

# **Luokanopettajaopiskelijoiden liikunta- ja lukutottumusten yhteys sekä niihin liittyvät asenteet lapsuudessa ja aikuisuudessa**

Monimenetelmällinen tutkimus opettajan roolista oppilaiden elämäntapojen rakentumisessa

Kasvatustiede  
Kandidaatintutkielma

Laatijat:  
Krista Korhonen & Cecilia Ollikainen

1.5.2026  
Turku

Kandidaatintutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijä(t):** Krista Korhonen & Cecilia Ollikainen

**Otsikko:** Luokanopettajaopiskelijoiden liikunnan määrän yhteys kirjojen lukemiseen vapaa-ajalla

**Ohjaaja(t):** Yliopistotutkija Laura Helle

**Sivumäärä:** 49 sivua

**Päivämäärä:** 1.5.2026

Tämän tutkimuksen aiheena oli selvittää, onko luokanopettajaopiskelijoiden liikunnan määrällä yhteyttä heidän lukemisensa määrään vapaa-ajalla. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös yhteyttä luokanopettajaopiskelijoiden liikkumiseen ja lukemiseen kohdistuneiden asenteiden välillä. Näitä ilmiöitä tarkasteltiin nykypäivän ja lapsuuden osalta, ja tutkittiin mahdollisia muutoksia. Aihetta on mielenkiintoista tutkia, sillä liikunnan ja lukemisen hyödyt sekä niiden taustalla vaikuttavat ilmiöt ovat keskenään samankaltaisia, eikä niiden välistä yhteyttä ole aikaisemmin tutkittu. Opettajan rooli liikunnallisten ja lukevien elämäntapojen edistäjänä on merkittävä, jonka takia on tärkeä tutkia tulevien luokanopettajien tottumuksia ja asenteita näiden aiheiden tiimoilta.

Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisenä tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeella vuoden 2026 tammi- ja helmikuussa. Tutkimuskyselyyn vastasi yhteensä 88 luokanopettajaopiskelijaa Turun ja Rauman kampuksilta. Määrällinen osuus analysoitiin IBM SPSS-ympäristössä. Laadullinen aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen päätuloksina selvisi, että liikunnan määrällä ja luettujen kirjojen määrällä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä toisiinsa. Mutta urheiluun liittyvän asenteen ja lukemiseen liittyvän asenteen välillä löytyi tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio. Luokanopettajaopiskelijat, jotka kokivat asenteensa urheilua kohtaan myönteisemmäksi, kokivat asenteensa myös lukemista kohtaan myönteisemmiksi. Muutoksissa lapsuudesta aikuisuuteen saatiin tilastollisesti merkitseviä tuloksia urheilun määrän ja lukemisen määrän positiivisista yhteyksistä. Myös asenteiden yhteys lapsuuden ja aikuisuuden välillä oli positiivinen. Lapsuudessa urheiluun ja lukemiseen liittyvien asenteiden välinen korrelaatio oli negatiivinen, toisin kuin aikuisuudessa.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää lasten kannustuksessa lukemisen ja liikkumisen pariin. Positiiviset kokemukset lapsuudessa edesauttavat liikunnan ja lukemisen jatkuvan myös aikuisuudessa.

**Avainsanat:** liikunta, fyysinen aktiivisuus, vapaa-ajan lukeminen, motivaatio, kognitiiviset taidot

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
1.1	Liikunta ja fyysinen aktiivisuus	6
1.2	Vapaa-ajan lukeminen	8
1.3	Opettajan rooli liikuntaan ja lukemiseen kannustajana	10
1.4	Liikunnan ja kirjojen lukemisen välinen yhteys	11
<b>2</b>	<b>Tutkimusongelmat</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>Menetelmä</b>	<b>14</b>
3.1	Osallistujat	14
3.2	Tutkimuksen toteutus	15
3.3	Aineiston käsittely	16
3.4	Tutkimuksen luotettavuus	18
3.5	Tutkimusetiikka	19
<b>4</b>	<b>Tulokset</b>	<b>21</b>
4.1	Liikunnan määrän ja lukemisen määrän yhteys	21
4.2	Liikuntaidentiteetin ja lukijuusidentiteetin yhteys	22
4.3	Muutos lapsuudesta nykypäivään	23
<b>5</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>27</b>
5.1	Tutkimuksen tavoite ja päätulokset	27
5.2	Tulosten tulkinta ja johtopäätökset	29
5.3	Tutkimuksen keskeiset rajoitteet	31
5.4	Jatkotutkimusideat	32
	<b>Lähteet</b>	<b>33</b>
	<b>Liitteet</b>	<b>39</b>
	Liite 1. Kyselylomake	39
	Liite 2. Tietosuojailmoitus	49



# 1 Johdanto

Liikunnan, urheilun ja ylipäättään fyysisen elämäntyylin vähenemisestä yhteiskunnallisella tasolla puhutaan nykypäivänä taukoamatta. Jatkuvasti saamme kuulla uusista tutkimuksista, joissa on tarkasteltu eri ihmisryhmien liikuntatottumuksia ja niiden muutoksia vuosien varrella. Tulokset ovat jo pidemmän aikaa menneet huolestuttavaan suuntaan; ihmiset liikkuvat vuosi vuodelta vähemmän ja passiivinen elämäntyyli on ottanut yhä enemmän tilaa elämässä (Husu yms., 2022). Vain alle puolet aikuisista liikkuvat arkielämässä riittävän määrän (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2024). Liikunnan määrän vähenemisen lisäksi kirjojen lukemisen väheneminen aikuisten ja lasten kohdalla on herättänyt keskustelua. Vuonna 2002 joka neljäs 10 vuotta täyttänyt suomalainen luki kuuden kuukauden aikana vähintään kymmenen kirjaa, kun taas vuonna 2017 samat kriteerit aktiivilukijana täytti vain 13 % suomalaisista (Tilastokeskus19a). Liikunta- ja lukemistottumukset ovat siis molemmat muuttuneet vuosien saatossa.

Tässä tutkimuksessa paneudutaan näihin kahteen ilmiöön, eli liikuntaan ja kirjojen lukemiseen luokanopettajaopiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko liikunnan ja kirjojen lukemisen määrällä tai niihin liittyvillä asenteilla yhteys, ja miten nämä ilmiöt ovat muuttuneet lapsuudesta nykypäivään. Tutkimus tarkastelee myös mahdollisia syitä ja motiiveja liikunnan ja kirjojen lukemisen sekä niihin liittyvien muutosten taustalla. Johdannossa käydään läpi viimeaikaisia tutkimustuloksia lasten ja aikuisten liikunnan ja kirjojen lukemisen määristä, jonka jälkeen perehdytään liikunnan ja kirjojen lukemisen määritelmiin ja niitä yhdistäviin tekijöihin teoreettisella tasolla. Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisenä tutkimuksena kyselylomakkeen avulla, ja menetelmään perehdytään tarkemmin kolmannessa luvussa.

Vuonna 2024 julkaistun KOTT-tutkimuksen mukaan yli puolet korkeakoulusopiskelijoista saavutti terveystuokantasuosituksen (THL b). LIITU-Tutkimuksissa on havaittu liikunnan määrän vähenevän iän myötä jo lapsuuden ja nuoruuden aikana (LIITU, 2024). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos taas on raportoinut aikuisten liikkumisesta ja liikuntasuositusten saavuttamisesta Terve Suomi -hankkeessaan. Myös THL:n raportin mukaan liikunta vähentyi iän lisääntyessä, sillä yli 75-vuotiaista miehistä enää kolmannes ja naisista neljännes saavutti liikuntasuosituksen mukaisen määrän (THL, 2024).

Liikunnan määrän vähenemisen lisäksi kirjojen lukemisen väheneminen aikuisten ja lasten kohdalla on herättänyt keskustelua sekä Suomen tasolla että maailmalla. Kansainvälisesti vertailtuna Suomessa keskimääräinen aikuisten lukutaito on ollut lähellä erinomaisuutta, sillä vain 11 % aikuisväestöstä kuuluu lukutaidoltaan heikkoihin (PIAAC, 2012), ja kirjojen lukeminen on kuulunut suomalaisten suosituimpiin harrastuksiin (Tilastokeskus, 2019). Kuitenkin vuonna 2019 julkaistun selkokielen tarvearvion mukaan julkaisuhetkeä edeltävien viiden vuoden aikana selkokieltä tarvitsevien määrä on kasvanut 100 000 ihmisellä (Juusola, 2019). Myös nuorten lukutaidossa on vuosien saatossa havaittu heikentymistä. Vuoden 2022 PISA-tulosten mukaan suomalaisten nuorten lukutaito oli heikentynyt kauttaaltaan huomattavasti ja lukutaidoltaan heikkoja on entistä enemmän. PISA-arvioinneissa on määritelty lukutaidon taso, jolla pärjää yhteiskunnassa, ja tämän tason alle jäi suomalaisista tutkimukseen osallistuneista oppilaista jopa 21,4 %. (PISA 2023). Lukutaidon heikentymisen ohella myös luettujen kirjojen määrä on vähentynyt huomattavasti ajan kuluessa. Lapset ja nuoret hakeutuvat kirjojen pariin entistä harvemmin, ja heidän lukuintonsa on hiipunut (La Rosa, 2022). Viime aikoina keskusteluissa on korostunut huoli lasten ja nuorten vähentyneestä lukemisesta sekä sen vaikutuksista lukutaidon kehittymiseen ja sitä kautta opiskeluun ja oppimiseen. Kansainvälinen PIRLS- tutkimus seuraa neljäsluokkalaisten lukutaitoa, ja tulokset osoittivat hälyttävästi, kuinka lukutaidoltaan heikkojen osuus oli kaksinkertaistunut kymmenen vuoden aikana, ja hyvin harvoin lukevien lasten määrä taas kasvanut 5 % viiden vuoden aikana (PIRLS, 2021). Erityinen huoli liittyy poikien lukemiseen, sillä heistä 63 % kertoo lukevansa vain pakon edessä (Majonen, 2020).

## **1.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus**

Fyysisen aktiivisuuden voidaan määritellä olevan kaikkea mahdollista toimintaa, jossa keho liikkuu ja joka kuluttaa enemmän energiaa verrattuna paikallaan istumiseen (Koivuniemi & Saarela, 2022; Haapala ym., 2016). Fyysinen aktiivisuus on laaja kokonaisuus monenlaista liikettä, kuten liikuntaharrastuksia, arkiaskareita ja hyötyliikuntaa (Koivuniemi & Saarela, 2022). Liikunnan taas voidaan määritellä olevan osa fyysisen aktiivisuuden muodostamaa kokonaisuutta. Liikunta on aktiivisuutta, jolla pyritään toteuttamaan tiettyjä haluttuja vaikutuksia tai tavoitteita, kuten sosiaaliin suhteisiin tai elämyksiin tähtääviä tavoitteita (THL a; Koivuniemi & Saarela, 2022; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Fyysisen aktiivisuuteen kuuluvat arkiaktiivisuus ja arkiliikunta tarkoittavat kevyen rasiustason fyysistä

toimintaa ja liikuntaa, joka toteutuu päivittäisten toimintojen ja askareiden, kuten työmatkapyöräilyn ohella (Koivuniemi & Saarela, 2022). Urheilu taas on liikunnan muoto, joka perustuu tavoitteellisuuteen ja hyvin usein kilpailullisuuteen, ja sitä harrastetaan myös fyysisen kunnon ylläpitämiseksi sekä virkistystarkoituksessa (Koivuniemi & Saarela, 2022; Tiihonen 2015). Yleiskattavan määritelmän valossa melkein kaikki urheilu on liikuntaa, mutta läheskään kaikki liikunta ei ole urheilua (Tiihonen, 2015). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta niiden monen eri ilmenemismuodon osalta. Tutkimuksessa otetaan huomioon liikunnan harrastaminen sekä tavoitteellisena urheiluna että jokapäiväisessä elämässä ilmenevänä arkiaktiivisuutena.

Maaailman terveysjärjestön (WHO) kansainvälisten liikuntasuosittelujen laatimista varten tutkittiin laajasti liikunnan vaikutuksia terveyden eri osa-alueisiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiön (UKK-instituutti) julkaisemat Suomen viralliset liikkumisen suositukset pohjautuvat näihin kansainvälisiin tieteelliseen näyttöön perustuviin suosituksiin (UKK-instituutti, 2025). Suomen liikkumissuositukset kertovat, että lasten ja nuorten tulisi harrastaa reipasta, rasittavaa ja monipuolista liikuntaa vähintään 60 minuuttia seitsemänä päivänä viikossa (UKK-instituutti, 2025). Aikuisille suunnatut liikkumissuositukset sisältävät vähintään kaksi ja puoli tuntia kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa tai vaihtoehtoisesti tunti ja viisitoista minuuttia raskaskuormitteista kestävyysliikuntaa viikossa (UKK-instituutti, 2025). THL on listannut esimerkkilajeja kestävyysliikunnasta, joita ovat muun muassa juoksu, pyöräily tai kävely. Kestävyysliikunnan lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa edistävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa (THL, 2024).

