poikien vastauksissa kilpailun ja menestyksen tärkeys korostuu tyttöjä enemmän. (Seippel 2006; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2009, Vanttaja ym. 2017; Koski & Hirvensalo 2019).

Nuorena löydettyjen liikuntamerkityksien tutkimusta on tehnyt myös Zacheus (2009), joka tutki 1923–1988 syntyneiden suomalaisten liikunnan merkityksiä nuoruudessa. Tutkimuksen tärkeimmäksi merkitysulottuvuudeksi osoittautui kaikkien ikäluokkien osalta liikunnan sosiaalisuus, jota seurasi terveyden merkitykset. Vähiten tärkeänä pidettiin yksinpuurtamisen ja vanhempien odotusten ulottuvuuksia. Sukupolvivertailu osoitti, että merkitysten painoarvo nousi nuorempiin sukupolviin mentäessä: tutkimuksen nuoremmat osallistujat pitivät tärkeämpänä nuoruutensa liikunnan merkitykset. Erityisesti fyysisyys ja rentoutuminen oli nuoremmilla tärkeämpää. Zacheuksen (2009) tuloksia verrattaessa nykynuorten sukupolviin (Seippel 2006; Lehmuskallio 2007; Vanttaja ym. 2017; Koski & Hirvensalo 2019), kaikkien tutkimuksissa edustettujen ikäluokkien vastauksissa korostuu liikunnan terveyden, ilon ja sosiaalisuuden tärkeys nuoruudessa. Nuoret eivät arvota kilpailua kovinkaan tärkeäksi, kyseinen suuntaus oli nähtävissä myös Zacheuksen (2007) tutkimuksessa, jossa nuoruuden merkityksistä kilpailu ei noussut tärkeysjärjestyksessä kovinkaan korkealle.

3.3 Lasten ja nuorten liikunnan esteet

Vaikka liikunnan lukuisista hyödyistä tiedetään, on siitä huolimatta lukuisat ihmiset fyysisesti inaktiivisia. Liikunnan toteuttamiseen tarvitaan halua liikkua. (Vuori 2012, 18–19). Kun kaikilta ihmisiltä ei liikunnan halua löydy, on kysyttävä: miksi jotkut liikkuvat innokkaasti, kun taas toiset puolestaan eivät? (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130.) Yhden vastauksen tähän tarjoaa yksilön tunnistamat liikunnan esteet (Vanttaja ym. 2017, 73). Yksilö voi omata

positiivisen suhtautumisen liikuntaan ja löytää siitä itselleen tärkeitä merkityksiä (Koski 2008), mutta positiivinen suhtautuminen voi jäädä konkretisoitumatta liikunnalliseksi toiminnaksi, mikäli sitä estäviä tekijöitä on liikaa tai yksilö kokee ne liian voimakkaiksi. (Kokko ym. 2019b, 6.)

Liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen kannustavia tekijöitä on monia, mutta myös liikkumisen esteitä ja liikuntakiinnostuksen heikkenemiseen vaikuttavia tekijöitä voi olla myös lukuisia. Liikkumiseen kannustavien tekijöiden tapaan myös liikkumisen estävistä tekijöistä monet liittyvät yksilöllisiin, sosiaalisiin ja instituutionaalisiin tekijöihin. (Vanttaja ym. 2017, 73.) Nämä ympäristön tarjoamat mahdollisuudet ja virikkeet, jotka joko mahdollistavat tai estävät liikunnallista aktiivisuutta, voivat vaikuttaa yksilön liikuntasuhteeseen positiivisella tai negatiivisella tavalla. (Koski 2008, 157–158).

Liikuntavalistuksen näkökulmasta onkin tärkeää tietää, mitä esteitä ja rajoituksia nuoret kokevat liikunnan harrastamiselle. Hirvensalo ja kumppanit (2016) esittävätkin liikuntamotiivitutkimuksen olevan rikasta, mutta harrastamattomuuden syyt eli liikunnan esteiden tutkimuksen jääneen vähemmälle huomiolle.

Hirvensalon ym. (2016,45) mukaan suurin osa nuorista arvostivat liikuntaa ja pitivät liikkumista tärkeänä. Kuitenkin liikunnan esteitä on havaittu tutkimusten mukaan runsaasti. (esim. Nupponen & Telama 1998; Vanttaja ym. 2017; Koski & Hirvensalo 2019; Somerset & Hoare 2018) Liikunnan esteiden kokeminen riippuu yksilöstä, mutta yleisesti mitä enemmän yksilö liikunnan esteitä kohtaa, sitä todennäköisemmin hän ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (Hirvensalo ym. 2016, 44–45). Liikunnan harrastamisen esteitä on pyritty kategorisoimaan (ks; Vanttaja ym. 2017; Koski & Hirvensalo 2018; Somerset & Hoare 2018), mikä helpottaa liikuntakäyttäytymiseen liittyvien tekijöiden ymmärtämistä. Tyypillisin tapa ryhmitellä liikunnan esteitä, on jaotella esteet sisäisiin ja ulkoisiin esteulottuvuuksiin (Somerset & Hoare 2018,13). Koski ja Hirvensalo (2018) on lisännyt sisäisten ja ulkoisten tekijöiden lisäksi kolmannen ulottuvuuden, joka on liikunnan arvon kieltävät esteet. Kyseinen ulottuvuus kattaa henkilökohtaiset kokemukset liikunnan tarpeettomuudesta ja hyödyttömyydestä sekä kaveripiirin liikunnan arvostuksen. Liikunnan arvon kieltäviä esteitä ei Kosken ja Hirvensalon (2018, 68) tutkimuksessa pidetty lasten ja nuorten keskuudessa kovinkaan estävinä tekijöinä. Liikunnan kieltävät arvon saivat tutkimuksen muihin liikunnan esteulottuvuuksiin verrattuna vähiten mainintoja, mutta kussakin esteulottuvuudessa vähintään viidennes vastaajista piti sitä liikuntansa esteenä.

Vanttaja ja kumppanit (2017) jakoivat liikunnan sisäiset ja ulkoiset esteellöttövuudet useampaan kategoriaan. Tutkimuksen esteet luokiteltiin yksilön, sosiaalisten tekijöiden, institutionaalisten tekijöiden sekä ympäristön tuomien reunaehtojen liikunnan esteellöttövuuksiin. Tutkimuksessaan he paneutuivat lasten ja nuorten tunnistamiin liikunnan esteisiin ja liikuntainnostusta vähentäneisiin tekijöihin. Tutkimuksen mukaan liikuntainnostusta paljon tai erittäin paljon vähentäneitä tahoja teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla oli koulu, liikunnanopettajat ja urheiluseurat. Kyseiset kolme tekijää oli mainittu vastaajien kohdalla yleisimmin. Nuorista aikuisista vähemmän liikunnallisesti aktiivisemmat vastaajat tunnistivat näiden kolmen instanssin useammin madaltaneen heidän liikunnallista innostustansa enemmän kuin liikunnallisesti aktiivisempien nuorten aikuisten. Teini-ikäisillä oli nähtävissä sama trendi, mutta liikunta-aktiivisuusryhmien väliset erot olivat huomattavasti pienemmät kuin nuorilla aikuisilla. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että koulun, liikuntaopettajien ja urheiluseurojen negatiivisen vaikutuksen liikuntamotivaatioon tunnistivat useammin tytöt kuin pojat.

Institutionaalisten liikunnan esteiden lisäksi nuoret kokevat myös oman kokemuksen ja vertaisten tuomat liikunnan esteet. Vanttajan ym. (2017) mukaan vähän liikkuvien teini-ikäisten joukossa merkittävimmät liikunnan vähäisyyttä selittävät tekijät olivat: laiskuus liikkua, ei nauti kilpailusta, ei ole löytynyt sopivaa liikuntalajia sekä ajanpuute.

Vanttajan ja kumppanien tutkimuksen tuloksissa oli nähtävissä niin sanottu kasautumisilmiö, jonka mukaan aktiivisempi yksilö kokee enemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä, kun taas vähän liikkuville näytti kasautuvan yleisemmin liikunnan estäviä tekijöitä (Vanttaja ym. 2017,73–86). Samankaltaisen suuntauksen on löytänyt Borodulinin ja kumppanit (2016). Katsauksen tutkimuksissa esteiden kokemisen yhteydessä nousi esiin huono motivaatio liikuntaa kohtaan. Tyypillisesti ne, jotka eivät liiku, kertovat, etteivät he nauti tai ole kiinnostuneita liikunnasta. Heidän ajankäyttönsä kohdistuu muualle, muihin elämän osa-alueisiin. Lasten ja nuorten kontekstissa aika menee kotitehtävien, kotitöiden ja muiden harrastusten rinnalla erilaisten viestintävälineiden käyttöön.

Liikunta-aktiivisuuden lisäksi esteiden kokemiseen on yhteydessä myös ikä ja sukupuoli. Kosken ja Hirvensalon (2019,70–71) tutkimuksen mukaan ikäryhmien vertailusta ilmeni, että lähes kaikkien esteiden kokemus kasvoi lasten ja nuorten iän myötä. Sama tutkimus myös osoitti poikien ja tyttöjen estekokemusten eroavan toisistaan. Poikien yleisimmät esteet olivat kiinnostavan lajin puuttuminen kodin läheisyydestä, ajanpuute sekä laiskuus. Tyttöjen

yleisimmät esteet olivat liikuntamahdollisuuksien puutteiden lisäksi liikunnan kalleus ja koululiikunnan tylsyys. Tytöt myös raportoivat poikia useammin kokevansa liikunnan esteitä.

Aiempien tutkimusten valossa sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä, yleisimmät liikunnan esteet ovat ajanpuute, laiskuus, huonoksi koettu liikunnallinen kyvykkyys, liikunnan tylsyys, liikunnan kalleus, ympäristön liikuntamahdollisuuksien puute sekä liikunnan turvallisuus. Erityisesti ajanpuute ja laiskuus ovat varsin yleisiä liikunnan esteitä. Lasten ja nuorten kontekstissa, esteissä korostuu sosiaaliset paineet, ulkonäköpaineet sekä koululiikunnan ikävät piirteet. (Nupponen & Telama 1998,71; Borodulin, Jallinoja & Koivusalo, 2016, 43; Vanttaja ym. 2017, 77; Koski & Hirvensalo 2018, 70; Somerset & Hoare 2018, 12.)

Vaikka nuoren suhtautuminen liikuntaan olisi myönteinen, hän voi kokea ajan ja energian riittämättömyyden liikunnan harrastamiseksi kaikkien muiden elämän velvoitteiden lomassa. Peruskoululaisilla liikuntaan liikenevää aikaa karsii kotitehtävät, kotityöt, harrastukset ja erilaiset viestintävälineet. (Borodulin ym. 2017, 43.) Aiempien tutkimusten mukaan ajanpuute ja laiskuus ovat yleisimpiä peruskoululaisten liikunnan esteistä. (Nupponen & Telama 1998; Vanttaja ym. 2017; Somerset & Hoare 2018; Koski & Hirvensalo 2019). Lasten ja nuorten osalta tunnistetut liikunnan esteet kietoutuvat yhteen nuoruuden kasvuvaiheen ja identiteetin muodostumisen kanssa. Koetut sosiaaliset paineet, kuten tietoisuus omasta kehosta tai pelko itsen nolaamisesta vertaisten silmissä, muovaavat liikuntasuhdetta. (Borodulin ym. 2017, 44.) LIITU-tutkimuksessa (2020) esteitä kartoitettiin myös avoimena kysymyksenä, jonka vastauksissa lukiolaisten tunnistamia liikunnan esteitä olivat läksyt, osaamattomuus, häpeä ja muiden (Koski & Hirvensalo 2021, 51).

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä tutkimuksessa selvitetään, millaisia liikunnan merkityksiä 4.–6.- luokkalaiset pitävät tärkeinä sekä mikä estää heidän liikunnallista-aktiivisuuttansa. Tämän lisäksi tutkitaan taustatietojen pohjalta luokiteltujen ryhmien vastausten eroja. Vastauksia verrataan sukupuolen, luokka-asteen ja liikunta-aktiivisuuden pohjalta muodostettujen ryhmien mukaan. Tutkimusasetelman mukaan tämän tutkielman tutkimustehtäväksi asetettiin seuraavat kolme kysymystä:

1. Mitä liikunnan merkityksiä oppilaat pitävät tärkeänä?
2. Mitä liikunnan esteitä oppilaat pitävät estävinä?
3. Millä tavoin sukupuoli, luokka-aste ja liikunta-aktiivisuus ovat yhteydessä liikunnan merkityksiin ja esteisiin?

Tutkimuskysymysten avulla pyritään saamaan lisää informaatiota lasten ja nuorten liikunnan merkityksistä ja esteistä sekä siitä, miten liikunnallinen aktiivisuus, sukupuoli ja ikä on yhteydessä liikunnan merkityksiin ja esteisiin. Tämän informaation avulla pystytään tarjoamaan lapsille ja nuorille mielekkäitä liikkumisen muotoja tehokkaammin, jotta liikunnallinen aktiivisuus tavoittaisi mahdollisimman monen nuoren tulevaisuudessa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusote

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 4.–6-luokkalaisten liikunnan merkityksiä ja esteitä. Tämän lisäksi selvitettiin nuorten itsearvioitu liikunta-aktiivisuutta tavallisen viikon aikana, minkä perusteella muodostettiin eri aktiivisuusryhmät. Aktiivisuusryhmien vastauksia liikunnan merkityksistä ja esteistä vertailtiin keskenään, jotta saadaan tietoa, miten liikunnallisen aktiivisuuden määrä on yhteydessä tunnistettuihin merkityksiin ja esteisiin.

Tutkimuksen empiirinen osuus toteutettiin määrällisenä Webropol-kyselynä.

Tutkimustyyppinä oli vertaileva tutkimus, minkä tavoitteena on ymmärtää sekä tarkastella aineistoa kahden tai useamman eri ryhmän näkökulmista ja tuoda esille ryhmien välisiä eroja (Vilka 2007, 21.) Aihetta lähestyttiin liikunnan merkitysten ja esteiden kautta. Merkityksistä ja esteistä luotiin aiemmasta teoriasta mukailut ulottuvuudet, joiden mukaan empiirisen osuuden määrällinen kyselytutkimus toteutettiin (Liite 1).

5.2 Liikunnan merkitykset tässä tutkimuksessa

Liikunnan merkitykset voi jäsentää monella tapaa, mutta tämän tutkimuksen yhteydessä mukailen Kosken (2017) esittelemiä merkitysulottuvuuksia. Kosken merkitysjaottelu on tiivistelmä Rensonin (1991), Eichbergin (1987), Klemolan (1991) sekä Honkosen ja Suorannan (1999) erilaisista merkityskuvauksista. Tähän tiivistelmään Koski on lisännyt lajimerkitysten sekä kasvun ja kehittymisen merkitysulottuvuudet.

Kosken (2017, 98–105) merkitysulottuvuudet ovat 1) kilpailu ja suoritus, 2) terveys ja terveellisyys, 3) ilmaisu ja esittäminen, 4) ilo ja leikki, 5) sosiaalisuus ja yhdessä olo, 6) itsen tunteminen ja itsen tutkiminen, 7) kasvu ja kehittyminen sekä 8) lajimerkitykset. Nämä kahdeksan merkitysulottuvuutta eivät ole erillisiä, vaan ne limittyvät ja voivat olla monella tapaa päällekkäisiäkin (Koski 2017, 105). Poikkeuksena tässä tutkimuksessa on itsen tuntemisen ja itsen tutkimisen yhdistäminen kasvun ja kehityksen merkitysulottuvuuteen, joiden yhteensopivuus testattiin standardisoidun Cronbachin alfan arvon (0,684) avulla. Joten tässä tutkimuksessa käytetään aiemmin mainitun kahdeksan ulottuvuuden (Koski 2017) sijaan, merkitysten jaottelua seitsemään eri merkitysulottuvuuteen:

Kilpailu ja suoritus

Kilpailu- ja suorituskeskeisyys on ominaista liki kaikilla nyky-yhteiskunnan elämäalueilla. Suomen liikuntakulttuurin perinteessä kilpaurheilulla on ollut keskeinen rooli. Tätä kuvaa liikunnan lajilähtöinen lähestymistapa, jota ohjaa suorituskeskeinen ja lajinomainen suorittaminen. Kilpailu ja suoritus on luontaisesti samalla jatkumolla ja usein tämän merkitysulottuvuuden osalta vertailu kohdistuu toiseen, mutta myös itseen ja aiempiin suorituksiin. Kilpailusta yksilö löytää merkityksiä verrattain helposti, pieni kilpailu luo merkityksettömästä tekemisestä merkityksellistä. (Koski 2017, 98–100.) Kilpailun ja suorittamisen ulottuvuuden merkityksiin voidaan lukea esimerkiksi menestys, voittaminen, itsekilpaileminen, omatoiminen tekeminen, työnteke ja ahkeruus, itsensä ylittäminen sekä parhaansa yrittäminen. (Koski & Hirvensalo 2021, 51.)

Terveys ja kunto

Liikunnalla on merkittävä rooli terveyden edistäjänä (em. Vuori 2012, 21) Terveys ja liikunta kulkevat tietyllä tapaa rinnakkain, minkä myötä liikunnan kautta terveyteen liittyvien merkitysten määrä on suuri. Lasten ja nuorten kannalta nämä merkitykset eivät ole vielä läsnä nuoruudessa, sillä terveyden arvo korostuu yleensä vasta kun asiassa alkaa ilmaantua ongelmia. Lapset ja nuoret keskittyvät nykyhetkeen, eivät niinkään tulevaan, jonka syystä terveyden merkityksellisyyden tutkiminen nuorten osalta on haastavaa. (Koski 2017, 101.) Terveiden ja kunnan merkitysulottuvuuteen voi kuulua esimerkiksi hyvä olo, liikunnan terveellisyys, kunnan kohottaminen, rentoutuminen, painonhallinta ja parempi ulkonäkö. (Koski & Hirvensalo 2021, 51.)

