

TANJA MATARMA

MITÄ ON LIIKUNTA?

Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten
liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan



Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 5/2012



Turun yliopisto
University of Turku

TURUN
LAPSI- JA
NUORISOTUTKIMUSKESKUS



Mitä on liikunta? - Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan.

Kirjoittaja: Tanja Matarma

Hankkeen rahoitus: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 5/2012, Turun yliopisto

ISBN: 978-951-29-5278-6

ISSN: 1798-2979

Turku 2012

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	4
2	Katsaus liikuntatutkimuskenttään.....	6
3	Tutkimuksen tavoitteet.....	10
4	Otos ja aineistonkeruu.....	11
5	Analyysimenetelmä.....	14
6	Tulokset.....	19
7	Teemakokonaisuuksien sisällön tulkinta.....	35
8	Vähän liikkuvien liikuttamiseksi useita keinoja.....	49
9	Pohdinta ja toimenpide-ehdotukset.....	54
	Tiivistelmä.....	59
	Sammanfattning.....	60
	Summary.....	61
	Taulukot.....	62
	Kuviot.....	63
	Lähteet.....	64
	Liitteet.....	68

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden väheneminen ja liikunnan harrastamisen polarisoituminen huolestuttaa tutkijoita ja päättäjiä. Miten vähän liikkuvat lapset ja nuoret saataisiin liikkeelle? Kysymykseen ei ole olemassa yhtä tyhjentävää vastausta. Liian vähän terveytensä kannalta liikkuvilla on yhtä erilaisia ajatuksia, elintapoja ja harrastuksia kuin heitä on.

Yksi keskeinen syy liian vähäiselle liikkumiselle on nykyajalle tyypillinen niin sanotun istuva elämäntapa. Koulumatkojen kulkeminen itse liikkuen on harvinaisempaa kuin parikymmentä vuotta sitten. Pihaleikit ja harrastuksenomaiset palloilulapelit ovat vähentyneet. Lyhyetkin matkat kuljetaan mukavasti autolla, kun ennen matkat taitettiin kävellen. Muuttuneet yhteiskunnan rakenteet tukevat tämän päivän vaatimuksia; teknologian kehitys, kiire ja autoilu leimaavat arkea. On hankala lähteä muuttamaan kaupunkien rakenteita ja yhteiskunnan väistämätöntä kehitystä teknologisempaan ja myös liikkumattomampaan suuntaan. Siksi yhä tärkeämmäksi tavoitteeksi tulee liikunta-asenteisiin vaikuttaminen.

Lasten ja nuorten osallistaminen ja heidän ajatustensa kuuleminen on tärkeä osa liikunnallisen elämäntavan edistämistyötä. Mitä lapset ja nuoret käsittävät liikunnaksi, mitä he liikunnasta ajattelevat? Tämä tutkimusraportti paneutuu juuri näihin kysymyksiin. On ollut ilo huomata, että puolet vastanneista liitti liikuntaan ilon ja hauskuuden tunteita; "liikunta on kivaa" tai "hauskaa, mahtavaa". Esimerkiksi koululiikunta ei suinkaan ole kaikkien mielestä ikävää, vaikka joku ajatteleekin sen olevan "kamalaa pakkoa ja pelkkiä poikien pelejä". Lapsilla ja nuorilla oli myös hyviä ideoita liikunnan lisäämiseksi, "koululiikuntaa pitäisi olla enemmän", "liikuntaa voi tehdä missä vain" ja se "on hauskaa jos löytää mieluisen lajin". Kuuntelemalla, mitä sanottavaa lapsilla ja nuorilla on liikunnasta, on mahdollista löytää sopivia tapoja saada heitä liikkeelle. Lisää hyviä ideoita löydät tästä raportista.

Tämä tutkimusraportti on osa kolmivuotista *Kouluikäisten liikuntasuhde: tieto, taito ja tunne osana liikuntaa* – tutkimushanketta. Hankkeessa kerättiin määrällinen aineisto kyselylomakkeella vuonna 2010. Kysely oli kattava ja valtakunnallinen (N=5189). Tässä osatutkimuksessa selvitetään, mitä liikunta lapsille ja nuorille tarkoittaa, mitä se sisältää ja mitä asioita liikuntaan liitetään (N=159). Tutkimuksessa tarkastellaan myös, miten sellaiset lapset liikkuvat, joilla on kielteisiä liikuntakokemuksia. Koko hankkeen päätavoitteena on lisätä lasten ja nuorten liikuntaa ja liikkumista päivittäisenä ja luonnollisena osana arkea. Tutkimuksen avulla halutaan selvittää, miksi toiset lapset ja nuoret liikkuvat,

toiset eivät. Päätavoitteen myötä haluamme muistuttaa lapsille ja nuorille, että *"Liikunta on kivaa, terveellisyys tulee kaupan päälle."*

Tietoa voi käyttää lisäämään lasten ja nuorten liikkumista. Tuloksia on mahdollista käyttää hyväksi esimerkiksi kunnallispolitiikassa ja kouluopetuksessa. Viime kädessä tietoa voi käyttää hyväksi edistäessä lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa.

Kiitos tutkimuksen toteutuksesta kuuluu niin opettajille, oppilaille kuin heidän vanhemmilleen. Ilman lasten ja nuorten vahvaa panostusta, opettajien sitoutuneisuutta ja vanhempien myönteisyyttä tutkimusta kohtaan emme olisi saaneet tutkimusta toteutettua. Kiitos!

2 KATSAUS LIIKUNTATUTKIMUSKENTTÄÄN

Lasten ja nuorten liikunta ja liikkuminen on vähentynyt vuosikymmenen aikana. He liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän. (esim. Huhtanen & Pyykkönen 2012, 6.) Seuroissa harrastetaan yhä enemmän, mutta silti lapset ovat huonompikuntoisia kuin ennen. Tämän on todettu johtuvan siitä, että arkielämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Pelkkä liikunnan harrastaminen ei siis riitä, vaan lisäksi tarvitaan normaalia fyysistä aktiivisuutta osana päivittäisiä toimintoja. Lapsista ja nuorista noin 8 prosenttia ei harrasta liikuntaa tai urheilua lainkaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Tammelin 2008, 12–14.) Seuroissa ja kouluissa harrastetuista liikuntamääristä on paljon tietoa sekä määrän että myös tehotason osalta (esim. Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Laakso, Nupponen, Rimpelä, Pere & Telama 2008; Haanpää, af ursin & Matarma 2012). Vähänlaisesti on sen sijaan tietoa siitä, mitä ilmoitetut liikuntamäärät tarkalleen pitävät sisällään.

2.1 Liikunta on hälyttävästi vähentynyt

Liikunnan vähentyminen tai erityisesti niin sanottu liikkumattomuus on yhteiskunnallinen huoli. Vähentyneen liikunnan taustalla on useita tekijöitä, kuten ylipaino ja elinympäristön muutokset. Ylipaino on yleistynyt ja nuorten kunto on heikentynyt. Kasvuympäristöstä on muodostunut fyysisesti passivoiva. (Salasuo & Koski 2010.) Arkiliikunnan on huomattu vähenevän, johon puolestaan vaikuttavat monet jo yhteiskunnan rakenteelliset tekijät (ks. esim. Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 28, 61). Hyviä tuloksia on saavutettu erilaisin liikunta-aktiivisuutta lisäävin hankkein esimerkiksi lähiliikuntapaikkoja uudistamalla. Liikkumisolosuhteiden kehittäminen on yksi askel eteenpäin lasten ja nuorten liikkumista edistävässä työssä. (Rajala 2010, 30.)

Mediassa on keskusteltu lasten ja nuorten vähentyneestä liikunta-aktiivisuudesta, joka on herättänyt pohtimaan todellisia toteutuneita liikuntamääriä. Kaksi kertaa viikossa jääkiekkoa harrastava nuori, jolla muun liikunnan määrä jää vähäiseksi, on näennäisesti liikunnallinen, kun taas koulumatkat liikkuen kulkeva ja iltaisin pihalla leikkivä lapsi ilman seuraharrastusta saattaa ylittää jääkiekkoilevan nuoren liikuntamäärät reilusti. (ks. esim. Mänttari 2012.) On siis huomattu, että pelkkä liikuntaharrastus ei aina riitä, jos sen lisäksi ei muuten liiku osana arkea.

2.2 Liikunta-aktiivisuuden mittaamisesta

Liikunnan tutkimukset ovat painottuneet määrällisten kyselyjen kautta tehtyihin selvityksiin. On kuitenkin todettu että itse raportoidut liikunta-aktiivisuudet vaihtelevat johdonmukaisuudessaan verrattaessa objektiivisiin mittauksiin (Pate, Freedson, Sallis, Taylor, Sirard, Trost & Dowda 2002). Lapset ja nuoret yliarvioivat usein omia liikuntamääriään aktiivisuuden ja liikunnallisuuden osalta sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta (Sallis & Saelens 2000). Lisää tietoa tarvitaan siten sekä liikunnasta objektiivisesti mitattuna että apuvälineitä subjektiivisten liikuntamäärien ja tehotasojen tulkitsemiseen. Toisaalta vaikka liikunta-aktiivisuutta mitattaisiin samoilla mittareilla, voivat tulokset silti vaihdella liikuntailmiön luonteen vuoksi. (vrt. Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2005.) Harvemmin on myöskään kuunneltu lasten ja nuorten ajatuksia liikunnasta ja liikunnan käsitteestä. Tämän aukon paikkaaminen on välttämätöntä, jotta voidaan paremmin ymmärtää syitä liikkumiselle ja liikkumattomuudelle.

2.3 Liikunnan kontekstit

Vapaa-ajalla eli koulun ulkopuolella tapahtuva liikunta jakautuu kolmeen kontekstiin: ohjattuun, omaehtoiseen sekä niin sanottuun arki- ja hyötyliikuntaan. Koululiikunta on niin ikään yksi liikunnan konteksteista, mutta se ei välttämättä tapahdu samoissa ympäristöissä kuin vapaa-ajalla. Vapaa-ajan liikunta tapahtuu pääosin koulun ja opetuksen ulkopuolella, eikä sitä arvostella kuten oppiaineita. Koululiikunta on sidottu kouluympäristöön ja koulu-aikaan. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa liikunnan tavoitteena on toiminnallisena oppiaineena oppia muun muassa motorisia taitoja ja valmiuksia etsiä itse liikunnan harrastamismahdollisuuksia. Terveyttä edistävä liikunta kuuluu terveystiedon oppisisältöihin yläkouluikäisillä, kun taas alakouluikäisillä terveystieto sisältyy biologian, maantiedon, fysiikan ja kemian oppiaineisiin. (OPS 2004.)

Ohjattu liikunta tarkoittaa jonkun ulkopuolisen valvonnassa ja ohjauksessa tapahtuvaa liikuntaa. Omaehtoisessa liikunnassa lapsi tai nuori liikkuu omasta halustaan ja mielenkiinnostaan yksin tai muiden kanssa. Omaehtoisessa liikunnassa liikutaan ilman ohjausta. Tällöin liikkuja on myös itseohjautuva. (Tammelin 2008, 90–91.)

Arkiliikunta ja hyötyliikunta voivat esiintyä samaa tarkoittavina asioina eri yhteyksissä. Arkiliikunta on arkielämän toimia sisältävää liikuntaa. Kouluikäisillä siihen kuuluu koulumatkaliikunta, omatoiminen ja spontaani liikunta koulupäivän aikana sekä liikunta asiointimatkoilla, mutta ei ohjattu liikunta.

(Rajala 2010.) Hyötyliikunta on puolestaan sellaista arkiliikuntaa, josta on näkyvää hyötyä. Tällaista on esimerkiksi haravointi ja siivoaminen. (Tammelin 2008, 89.)

2.4 Liikunnan hyödyt ja tavoitteet

Liikunta on fyysisesti määriteltynä tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Lihasten aiheuttama liike vaatii ja kuluttaa energiaa. Liikunta tähtää tavoitteisiin, ja niitä palveleviin liikuntasuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. (Vuori 2003; Tammelin, 90.)

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia. Esimerkiksi liikunnassa onnistuminen ja uuden oppiminen tuottavat myönteisiä tunteita, jotka ovat yhteydessä erityisesti lapsilla ja nuorilla minäkäsitykseen ja identiteetin muodostumiseen (esim. Wang, Chatzisarantis, Spray & Biddle 2002; Coleman, Cox & Roker 2007). Liikunta tarjoaa myös monia tunteita, kokemuksia ja elämyksiä. Oppiminen ja osaaminen, ilon ja hauskuuden kokemukset, esteettiset elämykset tai yhteisöllisyyden tunne ja irtautuminen arjesta ovat esimerkkejä liikunnan monimuotoisista psyykkisistä vaikutuksista. (Lintunen 2003.)

Liikunnan sosiaalisuus näkyy puolestaan yhteisöllisyytenä ja vuorovaikutuksena. Yhteinen tekeminen ja yhteiset kokemukset lisäävät hyvinvointia siitä saatavien sosiaalisten kokemusten kautta. (Hyyppä 2008.) Suomessa erityisesti kansalaisyhteisöt ja liikuntaseurat edistävät sosiaalisuutta ja liikuntaan osallistumista. Järjestötoiminnan avulla yksilö pääsee rakentamaan esimerkiksi sosiaalista verkostoaan. Vuorovaikutus ja yhteistoiminta toisten kanssa ovat esimerkkejä liikunnan sosiaalisista hyödyistä. (Glover & Hemingway 2005; Putnam 1993; Ruuskanen 2001.)

2.5 Liikuntakäsitykseen vaikuttavat asiat

Liikunnan käsittäminen on yksilöllistä. Käsitys liikunnasta muotoutuu myös ympäröivän kulttuurin vaikutuksessa. (vrt. Koski 2008.) Siten kulttuurin vaikutukset eivät voi olla vaikuttamatta yksilön käsitykseen ja ajatusmaailmaan liikunnasta. Kulttuurin vaikutuksilla tarkoitetaan tässä raportissa ympäröivän yhteiskunnan kulttuurisia vaikutuksia ajatteluun. Näitä vaikutuksia ovat esimerkiksi sosiaalisesti arvostettu terveellinen elämäntapa ja länsimaiset terveystieteelliset suositukset.

Kuten aiemmista liikunnan kontekstisidonnaisista määrittelyistä (luku 2.3) voidaan huomata, ei liikunnan käsitteen ymmärtäminen ole itsestäänselvyys. Se,

mihin kontekstiin eri liikuntatoiminnot kulloinkin kytkeytyvät, vaihtelee yksilöittäin.

Yhtenä lähestymistapana liikunnan käsittelyssä on ymmärtää liikunta kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Jokaisella on jonkinlainen suhde liikuntaan, joka on muotoutunut ja muotoutuu erityisesti ympäröivän kulttuurin vaikutuksesta. Liikuntasuhde on *kiinnittymis- ja suhtautumistapojen kombinaatio, jonka kautta yksilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman, ja joka määrittää liikunnan aseman arjessamme elämän eri vaiheissa.* (Koski & Zacheus 2012; Koski 2008; Koski 2004.)

Merkitykset liittyvät vahvasti liikuntasuhteeseen. Mitä enemmän ja syvempiä merkityksiä yksilö liittyy liikuntaan, sitä vahvempi ja merkityksellisempi hänen liikuntasuhteensa on. Liikunnan olennaisimpia merkitysulottuvuuksia, joiden avulla liikunnan merkityksiä voidaan jäsentää, ovat *suoritus ja kilpailu, terveys, ilmaisu, ilo, sosialisatio ja yhdessäolo* sekä *itse*. Merkitysulottuvuudet kumpuavat yhteenvedon omaisesti viidestä eri tarkastelumallista. (Renson 1991; Eichberg 1987; Klemola 1991; Honkonen & Suoranta 1999; vrt. Koski & Zacheus 2012 ja Koski 2008.)

3 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Lasten ja nuorten liikunnan käsitteeseen liittämien sisältöjen tunnistaminen auttaa ymmärtämään heidän suhdettaan liikuntaan. Kertyvää tietoa on mahdollisuus käyttää hyväksi liikunnan edistämistyössä. Tulokset antavat kokonaiskuvan siitä, miten laajasti ja monimuotoisesti lapset ja nuoret jäsentävät ja käsittävät liikunnan. Liikunnan tarkastelu laadullisin tutkimusmenetelmin kertoo tarkemmin lasten ja nuorten liikunnan sisällöistä ja siitä mitä liikunta heille on. Arki- ja hyötyliikunnan osuus, tavoitteet ja kiinnostuksenkohteet selviävät tällä tavoin tarkemmin kuin määrällisin kyselyin. Kysymyksenasettelu tässä tutkimuksessa on korostanut vastaajien omaa käsitystä liikunnasta. Tutkimus lasten ja nuorten ääntä kuunnellen on välttämätön, jotta voidaan ensinnäkin tunnistaa lapsille ja nuorille tärkeimpiä ja merkityksellisimpiä liikunnan käsitesisältöjä ja toisaalta myös vähemmän tärkeitä ja merkityksellisimpiä.

3.1 Tutkimuskysymykset

Tällä tutkimuksella selvitetään miten lapset ja nuoret käsittävät liikunnan. Tavoitteena on ymmärtää lasten ja nuorten liikuntaan liittämä ajatusmaailma.

Tutkimuskysymykset muokkautuivat tutkimuksen edetessä ottamalla huomioon laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Laadullinen tutkimus on prosessi, jossa näkökulmat ja tulkinat kehittyvät tutkimuksen mukana. Tutkimuksen pääosassa on ollut tavoittaa tutkittavien näkemys liikuntailmiöstä ja liikunnan käsitteestä. (vrt. Kiviniemi 2000.) Aineistolähtöisen analyysin edetessä tutkimuskysymykset tiivistyivät seuraaviksi:

- 1) Minkälaisia asioita liikuntaan liitetään?
- 2) Miten ja kuinka laajasti liikunnan eri (käsitteelliset) kontekstit tulevat esiin?
- 3) Minkälaisia eroja on vähän liikkuvien ja paljon liikkuvien liikuntakäsitysten välillä?

4 OTOS JA AINEISTONKERUU

Aineisto kerättiin integroituina luokkien opetukseen noin yhden kuukauden ajalla. Koko tutkimukseen valittiin mukaan neljä viikkotehtävää. Nämä olivat käsittekarttatehtävä, ainekirjoitus liikuntakokemuksesta, päiväkirjan täyttäminen sekä merkityksiä arvottava tehtävä. Kolme tehtävistä tehtiin yhden oppitunnin aikana ja yhtä tehtävää tehtiin yhden viikon ajan päivittäin noin 15 minuuttia kerrallaan. Kukin tehtävä mittaa hieman eri asioita: liikunnan käsitettä, liikuntakokemuksia, elämänrytmiä ja liikunnan merkityksiä. Tässä raportissa tarkastellaan pääasiassa käsittekarttojen tuloksia mutta myös osittain muiden tehtävien tietoja. Koulut valittiin Turun seudulta kahdesta eri kunnasta, Turusta ja Naantalista. Kohderyhmänä olivat 6.- ja 9.-luokkalaiset.

Jokainen oppilas sai opettajaltaan henkilökohtaisen tunnustenumeron, jotta oppilaan kansioon keräämät tehtävät voitiin jatkossa tarvittaessa tunnistaa saman henkilön tekemiksi opettajan laatiman nimilistan perusteella, jos numero esimerkiksi tutkimuksen aikana unohtuisi. Tutkimuksen tekijät eivät nähneet nimilistaa. Tehtävät kerättiin kansioon. Jokainen kansio tehtävineen koodattiin koodilla, josta kävi ilmi koulu, luokka ja vastaajan numero. Näillä toimenpiteillä varmistettiin myös tutkimuksen anonymiteetti. Kansion tehtäviä varten oli laadittu ohjeistus sekä opettajalle että oppilaille ja tehtävät käytiin myös henkilökohtaisesti läpi yhdessä opettajien kanssa ennen aineiston keruuta. Erityisesti painotettiin oppilaan tunnustenumeron merkitsemisen tärkeyttä ja nimettömyyttä. Oppilailta kerättiin myös taustatietolomake, josta kävi ilmi ikä, sukupuoli, pituus, paino, sosioekonominen asema ja kolme liikuntaan liittyvää mielipidettä kuvaavaa kysymystä. Jokaiselta oppilaalta pyydettiin huoltajan suostumus tehtävien käyttämiseksi tutkimustarkoituksiin.

Tutkimuksen otos oli 235, joista 159 vastasi vähintään yhteen tehtävään (113 6.-luokkalaista, 46 9.-luokkalaista, 59 poikaa, 85 tyttöä). Vaikka tehtävien lisäksi pyydetty taustatietolomake osalta puuttui, tehtäväkansioiden palautuessa luokittain tiedettiin aina oliko kyseessä 6.- vai 9.-luokkalainen ja mitä koulua vastaaja edusti. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Taustatietoja vastaajista.

TAUSTATIEDOT	Kaikki	6.lk	9.lk	Tytöt	Pojat
N	159	113	46	59	85
%	100	71	29	41	59

Osa oppilaista ei saanut vanhemmilta lupaa tehtävien käyttämiseksi tutkimustarkoituksiin, osa tehtävistä ei palautunut lainkaan ja osa oppilaista jätti

kansion kesken eikä opettaja tällöin palauttanut kansioita. Tehtävien tarkemmat kuvaukset löytyvät liitteestä Liite 1.

Taulukko 2. Vastanneiden määrä tehtävittäin.

TEHTÄVÄT	Taustatiedot	Käsitekartta	Aine	Päiväkirja	Merkitykset
Otos	159	159	159	159	159
Vastanneet (N)	144	153	147	139	131
Vastanneet (%)	90	96	93	87	82

4.1 Käsitekartta ja miellekartta

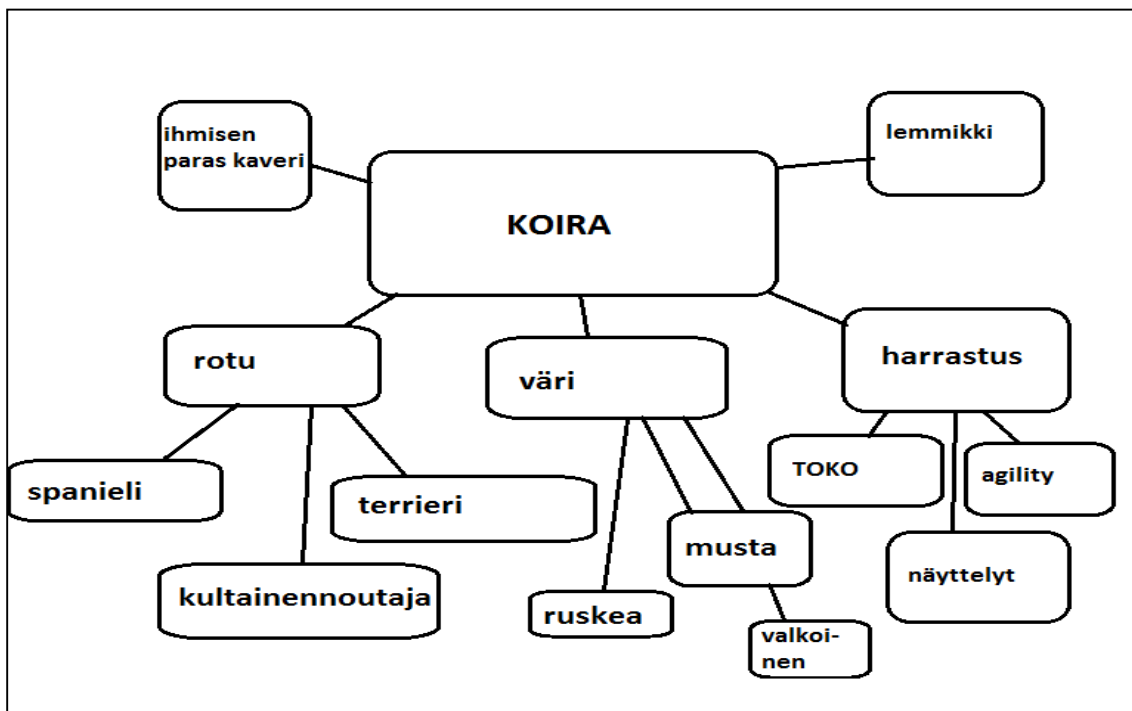
Tässä laadullisen tutkimuksen osassa haluttiin selvittää, mitä tutkittavat ymmärtävät käsitteellä liikunta. Käsitekartan avulla on mahdollista saada selville tutkittavien ajattelun käsitteellinen rakenne. Käsitekarttojen avulla voidaan erottaa keskeisimpiä ajattelun perusyksiköitä, rakenteita ja peruskäsitteitä. (Åhlberg 2010.) Käsitekartan perusteella voidaan esittää jonkin asian olennainen sisältö, sen tärkeimmät osat sekä myös käsitteiden keskinäinen merkityssuhde. Käsitekartasta voi laskea käsitteiden määrää, mutta myös niiden laajuutta ja painotuksia, merkityssuhteita ja semantiikkaa.