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on monia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, jotka kattavat fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen puolen (THL, 2024). THL on listannut liikunnan myönteisiksi terveysvaikutuksiksi muun muassa parantuneen unen, stressin hallinnan ja paremman elämänlaadun kokemisen sekä erilaisten sairauksien ehkäisyn ja hoidon (THL, 2024). Psykkiseltä osalta liikunnan ja aktiivisuuden yhteyttä aivojen kehitykseen ja kognitiivisten taitojen oppimiseen on tutkittu paljon. Kognitiiviset taidot ovat tiedonkäsittelyyn, käyttöön, vastaanottamiseen ja tallentamiseen liittyvää psyykkistä toimintaa, kuten toiminnanohjausta tai muistin toimintaa (Syväoja yms., 2012). Timo Jaakkola (2021) kokoaa Opetushallituksen verkkojulkaisun artikkelissa tutkimuksia liikunnan harrastamisen ja akateemisen menestyksen yhteydestä. Aiheen tutkimus on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana merkittävästi, ja tutkimustulokset puoltavat liikunnan ja

akateemisen menestyksen positiivista yhteyttä (Jaakkola, 2012). Tutkimuksissa on saatu positiivisia tuloksia siitä, kuinka liikunnalla voidaan edistää kognitiivisia taitoja vaativissa tehtävissä suoriutumista. Fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus esimerkiksi muistiin ja keskittymiseen (Trudeau & Shephard, 2008).

WHO:n tutkimusryhmä sai kohtalaista tutkimusnäyttöä siitä, että sekä lyhytkestoinen että pitkäkestoinen liikkuminen reippaalla ja rasittavalla intensiteetillä vaikuttaa myönteisellä tavalla aivojen terveyteen ja kognitiiviseen toimintakykyyn (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Sekä fyysinen kunto että motoristen taitojen kehittyminen vaikuttavat positiivisesti aivojen kehittymiseen (Jaakkola, 2012). Akateemiseen suoriutumiseen, kuten koulumenestykseen, muistiin ja toiminnan ohjaukseen lyhyt- ja pitkäkestoisella liikunnalla oli kohtalainen vaikutus (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Vahvaa näyttöä on saatu myös siitä, että motoriset taidot ja kognitiiviset taidot kehittyvät rinta rinnan, sillä molempien taitojen ohjauksesta vastaavat samat keskushermoston mekanismit (Jaakkola, 2012).

Kognitiivisesti tai emotionaalisesti virittyvällä motivaatiolla on vahva yhteys yksilön liikuntakäyttäytymiseen, ja liikuntaan liittyviin asenteisiin, tavoitteisiin ja tunnekokemuksiin (Sarlin, 1995). Motivoitunut ihminen kokee omalla toiminnallaan jonkin päämäärän tai tavoitteen, jota kohti mennä (Kauppila, 2003), ja sitä voi tarkastella sisäisenä ja ulkoisena orientoitumisena Decin ja Ryanin (2000) kehittämän itsemääräämisteorian kautta. Itsemääräämisteoria kattaa ihmisen kolme perustarvetta, jotka ovat pätevyden tunne, autonomia ja yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan, 2000). Liikuntaan ohjaavia motiiveja oivat usein muun muassa oppimisen ja osaamisen tunne, onnistumisen tunne ja yhteenkuuluvuus. Myös tietoisuus liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksista lisää motivaatiota (Lintunen, 2002).

## **1.2 Vapaa-ajan lukeminen**

Tässä tutkimuksessa vapaa-ajan kirjojen lukemiseksi määritellään fyysisten kirjojen ja digitaalisten E-kirjojen lukemisen lisäksi myös äänikirjojen kuuntelu. Vaikka äänikirjojen kuuntelu stimuloikin aivoja eri tavalla kuin kirjan lukeminen (Wolf ym., 2019), tässä tutkimuksessa tarkoituksena on paneutua kaikkeen kirjojen vapaa-ajan kuluttamiseen, tapahtui se sitten lukemalla tai kuuntelemalla. Tutkimuksen tarkastelun selvyydeksi tutkimusraportissa käytetään termiä lukeminen, joka tässä kontekstissa sisältää nyt myös äänikirjojen

kuuntelemisen. Lukemiseksi määritellään pitkäjänteistä ja syventävää tutustumista kirjaan, eikä vain silmäilevää tai selailevaa lyhyiden tekstien lukemista. Tämä tutkimus rajaa töihin ja opiskeluun liittyvän kirjojen lukemisen pois. Tutkimuksessa tarkastellaan nimenomaan vapaa-ajalla tapahtuvaa kirjojen lukemista, joka ei ole pakollista töiden tai opiskelun takia. Kaikki eri kirjallisuuden genret ovat osa tutkimuksen aluetta.

Vaikka yleisesti luettujen kirjojen määrä on vähentynyt, lukeminen ei ole vähentynyt vaan sen muoto on muuttunut ja ihmiset lukevat moninaistuvassa mediaympäristössä (Hellman, 2024). Tarinoita ja tekstejä kulutetaan edelleen paljon, mutta pidempien ja vaativampien tekstien, kuten kirjojen, lukeminen on vähentynyt (Hellman, 2024). Äänikirjat ovat nykypäivänä koko ajan suuremmissa osin mukana ihmisten arjessa ja ovat tulleet toimivaksi mahdollisuudeksi perinteisen kirjan rinnalle antamaan ihmisille rentoutumista ja aivoille virikettä. Äänikirjat mahdollistavat kirjallisuuden kuluttamisen ja siitä nauttimisen ihmisille, joilla on esimerkiksi lukemisen vaikeuksia ja perinteisten romaanien lukeminen tuntuu pelkästään liian raskaalta, eikä siitä silloin saisi nautintoa. Saavutettavuuden lisäksi äänikirjojen merkittäviin hyötyihin kuuluvat elämyksellisyys ja mielikuvituksen rikastaminen (OPH, 2023). Tekstin seuraaminen äänikirjaa kuunnellessa tukee lukusujuvuuden kehitystä (OPH, 2023).

Toisaalta tutkimukset ovat osoittaneet, että ruudulta lukeminen heikentää oppimista ja luetun ymmärtämistä (La Rosa, 2022). Erityisesti lukiessa puhelimella, johon tulee ilmoituksia ja viestejä, voi keskittyminen helposti herpaantua häiriötekijöiden takia. Hyvin tehty ja pedagogisesti suunniteltu digikirja voi kuitenkin nostaa lukumotivaatiota sekä auttaa luetunymmärtämisessä (Grünthal & Sintonen, 2019). Mikä tahansa e-kirja ei siis automaattisesti helpota lukemista tai tee lukukokemuksesta mielekkäämpää. Jotta voisimme selvittää, miten saisimme nuoret innostumaan lukemisesta ja kirjoista, täytyy meidän ensiksi saada tieto heidän lukukokemuksistaan sekä asenteista lukemiseen liittyen (La Rosa, 2022).

Tutkimusten mukaan lukemisella ja lukutaidon kehittymisellä on vahva yhteys kognitiivisten taitojen, kuten työmuistin ja päättelykyvyn kehittymiseen. Erityisesti luetun ymmärtäminen on taito, jonka kehittymiseen tarvitaan kognitiivisten taitojen karttumista, ja toisaalta nämä kognitiiviset taidot myös kehittyvät lukemisen kautta (Aro & Torppa, 2020). Työmuistin ja päättelykyvyn lisäksi muita lukemisen avulla kehittyviä kognitiivisia taitoja ovat tarkkaavaisuus, oppiminen ja päätöksenteko, jotka nousivat esille Jyväskylän ja Itä-Suomen yliopistojen yhteistutkimuksessa, jossa tutkittiin hyviä kognitiivisia taitoja ennustavia tekijöitä (Lima ym., 2022). Tutkimuksessa huomattiin myös lukemisen ja kognitiivisten taitojen

vastavuoroinen vaikutus, nimittäin lukeminen edistää kognitiivisia taitoja ja kognitiiviset taidot myös ruokkivat lukemista entisestään (Lima ym., 2022). Muistot lukukokemuksista, kirjan sisältä, lukutilanne sekä lukijan asenteet ja taidot ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen tuleeko lukemisesta lukuintoa lisäävä vai vähentävä kokemus (La Rosa, 2022).

Kuten liikunnankin kohdalla, myös lukemiseen, lukijuuteen ja luettujen kirjojen määrään liittyy vahvasti motivaatio ja sen luonne. Lukemismotivaatio voidaan määritellä yksittäisen ihmisen arvoihin, uskomuksiin, tarpeisiin ja tavoitteisiin liittyen lukemiseen (Guthrie & Wigfield, 2000). Motivaation luonne taas voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen (Deci & Ryan, 2000), ja erityisesti sisäisen motivaation on havaittu tuovan esille lukemisen myönteisiä seurauksia, ja se vaikuttaa positiivisesti muun muassa vapaa-ajan lukemiseen sekä lukemisen sujuvuuteen (Majonen, 2020). Lapset ja nuoret eivät kuitenkaan aina välttämättä tiedä tai tunnista lukemisen hyötyjä (Majonen, 2020), kuten lukemisen positiivista vaikutusta kognitiivisiin taitoihin, (Lima ym., 2022), minkä takia niistä puhuminen ja kertominen on tärkeää lapsen tai nuoren lukumotivaation herättämiseksi (Majonen, 2020).

Vapaa-ajalla lukeminen on ajanvietteen lisäksi apu stressinhallintaan ja toimii samalla ikään kuin ”mindfulnessina”. Mielenterveyden kannalta on hyvä tiedostaa, miten vapaa-ajalla lukeminen edistää hyvinvointia sekä helpottaa tunteiden säätelyä (Corie, 2025).

Mindfulnessissa keskitytään nykyhetkeen ja unohdetaan menneestä katuminen sekä tulevaisuudesta murehtiminen. Vapaa-ajan lukeminen ohjaa ajatukset oikeasta elämästä kirjan maailmaan ja kirjan henkilöiden elämään. Lukeminen muiden henkilöiden tai hahmojen vaikeista tilanteista voi antaa perspektiiviä omiin tilanteisiin sekä muistuttaa siitä, että kaikilla on vaikeita tilanteita ja hetkiä (Pauline, 2023).

### **1.3 Opettajan rooli liikuntaan ja lukemiseen kannustajana**

Koulun toimintatavoilla ja opettajan esimerkillä on suuri vaikutus lapsen ja nuoren liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen ja kehittymiseen, sillä liikuntatottumukset omaksutaan jo varhain lapsuudessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Myös motivaatio liikuntaa kohtaan kehittyy ja muovautuu lapsuuden aikana, jolloin koulu sekä urheiluseurat yhdessä lapsen muun lähiverkoston kanssa voivat luoda mahdollisimman hyvät edellytykset liikunnallisille elämäntavoille ja koko elämän kestäväälle harrastuneisuudelle (Lintunen, 2000). Lapset ja nuoret viettävät ison osan päivästä koulun tiloissa ja opettajan antaman mallin vaikutuksessa, ja tämä opettajan malli vaikuttaa paljon laajemmalle kuin pelkästään

koulun liikuntatunneille (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Liikuntatuntien lisäksi koulu ja sen henkilökunta voivat kannustaa lapsia ja nuoria kohti liikunnallista elämäntapaa esimerkiksi osallistamalla oppilaita suunnittelutyössä, mahdollistamalla liikkumista ja aktiviteetteja muidenkin aineiden tunneille (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Tärkeää on myös tukea tavoitteellisesti urheilevien oppilaiden koulunkäynnin ja urheilun yhdistämistä ja kannustaa oppilaita kulkemaan koulumatkansa kävellen tai pyörällä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021.) Opettaja ja koulu siis toimivat kannustavana malliesimerkkinä lapsille ja nuorille, mikä mahdollistaa lasten ja nuorten liikunnallisten elämäntapojen ja positiivisen liikunta-asenteen muodostumisen. Tämän vuoksi on perusteltua tutkia luokanopettajaopiskelijoiden omaa liikunnallista harrastuneisuutta ja asenteita liikuntaa kohtaan.