Ilmaisu ja esittäminen

Ilmaisun ja esittämisen merkitysulottuvuus mielletään usein liittyvän tanssiin, voimisteluun ja taitoluisteluun. Kuitenkin on huomattava sen olevan läsnä monissa muissakin lajeissa, sillä hienojen temppujen tai esimerkiksi harhautuksien toteuttaminen on usein merkittävää lajissa kuin lajissa. (Koski 2017, 103.) Ilmaisun ja esittämisen ulottuvuuden merkityksissä korostuu taidokas temppuilu ja muille esiintyminen. (Koski & Hirvensalo 2021, 51.)

Ilo ja leikki

Liikunnan ilo mielletään parantavan liikunnallista aktiivisuutta ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Grenman ym. 2018, 101). Koski (2017) kertoo ilon ja leikin merkitysulottuvuuden olevan yksi oleellisimmista tekijöistä liikunnallisen elämäntavan kannalta. Kokemukset tällä osa-alueella johtavat todennäköisesti myös muiden liikunnallisten merkitysten kasvuun. (Koski 2017, 103–104.) Liikunta tarjoaa yksilölle onnistumisia, elämyksiä ja tien murheiden unohtamiseen sekä leikkimielisyyteen (Koski & Hirvensalo 2021, 52).

Sosiaalisuus ja yhdessäolo

Liikunta tarjoaa luontevan tavan yhdessäoloon ja uusien kaverien saamiseen (Lintunen 2007, 30; Kantomaa ym. 2018, 25). Liikunta on nuorille luonteva tapa nuorten yhdessäoloon ja vuorovaikutussuhteiden luomiseen. Liikunnassa opittuja sosiaalisia ja yhdessä tekemisen merkityksiä voi soveltaa myös muillakin elämänalueilla. (Koski 2017, 102.)

Kasvu ja kehittyminen

Liikunnalla on olennainen merkitys ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta, etenkin lasten ja nuorten osalta (Laakso ym. 2012, 42; Matarma 2012, 8). Kasvun ja kehittymisen merkitysulottuvuus tarkoittaa esimerkiksi henkistä ja fyysistä kasvua, voiman hankintaa ja pelkojen kohtaamista ja voittamista (Koski 2017, 105). Tässä tutkimuksessa itsetutkiskelu ja itsen tunteminen on luokiteltu henkisen ja fyysisen kasvun kanssa yhteen limittyväksi tekijäksi.

Lajimerkitykset

Kaikkien mainittujen merkitysulottuvuuksien lisäksi jokaisella liikuntamuodolla ja -lajilla on omat merkityksensä, jotka ovat ominaisia tiettyjen lajien puitteissa. Eri liikuntalajit tarjoavat eri luontoisia kulttuurisia merkityksiä, jotka muokkaavat liikkujan kiinnostus- ja kiinnittymissuhdetta tiettyyn lajiin. Lajit tarjoavat tietyt merkitykset painottuvat, kuten esimerkiksi jääkiekossa kovaotteisuus, vauhdikkuus ja yhdessä toimiminen. (Koski 2017, 105106.)

5.3 Liikunnan esteet tässä tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa on mukailtu Kosken ja Hirvensalon (2019) esteulottuvuuksien jaottelua. Tässä tutkimuksessa esteulottuvuudet ovat I) liikunnan ulkoiset esteet, II) liikunnan henkilökohtaiset esteet, sekä III) liikunnan arvon kieltävät esteet.

Liikunnan ulkoiset esteet ovat yksilöstä riippumattomia esteitä, jotka vaikeuttavat yksilön liikunnallista aktiivisuutta. Ulkoisiin tekijöihin kuuluu kodin sijainti, liikunnan kustannukset, koululiikunnan epäinnostavuus, kaverien liikuntatottumukset sekä urheilun liiallinen kilpailuhenkisyys.

Liikunnan henkilökohtaisiin esteisiin kuuluu yksilön omat kokemukset. Tähän osa-alueeseen kuuluu muiden ajanviettopöytävaikutuksen vaikutus, viitseliäisyys, huono terveys, liikunnan tuomat epämiellyttävät tunteet sekä loukkaantumisen pelko.

Liikunnan arvon kieltäviin esteisiin kuuluu yksilön asenteet ja mielipiteet. Tässä tutkimuksessa kielteisiä arvoja kysyttäessä keskitytään kaveripiiriin liikunnan arvoitukseen, liikunnan tarpeellisuuden ja hyödyllisyyden kokemukseen.

5.4 Aineiston keruu

Tutkielman aineisto kerättiin keväällä 2022 erään länsisuomalaisen kunnan kahdesta alakoulusta. Ennen tutkielman toteuttamista koulujen rehtoreille lähetettiin tutkimuslupahakemus, jossa esiteltiin tutkimuksen tavoitteet, tapa, ajankohta sekä tutkimuksen kohdejoukko. Koulujen tutkimuskäytäntöjen mukaan nimettömään kyselyyn ei tarvittu erillistä lupaa alaikäisten oppilaiden vanhemmilta. Ennen kyselyn toteuttamista koulujen 4.–6. luokkalaisia oppilaita ja heidän huoltajiansa informoitiin tulevasta tutkimuksesta Wilma-viestin avulla. Wilman saatekirjeessä oppilaille ja heidän vanhemmilleen kerrottiin tutkielman tarkoitus ja sen toteutus (Liite 2). Saatekirjeessä yhteydessä oppilaiden ja heidän huoltajiensa oli mahdollista kysyä lisätietoa sekä kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Kyselyyn vastasivat länsisuomalaisen kunnan kahden koulun

4.–6. luokkalaiset oppilaat. Oppilaiden vastauksia kertyi yhteensä 138, joista analysoitiin 129. Analysoinnin ulkopuolelle jääneet vastaukset olivat puutteellisia tilastollisen analysoinnin kannalta.

Webropol-kysely laadittiin aiemman teoriataustan mukaisesti. Kyselystä muodostettiin yhtenäinen, jonka avulla pyrittiin saamaan mahdollisimman laaja kuva oppilaiden liikunnan merkityksistä ja esteistä. Tutkielman aineisto koostui monivalintakysymysten vastauksista, joihin vastattiin valitsemalla omaa mielipidettä parhaiten kuvaava vaihtoehto vastausvaihtoehtojen väliltä. Kyselyn taustatiedoiksi kysyttiin oppilaan sukupuolta, luokka-astetta sekä itsearvioitua liikunta-aktiivisuutta. Itsearvioitua liikunta aktiivisuutta kysyttiin oppilailta seuraavan kysymyksen avulla: *Mieti tavallista viikkoasi. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä.* Tähän kysymykseen oppilaat arvioivat päivien lukumäärää viikossa, milloin liikkumissuosituksiset olivat toteutuneet. ”En osaa sanoa” oli myös vaihtoehtona, mikäli oppilas ei osannut kuvata viikoittaista liikkumistaan. Merkitysväittämien matriisiasteikon arvot olivat väliltä 1–6. Vastausvaihtoehdot olivat: 1) ei lainkaan tärkeää, 2) ei kovinkaan tärkeää, 3) vain vähän tärkeää”, 4) melko tärkeää, 5) tärkeää, 6) erittäin tärkeää. Esteväittämien asteikon viisi mielipidevaihtoehtoa olivat 1) estää erittäin paljon, 2) estää paljon, 3) estää jonkin verran, 4) estää vain vähän ja 5) ei estä lainkaan. Ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista, kyselyn toimivuutta kartoitettiin esitestin avulla. Esitestiryhmä koostui 18 neljäsluokkalaisten ryhmästä. Vastatessaan kyselyyn oppilaita ohjattiin kysymään apua epäselvyyksien ilmaantuessa. Epäselvyyksiä ilmeni lähinnä kirjoitusvirheiden osalta, jotka korjattiin esitestiryhmän ehdotusten mukaisesti. Esitestiryhmän osoittaman testin toimivuuden jälkeen, toteutettiin varsinainen kysely.

Kysely koostui kolmesta taustatietokysymyksestä, jota seurasi merkitysten ja esteiden kysymysosiot. Kuhunkin taustatietokysymykseen vastattiin valmiiden vaihtoehtojen avulla. Luokka-asteteen valintoina oli luokat 4, 5 ja 6. Sukupuolta kysyttiin sukupuolisensitiivisyys huomioiden neljän eri vastausvaihtoehdon kautta, jotka olivat ”poika”, ”tyttö”, ”muu”, ”en osaa sanoa tai en halua sanoa”. Liikunnan merkityksiä kysyttiin yksittäisten merkitysten osalta. Yksittäisiä merkityksiä kysymyspatterissa oli 33 kappaletta, joista koostuu tässä tutkielmassa käytetyt 7 merkitysulottuvuutta. Liikunnan esteitä kysyttiin myöskin yksittäisten esteiden osalta, joista koostettiin tutkielman kolme eri esteulottuvuutta. Esteväittämiä kyselyssä oli 18.

Kaikista kyselyyn vastanneista oli (n=138) 49 prosenttia (n=68) poikia, 44 prosenttia (n=61) tyttöjä ja 7 prosenttia vastasi ”muu” tai ”en osaa tai en halua sanoa”. Vastanneista oli 30 prosenttia (n=42) neljännellä luokalla, 35 prosenttia (n=48) viidennellä luokalla ja 35 prosenttia (n=48) kuudennella luokalla. Oppilaiden itsearvioiman liikunta-aktiivisuuden mukaan mitattuna oppilaista vähintään 60 minuuttia päivässä viikon ajan liikkui 0-1 päivänä 6 prosenttia (n=8), 2-3 päivänä liikkui 6 prosenttia (n=8), 4-5 päivänä liikkuneita 24 prosenttia (n=33), 6 päivänä liikkui 16 prosenttia (n=22) ja 7 päivänä arvioi liikkuvansa 34 prosenttia (n=34). Noin 15 prosenttia (n=20) vastasi ”en osaa sanoa”.

5.5 Aineiston analyysi

Tutkielma toteutettiin määrällisenä tutkimuksena, jonka osaa aineistoa analysoitiin summamuuttujien avulla. Yksittäisistä merkityksistä ja esteistä luotiin summamuuttujia kuvaamaan merkitysulottuvuuksia, joiden avulla ulottuvuuksia voitiin verrata toisiinsa. Tämän avulla ulottuvuuksia voitiin verrata myös ryhmien välillä. Ryhmiä muodostettiin sukupuolen, luokka-asteen ja liikunta-aktiivisuuden osalta.

Selittävien tekijöiden (sukupuoli, koululuokka ja liikunnan määrä viikossa) yhteyttä liikuntaa estäviin ja liikunnassa tärkeinä koettujen asioiden summamuuttujiin testattiin tunnusluvuihin ja lineaarisen mallin avulla. Summamuuttujia kohdeltiin jatkuvina muuttujina, joten tunnuslukuina käytettiin keskiarvoa ja keskihajontaa. Tilastollisten merkitsevyyksien testaukseen lineaarinen malli oli samasta syystä parhaiten sopiva malli ja sen avulla saatiin huomioitua myös mahdolliset sekoittavat taustamuuttujat. Kaikkia selittäviä tekijöitä käytettiin kategorisina muuttujina. Sukupuoli jaettiin kahteen luokkaan (pojat ja tytöt), koululuokka kolmeen (neljäsluokkalaiset, viidesluokkalaiset ja kuudesluokkalaiset) sekä liikunnan määrä viikossa jaettiin kahteen luokkaan (0–4 ja 5–7 kertaa viikossa). Lopulliset analyysit tehtiin lineaarisilla malleilla, joissa jokaista summamuuttujaa käytettiin erikseen vastemuuttujana. Sukupuolta ja urheilun määrä käytettiin selittävinä muuttujina jokaisessa mallissa, mutta koululuokkaa vain niissä malleissa, joissa sillä oli edes lähes merkittävä tilastollinen vaikutus. Kategoristen muuttujien yksittäisten luokkien keskinäiseen vertailuun käytettiin Tukey-Kramer-korjattuja p-arvoja. Tilastollisen merkitsevyyden testaamisen käytettiin tasoa 0,05 kaikissa testeissä kaksisuuntaisena. Kaikki testit suoritettiin käyttämällä SAS:in versiota 9.4 Windowsille (SAS Institute Inc., Cary, NC, US). Tutkimuksen tarkemmat tilastollisen testauksen arvot ovat esiteltynä liitteessä 4.

Tässä tutkielmassa sosiaalisuuden merkitysulottuvuutta lukuun ottamatta jokaista summamuuttujaa voi pitää luotettavana alfan arvon oltua tarpeeksi korkea ($\alpha > 0,6$) (ks. Valli 2015). Sosiaalisuuden summamuuttujassa yhteistyö ja uusien kaverien saaminen, eivät korreloineet keskenään, siitä johtuen Cronbachin alfan arvo jäi alle 0,6. Aiempaan teoriaan pohjautuen käytettiin sosiaalisuuden summamuuttujaa sellaisenaan (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2008). Taulukosta 1 näkyy tämän tutkielman merkitysten summamuuttujista saadut standardisoidut Cronbachin alfan arvot. Tutkielman esteiden summamuuttujien testaus osoitti alfan arvojen täyttävän luotettavuuden mittarit (Cronbachin alfa $> 0,6$).

Esteulottuvuuksien summamuuttujat ja niiden standardisoidut Cronbachin alfan arvot on esitelty taulukossa 2.

Taulukko 1. Merkitysulottuvuuksien summamuuttujien Cronbachin alfan arvot sekä merkitysulottuvuuksien summamuuttujien sisältämät merkitykset

Merkitysulottuvuudet ja niiden sisältämät merkitykset	Cronbachin alfa
Terveys	0,73
Hyvän olon saaminen	
Paremmen ulkonäön tavoittelu	
Liikunnan terveellisyys	
Kunnon parantaminen	
Lihavuuden estäminen, painonhallinta	
Kilpailu	0,72
Kamppailu toisten kanssa	
Parhaansa yrittäminen	
Itseni kanssa kamppailu	
Ahkeruus	
Kilpaileminen	
Voittaminen ja menestys	
Sosiaalisuus	0,47
Uusien kavereiden saaminen	
Yhdessäolo kavereiden kanssa	
Yhteistyö muiden kanssa	
Ilo	0,82
Ilon saaminen	
Ajatusten saaminen pois murheista	

Onnistumisen kokemukset	
Uudet elämykset	
Leikkiminen, leikkisyys	
Rentoutuminen, virkistys	
Ilmaisu	0,70
Hienot temput	
Muille esiintyminen	
Lajimerkitykset	0,69
Notkeuden parantaminen	
Hienot välineet ja varusteet	
Vauhdikkuus	
Luonnossa oleminen	
Kovaotteisuus	
Oveluus, järjen käyttö	
Yksin liikkuminen	
Kasvu ja kehitys	0,68
Lihaskasvatus	
Uusien asioiden oppiminen	
Pelkojen voittaminen, jännityksen kokeminen	
Opin tuntemaan itseni paremmin	

Taulukko 2. Esteellöittövuukisien summamuuttujien Cronbachin alfan arvot sekä esteellöittövuukisien summamuuttujien sisältämät esteet

Esteellöittövuudet ja niiden sisältämät esteet	Cronbachin alfa
Ulkoiset esteet	0,70
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin harrastusmahdollisuutta	
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	
Kotini lähellä ei ole liikuntapaikkoja	
Koululiikunta on tylsää	
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	
Kaverinikaan eivät liiku	
Henkilökohtaiset esteet	0,83
Aikani kuluu muuhun harrastamiseen	
En viitsi lähteä liikkumaan	
Minulla ei ole aikaa liikkua,	
En ole liikunnallinen	

Terveyteni rajoittaa liikkumistani	
Olen huono liikkumaan	
Liikkuessa hikoilu tuntuu inhottavalta,	
Pelkään loukkaantuvani	
Liikunta on tylsää	
Liikunnan arvon kieltävät esteet	0,65
Liikuntaa ei pidetä tärkeänä kaveripiirissäni	
Mielestäni liikunta on turhaa,	
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	

5.6 Tutkielman luotettavuus

Lähtökohtaisesti tutkimus pyritään toteuttamaan mahdollisimman virheettömästi, tästä huolimatta voi tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihdella tutkimusten välillä. Tämän johdosta kaikkein tutkijoiden on perusteltua arvioida tutkimuksena luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tämän tutkielman kohdalla tarkastellaan luotettavuutta reliabiliteetin ja validiteetin kautta. Määrällisen tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen, eli kyse on tutkimuksen toistettavuudesta. Validiteetti taas tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä oli tarkoituskin. Yhdessä reliabiliteetti ja validiteetti muodostavat kokonaisluotettavuuden (Vilka 2007, 149–150.)