Käsitekartta yhdistetään usein mind-map-tyyliseen karttaan. Mind-map, käsitekartta ja miellekartta ovat hyvin pitkälti sukua toisilleen, vaikka esimerkiksi opetusvälineenä eroavat toisistaan. Käsitekartta kuvaa eri käsitteiden välisiä suhteita ja rakentaa kokonaiskuvan jonkin käsiteryhmän merkityssuhteista ja semantiikasta. Miellekartta jäsentää aihekokonaisuutta esimerkiksi assosiaatioiden perusteella. (Meisalo, Sutinen & Tarhio 2000.)

Käsitekarttaa tiedonkeruuvälineenä on käytetty lapsilla ja nuorilla paljon erityisesti opinnäytetöissä. Käsitekarttamenetelmää on tutkittu jonkin verran lähinnä sen opetusmenetelmällisen luonteen vuoksi. Menetelmä sopii hyvin lapsille ja nuorille sen mielekkään tekemisen vuoksi, joskin ohjeistus tulee olla riittävän selkeä. Käsitekarttaa voi käyttää opetuksen välineenä mutta myös tutkimuksessa. (Åhlberg 2010.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin käsitekarttaa tiedonkeruuvälineenä, vaikka oppilaiden käsitekartat muistuttavat enemmän miellekarttaa. Ohjeistus käsitekartan tekemiseen oli melko väljä, mikä jätti omille ajatuksille ja niiden esittämiselle oppilaan näkemällä tavalla, eikä aikaa mennyt oikeaoppisen käsitekartan tekniseen toteuttamiseen ja toteutuksen opetteluun.

Ohessa on kuvattuna oppilaiden tehtävänannossa käytetty esimerkkikartta.



Kuvio 1. Tutkimuksen käsittekarttaesimerkki oppilaille

5 ANALYYSIMENETELMÄ

Tässä raportissa käsitellään pääosin käsitekartoista saatuja tuloksia. Aineiston analyysissä käytettiin apuna tietokoneavusteista ohjelmaa QSR Nvivo9, jonka avulla aineiston sisältöä analysoitiin osittain määrällisesti.

5.1 Laadullinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi voi olla aineistolähtöistä, teoriaohjaavaa tai teorialähtöistä. Aineistolähtöisen analyysin pitäisi olla puhtaasti objektiivista, jolloin tutkijan aiemmilla havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla tutkittavaa ilmiötä koskien, ei ole lainkaan merkitystä. Teoriaohjaavassa analyysissä teoria on apuna ja aiempi tieto auttaa analyysissä. Teorialähtöinen analyysi perustuu tiettyyn teoriaan tai malliin, jonka mukaan määritellään esimerkiksi tutkimuksen käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Sisällönanalyysin ajatuksena on muodostaa ilmiöstä tiivistetty kuvaus. Se voi tapahtua joko laadullisesti tai toisinaan myös määrällisesti. Määrällisessä sisällönanalyysissä on kyse sisällön erittelystä, jossa esimerkiksi lasketaan tiettyjen sanojen esiintymistiheyttä tekstissä. (Tuomi & Sarajärvi 2002.)

Mayringin näkökulma sisällönanalyysiin kehittyi vuonna 1980, jonka jälkeen sitä on käytetty laajalti työvälineenä laadullisessa sisällönanalyysissä. Tässä lähestymistavassa on säilytetty määrällisen sisällönanalyysin hyödyt ja mukaan on tuotu analyysin laadullinen ja tulkinnallinen puoli. Kyseessä on siis Mayringin määrittelyn mukaan *empiirinen ja metodologinen kontrolloitu tekstianalyysi kommunikaation kontekstissa, joka noudattaa sisällön analyttisiä sääntöjä ja joka etenee askel askeleelta, tekemättä harkitsemattomia johtopäätöksiä tai tulkintoja*. (Kohlbacher 2006.)

Tässä sisällönanalyysissä on keskitytty nimenomaan aineiston näkyvään puoleen, ilmissisältöön, ottamatta analyysiin mukaan latentteja piilomerkityksiä ja muodollisia seikkoja – jotka nekin olisi mahdollista analysoida. Aineiston tulkinnassa on silti huomioitu taustatekijät, kuten tehtävän tekemisen aikainen fyysinen ympäristö sekä tehtävänantoon ja siten mahdollisesti tehtävän tekemiseen olennaisesti vaikuttavat asiat.

5.2 Aineiston sisällönanalyysi vaiheittain käsitekartoissa

Käsitekarttoja tarkastellaan kokonaisuutena, ja niitä tutkitaan ensin osittain määrällisesti teemoittelemalla vastaukset kokonaisuuksiin ja tarkastellen niiden laajuutta. Tutkimuskysymysten kannalta oli tarpeen saada kuva liikunta-

käsitteestä kokonaisuutena. Jotkin käsitteet olivat yksittäisiä, kun taas toisiin oli liitetty paljon muita käsitteitä ja lisämääreitä. (vrt. Åhlberg 2005.)

Määrällisen tarkastelun jälkeen keskitytään tarkastelemaan käsitekarttoja kokonaisuuksina ja selvittämään eri käsitekokonaisuuksien kiinnittymistä muihin teemoihin. Yhtäkään käsitettä ei irrotettu sen asiayhteydestä, vaan niiden luokittelussa teemoihin tarkasteltiin kunkin käsitteen kontekstit.

Aineiston sisältö koodattiin käsitekartta kerrallaan. Samat sanat, käsitteet tai ilmaisut koottiin yhteen. Luokiteltavana oli lopulta 1060 noodia 153 käsitekartasta eli yli tuhat liikuntaan liitettyä käsitettä, sanaa tai asiaa, joista käytetään jatkossakin sanaa "noodi". Noodi on analyysin apuna käytetyn analyysiohjelman QSR Nvivo9:n koodausyksikkö, joka tarkoittaa solmua tai yhtymäkohtaa. Analyysin tässä vaiheessa noodi saattaa olla harhaanjohtava, sillä "solmut" luodaan vasta analyysin seuraavissa vaiheissa. (ks. Työvaihe 3, Taulukko 3.)

Aineiston koodauksen jälkeen noodit ryhmiteltiin samaa tarkoittaviin kokonaisuuksiin, tässä vaiheessa vielä alateemoihin. Samanaikaisesti ryhdyttiin luomaan pääteemoja alustavien alateemojen pohjalta. Teemojen muodostamisessa käytettiin erilaisia määrittelyjä liikunnasta, terveydestä ja hyvinvoinnista sekä muista kokonaisuuksista. Teoriapohjaisten määrittelyjen avulla pystyttiin perustelemaan miksi tietyt noodit ovat tietyissä teemoissa ja tätä kautta luomaan tarkat teemojen kuvaukset toiselle koodaajalle reliabiliteetin tarkistusta varten. (ks. työvaiheet 4-6, Taulukko 3.)

Tässä analyysissä sisältöjä analysoitiin tiivistämällä ja jäsentämällä. Kaikki noodit ryhmiteltiin samaa tarkoittaviin kokonaisuuksiin, ja sen jälkeen edelleen laajempiin teemoihin. Tätä vaihetta kutsutaan aineiston *tiivistämiseksi*. Tavoitteena oli tuottaa teemarunko, joka peilaa aineiston sisältöä. Tässä vaiheessa aineistolähtöisen päättelyn lisäksi otettiin avuksi aiempia määrittelyjä liikunnasta, eli käytettiin teemaluettelon muodostamisessa teoreettista taustaa. Tätä vaihetta kutsutaan aineiston *jäsentämiseksi*. Se on prosessi, jossa huomioidaan erityisesti teoriapohja. Teemaluettelo tarkistettiin ja luettelo arvioitiin uudelleen noodien konteksteja tarkistaen. Työvaiheet olivat osittain päällekkäisiä ja teemaluettelo muotoutui tiivistäen ja jäsentäen materiaalia vuorotellen. Pääteemoja muodostui teemaluetteloon lopulta 13. (vrt. Kohlbacher 2006, 25.)

Taulukko 3. Käsitekartta-analyysin työvaiheet pääpiirteittäin.

Työvaihe 1	Käsitekarttojen skannaus
Työvaihe 2	Käsitekarttojen vienti NVivoon
Työvaihe 3	Käsitteiden koodaus noodeihin, aineiston pilkkominen analyysiyksiköihin
Työvaihe 4	Tiivistäminen: Käsitteiden luokittelu ja teemoittelu laajempiin keskenään samaa tarkoittaviin kokonaisuuksiin aineistolähtöisesti
Työvaihe 5	Jäsentäminen: Teemaluettelon ja teemojen selitteiden luonti, teorialähtöisyys (aiempia tutkimuksia soveltaen)
Työvaihe 6	Koodauksen reliabiliteetin tarkistus: Toinen koodaus toisen tutkijan toimesta teemaluettelon selitysten avulla ja kappakertoimen laskenta
Työvaihe 7	Analyysi
Työvaihe 8	Tulosten kirjoitus

5.3 Aineiston tulkinta ja tulkinnanvaraisuus

Käsitteiden koodauksen jälkeisessä teemoihin luokittelussa on tulkinnanvaraisuutta. Jokaisesta käsitteestä tarkistettiin kontekstit, joiden perusteella käsite luokiteltiin asiayhteydeltään oikeaan teorialähtöisesti luotuun teemaan. Teemojen luonti ja käsitekarttojen tulkinta on silti osin tutkijalähtöistä ja peilaa osittain myös tutkijan näkemyksiä. Objektivisuuden pyrkimys ilmenee silti tässä analyysissä luotettavuuden tarkistuksen avulla.

Luotettavuus

Analyysissä on huomioitu käsitekarttojen luotettavuus eli reliabiliteetti. Käsitekartat ja tekstit arvioitiin kokonaisuudessaan luotettaviksi jo sen perusteella että yhtään epäasiallisesti tehtyä tehtävää ei joukkoon mahtunut. Joitakin merkkejä vastaajien keskinäisestä kommunikaatiosta käsitekarttojen teon aikana oli, sillä samalla luokalla tehdyissä kartoissa esiintyi muutamia täysin samoja käsitteitä. Aineiston käsittelyssä on luotettu vastaajien totuudenmukaiseen ja omaan ajatteluun pohjautuvaan käsitykseen liikunnasta.

Oppilaiden käsitekartat olivat vaihtelevan laajoja, joissakin luokissa tehtävä oli otettu vakavammin, kun taas toisissa luokissa käsitekartat oli selvästi muodostettu hyvin nopeasti ja ne olivat suppeita. Luokkien välisten erojen perusteella voidaan päätellä opettajan ohjeistuksella ja motivoinnilla olleen vaikutusta käsitekarttojen muodostamisen huolellisuuteen. Jokainen tehty kartta otettiin mukaan analyysiin. Karttoihin liittyvät tekstit olivat pääosin muutaman rivin mittaisia. Ne olivat luotettavia sisällön perusteella, ylilyöntejä tai epäluottamusta herättäviä tekstejä ei ollut.

Reliabiliteetti eli tässä muodostetun teemaluettelon johdonmukaisuus tarkistettiin laskemalla kappakertoimet vertailemalla kahden koodaajan

näkemyksiä käsitekartoista. Ensimmäinen koodaaja muodosti karttojen käsitteistä teemaluettelon edellä esitetyllä tavalla, johon toinen koodaaja luokitteli uudelleen koodaamansa käsitteet. Teemoihin liitettiin mahdollisimman tarkat ja kattavat selitteet esimerkkeineen, jotta toinen koodaaja pystyisi niiden avulla luokittelemaan käsitteet oikeisiin teemoihin. Käsitteiden luokittelun kautta muodostuneet teemat käydään läpi tarkemmin luvussa 6.

Kappakerroin reliabiliteetin arvioinnissa

Käsitekarttojen ja tekstien koodauksessa käytettiin Nvivo 9.1 – analyysiohjelmaa ja laskettiin aineiston luokittelun jälkeen kappakertoimet kullekin teemalle. Ohjelma laskee kertoimen suoraan. Kappakerroin on tilastollinen mittari kahden laskennan väliselle luotettavuudelle. Kappakertoimen sijasta olisi voinut tarkastella myös prosentuaalista yksimielisyyttä jokaisessa teemassa. Tämä ei olisi kuitenkaan kertonut vielä sitä, missä määrin oli koodattu samoja osioita kustakin käsitekartasta tai tekstistä. Kappakerroin ottaa sen sijaan huomioon myös koodaajien välisen yhdenmukaisuuden todennäköisyyden, jossa on laskettu mukaan myös sattuma. Jos esimerkiksi kumpikin koodaaja on koodannut saman määrän merkkejä tekstistä tiettyyn samaan teemaan, mutta ne ovat täysin eri kohdista, on prosentuaalinen yhdenmukaisuus korkea, mutta kappakerroin matala. (Nvivo 9 Ohjeet.)

Taulukko 4. Kappakertoimen arvionti.

Kappakerroin	Yhdenmukainen koodaus
< 0,40	Heikko
0,40–0,75	Kohtalainen tai hyvä
> 0,75	Erinomainen

Kappakertoimet vaihtelivat tässä analyysissä välillä 0,67–0,88, jolloin ne olivat vähintään hyviä. Kappakertoimet esitetään tarkemmin luvussa 6.

5.4 Paljon ja vähän liikkuvien vastauksissa eroja

Päiväkirjatehtävän avulla voitiin laskea kullekin vastaajalle keskimääräinen päivittäinen ja viikoittainen liikuntamäärä. Laskemisessa käytettiin spss 16-ohjelmaa. Jokaisesta päiväkirjasta laskettiin kunkin oppilaan liikuntamäärä viikossa. Viikossa koostunut liikuntamäärä tunneissa jaettiin täytettyjen päivien määrällä. Päivittäinen liikuntamäärä voitiin saada 138 oppilaalta. Liikuntamäärästä laskettiin keskiarvo jakamalla liikuntamäärä täytettyjen päivien määrällä. Luotettavuuden lisäämiseksi analyysistä jätettiin pois ne, jotka olivat täyttäneet alle kolme päivää. Tällöin mukaan jäi 128 oppilasta. Viikonpäiviä ei

tässä huomioitu. Jokainen näistä oppilaista oli täyttänyt kuitenkin vähintään kaksi arkipäivää. Kun tarkasteltiin näiden oppilaiden päiväkirjoja, huomattiin muutamia poikkeavia tai epärealistiselta vaikuttavia vastauksia. Useassa päiväkirjassa toistui ilmaisut "ulos kaverin kanssa" tai "olin ulkona" ja merkityt liikunta-ajat olivat useita tunteja, jopa kuusi tai seitsemän. Liikuntamäärien arviointi näillä tiedoilla on suuntaa antava. Asiaa tarkastellaan tarkemmin luvussa 8.

Taulukko 5. Liikuntatunteja päivässä keskimäärin.

	alle 1h / päivä	1-2h / päivä	2-3h / päivä	3-4h / päivä	4-5h / päivä	5-6h / päivä	7-8h / päivä	Yhteensä
N	30	37	30	16	11	3	1	128
%	23	29	23	13	9	2	1	100

Päiväkirjat olivat pääosin huolellisesti tehtyjä ja pyydetyt asiat oli esitetty päiväkirjoissa selkeästi. Osa päiväkirjoista oli jäänyt selvästi kesken ja muutama oli tehty hyvin nopeasti ja huolimattomasti. Yli kolme päivää päiväkirjoja täyttäneet olivat täyttäneet päivät kattavasti ja pyydetyt asiat liikunnan ja ruutuajan osalta oli kirjattu omiin sarakkeisiinsa. Joukosta löytyi muutamia, jotka olivat täyttäneet päivät vain osittain. Joissakin oli tehtävänanto ymmärretty väärin, ja oppilas oli kirjannut kaikkien toimintojensa ajat. Nämä korjattiin tutkijoiden toimesta tehtävänantoa vastaavaksi. Päiväkirjoista käy ilmi myös muita terveystottumuksiin liittyviä asioita, kuten unen määrä ja ruokailurytmi. Tarkastelu rajattiin tässä vaiheessa liikunnan määrään.

6 TULOKSET

Tässä luvussa käsitellään ensin käsitekartoista muodostetut teemakokonaisuudet. Huomion kohteena on lasten ja nuorten liikuntaan liittämien asioiden kokonaiskuvan selvittäminen. Luvussa 7 syvennyttään pohtimaan ja tarkastelemaan, mitä asioita ja käsitteitä tiettyihin teemakokonaisuuksiin on liitetty. Esimerkiksi hyöty- ja arkiliikunnan osalta selvitetään, mitä sisältöjä se saa ja missä konteksteissa hyöty- ja arkiliikunta esiintyy.

6.1 Käsitekarttojen perusanalyysi

Liikunta käsitettiin useimmin urheilulajeiksi. Lajien kirjo oli laaja, mutta erilaisia palloilulajeja, kävely-, hölkkä- tai juoksulenkkeily ja jääkiekko oli mainittu selkeästi useimmin. Toiseksi yleisin käsite oli *harrastus* ja sen jälkeen *fyysiset vaikutukset* ja *myönteiset* liikuntaan liitetyt *tuntemukset* kuten hauskuus ja ilo. Lisäksi liikunnan terveyttä edistävät hyödyt, kaverit sekä harjoitteluun liittyvät asiat mainittiin usein. Jonkin verran edellisiä vähemmän mainittiin kilpailu, fyysisen rasituksen välittömät seuraukset (kuten hiki tai kuumuus), koululiikunta, leikit ja pelit, ajankäyttöön liittyvät asiat sekä varusteet ja välineet. Näiden lisäksi oli paljon yksittäisiä käsitteitä sekä vähemmän painoarvoa lasten ja nuorten vastauksissa saaneita teemakokonaisuuksia. Kielteisiä liikuntaan liitettyjä tuntemuksia oli jonkin verran, mutta selkeästi vähemmän kuin myönteisiä tuntemuksia. Seuraavassa esitellään käsitekartoissa esiintyneitä ilmaisuja teemoittain (Taulukko 6). Suluissa olevat luvut tarkoittavat, kuinka moni vastaaja oli maininnut kyseisen käsitteen tai ilmaisun kerran tai useammin. Kappakerroin kertoo aineiston reliabiliteetin eli määritelyjen teemojen luotettavuuden ja analyysin toistettavuuden näillä määritelmillä.

Taulukko 6. Käsitarkoitteiden teemat, selitteet ja reliabiliteetti.

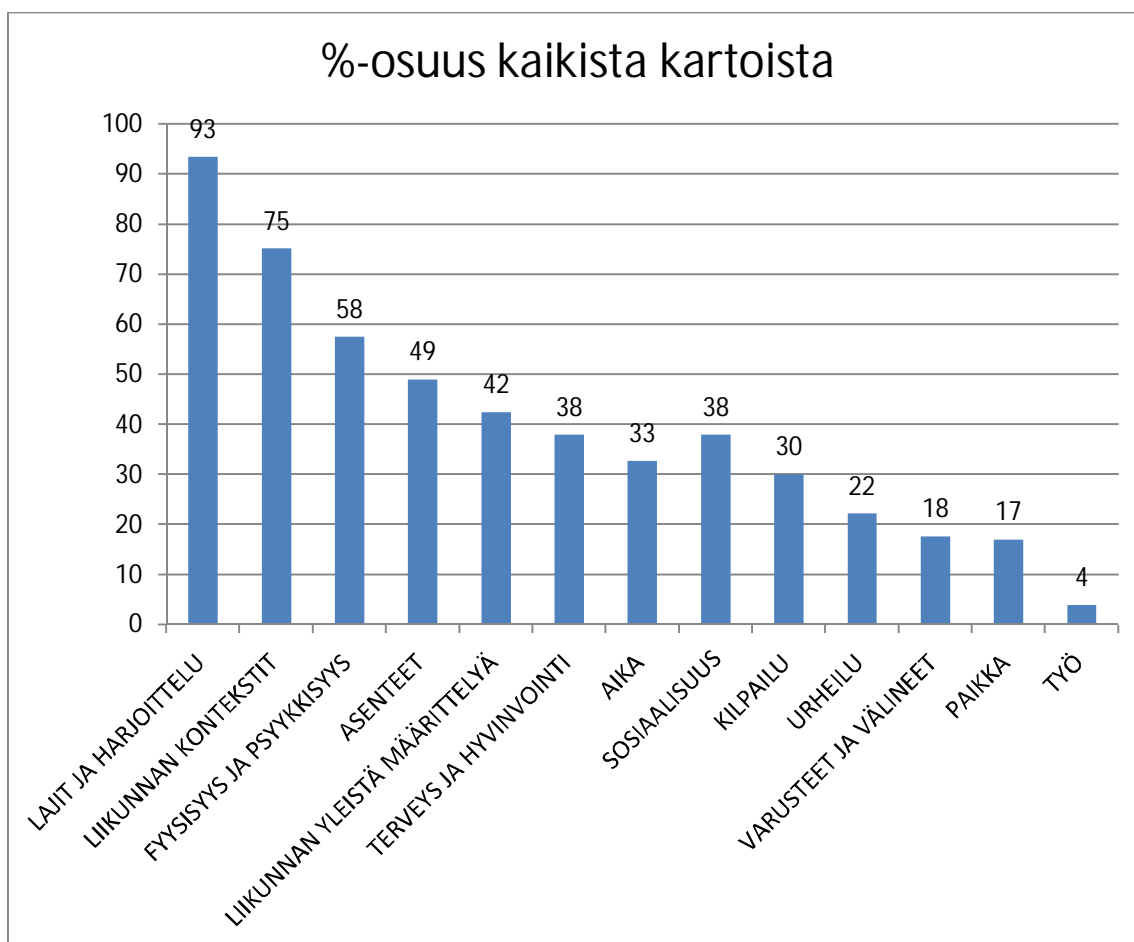
TEEMA	Selite tiivistettynä	Kappa-kerroin
LAJIT JA HARJOITTELU (143)	Eri lajit, lajiharjoittelu ja tiettyihin lajeihin liittyvät ominaistermit. Onnistuminen ja oppiminen osana harjoittelua.	0,86
LIIKUNNAN KONTEKSTIT (115)	Harrastus, hyöty- tai arkiliikunta, koululiikunta ja omatoimiliikunta, jossa leikit ja pelit.	0,82
FYYSISYYS JA PSYKKISYYS (88)	Kaikki, mikä liittyy fyysisyyteen ja fysiologiaan, esim. fyysiset vaikutukset, fysiikan (kuten kunnon tai lihasten) kehittäminen tai fyysisen suorituksen aikana tai sen jälkeen tapahtuneet kehon tuntemukset ja biologiset vaikutukset. Myös fysiologiset tuntemukset kuten janon tunne/jano. Lisäksi psyykkiset vaikutukset ja seuraukset: asenne, kannustaminen, motiivi jne.. ja psyykelle aiheutuvat seuraukset liikunnasta, kuten murheiden unohtaminen tai parempi mieli.	0,78
ASENTEET (75)	Kaikki ilmaisut, millaista liikunta on, tunteisiin liittyvät maininnat. Jaoteltu myönteisiin, kielteisiin ja neutraaleihin ilmaisuihin.	0,83
LIIKUNNAN YLEISTÄ MÄÄRITTELYÄ (65)	Erilaiset monimuotoiset ilmaisut siitä, mitä liikunta on ja miten sitä on pyritty määrittelemään. Tässä teemassa myös muut kuin ns. perinteiset liikuntalajit, kuten soittaminen ja piirtäminen.	0,73
TERVEYS JA HYVINVOINTI (58)	Terveelliset elämäntavat, seuraukset ja hyödyt terveydelle ja hyvinvoinnille, terveellisyys, terveys. Tässä erityisesti fyysinen terveys ja yleisilmaisut hyvään oloon liittyen.	0,85
AIKA (50)	Kaikki missä mainitaan ajanvietto, myös esim. vapaa-aika. Myös ajanmäärät sekä kuinka usein harrastaa, lisäksi myös matkojen pituudet yms.	0,86
SOSIAALISUUS (48)	Liikunnan sosiaalisuuteen liittyvät maininnat; yhdessäolo, kaverit, yhteishenki, sosiaalisuus ja yhdessä tekeminen.	0,88
KILPAILU (46)	Kilpailuun liittyvät yleiset termit, joukkueet ja joukkueiden nimet, kilpailut ja kilpalajit sekä muut kilpailuun liittyvät asiat, kuten valmentaminen ja tulokset.	0,80
URHEILU (34)	Urheiluun liittyvät asiat, pelaajat, pelipaikat, henkilöt, yleiset termit ja ilmaisut joissa mainittu urheilu kuten urheilujuoma.	0,82
VARUSTEET JA VÄLINEET (27)	Liikuntaan liittyvät varusteet, välineet ja niiden merkit.	0,79
PAIKKA (26)	Kaikki paikat missä liikuntaa voi harrastaa, kentät, vesi, puistot jne.	0,67
TYÖ (6)	Mainittu ammatti tai työ, myös jos mainittu tietty ammatti, valmentaja ja urheilija urheilu-teemassa, koska ei aina välttämättä palkkatyö.	0,84

Haasteellisinta luokittelussa oli terveyden, hyvinvoinnin ja erilaisten fyysisten ja psyykkisten vaikutusten luokittelu. Tällöin taustatietona sovellettiin terveyden osa-alueiden jaottelua, siten, että fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen kuuluvat tekijät luokiteltiin yhteiseen teemaan Fyysisuus ja psyykkisyys. Psyykkisen terveyden osa-alueisiin kuuluu muun muassa itsetunto ja psyykinen

toimintakyky, jotka löytyvät edellä mainitusta teemasta. (vrt. Hanhinen 2007.) Sen sijaan käsitteet ja asiat, jotka sisälsivät sairauksien ehkäisemistä ja esimerkiksi terveellisiä elämäntapoja sekä suoraan hyvinvointiin liittyviä ilmaisuja, luokiteltiin teemaan Terveys ja hyvinvointi. Lisäksi jaoteltiin liikuntaa muun muassa liikunnan kontekstien mukaan ohjattuun, omaehtoiseen, hyöty- ja arkiliikuntaan sekä koululiikuntaan – nämä kaikki alateemat ovat teemassa Liikunnan kontekstit. Harrastusten pääteltiin olevan ohjattua liikuntaa, sillä käsite liitettiin pääosin liikuntalajeihin. Oletuksena on, että myös lajit näissä tapauksissa ovat pääosin ohjattuja liikkumista, joskaan sitä ei voida täysin varmasti sanoa, eikä näin ollen voida varmasti tietää liikkuvatko lapset ja nuoret enemmän ohjatusti vai omatoimisesti.