Opettajan rooli lapsen ja lukemisen välisen suhteen kehittymiselle on merkittävä. Opettaja voi jakamalla omia myönteisiä kokemuksiaan lukemisen parissa tukea lapsen lukijaidentiteetin kehittymistä ja samalla sitouttaa oppilaita tarttumaan kirjaan herkemmin (Kauppinen & Airela, 2019). Koulu ei siis toimi vain lukutaidon oppimisen paikkana, vaan myös lukemiseen kannustavan asennoitumisen luojana ja mahdollistajana. Kauppisen ja Airelan tutkimuksessa (2019) löytyi ero lukemista harrastavien ja harrastamattomien opettajien suhtautumisessa lukemiseen ja kirjallisuuden käyttämiseen opetuksessa. Kirjallisuudenopetuksen käytänteet olivat samansuuntaiset, mutta eroa löytyi muun muassa lukuharrastukseen kannustamisessa ja motivoimisessa (Kauppinen & Airela, 2019). Keinoja, joilla esimerkiksi opettaja voi vahvistaa oppilaiden lukemismotivaatiota ovat muun muassa mallin näyttäminen, minäpystyvyyden tukeminen, kiinnostavien ja ikätasolle sopivien kirjojen tarjoaminen sekä saatavuuden mahdollistaminen (Majonen, 2020). Lukukokemusten myönteisyys on tärkeää, koska lukukokemukset voivat joko kannustaa loppuelämän kestävään lukuinnostukseen tai motivaation ja innostuksen kannalta negatiiviseen kierteseen (La Rosa, 2022). Koska opettajan lukijuudessa ja lukemiseen liittyvillä asenteilla on selkeästi yhteyttä lasten lukijuuden tukemiselle, onkin mielenkiintoista tutkia, minkälaisia lukemiseen liittyviä asenteita ja tottumuksia luokanopettajaopiskelijoilla on.

#### **1.4 Liikunnan ja kirjojen lukemisen välinen yhteys**

Kumpikin näistä puhuttavista aiheista, liikunta sekä kirjojen lukeminen ovat tutkimusten valossa osoittaneet selkeää yhteyttä muun muassa motivaatioon ja kognitiivisiin taitoihin, kuten tarkkaavaisuuteen ja muistiin. Yhteys on ollut molemmin suuntainen, sillä motoriset ja

kognitiiviset taidot kehittyvät yhtäaikaaisesti yhteisten keskushermoston mekanismien ansiosta (Jaakkola, 2012). Myös lukemisen ja kognitiivisten taitojen osalta molemmat vaikuttavat toisiinsa positiivisesti ja edistävät toinen toisiaan (Lima, Soares, van Poppel, yms. 2022). Sekä liikuntaa että lukemista ohjaava motivaatio pohjautuu usein yksilön omiin tavoitteisiin ja tarpeisiin, jolloin voidaan puhua sisäisestä motivaatiosta (Kauppila, 2003; Guthrie & Wigfield, 2000).

Aiempaa tutkimusta liikunnan ja kirjojen lukemisen yhteydestä ei juurikaan löydy. Arvola ja kumppanit (2024) tarkastelivat neljäsluokkalaisten oppilaiden koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden yhteydestä luetun ymmärtämiseen, lukumieltymyksiin ja lukemiseen liittyviin asenteisiin. Tutkimuksessa paljastui enemmän liikkuvien kielteisempi asenne lukemista kohtaan (Arvola yms., 2024). Myös fyysisen aktiivisuuden ja perinteisistä kirjoista nauttimisen välillä oli negatiivinen yhteys, kun taas e-kirjojen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen oli positiivinen (Arvola yms., 2024). Aiempaa tutkimusta liikunnan ja kirjojen lukemisen välisestä yhteydestä ei ole juurikaan tehty, jonka takia viimeaikaisten tutkimustulosten valossa aihetta on äärimmäisen mielenkiintoista tarkastella. Koska liikuntaan ja lukemiseen liittyy vahvasti samanlaisia yhdistäviä tekijöitä, kuten kognitiiviset taidot ja motivaatio, ja molempien vähenemisestä keskustellaan yhteiskunnan tasolla valtavasti, on jo korkea aika pohtia löytyisikö näiden ilmiöiden väliltä suoraa yhteyttä. Liikunta- ja lukemistottumuksiin sekä niihin liittyviin asenteisiin vaikuttavat vahvasti lapsuudenajan ympäristö ja erityisesti opettajan antamalla malli ja esimerkki, joilla pystytään luomaan liikuntaan ja lukemiseen kannustavaa ilmapiiriä (Lintunen, 2000; Majonen, 2020). Koska koulun ja erityisesti opettajan merkitys liikunta- ja lukemissuhteen kehityksessä on niin laaja, on äärimmäisen kiinnostavaa ja tärkeää tarkastella tulevien luokanopettajien liikunta- ja lukemistottumuksia, sekä niihin liittyviä asenteita.

## 2 Tutkimusongelmat

Tällä tutkimuksella on tarkoitus selvittää, onko liikunnan määrän ja vapaa-ajalla tapahtuvan lukemisen määrän välillä yhteyttä. Tutkimuksessa tarkastellaan liikunnan ja lukemisen määrän lisäksi myös luokanopettajaopiskelijoiden asenteita liikuntaa ja lukemista kohtaan. Tutkimuksen kohteena on nykypäivän lisäksi myös luokanopettajaopiskelijoiden kokemukset lapsuudesta, jolloin on mahdollisia verrata tilannetta lapsuudesta nykypäivään. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälainen yhteys luokanopettajaopiskelijoiden liikunnan määrällä ja vapaa-ajan lukemisen määrällä on?
2. Minkälainen yhteys luokanopettajaopiskelijoiden liikunta-asenteella ja lukijuasenteella on?
3. Ovatko nämä luokanopettajaopiskelijoiden tottumukset, asenteet ja yhteys niiden välillä muuttuneet lapsuudesta aikuisuuteen?

### 3 Menetelmä

#### 3.1 Osallistujat

Tutkimukseen osallistui Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen luokanopettajaopiskelijoita Turun ja Rauman kampuksilta. Opiskelijoille lähetettiin sähköpostilla pyyntö sähköpostilla tutkimukseen osallistumisesta, tietoa tutkimuksesta ja tutkimuksen tietosuojailmoituksesta sekä linkki Webropol-kyselyyn, jolla tutkimusaineiston keruu suoritettiin. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistui yhteensä 88 luokanopettajaopiskelijaa. Vastausten määrä on kyselytutkimuksen luonteelle riittävä (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020). Perusjoukko tässä tutkimuksessa ovat Turun yliopiston luokanopettajaopiskelijat. Osallistujilta kysyttiin taustatietoina sukupuoli, opiskeluvuosi sekä kummalla Turun yliopiston kampuksista he opiskelivat. Osallistujien taustamuuttuja esitellään taulukossa 1. Kyselyyn vastanneista (N = 88) 78 oli naisia, 9 miehiä, 0 vastasi muu ja 1 en halua sanoa. Osallistujista 10 % oli siis miehiä, jolloin tutkimuksen otos ei täysin vastaa perusjoukkoa, sillä miesluokanopettajaopiskelijoiden osuus on pidemmän aikaa pysynyt noin 20 % (Uusiautti & Määttä, 2013). Ensimmäisen vuoden opiskelijoita oli 9, toisen vuoden opiskelijoita 10, kolmannen vuoden opiskelijoita 19, neljännen vuoden opiskelijoita 18, viidennen vuoden opiskelijoita 29 ja kuudennen tai sitä enemmän kolme. Osallistujista 51 oli Turun kampukselta ja 37 Rauman kampukselta.

**Taulukko 1** Taustatiedot

		n	%
<b>Kampus</b>	Turku	51	58
	Rauma	37	42
<b>Opiskeluvuosi</b>	1.	9	10
	2.	10	11
	3.	19	22
	4.	18	21
	5.	29	33
	6. tai enemmän	3	3
<b>Sukupuoli</b>	Nainen	78	89
	Mies	9	10
	Muu	0	0
	En halua kertoa	1	1

### 3.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, joka sisälsi sekä monivalintakysymyksiä että avokysymyksiä. Erityyppisen aineiston hyödyntäminen mahdollistaa syvällisemmän ja laajemman paneutumisen tutkimusongelmiin integroimalla laadullisen ja määrällisen tutkimuksen lähestymistapoja (Vilkkä & Mankki, 2024). Aineisto kerättiin laatimalla Webropol-kyselylomake (liite 1). Monivalintakysymykset, eli tutkimuksen määrällinen osuus oli kaikille vastaajille pakollinen. Laadullista osuutta edustavat avoimet kysymykset olivat vapaaehtoisia. Kyselylomake, sekä tietoa tutkimuksesta ja tutkimuksen tietosuojasta lähetettiin opiskelijoille sähköpostilla, jolloin halukkaat saivat mahdollisuuden osallistua tutkimukseen.

Määrällisessä osuudessa oli erilaisia kysymyksiä, joiden avulla pyrittiin kartoittamaan vastaajien liikunta- ja lukemistottumuksia. Vastaajia pyydettiin arvioimaan omaa arkiliikkumistaan esimerkiksi kysymyksillä pyörän tai kävelyn valitsemisesta auton tai julkisen liikenteen sijaan. Urheilua pyydettiin arvioimaan tuntimäärinä viikossa. Kirjojen lukemista taas pyrittiin kartoittamaan pyytämällä arviota luettujen kirjojen määrällä vuoden aikana. Numeerista tietoa antavien kysymysten lisäksi osa kysymyksistä selvitti vastaajan omaa asennoitumista liikuntaa ja lukemista kohtaan, ja kuinka vahvasti vastaaja kokee itsensä liikkujaksi tai lukijaksi. Vastaaja pääsi pohtimaan omaa asennoitumistaan liikuntaan ja lukemiseen Likert-asteikon avulla, jossa vastausvaihtoehtoja liittyen omaan liikkumis- ja lukemisidentiteettiin olivat ”ei koskaan”, ”harvoin”, ”usein”, ”lähes aina”.

Tutkimuksen laadullisessa osuudessa eli avoimissa kysymyksissä tutkimukseen osallistujan oli mahdollisuus antaa lisätietoa ja tarkentaa vastauksiaan. Avointen kysymysten vastaukset olivat tärkeitä lisä tutkimusryhmälle ja niitä hyödynnettiin tutkimustulosten raportoinnissa. Avoimia kysymyksiä oli tutkimuksessa kolme kappaletta, ja niihin vastaaminen oli vapaaehtoista. Avoimia kysymyksiä olivat “Oletko huomannut liikunnan ja lukemisen välillä yhteyttä?”, “Onko liikuntatottumuksesi muuttuneet lapsuudesta nykypäivään?” ja “Onko lukutottumuksesi muuttuneet lapsuudesta nykypäivään?”. Näillä kysymyksillä oli tarkoitus saada syvällisempää tietoa vastaajien kokemuksista liikunnan ja lukemisen välisestä yhteydestä, sekä muutoksista lapsuudesta nykypäivään. Kyselyssä oli määritelty, että tässä tutkimuksessa lapsuudella tarkoitetaan alakouluikää.

Valmis kyselylomake esitettiin ennen virallista tutkimusta. Esitestauksen avulla pystytään varmistamaan kyselylomakkeen laatu, selkeys ja toimivuus, ja siksi se on tärkeä osa kyselytutkimuksen toteutusta (Cohen, Manion & Morrison, 2018). Kyselylomakkeen esitestaukseen osallistuva joukko koostui kuudesta yliopistossa muilla aloilla opiskelevista nuorista aikuisista. Esitestauksessa tuli esille täydennyksen tarvetta kysymyksissä esiintyneeseen harrastuksen määritelmään. Myös mahdolliset kyselylomakkeeseen päätyneet huolimattomuusvirheet saatiin rajattua pois esitestauksen avulla. Esitestauksesta saadun palautteen perusteella kysely viimeisteltiin lopulliseen muotoonsa ennen kyselyn lähettämistä tutkimukseen osallistuville. Kyselylomakkeen esitestaus myös varmisti arvion kyselyn täyttämisen kestosta, joka oli noin kymmenen minuuttia. Arvioitu aika ilmoitettiin tutkimukseen osallistumispyynnön ohessa, jotta osallistuja pystyy vastaamaan kyselyyn hänelle sopivana ajankohtana. Lähettämishetkestä kyselylomake oli auki kuukauden, jonka jälkeen kysely suljettiin ja tutkimuksessa siirryttiin tulosten käsittely- ja analysointivaiheeseen.