Tämän tutkielman reliabiliteetti on huomioitu tutkimusmenetelmien ja kyselypohjan avoimen raportoinnin avulla. Tässä tutkimuksessa tutkimusongelma ja tutkimuksen menetelmät ovat määritelty selkeästi. Tuloksissa mielipiteet ja asenteet on esitelty selkeästi omina kokonaisuuksinaan ja lähdeviittauksessa on huomioitu lähdetekstin ja tutkijan oman pohdinnan kulku. Validiteetin varmistamiseksi tässä tutkimuksessa kerättiin tilastollisen analyysin kannalta riittävä määrä oppilaiden vastauksia, jolla pystyttiin havaitsemaan tilastollisesti merkitseviä eroja. Kaikkia kysytyjä tietoja käytettiin pääsääntöisesti tulosten koonnissa. Saadut tulokset ja käytetyt tilastolliset testaukset esitettiin sellaisenaan ja tulosten pohdinta on toteutettu erillisenä kokonaisuutena. (ks. Vilka 2007, 152–153)

Lapsia ja nuoria tutkittaessa on syytä muodostaa kysymykset huolellisesti, huomioiden lasten kielelliset ja kognitiiviset taidot (Järvensivu 2007). Tutkimuksen validiteettia laskee kyselyn kielelliset seikat, sillä kyselyteon yhteydessä ei täysin varmistettu sopiiko kysymysten asettelu lasten ja nuorten kielellisyyden kanssa yhteen. Esitestiryhmän palautteen pohjalta merkitys- ja

esteulottuvuuksia muokattiin, mutta esimerkiksi mahdollinen välinpitämättömyys tai ujous saattoi jättää ulottuvuuksien kohdalla jäljelle epäselvyyksiä esitestauksen jälkeenkin. Tutkimuksen reliabiliteettia laskee vastaajien pieni määrä sekä saman asuinpaikan vaikutus. Vähäinen vastaajamäärä vaikuttaa tämän tutkimuksen tulosten yleistettävyyteen, isompien vastaajaryhmien kohdalla tulokset voivat olla erilaisia. Vastaajien sama asuinpaikka saattaa vaikuttaa osaltaan myös vastauksiin, sillä ympäristöllä on vaikutus liikunnan kokemuksiin (vrt. Vanttaja ym. 2017, 17.)

Tulosten luotettavuutta laskee myös sosiaalisuuden summamuuttujan alhainen Cronbachin alfan arvo. Tässä summamuuttujassa yhteistyö ja uusien kaverien saaminen eivät korreloineet summamuuttujan kanssa. Tästä huolimatta kyseistä summamuuttujaa käytettiin sellaisenaan, johon päädyttiin koska sosiaalisuuden summamuuttujan muuttujien vaikutukset olivat samansuuntaiset, mutta eri tasoiset. Esimerkiksi ”uusien kaverien saamisen” sekä ”yhdessä olo kaverien kanssa” muuttujissa luokka-asteella oli tilastollisesti merkittävä negatiivinen vaikutus, jolloin oli perusteltua tarkastella näitä yhdessä. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2008) mukaan saman ilmiön osa-alueita mittaavat muuttujat eivät kaikissa tapauksissa korreloi keskenään, mutta niitä voi kuitenkin olla tarpeen tarkastella yhdessä. Tähän myös päädyttiin tämän tutkimuksen kohdalla, jotta vertailu aiempaan tutkimukseen olisi paremmin mahdollista.

5.7 Tutkielman eettisyys

Tutkimuksen edetessä tutkijan on tehtävä monia päätöksiä, jonka johdosta myös tutkijan etiikka voi mahdollisesti joutua koetukselle. Tutkimuksen eettisyys tulee huomioida muun muassa tutkimusluvissa, aineistonkeruussa ja aineiston käsittelyssä. Koko tutkimusprosessin ajan tutkija joutuu pohtimaan ratkaisuja ja valintojaan sekä ottamaan kantaa työnsä eettisyyteen. (Eskola & Suoranta 1998, 52–53, 209.)

Tämän tutkielman osalta työn eettisyys huomioitiin läpi prosessin. Ennen kyselyn toteuttamista tutkimuskohteena olevien koulujen rehtorit antoivat tutkimusluvan kyselyn toteuttamiseksi. Luvan jälkeen tutkittavia oppilaita ja heidän huoltajiaan informoitiin tutkimuksesta asianmukaisesti (ks. Liite 2). Saatekirjeen yhteydessä oppilaan tai hänen vanhempiansa oli mahdollista kieltäytyä kyselystä. Yleisten eettisten periaatteiden

(Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7) mukaisesti tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista.

Vilka (2007,100) kertoo määrällisen tutkimuksen kulmakiviä, aiemmin mainittujen tutkimusluvan ja tutkimusta koskevien asianmukaisen informoinnin lisäksi, olevan myös tutkimusaineiston keräämisen ja käsittelyn asianmukaisuus ja luottamuksellisuus. Tämän tutkielman kohdalla luottamuksellisuus varmistettiin, kun taustatiedoista kerättiin vain epäsuoria tunnistetietoja (vrt. Vilka 2007, 96). Suorien tunnistetietojen kysymättä jättäminen varmisti tutkittavien anonymiteetin. Aineiston analysoinnin jälkeen epäsuorat tunnistetiedot poistettiin välittömästi, jolla varmistettiin aineiston luottamuksellinen käsittely.

Hirsjärven (2009) ja Vilkan (2007) mukaan tutkimuksessa tulee huomioida ja kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä asianmukaisella tavalla, sekä antaa niille kuuluva arvo omasta tutkimuksestaan (Hirsjärvi ym. 2009, 24; Vilka 2007, 99). Tässä tutkielmassa muiden tutkijoiden työn arvo tunnustettiin käyttämällä alan viittauskäytänteitä asiaan kuuluvalla tavalla, jotta tekstissä selviää, kenen tutkimuksesta kulloinkin puhutaan. Asianmukaisen viittauksen lisäksi Vilka (2007) ja Hirsjärvi (2009) mainitsevat, että tutkimuksen aineiston kerääminen ja käsittely tulee raportoida selkeästi ja sen tulee täyttää tieteelliselle tiedolle asetetut vaatimukset. (Hirsjärvi ym. 2009, 24; Vilka 2007, 99). Tässä tutkielmassa tämä varmistettiin tutkimusmenetelmien ja tulosten avoimen ja todenmukaisen esittelyn avulla.

6 TULOKSET

Tässä tutkimuksessa selvitettiin 4.–6. luokkien oppilaiden liikunnan merkityksiä ja esteitä. Oppilaiden vastauksia vertailtiin sukupuolen, luokka-asteen ja liikunta-aktiivisuuden perusteella. Empiirisen osuuden tuloksia vertailtiin myös aikaisempien tutkimusten tuloksiin. Oppilaat vastasivat merkityksiin asteikolla yhdestä kuuteen (1= ei lainkaan tärkeää, 6= erittäin tärkeää). Esteulottuvuuksiin vastaukset tapahtuivat asteikolla yhdestä viiteen (1= estää erittäin paljon, 5= ei estä lainkaan).

6.1 Oppilaiden liikunnan merkitykset

Oppilaiden (n= 129) antamien vastausten perusteella liikunnan merkitysulottuvuuksien painoarvoissa oli eroavaisuuksia. Merkitysulottuvuuksien keskiarvoja tarkasteltaessa oppilaiden vastausten keskiarvojen mukaan korkeimman keskiarvon saavutti sosiaalisuus (ka. = 4,9, kh.=0,8). Toiseksi tärkeimpänä ulottuvuutena oppilaat tunnistivat kasvun ja kehityksen merkitykset (ka.= 4,7, kh.=0,9), joka oli hivenen tärkeämpi kuin ilon (ka. = 4,6, kh.=0,8) ja terveyden (ka.= 4,6, kh.=0,9) merkitysulottuvuudet. Vähiten tärkeänä ulottuvuutena vastanneet oppilaat pitivät ilmaisua, joka sijoittui ”vain vähän tärkeää” ja ”melko tärkeää” asteikon väliin keskiarvolla 3,5 (kh.=1,3). Alla esitettyssä taulukossa 3 on esitettyinä kaikkien vastanneiden oppilaiden merkitysulottuvuuksien vastauskeskiarvot ja keskihajonnat.

Taulukko 3. Liikunnan merkitysulottuvuudet ja niiden sisältämät merkitykset, kaikkien vastausten (n=129) (1= ei lainkaan tärkeää, 6= erittäin tärkeää) keskiarvot sekä keskihajonnat

	Kaikki (ka.)	Kaikki (kh.)
Sosiaalisuus	4,9	0,8
Yhdessäolo kavereiden kanssa	5,2	1
Yhteistyö muiden kanssa	5,1	1
Uusien kaverien saaminen	4,4	1,4
Kasvu ja kehitys	4,7	0,9
Uusien asioiden oppiminen	4,9	1,1
Pelkojen voittaminen, jännityksen kokeminen	4,9	1,2
Lihassoiman kasvatus	4,6	1,3
Opin tuntemaan itseni paremmin	4,4	1,4

Ilo	4,6	0,8
Ilon saaminen	5,3	0,9
Onnistumisen kokemukset	4,9	1
Rentoutuminen, virkistys	4,8	1,1
Ajatusten saaminen pois murheista	4,8	1,2
Uudet elämykset	4,5	1,1
Leikkiminen, leikkisyys	3,5	1,4
Terveys	4,6	0,9
Hyvän olon saaminen	5,1	1
Liikunnan terveellisyys	5,1	1
Kunnon parantaminen	4,9	1,1
Lihavuuden estäminen, painonhallinta	4,5	1,6
Paremmen ulkonäön tavoittelu	3,4	1,6
Kilpailu	4,3	0,8
Parhaansa yrittäminen	5,4	0,9
Ahkeruus	4,9	1
Itseni kanssa kamppailu, itsen voittaminen	4,2	1,3
Voittaminen ja menestys	4,1	1,4
Kilpaileminen	3,6	1,3
Kamppailu toisten kanssa	3,5	1,6
Lajimerkitykset	4,1	0,8
Luonnossa oleminen	4,7	1,1
Vauhdikkuus	4,5	1,2
Oveluus, järjen käyttö	4,5	1,3
Notkeuden parantaminen	4,4	1,3
Yksin liikkuminen	3,7	1,4
Kovaotteisuus	3,6	1,5
Hienot välineet ja varusteet	3,5	1,4
Ilmaisu	3,5	1,3
Hienot temput	3,7	1,5
Muille esiintyminen	3,3	1,5

Sosiaalisuus

Tämän tutkimuksen korkein vastauskeskiarvo oli sosiaalisuuden ulottuvuudessa, jonka keskiarvo 4,9 oli lähellä ”tärkeää”-arvoa. Sosiaalisuuden ulottuvuus piti sisällään yhdessäolon kavereiden kanssa (ka.=5,2), yhteistyö muiden kanssa (ka.=5,2) sekä uusien kavereiden saamisen (ka.=4,4). Tämän ulottuvuuden keskiarvoon on kuitenkin suhtauduttava varauksella, koska ulottuvuuden Cronbachin alfan arvo oli alle 0,6.

Kasvu ja kehitys

Tässä tutkimuksessa sosiaalisuuden jälkeen tärkeimmäksi noussut liikunnan merkitysulottuvuus oli kasvu ja kehitys. Ulottuvuuden keskiarvo oli 4,7, joka vastasi tärkeydeltään ”melko tärkeää”. Yksittäisistä merkityksistä korkeimmat arvot omasivat uusien asioiden oppimisen sekä pelkojen voittamisen ja jännityksen kokemisen merkitykset, jotka lähenivät ”tärkeää” arvoa, molempien keskiarvojen ollessa 4,9. Matalimman arvon merkityksistä sai opin tuntemaan itseni paremmin (ka.=4,4), joka ei sekään jäänyt ihan yhdentekeväksi oppilaiden keskuudessa.

Ilo

Liikunnan ilon ulottuvuus sai oppilaiden vastauksissa kolmanneksi korkeimman keskiarvon (4,6). Yksittäisistä merkityksistä selvästi korkein arvo oli ilon saamisen, jonka nuoret tunnistivat vähintään tärkeäksi (ka.=5,3). Oppilaille lähes ”tärkeää” olivat myös onnistumisen kokemusten (ka.=4,9), ajatusten saaminen pois murheista (ka.=4,8) ja rentoutumisen ja virkistymisen (ka.=4,8) merkitykset. Selvästi matalimman keskiarvon ilon merkitysulottuvuudesta sai leikkimisen ja leikkisyyden merkitys, jonka vastauskeskiarvo vastasi tärkeysasteikossa ”vain vähän tärkeää” keskiarvolla 3,5.

Terveys

Terveyden merkitysulottuvuus oli lasten ja nuorten vastauksissa neljänneksi tärkein ulottuvuus. Keskiarvolla 4,6, kyselyn arvoasteikossa se sijoittuu tärkeän ja melko tärkeän välimaastoon. Terveyden merkityksistä suurimman arvon sai hyvän olon saaminen ja liikunnan terveellisyys, joiden vastauskeskiarvo oli 5,1. Näitä seurasi hieman pienemmän keskiarvon kerännyt kunnon parantaminen (ka.=4,9). Selvästi vähiten tärkeänä merkityksellisenä pidettiin paremman ulkonäön tavoittelua, jonka keskiarvo oli 3,4.

Kilpailu

Kilpailun ulottuvuus sai viidenneksi korkeimman tärkeysarvon oppilaiden vastauksissa (ka.=4,3), jonka mukaan oppilaat pitivät kilpailun ulottuvuutta melko tärkeänä. Yksittäisistä merkityksistä selvästi suurin arvo oli parhaansa yrittämisen- ulottuvuudessa, joka keräsi vastauskeskiarvon 5,4. Toiseksi suurimman arvo vastaajien painotuksissa oli ahkeruuden ulottuvuudessa keskiarvolla 4,9. Matalimmat arvot ulottuvuuden sisällä oli kamppailussa toisten kanssa sekä kilpailemisen merkityksissä, jotka oppilaat kokivat ”vain vähän tärkeäksi” (ka.=3,5 ja ka.=3,6).

Lajimerkitykset

Lajimerkitysten ulottuvuus sai toiseksi matalimman keskiarvon (4,1), joka tosin vastasi arvoltaan ”melko tärkeää”. Tärkeimmäksi yksittäisistä merkityksistä nousi luonnossa oleminen, jonka keskiarvo 4,7 lähestyi oppilaiden vastauksissa ”tärkeää”. Luonnossa olemista seurasi oveluuden ja järjenkäytön sekä vauhdikkuuden merkitykset, joista molempien keskiarvo oli 4,5. Kokonaisuuden merkityksistä matalimmat keskiarvot olivat hienojen välineiden ja varusteiden (ka.=3,5), kovaotteisuuden (ka.=3,6) sekä yksin liikkumisen (ka.=3,7) merkityksissä, joiden arvo nousi ”vain vähän tärkeäksi”.

Ilmaisu

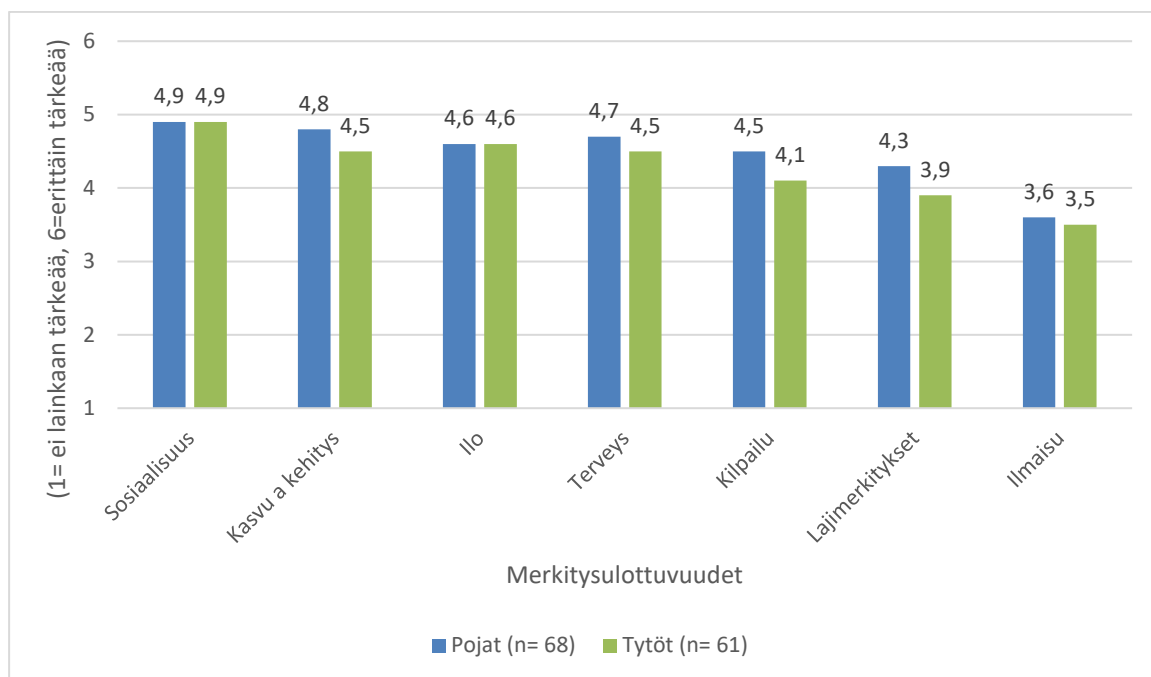
Selvästi matalimman merkitysulottuvuuden keskiarvon oppilaiden vastauksissa sai ilmaisun kokonaisuus, jonka keskiarvo oli tärkeysjärjestyksessä seuraavaa eli lajimerkityksiäkin 0,6 yksikköä matalampi. Ilmaisun merkityksistä hienot tempot sai hieman suuremman keskiarvon (3,7) kuin muille esiintymisen merkitys, jonka keskiarvo oli 3,3. Oppilaat kokivat ilmaisun ulottuvuuden vain vähän tärkeänä

6.2 Oppilaiden liikunnan merkitysten ryhmien välinen vertailu

6.2.1 Sukupuoli

Tutkimukseen vastanneista 68 oli poikia ja tyttöjä 61. Sukupuolivertailu osoitti ryhmien merkitysulottuvuuksien painotuksissa ja tärkeysjärjestyksessä eroja. Tyttöjen vastauksissa minkään liikunnan merkitysulottuvuuden tärkeys ei noussut poikien vastauksia tärkeämmäksi. Poikien vastauksissa tärkeimmät merkitysulottuvuudet olivat sosiaalisuus (ka.= 4,9), kasvu ja kehitys (ka.= 4,8), terveys (ka.= 4,7) sekä ilo (ka.=4,6). Tyttöjen vastauksissa painottui sosiaalisuus (ka.= 4,9), ilo (ka.=4,6), kasvu ja kehitys (ka.=4,5) sekä terveys (ka.=4,5).