Oheiseen taulukkoon on koottu käsitekarttojen teemat prosentuaalisina osuuksina niiden esiintyvyyden mukaan (Taulukko 7). Tuloksista voi huomata, että liikunta on muutakin kuin vaikkapa kilpailua tai oppimista.

Taulukko 7. Teemojen esiintyvyys (N=153).



Jotta eri kokonaisuudet hahmottuvat lukijalle, esitellään seuraavaksi kukin käsitteistä muodostettu pääteema sisältöineen. Esittely on perusanalyysi

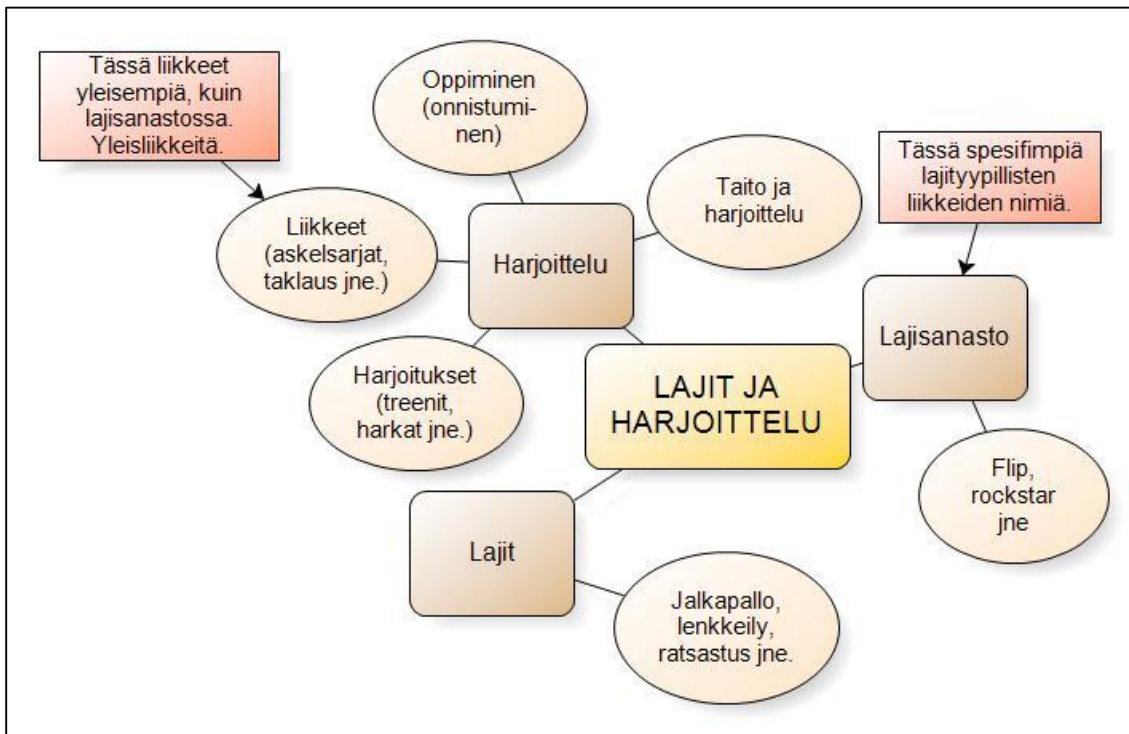
käsitekarttojen sisällöistä ja tutkittujen lasten ja nuorten liikuntakäsityksistä aineiston pohjalta.

Pääteemojen tarkastelu

Lajit ja harjoittelu (143)

Teemaan luokiteltiin paljon erityyppisiä lajeihin ja lajiharjoitteluun liittyviä asioita (Kuvio 2). Alateemoiksi muodostuivat harjoittelu, lajisanasto ja lajit. Lajeja mainittiin lähes kaikkien vastaajien käsitekartoissa. Lajit-alateema sisälsi omia ja kavereiden lajeja sekä lempilajeja. Lisäksi oli mainittu muutamia inhokkilajeja. Teemaan mahtuu myös muutama yleisilmaisuu, kuten taistelulajit tai yksilölajit. Selkeästi eniten mainintoja saivat erilaiset joukkuelajit, joista useimmiten mainittu laji oli jalkapallo. Salibandy mainittiin myös melko usein. Lisäksi lenkkeily (hölkkä, kävely- ja juoksulenkit), jääkiekko, yleisurheilu, uinti ja tanssi saivat runsaasti mainintoja. Näiden lisäksi mainittiin useita yksittäisiä tai muutamia mainintoja saaneita lajeja, kuten tennis, skeittaus, suunnistus, erilaiset taistelu-, itsepuolustus- ja kamppailulajit, luistelu ja lumilautailu. Useassa kartassa oli mainittu monia lajeja. Lajeista ei voida sanoa, ovatko ne ohjattua vai omatoimista liikkumista. Jotkut ovat saattaneet liittää eri lajeja myös koululiikuntaan, vaikeiväät olisi maininneet koululiikuntaa kartoissaan. Lajit teema pidettiin sen vuoksi omanaan, eikä viety esimerkiksi lenkkeilyä omatoimiliikunnan alateemaan. Lajisanasto-alateemassa oli lajikohtaista sanastoa, joka selkeästi liittyi vain tiettyihin lajeihin.

Harjoittelun alateemaan sisältyy harjoitukset, liikkeet, oppiminen ja onnistuminen sekä taito ja harjoittelu. Onnistumisen kokemukset voivat liittyä myös kaikkeen liikuntaan, ei vain lajikohtaiseen liikkumiseen, mutta ovat tässä alateemassa, koska usein onnistumisen ja oppimisen taustalla on liikuntataidon harjoittelua.

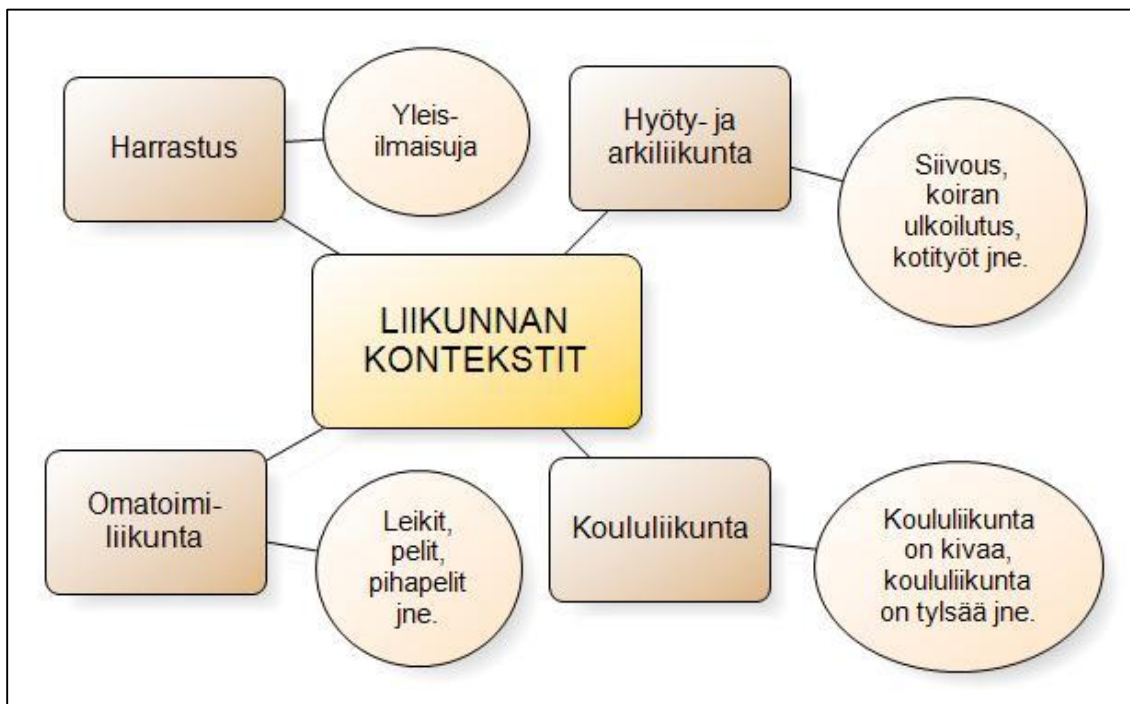


Kuvio 2. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Lajit ja harjoittelu" alateemat ja sisältö

Liikunnan kontekstit (115)

Harrastus liitettiin liikuntaan monissa kartoissa. Tällä viitattiin useimmiten omiin harrastuksiin. Harrastuksiin liitettiin lähes jokaisessa kartassa lajeja. Hyöty- tai arkiliikuntaan liitettäviä asioita, kuten koirien ulkoilutus, imurointi, koulumatkat ja siivous oli mainittu lähes saman verran kuin koululiikuntaa.

Koululiikuntaan liittyviä asioita mainittiin jonkin verran. Yleisen ilmaisun, *koululiikunta*, lisäksi oli mainittu siihen liittyviä ikäviä asioita jonkin verran. *Ei pitäisi antaa numeroa, herättää liikaa kilpailuhenkeä, koulun pakkoliikunta, harvoin kivoja, epäreilua ei-harrastavia kohtaan, vihatuin aine ja pelkkiä poikien pelejä* olivat yksittäisiä ilmaisuja negatiivisesta kokemuksesta koululiikuntaa kohtaan. Vain yhdessä kartassa oli mainittu, että koululiikuntaa *pitäisi olla enemmän*. Omatoimiliikunta-alateemaan kuuluivat leikit ja pelit. Leikit ja pelit koostuvat erilaisista peleistä ja leikeistä, jotka eivät olleet varsinaisesti liikuntalajeja, vaan leikkiin, leikkimiseen ja pelailuun liittyviä asioita. Näiden arvioitiin olevan selkeästi omatoimiliikuntaa. (Kuvio 3.)



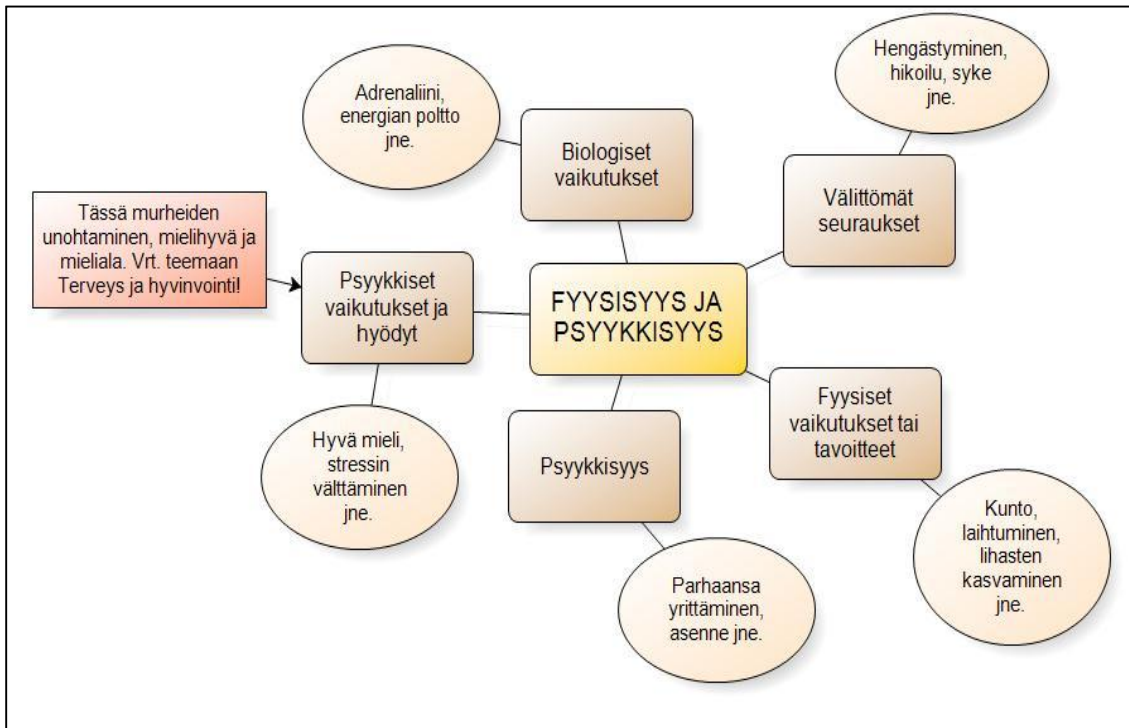
Kuvio 3. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Liikunnan kontekstit" alateemat ja sisältö

Fyysisyys ja psyykkisyys (88)

Liikunnan fyysisyyteen ja psyykkisyyteen liittyviä ilmaisuja oli runsaasti. Teema jaettiin viiteen alakategoriaan: Fyysisen rasituksen biologiset vaikutukset, fyysisen rasituksen välittömät seuraukset, liikunnan fyysiset välilliset vaikutukset tai tavoitteet, psyykkisyys ja psyykkiset vaikutukset ja hyödyt. (Kuvio 4.) Eniten tässä teemassa liitettiin liikuntaan fyysisiä vaikutuksia pidemmällä aikavälillä. Kunnan kohoaminen ja ylläpito olivat yleisimpiä mainintoja ja lihaskunto toiseksi yleisimpiä. Laihtuminen liitettiin liikuntaan muutaman vastaajan kartassa. Myös fyysisen rasituksen välittömiä seurauksia liitettiin melko monen käsittekartassa liikuntaan. Näitä seurauksia olivat muun muassa hikoilu ja hengästyminen. Psyykkisiä vaikutuksia olivat mm. stressittömyys ja murheiden unohtaminen. On huomattava että ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, eikä siksi tämänkään teeman jaottelu ollut yksiselitteistä. Teemaa tuleekin käsitellä kokonaisuutena tarkasteltaessa liikunnan monimuotoisia psykofyysisiä vaikutuksia. Lisäksi tämänkaltaisessa jatkoanalyysissä rinnalle tulisi ottaa hyvinvointi- ja terveysteema. Teema esitellään myöhemmin tässä luvussa.

Liikuntaan liitettiin myös motivaatio, rauhoittuminen, parhaansa yrittäminen ja asenne, mitkä eivät olleet seurauksia tai vaikutuksia tai eivät ainakaan suoranaisesti sellaisiksi pääteltäviä. Nämä sekä vastaavat muut ilmaisut ryhmiteltiin alakategoriaan psyykkisyys. Biologisia vaikutuksia, kuten

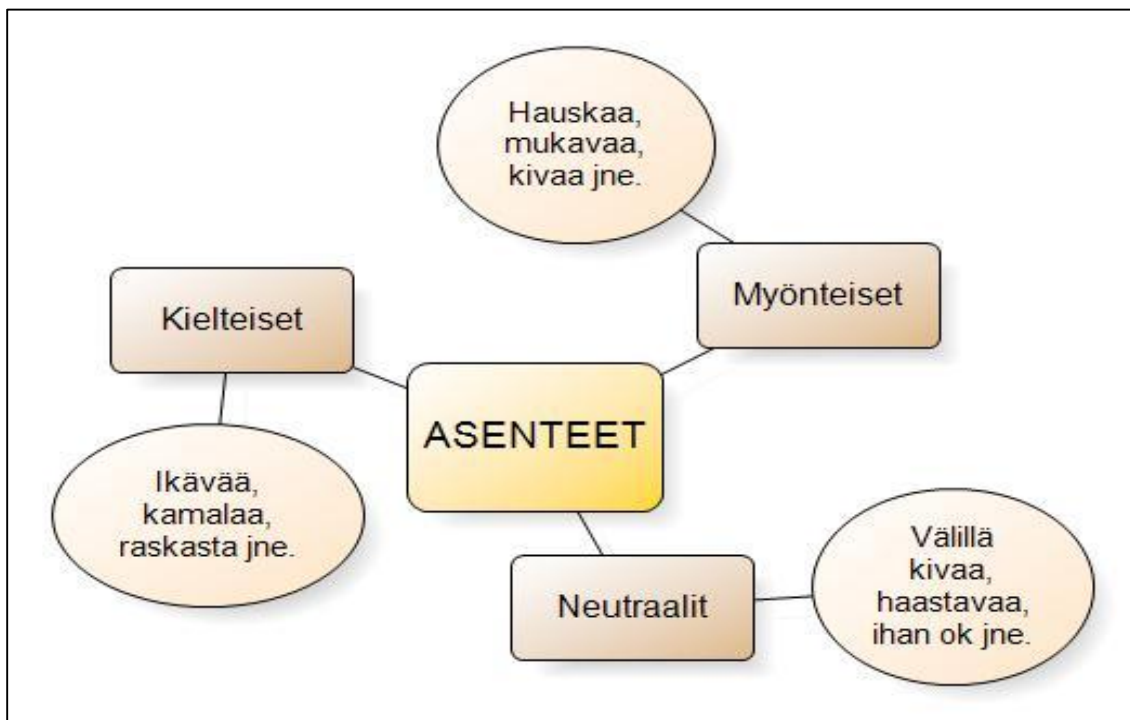
hiilihyaattien poltto ja adrenaliini, oli muutamalla vastaajalla ja ne luokiteltiin omaan alateemaansa.



Kuvio 4. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Fyysisyys ja psyykkisyys" alateemat ja sisältö

Asenteet (75)

Teemaan "Asenteet" luokiteltiin liikuntaan liitetyt tuntemukset; myönteiset, kielteiset ja neutraalit. Positiivisia ilmaisuja oli monissa kartoissa, negatiivisia ja neutraaleja ilmaisuja hieman harvemmissa. Kielteisyys näkyi ilmaisuissa, joissa liikunnan koettiin olevan tylsää ja rankkaa sekä toisaalta myös rasittavaa tai rääkkäämistä. Myönteisiä ilmaisuja olivat hauskuus ja hauskaa, kivaa, mukavaa sekä muut yksittäiset ilmaisut. Pieni osa vastaajista koki liikunnan olevan joko ihan ok, haastavaa tai joskus kivaa joskus tylsää. (Kuvio 5.)

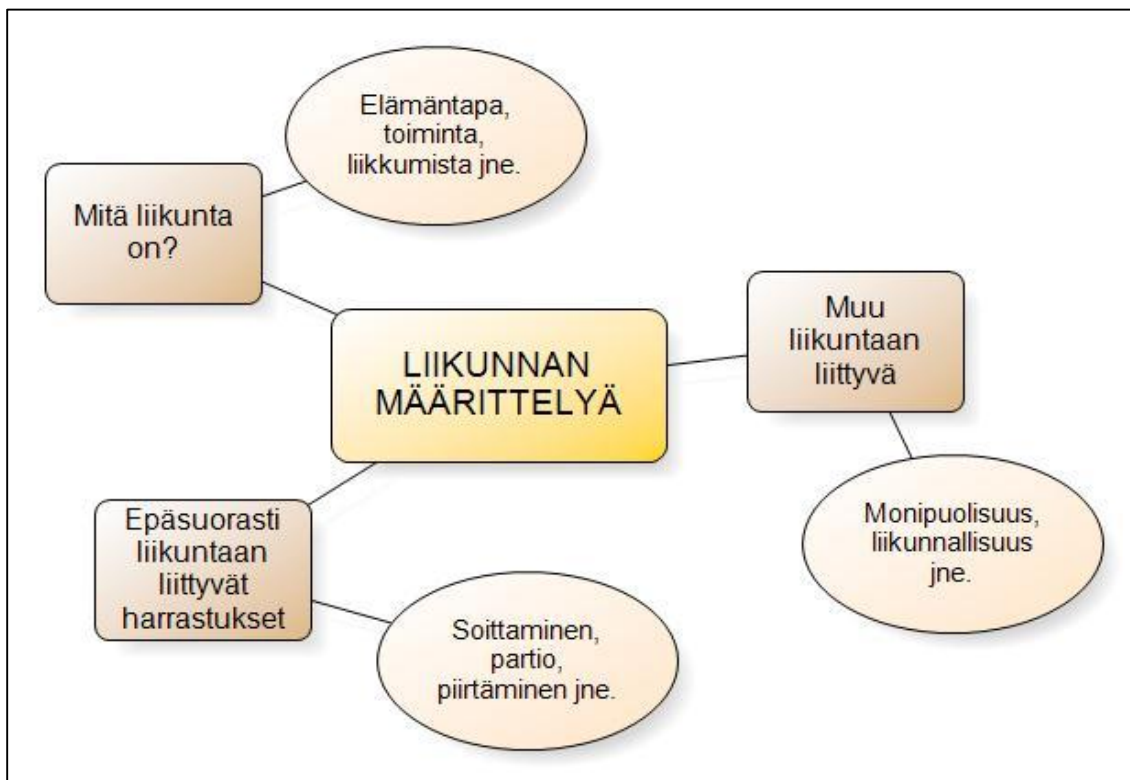


Kuvio 5. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Asenteet" alateemat ja sisältö

Liikunnan yleistä määrittelyä (65)

Käsittekartoissa oli melko paljon yleispäteviä ilmaisuja liikunnalle, joilla oli koetettu määritellä sitä, mitä liikunta on ja mitä siihen sisältyy (Kuvio 6).

Liikkuminen mainittiin useimmiten. Lisäksi teemassa on monimuotoisia ilmaisuja liikkumiselle kuten hyppiminen tai toiminto. Jollekin liikunta on jopa elämäntapa ja jollekin välttämättömyys. Näiden käsitteiden ryhmittely oli melko haastavaa ja päätutkijan ja toisen koodaajan näkemykset vaihtelivat jonkin verran. Liikuntaan oli myös muutamissa kartoissa liitetty esimerkiksi soittaminen, piirtäminen tai partio eli muut harrastukset, joiden pääintressi on jokin muu kuin liikunta tai liikuntataidot. Näissäkin toiminnoissa voi tuki olla liikunnallisia elementtejä ja on mielenkiintoista, että tällaisia oli merkitty liikunnan käsittekarttaan. Liikuntaan liitettiin myös muita asioita, kuten reippaasti liikkumista, näytöksiä ja liikunnallisuutta, jotka sijoitettiin alateeman muu liikuntaan liittyvä.



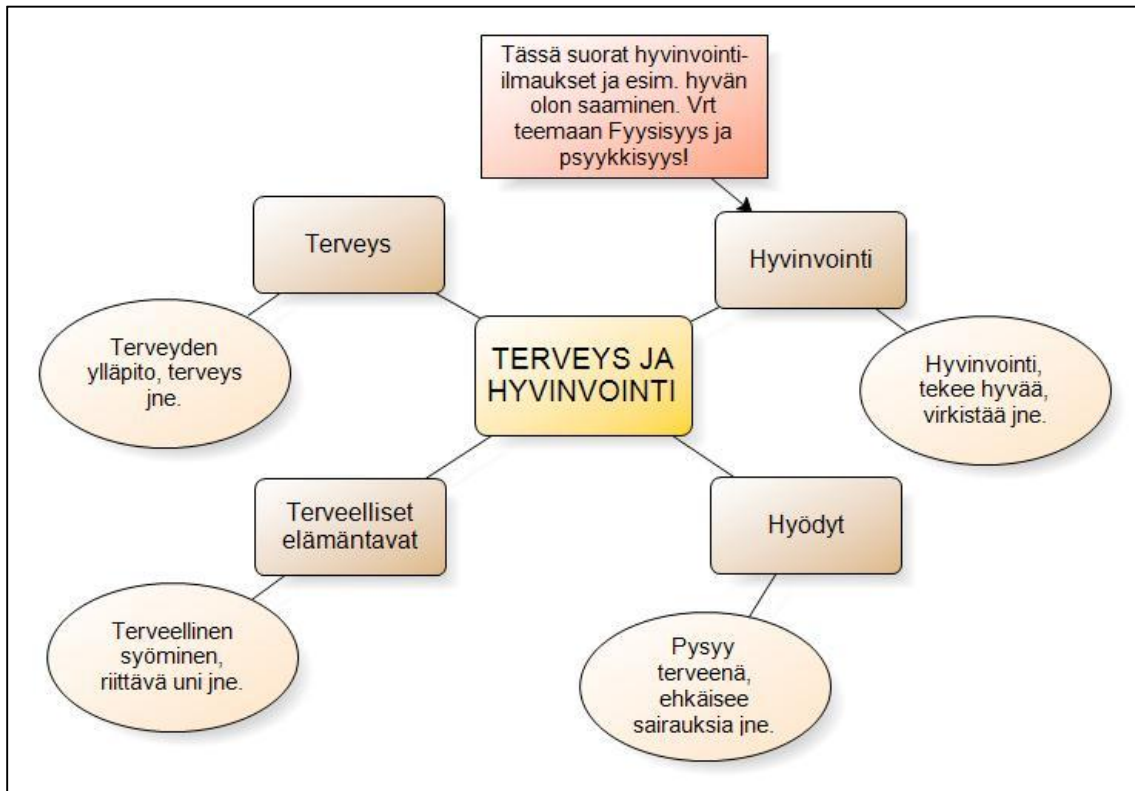
Kuvio 6. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Liikunnan määrittelyä” alateemat ja sisältö

Terveys ja hyvinvointi (58)

Terveys mainittiin yli kolmessakymmenessä kartassa, ja siihen liittyi muutamassa terveyden ylläpito. Liikunnan terveydellisiä hyötyjä olivat muun muassa sairauksien ehkäisy, se, että jaksaa paremmin ja että pysyy vetreänä. Terveellisiin elämäntapoihin luokiteltiin terveellinen syöminen ja joissakin kartoissa eriteltyt erilaiset vihannekset. Lisäksi uni ja muut terveelliset elämäntavat luokiteltiin tähän alakategoriaan. Hyvinvointiin liittyviä ilmaisuja oli muutamissa kartoissa. Tällaisia olivat muun muassa hyvän olon saaminen ja hyvä olo sekä suorat ilmaisut hyvinvoinnista. (Kuvio 7.)

Mielialaan liittyvät, kuten murheiden tai muiden asioiden unohtaminen ja stressin välttäminen luokiteltiin Fyysisuus ja psyykkisyys -teemaan. Tämäntyyppiset ilmaisut voisivat olla myös hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä, mutta niiden tulkittiin olevan enemmän suoraan henkiseen hyvinvointiin liittyviä. Terveys ja hyvinvointi -teemassa hyvinvoinniksi kirjatut ilmaisut ovat niin ikään vastaajien tuntemuksia, mutta liittyvät pikemminkin fyysiseen hyvinvointiin ja myös fyysiseen terveyteen, kun taas Fyysisuus ja psyykkisyys -teemassa hyvinvointiin liitettävissä olevat ilmaisut, kuten hyvä mieli, ovat Psyykkisyys -alateemassa.

Kuten aiemmin mainittu, oli rajanveto haasteellista psyykkisten ja fyysisten vaikutusten ja ilmaisujen kesken. Joissakin käsittekartoissa ilmaistiin selkeästi *hyvinvointi* ja siihen liittyen *terveys* tai vastaavasti esimerkiksi *kunto* ja *terveellinen ruoka*. Siksi jatkossa analysoitaessa käsittekokonaisuuksia, kuten tässä hyvinvointia, on jokainen käsittekartta avattava ja tarkasteltava asiayhteyksiä, jos halutaan suorittaa tarkkoja analyyseja. On pidettävä mielessä, että hyvinvointi voi tarkoittaa eri asioita eri ihmisille; kuntoa ja terveyttä yhdelle ja virkeyttä ja pirteyttä toiselle.

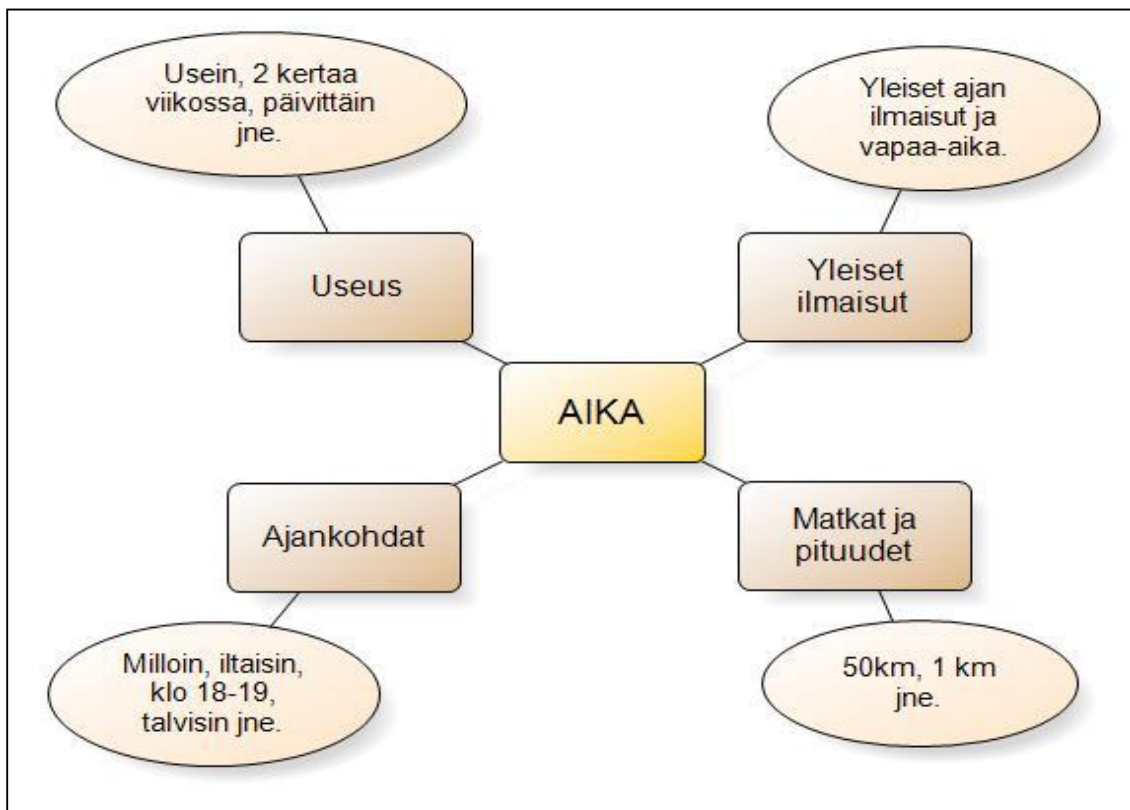


Kuvio 7. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Terveys ja hyvinvointi" alateemat ja sisältö

Aika (50)

Käsittekartoissa esiintyi paljon aikaan liittyviä määreitä. Määreet jaettiin alateemoihin aika, matka tai pituus, useus ja yleiset ilmaisut. (Kuvio 8.) Yleisimpiä olivat liikuntamääriin liittyvät ilmaisut, kuten kuinka monta kertaa viikossa harrastaa liikuntaa tai kuinka monta tuntia kerrallaan. Nämä ilmaisut, jotka koskivat liikunnan useutta, olivat suuria ja vähintään suositusten mukaisia määriä. Vain yhdessä viitattiin nimenomaan liikuntasuositukseen, *2h päivässä pitäisi liikkua*. Tämän alateeman ilmaisuilla viitattiin myös pääosin omiin harrastuksiin ja siihen, kuinka usein vastaaja liikuntalajejaan harrastaa. Yleisiä ilmaisuja ajasta, kuten *ajanviete*, *aika* tai *milloin*, oli paljon. *Vapaa-aika* liitettiin liikuntaan kohtuullisen usein. Ajankohtia liikuntaharrastukselle, kuten

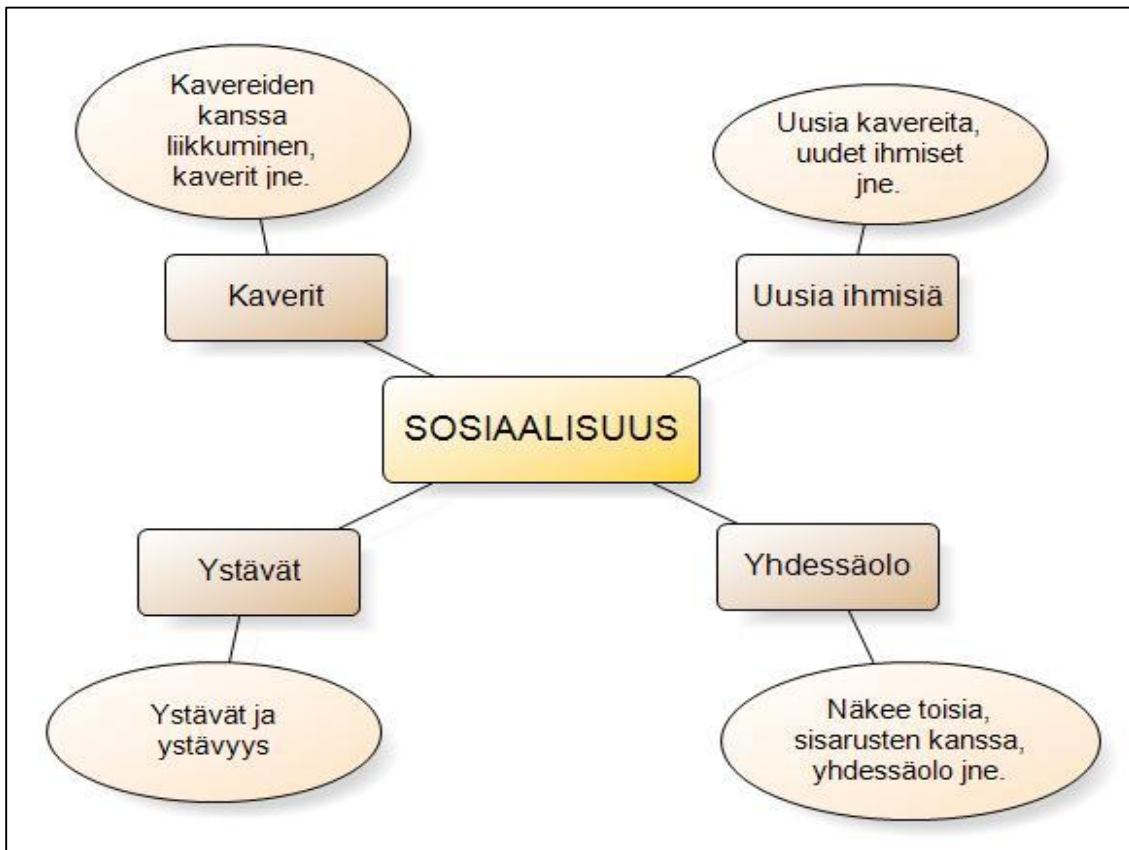
viikonloput, viikonpäivät ja vuodenajat, mainittiin muutamana vastaajan kartassa. Liikuntamatkan pituuteen viitattiin muutamassa kartassa.



Kuvio 8. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Aika" alateemat ja sisältö

Sosiaalisuus (48)

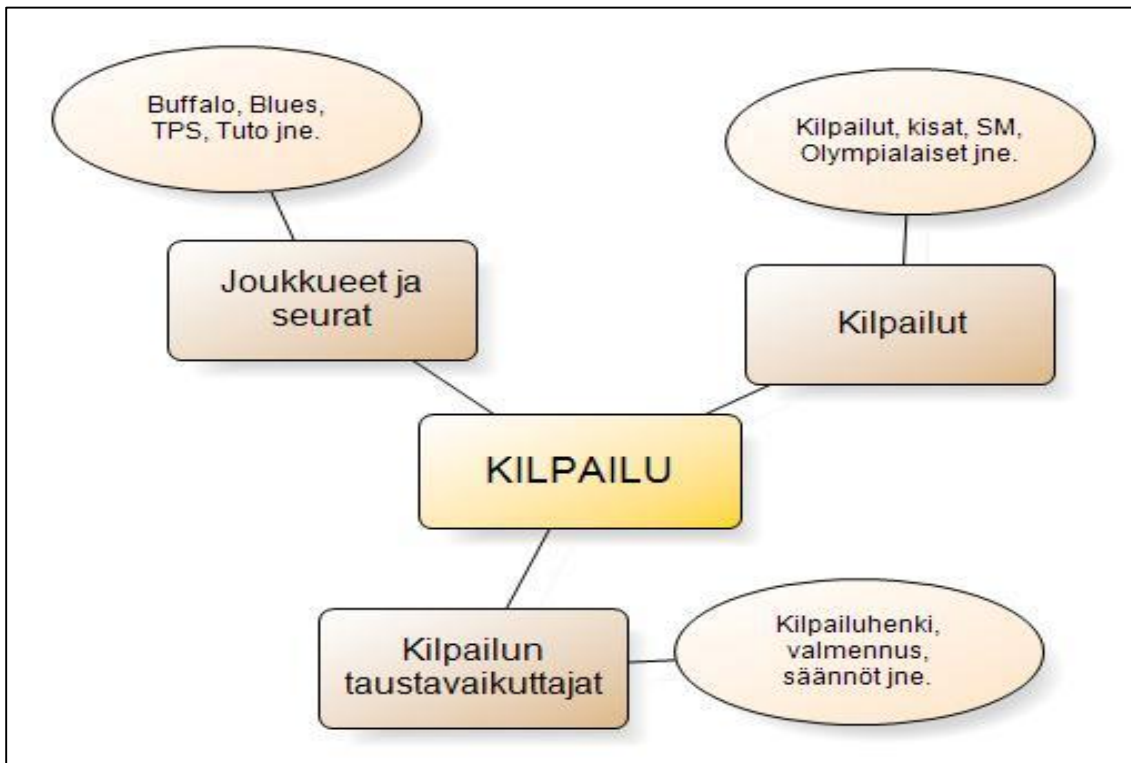
Liikunta sosiaalisena tapahtumana näkyi melko vahvasti käsittekartoissa. Alateemoiksi tässä teemassa muodostuivat kaverit, uudet ihmiset, yhdessäolo ja ystävät. Erityisesti *kavereiden kanssa harrastaminen* ja *kavereiden saaminen* liikuntaharrastusten yhteydessä olivat usein mainittuja. *Perhe* ja *sisarukset* mainittiin kumpikin vain kerran.



Kuvio 9. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Sosiaalisuus" alateemat ja sisältö

Kilpailu (46)

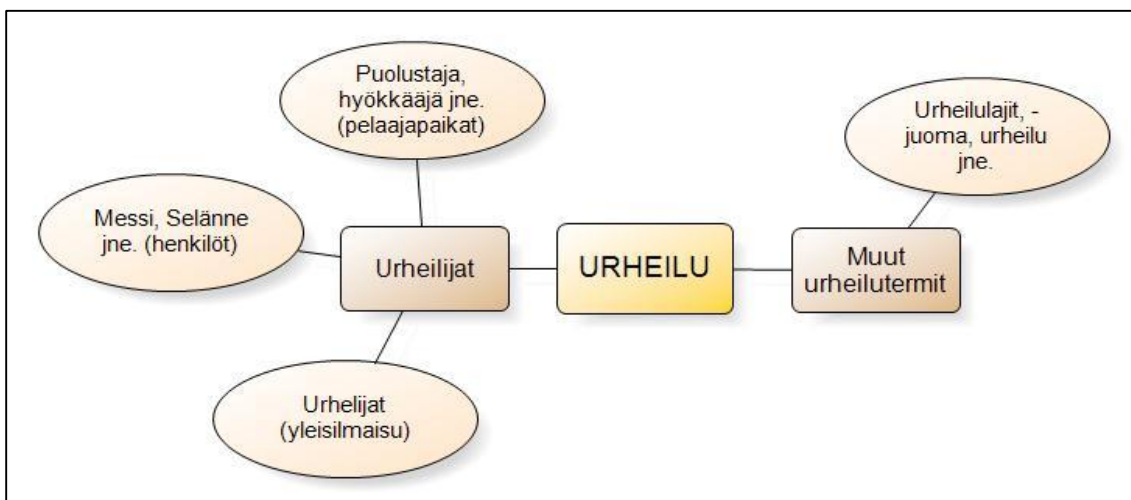
Kilpailuteema jakaantuu alateemoihin joukkueet, kilpailut ja kilpailuun liittyvät muut asiat. Kilpailuihin liittyi yleisiä termejä, kuten *pelit*, *turnaukset*, *kisat* ja *ottelut*. Lisäksi oli mainittu muita kilpailuun liittyviä asioita, kuten *olympialaiset*. Joukkueita mainittiin joidenkin vastaajien käsittekartoissa ja muita kilpailuun liittyviä asioita muutamassa kartassa. Näitä olivat *säännöt*, *tulokset*, *tuomari* ja *valmentaminen*. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Kilpailu" alateemat ja sisältö

Urheilu (34)

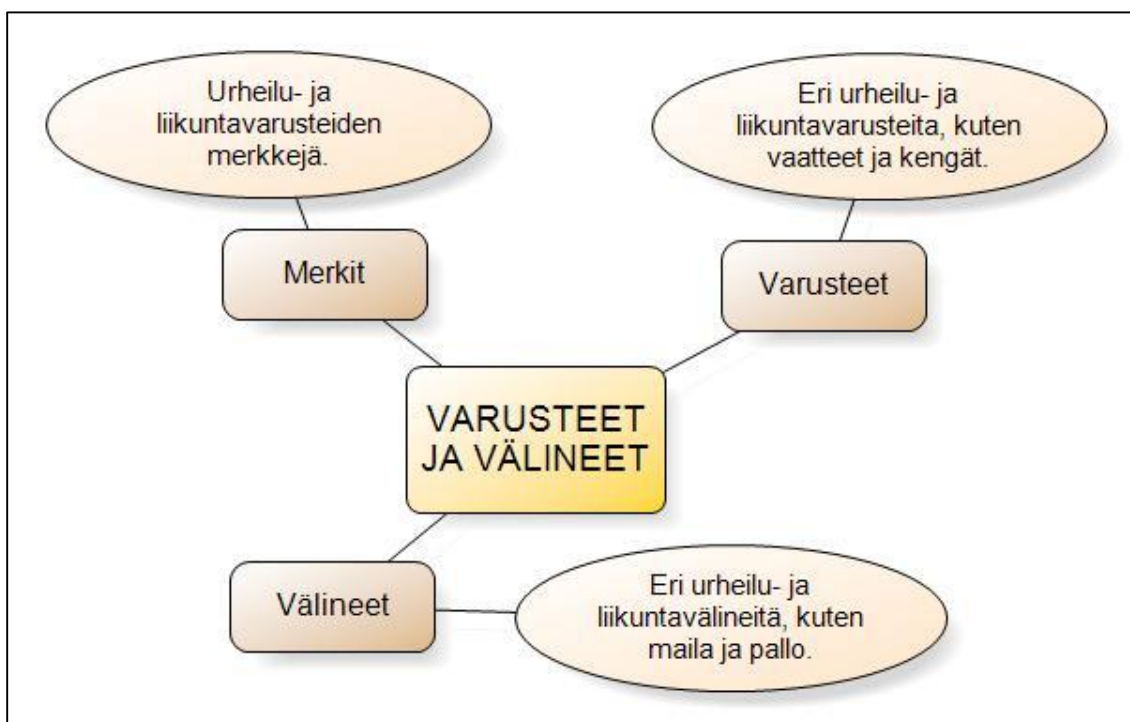
Teema muodostuu alateemoista urheilijat ja muut urheilutermit. Urheilijoita mainittiin nimeltä, kuten Ronaldinho tai Mikael Granlund, sekä niin sanottujen pelipaikkojen tai urheilulajin mukaan, kuten maalivahti, puolustaja tai pikajuoksija. Ilmaisut kuten urheilulajit, urheilullisuus, urheilutapahtumat ja urheilujuoma luokiteltiin alateemaan muut urheilutermit. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Urheilu" alateemat ja sisältö

Varusteet ja välineet (27)

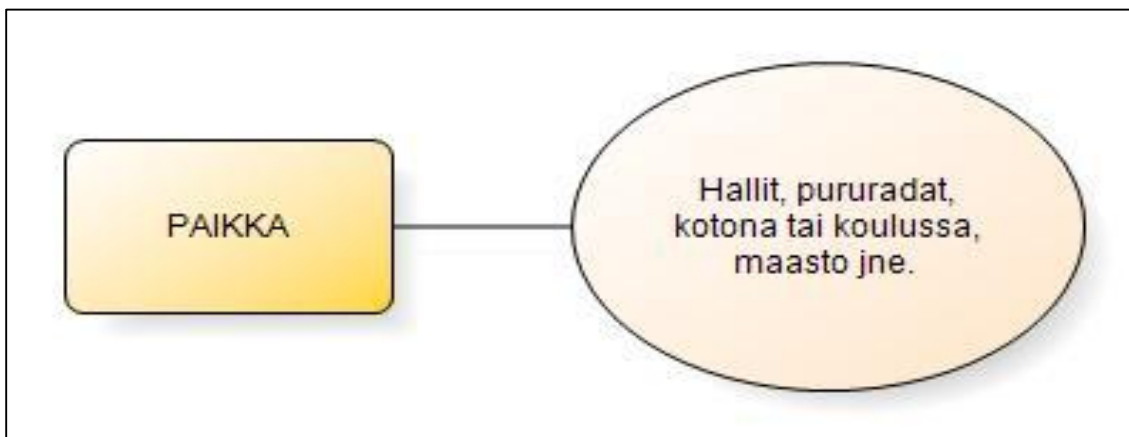
Liikuntaan liitettiin jonkin verran myös välineitä ja varusteita sekä yhdessä kartassa erilaisia merkkejä. Välineet koostuivat muun muassa kiekkoista, pulloista, palloista ja mailloista ja varusteet muun muassa hanskoista, erilaisista suojusta ja kypäristä sekä vaatetuksesta yleensä. Merkit liittyivät varusteiden tai välineiden merkkeihin. Liikunnan kulutus merkkien ja brändien kautta ei siis tullut kovin vahvasti esiin. (Kuvio 12)



Kuvio 12. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Varusteet ja välineet" alateemat ja sisältö

Paikka (26)

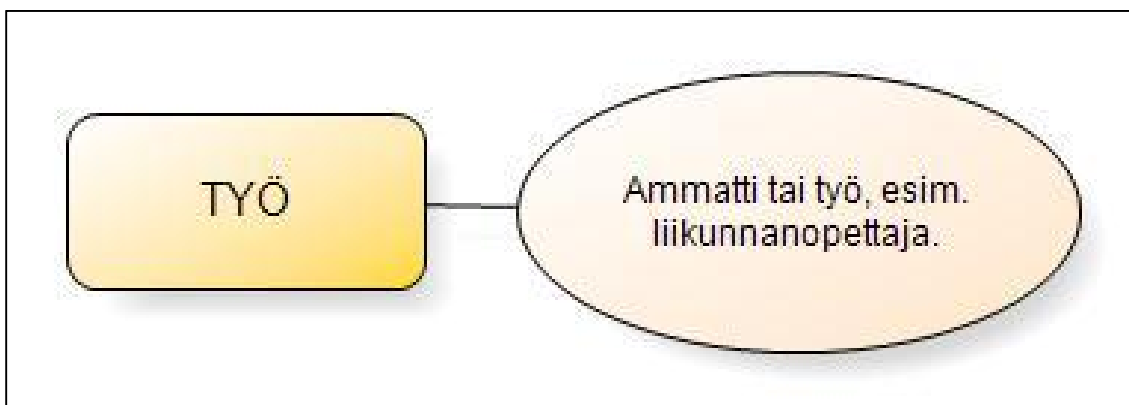
Liikuntapaikkoja mainittiin jonkin verran. Näistä *kentät* ja *pururadat* olivat yleisimpiä ja sen lisäksi paljon yksittäisiä paikkoja, kuten *kaukalot*, *nurmikko*, *palloiluhalli* tai *jää*. Myös eri maat luokiteltiin tähän teemaan, maat olivat usein peli- tai turnausmatkojen kohteita. (Kuvio 13.)



Kuvio 13. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Paikka" sisältö

Työ (6)

Työ tai ammatti ilmaistiin vain muutamassa kartassa. Tästä muodostettiin kuitenkin oma teemansa, sillä käsitteistä muodostui oma kokonaisuutensa. (Kuvio 14.) Työ oli ilmaistu liikuntaan liitettynä joko sellaisenaan tai siihen oli liitetty jokin selkeä ammatti. Urheilijoihin ja valmentajiin liitetyistä ilmaisuista ei voinut päätellä, oliko ilmaisuilla tarkoitettu nimenomaan palkkatyötä tai ammattia. Tämänkaltaiset ilmaisut luokiteltiin niiden luonteen vuoksi edellä esitettyyn teemaan "Urheilu".



Kuvio 14. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman "Työ" sisältö

6.2 Käsitekarttatekstit

Käsitekarttojen jälkeen oppilaat saivat kirjoittaa vapaasti ajatuksiaan yhdelle tyhjälle paperille aiheesta "Mitä on liikunta?". Sanallisesti lausein avatut ajatukset täydensivät käsitekarttoja ja toivat esiin muutamia uusia näkökulmia ja syvempiä selityksiä liikunnalle. Oppilaat olivat pyrkineet vastauksissaan määrittelemään liikuntaa eri tavoin, sen sijaan että olisivat vain kirjanneet lajeja tai esimerkiksi fyysisiä vaikutuksia – joskin niitäkin oli paljon. Liikunnan

määriteltiin pääosin olevan joitakin lajeja, urheilua tai harrastus. Liikunnan määriteltiin olevan myös tyhjentävästi *liikkumista*. Lisäksi muutamat mainitsivat liikunnan olevan *elämäntapa* tai kivaa *toimintaa*. Fyysisyyteen liittyviä asioita mainittiin myös paljon. Tällaisia olivat muun muassa *kunto ja kuntoilu, hikoilu ja lihasten kasvattaminen*. Terveysteen liittyviä asioita oli mainittu myös useassa tekstissä. Lähinnä mainittiin, että liikunta *auttaa pysymään terveenä* sekä joitakin terveellisiin elintapoihin liittyviä ilmaisuja, kuten että *on muistettava syödä terveellisesti*. *Kaverit* mainittiin useassa tekstissä, samoin kuin *yhdessäoloa* tai *yhdessä tekemistä*. Perheenjäseniä tai perhe oli mainittu vain muutamassa tekstissä. Mukavia tai yleensä positiivisia liikuntakokemuksia tai -lajeja mainittiin melko useassa tekstissä.

Koululiikunnasta puhuttiin jonkin verran, ja monessa tekstissä koululiikunta sai negatiivisia sävyjä. Muutamassa tekstissä ylistettiin koululiikunnan ihanuutta, mutta pääosin koululiikunnasta puhuttiin neutraalissa sävyssä. Hyöty- tai arkiliikuntaan viitattiin myös jonkin verran. Muita kokonaisuuksia, joita teksteistä pystyi poimimaan ovat elämäntaidot, johon liittyy esimerkiksi muiden ihmisten kunnioittamisen oppiminen, harrasteliikunta, ikävät liikuntakokemukset tai -lajit, kilpailu, millaista liikunta on, onnistuminen, oppiminen, psyykkisyys ja hyvinvointi, taito ja ulkonäkö.

Tekstit toivat täydentävää tietoa käsitekarttojen sisältöihin. Tekstit kertovat omalla tavallaan samoista asioista, mutta osittain niiden kautta on saatu arvokasta lisätietoa aiheesta "Mitä on liikunta" lasten ja nuorten näkökulmasta. Seuraavassa tarkastellaan tarkemmin liikunnan eri kontekstien sisältöjä, asenteita liikuntaa kohtaan sekä aineistosta kummunneita pohdintaa aiheuttavia teemoja hyvinvointi, sosiaalisuus, aika ja terveys.

7 TEEMAKOKONAISUUKSIEN SISÄLLÖN TULKINTA

Käsitlemme tässä luvussa tarkemmin liikunnan konteksteja (harrastus ja ohjattu liikunta, hyöty- ja arkiliikunta, koululiikunta ja omatoimiliikunta) sekä aiheita liikunnan fyysisyys ja psyykkisyys, sosiaalisuus, asenteet ja terveys. Näitä teemoja tarkastellaan niiden sisällön ja kontekstin kautta. Tarpeen vaatiessa vastauksia tarkastellaan myös luokka-asteittain. Lopuksi esitetään liikunnallisesti eri aktiivisuustasoisten oppilaiden esimerkkitapauksia. Esimerkkitapaukset auttavat ymmärtämään liikuntamyönteisyyden ja -kielteisyyden taustoja.

7.1 Liikunta määrittyy harrastuksiksi ja lajeiksi

Kuten edellä on mainittu, liikunnan käsitteistöön liitettiin eniten lajimääreitä. Harrastus käsitettiin liikunnaksi myös usean vastaajan kartassa ja monessa harrastukseen oli liitetty lajeja. Kuitenkin harjoituksia, treenejä tai muita vastaavia käsitteitä mainittiin vähemmän. Harjoitteluun liittyviä asioita olivat harjoitusten lisäksi erilaiset liikkeet, oppiminen, taito ja harjoittelu. Oppimiseen luokiteltiin kartoissa myös kehittyminen ihmisenä, esimerkiksi ilmaisut *oppii arvostamaan muita ja kehittää ihmistä*.

Taulukko 8. Liikunnan määrittelyä teksteissä.

<i>Mitä on liikunta? (n)</i>
"Liikunta on harrastus" (85)
"Liikunta on urheilua" (26)
"Liikunta on ajanviettoa" (9)
"Liikunta on laji (monia eri lajeja mainittu)" (59)
"Liikunta on liikkumista" (useita)

Käsittekarttoja täydentävissä teksteissä mainittiin samankaltaisia asioita (Taulukko 8). Liikuntaa oli luonnehdittu monin eri tavoin. Liikunnan määriteltiin olevan tiettyjä lajeja (esim. *Liikunta on jalkapalloa, salibandyä tai uintia*) useassa tekstissä. Osa näistä oli hieman yleisempiä ilmaisuja, kuten *juoksemista, kävelyä, pelailua* tai *ulkoilua*. Muutamassa kartassa liikuntaa oli myös jaoteltu eri tyyppeihin: *Liikuntaa on monia eri tyyppisiä, Liikuntaa voi harrastaa sisällä tai ulkona, on yksinliikuntaa, joukkueliikuntaa, ryhmäliikuntaa...* ja lisäksi oli maininta liikunnasta *ohjattuna, omaehtoisena* tai *hyötyliikuntana*. Liikunnan käsittäminen on siis laaja-alaista ja osin hämmentynyttäkin tulkintaa. Moni oppilaista määritteli liikunnan yleispätevin ilmaisuin, kuten *Liikunta on*

liikkumista, tai *Se on sitä, että liikkuu*. Liikunnan käsitteellinen määrittely ei siten näytä olevan helppoa. Mielenkiintoisempaa onkin selvittää, mitä sisältöjä liikunta lasten ja nuorten vastauksissa saa. Näitä sisältöjä käsitellään tarkemmin seuraavaksi.

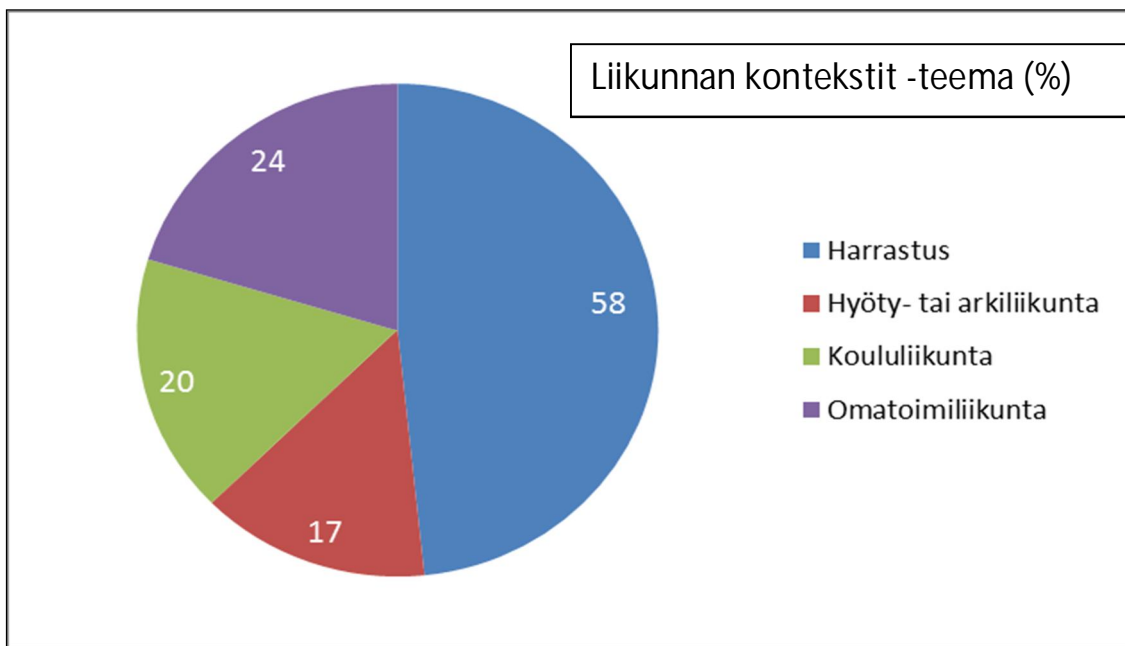
7.2 Hyöty- ja arkiliikunta on koiran ulkoiluttamista ja koulumatkojen liikkumista

Parissakymmenessä kartassa oli mainittu hyöty- tai arkiliikuntaan liittyviä asioita. Selkeästi useimmin oli mainittu koirien ulkoilutus. Liikunta on vahvasti eriytynyt arjesta, sillä liikunta ei ole enää osa arkipäivää, liikkumaan mennään sitä tarkoitusta varten (Zacheus 2008). Tästä syystä ja aiemmin esitettyjen kyselytutkimuksen tulosten perusteella oli mielekästä tarkastella sitä, kuinka suuri osa arki- ja hyötyliikunta on lasten ja nuorten elämää.

Koirien ulkoiluttaminen liitettiin vapaa-aikaan, ulkoiluun ja kotitöihin. Siihen liitettiin myös ilmaiset *kivaa ja liikunta yhdessä koiran kanssa*. Koulumatkaliikunta mainittiin omana käsitteenään tai koulumatka määriteltiin mentäväksi kävellen, pyöräillen tai juosten. Myös shoppailu mainittiin ja kotiin liitettiin roskienvienti, siivous ja imurointi.

Se, onko melko vahvasti arkiliikunnan kontekstissa ilmaistu koiran ulkoiluttaminen lisätty karttoihin sen vuoksi, että "koira" mainittiin käsitekartan esimerkissä, jää arvailun varaan. Voi olla, että oppilaat ovat tiedostamattaankin päätyneet laittamaan koiran ulkoiluttamisen käsitekarttoihinsa, eikä sitä muuten olisi välttämättä laitettu, jos esimerkissä olisi ollut vaikkapa "talo" tai "matto". Käsitekartan esimerkkiä olisi voinut pohtia tarkemmin, mutta sen ajateltiin olevan riittävän neutraali ja etäinen liikunnasta.

Kaiken kaikkiaan hyöty- tai arkiliikuntaan liittyviä asioita oli lopulta mainittu melko vähän (ks. Kuvio 15). Muut asiat, kuten edellä esitetty harjoittelu ja harjoitukset sekä harrastus ja lajit, olivat paljon useammin mainittuja asioita. Koulumatkat tai kotityöt, jotka tähän teemaan sopivat, eivät näy siis kovin vahvoina liikuttavina asioina käsitekartoissa – joko sen vuoksi, ettei niitä mielletä liikunnaksi tai sen vuoksi ettei niitä tehdä. Myöskään kotiaskareita ei oltu juuri mainittu. Vain yksi oli kirjannut siivouksen, imuroinnin ja roskienviennin liikunta-käsitekarttaansa. Todennäköisesti näitä kotiaskareita kuitenkin tehdään mainittua enemmän, mutta niiden ei ajatella olevan liikuntaa.



Kuvio 15. Liikunnan kontekstit –teema. Vastaajien %-osuudet teeman alateemoissa.

Teksteistä vain 14:ssä oli hyöty- tai arkiliikunta mainittu ja ne olivat samansuuntaisia edellä esitettyjen kanssa. Koulumatkojen liikkuminen ja koirien ulkoilutus mainittiin useammassa kuin yhdessä. Lisäksi oli muutamia yksittäisiä asioita, kuten *shoppailu, ulkomailla liikkuminen* ja *vanhusten hyötyliikunta*.

”Kun aamuisin kävelee reippaasti kouluun tai polkee pyörällä lähtee aamu paremmin kulkemaan, ja samalla tulee kuntoiltua.” (Tyttö, 12v.)

”Vanhemmille ihmisille liikunta on usein hyötypainotteista. Se voi olla koiran kanssa ulkoilua tai sauvakävelyä.” (Poika, 15v.)

Päiväkirjojen perusteella tarkasteltiin löytyikö vastaajien merkinnöistä viitteitä ohjatusta harrastamisesta. Vastanneista 65 oppilasta harrastaa ohjattua liikuntaa, 74 ei. Ohjatusti harrastavista seitsemän oli liittänyt käsitekartassa liikuntaan arki- tai hyötyliikuntaa ja ei-ohjatusti harrastavista vain yksi.

7.3 Kuudesluokkalaiset leikkivät ja pelailevat vielä

Kuudesluokkalaiset olivat ilmaisseet leikkejä ja pelejä huomattavasti enemmän kuin yhdeksäsluokkalaiset. Vain yksi yhdeksäsluokkalainen oli liittänyt *”leikkimistä”* liikkumiseen ja liikuntaan. Kuudesluokkalaisten omatoimiliikunnaksi luetut vastaukset olivat leikkimiseen, palloiluun ja pihapeleihin liittyviä. Muutamassa kartassa mainittiin myös pihalla oloon liittyen selkeitä leikkejä, kuten *kirkonrotta, kahden tullen välissä* ja *rosvo ja poliisi*. Tämänäyyliset pihaleikit eivät siis ole täysin kotipihoilta hävinneet, joskin näitä pelejä ilmaistiin vain muutamassa käsitekartassa. Myös *trampoliinilla*

hyppiminen oli kirjoitettu muutamaan kertaan. Teksteissä omatoimiliikunta näyttää muun muassa seuraavasti:

"Pyöräily ympäri kaupunkia. – naapurin lasten kanssa leikit ja kaikenlaiset ulkopelit." (Poika, 12v.)

Toisaalta myös omatoimiliikkuminen saatettiin nähdä harrastuksena, eikä karttojen perusteella voi sanoa, mikä on omatoimista ja mikä ohjattua liikuntaa.

"Liikuntaa voi harrastaa tekemällä pieniä lenkkejä hölkkäämällä, juoksemalla ja kävelemällä. Liikuntaa voi myös harrastaa leikkimällä." (Poika, 13v.)

Mitä lapset ja nuoret toisaalta käsittävät "harrastamisella"? Onko se säännöllinen aktiviteetti vai voiko harrastaminen olla myös kertaluonteista? Onko yllä oleva lausahdus viittaus omaan lenkkeilyharrastukseen vai onko tässä haettu enemmän liikunnan määrittämistä ulkoistamalla itsensä liikunnasta? Ainakin lauseesta voi päätellä melko varmasti tämän toiminnan olevan omaehtoista harrastamista. Eräs vastaaja on jaotellut liikuntaa näppärästi eri konteksteihin:

"Liikuntaa voi harrastaa kavereiden kanssa vapaa-ajalla tai koulussa (siellä on pakko) tai sitten ns. tosissaan jossain seurassa." (Poika, 15v.)

Seuraavassa tekstissä on jälleen kyseessä melko varmasti omaehtoinen liikunta, joskin ilmaistaan myös lajeja.

"Liikuntaa voi myös pelata, leikkiä tai liikkua omalla pihalla tai kentällä. Kentällä esim. voi pelata jalkapalloa, juosta kilpaa, hölkätä tai olla hippaa." (Poika, 12v.)

Omatoimiliikunnan alateema on kokonaisuudessaan jäänyt melko pieneksi; karttojen perusteella vain noin seitsemäsosa oli liittänyt omatoimiliikuntaa eli leikkejä tai pelejä tai muuten suoraan omatoimiseksi liikkumiseksi pääteltäviä toimintoja käsitekarttoihinsa. Todellisuudessa omatoimisesti liikutaan todennäköisesti enemmän, sillä jo yllä olevissa esimerkeissä omatoimiseksi liikkumiseksi on määriteltävissä näistä jalkapallo, pyöräily ja lenkkeily – jotka kartoissa ovat yksittäisinä ilmaisuna määritelty laji-teemaan omatoimiliikunnan sijaan.

Leikkien ja pelien vähäinen kirjaaminen liikunnan käsitekarttoihin osoittaa sen tosiasian, että leikit ja pelit ovat kuitenkin vähentyneet. Kotipihalla kaverien kanssa leikkiminen on ollut yleisempää ainakin kirjoittajan lapsuudessa verrattuna nykypäivään. Liikunta on paljon organisoituneempaa kuin ennen ja moni asia halutaan saada valmiina pakettina. Lapsia ja nuoria tulisi kannustaa enemmän leikkimään ja pelailemaan pihalla omatoimisesti. Ilman normaalia

fyysistä aktiivisuutta, on hankala myöhemmällä iällä kehittyä liikunnalliseksi. Pohja liikunnalle ja liikuntataidoille luodaan jo lapsuudessa ja arki- ja hyötyliikunta on omiaan luomaan vähintään pohjaa peruskunnolle.

7.4 Koululiikuntaa hyvässä ja pahassa

Koululiikunta oli tavalla tai toisella mainittu melkein kolmenkymmenen vastaajan kartassa. Koululiikunta-alateemassa tulee esiin mielenkiintoisella tavalla kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten vastausten selkeitä eroja. Kuudesluokkalaisille koululiikunta näyttäytyy pääosin neutraalissa tai myönteisessä valossa, kun taas lähes jokaisen yhdeksäsluokkalaisten koululiikuntaan liittyvä vastaus on kielteinen. Edempänä tarkastellaan myös myönteisiä ja kielteisiä ilmaisuja, joissa on nähtävillä sama suuntaus – kuudesluokkalaisten antavat enemmän myönteisiä ilmaisuja liikunnalle, kun taas yhdeksäsluokkalaisten ovat kielteisempiä.

Koululiikunnan ilmaistiin muun muassa olevan *pakkoliikuntaa, harvinaisen tylsää, kamalaa, painostavaa, herättävän liikaa kilpailuhenkeä* ja lajien olevan *harvoin kivoja*. Kahdessa kartassa oli sanottu koulun liikunnan olevan *välillä ihan kivaa* ja että sitä *pitäisi olla enemmän*. Kuudesluokkalaisten vastaukset olivat pääosin neutraaleja luonteeltaan, viidessä kartassa koulun liikunta nähtiin positiivisessa valossa ja kahdessa oli sanottu sen olevan joko *tylsää* tai että tietty *laji ei ole mukavaa*.

Teksteissä koululiikunta näkyi sekä myönteisessä että kielteisessä valossa. Muutamissa teksteissä selitettiin, miksi koululiikunta on kamalaa. Kolmessa koululiikuntaan liittyvässä tekstissä mainittiin opettaja, mutta niiden perusteella koululiikunnan kamaluus tai ihanuus ei näyttänyt henkilöityvän liikunnanopettajaan. Pakollisuus mainittiin muutaman kerran. Koululiikuntaa kohtaan tunnettavaa negatiivisuutta oli selitetty kahdeksassa kartassa, kolmessa mainittiin, että liikkuminen on liian yksipuolista tai etteivät jotkin lajit miellytä.

Opettaja:

”Ainoa asia, josta pidän on suunnistus, --- vapaampi olo ja tuntuu että ei ole koko ajan joku opettaja hoputtamassa ja huutamassa.” (Tyttö, 12v.)

”Koululiikunnassa on kieltämättä ankara opettaja, mutta tuleepa kunnolla hiki!” (Tyttö, 11v.)

”Liikunnanopettajamme on reilu kaikkia kohtaan.” (Poika, 13v.)

Pakollisuus:

"--hyvät liikunnassa pakotetaan koulujen välisiin kisoihin, en haluaisi--" (Tyttö, 12v.)

"Liikunta on tyhmää kun siihen pakotetaan (esim. koulun liikuntatunnit)." (Tyttö, 15v.)

"Se on pelkkää pakkopullaa." (Tyttö, 15v.)

"Liikuntaa voi harrastaa kavereiden kanssa tai koulussa (siellä on pakko)." (Poika, 15v.)

Miksi koululiikunnasta ei pidetä:

"-- kun tulee hiki, niin pitäisi käydä suihkussa, niin jotkut kuten minä ujostelee sitä."
(Tyttö, 11v.)

"Koululiikunnassakaan ei lasketella tai uida." (Tyttö, 12v.)

"Kaikki on vain kisailua ja saman jankkaamista." (Tyttö, 11v.)

"-- valitettavasti siellä on ylipainoisiakin, jotka yrittävät pinnata esim. juoksussa --"
(Poika, 13v.)

"Koulun liikuntatunnit ovat tylsiä, koska hauskoja lajeja on liian vähän." (Tyttö, 12v.)

"Ei ne ei-harrastavat pysty olemaan liikkatunnilla, koska kiusaamista tulee jos ei kiinnosta tai ei osaa. -- liikunnasta ei saisi antaa numeroa, koska se on liian epäreilua. Pitäisi olla vain hyväksyty tai läpäisty arvosana." (--)

"Ja cooper-testiä joutuu jännittämään monta kuukautta." (Tyttö, 15v.)

"Ehkä se johtuu siitä, että ympärillä on paljon muitakin ja tekemisesi arvioidaan."
(Tyttö, 15v.)

Nämä esille tulleet lasten ja nuorten näkemykset ovat tärkeitä huomioon otettavia asioita, jotka tulisi huomioida erityisesti liikuntakasvatuksen puolella. Toisaalta huomionarvoista on se, että vastaajia oli 153 käsitekartoissa ja 152 teksteissä, joista kummassakin vain 31 ja 25 mainitsi koululiikunnan jossain muodossa. Myönteisiä sävyjä näkyi yhdeksässä tekstissä ja viidessä kartassa joko suoraan ilmaistuna tai liitettyä koululiikuntaan. Koululiikunnasta oli kielteisiä ilmaisuja 13 tekstissä ja 10 kartassa joko suoraan ilmaistuna tai koululiikuntaan liitettynä ilmaisuna. Myönteisen sävyn saaneissa teksteissä lähinnä kirjoitettiin siitä, miten kivaa koululiikunta on, sitä tarkemmin erittelemättä.

Miksi koululiikunnasta pidetään:

"Liikunta on koulun paras oppiaine." (Poika, 12v.)

”Koulun liikunta on ihan ok.” (Poika, 12v.)

”Jotkut, kuten minä, ollaan hyviä liikunnassa, ja tykätään siitä.” (Poika, 13v.)

”Koulussamme liikumme ihan mahtavan paljon.” (Poika, 12v.)

Käsitekarttoja tarkastellessa on havaittavissa, että kielteiset ilmaisut liikunnasta eivät liittyneet pelkästään koululiikuntaan. Vain pieni osa kielteisistä ilmaisuista liittyi koululiikuntaan. Tekstien perusteella ne, jotka olivat maininneet ikäviä liikuntakokemuksia tai -lajeja, eivät kaikki olleet samoja oppilaita, jotka mainitsivat koululiikunnasta kielteisiä asioita. Muutama kielteisiä merkityksiä sisältävät teksti liittyi suoraan koululiikuntaan.

7.5 Liikunta on hauskaa – tai tylsää

Yhdeksäsluokkalaisten mielipiteet liikunnasta yleiskäsitteenä olivat hieman radikaalimpia kuudesluokkalaisiin verrattuna. Liikunnasta puhuttiin kielteisessä sävyssä *tylsänä, tuskana, kamalana* tai *pakotuksena*. Myönteiset mielipiteet painottuivat ilmaisiin *tärkeää, mukavaa ja hauskanpito*. Kuudesluokkalaisten kartoissa huomattavasti yhdeksäsluokkalaisia useampi ilmaisi liikunnasta myönteisiä asioita (54/113 ja 15/46). Myönteiset mielipiteet painottuivat ilmaisiin *hauskaa ja kivaa*. Kielteiset ilmaisut ja mielipiteet painottuivat puolestaan ilmaisiin *tylsää ja raskasta*. *Tylyys* taas liitettiin usein koulun liikuntatunteihin. Kaikista asenne- ja mielipideilmaisuista ei voida sanoa, liittyvätkö ne koululiikuntaan.

Oppilaat, jotka asettivat kielteisiä ilmaisuja liikunnalle, olivat pääosin muuten vastanneet myönteisessä tai neutraalissa valossa muihin tehtäviin. Vain muutaman oppilaan vastauksissa oli nähtävissä selkeä viha liikuntaa kohtaan. Viha näkyi selvästi yhtä lajia kohtaan tai epämiellyttävän kokemuksen seurauksena. Muutamalla viha kulminoitui valmentajaan tai opettajaan, jonka on kokenut kohdelleen häntä epäoikeudenmukaisesti. Kuitenkin myös he, jotka asettivat liikunnalle kielteisiä merkityksiä, liikkuvat jonkin tietyn harrastuksen parissa tai ovat muuten aktiivisia liikkuen koulumatkat tai kavereiden kanssa pihalla. Päiväkirjojen perusteella on tulkittavissa, että liikunta on näillä oppilailla kuitenkin pääosin kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä kouluun tai kaverin luo. Heille liikuntaa merkitsee useimmiten hyvinvointia ja hauskanpitoa. Kilpailu näyttäytyi kaikkein merkityksellisimpänä vain yhdelle oppilaalle.

Liikuntaa pidettiin monessa tekstissä hauskana. Neljäsosa yhdeksäsluokkalaisista ilmaisi tekstissä liikunnan olevan mukavaa, hauskaa tai kivaa. Kuudesluokkalaisista melkein puolet liitti liikuntaan myönteisiä ilmaisuja tekstissään. Tulos kertoo saman tiedon kuin aiemmat tutkimukset –

alakouluikäiset pitävät liikuntaa hauskempana ja mukavampana kuin yläkouluikäiset.

Ikävät ja kivat liikuntakokemukset

Teksteissä mainittiin melko paljon mukavia lajeja ja liikuntakokemuksia. Ikäviä liikuntakokemuksia tai -lajeja mainittiin parissakymmenessä tekstissä. Mukavia liikuntalajeja listattiin monessa tekstissä, mutta myös syitä, miksi liikunta on kivaa, oli esitelty useassa tekstissä. Muutama maininta löytyi myös siitä, että *olisi syytä kokeilla erilaisia lajeja, jotta se oikea löytyisi* tai että *liikunnan tulee olla sellaista mistä itse pitää*.

Syyt:

"Liikunta on kivan tuntuista kun saa mennä vaan. -- mennä täysillä (jääkiekko) ja tuntea kun hiki valuu. -- kun valmentaja sanoo, että teit hyvin kaiken." (Poika, 12v.)

"Joskus ei jaksaisi liikkua, mutta sitten kun sen aloittaa niin se ei ole enää raskasta. Liikun, koska se on hauskaa." (Tyttö, 12v.)

"-- pitää minut virkeänä." (Poika, 12v.)

"-- liikunta on mukavaa, jos se ei ole liian rankkaa." (Tyttö, 11v.)

"Liikuntasuorituksen jälkeen on yleensä rento ja iloinen olo. Laji on hyvä olla sellainen mistä itse pitää, koska silloin liikkuminen on vielä hauskeempaa." (Tyttö, 12v.)

"Minulle liikunta on kaikkeni." (Tyttö, 12v.)

"-- kun ei oo pakko tehdä mitään, vaan sen tekee omasta tahdosta. Ainakin sit, ku vituttaa, on kiva hakata jotain (nyrkkeily). -- kun ei tarvitse ajatella mitään vaan liikkuu vaan." (Tyttö, 15v.)

"Liikunta on kivaa ellet ole väsynyt tai allapäin vaan pirteä. Siitä saa kivan fiiliksen." (--)

"Liikunta on mukavaa kun se on vapaaehtoista ja omavalintaista. Liikunta pitää olla sellaista mistä itse pitää." (Poika, 16v.)

"Kaikkia eri lajeja kannattaa kokeilla, koska se tuo erilaisia kokemuksia ja se on yleensä hauskaakin." (Poika, 15v.)

"Liikunta on ihan hauskaa jos se ei mene liian totiseksi." (--)

Lajien kokeilu:

"Kaikkia eri lajeja kannattaa kokeilla --" (Poika, 15v.)

"Kannattaa kokeilla eri lajeja, jotta se mieluisin löytyisi." (Poika, 15v.)

"Liikunta on myös kivaa, jos löytää sen oikean." (Tyttö, 12v.)

"Uusia lajeja on kiva kokeilla." (Poika, 12v.)

"Liikunta pitää olla sellaista mistä itse pitää." (Poika, 16v.)

Teksteistä ja kartoista on pääteltävissä, että liikunta on mukavaa ja hauskaa, kun sitä ei ole pakko tehdä tai kukaan ei siihen pakota. Liikunnan tulee siis olla itsestä lähtöistä. Lisäksi lajin tulisi olla mielekäs, sellainen, josta itse pitää. Kaikki eivät pidä kaikista lajeista. Jos sopivaa omaa lajia ei löydy, voi liikunta jäädä kokonaan. Jos pakotetaan johonkin lajiin, voi asetelma jo lähtökohtaisesti saada lapsen tai nuoren inhoamaan lajia ja liikuntaa, vaikkei itse laji välttämättä olisikaan lapselle tai nuorelle täysin kamala. On myös hyväksyttävä, että toiset suuntaavat mielenkiintonsa jonnekin muualle kuin liikunnan pariin. Erään oppilaan vastaus osoittaa, että muualta kuin liikunnan parista voi löytyä jokin mielekkäämpi harrastus.

"Itse en ikävä kyllä saa enää mitään kunnon inspiraatiota liikkumiseen, tuhlaan kaiken piirtämiseen." (--)

Se, että harrastaa jotain muuta kuin liikuntaa, ei saisi olla kuitenkaan esteenä terveyttä edistävälle liikunta-aktiivisuudelle. Tässä kuvaan astuvat arjen liikunta ja tietynlainen perusaktiivisuus joka ilmenee esimerkiksi koulumatkojen liikkumisena. Arki- ja hyötyliikuntaa tulisi painottaa kaikille, sillä sen avulla voi pitää peruskuntoa yllä. Tällöin on hyvä korostaa, että vähäinkin liikunta-aktiivisuus on liikkumattomuutta parempi. Pienetkin arjen askareet imuroinnin tai muiden kotitöiden muodossa lisäävät fyysisen aktiivisuuden määrää, mikä on jo askel oikeaan suuntaan. Kun fyysinen aktiivisuus ei tunnu tätä myöden enää niin vieraalta, on matalampi kynnyksen lähteä kokeilemaan jotain hieman enemmän fyysistä aktiivisuutta vaativaa toimintaa.

7.6 Hyvinvointia liikunnasta?

Seitsemän vastaajaa ilmaisi, että liikunnasta saa hyvän mielen. Muutamassa tekstissä puhuttiin itseluottamuksesta ja tavoitteiden saavuttamisesta tai unelmista. Lisäksi oli mainintoja yleisestä *hyvinvoinnista*, *hyvän olon saamisesta* (tässä joko psyykkisen tai fyysisen) ja *mieltä painavien asioiden unohtamisesta*. Yhdeksäsluokkalaisten kartoissa mainitaan *hyvä mieli* ja *mieliala*, samoin *hyvä olo* ja *hyvinvointi*. Kuudesluokkalaisten kartoissa puolestaan hieman laajemmin puhutaan *virikistymisestä*, *hyvän olon saamisesta liikuntasuorituksen ja liikunnan seurauksena* ja *hyvinvoinnista*. Näyttää siltä että alakoululaisista ainakin pieni

osa ymmärtää hyvin liikunnan hyvinvointia tuottavat vaikutukset ja he ovat tunnistaneeet liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyden. Hyvä mieli, hyvä olo ja virkistyminen toistuvat myös kuudesluokkalaisten karttoihin liittyvissä teksteissä. Hyvästä olost ja mielihyvstä puhutaan myös yhdeksäsluokkalaisten teksteissä.

"Liikunta on urheilua, jonka myötä usein tulee hyvälle tuulelle ja voi unohtaa mieltä painavia asioita!" (Poika, 15v.)

"Liikunta piristää." (Poika, 12v.)

"-- hyvänolon saamista ja itsensä ylittämistä." (Tyttö, 12v.)

Tekstien perusteella on nähtävissä, että liikunnan käsitetään tuottavan nimenomaan psyykkistä hyvinvointia fyysisten vaikutusten lisäksi. Hyvä olo tai hyvä mieli voidaan saavuttaa fyysisen ponnistuksen kautta, jolloin kuvaan astuu kartoissa mainittu adrenaliini ja endorfiini, kehon tuottamat hyvänolon tunnetta aiheuttavat hormonit. Todennäköisesti hyvä mieli ja hyvä olo johtuvat ainakin osittain fyysisen toiminnan seurauksena. Nämä asiat mainittiin harvoin, joten valtaosa ei tunnista näitä tuntemuksia liikuntaan liittyviksi. Hyvinvoinnin voi nähdä ihmisen subjektiivisena kokemuksena, sillä käytännössä hyvinvointi muodostuu arjessa ja muotoutuu henkilökohtaisena kokemuksena (Raijas 2008). Sen vuoksi ei voida lähteä arvailemaan, mitä asioita hyvinvoinniksi voidaan kartoista lukea, elleivät sanat tai käsitteet kartoissa suoraan ilmaise hyvinvointia tai hyvää oloa. Hyvinvointi voidaan jakaa mitattavissa olevaan tai ihmisten omiin arvoihin perustuvaan käsitykseen (Raijas 2008). Tässä raportissa Hyvinvointi-alateemaan luokittelun perustana on nimenomaan oppilaiden subjektiivinen käsitys.

Liikuntaan liitettiin myös vahvasti hikoilu ja niin sanottu hikiliikunta. Hikoilu ja kuntoilu liitetään liikuntaan paljon vahvemmin kuin hyvä olo tai hyvinvointi. Hikoilun ja fyysisen ponnistuksen kautta voisi kuvitella että seuraa hyvä olo, virkistymisen tunne ja piristyminen. Jostain syystä näitä asioita oli silti mainittu vähänlaisesti tai yhteyttä näiden käsitteiden välillä ei ollut. Voi olla, että hyvän olon tunnetta ei saavuteta, koska liikunta on hyvin kevyttä, tai sitten sitä ei vain osata mainita. Hyvinvointi käsitteenä näytti olevan hyvin ymmärretty, sillä kuvaukset hyvästä olost ja liikunnan jälkeen olivat selkeitä ja liikunnan ja hyvinvoinnin yhteys ymmärretty. Näitä ajatuksia oli kuitenkin, kuten sanottu, ilmaistu verrattain vähän.

Hikoilu, kunnon kohotus ja lajit kirjattiin liikuntaan liittyviksi asioiksi, mutta vähemmän oli mainittu henkistä hyvinvointia tuottavia asioita. Miksi liikunta nähdään vahvasti fyysisenä hikoilua aiheuttavana ja kuntoa kohottavana jonkin

lajiin harrastamisena? Fyysisyys, hikoilu ja lihasten kipeytyminen ovat tuntevia vaikutuksia ja ne tunnistetaan ehkä helpommin kuin pirstynyt mieliala tai iloisuus. Toivottavaa olisi silti, että enemmän tuotaisiin kaikkialla esiin liikunnan positiivisia hyvän olon tunnetta tuottavia vaikutuksia, eikä nähtäisi liikuntaa vain hikiliikuntana, joka edistää terveyttä, vaan nähtäisiin liikunta mielummin osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

7.7 Liikunta ja kaverit – entä perhe?

Kaverit näyttävät isohkona osana sekä yhdeksäs- että kuudesluokkalaisten käsittekarttoissa. Kaverit mainittiin joko omana käsitteenään tai ne liitettiin johonkin lajiin tai harrastukseen. Lisäksi kavereiden yhteydessä mainittiin hauskanpito ja hupi. Ystävät ja kaverit on todettu myös liikuntasuhdetta tutkivassa kyselytutkimuksessa tärkeäksi tekijäksi niin liikuntaharrastuksessa kuin liikuntaan innostamisessakin. Kaverit vaikuttavat paljon liikuntakiinnostukseen samoin kuin vanhemmat. Yhdeksäsluokkalaisiin vaikuttavat kaverit enemmän kuin vanhemmat. (Raijas 2008, 37–38.)

Alakoulussa perhe merkitsee jonkin verran enemmän ja yläkouluikään tultaessa perheen merkitys vähenee kavereiden merkityksen korostuessa (Lehmuskallio 2007). Perhe mainittiin vain kahdessa käsittekartassa, joten tämän tutkimuksen mukaan perheen kanssa liikkuminen ei ole kovin tärkeää edes kuudesluokkalaisten. Sen sijaan kaverit ja ystävät olivat selkeästi perhettä merkityksellisempiä liikuntaan liitettyjä käsitteitä.

Teksteissä vain harva mainitsi jotain perheen tai sisarusten kanssa liikkumiseen liittyen. Kolme neljästä oli kuudesluokkalaisia.

”Liikuntaa voi harrastaa perheen tai kavereiden kanssa.” (Poika, 15v.)

”--isän kanssa.” (Poika, 12v.)

Useahkossa tekstissä mainittiin kavereiden kanssa liikkuminen. Uusien kavereiden saaminen tai uusiin ihmisiin tutustuminen mainittiin muutamassa tekstissä, kuten kartoissakin. Vastajat eivät olleet kuitenkaan kahta lukuun ottamatta samoja. Siten tekstit kertovat hieman enemmän kuin kartat ainakin joissain kohdissa. Pääosin ainakin lukumääriltään mainintojen asiakokonaisuudet ovat niin teksteissä kuin kartoissa samansuuruisia. Yksi vastaaja ilmaisi liikunnan olevan mukavaa, jos saa liikkua yksin.

”Siinä oppii tuntemaan muita ihmisiä. Saa myös paljon kavereita.” (Tyttö, 12v.)

”Liikunnassa saa kavereita eri harrastuksien kautta.” (Poika, 12v.)

”Liikunta on hauskaa kavereiden kanssa liikkumista.” (Poika, 12v.)

”Yhdessäoloa.” (Poika, 15v.)

Merkittäviä eroja kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten vastauksissa ei näkynyt. Kummallekin luokka-asteryhmälle kaverit vaikuttavat olevan tärkeimpiä sosiaalisia vaikuttajia. Kaverit ovat siten perustellusti selkeä liikuntaan kannustava tekijä. Useassa tekstissä oli myös maininta kavereista lajin tai harrastuksen parissa ja moni koki saaneensa juuri liikuntaharrastuksesta uusia kavereita ja joukkuetoverit ovat tärkeitä.

7.8 Ajanvietto ja vapaa-ajan konteksti liikunnassa

Vapaa-ajan käsite oli liitetty monesti liikuntalajeihin, tai sen nähtiin liittyvän sellaisenaan liikuntaan. Usein liikunta tapahtuukin vapaa-ajalla. Kuten jo aiemmin on todettu, vapaa-aika on eriytynyt muusta arjesta. Se, ettei vapaa-aikaa oltu kuitenkaan useammin liitetty liikuntaan, voi johtua siitä, ettei harrastamista ehkä nähdä erityisesti vapaana aikana. Etenkin näin saattaa olla niillä, jotka harrastavat jotakin lajia tietyn määrän viikossa tiettyinä aikoina, jolloin se on säännöllistä ja vaatii läsnäolon ja muodostuu ikään kuin pakolliseksi. Vastaukset heijastavat sitä, miten tiukasti ohjattu liikunta mielletään työnteon kaltaiseksi, ei vapaaehtois pohjalta tapahtuvaksi harrastamiseksi. Nuorisobarometrin (Myllyniemi 2009) mukaan, järjestöissä, seurassa tai muussa vastaavassa vietetty aika ei tunnu niin selvästi omalta ajalta, kuin kavereiden kanssa vietetty aika. Tämä johtuu mahdollisesti siitä, että järjestöissä toimiminen on ohjattua ja auktoriteetin mukaan vietettyä aikaa. Liikuntaseurat toimivat myös lasten ja nuorten kasvattajina. Seuroissa opetellaan esimerkiksi kuuntelu- ja keskittymistaitoja. Barometrin mukaan aika koettiin kuitenkin useammin omaksi, jos toimintaan osallistuttiin vähintään kolmesti viikossa. (Myllyniemi 2009.) Tällöinkään harjoituksissa tai järjestötoiminnassa tuskin saa tehdä ja harjoitella oman mielen mukaan, mutta silti aika tuntuu omalta, ehkä ns. ”oma juttu” on löytynyt ja se tuntuu mielekkäältä ja itsensä toteuttamiselta. Aikaan liittyviä käsitteitä oli käsitellessä suurin piirtein saman verran kuin sosiaalisuus-teemaan luokiteltuja käsitteitä.

Ajan määreiden ilmaisut ovat sikäli mielenkiintoisia, että sellaisten merkitseminen voi kertoa suorittamishalukkuudesta tai ikään kuin liikuntapisteiden keräämisestä. Näyttämisen halu, ”katso kuinka paljon liikun”, voisi olla yksi tulkinta, miksi ajan määreitä ja liikuntamääriä on käsitellessä kirjattu. Tämä kertoo myös liikunnan sosiaalisuudesta hyväksynnästä. Kartoissa ei ollut yhtäkään mainintaa lyhytkestoisista liikuntamääristä tai harvoin tapahtuvasta liikunnasta.

Vastaavaa aika-teemaa ei ollut löydettävissä teksteistä. Muutamassa oli maininta vapaa-ajasta esimerkiksi kavereiden kanssa. Aikaa ei kuitenkaan ilmaistu samalla tavalla viikonpäivinä tai ajankohtina, kuin käsitellessä. Teksteissä oli pyritty enemmän määrittelemään liikuntaa, mitä se on, kenen kanssa ja mitä iloa tai hyötyä siitä saa.

7.9 Terveys ja liikunta kulkevat käsi kädessä

Terveys ja hyvinvointi -teemaan luokiteltiin hyötyjä, terveellisiä elämäntapoja, hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä asioita. Hyvinvointi on käsitelty jo aiemmassa luvussa, joten tässä keskitytään vain terveys-osioon. Kuudesluokkalaisista puolet oli liittynyt jonkin terveyteen liittyvän asian käsitellessään ja yhdeksäsluokkalaisistakin melkein puolet. Terveyteen liittyviä hyötyjä olivat kuudesluokkalaisilla *sairauksien ehkäisy, se että jaksaa ja kasvaa* ja että liikunta *voi pelastaa ylipainoisen hengen*. Lisäksi liikuntaan liitettiin kahdeksassa kartassa *hyöty* sellaisenaan. Muiksi hyödyiksi ilmoitettiin muun muassa *kunto ja terveys, että pysyy vetreenä, jaksaa enemmän, tulee voimaa, kunto kasvaa ja elää terveellisemmin*. Yhdeksäsluokkalaisten kartoissa ilmaistiin *pidempää elinikää ja ettei ole paljon sairauksia*. Terveellisiin elämäntapoihin liitettiin kuudesluokkalaisten kartoissa muun muassa *terveellistä syömistä ja ruokaa sekä riittävä uni*. Yhdeksäsluokkalaisista kaksi oli maininnut käsitellessään terveyteen liittyen *vihannekset, kasvikset tai hedelmät*, toisessa oli myös ilmiä *lautasmalli ja riittävä unimäärä*.

Terveys tai terveellisyys esiintyi kuudesluokkalaisista 21 käsitellessään sellaisenaan tai liitettynä hyvinvointiin, hyötyihin tai kuntoon. Yhdeksäsluokkalaisten käsitellessään terveys (11) oli ilmaistu niin ikään sellaisenaan tai siihen oli liitetty muita ilmaisuja, kuten *pidempi elinikä* tai että *kunto pysyy hyvänä*.

Terveyteen liittyviä asioita mainittiin myös useassa käsitellessään liittyvässä tekstissä. Se, että *pysyy terveenä*, esiintyi monessa tekstissä. Myös terveelliset elintavat tulivat esiin usein. Liikuntaan liitettiin *ruokavalio ja runsas ruuan määrä* ja että *vihannekset ja proteiinit ovat terveellistä ruokaa*. Terveellisiin elintapoihin liitettiin myös jonkin verran painon kurissa pitämistä ja laihtumista. Mainittiin, että *ilman liikuntaa paino ei pysy kurissa, siinä voi laihtua ja ilman liikuntaa alkaa tulla ylipainoa*. Yhdelle *laihtuminen ja laihdutus* oli ainoa syy liikkua. Neljä vastaajaa oli huolestuneita lisääntyneestä ylipainosta tai nuorten vähentyneestä liikunnasta.

"Nuoret liikkuvat vähemmän kuin ennen, koska videopelit ja epäterveelliset herkut ovat menneet liikunnan ohi." (--)

"Siitä seuraa ylipainoa, se on yleistä nykyään." (Tyttö, 12v.)

"Minusta nuoret paheksuvat liikuntaa liikaa ja ovat liian laiskoja välillä." (Tyttö, 15v.)

"Liian moni nuori istuu nykyään päivänsä tietokoneella." (Poika, 15v.)

Muutama vastaaja otti kantaa siihen, miten pitäisi liikkua. Käsitukset sopivasta liikunnan määrästä vaihtelivat puolesta kahteen tuntiin. Sairauksien välttäminen tuli esiin neljässä kartassa. Muuten teksteissä oli lähinnä yleisiä ilmaisuja terveyden ja liikunnan yhteydestä, kuten *Liikunta on terveellistä, Liikunta on osa terveellistä elämää* tai *liikunta on terveellinen tapa pitää keho kunnossa*.

Liikunnan ja terveyden yhteys näkyy melko vahvasti käsitekartoissa. Tämä osoittaa, että liikunnan terveydellinen hyöty on tiedossa ainakin osalle vastaajista (ks. Taulukko 7).

8 VÄHÄN LIIKKUVIEN LIIKUTTAMISEKSI USEITA KEINOJA

Vastanneista vähän liikkuvia eli alle tunnin päivässä liikkuvia oli 30 (19 %). Raportissa haluttiin selvittää tarkemmin tämän ryhmän suhtautumista liikuntaan. Siksi tarkasteluun otettiin vähän liikkuvien kaikki tehtävät. Ryhmästä lähes kaikki olivat tehneet kaikki tehtävät.

Taulukko 9. Tehtäväkansion eri tehtävien vastaajat/vähän liikkuvien ryhmä

Taustatiedot	Käsittekartta	Ainekirjoitus	Merkitystehtävä	Päiväkirja
n=29	n=27	n=28	n=26	n=30

Liian vähän terveytensä kannalta liikkuvien osuus määriteltiin päiväkirjan avulla, joten päiväkirja oli täytetty kaikilta ja vähintään kolmen päivän ajalta (ks. luku 5.4).

Sukupuolen ja iän osalta vertailuryhmäksi otettiin suositusten mukaan eli 2-3 tuntia päivässä liikkuvat. Heitäkin oli päiväkirjojen perusteella 30. Vertailun avulla pyrittiin nostamaan esiin joitakin ryhmien eroavaisuuksia, vaikka tulokset eivät ole yleistettävissä. Taustatietojen osalta oli nähtävissä, että vähän liikkuvista selkeästi suurempi osa oli poikia ja yli puolet vähän liikkuvista oli 15-vuotiaita. Tulos ilmentää karkeasti arvioituna iän puolesta samaa suuntausta aiempien tutkimusten kanssa: Vähän liikkuvista suurin osa on 9.-luokkalaisia (esim. Haanpää ym. 2012; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Sen sijaan vähän liikkuvista suurempi osa on poikia. (Taulukko 10.) Tulos on sukupuolittain tarkasteltuna eriävä useiden kansainvälisten tutkimusten kanssa, joiden mukaan murrosikäiset tytöt ja nuoret naiset harrastavat poikia ja nuoria miehiä vähemmän liikuntaa (mm. Coleman ym. 2007; Santos, Gomes & Mota 2005; Springer, Kelder & Hoelscher 2006).

Taulukko 10. Luokka-aste ja sukupuoli aktiivisuusryhmissä.

	6.-luokkalaiset	9.-luokkalaiset	Tytöt	Pojat
Koko aineisto (n=159)	113 (71 %)	46 (29 %)	59 (41 %)	85 (59 %)
Vähän liikkuvat (n=30)	12 (40 %)	18 (60 %)	8 (28 %)	21 (72 %)
Suosittelun mukaan liikkuvat (n=30)	23 (77 %)	7 (23 %)	14 (47 %)	16 (53 %)

Käsitekarttoihin liittyvien tekstien perusteella havaittiin, että inaktiivisten vastaukset olivat pääosin lyhyitä ja neutraaleja luetteloita siitä, että liikunta on fyysistä rasitusta, hauskaa, harrastus ja erilaisia lajeja. Kuitenkin muutama vastaus erottui selkeästi, jonka perusteella todetaan, että vähän liikkuvilla on todella monta tarinaa. Seuraavassa on esitetty muutamia esimerkkejä vähän liikkuvista oppilaista. Tapaukset auttavat ymmärtämään erilaisia taustoja ja syitä vähäiselle liikunta-aktiivisuudelle. Näiden henkilöiden kohdalla on tarkasteltu heidän kaikkia tehtäviään ja muodostettu seuraavaan tiivis kuvaus jokaisesta.

Case 1: Tyttö, 12v. Liikkuu satunnaisesti. Kiinnostus muissa harrastuksissa.

Mielipide liikunnasta: "ihan ok". On esittänyt kartassaan monia mielekkäitä lajeja, mutta ei kuitenkaan harrasta niitä. Päiväkirjan perusteella käy kaksi kertaa viikossa uimassa tai muussa liikuntaharrastuksessa. Lisäksi kävelee lyhyet koulumatkat toisinaan. Päivärytmi vaikuttaa säännölliseltä ja parin liikuntakerran lisäksi harrastaa jotain muuta kuin liikuntaa. Ilmoittaa ettei juuri välitä liikunnasta, vaikka osaa sujuvasti luetella eri lajeja ja näyttää myös joistakin lajeista pitävän. Kiinnostuksen kohde sijaitsee taiteen tai muun vähemmän liikunnallisen harrastuksen parissa.

Case 2: Poika, 16v. Liikkuu säännöllisesti mutta vähän. Runsas ruutuaika vie kaiken ajan.

Liikkuu lyhyet koulumatkat kävellen tai pyöräillen. Käy kerran viikossa harrastamassa jotain liikuntaa. Käsitekartta ja samoin muut tehtävät on täytetty melko suppeasti ja lyhyesti. Aineessa puhutaan omien rajojen ylittämisestä seikkailuliikunnan parissa, mikä on ollut mielekästä ja palkitsevaa. Pääosin aika menee tietokoneella tai muun ruudun äärellä – erityisesti viikonloppu menee pelatessa, netissä tai telkkaria katsoessa. Pääosin suhde liikuntaan on neutraali tai jopa välinpitämätön.

Case 3: Tyttö, 15v. Harrastaa, mutta vähän. Kielteinen liikuntakokemus syynä liikuntavihaan.

Kirjoittaa vihaavansa kaikkea liikuntaa ja painottaa, ettei liikunta merkitse hänelle yhtään mitään. Harrastaa kuitenkin yhtä lajia harrastetasolla ja pitää siitä. On harrastanut lajia ennen kilpatasolla, mutta kertoo aineessaan, että lopettanut kilpaharrastuksen valmentajan epäoikeudenmukaisuuden ja kilpailun liiallisen korostamisen vuoksi. Käsitekartassa esittää joitakin lajeja ja on liittänyt niihin voimakkaan kielteisiä ilmaisuja, kuten "tuskaa" tai "kamalaa". Viettää myös ruudun äärellä keskimääräistä enemmän aikaa. Tippunut tavoitteellisesta liikuntaharrastuksesta pettymyksen takia, valmentajan omat päämäärät eivät ole kohdanneet harrastajan tavoitteita.

8.1 Paljon liikkuvien monet liikuntamuodot

Paljon liikkuviksi määriteltiin tässä tutkimuksessa yli 4 tuntia päivässä liikkuvat. Joukkoon mahtuu myös hyvin aktiivisten, viidestä kahdeksaan tuntiin liikkuvien ryhmä. Arviot liikunnan määrästä ovat suuntaa antavia, sillä taustatietona on käytetty päiväkirjoista laskettu oppilaan ilmoittama fyysinen aktiivisuus jaettuna tehtyjen päivien määrällä. Vähintään kolme päivää tuli olla täytettynä. Keskimäärin neljä tuntia päivässä liikkuvia oli 16. Viidestä kahdeksaan tuntia liikkuvia oli 15. Kaikista vähintään neljä tuntia päivässä liikkuvista (n=31) 29 oli tehnyt käsitekarttatehtävän, jokainen oli kirjoittanut aineen ja 25 tehnyt merkitystehtävän. Suurin osa paljon liikkuvista oli kuudesluokkalaista (25 6.-luokkalaista, kuusi 9.-luokkalaista). Heistä 20 oli poikia ja 10 tyttöjä, yhdeltä ei ollut taustatietoja.

Taulukko 11. Tehtäväkansion eri tehtävien vastaajat/paljon liikkuvien ryhmä

Taustatiedot	Käsitekartta	Ainekirjoitus	Merkitystehtävä	Päiväkirja
n=30	n=29	n=31	n=25	n=31

Käsittelemme seuraavaksi liikunnallisesti hyvin aktiivisten ryhmää, sellaisia jotka liikkuvat yli viisi tuntia päivässä päiväkirjojen perusteella (n=15). Heistä viisi on yhdeksäsluokkalaista ja loput kymmenen kuudesluokkalaista. Analyysiin otettiin kaikki tehtävät. Yhtä yhteistä tekijää oli myös tämän ryhmän kohdalla mahdoton löytää. Tehtävien perusteella käy ilmi, että aktiivisilla on yleensä jokin laji, jota harrastaa ja josta selvästi pitää. Oppilaista pyrittiin kaikkien tehtävien tulkinnan avulla saamaan kokonaiskuva. Kaksi paljon liikkuvista jätettiin tämän analyysin ulkopuolelle, sillä heidän tekemänsä tehtävät olivat liian suppeita ja osa teksteistä käsialan vuoksi hankala tulkita. Kokonaisuutena arvioituna, paljon liikkuvien kartat olivat laajoja verrattuna vähän liikkuviin ja ne olivat käsitteiltään kattavampia.

Yhdistäviä tekijöitä suurelle liikuntamäärälle löytyi helposti. Sen sijaan sitä, *mistä* johtuu runsas liikunta, ei saatu tästä aineistosta selville. Melkein jokainen, jonka päivittäiseksi liikuntamääräksi arvioitiin päiväkirjojen perusteella yli viisi tuntia, harrasti jotain tiettyä (yhtä tai kahta) lajia säännöllisesti. Kartat, karttoihin liitetyt tekstit ja merkitystehtävän tekstiosio olivat silminnähden hieman laajempia kuin vähän liikkuvilla. Harrastustensa lisäksi lähes jokainen oli merkinnyt myös useita tunteja ulkoilua kavereiden kanssa päivittäin. Juuri ulkoilun määrä on nostanut arvioidut liikuntamäärät korkeiksi. Paljon liikkuvien aineistosta voi nostaa esiin useita tapauksia, joista tässä esitellään kolme. Tapausten, casejen, kautta voi tulkita, miten liikunta on käsitetty ja mitä merkityksiä paljon liikkuvat liittävät liikuntaan.

Case 4: Poika, 13v. Liikkuu omatoimisesti paljon.

Ilmoittaa päiväkirjassa pelailevansa kahdesta kolmeen tuntiin päivässä ulkona. Lisäksi lenkittää koiran kerran tai kaksi päivässä 30 minuuttia kerrallaan. TV:n tai tietokoneen ääressä tämä omatoimiliikkuja viettää reilun tunnin päivässä. Tärkeintä liikunnassa on hauskanpito ja toiseksi tärkein kilpailu. Kuitenkin reilu peli olisi hyvä muistaa. On kokenut onnistumisia liikunnassa, joka todennäköisesti on kannustanut jatkamaan harrastuksia. Hän ei käy ohjatuissa harrastuksissa, mutta liikkuu muuten paljon. Liikunta on hänen mielestä sellaista, mitä voi tehdä missä vain.

Case 5: Poika, 15v. Skeittausta, skeittausta, skeittausta.

Päiväkirjojen perusteella liikkuu noin viisi tuntia päivässä. Tämä koostuu jokailtaisesta skeittaamisesta hallilla sekä välituntiliikunnasta. Käsitekartassaan luettelee monia eri liikuntalajeja, muttei ole maininnut skeittausta. Tämän perusteella voi päätellä, että skeittausta on hänelle niin selvä osa omaa elämää, ettei sitä miellä liikunnaksi tai sitä ei osaa kirjata karttaan, koska se on itsestänselvyys. Skeittausta näkyy päiväkirjoissa elämäntapana, sillä hän menee joka ilta hallille skeittaamaan. Parhaana kokemuksena ilmoittaa tavanomaisen liikuntapäivänsä; skeittaamista ja temppujen onnistumista. Liikunta on hänelle myös kunnossa pysymistä ja tärkeimpänä merkityksenä on yhdessäolo ja hauskanpito.

Case 6: Tyttö, 12v. Ulkoilee ja treenaa paljon.

Harrastaa yhtä lajia säännöllisesti 2-3 kertaa viikossa ja lisäksi ulkoilee päivittäin pari tuntia päivässä. Myös ruutuajalle jää aikaa 2-3 tuntia päivässä. Liikunta on tärkeää, mutta on vähän laiska harrastamaan enempää kuin mitä tulee harjoituksissa käytyä. Kuitenkin ulkoilun on merkinnyt liikunnaksi. Merkityksellisimpänä liikunnassa on hauskanpito ja yhdessäolo. Liikunta on

myös tärkeää, koska se pitää terveenä ja sen avulla voi kontrolloida painoa ja välttää lihavuutta. Olennaista on löytää se laji, josta pitää. Paras kokemus oli, kun löysi uuden harrastuksen lajikoikeilun kautta ja harrastaa sitä yhä.

Melkein jokainen paljon liikkuvaksi määritelty myös ulkoili paljon. Osa heistä oli yllä esitetyn (Case 6) kaltaisia, eli he harrastivat jotain lajia, mutta liikuntamäärät nousivat korkeiksi ulkoillen. Ulkoiluja, kerralla kahdesta jopa kahdeksaan tuntiin, ei ollut selitetty kenenkään kohdalla kovin tarkasti. Tekstien avulla oli joissain kohdin pääteltävissä mitä liikunta ulkoilijalle merkitsee ja sisältää. Ulkoilijat ulkoilivat useimmiten viikonloppuisin useita tunteja kerralla, mutta sisältöä ei ollut määritelty. Ulkoilu oli kuitenkin merkitty liikunnaksi. Joissakin päiväkirjoissa myös "kaverin kanssa hengailu" (esim. klo 12-16) oli merkitty liikunnaksi ja liikuntamääräksi 4 tuntia. Ulkoilijoista on haastava saada kokonaiskuvaa siitä, mitkä ovat todelliset liikuntamäärät. Myöskään liikkumisen intensiteettiä ei saada päiväkirjoista selville.

9 POHDINTA JA TOIMENPIDE-EHDOTUKSET

Induktiivisen sisällönanalyysin kautta käsittekarttoihin liitetystä asiasta muodostui 13 teemaa: lajit ja harjoittelu, liikunnan kontekstit, fyysisuus ja psyykkisyys, asenteet, liikunnan yleistä määrittelyä, terveys ja hyvinvointi, aika, sosiaalisuus, kilpailu, urheilu, varusteet ja välineet, paikka ja työ.

Liikuntaan liitetään eniten erilaisia lajeja. Toiseksi eniten mainittiin "harrastus" sekä fyysiset vaikutukset kuten "hikoilu", "kunnan kehittyminen" ja "lihasten kasvaminen". Myös myönteiset ilmaisut olivat usein mainittuja.

Hyöty- ja arkiliikunta eivät näkyneet vahvasti lasten ja nuorten vastauksissa. Vain n. kymmenesosa vastaajista liitti liikuntaan selkeästi hyöty- ja arkiliikuntaa, kuten "koiran ulkoilutus", "siivous" ja "Koulumatkojen kulkeminen pyörällä tms."

Liikunta on hauskaa niin kauan kun se ei ole pakollista ja kun saa itse valita mieleisen lajin.

Perheen kesken liikkuminen oli mainittu vain yhdessä kartassa – kaverit ovat sen sijaan tärkeitä.

Terveys liikuntaan liitettynä sisälsi terveellisiä syömistottumuksia, unta ja ylipäätään terveenä pysymistä ja sairauksien välttämistä liikunnan avulla.

Vähän liikkuvilla on hyvin eri syitä olla liikkumatta. Yksikin huono kokemus on saattanut vaikuttaa liikuntasuhteeseen kielteisesti.

Voittaminen ja onnistuminen korostuvat paljon liikkuvilla, kun taas vähän liikkuvat eivät maininneet lainkaan näitä kokemuksia ainekirjoituksissaan tai käsittekarttoissaan.

Liikunta ymmärretään käsittekarttojen perusteella monimuotoisesti ja laajasti. Liikunta merkitsee eri asioita eri ihmisille – hieman enemmän paljon liikkuville kuin vähän liikkuville.

Vaikka oppilaat liittivät liikuntaan melko monimuotoisesti erilaisia käsitteitä, ei esimerkiksi arki- ja hyötyliikunta noussut kovin voimakkaasti esiin. Niissä joissa hyöty- tai arkiliikunta oli mainittu, oli liikunta kuitenkin kapea-alaista. Se, että liikunta on hauskaa, näkyi vastauksissa melko voimakkaasti, mutta samalla

puolet vastanneista ei ollut maininnut myönteisyyttä kartoissaan tai teksteissään. Kilpailu ei ollut keskeistä, sen sijaan onnistuminen ja voittaminen olivat tärkeitä erityisesti fyysisesti aktiivisilla. Terveysteen liittyviä asioita yhdistettiin liikuntaan melko paljon, mikä kertoo osaltaan terveystkasvatuksen tavoitteiden toteutumisesta – liikunta edistää terveyttä ja on siksi hyväksi ihmiselle. Kuitenkaan tämä lähestymistapa liikunnan edistämistyössä ei liene paras mahdollinen. Huolimatta siitä, että liikunnan terveystvaikutukset tiedetään ja tunnustetaan, eivät lapset ja nuoret liiku riittävästi. Yllä olevat tulokset heijastavat suoraan liikuntakulttuurin muutosta: liikunnasta on tullut eriytyntä suorittamista, arki- ja hyötyliikunta on vähentynyt ja organisoitu liikunta puolestaan lisääntynyt (Itkonen 1996).

Oppilaiden mielissä liikunta assosioituu joskus myös muuksi kuin fyysiseksi harjoitteeksi: muutama liitti soittamisen ja partion liikuntaan. Näitä ei usein mielletä liikunnaksi, mutta ne ovat silti fyysisyyttä ja liikuntaa sisältäviä harrastuksia. Partiossa on paljon vaelluksia ja suunnistusta, soittaminen voi puolestaan olla hyvinkin fyysistä ja energistä (esimerkiksi rumpujen soittaminen). Sen sijaan piirtäminen ja tietokoneella pelaaminen eivät ole kovin suurta fyysistä aktiivisuutta vaativia harrastuksia – näitäkin oli mainittu joidenkin oppilaiden kartoissa.

Liikunnan sosiaalinen merkitys kohdistuu niin yksilölle kuin yhteiskunnalle. Talkoo- ja yhteistyövoimin pyörivät yhteisöt tulisi edelleen kokea voimavarana suomalaisessa yhteiskunnassa ja niiden taloudellinen riippumattomuuden toivoisi säilyvän. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin liikunnan sosiaalisuutta yksilön kannalta – sosiaalisuus näkyi pääosin yhdessä tekemisenä ja erityisesti kaverit liitettiin liikuntaan melko usein.

Liian vähäinen liikkuminen on yhteydessä huonontuneeseen terveydentilaan, ja se tulee jatkossakin tuoda lapsille ja nuorille tiedoksi. Terveystvaikutusten voimakas korostaminen voi kääntyä itseään vastaan etenkin vähän liikkuvilla. Kuten näistäkin tuloksista käy ilmi, terveystvaikutukset eivät yksinään riitä synnyttämään liikuntainnostusta.

9.1 Toimenpide-ehdotukset

Liikuntaan liitettiin hyvin monenlaisia ajatuksia ja käsityksiä, mm. terveyttä, fyysisyyttä, voimaa, lihaksia, terveellisiä elämäntapoja, sosiaalisuutta, eri liikuntapaikkoja ja uuden oppimista. Kaiken kaikkiaan tulokset kertovat, ettei liikuntaa tule nähdä kapea-alaisesti vain terveystkäyttämisenä tai kilpailuna. Liikunnalla on monia ulottuvuuksia ja liikunta näyttäytyy erilaisena jokaiselle.

Voimakkaasti kielteisiä ilmaisuja liikuntaan liittävien vastauksissa tuli esiin se, ettei liikuntaan tai liikkumaan tulisi pakottaa. Kun liikunta on omasta vapaasta tahdosta tapahtuvaa, on se mielekästä. Lapsille ja nuorille täytyy antaa vapaus valita, mitä he vapaa-ajallaan tekevät, mutta toki liikunnallista aktiivisuutta on syytä jatkossakin painottaa hyvinvointia lisäävien vaikutusten vuoksi.

Oppilaiden liikuntakäsitteitä on hyvä nousta tarkastelemaan yksilötasolta yhteiskunnan tasolle. Organisoitu urheiluliike korostaa monenlaisista reiluus- ja kaikki pelaa -kampanjoista huolimatta kilpailua. Suurelle osalle lapsia ja nuoria kilpailu ei ole se "juttu", miksi liikuntaa harrastetaan. Ja toisin päin: vähän liikkuvia ei innosteta liikkumaan kilpailuargumentti edellä. Suurelle osalle nuoria voittaminen ei ole tavoitetilä tai liikkumaan aktivoiva moottori. Onnistuminen omalla tasolla näyttäytyy vahvempana moottorina.

Yhteiskunta ja elämä on istuvampaa kuin ennen. On helpompi ja mukavampi liikkua autolla kuin kävellen. Elinympäristömme ovat kaikkiaan enemmänkin passivoivia kuin liikkumaan aktivoivia. Asenteisiin voidaan silti vaikuttaa, vaikka pyöriä emme heti saakaan lisää tai autoilu tai istumatyö ei vähenisi. Tärkeää on vaikuttaa tässä ja nyt, sillä kaikki väestötason mittarit osoittavat jo tällä hetkellä punaista fyysisen kunnon rappeutumisessa.

Lapsille ja nuorille tuotettavan *tiedon pitää kohdata nuorten elämän arki ja todellisuus*. Liikunnan kokemuksellisuus, monenlaiset liikkumisympäristöt ja arjen haasteet pitää ottaa huomioon nykyistä voimakkaammin markkinoitaessa liikuntaa lapsille ja nuorille. On parasta ottaa lapset ja nuoret itse mukaan liikuntasuunnitteluun. Kuulemalla ja kuuntelemalla heidän ajatuksiaan siitä, mitä he liikunnalta toivovat ja miten he haluavat liikkua voidaan löytää uusia tapoja tuoda liikunta osaksi arkea. Pelkkä tutkimus ja tieteellinen tieto eivät nykyäytön perusteella kannusta lapsia ja nuoria liikkeelle. Aina ei ole myöskään kyse resursseista, kuten rahasta. Lapset ja nuoret saadaan liikkeelle pieninkin resurssein, yhteistyöllä ja kunnallisella liikuntapolitiikalla. Järjestötoimijat ja kuntasektori ovat tässä avainasemassa. Yhteinen tahtotila, lasten ja nuorten liikkumaan aktivointi ei saisi jäädä vain urheiluseuran vastuulle, vaan esimerkiksi kunnat voisivat ottaa aktivoinnissa nykyistä suuremman roolin. Liikkumattomuus ei kosketa vain liikuntatoimeja, vaan läpi leikkaa kaikki hallintokunnat.

Suomessa on tehty pitkään työtä liikunnan terveystieteessä – ja tutkimuksessa. Samalla systematiikalla tulisi panostaa liikunnan muihin hyvinvointia lisääviin vaikutuksiin. Liikunnan hyötyjä tulisi ajatella laajemmin, "laatikon ulkopuolelta". Haaste on suuri, eikä yhtä patenttiratkaisua ole olemassa. Tämä raportti haluaa nostaa esiin lasten ja nuorten äänen ratkaisujen

etsimisessä. Heidän käsityksensä liikunnasta on ensiarvoisen tärkeä ottaa perustaksi liikuttamiskampanjoissa.

9.2 Tutkimuksen rajoitteet

Muodostettaessa tehtävät käytiin ne läpi hankkeen ohjausryhmän kanssa ja muutosehdotuksia kuunneltiin. Tehtäviä ei testattu kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisilla aikataulullisten seikkojen vuoksi. Jatkossa tehtävänantoja voisi täsmentää nykyisestään. Saadun palautteen ja analyysien perusteella tehtävät tuntuivat mielekkäiltä ja toimivilta. Puuttuvien tai vajaiden vastausten minimoimiseksi olisi jatkossa tarpeen teettää tehtävät tutkijan ollessa läsnä luokissa. Nyt osa vastauksista oli hyvinkin puutteellisia, joka kertoo siitä, että osa opettajista ei ollut osannut motivoida tai vaatia tehtävien huolellista tekemistä. Joistakin vastauksista kävi ilmi selvästi, ettei tehtäviin ollut käytetty riittävästi aikaa.

Käsittekarttatehtävässä ei ohjeistettu merkitsemään asiayhteyksien suuntia nuolilla, sillä se koettiin tarpeettomaksi. Tästä olisi voinut tehtävien tulkintavaiheessa olla hyötyä. Esimerkkinä ollut "koira" käsittekartassa saattoi ohjata oppilaita alitajuntaisesti merkitsemään koiran ulkoilutuksen liikunnan käsitteeksi.

9.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tämä tutkimus on käsitelty paikallisesti kahden lounaissuomalaisen kunnan (Turku, Naantali) kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden käsityksiä liikunnasta. Jatkossa olisi tarpeen kerätä vastaavaa tietoa laajemmin esimerkiksi koko Varsinais-Suomesta tai jopa kansallisesti. Laadullinen toteutus merkitsisi tällöin pieniä vastaajajoukkoja Suomen eri alueista. On kuitenkin syytä olettaa, että pohjoissuomalaiselle maaseudun lapselle tai nuorelle liikuntaan assosioituu osin erilaisia merkityksiä kuin tässä raportissa on esitetty. Paikallinen liikuntakulttuuri määrittää osaltaan sitä, miten lapset ja nuoret liikkuvat. Pitkät etäisyydet liikuntaharrastuspaikkoihin voivat ohjata omaehtoiseen liikkumiseen organisoidun liikunta- ja urheiluharrastamisen sijaan. Puhumattakaan siitä, että liikuntaa ei harrasteta lainkaan tai se määrittyy enemmän arki- ja hyötyliikunnaksi. Näin ollen on syytä olettaa, että miellelyhtymät liikunnasta saavat uusia muotoja.

On tarpeellista jatkaa vähän liikkuvien tunnistamista ja heidän erityispiirteiden tutkimusta, jotta voidaan entistä paremmin kohdistaa toimenpiteitä heidän aktivoimisekseen. Tämä vaatii tarkempaa selvitystä niin liikuntakulttuurin, asenteiden kuin sosiaalisen ympäristön roolin osalta. Tarvitaan myös lisää käytännön toimia ja erityisesti tahtoa muuttaa nykyisiä käytänteitä. Passiivinen

elämäntapa ei aktivoidu samoilla keinoilla kuin aikaisemmin. Se, mikä liikutti lapsena nykyisiä keski-ikäisiä tai vanhempia sukupolvia, ei toteudu nykyisten arjessa. On siis selvä, että aktivointiin tarvittava keinovalikko on haettava muualta.

Liikunnan monipuolisuus ja oman tason mukaisesti liikkuminen on olennaista erityisesti liikuntakasvatuksessa, niin kouluissa kuin seurakentillä. Niin kunnissa kuin liikunta- ja urheiluseuroissa on otettava vastuuta lasten ja nuorten liikunnan vähentymisestä ja sovellettava tutkimustietoa lasten ja nuorten liikuntamyönteisyyden ja -kielteisyyden taustalla vaikuttavista asioista. Näitä asioita on tässäkin raportissa kattavasti esitetty. Arki- ja hyötyliikunnan lisääminen ja siihen kannustaminen on kaikkien toimijoiden vastuulla ja tämän osa-alueen ”markkinointi” lapsille ja nuorille on osattava kohdentaa oikein.

TIIVISTELMÄ

Tutkimusraportti on osa kolmivuotista *Kouluikäisten liikuntasuhde: tieto, taito ja tunne osana liikuntaa* – tutkimushanketta. Tässä osatutkimuksessa selvitetään, mitä liikunta lapsille ja nuorille tarkoittaa, mitä se sisältää ja mitä asioita liikuntaan liitetään. Tutkimuksessa tarkastellaan myös, miten sellaiset lapset liikkuvat, joilla on kielteisiä liikuntakokemuksia.

Tutkimuksen otos oli 235 oppilasta, joista 159 vastasi vähintään yhteen tehtävään (113 6.-luokkalaista, 46 9.-luokkalaista, 59 poikaa, 85 tyttöä). Koulut valittiin Turun seudulta kahdesta eri kunnasta, Turusta ja Naantalista. Kohderyhmänä olivat 6.- ja 9.-luokkalaiset. Tutkimuksen aineisto koostuu neljästä osasta: käsitekarttatehtävästä, ainekirjoituksesta, päiväkirjasta sekä merkityksiä arvottavasta tehtävästä. Aineiston keräämiseksi käytettiin menetelmänä tehtäväkansiotyöskentelyä. Tässä raportissa tarkastellaan pääasiassa käsitekarttojen tuloksia sekä osittain muiden tehtävien tietoja.

Liikunta käsitettiin useimmiten urheilulajeiksi. Lajien kirjo oli laaja, mutta erilaisia palloilulajeja, kävely-, hölkkä- tai juoksulenkkeily ja jääkiekko oli mainittu selkeästi useimmin. Toiseksi yleisin käsite oli *harrastus* ja sen jälkeen *fyysiset vaikutukset* ja *myönteiset* liikuntaan liitetyt *tuntemukset* kuten hauskuus ja ilo. Lisäksi liikunnan terveyttä edistäviä hyötyjä ja kavereita mainittiin usein. Jonkin verran edellisiä vähemmän mainittiin kilpailu, fyysisen rasituksen välittömät seuraukset (kuten hiki tai kuumuus), koululiikunta, leikit ja pelit, ajankäyttöön liittyvät asiat sekä varusteet ja välineet. Kielteisiä liikuntaan liitettyjä tuntemuksia oli jonkin verran, mutta selkeästi vähemmän kuin myönteisiä tuntemuksia.

Tutkimuksen tuloksista laadittiin toimenpide-ehdotuksia, joiden keskeinen viesti tiivistetään seuraaviin pääkohtiin: Kun liikunta on omasta vapaasta tahdosta tapahtuvaa, se on mielekästä. Suurelle osalle nuoria voittaminen ei ole tavoitetilä tai liikkumaan aktivoiva moottori. On parasta ottaa lapset ja nuoret itse mukaan liikuntasuunnitteluun. Yhteinen tahtotila lasten ja nuorten liikkumaan aktivoimiseksi ei saisi jäädä vain yhden tahon vastuulle, vaan erityisesti kunnat voisivat nykyistä aktiivisemmin ottaa roolia liikunnan viemisestä perustoiminnaksi läpi eri hallintokuntien.

SAMMANFATTNING

Forskningsrapporten är en del av det treåriga forskningsprojektet *Skolbarns förhållande till motion: kunskap, färdighet och känsla som element i motionen*. Denna delundersökning utreder vad motion betyder för barn och ungdomar, vad begreppet innefattar och vad som förknippas med motion. Undersökningen tar även upp hur barn som har negativa erfarenheter av motion, motionerar.

I undersökningen deltog 235 elever, varav 159 besvarade minst en uppgift (113 sjätteklassister, 46 niondeklassister, 59 pojkar, 85 flickor). Skolorna valdes från två olika kommuner i Åbotrakten: Åbo och Nådendal. Målgrupperna var sjätte och nionde årskursens elever. Undersökningens material består av fyra delar: utarbetande av en begreppskarta, uppsatsskrivning, dagbok samt en uppgift som gällde att bedöma betydelser. Metoden för uppsamling av materialet var att arbeta med uppgiftsmappar. Denna rapport behandlar i huvudsak begreppskartornas resultat samt delvis innehållet i de övriga uppgifterna.

Motion uppfattades för det mesta som idrottsgrenar. Idrottsgrenarna utgjorde ett brett spektrum, men olika bollsporter, att gå, jogga eller springa samt ishockey nämndes särskilt ofta. Det näst vanligaste begreppet var *hobby* och därefter *fysisk påverkan* och *positiva känslor* i samband med motion, som nöje och glädje. Därtill nämndes motionens hälsobefrämjande fördelar och kompisar ofta. I något mindre utstreckning nämndes tävling, direkta följder av fysisk ansträngning (som svett och värme), skolidrott, lekar och spel, sådant som gäller tidsanvändning samt utrustning och redskap. Det framgick en del negativa känslor till motion, men klart färre än de positiva känslorna.

Utgående från forskningsresultaten utarbetades förslag till åtgärder, vars centrala budskap sammanfattas till följande huvudpunkter: När motionen sker utgående från egen fria vilja är den meningsfull. För en stor del av ungdomarna är att vinna inte målsättningen eller det som ökar intresset för motion. Det är bäst att låta barn och ungdomar delta i motionsplaneringen. Ansvar för det gemensamma intresset att aktivera barn och ungdomar till att motionera borde inte ligga hos endast en sektor, utan även kommunerna kunde i en allt högre grad ta en aktiv roll för att göra motionen till en basverksamhet inom olika förvaltningskommuner.

SUMMARY

This research report is a part of a three year research project called *Schoolchildren's physical activity relationship: knowledge, skills and feeling as parts of exercise*. This part of the study looks into what exercise means to children and young people, what they include in the concept and which aspects are linked to exercise. The study also observes children who have had negative exercise experiences.

Out of the 235 pupils who participated in the study 159 completed at least one assignment (113 pupils in the 6th grade, 46 pupils in the 9th grade, 59 boys, 85 girls). The schools were chosen from two different cities in the Turku region: Turku and Naantali. The target groups were pupils in the 6th and 9th grade. The research material consists of four parts: making a concept map, creative writing, diary writing and an assignment valuing meanings. The method used to gather material was collecting the assignments into folders. This report mainly focuses on the concept map results and partly the contents of the other assignments.

Physical exercise was in most cases understood as different kinds of sports. Many kinds of sports were listed, but different ball games, walking, jogging and running as well as ice hockey were mentioned especially often. The second most common concept was *hobby*, and thereafter *physical effects* and *positive feelings* in connection with physical exercise, such as amusement and joy. The health benefits of exercise and friends were also mentioned often. Concepts slightly less frequently mentioned as the abovementioned were competition, direct consequences of physical exercise (such as sweat and warmth), physical education, playing and games, aspects of time consumption as well as equipment and appliances. Some negative feelings towards physical exercise were expressed, but clearly less than the mentioned positive feelings.

Some suggestions to measures that could be taken were made based on the research results. Their main message is summed to the next main points: When physical exercise comes from own free will it feels worthwhile. Winning is neither an aim nor a factor that makes physical exercise more appealing for a considerable part of young people. It is a good idea to let children and young people participate in sport planning. The shared responsibility of activating children and young people to exercise should not lie on just one quarter; instead the municipalities could more often take an active role in order to make physical exercise a basic operation within different administrative districts.

TAULUKOT

Taulukko 1. Taustatietoja vastaajista.	11
Taulukko 2. Vastanneiden määrä tehtävittäin.	12
Taulukko 3. Käsitekartta-analyysin työvaiheet pääpiirteittäin.....	16
Taulukko 4. Kappakertoimen arvionti.	17
Taulukko 5. Liikuntatunteja päivässä keskimäärin.....	18
Taulukko 6. Käsitekarttojen teemat, selitteet ja reliabiliteetti.	20
Taulukko 7. Teemojen esiintyvyys (N=153).	21
Taulukko 8. Liikunnan määrittelyä teksteissä.....	35
Taulukko 9. Tehtäväkansion eri tehtävien vastaajat/vähän liikkuvien ryhmä	49
Taulukko 10. Luokka-aste ja sukupuoli aktiivisuusryhmissä.	50
Taulukko 11. Tehtäväkansion eri tehtävien vastaajat/paljon liikkuvien ryhmä	51

KUVIOT

Kuvio 1. Tutkimuksen käsitekarttaesimerkki oppilaille	13
Kuvio 2. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Lajit ja harjoittelu” alateemat ja sisältö	23
Kuvio 3. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Liikunnan kontekstit” alateemat ja sisältö	24
Kuvio 4. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Fyysisyys ja psyykkisyys” alateemat ja sisältö	25
Kuvio 5. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Asenteet” alateemat ja sisältö	26
Kuvio 6. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Liikunnan määrittelyä” alateemat ja sisältö	27
Kuvio 7. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Terveys ja hyvinvointi” alateemat ja sisältö	28
Kuvio 8. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Aika” alateemat ja sisältö	29
Kuvio 9. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Sosiaalisuus” alateemat ja sisältö	30
Kuvio 10. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Kilpailu” alateemat ja sisältö	31
Kuvio 11. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Urheilu” alateemat ja sisältö	31
Kuvio 12. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Varusteet ja välineet” alateemat ja sisältö	32
Kuvio 13. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Paikka” sisältö	33
Kuvio 14. Käsitteistä muodostetut kokonaisuudet – pääteeman ”Työ” sisältö	33
Kuvio 15. Liikunnan kontekstit –teema. Vastaajien % -osuudet teeman alateemoissa	37

LÄHTEET

- Coleman, L., Cox, L. & Roker, D. (2007). Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research*, 23(4), 633–647.
- Glover, T.D. & Hemingway, J.L. (2005). Locating leisure in the social capital literature. *Journal of Leisure Research* 37(4), 387-401.
- Eichberg, H. (1987). *Liikuntaa harjoittavat ruumiit*. Tampere: Vastapaino.
- Hanhinen, H. (2007). Tietoa ja tarinaa terveydestä. Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Saatavilla www.muodossa.com: URL:<http://www.kansanterveys.info/hankkeet/tietoa-ja-tarinaa-terveydesta.html>.
- Haanpää, L., Ursin P. & Matarma T. (2012). Kouluikäisten liikuntasuhde – kyselytutkimuksen raportti. Turun yliopisto: Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012.
- Honkonen, R. & Suoranta, J. (1999). Junioriurheilun monet totuudet. Teoksessa Risto Honkonen & Juha Suoranta (toim.) *Höntsyt vai tehovalmennusta?* Tampere: TAJU, 716.
- Huhtanen, K. & Pyykkönen, T. (2012). Valtion liikuntahallinto terveyttä edistävän liikunnan kokonaisuudessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:1. Yhteisjulkaisu Liikuntatieteellisen Seuran kanssa. http://lts.fi/sites/default/files/article_attachment/lts_vln_2012.pdf. [viitattu 31.1.2012.]
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. (2010). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010; Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Hyyppä, M. (2008). Yhteisöllisyydestä pääomaa, voimavaroja ja elinvuosia - Suomen Reumaliitto. Saatavilla: <http://www.tule-tietopankki.fi/tule-terveyden-tukipilarit/henkinen-hyvinynti/havahtuminen-motivoituminen-ja-v/yhteisollisyydesta-paaomaa-voima/>
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 (2010). Lasten ja nuorten liikunta. Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU). www.slu.fi/?x13001=2495722. [viitattu 12.4.2011.]

- Kiviniemi, K. (2000). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltola, J & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: Bookwell Oy.
- Klemola, T. (1991). Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, vol XII. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kohlbacher, F. (2006). The Use of Qualitative Content Analysis in Case Study Research. Forum: qualitative social research. Volume 7(1), Art. 21, January.
- Koski, P. (2004). Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia 3/2004, 189208.
- Koski, P. (2008). Physical activity relationship. International Review for the Sociology of Sport. 43, (2), 151-163.
- Koski, P. & Zacheus, T. (2012). Physical activity relationship during the lifespan. In J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (eds.) Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Social Perspectives on Education. Suomen kasvatustieteellinen seura, kasvatusalan tutkimuksia 59, 367-386. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A., Pere, L. & Telama, R. (2008). Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. European Physical Education Review (14), 139–155.
- Lehmuskallio, M. (2007). Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopiston julkaisuja, sarja C, 263. Painosalama Oy – Turku 2007.
- Lintunen, T. (2003). Liikunta ihmisen elämänsä aikana. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy. S. 24–29.
- Meisalo, V., Sutinen, E. & Tarhio, J. (2000). Modernit oppimisympäristöt - tietotekniikan käyttö opetuksen ja oppimisen tukena. Juva: Bookwell Oy.
- Mänttari, A. (2012). Liikkuuko lapsi tarpeeksi? Helsingin Sanomat 30.1.2012. <http://www.hs.fi/juttusarja/perhe/artikkeli/Liikkuuko+lapsi+tarpeeksi/1135270287330> [viitattu 31.1.2012].

- Myllyniemi, S. (2009). Aika vapaalla – nuorten vapaa-aikatutkimus. Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Nvivo9 ohjeet. (2012). http://help-nv9-en.qsrinternational.com/nv9_help.htm#procedures/run_a_coding_comparison_query.htm. [viitattu 2.6.2012.]
- Opetushallitus (2004). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy. http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf. [viitattu 1.8.2012.]
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011). Liikunnan oppimistulokset 2010: Harrastaminen kasvussa – suositeltu liikuntamäärä ani harvalla. *Liikunta & Tiede* 48(2–3), 25–29.
- Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., Taylor, W. C., Sirard, J., Trost, S. G. & Dowda, M. (2002). Compliance with Physical Activity Guidelines: Prevalence in a Population of Children and Youth. *Annals of Epidemiology* 12, 303–308.
- Putnam, R. (1993). *Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Raijas, A. (2008). Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Työselosteita ja esitelmiä 110. Kuluttajatutkimuskeskus. Saatavilla: http://www.ncrc.fi/files/5157/2008_110_tyoseloste_hyvinvointi.pdf
- Rajala, K. (2010). Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi – raportti hanketoiminnasta. LIKES ja Nuori Suomi.
- Renson, R. (1991). Homo movens: In search of paradigms for the study of human in movement. Teoksessa R.J. Park & H.M.Eckert (toim.) *New possibilities, new paradigms?* Champaign: American Academy of Physical Education Papers, 100–114.
- Ruuskanen, E. (2001). Sosiaalinen pääoma liikunnan päätuote - Suomen liikunta ja urheilu. Saatavilla: http://www.slu.fi/lum/16_01/paakirjoitus/sosiaalinen_paaoma_liikunnan_paa/
- Salasuo, M. & Koski, P. (2010). Miten kilpaurheilu istuu nykynuorten sielunmaisemaan - näkökulmia liikuntasuhdetta vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin. *Liikunta & Tiede* 47(2–3), 4–9.

- Sallis, J. F. & Saelens, B. E. (2000). Assessment of Physical Activity by Self-Report: Status, Limitations, and Future Directions. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 71 (2), 1–14.
- Santos, M. P., Gomes, H., Mota, J. (2005) Physical Activity and Sedentary Behaviors in Adolescents. *Annals of Behavioral Medicine*. 30(1), 21–24.
- Springer, A.E., Kelder, S.H. & Hoelscher, D.M. (2006) Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 3(8).
- Tammelin, T. (2008). Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa: Tammelin, T. & Karvinen, J. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (5. painos). Helsinki: Tammi.
- Vuori, I. (2003). Lisää liikuntaa! Edita Prima Oy: Helsinki.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. (2005). Liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten stabiliteetti WHO-Koululaistutkimuksessa. *Liikunta & Tiede* 42(6), 39–46.
- Wang, C.K.J., Chatzisarantis, N.L.D., Spray, C.M., Biddle, S.J.H. (2002) Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 433–445.
- Zacheus, T. (2008). Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopisto: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C:268.
- Åhlberg, M. (2005). Eheyttävä opettajan työn ja sen edellytysten tutkimus – esimerkkeinä eheyttävä tapaustutkimus ja eheyttävä toimintatutkimus. Verkkojulkaisu: <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/tutkivaope/pdf/ahlberg.pdf>.
- Åhlberg, M. (2010). Käsitekartat tutkimusmenetelmänä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I – metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 61 - 71.

LIITTEET

Liite 1. Tehtävien kuvaukset.

Aineistonkeruumenetelmänä tehtäväkansiot

Tehtäväkansiotyöskentelyn tausta-ajatuksena oli kerätä liikuntasuhdetta tarkastelevia tehtäviä oppilaan omaan kansioon. Tehtäväkansioon kukin oppilas keräisi viikoittaisen tehtävänsä. Kansioihin liitettiin mukaan myös taustatietolomake, josta kävi ilmi oppilaan ikä, pituus ja paino, perheolosuhteet sekä itsearvioituja liikuntatietoja liikunnan mielekkyydestä ja vanhempien ja kaverien liikunnallisuudesta.

Tehtävät

Ensimmäisessä tehtävässä selvitettiin käsitettä liikunta. Tehtävällä haluttiin tietää, mitä merkityksiä, asioita ja käsitteitä liikuntaan liitetään ja mitä kaikkea liikunnalla käsitetään. Jotta liikunnan käsitteen avaaminen lasten ja nuorten keskuudessa ei jäisi pelkän käsitekartan varaan, pyydettiin oppilaita lopuksi kirjoittamaan tyhjälle sivulle kaikki, mitä tulee mieleen kysymyksestä ”Mitä on liikunta?” Osa palautuneista käsitekarttoista (40 %) oli melko suppeita, mutta suurin osa oli kattavia (16 %) tai melko kattavia (44 %). Kattavuus analysoitiin laskemalla käsitteiden kokonaismäärä ja käsitetasojen määrä. Näiden perusteella käsitekarttoja verrattiin keskenään ja arvioitiin niiden kattavuus asteikolla 1-3 (1=kattava, 2=melko kattava ja 3=suppea). Tekstit olivat pääosin muutaman rivin mittaisia ja niitä käytettiin tarvittaessa lisätietona täydentämään karttoja.

Toisessa tehtävässä pyydettiin oppilaita kirjoittamaan aine parhaasta tai kamalimmasta liikuntakokemuksesta. Lähestymistavan liikuntakokemukseen sai valita ja aine otsikoitiin sen mukaan joko ”Paras liikuntakokemukseni” tai ”Kamalin liikuntakokemukseni”. Ainekirjoituksen ohjeistukseen lisättyjen tukikysymysten avulla haluttiin varmistaa että aineista selviäisi: mikä liikuntamuoto oli kyseessä ja mitä tapahtui, minkälainen kokemus oli, minkälaisia tunteita se kirjoittajassa herätti ja vaikuttiko se jotenkin liikunnan harrastamiseen kokemuksen jälkeen. Ainekirjoituksista 32 % (n=47) oli laajuudeltaan vähintään noin puolen sivun mittaisia. 36 % (n=53) oli melko suppeita eli vain muutaman rivin mittaisia ja 32 % (n=47) tältä väliltä.

Kolmannessa tehtävässä oppilaat täyttivät viikon ajan ajankäyttöpäiväkirjoja. Päiväkirjoilla haluttiin mitata mahdollisimman laajasti lasten ja nuorten ajankäyttöä, päivärytmiä, liikunnan määrää, unen määrää ja ruutu-aikaa. Suuri

osa vastaajista, 113, oli täyttänyt päiväkirjansa vähintään viideltä päivältä, heistä 99 oli täyttänyt jokaisen viikonpäivän. Päiväkirjojen avulla määritetään vähän liikkuvat ja paljon liikkuvat ja vertaillaan heidän vastauksiaan esiin nostettavista teemoista (ks. alaluvut 7.2 ja 7.4.).

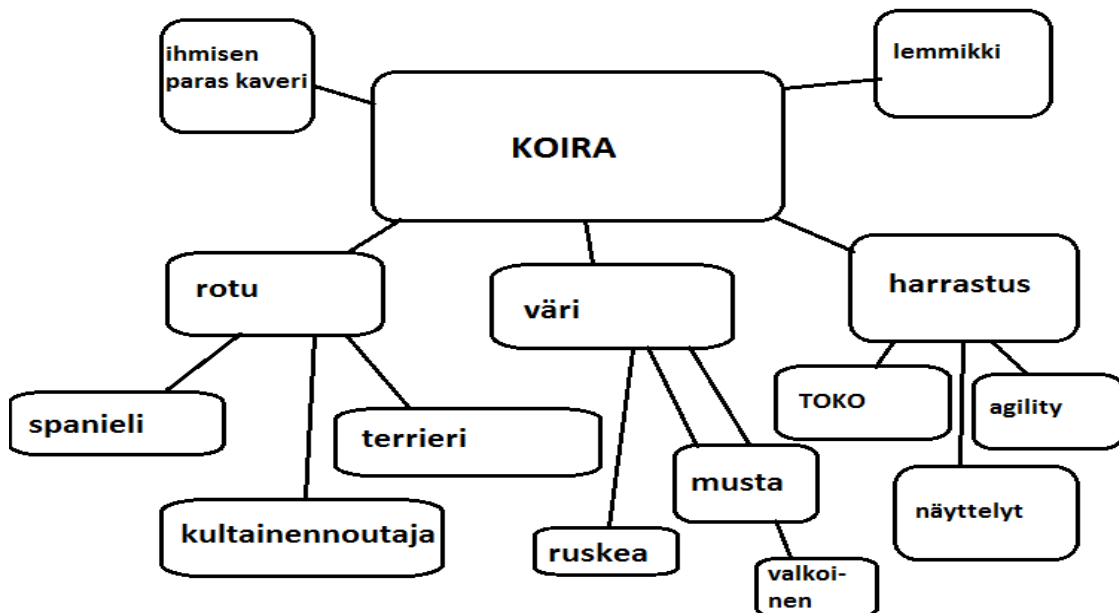
Neljännessä tehtävässä tutkittiin liikunnan merkityksiä. Aiempien tutkimusten (Zacheus 2010; Haanpää ym. 2012) valossa neljanteen tehtävään valittiin hauskuus, sosiaalisuus, terveellisyys ja hyvinvointi ja taitojen oppiminen tärkeimmiksi kokonaisuuksiksi, jotka tuli laittaa tärkeysjärjestykseen. Lisäksi annettiin vaihtoehdoksi kirjata oma vapaavalintainen merkitys avoimelle riville. Ennen merkityskokonaisuuksien järjestämistä tuli vastaajan ensin sanallisesti vastata kysymykseen "Mitä liikunta sinulle merkitsee?" Lisäksi lopuksi sai vastata kysymykseen "Miksi liikunta ei merkitse sinulle mitään?", mikäli vastaaja ei kokenut liikuntaa merkitykselliseksi omassa elämässään. (ks. Zacheus 2010; Koski & Tähtinen 2005.) Ensimmäiseen kysymykseen oli vastannut 129. Vastaukset olivat pääosin lyhyitä. Vain 19 oli vastannut viimeiseen kysymykseen. Tästä voi päätellä että suurin osa vastaajista koki liikunnan vähintään jossain määrin merkitykselliseksi omassa elämässään.

Liite 2. Käsitekarttatehtävä.

”LIIKUNTA”

- 1) Piirrä käsitekartta yhdelle sivulle (A4), jossa keskeisenä sanana on ”liikunta”. Sen jälkeen lisää sanan ympärille mieleen tulevia asioita ja vedä viiva siitä sanasta mistä uusi asia tuli mieleen tai mihin se liittyy. Voit lisätä asioita käsitekarttaan niin paljon kuin sinulle tulee mieleen. Käsitekartan kautta näet itsekkin miten paljon asioita liität liikuntaan. Tee kartasta omannäköisesi ja laita karttaan asioita, joita *sinä* liität liikuntaan! Laita sivun yläreunaan oma henkilökohtainen numerosi!

Esimerkki. Koira



- 2) Kun olet saanut käsitekartan valmiiksi, vastaa toiselle paperille kysymykseen ”Mitä on liikunta?” Kirjoita kaikki mieleesi tulevat asiat.

Nyt on sinun vuorosi!

Nro: _____

LIIKUNTA