### **3.3 Aineiston käsittely**

Tässä tutkimuksessa on käytetty sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä, joten aineiston käsittelyä ja analysointia koskeva luku on myös jaettu kahteen alalukuun, jossa näihin kahteen eri käsittelymenetelmään pureudutaan syvemmin.

#### **3.3.1 Määrällinen käsittely**

Kyselyn kautta saatu tutkimusaineisto siirrettiin Webropol-järjestelmästä SPSS-ohjelmaa, jossa aineistoa pystyttiin käsittelemään tilastollisin menetelmin. Ensimmäisenä aineisto muokattiin helpommin käsiteltävään muotoon tutkijoiden työn helpottamiseksi, esimerkiksi lyhentämällä ja selkiyttämällä kysymysten nimet.

Tutkimuksessa tutkittiin liikunnan ja kirjojen lukemisen yhteyttä. Kyselylomakkeen kysymysten avulla selvitettiin vastaajien liikunta- ja urheilumääriä sekä luettujen kirjojen määriä. Tutkimuksessa selvitettiin myös vastaajien asennetta ja suhtautumista omaan liikunnallisuuteen ja lukijuuteen. Näitä teemoja tutkittiin sekä vastaajien nykyhetken tilanteen sekä lapsuuden näkökulmista. Aineiston kysymyksistä luotiin summamuuttujia näiden teemojen pohjalta. Summamuuttujien luotettavuus ja toimivuus mitattiin reliabiliteettianalyysin kautta reliabiliteettikerroimella. Reliabiliteettikerrointa ja

summamuuttujien luotettavuutta käsitellään tarkemmin seuraavassa luvussa 3.4 Tutkimuksen luotettavuus. Tutkimuksen summamuuttujien yhteyttä toisiinsa tutkittiin korrelaation avulla, jonka tuloksia raportoidaan tarkemmin luvussa 4.

**Taulukko 2** Summamuuttujat

Summamuuttuja	Siihen liittyvät kysymykset
urheiluasenne nykypäivänä	K14: "Vastaa urheilua koskeviin väittämiin"
arkiaktiivisuusasenne nykypäivänä	K13: "Vastaa arkiaktiivisuutta koskeviin väittämiin"
lukuasenne nykypäivänä	K22: "Vastaa lukemista koskeviin väittämiin."
urheilun määrä	K9: "Kuljen matkoja hyötyliikkuen kävellen tai pyörällä sen sijaa, että kulkisin bussilla tai autolla yms." ja K11: "Harrastan jotain urheilutai liikuntaharrastusta."
urheiluasenne lapsena	K17: "Vastaa väittämiin koskien lapsuuttasi."
Urheiluasenne lapsena	K24: "Vastaa väittämiin koskien lapsuuttasi."

### 3.3.2 Laadullinen käsittely

Tutkimuksen laadullinen osuus koostui Webropol-kyselylomakkeen vapaaehtoisesta osuudesta eli avoimista kysymyksistä. Vapaaehtoisuudesta huolimatta avoimiin kysymyksiin vastanneiden määrä oli kiitettävä. Avoimia kysymyksiä oli yhteensä kolme, joista kahteen vastauksia tuli 66 ja yhteen 65. Avointen kysymysten vastaukset siirrettiin Webropolista Excel-järjestelmään, jossa niitä tarkasteltiin ja jaettiin teemoittain yhdistävien tekijöiden suhteen. Kysymykset jaettiin neljään eri ryhmään, joissa teemat olivat "ei ole tapahtunut muutosta", "on tapahtunut muutos", "on lisääntynyt" ja "on vähentynyt". Aineiston analyysissä vastauksia lähdettiin tulkitsemaan yksittäisestä kohti yleisempää käsitystä, eli analyysimenetelmä oli induktiivinen analyysi (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Analyysimenetelmä oli aineistolähtöinen, eli aineiston jakaminen teemoihin perustui aineiston sisältöön, eikä ennalta määriteltyihin teemoihin tai teorioihin (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Vastauksista

lähdettiin siis tutkimaan niitä yhdistäviä tekijöitä, kuten toistuvia ilmauksia ja selkeitä teemoja.

Liikunnan ja lukemisen välistä yhteyttä tarkastelemaan numero 19 “Oletko huomannut liikunnan ja lukemisen välillä yhteyttä?” tulleista vastauksista löydettiin neljä erilaista teemaa, joihin kaikki vastaukset jakaantuivat. Sekä liikunnan että kirjojen lukemisen muutoksia lapsuudesta nykypäivään tarkastelevien kysymysten 18 ja 25 vastaukset jakautuivat molemmat myös neljän eri teeman mukaan. Näitä teemoja ja vastauksia esitellään tarkemmin tulosluvussa 4.

### 3.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tieteellistä tutkimusta toteutettaessa on tärkeä huolehtia käytettyjen mittarien tarkoituksenmukaisuudesta eli validiteetista, joka varmistaa mittarien mittaavat niitä asioita, joita on tarkoituskin mitata (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020). Toinen tutkimuksen luotettavuuden kulmakivistä on reliabiliteetti, jonka avulla varmistetaan käytetyn mittarin stabiilisuus, eli että mittarin tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Reliabiliteettikerroin siis kertoo muuttujien arvon vaihtelun osuudesta, joka on todellista vaihtelua liittyen tarkasteltaviin ilmiöihin, eikä vain satunnaista mittausvirhettä (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020). Reliabiliteetin tavoite voidaan tiivistää käsitteisiin luotettavuus, pysyvyys, yhdenmukaisuus tai johdonmukaisuus, ennustuskykyisyys ja tarkkuus tai paikkansapitävyys (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020).

Kasvatustieteissä yleisin reliabiliteettimittaus suoritetaan Cronbachin alfa –kertoimen avulla, ja se kertoo mittarin tai mittarin eri osioiden sisäisestä yhdenmukaisuudesta. Cronbachin alfa –kerroin saa mittauksissa tuloksia nolasta yhteen. Mitä lähempänä tulos on numeroa yksi, sitä yhdenmukaisempia muuttujat ovat, eli sitä parempi reliabiliteetti mittarilla on. Kertoimen arvossa ei kuitenkaan kannata pakolla tavoitella arvoa 0,90 ylittäviä lukemia (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020). Tähtisen ja kumppaneiden mukaan itsetehtyjen mittareiden reliabiliteettikerroimessa voidaan pyrkiä arvojen 0,65 ja 0,80 välille, jolloin voidaan todeta mittarin tuottavan tarpeeksi yhdenmukaista tietoa (2020).

Tässä tutkimuksessa aineiston keruuseen käytettiin itse luotua kyselylomaketta, joka sisälsi tätä tutkimusta vasten luotuja itsetehtyjä mittareita. Tutkimusaineistosta luotiin viisi summamuuttujaa, jotka mittasivat vastaajien arkiaktiivisuudentiteettiä, urheiluidentiteettiä

nykypäivänä ja lapsuudessa sekä lukijuusidentiteettiä nykypäivänä ja lapsuudessa.

Reliabiliteettianalyyseissa ilmeni, että jokaisen summamuuttujan reliabiliteettikerroin oli yli 0,7, jolloin summamuuttujien sisältämien väitteiden voidaan todeta olevan yhdenmukaisia ja luovan riittävän luotettavia mittareita.

### 3.5 Tutkimusetiikka

Tutkimuksen eettisyydestä pidettiin tarkasti huolta läpi koko tutkimusprosessin. Tutkimuksen toteutuksessa huomioitiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) kirjaamia ohjeita ja periaatteita, joiden tarkoitus on edistää hyvän tieteellisen käytännön toteutumista kaikilla tieteenaloilla. TENKin listaamat Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat vastuunkanto, rehellisyys, luotettavuus ja arvostus (TENK, 2023). Aineiston kerääminen tapahtui kutsumalla sähköpostin kautta halukkaita luokanopettajaopiskelijoita osallistumaan tutkimukseen ja vastaamaan Webropol-kyselylomakkeeseen. Näin ollen tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Kyselylomakkeeseen vastaamisen aloittaminen ei sitonut ketään tutkimukseen, eli lomakkeeseen vastaamisen ja tutkimukseen osallistumisen pystyi keskeyttämään halutessaan milloin tahansa kyselyyn vastaamisen aikana. Keskeyttäessään tutkimukseen osallistumisen, vastaajan tiedot häviävät kyselylomakkeelta. Kyselylomake lähetettiin saatekirjeen ja tietosuojalomakkeen (liite 2) kanssa, josta osallistujat saivat tietoa tutkimuksesta, sen toteutuksesta ja tietojen säilytyksestä, sekä tutkimuksen toteuttajista. Vastaamalla tutkimuksen kyselylomakkeeseen osallistujat antoivat luvan vastaustensa käyttämiseen tutkimuksessa.

Kyselylomakkeessa kysyttiin vain tutkimuksen kannalta oleellisia kysymyksiä.

Taustamuuttujina tutkimuksessa kysyttiin vastaajan sukupuolta, kummalla Turun yliopiston kampuksella vastaaja opiskelee ja monettako vuotta. Kyselylomakkeen tekeminen Webropol-työkalulla mahdollisti tutkimukseen osallistumisen anonymisti, koska siihen vastaaminen ei vaadi kirjautumista tai yhteystietojen antamista. Kyselyn avoimet kysymykset kuitenkin luovat mahdollisuuden anonymiteetin rikkoutumiselle, jos vastaaja kertoo avoimissa vastauksissa henkilökohtaisia tietoja, vaikka tutkimuskysymyksissä ei osallistujien henkilötietoja kysytykään. Mahdolliset tunnistettavat tiedot pseudonymisoitiin.

Tutkimusaineisto kerättiin, säilytettiin ja käsiteltiin tietoturvasääntöjen mukaisesti läpi koko tutkimusprosessin, jolloin tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys ei paljastunut, eikä vastauksia voinut yhdistää kehenkään yksittäiseen henkilöön. Tietoja käytettiin vain tutkimustarkoituksiin ainoastaan tutkimusryhmän kesken. Tutkimuksesta saatua aineistoa

säilytetään kaksi vuotta, kunnes se hävitetään. Tutkimuksen lähtökohtia, menetelmiä ja tuloksia, sekä niistä johdettuja pohdintoja tarkastellaan ja raportoidaan läpinäkyvästi koko tutkimusprosessin ajan.

## 4 Tulokset

### 4.1 Liikunnan määrän ja lukemisen määrän yhteys

Kyselyn avulla tutkittiin, kuinka paljon määrällisesti liikuntaa ja lukemista tapahtuu viikossa. Liikuntaan liittyvä kysymys oli kysymys numero 12 ”Arvioi kuinka monta tuntia keskimäärin urheilut viikossa:” ja lukemiseen liittyvät kysymys oli kysymys numero 21 ”Kuinka monta kirjaa luet vuodessa keskimäärin?”. Liikunnan ja lukemisen määrän korrelaatio on ( $r=0,083$ ,  $N=88$ ), mutta  $p$ -arvo  $>0,05$  eli tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä. Tämä tarkoittaa, että liikunnan ja lukemisen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

**Taulukko 3** Urheilun määrän korrelaation lukemisen määrään

	urheilun määrä	lukemisen määrä	urheilun määrä lapsuudessa	lukemisen määrä lapsuudessa
urheilun määrä	1	0,083	0,271*	-
lukemisen määrä	0,083**	1	-	0,317*
urheilun määrä lapsuudessa	0,271*	-	1	0,093
lukemisen määrä lapsuudessa	-	0,317*	0,093	1

\*kun  $p$ -arvo  $<0,05$

Liikunnan määrää ja lukemisen määrää tarkasteltiin myös avoimen kysymyksen kautta. Kysymykseen numero 19 ”Oletko huomannut liikunnan ja lukemisen välillä yhteyttä?” tuli 65 vastausta, joista löydettiin sisällönanalyysin kautta neljä toistuvaa teemaa. Vastaukset jakautuivat teemoihin: ei yhteyttä (43/65), lukeminen ja liikunta lisääntyy (16/65), lukeminen lisääntyy ja liikunta vähentyy (4/65) ja liikunta lisääntyy ja lukeminen vähentyy (2/65). Yhteensä toisen lisääntyessä ja toisen vähentyessä vastauksia oli (6/65)

Suurimmassa osassa vastauksista (43/65) nousi esille, etteivät vastaajat olleet koskaan kiinnittäneet mitään huomiota lukemisen ja liikunnan väliseen yhteyteen. Lukemisen ja liikunnan yhtäaikaista lisääntymistä sisältävissä vastauksissa toistuivat ilmiöt liittyen molempien hyötyihin, ja siihen, että haluaa samanaikaisesti parantaa omia tottumuksiaan monilla elämän osa-alueilla. Myös lisääntyneen liikunnan tuoma virkeys on lisännyt jaksamista lukemiseen. Molempia yhtäaikaisesti on lisännyt myös kiireen väheneminen arjessa.