Kummassakin ryhmässä ilmaisu sai matalimman arvon. Tyttöjen ja poikien merkitysulottuvuuksien painotuksissa selkeimmät erot olivat kilpailun, lajimerkitysten ja kasvun ja kehityksen merkitysulottuvuuksissa, jotka kaikki korostuivat poikien vastauksissa enemmän. Poikien ja tyttöjen ryhmissä korkeimman keskiarvon saavutti liikunnan sosiaalisuuden ulottuvuus, jossa molempien ryhmien keskiarvo oli 4.9. Vähintään melko tärkeinä (ka. > 4) tytöt vastasivat keskiarvollisesti sosiaalisuuden, ilon, kilpailun, kasvun ja kehityksen sekä terveyden merkitysulottuvuudet. Kun pojat arvottivat vähintään melko tärkeänä kaikki muut merkitysulottuvuudet, lukuun ottamatta ilmaisua. Kuviossa 5 on esiteltyä kaikkien merkitysulottuvuuksien keskiarvot sukupuolittain. Keskiarvojen keskihajonnat ovat esitettynä liitteessä 3.



Kuvio 3. Vertailu sukupuoliryhmien (pojat n=68, tytöt n=61) vastauskeskiarvoista (1= ei lainkaan tärkeää, 6= erittäin tärkeää) merkitysulottuvuuksittain

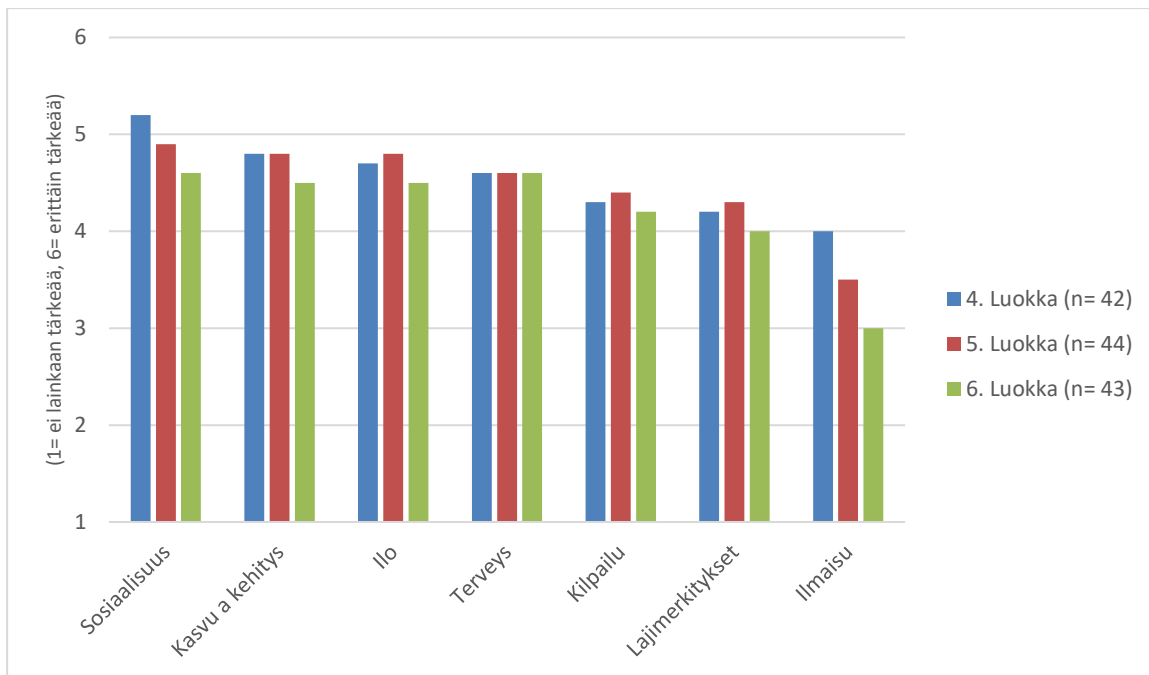
Sukupuolten välillä tilastollisesti merkitsevästi erosivat kasvun ja kehityksen, kilpailun ja lajimerkitysten ulottuvuudet. *Kasvun ja kehityksen* merkitysulottuvuudessa tyttöjen vastauskeskiarvo (4,5) oli matalampi kuin poikien keskiarvo (4,8). Pojat siis pitivät kasvun ja kehityksen merkityksiä tärkeämpänä kuin tytöt ($p=0,049$). Molempien kohdalla kasvun ja kehityksen ulottuvuus koettiin vähintään melko tärkeäksi. *Kilpailun* ulottuvuudessa tyttöjen vastausten keskiarvo (4,1) oli poikien vastauskeskiarvoa (4,5) 0,4 yksikköä pienempi, ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p=0,029$). *Lajimerkitysten* osalta poikien keskiarvo tälle merkitysulottuvuudelle oli 4,3 ja tyttöjen vastaava oli 3,9. Pojat siis tunnistivat lajimerkitysten

ulottuvuuden 0,4 yksikköä tärkeämmäksi kuin tytöt. Ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p=0,003$).

6.2.2 Luokka-aste

Tutkimusjoukon koko oli 129 oppilasta, joista neljännellä luokalla oli 42 oppilasta, viidennellä luokalla 44 oppilasta ja kuudennella luokalla vastanneista oli 43 oppilasta. Kunkin kolmen luokka-asteen vastausten painotuksissa korostui sosiaalisuus, joka oli kunkin ryhmän tärkeimmäksi tunnistettu liikunnan merkitysulottuvuus (ks. kuvio 7). Neljäs- ja viidesluokkalaisten vastausten painotuksissa sosiaalisuutta seurasivat kasvun ja kehityksen sekä ilon ulottuvuudet. Kuudesluokkalaisten vastauksissa painottui sosiaalisuuden jälkeen terveyden ulottuvuus, joka sijoittui tärkeysjärjestyksessä ennen kasvun ja kehityksen sekä ilon merkitysulottuvuuksia. Kullakin luokalla ilmaisun ulottuvuutta pidettiin vastauskeskiarvoittain vähiten tärkeimpänä, tosin neljäsluokkalaisten vastauksissa se koettiin ”melko tärkeäksi”, toisin kuin viides- ja kuudesluokkalaisten keskuudessa, jossa ilmaisun koettiin olevan ”vain vähän tärkeää”.

Vertailtaessa luokka-asteiden liikunnan merkitysulottuvuuksien keskiarvoja, olivat lähes kaikki ulottuvuudet tärkeämpiä neljäs- ja viidesluokkalaisille kuin mitä ne olivat kuudesluokkalaisille. Terveyden ulottuvuutta lukuun ottamatta, kaikki ulottuvuudet saivat neljäs- ja viidesluokkalaisten vastauksissa tärkeämmät keskiarvopisteet, mitä kuudesluokkalaisten vastauksissa. Selvimät erot olivat sosiaalisuuden, ilmaisun ja kasvun ja kehityksen merkitysulottuvuuksissa. Huomattavaa on myös sekin, että sosiaalisuuden ja ilmaisun ulottuvuuksien arvostukset erosivat myös neljäs- ja viidesluokkalaisten välillä. Sosiaalisuuden keskiarvo neljäsluokkalaisten vastauksissa oli 5,2 ja viidesluokkalaisten keskiarvona oli 4,9. Ilmaisun keskiarvo neljäsluokkalaisten vastauksissa oli 4 ja viidesluokkalaisten vastaava 3,5. Kuudesluokkalaisten liikunnan sosiaalisuuden ulottuvuus sai keskiarvon 4,6 ja ilmaisu arvon 3. Luokkaryhmien vastausten keskiarvot ja niiden eroavaisuudet merkitysulottuvuuksittain on nähtävissä kuviossa 7. Keskiarvojen keskihajonnat on esiteltyä liitteessä 4.



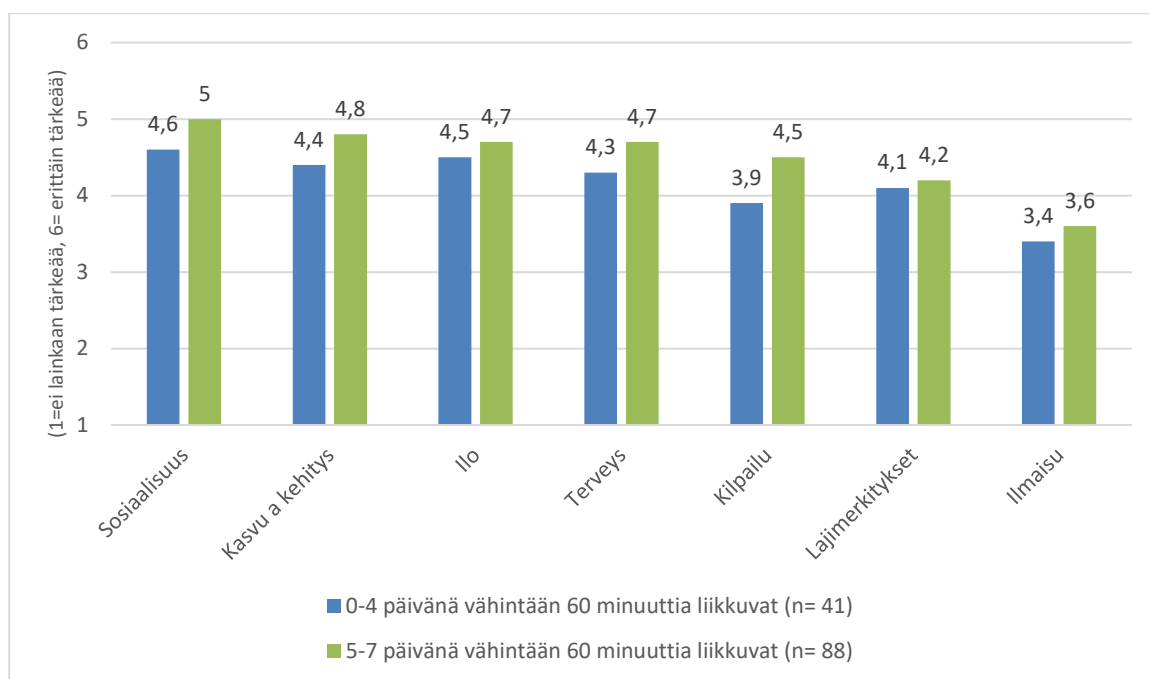
Kuvio 4. Vertailu luokka-asteiden (4. lk. n=42, 5. lk. n=44, 6. lk. n=43) vastauskeskiarvoista (1= ei lainkaan tärkeää, 6= erittäin tärkeää) liikunnan merkitysulottuvuuksittain.

Tilastollisesti merkitseviä eroja luokka-asteiden osalta oli neljäs- ja kuudesluokkalaisten välillä. *Sosiaalisuuden* ulottuvuudessa neljäsluokkalaisten keskiarvo 5,2 oli tämän merkitysulottuvuuden korkein. Viidesluokkalaisten keskiarvo oli 4,9 ja kuudesluokkalaisten vastaava 4,6. Eli mitä nuorempi oppilas oli, sitä todennäköisemmin hän arvioi liikunnan sosiaalisuuden merkitykset tärkeäksi. Neljäsluokkalaisten keskiarvo oli 0,6 yksikköä suurempi kuin kuudesluokkalaisilla, mikä oli tilastollisesti merkitsevää ($p=0,001$). Viidesluokkalaiset arvioivat merkitysulottuvuuden 0,3 yksikköä tärkeämmäksi kuin kuudesluokkalaiset, mikä oli tilastollisesti melkein merkitsevää ($p=0,056$). Sosiaalisuuden lisäksi tilastollisesti merkitsevästi erosi *ilmaisun* ulottuvuus neljäs- ja kuudesluokkalaisten välillä. Ilmaisun merkitysulottuvuudessa korkeimman keskiarvon antoivat neljäsluokkalaiset keskiarvolla 4. Seuraavaksi korkein arvo oli viidesluokkalaisilla (ka.=3,5) ja matalimman arvon sai kuudesluokkalaisten vastauskeskiarvo, joka oli 3. Neljäs- ja kuudesluokkalaisten välinen ero oli tilastollisesti merkitsevää ($p=0,002$).

6.2.3 Liikunta-aktiivisuus

Tutkimusjoukosta noin 32 prosenttia (41 oppilasta) arvioi liikkuvansa vähintään 60 minuuttia päivässä 0–4 päivänä viikossa, kun taas noin 68 prosenttia (88 oppilasta), arvioi liikkuvansa vähintään 60 minuuttia 5–7 päivänä viikossa. Näiden kahden liikunta-aktiivisuusryhmän

vertailun mukaan vähintään viitenä päivänä viikossa suositusten mukaan liikkuvat pitivät kaikkia liikunnan merkitysolottuvuuksia tärkeämpinä, kuin 0–4 päivänä liikkumissuosituksia täyttävät oppilaat. Vähintään viitenä päivänä liikkumissuosituksia täyttävien vastausten painotuksissa korostuivat sosiaalisuuden, kasvun ja kehityksen, terveyden sekä ilon merkitysolottuvuudet, joiden keskiarvot järjestäytyivät äsken mainitun järjestyksen mukaan. Neljänä päivänä tai alle liikkumissuosituksien mukaan liikkuvien vastausten painotuksissa korostui samat neljä ulottuvuutta, paitsi ilon ulottuvuus tuli ennen terveyden ulottuvuutta kyseisen ryhmän painotuksissa. Vähiten tärkeänä liikunnan merkitysolottuvuutena molempien liikunta-aktiivisuusryhmien osalta oli ilmaisun kokonaisuus, joka oli keskiarvoltaan vain vähän tärkeää molemmille ryhmille. Kuviossa 9 on esiteltyä liikunta-aktiivisuusryhmien keskiarvot kullekin merkitysolottuvuudella. Liikunta-aktiivisuusryhmien keskiarvojen keskihajonnat ovat esiteltyä liitteessä 3.



Kuvio 5 Vertailu liikunta-aktiivisuusryhmien (0-4 päivänä vähintään 60 minuuttia liikkuvat n=41, 5-7 päivänä vähintään 60 minuuttia liikkuvat n=88) vastauskeskiarvoista (1=ei lainkaan tärkeää, 6= erittäin tärkeää) liikunnan merkitysolottuvuuksittain

Liikunta aktiivisuusryhmien väliset erot liikunnan merkitysolottuvuuksissa olivat tilastollisesti merkittävimpiä ryhmien vertailuissa. *Sosiaalisuuden* ulottuvuudessa useampana päivänä liikkuneiden oppilaiden vastausryhmä (ka.= 5) piti sosiaalisuuden merkityksiä tärkeämpänä kuin vähän liikkuvien oppilaiden ryhmä (ka.=4,6). Tulos oli tilastollisesti erittäin

merkitsevä ($p < 0,001$). Tilastollisesti erittäin merkitsevä ero oli myös liikunta-aktiivisuusryhmien välillä *kilpailun* merkitysulottuvuudessa. 5–7 päivänä liikkuvien vastauskeskiarvo tälle merkitysulottuvuudelle oli 4,5, joka on korkeampi kuin neljänä päivänä tai alle liikkuneiden keskiarvo 3,9. Ryhmien välinen ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < 0,001$). Liikunta-aktiivisuusryhmien välillä erosivat tilastollisesti merkittävästi *kasvun ja kehityksen* merkitysulottuvuudessa ($p = 0,028$). 5–7 päivänä liikkumissuosituksen mukaan liikkuneiden ryhmän vastauskeskiarvo 4,8 oli korkeampi, kuin enintään neljänä päivänä liikkumissuosituksen mukaan liikkuneiden ryhmän keskiarvo 4,4. *Terveyden* ulottuvuuden osalta keskiarvot paljon ja vähän liikkuvien ryhmien vastausten välillä erosivat tilastollisesti merkitseviä. ($p = 0,037$). Oppilaat, jotka liikkuvat viitenä tai useampana päivänä vähintään 60 minuuttia päivässä (ka. =4,7) pitivät terveyden merkitysulottuvuutta tärkeämpänä kuin enintään neljänä päivänä 60 minuuttia liikkuneet oppilaat (ka.=4,3). Melkein merkitsevä ero ryhmien välillä oli *ilon* ulottuvuuden kohdalla ($p = 0,073$). Enintään neljänä päivänä 60 minuuttia liikkuneiden oppilaiden ryhmän vastauskeskiarvo oli 4,5, joka oli pienempi kuin viitenä tai useampana päivänä 60 minuuttia liikkuneiden keskiarvo 4,7.