Yleensä lukeminen lisääntyy, kun liikunta lisääntyy. Koen johtuvan siitä, että molemmat ovat mahdollisia silloin, kun on vähemmän kiireitä enkä ole niin stressaantunut. (Vastaaaja 3, 2026)

Olen huomannut, että luen enemmän silloin kun liikun, sillä saan liikunnasta energiaa, eikä aivot ole vain täynnä sumua. Liikunta saa myös minut haluamaan kehittyä muilla osa-alueilla elämässä. (Vastaaaja 6, 2026)

Vastauksissa, joissa jomman kumman lisääntyessä toinen väheni, nousi esille taas kiire ja muut tärkeämmät asiat arjessa.

Aina kun liikun vähemmän, esim. sairastumisen tai loukkaantumisen vuoksi, tulee luettua enemmän, koska aikaa on enemmän. (Vastaaaja 63, 2026)

## 4.2 Liikuntaidentiteetin ja lukijuusidentiteetin yhteys

Taulukkoon 4 on kirjattu tutkimusaineistoista muodostettujen summamuuttujien väliset korrelaatiot. Tutkimuksessa selvitettiin, minkälainen yhteys löytyy, kun tarkastellaan liikuntaan liittyviä asenteita sekä arkiaktiivisuuden että urheilun näkökulmista yhteydessä lukemiseen liittyviin asenteisiin. Arkiaktiivisuusasenteiden ja lukijuusasenteiden välinen korrelaatio on ( $r=0,052$ ,  $N=88$ ). Tulosten p-arvo on  $>0,5$ , eli tulos ei ole tilastollisesti merkitsevää.

**Taulukko 4** Urheiluasenteen korrelaatio lukuasenteeseen

	Ark.akt.asenne nykypäivänä	Urheiluasenne nykypäivänä	Lukuasenne nykyään	Urheiluasenne lapsena	Lukuasenne lapsena
<b>Ark.akt.asenne nykypäivänä</b>	1	0,727*	0,052	0,256	-

<b>Urheiluasenne nykypäivänä</b>	0,727*	1	0,115*	0,467*	-
<b>Lukuasenne nykypäivänä</b>	0,052	0,115*	1	-	0,490*
<b>Urheiluasenne lapsena</b>	0,256*	0,467*	-	1	-0,108*
<b>Lukuasenne lapsena</b>	-	-	0,490*	-0,108*	1

\*kun p-arvo<0,05

Urheiluun ja lukemiseen liittyvien asenteiden välinen korrelaatio on ( $r=0,115$ ,  $N=88$ ). Tulos on tilastollisesti merkitsevä, mutta heikko p-arvon ollessa  $<0,05$ . Positiivinen korrelaatio urheilun ja lukemisen asenteiden välillä tarkoittaa, että urheiluasenteen kasvaessa myös lukemisasenne kasvaa, ja sama toiseen suuntaan.

### 4.3 Muutos lapsuudesta nykypäivään

Taulukko 4 osoittaa, että sekä urheiluun että lukemiseen liittyvissä asenteissa on positiivinen korrelaatio nykypäivän ja lapsuuden välillä. Nykypäivän ja lapsuuden urheiluasenteen korrelaatio on ( $r=0,47$ ,  $N=88$ ). P-arvo on  $<0,05$ , eli tulos on tilastollisesti merkitsevä. Nykypäivän ja lapsuuden lukemisasenteen korrelaatio on positiivinen ( $r=0,49$ ,  $N=88$ ), ja p-arvo on  $<0,05$ , eli tulos on tilastollisesti merkitsevä. Nämä molemmat korrelaatiot siis viittaavat siihen, että lapsuudessa urheiluun kiinnostuksella asennoitunut on myös nykypäivänä urheilusta kiinnostunut, ja kokee urheilun tärkeäksi osaksi elämää. Sama pätee lukemiseen liittyvään asenteeseen.

Lapsuudessa urheiluun ja lukijuuteen liittyvien asenteiden välinen korrelaatio on negatiivinen, mutta heikko ( $r=-0,11$ ,  $N=88$ ), ja p-arvo  $<0,05$ , eli tulos on tilastollisesti merkitsevä. Negatiivinen korrelaatio tarkoittaa, että urheiluasenteen kasvaessa lukuasenne vähenee, ja sama toisin päin.

Taulukko 3 osoittaa, että lapsuudessa urheilun ja lukemisen määrän välinen korrelaatio on positiivinen ( $r=0,093$ ,  $N=88$ ) ja ei ole tilastollisesti merkitsevä p-arvon ollessa  $>0,05$ . Nykypäivän ja lapsuuden lukemisen määrän korrelaatio on ( $r=0,317$ ,  $N=88$ ) ja liikkumisen määrien korrelaatio ( $r=0,271$ ,  $N=88$ ). P-arvo on molemmissa  $<0,05$  eli tulokset ovat

tilastollisesti merkitseviä. Tulokset tarkoittavat, että liikunta- ja lukemismäärät lapsuudessa ennustavat samankaltaisia liikuntamääriä myös aikuisuudessa.

Tutkimuksessa selvitettiin vastaajien kokemuksia lukemisen muutoksista lapsuudesta nykypäivään myös avoimen kysymyksen kautta. Kysymykseen numero 25 “Onko lukemisesi muuttunut lapsuudesta nykypäivään?” tuli 66 vastausta, joista yksi karsittiin pois, koska vastaus ei sisältänyt kysymykseen liittyvää informaatiota. Muista 65 vastauksesta löydettiin sisällönanalyysin kautta neljä toistuvaa lukemisen muutoksia kuvaavaa teemaa. Vastaukset jakautuivat teemoihin: lukeminen ei ole muuttunut (9/65), lukeminen on lisääntynyt (11/65), lukeminen on vähentynyt (30/65) ja muut lukemisen muutokset (15/65). Kysymyksessä pyydettiin halutessaan myös pohtimaan mahdollisia syitä lukemisen muutoksille tai muuttumattomuudelle.

Vastauksissa liittyen lukemisen pysymiseen samanlaisena esiintyi pääasiassa kahdenlaisia ilmiöitä. Vastauksissa kuvailtiin omaa suhdettaan lukemiseen joko olemattomaksi tai sitten kerrottiin itsensä aina olleen lukija ja lukeneen aina paljon.

Ei ole erityisemmin muuttunut. Olen aina ollut kausittainen lukija, välillä on kausia, kun luen enemmän, välillä kausia, kun luen vähemmän. (Vastaaja 53, 2026)

Ei. En lukenut silloin, en lue nyt. (Vastaaja 57, 2026)

Lukemisen lisääntymistä käsittelevissä vastauksissa korostuivat kirjallisuuden ja lukemisen arvostuksen kasvaminen iän karttuessa. Vastaajat kuvasivat ymmärtäneensä aikuisiällä lukemisen hyödyt, sekä löytäneensä halun kehittää sanavarastoaan. Usea vastaajista kertoi myös lapsuusajan hitaasta lukemisesta ja lukemiseen liittyvistä vaikeuksista, joiden helpottuminen iän myötä on selkeästi lisännyt lukemista.

Olen viime vuosien aikana alkanut lukemaan kirjoja todella ahkerasti. Ymmärsin vihdoinkin niiden hyödyn itsensä kehittämisessä. Opin myös, että romaanit voivat olla todella viihdyttäviä. (Vastaaja 61, 2026)

Minulla on lukivaikeuksia, joten lapsena lukemisen opettelu oli vaikeaa mutta nykyään olen oppinut arvostamaan lukemista. (Vastaaja 49, 2026)

Lukemisen vähenemistä käsittelevissä vastauksissa nousi esille vahvasti sosiaalinen media, arjen kiire ja hektisyys sekä opiskeluun kuluva aika. Sosiaalisen median todettiin korvanneen lapsuuden ajan harrastuksen, lukemisen. Opintoihin liittyvään tenttikirjallisuuteen kuvailtiin menevän niin paljon aikaa ja jaksamista, ettei sitä jäänyt enää vapaa-ajan lukemiselle.

Luen nykyään vähemmän kuin lapsena. Käytän vapaa-aikani enemmän esim. puhelimen selailuun ja sarjojen katsomiseen. Koen myös, etten aina ehdi tai jaksa lukea opiskelun kannalta pakollisen lukemisen lisäksi. (Vastaja 66, 2026)

Nykyään luen vähemmän, sillä opiskelut ja muut harrastukset vievät aikaa, minkä jälkeen energiakin saattaa olla vähissä. On välillä myös hankalaa keskittyä lukemiseen sosiaalisen median vuoksi. (Vastaja 8, 2026)

Nykyään älylaitteet vievät huomattavasti enemmän aikaani lukemiselta kuin lapsena. Lapsena saatoinkin helposti lukea pitkiä aikoja putkeen keskittyen vain lukemiseen. Nykyään lukiessa huomaan usein ajatusteni karkailevan muualle, etenkin jos luen päivällä eikä illalla ennen nukkumaan menoa. Nykyään välillä tulee myös olo, että on pakko lukea, koska tiedän sen tekevän minulle hyvää ja olevan hyvä rentoutumiskeino. Lapsena lukeminen oli huolettomampaa eikä siihen liittynyt sen suurempia tavoitteita ja paineita. (Vastaja 19, 2026)

Lisäksi osassa vastauksista nousi esille muunlaisia muutoksia, kuin lukemisen lisääntymistä tai vähenemistä. Yleisempinä nostoina muutokset liittyivät erityisesti genreen sekä lukemiseen liittyvään pakon tunteeseen ja asenteeseen. Useampi vastaja kuvasi lapsuudessa lukemisen tuntuneen pakolta, mutta nykyään nauttivan lukemisesta.

Lapsena luin innoissani paljon manga-sarjakuvia mutta muun kirjallisuuden lukeminen oli vastenmielistä. Koin esim. romaanit tylsinä ja lukutaitoni heikoksi. Nykyään luen pääasiassa romaaneja ja koitan lukea mahdollisimman säännöllisesti. (Vastaja 3, 2026)

Nykyään en lue pakotettuna. (Vastaja 55, 2026)

Lapsuudessa toki lastenkirjat, aikuisena jännitys ja trilleri kirjat mieluisia! (Vastaja 22, 2026)

Myös liikunnan muutoksista lapsuudesta nykypäivään selvitettiin avoimen kysymyksen kautta. Vastauksia kysymykseen "Onko liikuntatottumuksesi muuttuneet lapsuudesta nykypäivään verrattuna?" tuli 66, ja sisältöjä tarkastelemalla löydettiin neljä toistuvaa teemaa samoin kuin lukemiskysymyksessä. Vastaukset jakautuivat teemoihin: liikuntatottumukset eivät ole muuttuneet (8/66), liikuntatottumukset ovat lisääntyneet (11/66), liikuntatottumukset ovat vähentyneet (25/66) ja muut liikuntatottumusten muutokset (22/66).

Vastauksissa, joissa kerrottiin liikuntatottumusten pysyneen melko samanlaisina, toistuivat liikunnan tärkeä rooli elämässä sekä jo lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa.

Pysyneet lähes samana. Liikunta on erittäin tärkeä osa elämää myös nykyään. (Vastaja 25, 2026)

Ei ole pahasti muuttuneet, se elämäntapa mihin olen lapsena tottunut kantaa hyvin tänäkin päivänä. (Vastaja 63, 2026)

Liikuntatottumusten lisääntymistä käsittelevissä vastauksissa nousi esille aikuisuudessa lisääntynyt ymmärrys liikunnan hyödyistä sekä tavoitteellisuuden kasvaminen. Myös lapsuusaikana koetut negatiiviset tuntemukset liikkua aiheuttivat sen, että vasta aikuisiällä ilo liikuntaan oli löytynyt.

Olin lapsena ylipainoinen ja liikunta tuotti minulle usein negatiivisia tuntemuksia. Nyt aikuisena nautin liikunnasta ja haluan siksi liikkua. Käyn ryhmäliikunnassa 2–3 kertaa viikossa, koska se saa minut voimaan paremmin. (Vastaaja 5, 2026)

Liikuntatottumusten vähenemistä käsittelevät vastaukset sisälsivät pohdintaa liittyen lapsuuden harrastuksiin sekä koulumatkojen kulkemiseen jalan tai pyörällä, jotka molemmat ovat aikuisena arjen kiireiden, opintojen ja töiden takia jääneet.

Lapsuudessa liikkuminen tapahtui itsestään, kun oli koko ajan liikkeessä ja leikkimässä. Nykyään ei aika riitä, tai voimavarat. Vaikea myöskään aloittaa mitään, vaikka haluaisi. (Vastaaja 41, 2026)

Lapsuudessa tuli enemmän arkiliikuntaa, kun moniin paikkoihin kulku kävellen tai pyörällä, oli myös enemmän vapaa-aikaa liikkumiseen. Näin aikuisena matkat tulee usein kuljettua autolla aikataulusyistä, myös elämän monet osa-alueet vaativat aikaa, joten sitä tuppaa jäämään liian vähän liikkumiselle. (Vastaaja 46, 2026)

Muita liikuntatottumuksiin liittyviä muutoksia olivat esimerkiksi kilpaurheilun vaihtuminen harrastamiseksi ja ilon vuoksi liikkumiseksi. Moni vastaajista toi esille myös, kuinka syyt liikkumiselle ovat elämän myötä muuttuneet.

Kilpaurheilu on päätynyt, mutta edelleen liikun paljon ja tavoitteellisesti. (Vastaaja 2, 2026)

Lapsena urheilin, koska likimain käskettiin. Nykyään urheilen koska tunnen ja tiedän sen auttavan jaksamiseen, opiskeluun ja muihinkin arkitoimintoihin. (Vastaaja 56, 2026)

## 5 Pohdinta

Tämän tutkimuksen osallistujat, eli luokanopettajoina opiskelevat, elävät todennäköisesti kiireistä arkea, joka koostuu opintojen lisäksi myös usein töiden tekemisestä, ja jopa omasta perheestä huolehtimisesta. Aikaa ja jaksamista vievät opinnot yhdistettynä muuhun elämään saattavat vaikuttaa vapaa-ajan määrään ja siihen, mitä asioita omalla vapaa-ajallaan jaksaa tehdä. Tällöin lukeminen ja liikunta ei välttämättä ole priorisointilistalla ensimmäisenä. Osalle opiskelijoista esimerkiksi liikunta voi olla rentouttavaa ja tapa tuulettaa aivoja pitkän opiskelupäivän jälkeen. Toisille taas liikunta ei ole mielekästä, jolloin sitä ei pitkän päivän jälkeen jaksaa tehdä. Opiskelijat voivat myös lukea tenttikirjallisuutta niin paljon, ettei vapaa-ajan lukeminen enää motivoi.

Tulevat opettajat ovat kuitenkin äärimmäisen tärkeässä asemassa näyttämässä omalla asenteella ja toiminnallaan mallia ja esimerkkiä tuleville oppilailleen. Opettajan rooli liikunnallisten elämäntapojen ja lukuinnostuksen kehityksessä on merkittävä (Kauppinen ja Airela, 2019; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021), jonka takia tulevien opettajien asenteita ja tottumuksia on mielenkiintoista tutkia. Vaikka tässä elämänvaiheessa luokanopettajaopiskelijat eivät ehtisikään panostaa liikuntaan tai lukemiseen haluamallaan tavalla, asenteisiin liittyvät tulokset kertovat tärkeää tietoa luokanopettajaopiskelijoiden tahtotilasta näitä tottumuksia kohtaan.

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen keskeisiä tuloksia sekä niiden perusteella tehtyjä johtopäätöksiä ja mahdollisia syitä tutkimuksessa löytyneille ilmiöille. Tuloksia pohditaan suhteessa aiempaan tutkimukseen. Sen lisäksi tarkastellaan kriittisesti tutkimuksen keskeisiä rajoittavia tekijöitä ja pohditaan jatkotutkimusmahdollisuuksia, joita aiheen tiimoilta olisi tulevaisuudessa mielenkiintoista toteuttaa.

### 5.1 Tutkimuksen tavoite ja päätulokset

Tässä tutkimuksessa tavoitteena oli selvittää luokanopettajaopiskelijoiden liikunnan ja lukemisen välistä yhteyttä. Liikunnan yhteydestä kognitiivisiin taitoihin, kuten keskittymiseen ja muistiin, on aiemmissa tutkimuksissa saatu paljon yhteiskunnallisesti merkittäviä tuloksia (Trudeau & Shephard, 2008; Jaakkola, 2012) ja sama koskee myös vapaa-ajan kirjojen lukemisen yhteyttä muun muassa oppimiseen ja tarkkaavaisuuteen (Lima ym., 2022).

Kuitenkaan suoraan liikunnan ja kirjojen lukemisen välistä yhteyttä ei ole juurikaan tutkittu, joka teki tästä asetelmasta mielenkiintoisen. Tutkimuksessa selvitettiin liikunnan määrää sekä arkiaktiivisuuden että tavoitteellisemman urheilun kautta ja tarkasteltiin niiden yhteyttä luettujen kirjojen määrään. Osallistujat vastasivat myös kysymyksiin, joiden avulla selvitettiin vastaajien asenteita ja suhtautumista liikkumiseen ja lukemiseen. Näistä saatiin muodostettua asenteita mittaavia summamuuttujia, joiden välisiä yhteyksiä tarkasteltiin korrelaation avulla. Tutkimuksessa mielenkiinnon kohteena oli myös luokanopettajaopiskelijoiden kokemukset lapsuudessa, ja minkälaisia muutoksia näiden teemojen osalta on tapahtunut lapsuudesta nykypäivään.

Tutkimuksen päätuloksena selvisi, että liikunnan määrällä ja luettujen kirjojen määrällä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Laadullisen menetelmän kautta vastaajat pääsivät pohtimaan omia kokemuksiaan liikunnan määrän ja kirjojen lukemisen määrän yhteydestä. Suurimmassa osassa avoimen kysymyksen vastauksista nousikin esille, etteivät vastaajat olleet huomanneet yhteyttä liikunnan ja kirjojen lukemisen määrällä. Muutamissa vastauksissa nousi esille, että usein jos liikkuu paljon, panostaa myös muuten hyvinvointiin eli esimerkiksi pyrkii lukemaan paljon. Toisaalta vastauksissa nousivat esille myös kiire ja muut tärkeät asiat, kuten opiskelu ja työt, joidenka takia ei ole aikaa harrastaa sekä liikuntaa että kirjojen lukemista.

Kun luokanopettajaopiskelijoiden asenteita liittyen tavoitteelliseen urheiluun verrattiin kirjojen lukemista koskeviin asenteisiin, huomattiin, että toimintojen välillä oli heikko positiivinen korrelaatio. Luokanopettajaopiskelijat, jotka kokivat asenteensa tavoitteellista urheilua kohtaan myönteisemmäksi, kokivat asenteensa kirjojen lukemista kohtaan myönteisemmiksi. Avointen kysymysten vastaukset halusta ja motivaatiosta panostaa yhtäaikaaisesti molempiin hyvinvoinnin osa-alueisiin tukevat tätä yhteyttä.

Asenteiden suunta lapsuudesta aikuisuuteen näkyy yksittäin sekä liikunnan että lukemisen osalta samanlaisena. Lapsuudessa lukemiseen positiivisesti asennoituneet kokivat suhtautumisensa myös nykypäivänä positiivisena. Sama pätee asenteisiin liikunnan osalta. Liikunta-asenteen ja lukemisasenteen välinen yhteys taas oli muuttunut lapsuudesta aikuisuuteen. Lapsuudessa liikunta-asenteen ja lukemisasenteen välinen korrelaatio oli negatiivinen, eli liikuntaa kohtaan intohimoisesti asennoituneet eivät kokeneet samaa asennoitumista lukemista kohtaan. Lukemisasenteen taas noustessa liikunta-asenne laski.

## 5.2 Tulosten tulkinta ja johtopäätökset

Liikkumiseen ja lukemiseen liittyvien asenteiden välinen yhteys luokanopettajaopiskelijoilla oli positiivinen, mikä osoittaa selkeästi tahtotilaa panostaa molempiin harrastuksiin.

Avoimissa vastauksissa liittyen liikunnan ja lukemisen väliseen yhteyteen vastaajat nostivat esille, kuinka liikuntaan panostaessa haluaa panostaa myös muihin elämänosa-alueisiin, kuten lukemiseen. Moni vastaajista nosti esille halun panostaa näihin molempiin harrastuksiin, jos aikaa vaan löytyisi. Osa vastaajista kertoi joutuvansa valita, kumpaan pystyy panostamaan. Lukemisen ja liikkumisen välistä yhteyttä selittää vahvasti myös aiempi tutkimus kummankin yhteydestä kognitiivisiin taitoihin. Esimerkiksi Jaakkola (2012) on todennut motoristen taitojen ja kognitiivisten taitojen kehittyvän samanaikaisesti yhteisen ohjauskeskuksen eli keskushermoston mekanismien ansiosta. Aiemman tutkimuksen mukaan myös lukemisen ja kognitiivisten taitojen kohdalla pätee vastavuoroinen vaikutus (Lima ym., 2022). Nämä aiemmat tutkimukset siis tukevat ja selittävät hyvin myös tässä tutkimuksessa saatua tulosta liikunnan ja lukemisen välisestä yhteydestä.

Tutkimuksen määrällisestä osuudesta selvisi, että erikseen liikkumiseen liittyvät asenteet ja lukemiseen liittyvät asenteet olivat suhteellisen pysyviä lapsuudesta aikuisuuteen, mutta asenteiden välinen yhteys oli muuttunut. Lapsuudessa asenteiden välinen korrelaatio oli negatiivinen ja aikuisuudessa positiivinen. Liikuntatottumusten ja lukemistottumusten sekä niihin liittyvien asenteiden muutosta lapsuudesta aikuisuuteen selvitettiin myös avointen kysymysten avulla, joissa vastaajat saivat halutessaan pohtia mahdollisia syitä kokemilleen muutoksille tai tottumusten samana pysymiselle. Molemmista vastauksista löytyivät neljä samanlaista teemaa, joihin vastaukset jakautuivat: ei muutosta, tottumus lisääntynyt, tottumus vähentynyt ja jokin muu muutos tottumuksessa. Sekä liikunta- että lukemistottumusten muutoksissa vastaajien omat kokemukset olivat hyvin samansuuntaisia ja syyt tottumusten muutoksiin myös samankaltaisia, vaikka kahdesta erilaisesta tottumuksesta onkin kyse. Lukemistottumusten lisääntymistä käsittelevissä vastauksissa (11/65) ja liikuntatottumusten lisääntymistä käsittelevissä vastauksissa (11/66) monet vastaajista nostivat esille vasta aikuisuudessa ymmärtäneensä lukemiseen tai liikkumiseen liittyvät hyödyt. Molempiin liittyi myös negatiivisia kokemuksia lapsuudessa, kuten lukivaikeuksia tai itsensä kokeminen epäliikunnalliseksi lapsena. Vastaajat kertoivat löytäneensä vasta aikuisuudessa ilon ja nautinnon liittyen lukemiseen tai liikuntaan. Liikkumisen ja lukemisen lisääntymisen taustalla esiintyivät myös lapsuudessa koettu pakottaminen ja aikuisena koettu omaehtoisuus. Nämä ilmiöt ovat selkeitä esimerkkejä liikuntaan ja lukemiseen vaikuttavista sisäisistä motiiveista.

Sisäisen motivaation yhteys vapaa-ajalla tapahtuvaan lukemiseen on havaittu olevan positiivinen (Majonen, 2020), joka selittää lukemisen lisääntymiseen liittyvää ilmiötä ja vastaajien kokemuksia omasta suhteestaan lukemiseen. Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteorian mukaan ihmisen kolme perustarvetta, eli autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus, luovat vankan pohjan motivaatiolle. Vastausten esimerkeissä itsemääräämisteorian mukainen motivaatio on löytynyt monilla vasta aikuisuudessa, kun on esimerkiksi löytänyt itselle sopivan lajin, jossa on taitava, ja jossa tuntee olevansa osa porukkaa. Nämä ovat samanlaisia ilmiöitä, mitä tutkimuksissakin on havaittu olevan liikuntaan ohjaavia motiiveja (esim. Lintunen, 2002). Autonominen päätäntävalta siitä, mitä lajia harrastaa tai minkä genren kirjoja lukee, on lisännyt motivaatiota.

Myös vastaajien pohdinta liikunnan ja lukemisen hyötyjen ymmärtämisestä aikuisuudessa selittää asenteiden muuttumista lapsuudesta aikuisuuteen. Kuten Majonen (2020) toteaa, lapset ja nuoret eivät välttämättä osaa tunnistaa lukemiseen liittyviä hyötyjä, joita ovat muun muassa kognitiiviset taidot (Lima ym., 2022). Lukemismotivaatioon kuitenkin liittyy vahvasti yksilön uskomukset ja tavoitteet (Guthrie & Wigfield, 2000), jolloin aikuisena ymmärrettyä lukemisen hyödyt, voi oma sisäinen motivaatio ja asennoituminen muuttua.