6.3 Oppilaiden liikunnan esteet

Oppilaiden vastausten painotuksissa esteulottuvuuksista vähiten estävänä pidettiin liikunnan arvon kieltävien esteiden ulottuvuutta, jonka vastausten keskiarvo oli 4,5, jolloin kyseinen esteulottuvuus lähentelee arvoa ”ei estä lainkaan”. Ulkoisten ja henkilökohtaisten esteiden ulottuvuuksien keskiarvo oli molemmissa 4,3, joten keskiarvolta kyseiset ulottuvuudet estävät vain vähän koko tutkimusjoukossa. Kokonaisuudessaan oppilaat eivät pitäneet esteulottuvuuksia kovinkaan estävänä tekijänä heidän liikunta-aktiivisuudelleen. Myöhemmin käsiteltävät ryhmäkohtaiset vertailut kuitenkin tarjosivat tilastollisesti merkitseviä eroja eri vastausryhmien välillä. Taulukossa 4 esitetään kaikkien oppilaiden vastauskeskiarvot esteulottuvuuksittain sekä vastausten keskihajonnat esitellään liitteessä 3.

Taulukko 4. Liikunnan esteulottuvuudet ja niiden sisältämät esteet, vastausten (n=129) (1= estää erittäin paljon, 5= ei estä lainkaan) keskiarvot sekä keskihajonnat.

	Kaikki (ka.)	Kaikki (kh.)
Ulkoiset esteet	4,3	0,6
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin harrastusmahdollisuutta	4	1,1
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	4,2	1

Kotini lähellä ei ole liikuntapaikkoja	4,2	1
Koululiikunta on tylsää	4,2	1
Kaverinikaan eivät liiku	4,3	1
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	4,3	0,8
Henkilökohtaiset esteet	4,3	0,6
Aikani kuluu muuhun harrastamiseen	4	1
En viitsi lähteä liikkumaan	4,1	1
Terveysteni rajoittaa liikkumistani	4,2	1,1
En ole liikunnallinen	4,3	1
Minulla ei ole aikaa liikkua	4,3	0,9
Pelkään loukkaantuvani	4,3	0,9
Liikkuessa hikoilu tuntuu inhottavalta,	4,3	1
Olen huono liikkumaan	4,5	0,8
Liikunta on tylsää	4,5	0,9
Liikunnan arvon kieltävät esteet	4,5	0,7
Liikuntaa ei pidetä tärkeänä kaveripiirissäni	4,5	0,9
Mielestäni liikunta on turhaa,	4,5	1
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	4,6	0,9

Ulkoiset esteet

Liikunnan ulkoisten esteiden ulottuvuus koettiin oppilaiden keskuudessa estävän enintään ”vain vähän” (ka.=4,3). Yksittäisistä esteistä yleisimmin estävänä pidettiin ”kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin harrastusmahdollisuutta”, jonka keskiarvo oli 4, eli esti se ”vain vähän”. Vähiten estävänä tekijänä nähtiin liikunnan liiallinen kilpailuhenkisyys, joka sai vain hieman isomman arvon muihin esteisiin nähden.

Henkilökohtaiset esteet

Henkilökohtaiset esteet koettiin myöskin estävän ”vain vähän” oppilaiden keskuudessa (ka.=4,3). Vähiten estävinä oppilaat kokivat huonon liikunnallisuuden ja liikunnan tylsyyden, joiden keskiarvot olivat 4,5. Eniten estävinä tekijöinä oppilaat kokivat ”aikani kuluu muuhun harrastamiseen”- ja ”en viitsi lähteä liikkumaan” ulottuvuudet, joiden keskiarvo tosin kertoi estävän ”vain vähän”

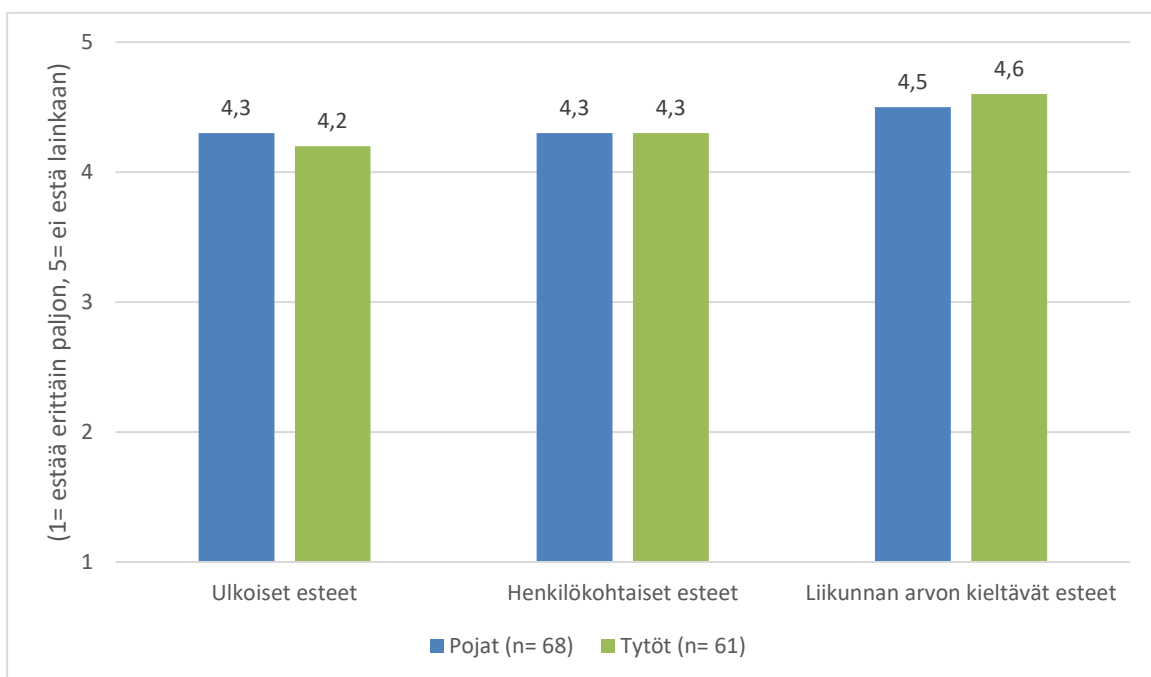
Liikunnan arvon kieltävät esteet

Liikunnan arvon kieltävät esteet koettiin estävän 0,2 yksikköä vähemmän kuin kaksi aiemmin mainittua esteulottuvuutta. Kokonaisuuden kolme estettä sijoittuivat keskiarvojen 4,5–4,6 väliin, joten kokivat oppilaat tämän esteulottuvuuden estävän liikuntaa enintään ”vain vähän”.

6.4 Oppilaiden liikunnan esteiden ryhmien välinen vertailu

6.4.1 Sukupuoli

Tyttöjen ja poikien vastauksissa liikunnan esteet eivät yleisesti osoittaneet estävän heidän liikunta-aktiivisuuttaan. Molempien ryhmien kunkin estekokonaisuuden keskiarvona oli yli 4, joka tarkoittaa, että ulottuvuuden esteet estävät enintään ”vain vähän” vastaajia. Hieman vähemmän vastanneita oppilaita estänyt ulottuvuus oli liikunnan arvon kieltävät esteet, joka saavutti pojilla keskiarvon 4,5 ja tytöillä 4,6, kun taas ulkoisten ja henkilökohtaisten esteiden ulottuvuuksien keskiarvot olivat noin 4,3 kullakin vastaajaryhmällä. Kuitenkaan tyttöjen ja poikien välillä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa esteulottuvuuksissa. Kuviossa 6 on esiteltyä esteulottuvuuksien keskiarvot sukupuolittain. Keskiarvojen keskihajonnat ovat esiteltyä liitteessä 4.

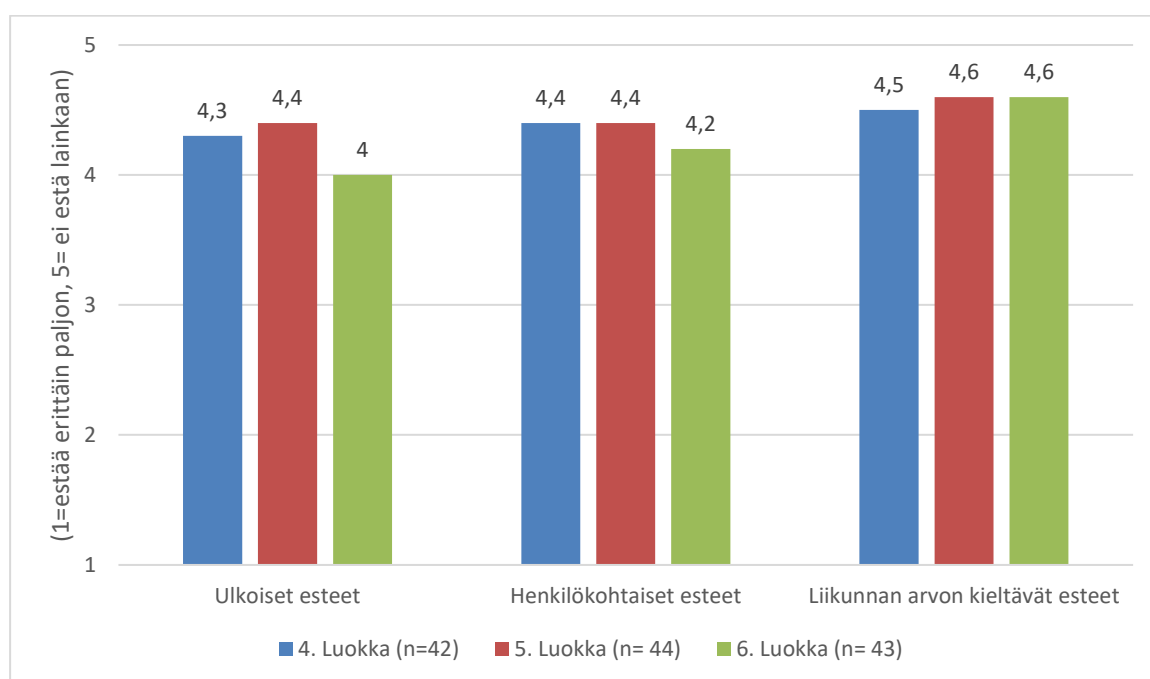


Kuvio 6 Vertailu sukupuoliryhmien (pojat n=68, tytöt n=61) vastauskeskiarvoista (1= estää erittäin paljon, 5= ei estä lainkaan) esteulottuvuuksittain.

6.4.2 Luokka-aste

Kunkin luokka-asteen vastauksissa esteulottuvuudet estivät enintään ”vain vähän”.

Luokkavertailun mukaan kyselyn ulkoiset- ja henkilökohtaiset esteet estävät liikunnan harrastamisessa hieman enemmän kuudesluokkalaisia, kuin mitä neljäs- ja viidesluokkalaisia. Kuudesluokkalaisten keskiarvo ulkoisten esteiden kokonaisuudelle oli 4, kun taas neljännellä luokalla vastaava oli 4,3 ja viidennellä luokalla 4,4. Myös ulkoiset esteet estivät hieman enemmän kuudennen luokan oppilaita; kuudennen luokan keskiarvo oli 0,2 yksikköä pienempi, kuin neljäs- ja viidesluokkalaisten. Luokkakohtaiset esteulottuvuuksien keskiarvot ovat nähtävissä kuviossa 8 ja keskihajonnat liitteessä 3.

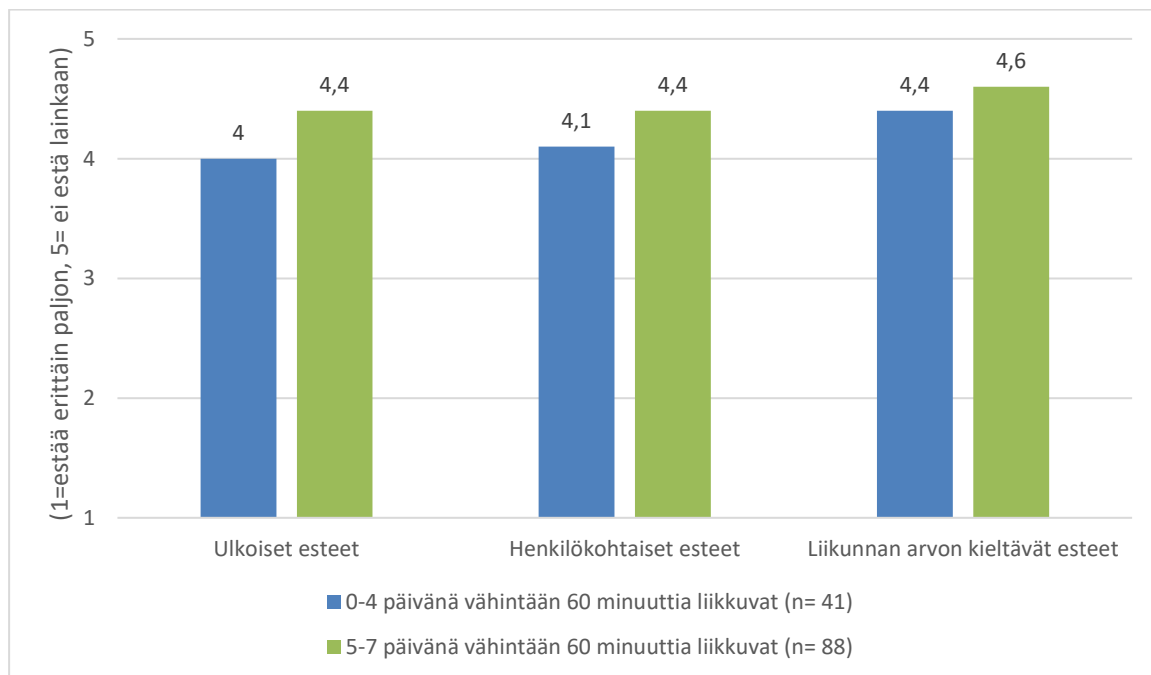


Kuvio 7. Vertailu luokka-asteiden (4. lk. n=42, 5. lk. n=44, 6. lk. n=43) vastauskeskiarvoista (1= estää erittäin paljon, 5= ei estä lainkaan) liikunnan esteulottuvuuksittain.

Yleisesti kuudesluokkalaiset kokivat *ulkoisten esteiden* ulottuvuuden enemmän estäväksi mitä neljäs- ja viidesluokkalaisten. Kuudesluokkalaisten keskiarvo oli 4, joka oli kumpaakin aiempaa luokkaa matalampi (4lk. ka.= 4,3, 5lk ka.=4,4). Kuitenkin ainoastaan viides- ja kuudesluokkalaisten kohdalla ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p= 0,012$). *Henkilökohtaisten esteiden* ulottuvuuden kohdalla viides- ja kuudesluokkalaisten keskiarvo oli 4,4, kun taas kuudesluokkalaisten vastaava oli 4,2. Luokkien välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä, mutta viidennen ja kuudennen luokan ero oli lähellä tilastollista merkitsevyyttä ($p=0,051$).

6.4.3 Liikunta-aktiivisuus

Kahden liikuntaryhmän vertailun mukaan 5–7 päivänä liikkuvat kokivat kaikki esteulottavuudet vähemmän estävänä kuin 0–4 päivänä liikkuvat. Molempia ryhmiä eniten estävä ulottuvuus oli ulkoiset esteet, jota seurasi henkilökohtaiset esteet. Vähiten estävänä ulottuvuutena molempien ryhmien osalta oli liikunnan arvon kieltävät esteet ulottuvuus., Suurin ero aktiivisuusryhmien välillä oli ulkoisten esteiden ulottuvuuden kohdalla, jossa 0–4 päivänä liikkuvat kokivat kyseisen kokonaisuuden keskiarvolta 0,4 yksikköä estävämpänä tekijänä kuin 5–7 päivänä 60 minuuttia päivässä liikkuvat. Huomioitavaa kuitenkin on, että 0–4 päivänä liikkuvien osalta ainoastaan ulkoisten esteiden ulottuvuus oli painotettu estävämmäksi kuin ”vain vähän” estävä.



Kuvio 8 Vertailu liikunta-aktiivisuusryhmien (0-4 päivänä vähintään 60 minuuttia liikkuvat n=41, 5-7 päivänä vähintään 60 minuuttia liikkuvat n=88) vastauskeskiarvoista (1= estää erittäin paljon, 5= ei estä lainkaan) esteulottuvuuksittain

Ulkoiset esteiden ulottuvuudessa 0–4 päivänä vähintään 60 minuuttia liikkuneiden keskiarvo oli 4, joka on 0,4 yksikköä matalampi kuin 5–7 päivänä vähintään 60 minuuttia liikkuneiden keskiarvo 4,4. Ryhmien välinen ero osoittautui tilastollisesti erittäin merkitseväksi ($p < 0,001$). *Henkilökohtaisten esteiden* ulottuvuudessa useammin liikkuvien keskiarvo 4,4 oli korkeampi kuin vähän liikkuvien ryhmän keskiarvo 4,1. Aktiivisuusryhmien vastaukset erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan ($p = 0,021$). Aktiivisuusryhmien välinen

eroavaisuus *liikunnan arvon kieltävien esteiden* kohdalla oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($p= 0,052$). Useammin liikkuvien keskiarvo tälle esteulottuvuudelle oli 4,6, joka oli hieman korkeampi kuin vähemmän liikkuvien ryhmän keskiarvo 4,4.

7 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää alakoulun oppilaiden tunnistamia liikunnan merkityksiä ja esteitä. Oppilaiden taustatietoihin pohjautuen vastauksia verrattiin sukupuolen, luokka-asteen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan. Tutkimusjoukko koostui neljäs-, viides- ja kuudesluokkalaista oppilaista, joiden vastauksia tulosten analyysiin kertyi 129 kappaletta.

Kysytyistä seitsemästä merkitysulottuvuudesta oppilaat tunnistivat kuusi vähintään ”melko tärkeäksi”, poikkeuksena ilmaisun ulottuvuus, jonka oppilaat kokivat ”vain vähän tärkeäksi”. Tärkeimmiksi liikunnan merkitysulottuvuuksiksi kaikkien oppilaiden vastauksissa nousi sosiaalisuus, kasvu ja kehitys, terveys sekä ilo, mainitussa järjestyksessä. Näistä sosiaalisuus lähestyi arvoltaan ”tärkeää”.

Yksittäisistä merkityksistä oppilaat kokivat vähintään ”tärkeänä” seuraavat: parhaansa yrittäminen (ka.= 5,4), ”ilon saaminen” (ka.=5,3), ”yhdessäolo kaverien kanssa” (ka.= 5,2), ”hyvän olon saaminen” (ka.=5,1), ”liikunnan terveellisyys” (ka.=5,1) ja ”yhteistyö muiden kanssa” (ka.=5,1). Matalimmat tärkeysarvot oppilaiden vastauksissa saivat: ”muille esiintyminen” (ka.=3,3), ”paremman ulkonäön tavoittelu” (ka.=3,4), ”kamppailu toisten kanssa” (ka.=3,5), ”hienot välineet ja varusteet” (ka.=3,5) sekä leikkiminen ja leikkisyys (ka.=3,5). Jokainen äsken mainituista viidestä merkityksestä koettiin vähintään ”vähän tärkeänä” (ka.>3).

Kolmen esteulottuvuuden osalta oppilaiden vastausten perusteella, oppilaat arvottivat esteulottuvuuksien enintään ”estävän vain vähän”. Vähiten estävänä ulottuvuutena oppilaat pitivät liikunnan arvon kieltäviä esteitä, jonka keskiarvo oli hieman korkeampi kuin ulkoisten- ja henkilökohtaisten esteiden ulottuvuuksien. Yksittäisistä esteistä kaikki koettiin estävän enintään ”vain vähän”. Matalimmat keskiarvot esteistä oli ”kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin harrastusmahdollisuutta” ja ”aikani kuluu muissa harrastuksissa” kohdalla, joiden keskiarvo oli 4. Näitä kahta seurasi este ”en viitsi lähteä liikkumaan”, joka sai keskiarvon 4,1. Vähiten estävinä oppilaat arvottivat liikunnan turhuuden, liikunnan arvostuksen puutteen kaveripiirissä, liikunnan tylsyyden sekä yksilön huonon liikunnallisuuden, joiden keskiarvo lähestyi ”ei estä lainkaan”-arvoa.

Tutkielman empiirisen osion kyselyssä kysytyistä taustamuuttujista luotiin vertailuryhmiä, joiden mukaan vertailtiin liikunnan merkitysten ja esteiden mahdollisia eroavaisuuksia. Vertailuryhmät muodostuivat sukupuolen, luokka-asteen sekä liikunta-aktiivisuuden mukaan.

Tässä tutkielmassa poikien ja tyttöjen liikunnan merkityksissä oli eroavaisuuksia. Pojat kokivat kaikki merkitysulottuvuudet yleisemmin tärkeäksi tai vähintään yhtä tärkeäksi kuin tytöt. Tilastollisesti merkitsevät erot olivat kilpailun, lajimerkitysten sekä kasvun ja kehityksen merkitysulottuvuuksissa, mitä kaikkia pojat pitivät yleisemmin tärkeämpänä vastauksissaan kuin tytöt. Esteulottuvuuksien kohdalla vastaavia tilastollisesti merkitseviä eroja ei löytynyt.

Tutkielman tuloksissa nousi myös eroavaisuuksia koettujen merkitysten ja esteiden osalta suhteessa luokka-asteeseen. Terveiden merkitysulottuvuutta lukuun ottamatta, neljäs- ja viidesluokkalaiset pitivät kaikkia liikunnan merkitysulottuvuuksia tärkeämpänä kuin kuudesluokkalaiset. Neljäs- ja kuudesluokkalaisten välillä tilastollisesti merkitseviä eroja oli sosiaalisuuden sekä ilmaisun ulottuvuuksien välillä. Neljäsluokkalaiset pitivät kumpaakin merkitysulottuvuutta tärkeämpänä kuin kuudesluokkalaiset. Viides- ja kuudesluokkalaisten sosiaalisuuden ja ilmaisun ulottuvuuksien erot olivat melkein merkitseviä. Neljäs- ja viidesluokkalaisten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Liikunnan esteiden kohdalla kuudesluokkalaiset kokivat ulkoisten esteiden ja henkilökohtaisten esteiden ulottuvuudet enemmän estäviksi kuin neljäs- ja viidesluokkalaiset. Liikunnan arvon kieltävät esteet puolestaan neljäsluokkalaiset kokivat hieman yleisemmin estävänä kuin vanhempien luokkien oppilaat, tosin erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Tilastollisesti merkitsevät erot olivat viides- ja kuudesluokkalaisten välillä henkilökohtaisten esteiden ja ulkoisten esteiden ulottuvuuksien kohdalla, mitkä kuudesluokkalaiset kokivat enemmän estävinä kuin viidennen luokan oppilaat.

Taustatietojen pohjalta luoduista vertailuista suurimmat tilastollisesti merkitsevimmät erot nousivat kahden muodostetun liikunta-aktiivisuusryhmän välillä. Kyselyyn vastasi 129 oppilasta, joista 32 prosenttia arvioi liikkuvansa vähintään 60 minuuttia päivässä 0–4 päivänä viikossa ja loput 68 prosenttia arvio liikkuvansa vähintään tunnin 5 päivänä tai enemmän. Mainitun kahden liikunta-aktiivisuusryhmän vertailun mukaan 5–7 päivänä 60 minuuttia liikkuvien ryhmä piti tärkeämpänä kaikkia seitsemää liikunnan merkitysulottuvuutta, kuin enintään neljänä päivänä liikkumissuosituksien täyttävät vastaajat. Ryhmien välisistä eroista tilastollisesti merkitseviä olivat terveyden, kilpailun, sosiaalisuuden sekä kasvun ja kehityksen ulottuvuuksien erot.

Liikunta-aktiivisuusryhmien väliset erot heijastuivat myös koettuihin liikunnan esteisiin. 5–7 päivänä liikkuvat vastaajat pitivät jokaista esteulottuvuutta vähemmän estävinä kuin 0–4

päivänä 60 minuuttia liikkuneet. Tilastollisesti merkitsevinä eroina ryhmien välillä olivat ulkoisten ja henkilökohtaisten esteiden ulottuvuuksien erot. Liikunnan arvon kieltävän esteulottuvuuden eroavaisuus oli melkein merkitsevää.

7.1 Oppilaiden liikunnan merkitykset

Liikunnan merkitykset vaihtelevat tutkijan ja tutkimuskohteiden mukaan (Grenman ym. 2018, 95). Vaikka teoreettisessa viitekehityksessä käsiteltyjen tutkimusten painopisteenä oli lasten ja nuorten kokemat liikunnan merkitykset, on tutkimusten merkitysulottuvuuksissa, yksittäisissä merkityksissä ja mittauksissa eroavaisuuksia. Kuitenkin tässä tutkielmassa käytetyt Kosken ja Hirvensalon (2018) merkitysulottuvuuksiin pohjautuvan merkitysluokittelun ja aiemmin käsiteltyjen tutkimusten välisiä yhtäläisyyksiä ja eroja on mahdollista tutkia merkitysulottuvuuksien tärkeysjärjestyksiä tarkastelemalla.

Tässä tutkielmassa oppilaiden vastauksissa tärkeimmäksi merkitysulottuvuudeksi nousi sosiaalisuus, joka aiemmin nousi tärkeimmäksi Lehmuskallion (2007) ja Zacheuksen (2009) tutkimuksissa. Tosin Lehmuskallion väitöskirjassa sosiaalisuus, kuului ”hyvän olon ja mielen” merkitysulottuvuuteen, johon kuului yhdessäolon merkityksen lisäksi myös terveys, stressinlievitys ja ilo. Huomioitavan on myös että, Zacheuksen (2009) tutkimuksen osallistujat olivat aikuisia, jotka retrospektiivisesti arvioivat nuoruuden liikunnan merkityksiä. Muiden aiemmin mainittujen merkitystutkimusten (Seippel 2006, Vanttaja ym. 2017, Koski & Hirvensalo 2019) osalta sosiaalisuutta tärkeämmiksi liikunnan merkitysulottuvuuksiksi nousi terveyden ja liikunnan ilon ulottuvuudet. Tämän tutkimuksen kannalta on huomioitava myös sosiaalisuuden ulottuvuuden Cronbachin alfan arvo, joka alitti arvon 0,6. Täten sosiaalisuuden ulottuvuus on mahdollisesti mitannut jotain muuta asiaa, kuin oli tarkoitus. Summamuuttujan jatkotestaus osoitti, että yhteistyö ja uusien kaverien saaminen ei korreloinut sosiaalisuuden kanssa, joka voi johtua vastaajamäärän pienuudesta johtuvasta sattumasta tai puhtaasti kyseisten merkitysten sopimattomuudesta.

Tämän tutkielman toiseksi tärkeimpänä liikunnan merkitysulottuvuutena vastaajat pitivät kasvun ja kehityksen ulottuvuutta, johon oli Kosken ja Hirvensalon teoriasta poiketen lisätty myös itsensä tuntemaan oppimisen merkitys, joka muodosti Kosken ja Hirvensalon tutkimuksessa oman merkitysulottuvuutensa. Mainitun merkityksen sopivuus tähän summamuuttujaan testattiin Cronbachin alfakertoimen avulla, jolla merkitysulottuvuuden sopivuus varmistettiin. Kasvun ja kehityksen ulottuvuus sisälsi mainitun itsensä tuntemaan oppimisen merkityksen lisäksi myös lihasvoiman kasvattamisen, pelkojen voittamisen sekä

uusien taitojen oppimisen merkitykset. Korkeimmat arvot yksittäisistä merkityksistä sai uusien asioiden oppiminen sekä pelkojen voittaminen ja jännityksen kokeminen, joiden keskiarvo oli merkitykseltään ”melko tärkeää”. Aiemmin esitellyistä tutkimuksista, ainoastaan Kosken ja Hirvensalon (2019) tutkimuksessa oli mukana kasvun ja kehityksen merkitysulottuvuus, joka oli ”tärkeää” vastausten osuudet laskettuna tärkeimmäksi koettu merkitysulottuvuus tutkimuksessa. Kosken ja Hirvensalon tutkimuksesta poiketen tässä tutkimuksessa yksittäisistä merkityksistä pelon voittamista ja jännitystä pidettiin tärkeämpänä kuin lihasvoiman kasvattamista. Eroa saattaa osin selittää Kosken ja Hirvensalon (2019) tutkimuksen vastaajien korkeampi ikä, kuin tässä tutkimuksessa. Pelon voittamisen ja jännityksen kokeminen arvoitettiin lähes tärkeäksi tämän tutkimuksen osalta, joka vahvistaa Lintusen (2007) näkemystä siitä, että liikunta tarjoaa ainutlaatuisen kentän erilaisten tunteiden kokemiseen. Lisäksi tutkimukseen vastanneiden uuden oppimisen merkitys, lähes tärkeäksi koettu arvo kielii siitä, että oppilaat haluavat kehittää itseään liikunnan avulla.

Kasvun ja kehityksen ulottuvuutta seurasi ulottuvuuksien tärkeysjärjestyksessä ilon sekä terveyden merkitysulottuvuudet, joista vastanneet tunnistivat ilon hieman tärkeämmäksi kuin terveyden. Näiden kahden merkitysulottuvuuden tärkeys vastasi ”melko tärkeää”. Aiemmissä tutkimuksissa liikunnan ilon sekä terveyden merkitysulottuvuudet nousivat tärkeimmäksi Seippelin (2006), Lehmuskallion (2007), Vanttajan ym. (2017) tutkimuksissa. Tosin Lehmuskallion (2007) ”Hyvä mieli ja olo” liikunnan merkitysulottuvuus sisälsi terveyden ja ilon lisäksi myös tässä tutkielmassa tärkeimmäksi nousseen sosiaalisuuden ulottuvuuden. Tässä tutkimuksessa käytetty luokittelu poikkeaa äsken mainituista tutkimuksista kasvun ja kehityksen merkitysulottuvuuden mukaan, jota ei ole Kosken ja Hirvensalon (2019) tutkimusta lukuun ottamatta käytetty muissa merkitysluokitteluissa. Tämän tutkimuksen kontekstissa voikin siis sanoa lasten arvostavan nuoruuden kehitysvaiheeseen liittyviä liikunnan merkityksiä, liikunnan iloa ja terveyttä enemmän. Kuitenkin terveyden ja ilon ulottuvuuksien kohdalla on otettava huomioon, että tutkimuksessa yksittäisistä merkityksistä kuusi saavutti arvon ”tärkeää”, joista kolme kuului ilon ja terveyden ulottuvuuden sisälle. Ilon saamisen keskiarvo oli 5,3, hyvän olon saamisen keskiarvo 5,1 ja liikunnan terveellisyden keskiarvo oli myöskin 5,1. Terveyden ulottuvuuden keskiarvoa laski paremman ulkonäön tavoittelu (ka.=3,4) sekä ilon ulottuvuutta laski hieman yllättäenkin leikkiminen ja leikkimielisyys, joka saavutti keskiarvon 3,5. Nämä kaksi, ulottuvuuksien keskiarvoa laskenutta, merkitystä pois lukien, voi terveyden ja ilon ulottuvuuksien olevan tärkeitä lasten liikunnan merkityksissä. Lapset kokevat liikunnan tuovan iloa, mutta terveyden tärkeyttä

lapsille pidetään pitkälti opittuna, sillä lapset ja nuoret ovat usein verrattain terveitä (Myllyniemi 2005,40).

Tässä tutkielmassa kilpailu koettiin kolmanneksi vähiten tärkeänä liikunnan merkitysulottuvuutena. Tulos on linjassa aiempaan tutkimukseen (Seippel 2006; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2009, Vanttaja ym. 2017; Koski & Hirvensalo 2019), sillä kilpailun merkitysulottuvuus sijoittui kaikissa aiemmin mainittujen tutkimusten merkitysten tärkeysjärjestyksessä sosiaalisuuden, terveyden sekä ilon merkitysulottuvuuksien taakse. Lisäksi Kosken ja Hirvensalon tutkimuksessa kilpailu sijoittui kasvun ja kehityksen ulottuvuuteen nähden vähemmän tärkeäksi. Huomionarvoista on tässä tutkimuksessa kilpailun ulottuvuuteen kuulunut merkitys parhaansa yrittäminen, joka oli yksittäisistä merkityksistä koettu kaikista tärkeimmäksi (ka.=5,4) Parhaansa yrittämisen voi tietyllä tapaa nähdä limittyvän yhteen itsen kanssa kamppailun ja itsen voittamisen kanssa, jotka muodostivat tässä tutkimuksessa oman merkityksensä. Itsen kanssa kamppailu ja itsen voittaminen sai selvästi pienemmän keskiarvon (4,2), kuin mitä parhaansa yrittäminen. Voi siis kysyä onko parhaansa yrittäminen, terveyden kanssa samankaltaisesti, nuorena muualta opittu ajatusmalli.

Tässä tutkielmassa vähiten tärkeäksi liikunnan merkitysulottuvuudeksi sijoittui ilmaisen ulottuvuus, joka oli linjassa Kosken ja Hirvensalon (2019) tutkimuksen kanssa, jossa ilmaisu oli vähiten tärkeänä pidetty ulottuvuus, kun taas Seippelin (2006) tutkimuksessa ilmaisu koettiin tärkeämpänä kuin kilpailu. Hienot tempuat merkitys sai hieman suuremman arvon kuin muille esiintyminen, mutta jäi molemmat silti osaksi tutkimuksen vähiten tärkeinä pidettyjä merkityksiä.

Tämän tutkielman kontekstissa on tulkittavissa, että vuonna 2022 lapset ja nuoret pitivät tärkeimpänä sosiaalisuuden merkitysulottuvuutta. Tähän osansa selittäjänä saattaa tarjota vuonna 2019 alkanut koronapandemia, jonka johdosta yhteiskunta osittain suljettiin, joka heijastui etenkin liikunnan harrastamisen rajoituksina. (Tison ym. 2020, 767). Nyt asteittain avautuva yhteiskunta mahdollistaa taas nuorten liikunnan harrastamisen ja yleisestikin katsoen sosiaalisen kanssakäymisen paremmin. Aiemman sulkutilan johdosta ihmiset mahdollisesti arvostavat sosiaalista kanssakäymistä aiempaa enemmän. Sosiaalisuuden ulottuvuutta seurasi kasvun ja kehityksen ulottuvuus, joka ei ole ollut aiemmin edustettuna tutkimuksissa, Kosken ja Hirvensalon tutkimusta lukuun ottamatta. Näitä kahta seurasi terveyden ja ilon ulottuvuudet. Vaikka aiempiin tutkimuksiin nähden merkitysulottuvuuksien tärkeysjärjestyksessä oli hienoisia eroavaisuuksia, on huomioitava, että poissulkien ilmaisen

ulottuvuus, tähän tutkimukseen vastanneet lapset ja nuoret pitivät kaikkia liikunnan merkitysulottuvuuksia vähintään melko tärkeänä.

7.2 Oppilaiden liikunnan esteet

Oppilaat eivät pitäneet kysytyjä esteitä heidän liikuntaansa estävinä tekijöinä. Kaikkien kolmen esteulottuvuuden kohdalla oppilaiden vastaus keskiarvo vastasi arvoa ”estää vain vähän”, vähiten estävänä arvoettiin liikunnan arvon kieltävät esteet. Tämän tutkielman vastaajien kohdalla voi sanoa, että kokonaisuudessaan heidän arvostuksensa liikuntaan on korkealla niin yksilön kuin heidän ympäröimän yhteisönsä tasolla. Ulottuvuuksien keskiarvoja tarkistelemalla ei voi saada kuitenkaan täyttä varmuutta esteiden vaikutuksesta yksilöön, sillä mahdollisesti jo yksikin liian voimakkaana koettu este voi estää myönteisen liikuntasuhteen konkretisoitumisen liikunnaksi (Kokko ym. 2019b, 6). Yksittäisistä esteistä pienimmän keskiarvon sai ”kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin harrastusmahdollisuutta”, ”aikani kuluu muuhun harrastamiseen” sekä ”en viitsi lähteä liikkumaan”. Joiden arvot olivat tasolla ”estää vain vähän”. Aiemman tutkimuksen (Nupponen & Telama 1998; Vanttaja ym. 2017; Somerset & Hoare 2018; Koski & Hirvensalo 2019) valossa ajanpuute ja laiskuus ovat olleet varsin yleisiä liikunnan esteitä lasten ja nuorten elämässä. Tämä tutkimuksen valossa kyseiset kaksi estettä koettiin estävän muita esteitä useammin, joten on tämän tutkimuksen tulos aiempien tulosten kanssa samansuuntainen. Myöskin kodin läheisten harrastusmahdollisuuksien puute on noussut esille aiemmissa tutkimuksissa (Borodulin ym. 2016; Somerset & Hoare 2018; Koski & Hirvensalo 2019), joka arvoettiin laiskuuden ja ajanpuutteen tavoin muita esteitä estävämmäksi tekijäksi tässä tutkimuksessa.

7.3 Ryhmien välinen vertailu

Tässä tutkimuksessa selvitettiin miten sukupuoli, luokka-aste ja liikunta-aktiivisuus ovat yhteydessä liikunnan merkityksiin ja esteisiin. Aiemman tutkimuksen mukaan liikunnallisesti aktiiviset yksilöt löytävät todennäköisesti enemmän ja voimakkaampia liikunnan merkityksiä (Lehmuskallio 2007; Vanttaja ym. 2017). Myös ikä ja sukupuoli olivat yhteydessä koettuihin merkityksiin: aiemmat tutkimukset (Seippel 2006; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2009;

Vanttaja ym. 2017; Koski & Hirvensalo 2019) osoittavat, että tytöt pitävät useammin tärkeänä mielen virkistymisen, terveyden ja liikunnan ilon merkityksiä, kun taas pojat puolestaan mieltävät kilpailun tärkeämpänä.

Esteisiin yhteydessä olevia tekijöitä ei ole tutkittu niin paljon kuin merkityksellistymiseen vaikuttavia taustamekanismeja, mutta suurin tekijä koetuille esteille näyttäisi olevan liikunnallinen aktiivisuus (Vanttaja ym. 2017; Koski & Hirvensalo 2019). Kosken ja Hirvensalon (2019) mukaan myös iällä ja sukupuolella on yhteys koettuihin esteisiin. Vanhemman ikäiset vastaajat ja tytöt raportoivat tutkimuksessa yleisemmin liikunnan esteitä.

7.3.1 Sukupuoli

Tässä tutkimuksessa sukupuolivertailu osoitti ristiriidan Seippelin (2006) sekä Kosken ja Hirvensalon (2019) tutkimuksen kanssa, joissa tytöt arvottivat liikunnan merkitykset yleisemmin tärkeäksi kuin pojat. Poikkeuksena oli kilpailun ulottuvuus, jonka pojat kokivat tärkeämmäksi molemmissa tutkimuksissa (Seippel 2006; Koski & Hirvensalo 2019). Tämän tutkimuksen tuloksissa pojat pitivät jokaista liikunnan merkitysulottuvuutta tärkeämpänä tai vähintään yhtä tärkeänä kuin tytöt. Tilastollisesti merkitsevät erot nousivat kilpailun, lajimerkitysten sekä kasvun ja kehityksen ulottuvuuksien kohdalla. Pojat pitivät myös terveyden ja ilmaisun ulottuvuutta tärkeämpänä kuin tytöt, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Aiemmin mainituista tutkimuksista Lehmuskallion (2007) tutkimus oli linjassa tämän tutkimuksen kanssa, sillä pojat kokivat Lehmuskallion väitöskirjassa tärkeitä merkityksiä tyttöjä yleisemmin. Aiemmissa tutkimuksissa (Seippel 2006; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2009, Vanttaja 2017, Koski & Hirvensalo 2019) tytöt ovat pitäneet yleisesti terveyden ja hyvän mielen merkityksiä useammin tärkeinä kuin pojat, mikä eroaa tämän tutkimuksen tuloksista sillä poikien ja tyttöjen välillä ei ollut tilastollisesti merkitysevää eroa näiden ulottuvuuksien välillä. Tässä tutkimuksessa pojat kokivat tärkeämpänä kilpailun, kasvun ja kehityksen sekä lajimerkitysten merkitysulottuvuudet, jotka pitää sisällään usein maskuliiniseksi miellettyjä merkityksiä, mikä voi heijastua tämän tutkimuksen sukupuolten eroihin. Kilpailun ja fyysisyyden ulottuvuuksista koostuvien merkitysten tärkeys pojille on noussut myös aiemmissa tutkimuksissa esille (Seippel 2006; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2009; Vanttaja ym. 2017; Koski & Hirvensalo 2019), joten tämän tutkimuksen tulokset näistä eroavaisuuksista on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa.

Esteulottuvuuksien kohdalla sukupuoli ei ollut tilastollisesti merkitsevä tekijä. Tyttöjen ja poikien vastaukset olivat keskiarvoltaan lähes samat kussakin kolmessa esteulottuvuudessa. Yleisesti esteet eivät näyttäneet estävän oppilaiden liikunnan harjoittamista. Jokaisen esteulottuvuuden vastauskeskiarvo oli yli 4, eli esteet estivät enintään ”vain vähän” vastaajia. Tämän tutkimuksen tulokset poikkesivat (Kosken ja Hirvensalon 2019) tuloksista, jossa tytöt tunnistivat yleisemmin liikunnan esteitä kuin pojat. Kuitenkaan tässä tutkimuksessa käytetty keskiarvojen vertailu ei tarjoa koko kuvaa sukupuolten välisistä esteiden eroista. Mahdollisesti tämän tutkimuksen data tarjoaisi uutta tietoa, jos kukin este olisi erikseen analysoitu.

7.3.2 Luokka-aste

Aiemman tutkimuksen mukaan iällä on yhteys liikunnan merkityksiin. Tutkimusten mukaan, lasten ja nuorten osalta nuoremmat vastaajat tunnistavat useammin ja tärkeämpiä merkityksiä mitä vanhemmat vastaajat (Seippel 2006; Lehmuskallio 2007; Vanttaja 2017; Koski & Hirvensalo 2019). Vaikka aiemmissa tutkimuksissa lasten ja nuorten välillä on ollut isompi ikäero, on samankaltainen suunta nähtävissä myös tämän tutkimuksen osalta. Neljäsluokkalaisten tunnistivat sosiaalisuuden ja ilmaisun ulottuvuudet kuudesluokkalaisten tärkeämpänä. Viides- ja kuudesluokkalaisten välillä oli tulkittavissa samankaltainen tulos, jokseenkin erot olivat vain lähes tilastollisesti merkitsevä.

Kaikesta huolimatta kuudesluokkalaisten vastauksissa oli alempia luokkia matalammat vastauskeskiarvot kaikissa merkitysulottuvuuksissa, lukuun ottamatta terveyden ulottuvuutta, jonka kukin luokka-aste arvioi yhtä tärkeäksi. Kuudesluokkalaisten keskiarvojen ero neljäs- ja viidesluokkalaisten vastaaviin, kieli merkitysten tärkeyden pienentymisestä kuudennella luokalla. Tulos saattaa mahdollisesti kertoa orastavasta teini-iästä, jonka johdosta liikunnan harrastaminen ja sitä kautta tärkeinä pidetyt merkitykset heikkenevät, mikä vahvistaa Airan ja kumppanien (2013) näkemystä liikunnan drop off-ilmioista. Kuitenkin näiden erojen tilastollisen pätevyyden mahdollinen varmistaminen vaatisi suuremman vastaajamäärän.

Tämän tutkimuksen esteulottuvuukisen vertailu luokka-asteittain antoi Kosken ja Hirvensalon (2018) tulosten kanssa samansuuntaisia tuloksia. Kuudesluokkalaisten antoivat ulkoisten ja henkilökohtaisten esteiden osalta pienemmät arvot kuin neljäs- ja viidesluokkalaisten, mutta tilastollisesti merkitsevän ero löytyi vain viides- ja kuudesluokkalaisten välillä ulkoisten

esteiden kohdalla. Tutkimus antaa viitteitä siitä, että kuudesluokkalaiset oppilaat kokevat liikunnan ulkoiset ja henkilökohtaiset esteet estävämpinä mitä nuoremmat oppilaat.

7.3.3 Liikunta-aktiivisuus

Tähän tutkimukseen vastanneista oppilaista (n=129), 32 prosenttia arvioi liikkuvansa vähintään 60 minuuttia päivässä 0–4 päivänä viikossa, puolestaan 68 prosenttia arvioi tekevänsä saman 5–7 päivänä viikossa. Tutkimukseen vastanneista oppilaista 34 prosenttia arvioi liikkuvansa 60 minuuttia päivittäin viikon aikana, joka vastaa Hakasen ja kumppanien (2019) tutkimuksen osuutta liikkumissuosituksia täyttäneistä oppilaista. 0–4 päivänä liikkuvien ryhmä sisälsi ”en osaa sanoa” vastausvaihtoehdon arvioituun viikon liikunta-aktiivisuuteen. ”En osaa sanoa” vastanneiden määrän suuruus (13 prosenttia) vahvistaa Princen ja kumppaneiden (2008) näkemystä siitä, että lasten ja nuorten itsearviointi omasta liikunta-aktiivisuudesta on vaikeaa. Prince ym. esittivät myös katsauksessaan, että nuoret herkästi ali- tai yliarvioivat omaa liikunta-aktiivisuuttaan. Lasten ja nuorten oman liikunta-aktiivisuuden arvioinnin vaikeus ja tässä tutkimuksessa ”en osaa sanoa” vaihtoehdon sisällyttäminen vähän liikkuvien ryhmään ovat huomioitava liikunta-aktiivisuuden arviointien luotettavuudessa.

Liikunta-aktiivisuusryhmien vertailu osoitti tässä tutkimuksessa suurimmat tilastollisesti merkitsevät erot. Enemmän liikkuvat oppilaat pitivät terveyden, kilpailun, sosiaalisuuden sekä kasvun ja kehityksen merkitysluottuvuuksia useammin tärkeämpinä kuin vähemmän liikkuvat oppilaat. Eli useammin liikkuvat oppilaat kokivat liikunnan merkitykset tärkeämpinä, kuin harvemmin liikkuneet oppilaat. Aiemmin käsitellyistä tutkimuksista Lehmuskallio (2007) ja Vanttaja ym. (2017) käsitelivät myös liikunta-aktiivisuuden yhteyttä tunnistettuihin liikunnan merkityksiin. Näiden kahden tutkimuksen mukaan liikunnallisesti aktiivisemmat yksilöt, arvottivat liikunnan merkitykset tärkeämpinä tai vähintään yhtä tärkeinä kuin vähemmän aktiiviset. Tämän tutkimuksen löydökset ovat siis linjassa aiemman tutkimuksen kanssa.

Vähemmän liikkuneet vastaajat kokivat kunkin esteulottuvuuden estävimmiksi kuin useammin liikkuneet vastaajat, tosin liikunnan arvon kieltävien esteiden kohdalla ero ei aivan osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi. Liikunta-aktiivisuusryhmien vertailu merkitys- ja esteulottuvuussittain näyttää vahvistavan Vanttajan ja kumppanien (2017) näkemystä

kasautumisilmiöstä, jonka mukaan vähän liikkuvat tunnistavat vähemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä ja enemmän liikuntaa estäviä tekijöitä.

7.4 Jatkotutkimus

Tämä tutkimus osoitti vastanneiden oppilaiden pitävän liikunnan merkityksiä pääsääntöisesti vähintään melko tärkeänä ja kysytyjen esteiden estävän vain vähän. Kuitenkin ryhmäkohtaisen vertailun kohdalla nousi eroavaisuuksia näiden merkitysten ja esteiden kokemuksissa. Laajempi ryhmävertailu koulukontekstissa onnistuisi paremmin suuremmalla vastaajamäärällä sekä, jos kullekin yksittäiselle merkitykselle loisi tilastollisen testauksen, jonka avulla merkitysulottuvuuksien ryhmäeroista saataisiin kattavampi kuva. Tässä tutkimuksessa kyseisen tavan kuormittavuus ja yhden tutkijan yhdistelmä, teki sen toteuttamisesta mahdotonta.

Tämän tutkimuksen tutkimusjoukko sijoittui erääseen Suomen kuntaan, joka on verrattain pieni ja harvaan asuttu. Ympäröivällä asuinalueella on oleellinen merkitys liikunnan mahdollisuuksiin ja sitä kautta myös liikunnan merkityksiin ja esteisiin. Tulevaisuudessa olisi aiheellista tutkia tiheään ja harvaan asuttujen kuntien lasten ja nuorten liikunnan merkitysten ja esteiden eroavaisuuksia. Tämä mahdollistaisi kuntien päättäjille paremman ymmärryksen ympäristön vaikutuksesta lasten ja nuorten liikunnallisen aktiivisuuden mahdollistajana.

Tämä tutkimus toteutettiin poikittaistutkimuksena, joten tutkimuksen tulokset kertovat ainoastaan vastaushetkellä tunnistetuista merkityksistä ja esteistä. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa todettu merkitysten ja esteiden ero suhteessa luokka-asteeseen vaatisi pitkittäistutkimusasteleman, jotta saisi tietoa tässä tutkimuksessa nousseiden luokka-aste erojen tilasta tulevaisuudessa. Tutkimusasetelman lisäksi tulevaisuudessa merkitysten termien ymmärtämiseen olisi hyvä jatkossa paneutua, jotta varmistettaisiin nuorempienkin lasten termin ymmärrys.

Lähteet

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., Kokko, S., Tiirikainen, M., & Konu, A. (2013). Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 3.
- American College of Sports Medicine (2016). Benefits and risks associated with physical activity. Teoksessa D. Riebe, J. K. Ehrman, G. Liguori & M. Magal (toim.) ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer, 7.
- Aubert, S., Barnes, J., Abdeta, C., Abi Nader, P & Adeniyui, A.F. (2018). Global Matrix 3.0 Physical activity report card grades for children and youth: Results and analysis from 49 Countries, *Journal of physical activity and health*, 15, 251–275.
- Borodulin, K., Jallinoja, P. & Koivusalo M. (2016). Epäterveellisen ruokavalion ja vähäisen liikunnan ennustajat, kustannukset ja ohjaustoimet. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 24/2016.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197–1222.
- Eichberg, H. (1998). *Body Cultures. Essays on sport, space and identity.* (Ed. John Bale & Chris Philo & Susan Brownell). London & New York: Routledge.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen.* Tampere: Vastapaino.
- Fogelholm, M. (2012). Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan arviointi. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede.* Vantaa: Hansa Print Oy, 77–91.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. (2007). *Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus Suomalaisen terveystieteiden tila ja kehittyminen 2006.* Helsinki: Yliopistopaino.
- Grénman, M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Räikkönen J. & Kunttu K. (2018). Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55 (2–3), 94–101.
- Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., Bull, F.C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4, 23–25.

- Haanpää, L., af Ursin, P., & Matarma, T. (2012). Kouluikäisten liikuntasuhde luopin allakyselytutkimus 6.-ja 9.-luokkalaisille. Turun lapsi-ja nuoritutkimuskeskuksen julkaisuja, 3, 2012.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aika tutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Valtion liikuntaneuvosto. Helsinki: Printek.
- Hantrais, L. (1995). Comparative research methods. *Social research update*, 13(Summer), 2-11.
- Husu, P., Jussila, A-E., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2021). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 16–23.
- Husu, P., Jussila, A-E., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2019). Objektiiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 27–40.
- Hills, A.P., King, N.A., & Armstrong, T.P. (2007). The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents. *Sports medicine*, 37, 533–555.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita (15. painos). Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T & Sääkslahti A. (2015). Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 39–46.
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. (2016). Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 36–40.
- Itkonen, H. (2021) Liikkumisen sosiologia. Tampere: Vastapaino
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka Jyväskylä: PS- Kustannus, 12–21.
- Jarvie, G. & Thorton, J. (2012). *Sport, culture and society: An introduction*. Routledge.

- Järvensivu, M. (2007). Lapset lomaketutkimuksen vastaajina. Lasten tiedot ja taidot. Hyvinvointikatsaus 1/2007
- Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2019). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of Sport and Health Science*, (9), 462–471.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhäntö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus, Raportit ja selvitykset 2018:1.
- Kari, J. (2016). Hyvä opettaja: Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. *Studies in sport, physical education and health*, (233).
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. (2008). ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. (2015). Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 13–20.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K., Mehtälä, A. (2019a). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 15–26.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Hirvensalo, M., Lyyra, N., Välimaa, R., Polet, J., Laukkanen, A., Lintunen, T., Palomäki, S., Rintala, P., Asunta, P., Ng, K., Hentunen, J., Laakso, N., Huotari, K., . . . Tynjälä, J. (2019b). LIITU 2018 -tutkimus: liikunnan merkitysten kirjo on kaventunut. *Liikunta ja tiede*, 56(1), 4–9.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. (2016). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä, J., Villberg, T., Aira, J. Tynjälä, T., Tammelin, T., Vasankari & L., Kannas (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10–15.
- Kokko, S., Rinta-Antila, K., Villberg, J., Hirvensalo, M., Koski, P & Ng, K. (2020). Lapset ja nuoret. Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020.

- Teoksessa M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 17–20.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019). Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 65–74
- Koski, P. (2008). Physical activity relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport* 43 (2), 151–163.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2021). Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2021. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 16–23.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.
- Koski, P. (2015). Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion Liikuntaneuvosto, 27–32.
- Laakso, L. (2007). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen. (toim.) *Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen*. Helsinki: WSOY, 16–24.
- <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen. (toim.) *Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen*. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Lehmuskallio, M. (2007) *Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa*. Turun yliopiston julkaisuja: sarja C, osa 263.
- LIKES- tutkimuskeskus, (2018). *Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta suomessa, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345*.
- Lintunen, T. (2007). Liikunta terveyden edistäjänä Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen. (toim.) *Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen*. Helsinki: WSOY, 25–30.
- Liukkonen, J. & Jaakkola T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146


- Maaailman terveysjärjestö (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 1–29. Viitattu 20.10 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Matarma, T. (2012). Mitä on liikunta? Laadullinen tutkimus 6.- ja 9. luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 5. Turun Yliopisto, 8.
- Myllyniemi, S. (2005). Nuorisobarometri 2005. Teoksessa: T.-A. Wilska (toim.) Erilaiset ja samanlaiset. Nuorisobarometri 2005. Helsinki: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta, 12–64.
- Nupponen, H. & Telama, R. (1998). Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19, 1–13.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018). Physical activity guidelines advisory committee scientific report. Washington.
- Poitras, V. J., Gray, C., E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P., T., Pate, R. R., Connor, S., Gorber, Kho, M., E., Sampson, M. & Tremblay, M., S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth.. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 41:6, 197–239.
- Prince, S.A., Adamo, K.B., Hamel, M.E., Hardt, J., Connor Gorber, S. & Tremblay, M. (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 2008. 5:56
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. (2010). Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden – hanke. Tutkimus ja kirjallisuus katsaus. LIKES-tutkimuskeskus & Nuori Suomi ry.
- Rautio, M. (2019). Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: Jotain kummallista on käynnissä”. yle.fi. Viitattu 20.4.2022 <https://yle.fi/uutiset/3-10622417>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2008). Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (Viitattu 4.5.2022.)

- Seippel, Ø. (2006). The meanings of sport: Fun, health, beauty or community? *Sport in Society*,9(1), 51-70.
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC pediatrics*,18(1), 1–19.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Salasuo, M. (toim.).
- Tammelin, T. (2017) Liikuntasuosituksset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS- Kustannus, 54–68.
- Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. (2001) Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. *Lääketieteellinen aikakauskirja, Duodecim* 2001;117(13), 1382–1388
- Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J., & Olgin, J. E. (2020). Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: a descriptive study. *Annals of internal medicine*, 173(9), 767–770.
- Unruh, D. R. (1979). Characteristics and types of participation in social worlds. *Symbolic Interaction* ,115-129.
- UKK-Instituutti (2021). Liikuntatutkimus Suomessa [sähköinen tietoaaineisto] viitattu 27.10 <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/liikuntatutkimus-suomessa/>
- Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. (2020) Lapset ja nuoret: Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 13–16.
- Vuori, I. (2012). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansa Print Oy, 18.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Vilkka, H. (2007). Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet.
- Zacheus, T. (2009). Liikunnan merkitykset vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 34–40

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Liikunnan merkitykset ja esteet.

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Sukupuolesi *

- Poika
- Tyttö
- Muu
- En osaa sanoa tai en halua sanoa

2. Millä luokalla olet? *

- 4. luokalla
- 5. luokalla
- 6. luokalla

3. Mieti tavallista viikkoasi. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä? *

- En yhtenäkkään päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä
- en osaa sanoa

Kamppailu toisten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uusien asioiden oppiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muille esiintyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hienot temput	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksin liikkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan terveellisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelkojen voittaminen, jännityksen tunteminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voittaminen ja menestys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnistumisen kokemukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahkeruus, työnteko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parhaansa yrittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hienot välineet ja varusteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luonnossa oleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vauhdikkuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oveluus, järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kovaotteisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyö muiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Mitkä asiat estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista?

(Valitse jokaiselta riviltä vastausvaihtoehto, joka kuvaa parhaiten kuinka paljon asia estää sinun liikkumistasi. Käytä taulukon ylärivillä olevaa asteikkoa)

	Estää erittäin paljon	Estää paljon	Estää jonkin verran	Estää vain vähän	Ei estä lainkaan
En viitsi lähteä liikkumaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin harrastusmahdollisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaverinikaan eivät liiku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveyteni rajoittaa liikkumistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ole liikunnallinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni liikunta on turhaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aikani kuluu muuhun harrastamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kotini lähellä ei ole liikuntapaikkoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole aikaa liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koululiikunta on tylsää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuessa hikoilu tuntuu inhottavalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Olen huono liikkumaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelkään loukkaantuvani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta on tylsää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta on liian kilpailullista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaa ei pidetä tärkeänä kaveripiirissäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lähetä

Liite 2. Saatekirje

Hyvät vanhemmat ja huoltajat

Opiskelen Turun Yliopistossa luokanopettajaksi, ja teen parhaillani pro gradu- tutkielmaani oppilaiden kokemista liikunnan merkityksistä ja esteistä sekä vertailen niitä eri liikunta-aktiivisuusryhmien välillä. Tutkielmani tarkoitus on selvittää, mitä alakoulujen 4.–6. luokkalaiset oppilaat pitävät liikunnan harrastamisessa merkityksellisenä, mitä esteitä oppilaat kokevat liikunnan toteuttamiseksi sekä miten eri liikunta-aktiivisuustasot vaikuttavat koettuihin merkityksiin ja esteisiin. Tutkielmani tarkoituksena on selvittää syitä lasten liikunnallisen aktiivisuuden taustalla.

Tutkielmani kyselyn osa-alueet ovat 1) itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, 2) koetut liikunnan merkitykset ja 3) koetut liikunnan esteet. Joita kysyn seuraavasti:

* Liikunta-aktiivisuutta kartoitan oppilaan oman arvion pohjalta.

*Liikunnallisen merkitysten tärkeyttä kartoitan seuraavasti: Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa? Oppilaat arvioivat väittämiä kuusiportaisella asteikolla (1= ei lainkaan tärkeää, ..., 6 = erittäin tärkeää).

*Liikunnan esteitä kartoitan seuraavasti: Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikuntasi ja urheilun harrastamista? (1= estää erittäin paljon, ..., 5= ei estä lainkaan.)

Tutkimus toteutetaan luottamuksellisesti ja anonyymisti. Ainoana taustatekijänä kysyn oppilaan luokka-astetta, koettua liikunta-aktiivisuutta sekä sukupuolta, johon oppilas voi vastata halutessaan. Valmiissa tutkielmassa ei esiinny siis nimiä tai muita tunnistetietoja.

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Mikäli et halua lapsesi osallistuvan tähän tutkimukseen, pyydän teitä vastaamaan tähän sähköpostiin 23.3 mennessä.

Mikäli tulee lisää kysyttävää, voitte lähestyä minua täältä Wilman kautta.

Ystävällisin terveisin,

Lauri Kurru

7.5 Liite 3. Liikunnan merkitysten ja esteiden ryhmäkohtaiset keskiarvot ja keskihajonnat

Ryhmät	Merkitysulottuvuudet (1= ei lainkaan tärkeää, 6= erittäin tärkeää).													
	Sosiaalisuus		Kasvu ja kehitys		Ilo		Terveys		Kilpailu		Lajimerkitykset		Ilmaisu	
	Ka.	Kh.	Ka.	Kh.	Ka.	Kh.	Ka.	Kh.	Ka.	Kh.	Ka.	Kh.	Ka.	Kh.
Pojat	4,9	0,8	4,8	0,9	4,6	0,8	4,7	0,8	4,5	0,8	4,3	0,8	3,6	1,3
Tyt	4,9	0,8	4,5	0,8	4,6	0,8	4,5	1	4,1	0,8	3,9	0,7	3,5	1,3
4.Luokka	5,2	0,7	4,8	0,8	4,7	0,9	4,6	0,9	4,3	0,7	4,2	0,8	4	1,1
5.Luokka	4,9	0,7	4,8	0,9	4,8	0,6	4,6	0,9	4,4	1	4,3	0,7	3,5	1,2
6.Luokka	4,6	0,8	4,5	1	4,5	0,8	4,6	0,9	4,2	0,8	4	0,8	3	1,5
0–4 päivänä	4,6	1	4,8	0,9	4,5	0,9	4,7	0,9	3,9	0,9	4,1	0,7	3,4	1,3
5–7 päivänä	5	0,6	4,4	0,9	4,7	0,8	4,3	0,9	4,7	0,8	4,2	0,8	3,6	1,3

Ryhmät	Esteulottuvuudet (1=estää erittäin paljon, 5= ei estä lainkaan)					
	Ulkoiset esteet		Henkilökohtaiset esteet		Liikunnan arvon kieltävät esteet	
	Ka.	Kh.	Ka.	Kh.	Ka.	Kh.
Pojat	4,3	0,5	4,3	0,6	4,5	0,7
Tytöt	4,2	0,7	4,3	0,7	4,6	0,7
4.luokka	4,3	0,6	4,4	0,6	4,5	0,8
5.luokka	4,4	0,6	4,4	0,5	4,6	0,7
6.luokka	4	0,6	4,2	0,7	4,6	0,7
0–4 päivänä	4	0,7	4,1	0,7	4,4	0,9
5–7 päivänä	4,4	0,5	4,4	0,6	4,6	0,7

Liite 4. Tilastollisen testauksen arvot

Terveys

Differences of Least Squares Means											
Effect	sukup	urh_vko	_sukup	_urh_vko	Estimate	Standard Error	DF	t Value	Pr > t	Adjustment	Adj P
sukup	poika		tyttö		1.1696	0.7838	124	1.49	0.1382	Tukey-Kramer	0.1382
urh_vko		0-4		5-7	-1.7657	0.8361	124	-2.11	0.0367	Tukey-Kramer	0.0367

Kilpailu

Differences of Least Squares Means											
Effect	sukup	urh_vko	_sukup	_urh_vko	Estimate	Standard Error	DF	t Value	Pr > t	Adjustment	Adj P
sukup	poika		tyttö		1.8419	0.8338	125	2.21	0.0290	Tukey-Kramer	0.0290
urh_vko		0-4		5-7	-2.9191	0.8917	125	-3.27	0.0014	Tukey-Kramer	0.0014

Sosiaalisuus

Differences of Least Squares Means													
Effect	sukup	urh_vko	luokka	_sukup	_urh_vko	_luokka	Estimate	Standard Error	DF	t Value	Pr > t	Adjustment	Adj P
sukup	poika			tyttö			-0.3206	0.3940	121	-0.81	0.4174	Tukey-Kramer	0.4174
urh_vko		0-4			5-7		-1.4404	0.4239	121	-3.40	0.0009	Tukey-Kramer	0.0009
luokka			4.luokka			5.luokka	0.7659	0.4790	121	1.60	0.1125	Tukey-Kramer	0.2500
luokka			4.luokka			6.luokka	1.8783	0.4857	121	3.87	0.0002	Tukey-Kramer	0.0005
luokka			5.luokka			6.luokka	1.1124	0.4779	121	2.33	0.0216	Tukey-Kramer	0.0558

Ilo

Differences of Least Squares Means													
Effect	sukup	urh_vko	luokka	_sukup	_urh_vko	_luokka	Estimate	Standard Error	DF	t Value	Pr > t	Adjustment	Adj P
sukup	poika			tyttö			-0.3032	0.8622	119	-0.35	0.7257	Tukey-Kramer	0.7257
urh_vko		0-4			5-7		-1.6671	0.9224	119	-1.81	0.0732	Tukey-Kramer	0.0732
luokka			4.luokka			5.luokka	-0.1975	1.0462	119	-0.19	0.8506	Tukey-Kramer	0.9805
luokka			4.luokka			6.luokka	2.0715	1.0415	119	1.99	0.0490	Tukey-Kramer	0.1194
luokka			5.luokka			6.luokka	2.2690	1.0534	119	2.15	0.0333	Tukey-Kramer	0.0836

Ilmaisu

Differences of Least Squares Means													
Effect	sukup	urh_vko	luokka	_sukup	_urh_vko	_luokka	Estimate	Standard Error	DF	t Value	Pr > t	Adjustment	Adj P
sukup	poika			tyttö			0.1290	0.4468	122	0.29	0.7733	Tukey-Kramer	0.7733
urh_vko		0-4			5-7		-0.5510	0.4825	122	-1.14	0.2556	Tukey-Kramer	0.2556
luokka			4.luokka			5.luokka	0.9112	0.5469	122	1.67	0.0983	Tukey-Kramer	0.2224
luokka			4.luokka			6.luokka	1.9273	0.5548	122	3.47	0.0007	Tukey-Kramer	0.0020
luokka			5.luokka			6.luokka	1.0161	0.5385	122	1.89	0.0615	Tukey-Kramer	0.1468

Lajimerkitykset

Differences of Least Squares Means												
Effect	sukup	urh_vko	_sukup	_urh_vko	Estimate	Standard Error	DF	t Value	Pr > t	Adjustment	Adj P	
sukup	poika		tyttö		2.8464	0.9460	123	3.01	0.0032	Tukey-Kramer	0.0032	
urh_vko		0-4		5-7	0.07109	1.0129	123	0.07	0.9442	Tukey-Kramer	0.9442	

Kasvu ja kehitys

Differences of Least Squares Means													
Effect	sukup	urh_vko	luokka	_sukup	_urh_vko	_luokka	Estimate	Standard Error	DF	t Value	Pr > t	Adjustment	Adj P
sukup	poika			tyttö			1.2254	0.6150	122	1.99	0.0485	Tukey-Kramer	0.0485
urh_vko		0-4			5-7		-1.4798	0.6633	122	-2.23	0.0275	Tukey-Kramer	0.0275
luokka			4.luokka			5.luokka	-0.03638	0.7516	122	-0.05	0.9615	Tukey-Kramer	0.9987
luokka			4.luokka			6.luokka	1.5648	0.7577	122	2.07	0.0410	Tukey-Kramer	0.1014
luokka			5.luokka			6.luokka	1.6012	0.7456	122	2.15	0.0337	Tukey-Kramer	0.0847

Ulkoiset esteet

Differences of Least Squares Means													
Effect	sukup	urh_vko	luokka	_sukup	_urh_vko	_luokka	Estimate	Standard Error	DF	t Value	Pr > t	Adjustment	Adj P
sukup	poika			tyttö			0.07883	0.6276	117	0.13	0.9003	Tukey-Kramer	0.9003
urh_vko		0-4			5-7		-2.6872	0.6905	117	-3.89	0.0002	Tukey-Kramer	0.0002
luokka			4.luokka			5.luokka	-0.6276	0.7661	117	-0.82	0.4143	Tukey-Kramer	0.6919
luokka			4.luokka			6.luokka	1.5548	0.7817	117	1.99	0.0490	Tukey-Kramer	0.1194
luokka			5.luokka			6.luokka	2.1825	0.7503	117	2.91	0.0043	Tukey-Kramer	0.0120

Henkilökohtaiset esteet

Differences of Least Squares Means													
Effect	sukup	urh_vko	luokka	_sukup	_urh_vko	_luokka	Estimate	Standard Error	DF	t Value	Pr > t	Adjustment	Adj P
sukup	poika			tyttö			-0.1437	0.9890	120	-0.15	0.8847	Tukey-Kramer	0.8847
urh_vko		0-4			5-7		-2.5465	1.0905	120	-2.34	0.0212	Tukey-Kramer	0.0212
luokka			4.luokka			5.luokka	-0.4629	1.2007	120	-0.39	0.7005	Tukey-Kramer	0.9214
luokka			4.luokka			6.luokka	2.3646	1.2083	120	1.96	0.0527	Tukey-Kramer	0.1275
luokka			5.luokka			6.luokka	2.8275	1.1956	120	2.36	0.0196	Tukey-Kramer	0.0510

Liikunnan arvon kieltävät esteet

Differences of Least Squares Means												
Effect	sukup	urh_vko	_sukup	_urh_vko	Estimate	Standard Error	DF	t Value	Pr > t	Adjustment	Adj P	
sukup	poika		tyttö		-0.2905	0.3926	124	-0.74	0.4607	Tukey-Kramer	0.4607	
urh_vko		0-4		5-7	-0.8241	0.4192	124	-1.97	0.0515	Tukey-Kramer	0.0515	