Myös liikuntaan liittyy vahva yhteys kognitiivisten taitojen kehittymiseen (Jaakkola, 2012), ja tämän ymmärtäminen aikuisuudessa on vastaajien mukaan lisännyt halukkuutta liikkua. Vastaajien pohdintaa tukee myös Lintusen (2002) toteamus, kuinka tietoisuus liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksista lisää yksilön motivaatiota ja halukkuutta liikkua enemmän. Vastaajat kertoivat myös aikuisena löytäneensä itselle sopivan liikkumismuodon, ja tätäkin tulosta tukee aiempi tutkimus, jossa kerrotaan muun muassa onnistumisen tunteen tai päämäärän ohjaavan yksilöä liikuntaa kohtaan (Lintunen, 2002; Kauppila, 2003).

Luokanopettajaopiskelijoiden keskuudessa, tulos asenteiden välisestä positiivisesta korrelaatiosta on heidän tulevaisuuden työnsä kannalta tärkeä. Vaikka tämänhetkisessä elämäntilanteessa luokanopettajaopiskelijoilla ei olisikaan aikaa panostaa sekä liikkumiseen että lukemiseen niin paljon kun he haluaisivat, heidän asenteensa ja ymmärryksensä liikkumisen ja lukemisen tärkeydestä ohjaa heitä tulevaisuudessa kohti näitä harrastuksia. Koska sekä liikkumisen että lukemisen kohdalla opettajan antama malli ja esimerkki ovat äärimmäisen tärkeitä lapsen liikunta- ja lukemissuhteen myönteiselle kehitykselle (Kauppinen ja Airela, 2019; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021), on mukava tietää, että tulevilla

luokanopettajilla voi olla positiivinen asenne ja suhtautuminen sekä liikuntaa että lukemista kohtaan. On myös hienoa huomata, että vaikka pohja liikunnalliselle elämälle tai lukuinnostukselle muodostuu usein lapsuuden kokemusten perusteella (Lintunen, 2000; La Rosa, 2022), voi asennoituminen kumpaankin tottumukseen kehittyä myös iän myötä ilon, hyötyjen ymmärtämisen ja motivaation kautta.

### 5.3 Tutkimuksen keskeiset rajoitteet

Tutkimuksessa käytettiin tutkimuksen toteuttajien itse luomia kysymyksiä, joiden avulla pyrittiin luomaan mahdollisimman kattavasti eri näkökulmat huomioiden erilaisten liikkujien ja lukijoiden ryhmiä. Tutkimuksessa käytetty kysely esitettiin ja viilattiin paremmaksi esitestauksen jälkeen, mutta itseluodun mittariston luotettavuudessa on aina omat riskinsä, koska sitä ei ole koskaan aikaisemmin käytetty mittaamaan ja tutkimaan kyseisiä ilmiöitä. Esitestaus on tärkeä osa itseluodon mittarin käyttöä, koska se parantaa koko tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020). Esitestauksen avulla kysymyspatteristo saatiin siis viilattua entistä selkeämpään ja tutkimuksen luotettavuutta edistävämpään malliin.

Tutkimukseen osallistuneet vastasivat kyselyyn omalla ajallaan, eikä heillä ollut mahdollisuutta kysyä tarkentavia kysymyksiä, jos epäselvyyksiä kysymyksissä olisi ilmennyt. Tämä voi vääristää joitain vastauksia, jos vastaajat ovat kokeneet tai tulkinneet jotkin kysymyksistä eri tavalla kuin mitä kysymyksissä on alun perin tarkoitettu. Myös ilmiöihin liittyvät määritelmät voivat aiheuttaa epäselvyyksiä vastaajissa, vaikka pyrkimyksenä olikin kysymysten edellä määritellä mitä ilmiö tässä tutkimuksessa tarkoittaa. Kyselyssä kysyttiin esimerkiksi lapsuuden liikuntaharrastuksista, jotka tässä tutkimuksessa määriteltiin tietyllä tavalla. Kyselyssä kysyttiin lapsuuden liikkumis- ja lukemistottumuksia. Lapsuudesta on kyselyyn vastanneilla paljon aikaa, jolloin myös muistikuvat ovat voineet vääristyä vuosien varrella. Tämä saattaa vääristää vastauksia.

Tutkimukseen osallistuneista (N=88) naisia oli 78 ja miehiä 9. Yksi vastanneista ei halunnut kertoa. Sukupuolijakauma tässä tutkimuksessa ei täysin vastaa Suomessa pitkään vallalla ollutta trendiä. Miesluokanopettajaopiskelijoiden osuus kaikista luokanopettajaopiskelijoista Suomessa on pitkän aikaa pysynyt noin 20 % tuntumassa (Uusiautti & Määttä, 2013). Tässä

tutkimuksessa vastanneista vain noin 10 % oli miehiä, joka ei vastaa sukupuolten todellista suhdetta luokanopettajaopiskelijoissa.

Tutkimuksen luotettavuutta voi heikentää se, että tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tällöin tutkimukseen mahdollisesti osallistuvat luonnostaan ne ihmiset, joita tutkimuksen aihe lähtökohtaisesti kiinnostaa enemmän, ja ihmiset, joilla taas ei ole kiinnostusta tai omakohtaista suhdetta tutkimuksessa tutkittaviin ilmiöihin voivat jättää herkästi vastaamatta. Tämä taas voi vääristää tutkimukseen osallistuneiden joukkoa suhteessa perusjoukkoon.

#### 5.4 Jatkotutkimusideat

Tutkimuksen tuloksissa tunnistettiin liikkumiseen ja lukijuuteen liittyvien asenteiden ja identiteetin välillä positiivista korrelaatiota nykypäivänä, mutta lapsuuden ajan kokemuksissa tämä korrelaatio oli negatiivinen. Olisi mielenkiintoista tarkastella mitkä kaikki asiat yksilöiden elämänvarrella ovat vaikuttaneet mahdollisesti liikunta- ja lukemissuhteiden muutoksiin. Olisiko jotain, mitä voisi jo lapsuudessa tehdä, että ihmiset voisivat kokea olevansa sekä liikkujia että lukijoita jo lapsena. Pitkittäistutkimus aiheesta olisi mielenkiintoinen. Voitaisiin tutkia samoja ihmisiä lapsesta aikuisuuteen, ja seurata asenteiden muutosta. Erityisesti kysymyksessä 25, jossa pohdittiin lukemisen muutosta, moni kertoi lukemisen vähentyneen teini-iässä. Pitkittäistutkimuksessa voisi saada selvillä, mistä mahdollinen vähentyminen voisi johtua sekä selvittää, miten sitä voisi estää.

Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia lisää, miten opettajan omat asenteet lukemiseen ja liikkumiseen tulevat oppilaille esille, ja kuinka vahvasti ne vaikuttavat oppilaiden asenteisiin aiheesta. Aiempi tutkimus on osoittanut opettajan antaman mallin tärkeyden sekä lukemisen ja liikunnan osalta (esim. Kauppinen ja Airela, 2019; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021), ja tätä ilmiötä olisi mielenkiintoista tarkastella vielä perusteellisemmin. Saako itse paljon lukeva ja kirjoista innostunut opettaja myös ne oppilaat, joilla on selkeästi haasteita lukemismotivaation kanssa, herkemmin innostumaan ja kiinnostumaan lukemisesta sekä kirjoista. Entä kuinka oppilas, joka on koko elämänsä aikana kokenut olevansa epäurheilullinen, voisi löytää kipinän motivoituneen liikunnanopettajan avulla?

## Lähteet

- Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. 2012. Opetushallituksen tilannekatsaus 2012:1. Luettu 17.11.2025  
<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/aivot-oppimisen-valmiudet-ja-koulunkaynti>
- Aro, T. & Torppa, M. (2020). Luetun ymmärtäminen ja strategiat. Teoksessa S. Tuovila, L. Kairaluoma & V. Majonen (toim.), *Luku- ja kirjoitustaidon pedagogiikkaa yläkouluun* (s. 19-31). Lapin yliopisto.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge
- Corie, C. (2025). Mental health, belonging, and books: The role of leisure reading in student success. *Public Service Quarterly*. 21(3).  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15228959.2025.2519013>
- Deci, E.L., & Ryan, R. M. (2000). "The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Grünthal, S., Sintonen, S. (2019). "Pysty vaa kännykästä suoraa" Yläluokkalaisten novellilukeminen pikaviestipalvelussa. *Media ja viestintä*. 42(1).
- Guthrie, J. T. & Wigfield, A. (2000). Engagement and motivation in reading. Teoksessa: M. L. Kamil, P. B. Mosenthal, P. D. Pearson & R. Barr (toim.) *Handbook of reading research: (Vol 3, pp. 403-422)*. Mah- wah (NJ): Lawrence Erlbaum Associates.
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisuja 2016:22  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/18a354b9-1e47-4871-bac7-7194f8352ba8/content>

Hellman, H. (2024). Lukeminen on statuslaji. *Media & Viestintä*, 47(4), 165–169. <https://doi.org/10.23983/mv.154836>

Hiltunen, J., Ahonen, A., Hienonen, N., Kauppinen, H., Kotila, J., Lehtola, P., Leino, K., Lintuvuori, M., Nissinen, K., Puhakka, E., Sirén, M., Vainikainen, M. & Vettenranta, J. PISA 2022 Ensituloksia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2023:49 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/e3cc6b4c-73f4-4c60-aa62-94cf9f8b9668/content>

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä H. & Vasankari, T. (2022). Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33

Juusola, M. Selkokeskus, Kehitysvammaliitto ry: Selkokielen tarvearvio 2019. Kehitysvammaliitto 2019 <https://selkokeskus.fi/wp-content/uploads/2019/02/Tarvearvio-2019.pdf>

Kauppila, R. A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Psyykinen valmennus oppimisen tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppinen, M. & Aerila, J-A. (2019). Luokanopettajien lukijuus ja sen merkitys oppilaiden lukuinnon kasvattamisessa ja kirjallisuudenopetuksen kehittämisessä. Teoksessa Rautiainen, M. & Tarnanen, M. (toim.): *Tutkimuksesta luokkahuoneisiin*, 141–160. *Ainedidaktisia tutkimuksia 15*. Helsinki: Suomen ainedidaktinen tutkimusseura.

Koivuniemi, K & Saarela, J. (2022) Lähtökohtia perheiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtioneuvoston julkaisuja 2025:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>

- La Rosa, L.-S. (2022). Nuorten hiipuva lukuhalu lukemiskulttuurin murroksessa. *Kirjallisuudentutkimuksen Aikakauslehti Avain*, 19(4).  
<https://doi.org/10.30665/av.116080>
- Leino, K., Sirén, M., Nissinen, K., Puhakka, E. (2023) Puoli tuntia lukemista: Kansainvälinen lasten lukutaitotutkimus (PIRLS 2021). Koulutuksen tutkimuslaitos 2023.  
<https://doi.org/10.17011/kti-t/37>
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Luettu 17.11.2025  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/06b3389a-eeb8-4f44-9698-39c2b0009b10/content>
- Lima, RA., Soares, FC., van Poppel, M., Savinainen, S., Mäntyselkä, A., Haapala, EA., Lakka, T. (2022) Determinants of Cognitive Performance in Children and Adolescents: A Populational Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Reserach and Public Health* 2022;19:8955.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19158955>
- Lintunen, T. (2000). Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.), 81 - 88
- Lintunen, T. (2002). Liikunta ihmisen elämäkukulussa. Teoksessa P. Heikinaro- Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.), 24 - 29.
- Majonen, V. (2020). Nuorten lukemismotivaation vahvistaminen. Teoksessa S. Tuovila, L. Kairaluoma & V. Majonen (toim.), *Luku- ja kirjoitustaidon pedagogiikkaa yläkouluun* (s. 128–138). Lapin yliopisto.
- Malin, A., Sulkunen, S. & Laine, K. PIAAC 2012. Kansainvälisen aikuistutkimuksen ensituloksia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2013:19  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/items/8deab732-722a-417e-a112-cd20ecc9730a>
- Opetushallitus. (2019a). *Opettajat ja rehtorit Suomessa 2019* (Raportit ja selvitykset

Opetushallitus, 2025 <https://www.oph.fi/fi/move> 2020:11). Opetushallitus.  
<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/opettajat-ja-rehitorit-suomessa-2019-esi-ja-perusopetuksen-opettajat>

Opetushallitus. (2023). *Kuuntelen, siis luen – Yleinen osio (Uudet lukutaidot -kehittämishjelma)*. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Kuuntelen-siis-luen-yleinen-osa.pdf>

Pauline, D. (2023). Leisure Reading as a Mindfulness Activity: The Implications for Academic Reference Librarians. *The Reference Librarian*. 64(1).  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02763877.2022.2156968>

Sarlin, E.-L. (1995). Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 40.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. *Opetushallitus Tilannekatsais*. (Muistiot 2012:5).

Terve Suomi 2024 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
[https://www.thl.fi/terveysuomi\\_verkkoraportit/ilmioraportit\\_2023/fyysinen\\_aktiivisuus\\_ja\\_istuminen.html](https://www.thl.fi/terveysuomi_verkkoraportit/ilmioraportit_2023/fyysinen_aktiivisuus_ja_istuminen.html)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Liikunnan terveyshyödyt 2024 <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Liikuntasuosituksset. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Liikunta. (a) <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Liikkuminen, uni ja lihavuus. (b).  
[https://www.thl.fi/kott\\_verkkoraportit/ilmioraportit\\_2024/liikkuminen\\_uni\\_ja\\_lihavuus.html](https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/liikkuminen_uni_ja_lihavuus.html)

- Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1). Article 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- Tiihonen, A. 2015 Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille [https://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Liikuntakulttuurin\\_k%C3%A4sitteit%C3%A4\\_Tiihonen2015.pdf](https://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Liikuntakulttuurin_k%C3%A4sitteit%C3%A4_Tiihonen2015.pdf)
- Tilastokeskus (2019). Vapaa-ajan osallistuminen 2017. Lukemisen muutokset. Elinolot 2019. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: Tilastokeskus. Päivitetty 25.4.2019. Viitattu 10.11.2025
- Tuomi, J., Sarajärvi, A., & Tammi, kustantaja. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1). Article 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- Tähtinen, J., Laakkonen, E., & Broberg, M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita (2. uud. painos). Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.
- UKK-instituutti <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- Uusiautti, S. & Määttä, K. (2013). Who is a Suitable Teacher? The Over-100-Year Long History of Student Selection for Teacher Training in Finland. *International Journal of Sciences*, 2(03), 109–118. <https://www.ijsciences.com/pub/article/153>

Wolf, M. C., Muijselaar, M. M. L., Boonstra, A. M., De Bree, E. H. (2019). The relationship between reading and listening comprehension: shared and modality-specific components. *Reading and Writing*. 32(7). <https://doi.org/10.1007/s11145-018-9924-8>

## Liitteet

### Liite 1. Kyselylomake

#### Yliopisto-opiskelijoiden liikunnan määrän yhteys kirjojen lukemiseen vapaa-ajalla



Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Olemme kaksi luokanopettajaopiskelijaa Turun yliopistosta ja teemme kandidaatintutkielmaa aiheesta luokanopettajien liikunnan määrän yhteys kirjojen lukemiseen vapaa-ajalla. Tutkimuksemme on määrällinen ja keräämme aineistomme kyselyn avulla, johon kaipaamme vastauksia luokanopettajaopiskelijoilta.

Tutkimukseemme voi osallistua vastaamalla alla olevaan kyselyyn. Vastaaminen vie noin 10 minuuttia ja se koostuu sekä monivalinta- että avokysymyksistä. Vain monivalintakysymykset ovat pakollisia, mutta toivomme silti vastauksia myös avokysymyksiin.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaamisen voi keskeyttää milloin tahansa. Vastaukset annetaan anonymisti eikä yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa vastausten perusteella.

Vastaamalla kyselyyn annat luvan hyödyntää vastauksiasi kandidaatintutkielmassamme. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja säilytetään tietoturvallisesti.

Linkki tietosuojailmoitukseen: <https://seafiler.utu.fi/d/0d29dfe001f34f64a30f/>

#### 1. Olen lukenut tietosuojaselosteen ja hyväksyn vastaukseni käytön tutkimuksessa? \*

Kyllä.

**2. Kummalla Turun yliopiston kampuksella opiskelet? \***

- Turku
- Rauma

**3. Sukupuoli \***

- Nainen
- Mies
- Muu

- 
- En halua kertoa

**4. Opiskeluvuosi \***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- 5.
- 6. tai enemmän

**5. Olen tietoinen aikuisten liikkumissuosituksista ja tiedän mitä ne pitävät sisällään? \***

- En tunne suosituksia
- Olen tietoinen suosituksista, mutta en muista niiden tarkkaa sisältöä
- Tunnen suositusten sisällön

**6. Pyrin toiminnallani kohti liikkumissuosituksia? \***

- En pyri noudattamaan suosituksia
- Pyrin elämään suositusten suuntaisesti
- Pyrin liikkumaan niin paljon, että noudatan säännöllisesti suosituksia

Aikuisten liikuntasuositukset:

2 h 30 min reipasta tai 1 h 15 min rasittavaa liikuntaa viikossa.

Lihasharjoittelua vähintään 2 kertaa viikossa.

**7. Täyttyykö päivittäisessä elämässäsi aikuisten kestävyysharjoittelun liikuntasuositus? \***

- Ei koskaan
- Harvoin
- Usein

- 
- Aina

**8. Täyttyykö päivittäisessä elämässäsi aikuisten lihasharjoittelun liikuntasuositus? \***

- Ei koskaan
- Harvoin
- Usein
- Aina



### 13. Vastaa arkiaktiivisuutta koskeviin väittämiin \*

	En koskaan	Harvoin	Usein	Lähes aina
Koen olevani arjessa aktiivinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluaisin olla aktiivisempi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen aktiivisen elämäntyylin itselle tärkeäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pyrin arkiaktiivisuuteen, koska tiedän sen olevan terveyttä edistävää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan arkiaktiivisuudesta hyvää mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluan jatkossa(kin) pyrkiä aktiiviseen arkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 14. Vastaa urheilua koskeviin väittämiin

	En koskaan	Harvoin	Usein	Lähes aina
Koen olevani liikunnallinen / urheilullinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluaisin olla urheilullisempi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta / urheilu on tärkeä osa elämäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilen, koska tiedän sen olevan terveyttä edistävää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilen, koska se tuottaa minulle hyvää mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on urheilun suhteen tavoitteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	En koskaan	Harvoin	Usein	Lähes aina
Haluan jatkossa(kin) pyrkiä urheilulliseen elämään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavissa kysymyksissä kysytään lapsuudenajan (alakouluikä) liikkumistottumuksista. Pyydämme sinua muistelemaan ja arvioimaan liikunnan ja urheilun määrää lapsuudessasi ja siihen liittyviä ajatuksia. Ei tarvitse muistaa tarkkoja määriä, mutta pyri arvioimaan määrät suuntaantavasti.

Arkiaktiivisuudella tarkoitetaan esimerkiksi koulumatkoja kävellen/pyöräillen, ulkona leikkimistä, välitunnilla pelailua yms.

**15. Kun mietit lapsuuttasi, kuinka monena päivänä viikossa sinulle tuli arkiaktiivisuutta? \***

- 0 päivänä viikossa
- 1-2 päivänä viikossa
- 3-4 päivänä viikossa
- 5-7 päivänä viikossa

**16. Kun mietit lapsuuttasi, kuinka monena päivänä viikossa sinulla oli urheilu-/liikuntaharrastus? \***

- 0 päivänä viikossa
- 1-2 päivänä viikossa
- 3-4 päivänä viikossa
- 5-7 päivänä viikossa

**17. Vastaa väittämiin koskien lapsuuttasi. \***

	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä
Koin olevani urheilullinen / liikunnallinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta / urheilu oli tärkeä osa elämääni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilun, koska se tuotti minulle hyvää mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä
Minulla oli urheilun suhteen tavoitteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**18. Onko liikuntatottumuksesi muuttunut lapsuudesta nykypäivään verrattuna?  
(miten, mihin suuntaan, mahdollisia syitä)**

---



---



---



---



---

**19. Oletko huomannut liikunnan ja lukemisen välillä yhteyttä? (esim. liikunnan lisääntyessä lukeminen lisääntyy tai liikunnan lisääntyessä lukeminen vähentyy jne.)**

**Voit myös vapaasti jakaa kokemuksia ja ajatuksia aiheeseen liittyen.**

---

---

---

---

---

Tarkastelemme tässä tutkimuksessa vain vapaa-ajan lukemista. Vapaa-ajan lukemiseen ei sisälly kouluun ja töihin liittyvä pakollinen lukeminen (esim. tenttikirjallisuus). Vapaa-ajan lukemiseen lasketaan myös e-kirjat sekä äänikirjojen kuuntelu.

**20. Luen kirjoja: \***

- Päivittäin
- Viikottain
- Kuukausittain
- Vuosittain
- Harvemmin / en koskaan

## 21. Kuinka monta kirjaa luet vuodessa keskimäärin? \*

- 0  
 1-10  
 11-20  
 Yli 20

## 22. Vastaa lukemista koskeviin väittämiin. \*

	En koskaan	Harvoin	Usein	Lähes aina
Pidän kirjojen lukemisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirjojen lukeminen on minulle tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen olevani kirjojen lukija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän kirjojen lukemisen hyödyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluaisin lukea enemmän kirjoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luen monipuolisesti erilaisia genrejä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavissa kysymyksissä kysytään lapsuudenajan (alakouluikäisenä) lukemistottumuksista. Pyydämme sinua muistelemaan ja arvioimaan lukemisen määrää lapsuudessasi sekä lukemiseen liittyneitä ajatuksia. Ei tarvitse muistaa tarkkoja määriä, mutta pyri arvioimaan määrät suuntaantavasti.

## 23. Luin kirjoja lapsena: \*

- Päivittäin  
 Viikottain  
 Kuukausittain  
 Vuosittain  
 Harvemmin / en koskaan

**24. Vastaa väittämiin koskien lapsuuttasi. \***

	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä
Pidin kirjojen lukemisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirjojen lukeminen oli minulle tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä
Koin olevani kirjojen lukija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**25. Onko lukemisesi muuttunut lapsuudesta nykypäivään verrattuna? (miten, mihin suuntaan, mahdollisia syitä)**


---



---



---



---



---

**26. Vastaa väittämiin. \***

	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä
Opettajan liikunnallisuudella on vaikutus oppilaiden liikunnallisuuteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen olevani liikkujana hyvä malli oppilailleni tulevaisuudessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajan lukemisella on vaikutus oppilaiden lukemiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen olevani lukijana hyvä malliesimerkki oppilailleni tulevaisuudessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Liite 2. Tietosuojailmoitus

Tietosuojailmoitus, EU:n yleinen tietosuoja-asetus

Rekisterin nimi	Yliopisto-opiskelijoiden liikunnan määrän yhteys kirjojen lukemiseen vapaa-ajalla
Rekisterinpitäjät	Cecilia Ollikainen <a href="mailto:cfolli@utu.fi">cfolli@utu.fi</a> Turun yliopisto Krista Korhonen <a href="mailto:kekorh@utu.fi">kekorh@utu.fi</a> Turun yliopisto
Henkilötietojen käsittely ja käsittelyn oikeusperiaate	Tutkimuksessa kerätään haastatteluita, joissa kysytään opiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä opiskelustaan yliopistossa. Sähköpostiosoitteita käytetään haastattelukutsun lähettämiseen. Haastatteluissa kerätään tietoa opiskelijoiden kokemuksista ja käsityksistä esimerkiksi opiskelun arjesta, opiskeluvaihtojen tekemisestä, opiskeluajan rahoittamisesta, opiskelijoiden tasa-arvoisesta asemasta ja tulevaisuuden suunnittelusta. Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on <input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a kohta) <input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta) <input type="checkbox"/> muu mikä
Käsitteltävät henkilötietoryhmät	Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja: opiskelukaupunki, sukupuoli, opiskeluvuosien määrä, kokemuksia liikunnan ja vapaa-ajan lukemisen yhteydestä
Henkilötietojen vastaanottajat	Henkilötietoja ei luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle
Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle
Tietojen säilytysaika	Tietoja säilytetään 3 vuotta, jonka jälkeen ne hävitetään tietoturvallisesti
Rekisteröidyn oikeudet	Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa käsittelyä sekä oikeutta siirtää tiedot järjestelmästä toiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti.

	Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti. Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaisille.
Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Haastattelukutsujen lähettämiseksi pyydetään sähköpostiosoitteita tai viestin välitysmahdollisuutta yliopistolta. Muut tiedot kerätään suoraan haastattelututkimukseen osallistuvilta.
Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. Profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen