



Turun yliopisto
University of Turku

KAHDEKSAS- JA YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN LIKUNTASUHDE LIKUNTALUOKILLA JA TAVALLISILLA LUOKILLA

Siiri Rivala
Vilma Seppänen
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Opettajankoulutuslaitos
Turun yliopisto
Huhtikuu 2019

Tiivistelmä

Positiivinen suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa ihmisen tekemiin valintoihin elämän eri osa-alueilla ja voi tukea liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Koski on nimennyt liikuntaan suhtautumisen liikuntasuhteeksi, johon sisältyy neljä osa-alueita. Nämä osa-alueet ovat omakohtainen liikunta, liikunnan sivusta seuraaminen, liikunnan tuottaminen ja liikunnan merkitysten kuluttaminen. (Koski 2004; 2008.) Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia liikuntasuhteita kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaисilla on. Liikuntasuhteita vertailtiin liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välillä. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä keväällä 2018. Tutkimus oli otteeltaan määrällinen. Kyselylomakkeen kysymykset olivat monivalintakysymyksiä. Tutkimukseen osallistui 265 varsinais- ja eteläsuomalaista nuorta neljästä eri koulusta. Jokaisesta koulusta tutkimukseen osallistui sekä tavallisten luokkien että liikuntaluokkien oppilaita. Tutkimukseen osallistuneista oppilaista 68 prosenttia oli liikuntaluokkalaisia ja 32 prosenttia tavallisten luokkien oppilaita.

Tutkittavien vastauksista pystyttiin erottelamaan kolmenlaisia liikuntasuhteita: positiivisesti, epävarmasti ja negatiivisesti liikuntaan suhtautuvien ryhmät. Vertailtaessa liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikuntasuhteita, oli liikuntaluokkalaисilla positiivisempi suhtautuminen liikuntaan jokaisella liikuntasuhteen osa-alueella. Suurimmat erot liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikuntasuhteissa olivat omakohtaisen liikunnan ja liikunnan merkitysten kuluttamisen osa-alueilla. Liikuntaluokkalaiset kokivat myös kaikki liikuntasuhteen osa-alueet merkityksellisemmiksi itselleen kuin tavallisten luokkien oppilaat.

Tutkimuksen tuloksia voivat hyödyntää niin nuoret itse kuin myös nuorten vanhemmat, opettajat ja urheiluvalmentajat. Nuoret voivat saada kyselyyn vastatesaan paremman käsityksen omasta liikuntasuhteestaan, jonka perusteella he voivat mahdollisesti tehdä jatkossa liikunnan suhteen yhä positiivisempia valintoja ja tavoitella positiivisempaa liikuntasuhdetta. Vanhemmat, opettajat ja urheiluvalmentajat pystyvät myös tukemaan nuoria positiivisen liikuntasuhteen kehittymisessä. Myönteistä liikuntasuhdetta tulisi tukea, sillä positiivinen suhtautuminen liikuntaan voi saada nuoret myös liikkumaan enemmän.

Asiasanat

Liikuntasuhde, liikuntaluokka, omakohtainen liikunta, liikunnan sivusta seuraaminen, liikunnan tuottaminen, liikunnan merkitysten kuluttaminen

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	7
2 LIIKUNTASUHDE	9
2.1 Sosiaalinen maailma ja liikuntasuhde.....	9
2.2 Liikuntasuhteen rakentuminen.....	10
2.3 Liikuntasuhteen osa-alueet	12
2.3.1 <i>Omaehtainen liikunta</i>	12
2.3.2 <i>Liikunnan sivusta seuraaminen</i>	15
2.3.3 <i>Liikunnan tuottaminen</i>	16
2.3.4 <i>Liikunnan merkitysten kuluttaminen</i>	18
2.4 Liikuntasuhteen ideaalityypit.....	19
3 LIIKUNTALUOKKA.....	20
3.1 Liikuntaluokkatoiminta.....	20
3.2 Liikuntaluokille hakeutuminen.....	21
4 TUTKIMUSONGELMAT	23
5 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	24
5.1 Tutkittavat.....	24
5.2 Aineistonkeruumenetelmä	25
5.3 Aineiston analysointi	27
5.3.1 <i>Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten liikuntasuhteen analysointi</i>	27
5.3.2 <i>Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikuntasuhteiden erojen analysointi</i>	29
6 TULOKSET	31
6.1 Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten liikuntasuhde	31
6.2 Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden erot liikuntasuhteissa	33
6.2.1 <i>Omaehtaisen liikunnan erot</i>	34
6.2.2 <i>Liikunnan sivusta seuraamisen erot</i>	36
6.2.3 <i>Liikunnan tuottamisen erot</i>	37
6.2.4 <i>Liikunnan merkitysten kuluttamisen erot</i>	38
7 POHDINTA	40
7.1 Tulosten pohdinta	40

7.1.1 Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten liikuntasuhde	40
7.1.2 Omakohtainen liikunta	42
7.1.3 Liikunnan sivusta seuraaminen	43
7.1.4 Liikunnan tuottaminen.....	43
7.1.5 Liikunnan merkitysten kuluttaminen	45
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	46
7.3 Tutkimuksen anti ja jatkotutkimusmahdollisuudet.....	48
LÄHTEET.....	50
LIITTEET	55
LIITE 1. Minä ja liikunta -kyselylomake	55
LIITE 2. Klusterianalyysin tarkat arvot.....	65
LIITE 3. T-testien keskeiset tunnusluvut.....	66
LIITE 4. Ristiintaulukoinnin tuloksia.....	68

Kuviot

Kuvio 1. Liikuntasuhteen osa-alueet (Koski 2008, 158–160).....	12
Kuvio 2. Liikuntasuhteen osa-alueisiin suhtautumisen standardoidut keskiarvot	31
Kuvio 3. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten käyttämät tiedotusvälineet liikunnan ja urheilun seuraamiseksi (n = 256).....	32

Taulukot

Taulukko 1. Tutkittavien jakautuminen luokka-asteittain liikuntaluokille ja tavallisille luokille	24
Taulukko 2. Summamuuttujien kuvailua	28
Taulukko 3. Liikuntasuhteiden osa-alueiden keskiarvot liikuntaluokkalaisilla ja tavallisten luokkien oppilailta (n = 256).....	33
Taulukko 4. Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välisten erojen suuruudet Cohenin D -arvolla mitattuna	34
Taulukko 5. Urheiluseurassa harrastaminen	35
Taulukko 6. Urheilun ja liikunnan paikan päällä seuraamisen merkitys	37
Taulukko 7. Urheilun ja liikunnan seuraamisen merkitys tiedotusvälineiden kautta	37

1 JOHDANTO

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on ajankohtainen ja valtakunnallinen Opetus- ja kulttuuriministeriön tavoite. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.) Myös liikuntalain (2 §; 5 §) yhtenä tavoitteena on väestön hyvinvoinnin ja terveyden tukeminen. Hyvinvoinnin ja terveyden tukemisen lähtökohtana on väestön kannustaminen terveisiin elämäntapoihin. Lain tavoitteissa mainitaan erikseen lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen edistäminen. Kunta on vastuussa liikunnallisen elämäntavan tukemisessa liikuntapalveluja järjestämällä, seuratoimintaa tukemalla sekä liikuntapaikkoja rakentamalla ja ylläpitämällä. (Liikuntalaki 2015, 2 §; 5 §.) Edellä mainittujen toimien tavoitteena on edistää yksilön fyysistä aktiivisuutta. Liikunnallista elämäntapaa ei kuitenkaan saavuteta pelkällä fyysisellä aktiivisuuden eli liikkumisen lisäämisellä. Liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen voi vaikuttaa omakohtaisen liikkumisen lisäksi liikunnan sivusta seuraaminen eli liikunnan ja urheilun seuraaminen paikan päällä tai tiedotusvälineiden kautta, liikunnan tuottaminen eli esimerkiksi vapaaehtoisena toimiminen urheilun parissa erilaisissa tapahtumissa ja liikunnan merkitysten kuluttaminen, joka voi näkyä esimerkiksi liikunnallisten vaatteiden käyttämisenä muissakin tilanteissa kuin urheillessa sekä erilaisten liikuntavälineiden ja -varusteiden omistamisena. (Koski 2008.) Nämä tekijät voivat vaikuttaa toisiinsa liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa ja saattavat myös lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää. Hiihdon maailmanmestaruuskilpailujen seuraaminen televisiosta ja kilpailutilanteissa mukana eläminen voivat esimerkiksi innostaa hiihtoharrastukseen.

Jokaisella yksilöllä on omanlainen suhtautuminen liikuntaan ja jokainen liittyy liikuntaan erilaisia merkityksiä. Liikuntaan suhtautumisen ollessa hyvä, näkyy se myös liikunnallisten elämänvalintojen tekemisenä (Koski 2013, 96). Kun liikuntaan suhtaudutaan positiivisesti, voi motivaatio sekä halu liikkua olla parempi ja sitä kautta fyysisen aktiivisuuden määrä myös korkeampi. Nuori viettää koulussa suuren osan arkiviikostaan ja saa kouluympäristöstä erilaisia vaikutteita. Koulu tavoittaa suurimman osan suomalaisista lapsista, ja siksi koululla ja kouluympäristöllä on tärkeä tehtävä kannustaa nuorta liikunnalliseen elämäntapaan ja tukea positiivista suhtautumista liikuntaan. Tämä näkökulma liikuntaan on huomioituna myös tällä hetkellä voimassa olevassa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014), jossa määritellään yhdeksi perusopetuksen tehtäväksi oppilaiden kasvattaminen hyvinvointiin ja terveyteen. Yläkoulun liikunnanopetuksen sisältöihin kuuluu eri lajien harjoittelun ja liikkumisen lisäksi kasvattaa oppilaita liikuntaan sekä

saada heidät sisäistämään liikunta osaksi yksilön elämäntapaa. (Opetushallitus 2014, 18–19, 433–437.) Liikunnan sisäistäminen osaksi elämäntapaa edellyttää positiivista suhtautumista liikuntaan ja liikunnallisten valintojen näkymistä elämän eri alueilla.

Nuorten fyysistä aktiivisuutta tutkitaan säännöllisesti Lasten- ja nuorten liikuntakäyttäminen- tutkimuksella (LIITU), viimeksi vuonna 2018 (Kokko ym. 2018). Lehmuskallio (2007) sekä Haanpää, Ursin ja Matarma (2012) ovat tutkineet Suomessa kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten suhtautumista liikuntaan, mutta nuorten liikuntasuhteen tutkiminen on jäänyt silti vähemmälle kuin fyysisen aktiivisuuden tutkiminen. Tässä tutkimuksessa on tarkoituksena selvittää, miten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset suhtautuvat liikuntaan ja onko suhtautumisessa eroja liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välillä. Vanttaja, Tähtinen, Zacheus ja Koski (2017) ovat tutkineet vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhdetta. Tässä tutkimuksessa tutkittaviksi valittiin liikuntaluokkalaiset ja tavallisten luokkien oppilaat, koska haluttiin uudenlainen näkökulma vertailemalla mahdollisesti paljon liikkuvia (liikuntaluokkalaiset) ja vähemmän liikkuvia (tavallisten luokkien oppilaat). Liikuntaluokkalaisia ja tavallisten luokkien oppilaita on vertailtu fyysisen aktiivisuuden määrän perusteella, mutta monipuolisempaa vertailua liikuntasuhteen eri osa-alueilla ei tiettävästi ole tehty. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden eli omakohtaisen liikkumisen lisäksi liikuntaan suhtautumista tutkittiin liikunnan sivusta seuraamisen, liikunnan tuottamisen ja liikunnan merkitysten kuluttamisen kautta.. Koski (2008) määrittelee edellä mainittujen neljän osa-alueen muodostavan yhdessä liikuntasuhteen.

Tämä tutkimus on aiheeltaan ajankohtainen, sillä liikunnallinen elämäntapa ja sen edistäminen on ollut viime vuosina esillä valtakunnallisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018; Liikuntalaki 2015, 2 §; 5 §.). Suomessa nuorten liikunnallinen aktiivisuus on laskenut ja liikuntasuosittelun mukainen liikkuminen on vähentynyt, vaikka urheiluseuroissa liikutaan lähes yhtä paljon kuin aiemmin. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 1–30.) Liikunnallisen elämäntavan tukemisen kautta voidaan mahdollisesti innostaa nuorta myös liikkumaan enemmän. Positiivinen liikuntasuhde on hyvä lähtökohta fyysisesti aktiivisemmalle elämälle. Positiivisesti liikuntaan suhtautuvalla nuorella voi olla myös matalampi kynnyksen lähteä harrastamaan liikuntaa ja viettämään vapaa-aikaansa sen parissa.

2 LIIKUNTASUHDE

Tässä luvussa käsitellään liikuntasuhdetta eli suhtautumista liikuntaan ja liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Lisäksi tarkastellaan liikuntasuhteen rakentumista sekä liikuntasuhteen osa-alueita ja ideaalityyppejä. Liikuntasuhteen käsitettä avataan sosiaalisen maailman kautta.

2.1 Sosiaalinen maailma ja liikuntasuhde

Sosiaalisella maailmalla tarkoitetaan käytäntöjen, tapahtumien, organisaatioiden ja toimijoiden kokonaisuuksia, jotka perustuvat vuorovaikutukseen. Se rakentuu ihmisten teoissa sekä kanssakäymisessä ja pitää sisällään osallisuuden ja jaetut mielenkiinnonkohteet. Ihmisen elämänpiiriin kuuluu useita erilaisia sosiaalisia maailmoja, joista liikunnan ja urheilun voi nähdä yhtenä sellaisena. Liikunnan sosiaalinen maailma voi edelleen jakautua pienempiin sosiaalisiin maailmoihin. Eri urheilulajien ympärille voi rakentua myös sosiaalisia maailmoja. Golfin ympärillä on esimerkiksi sosiaalinen maailma, joka muodostaa oman kulttuurisen kokemuksen omine käytäntöineen ja kielineen. Ihminen voi vieraillla liikunnan sosiaalisessa maailmassa satunnaisesti, viettää siellä pidemmän ajan tai jopa rakentaa koko identiteettinsä ja elämänsä sen ympärille. Jokaisen osallistuminen sosiaalisiin maailmoihin on erilaista ja voi vaihdella ajan kuluessa. (Koski 2004, 189–190; Unruh 1979, 115.)

Liikuntasuhteella tarkoitetaan suhtautumista liikuntaan ja liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Tämän suhteen kautta ihminen kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman. Liikuntasuhde määrittää liikunnan aseman jokapäiväisessä elämässä ja elämän eri vaiheissa. Jokaisella ihmisellä on jonkinlainen suhde liikuntaan ja urheiluun kulttuurisena ilmiönä. (Koski 2004; 2008.) Liikuntasuhde pitää sisällään konkreettisten liikuntasuoritusten eli omakohtaisen liikunnan lisäksi liikunnan kulttuurisia puolia ja liikunnan merkityksiä (Koski 2008, 151, 60). Liikunta voi näkyä ihmisen elämässä muun muassa liikunnan seuraamisena paikan päällä ja tiedotusvälineiden kautta, liikunta-aiheisten pelien pelaamisena, urheiluseurojen toimintaan osallistumisena muissa rooleissa kuin urheilijana sekä urheiluvälineiden ja -varusteiden omistamisena ja käyttämisenä. Liikuntasuhteessa tärkeitä ovat myös merkitykset, joita ihminen liittää liikuntaan.

2.2 Liikuntasuhteen rakentuminen

Liikuntasuhde alkaa rakentua, kun ihminen kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman. Liikuntasuhteen rakentuminen edellyttää liikunnan sosiaalisessa maailmassa vallitsevien toiminta- ja ajattelutapojen sekä kulttuurin sisäistämistä omaan elämään. Liikunta ja sen sosiaalinen maailma kohdataan Kosken (2004) mukaan nykypäivänä jo varhaisessa vaiheessa lapsuutta. Liikunta tulee osaksi lapsuutta muun muassa vertaissuhteiden, oman liikunnallisen kehityksen, liikuntavälineiden, liikunnassa kohdattavien sääntöjen ja normien sekä median kautta. (Koski 2004, 195.) Lapsilla ja nuorilla kouluympäristö on myös yhteydessä siihen, millaisiksi nuorten sosiaaliset maailmat kehittyvät. Kouluympäristö ja koulukavereiden positiivinen suhtautuminen liikuntaan voi olla positiivisesti yhteydessä myös nuoren liikuntaan suhtautumiseen ja sen kehittymiseen. (Hautamäki & Hautamäki 2005, 175–185.)

Lapsuudessa liikuntasuhteen rakentumiseen vaikuttavat vahvasti perhe ja perheen suhtautuminen liikuntaan, sillä lapset aistivat helposti vanhempien mielipiteet ja ilmapiirin. Perhe voi tarjota liikunnallisia virikkeitä muun muassa tutustuttamalla lapsen liikunta- paikkoihin, seuraamalla liikuntatapahtumia yhdessä televisiosta tai paikanpäältä tai pelaamalla liikunta-aiheisia pelejä. Lapsi aistii helposti, millaisessa roolissa liikunnan sosiaalinen maailma on vanhempien elämässä. Mitä merkityksellisempää liikunta vanhemmille on, sitä merkityksellisempänä sen kokevat myös lapset. (Koski 2004, 195.) Haanpään, Ursinin ja Matarman mukaan vanhempien ja kavereiden lisäksi myös valmentajilla on merkitys lapsen liikkumisessa. Vähemmän liikkuvien kohdalla vanhemmat, kaverit ja valmentajat voivat vähentää liikkumista, kun taas enemmän liikkuvat yleensä kokevat heidän vaikutuksensa liikuntaa lisäävinä. (Haanpää, Ursin & Matarma 2012, 28–30.)

Liikuntaan sosiaalistuminen alkaa jo varhaislapsuudessa, ja liikuntasuhde muotoutuu koko elämän ajan. Liikuntaan sosiaalistumisessa on neljä eri tasoa, joita ovat yksilötaso, sosiaalinen taso, institutionaalinen taso sekä yhteiskunnallinen ja kulttuurinen taso. Yksilötasoon kuuluvat persoonallisuus, sukupuoli sekä liikuntaan liittyvät kokemukset ja arvostukset. Sosiaalisella tasolla ovat puolestaan yksilön sukulaiset ja muut läheiset ihmiset. Erilaiset instituutiot kuten päiväkodit, koulut ja työpaikat kuuluvat institutionaaliseen tasoon. Lisäksi liikuntasuhteen muodostumiseen liittyvät myös ideologiat, kulttuurilliset rakenteet sekä liikunnan arvostaminen, jotka ovat liikuntaan sosiaalistumisen

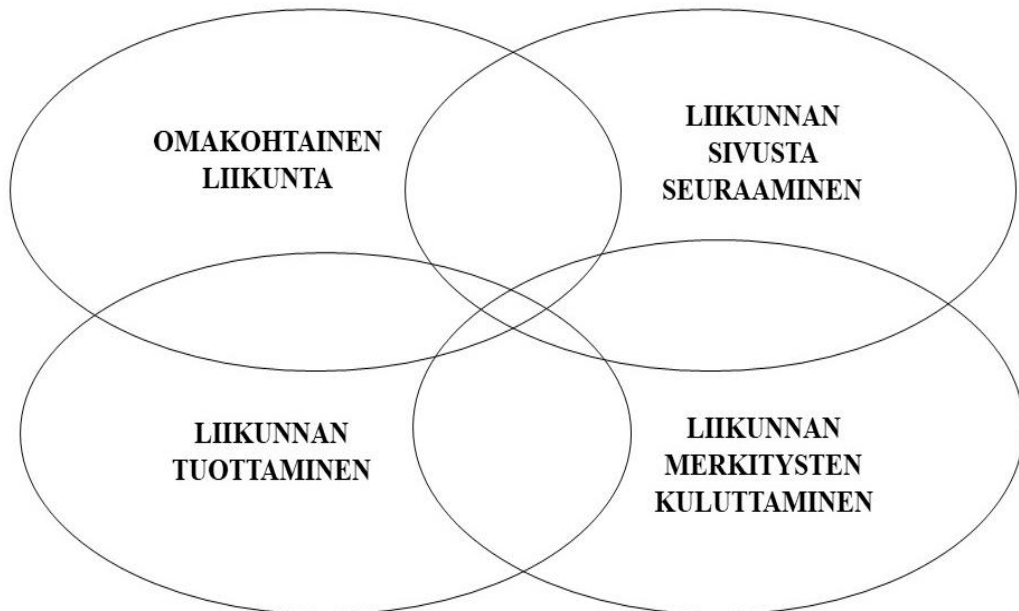
yhteiskunnallisella ja kulttuurisella tasolla. (Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos & Martin 2012, 258–259.)

Nutbeam ja Catford (1991) mieltävät puolestaan liikuntaan sosiaalistumisen tapahtuvan kolmen eri vaiheen kautta. Nämä kolme vaihetta ovat valinta, muutos ja omaksuminen. Heidän mielestään yksilöllä on oltava riittävästi tietoa ja tietoisuutta liikunnasta, tehdäkseen liikunnallisia valintoja. Tiedon pohjalta voidaan tehdä muutos kohti liikuntaan sosiaalistumista. Muutos edellyttää positiivista asennetta ja motivaatiota. Liikunnan omaksuminen osaksi omaa elämää tapahtuu kokeilun, oppimisen ja osallistuminen kautta. Kuitenkin jos liikunta ja sen sosiaalinen maailma halutaan pysyväksi osaksi omaa elämää, on osallistumisen oltava säännöllistä. (Nutbeam & Catford 1991, 177–180.)

Liikuntaan sosiaalistumisen ja liikuntasuhteen rakentumisen taustalla voi olla erilaisia tekijöitä. Lapsuudessa perheellä on suurempi rooli liikuntaan sosiaalistumisessa kuin kaverilla, mutta nuoruuteen tullessa tämä alkaa kääntyä toisinpäin (Bauman ym 2012, 258–259). Myös Hautamäen ja Hautamäen (2005) mukaan kouluiässä ja nuoruudessa perheen vaikutus sosiaalistumiseen vähenee. Perheen rinnalle nousevat koulu ja kaverit. Näillä vertaisryhmillä ja niiden tekemisillä on suuri merkitys elämässä. (Hautamäki & Hautamäki 2005, 175–185.) Kouluiässä liikunnan sosiaaliseen maailmaan voidaan tutustua aloittamalla harrastuksia liikunta- ja urheiluseuroissa (Koski 2004, 196). Osa lapsista voi alkaa harrastamaan myös jo ennen kouluikää. Vertaisryhmän hyväksyntä on etenkin nuorelle tärkeää. Nuoret arvioivatkin omaa käyttäytymistään vertaisryhmän hyväksynnän perusteella. (Hautamäki & Hautamäki 2005, 175–185.) Vanttaja, Tähtinen, Zacheus ja Koski ovat tutkineet suomalaisten teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuutta sekä liikuntasuhdetta ja sitä kautta myös tekijöitä, jotka vaikuttavat liikunnasta kiinnostumiseen. Tutkimuksen mukaan teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikuntakiinnostuksen heräämiseen vaikuttivat järjestyksessä eniten ystävät (noin kolmasosalla), urheiluseurat (noin neljännesosalla) ja omat vanhemmat (noin viidesosalla). Vähän liikkuvilla teini-ikäisillä vanhemmat vaikuttivat liikkumiseen vähemmän kuin paljon liikkuvilla. Liikuntakiinnostuksen heräämiseen vaikutti lisäksi suosikkiurheilijat tai -urheilujoukkueet, televisio, sisarukset ja koulu. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2013, 43–50.)

2.3 Liikuntasuhteen osa-alueet

Liikuntasuhde tarkoittaa ihmisen suhtautumista liikuntaan ja liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Liikunta voi näyttäytyä ihmiselle laajana sosiaalisena kenttänä täynnä merkityksiä. Kun liikuntasuhdetta jäsennetään, sen voidaan nähdä pitävän sisällään neljä osa-aluetta. Koski (2008) nimeää liikuntasuhteen osa-alueiksi (kuvio 1) omakohtaisen liikunnan, liikunnan sivusta seuraamisen, liikunnan tuottamiseen ja liikunnan merkitysten kuluttamisen. Nämä neljä osa-aluetta ovat kaikki osittain yhteydessä toisiinsa ja muodostavat yhdessä liikuntasuhteen. (Koski 2004, 191.)



Kuvio 1. Liikuntasuhteen osa-alueet (Koski 2008, 158–160)

2.3.1 Omakohtainen liikunta

Omakohtaisella liikunnalla tarkoitetaan yksilön liikunnallista aktiivisuutta. Liikunta on hermoston ohjaamaa, omaan tahtoon perustuvaa toimintaa, jolla tähdätään elämyksiin, liikuntasuorituksiin ja yksilön ennalta asettamiin tavoitteisiin. (Syväoja ym. 2012, 10.) Omakohtaiseen liikuntaan sisältyvät erilaiset fyysisen aktiivisuuden muodot kuten ohjattu liikunta, vapaa-ajan liikuntaharrastukset ja arkiliikunta (Koski 2004, 192–194). Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa koululaisten osalta käytännön liikkumiseen ja liikunta-kiinnostuksiin koulussa ja vapaa-ajalla. Liikuntakiinnostuksilla tarkoitetaan omaehtoista

omasta halusta lähtevää liikkumista ja harrastuneisuutta. Fyysinen aktiivisuus voi olla leikkiä, hyötyliikuntaa, koulumatkaliikuntaa, koulussa ja välitunneilla tapahtuvaa liikkumista tai harrastuksissa tapahtuvaa liikkumista. Liikkuminen voi olla kilpailullista, tavoitteellista, omaehtoista tai hauskanpitoa. (Nupponen 1997, 20.)

Liikunnallinen aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa liikunnallista aktiivisuutta myös aikuisuudessa, eli mitä enemmän liikut lapsena, sitä todennäköisemmin liikut enemmän myös aikuisena (Telama 2009, 187–195). Liikunnalla on todettu olevan paljon terveydellisiä vaikutuksia kaikkiin terveyden osa-alueisiin, joita ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys. Liikkuminen vaikuttaa muun muassa kestävyyskuntoon, tuki- ja liikuntaelinten terveyteen sekä psyykkiseen terveyteen. Liikunta ehkäisee ylipainoisuutta ja riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, sekä diabetekseen. Lapsuuden liikkumisella ja elintavoilla on myös vaikutuksia aikuisiän terveyteen kaikilla terveyden osa-alueilla. Jos liikkumattomuuteen puututaan aikaisessa vaiheessa lapsuutta ja nuoruutta, se voi ehkäistä ongelmien ilmentymistä aikuisuudessa. (Syväoja ym. 2012, 23–25.)

Liikkumiseen on annettu kansallisia ja kansainvälisiä suosituksia, jotka kertovat riittävästä liikunnan määrästä ja laadusta. Liikuntasuositukset kannustavat monipuoliseen ja säännölliseen liikuntaan. Kun noudattaa suosituksia, on liikkuminen kasvun ja kehityksen kannalta riittävää. Suomalaisten liikuntasuosituksen mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tullee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Lisäksi suosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua fyysisesti rasittavasti päivittäin vähintään puolet suositellusta liikunnan määrästä. Rasittavalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jossa sydämen syke nousee selvästi ja siinä hengästyy. (Tammelin & Karvinen 2008, 6.) Kansainvälisiä liikuntasuosituksia on asettanut esimerkiksi Maailman terveysjärjestö eli World Health Organization (jatkossa WHO). Vuonna 2010 WHO määrittelee lasten liikuntasuosituksiksi vähintään tunnin reipasta liikuntaa päivässä. Lisäksi lasten ja nuorten tulisi liikkua ja urheilla fyysisesti rasittavasti vähintään kolme kertaa viikossa.

Haataja ja Sarajärvi (2013) mittasivat pro gradu -tutkimuksessaan yläkouluikäisten oppilaiden fyysistä aktiivisuutta aktiivisuusmittareilla. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden keskiarvo oli 104 minuuttia päivässä. Fyysisen aktiivisuuden keskiarvo ylitti WHO:n liikuntasuosituksen eli yläkouluikäiset oppilaat liikkuiivat vähintään 1–2 tuntia päivässä.

Tutkimuksessa vertailtiin myös liikuntaluokkalaisia ja tavallisten luokkien oppilaita keskenään. Liikuntaluokkalaiset olivat fyysisesti aktiivisempia kuin tavallisten luokkien oppilaat. Liikuntaluokkalaisten fyysisen aktiivisuuden määrä oli päivittäin noin 120 minuuttia, kun tavallisten luokkien oppilaat puolestaan liikkuvat keskimäärin 99 minuuttia päivässä. Tulosten keskihajonnat olivat kuitenkin suuret eli jokaisella luokalla oli sekä paljon että vähän liikkuvia.

Omaehtoisen liikunnan osa-alueeseen sisältyy ohjattu liikunta eli esimerkiksi liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa. Monosen, Blomqvistin, Kosken ja Kokon mukaan noin puolet suomalaisista 15-vuotiaista nuorista harrasti liikuntaa urheiluseuroissa vuonna 2016. Noin kolmasosa 15-vuotiaista kertoi, ettei harrasta lainkaan liikuntaa urheiluseuroissa. (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 27–28.) Lehmuskallio on puolestaan tutkinut turkulaisia yhdeksäsluokkalaisia, joista noin puolet ei harrastanut lainkaan liikuntaa urheiluseuroissa. Reilu kymmenesosa tytöistä ja pojista harrasti liikuntaa urheiluseuroissa vähintään viidesti viikossa. Suurin osa turkulaisista yhdeksäsluokkalaisista liikkui urheiluseuroissa kolmesta neljään kertaan viikossa. (Lehmuskallio 2007, 73–133.) Murrosiässä seuraliikkuminen vähenee. Suomalaisista 11-vuotiaista seuraliikuntaan osallistuu noin puolet suomalaisista, kun taas 15–18-vuotiaista seuraliikuntaan osallistuu enää vain kolmasosa. (Mononen ym. 2016, 27–35.)

Kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisista vastaajista 71 prosenttia koki liikunnan tärkeäksi osaksi elämää. Useimmin liikunnan merkitykselliseksi kokivat liikunnassa fyysisesti pätevät oppilaat. (Haanpää, Ursin & Matarma 2012, 40–44.) Lehmuskallion mukaan puolestaan liikunnan vähintään melko tärkeäksi osaksi omaa elämää koki noin 85 prosenttia eli suurin osa yhdeksäsluokkalaisista vastaajista. Yhdeksäsluokkalaisista noin 15 prosenttia vastasi, että kokee liikunnan vain pikkuisen tärkeänä tai ei lainkaan tärkeänä asiana (Lehmuskallio 2007, 130).

Omaehtoisen liikunnan osa-alueeseen kuuluu myös liikunnan erilaiset merkitykset ja se, kuinka tärkeäksi liikunnan kokee. Lehmuskallio (2007) päätyi analyysissään siihen että liikunnan välittömiä merkityskokonaisuuksia oli kuusi. Näitä olivat hyvä olo ja mieli, menestys halu, fyysisyys, extreme, pinnallisuus sekä perhekeskeisyys. Merkityksellisimpinä tutkittavat turkulaiset nuoret kokivat näistä hyvän olon ja mielen. Vähiten merkityksellisinä he kokivat pinnallisuuden ja halun menestyä. Asioita, joiden kautta nuoret

kokivat saavuttavansa välittömiä merkityskokonaisuuksia, kutsuttiin välinmerkityksiksi. Välinmerkityksiä nuorille olivat hyvinvointi, luonteenkasvu, suosio ja menestys. Näistä merkityksellisimpänä koettiin hyvinvointi ja vähiten merkityksellisenä menestys. Seuratoiminnassa liikkujat kokivat merkitykset vahvempina ja pitivät useampia merkityksiä tärkeänä kuin nuoret, jotka eivät olleet mukana seuratoiminnassa. (Lehmuskallio 2007, 83–96.) Vanttajan, Tähtisen, Zacheuksen ja Kosken tutkimuksessa (2013) liikunnan merkitysulottuvuuksia olivat puolestaan sosiaalisuus, kunto ja terveys, nautinto ja rentoutuminen, itsensä ilmaiseminen ja toteuttaminen, sekä kilpailu. Teini-ikäisille tärkein liikunnan merkitysulottuvuus oli kunto ja terveys ja toiseksi tärkein rentoutuminen ja nautinto. Vähiten tärkeäksi koettiin kilpailu. Viidesosa teini-ikäisistä ei pitänyt yhtäkään merkitysulottuvuutta tärkeänä heidän liikkumisensa kannalta. Toisaalta noin puolet teini-ikäisistä piti yhtä tai kahta merkitysulottuvuutta tärkeänä, ja kolmasosan tärkeäksi kokemat ulottuvuudet vaihtelivat kolmesta viiteen. Paljon liikkuvat pitivät useampaa merkitysulottuvuutta tärkeänä kuin vähemmän liikkuvat. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2013, 58–73.) Myös Matarman liikuntasuhdetutkimuksen mukaan vähemmän liikkuvat oppilaat liittivät liikuntaan vähemmän merkityksiä. Heidän liikuntaan liittämät merkitykset olivat usein esimerkiksi listauksia eri urheilulajeista. Joidenkin vähemmän liikkuvien oppilaiden liikuntaan liittämät merkitykset olivat myös negatiivisempia kuin paljon liikkuvilla. (Matarma 2012, 19–58.)

2.3.2 Liikunnan sivusta seuraaminen

Muiden liikkujien, liikuntaan liittyvien asioiden ja liikunnan sekä urheilun seuraaminen on yksi liikuntasuhteen osa-alueista. Seurattavan liikunnan ei tarvitse olla kilpaurheilua, vaan se on kaikenlaisen liikkumisen ja urheilun seuraamista. Liikuntaa voi seurata niin varsinaisilla tapahtumapaikoilla kuin myös joukkotiedotusvälineiden kautta. Urheilua simuloivat pelit ovat myös liikunnan sivusta seuraamista. Parhaimmillaan liikunnan seuraaminen voi synnyttää oppimisprosessin, jonka seurauksena seurattavan urheilun tai lajin merkitysrakenteet avautuvat. (Koski 2004, 192–193.)

Kosken, Laineen ja Matilaisen (2016) tutkimuksen mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista reilu puolet kävi seuraamassa liikunta- ja urheilutapahtumia paikan päällä vähintään kerran vuodessa. Vain kahdeksan prosenttia lapsista ja nuorista seurasi urheilutapahtumia paikan päällä yli 20 kertaa vuodessa eli noin muutaman kerran kuukaudessa tai

useammin. Lapsista ja nuorista lähes neljäsosa ei ollut koskaan käynyt seuraamassa paikan päällä liikunta- ja urheilutapahtumia. Liikuntaa paikan päällä seurasivat useammin aktiivisesti liikkuvat kuin harvemmin liikkuvat. (Koski, Laine & Matilainen 2016, 51–56.) Lehmuskallion mukaan puolestaan yhdeksän kymmenestä yhdeksäsluokkalaisesta oli seurannut kilpailua, ottelua tai muuta liikuntatapahtumaa paikan päällä vuoden aikana. Lisäksi joka seitsemäs yhdeksäsluokkalainen seurasi urheilua ja liikuntaa paikan päällä urheilutapahtumissa viikoittain. (Lehmuskallio 2007, 101–119.)

Suomalaisista 11-, 13- ja 15-vuotiaista nuorista 15 prosenttia ei seurannut tiedotusvälineiden kautta viikoittain liikuntaa ja urheilua. Viikoittain tiedotusvälineistä liikunnan ja urheilun seuraamiseen aikaa käytti tunnista viiteen tuntiin noin kolmasosa lapsista ja nuorista. Liikunnallisella aktiivisuudella sekä liikunnan ja urheilun seuraamisella tiedotusvälineistä oli tutkimuksessa yhteys. Mitä enemmän liikkui ja mitä paremmin täytti liikuntasuosituksen, sitä useammin seurasi myös tiedotusvälineistä liikuntaa ja urheilua. Eniten lapset ja nuoret seurasivat liikuntaa ja urheilua televisiosta, sosiaalisesta mediasta ja nettitalenteista. Vähiten liikuntaa ja urheilua seurattiin sanomalehdistä ja radiosta. (Koski, Laine & Matilainen 2016, 51–56.) Lehmuskallion mukaan yhdeksäsluokkalaisista nuorista joka päivä liikuntaa ja urheilua tiedotusvälineistä seurasi puolestaan vajaa puolet. Nuoret seurasivat liikuntaa ja urheilua tiedotusvälineistä, koska se oli viihdyttävää ja he pitivät urheilullisesta asetelmasta, lajisuorituksista tai sosiaalisuudesta. Tärkeimpänä näistä nuoret kokivat lajisuoritukset ja vähiten tärkeimpänä tekijänä liikunnan seuraamiselle koettiin sosiaalisuus. (Lehmuskallio 2007, 101–119.) Salasuo ja Kosken mukaan nuoret eivät seuraa urheilua yhtä paljon kuin aiemmin, eikä suomalainen penkkiurheilu-kulttuuri ole niin voimakasta. Nykynuoret seuraavat urheilun sijaan enemmän viihdemaa-ilmaan liittyviä asioita. (Salasuo & Koski 2010, 4–9.)

2.3.3 Liikunnan tuottaminen

Suomessa liikunnan omatoiminen harrastaminen on yleistä, mutta ohjattua liikuntaa harrastetaan myös paljon (Salasuo & Koski 2010, 4–9). Ohjattua liikuntaa tuottavat seuroissa työskentelevät vapaaehtoiset sekä liikuntaa ammatikseen tai työkseen ohjaavat henkilöt. Liikunnantuottajia on monenlaisissa tehtävissä aina kentänhoitajasta kulttuuri- ja urheiluministeriin, joka vastaa liikuntakulttuurista ja sen rakentamisesta (Koski 2004, 193).

Liikunnan parissa toimivat vapaaehtoiset voivat olla esimerkiksi mukana järjestötoiminnassa, kuten urheiluseurojen hallinnossa tai ohjaamassa lapsille liikuntaa. Vapaaehtoistyö voi olla myös urheilutapahtumissa toimitsijana olemista. Liikunnan tuottaminen ei rajoitu kuitenkaan pelkästään seuratoimintaan ja ohjattuun liikuntaan. Liikuntaa voivat tuottaa esimerkiksi lasten ja nuorten vanhemmat tai vertaiset, jotka järjestävät liikuntamahdollisuuksia yksilöille ja yhteisöille. Liikunnantuottajat voivat innostaa ja koota vertaisiaan liikkumaan. (Koski 2004, 193.) Näin lapsi tai nuori voi myös itse olla liikunnantuottaja ja innostaa esimerkiksi kaverinsa liikkumaan. Haanpään, Ursinin ja Matarman mukaan ystävien kanssa liikkuminen ja harrastaminen innosti liikkumaan kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisia oppilaita. Eniten yhdeksäsluokkalaisia innosti liikkumaan kaverit, kun taas kuudesluokkalaisilla äidin vaikutus liikkumaan innostamisessa oli suurin. (Haanpää, Ursin & Matarma 2012, 35–38).

Nykyään liikkujat ovat ennemminkin liikuntapalvelujen kuluttajia kuin tuottajia ja odottavat muilta palveluita. Liikunnan parissa tehtävä vapaaehtoistyö on vähentynyt Suomessa aiempiin vuosiin verrattuna. (Salasuo & Koski 2010, 4–9.) Puolestaan uudemman Kansalaisareenan tilaaman ja Taloustutkimus Oy:n toteuttaman tutkimuksen (2018) mukaan ajallisesti mitattuna vapaaehtoistyön määrä on kasvanut Suomessa. Tutkimuksessa haastateltiin tuhatta suomalaista nuorta ja aikuista. Vuonna 2015 tutkimusta edeltäneen neljän viikon aikana tehtiin liikunnan ja urheilun parissa vapaaehtoistyötä 7,71 tuntia, kun taas vuonna 2018 tämä tuntimäärä oli jo 12,97 tuntia. Eniten tunteja (27,21) vapaaehtoistyöhön käyttivät 15–24 -vuotiaat. Heistä kolmasosa oli ylipäätään tehnyt vapaaehtoistyötä tutkimusta edeltäneen neljän viikon aikana. (Rahkonen 2018, 1–28.)

Liikuntaan ja urheiluun liittyvään vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle on erilaisia syitä. Bouchetin ja Lehen mukaan vapaaehtoistyötä tehdään henkilöön itseensä liittyvien syiden ja muiden auttamisen vuoksi. Henkilöön itseensä liittyviä syitä oli uusien kokemusten saaminen, taitojen oppiminen ja kehittäminen, uusien ihmisten tapaaminen sekä uran kehittäminen. Bouchetin ja Lehen mukaan vapaaehtoistyötä näistä syistä tekivät paljon nuoret aikuiset, jotka voivat hyötyä vapaaehtoistyöstä tulevaisuudessa, esimerkiksi hakiessa kouluihin tai työpaikkoihin. Vapaaehtoistoimintaan osallistuttiin joko satunnaisesti pyydettyä tai käyttäen paljon omaa aikaansa ja sitoutuen toimintaan. (Bouchet & Lehe 2010, 21–25.) Rahkosen mukaan puolestaan syitä, miksi vapaaehtoistoimintaan ei osallistuta, olivat muun muassa ajanpuute, kiinnostuksen puute, riittämätön tieto

toiminnasta ja siitä miten päästä mukaan siihen sekä se, että henkilöä ei ole pyydetty mukaan toimintaan (Rahkonen 2018, 1–28).

2.3.4 Liikunnan merkitysten kuluttaminen

Urheilu on ollut yksi keskeisimmistä merkityksen tuottajista läpi historian. Liikuntaan liitetään usein positiivisia merkityksiä kuten aktiivisuutta, nuorekkuutta, dynaamisuutta ja terveellisyyttä. Liikunnan merkitysten kuluttaminen on ilmiö, jossa liikuntaan ja urheiluun liitetyt merkitykset näkyvät yhteyksissä, jotka eivät suoraan liity urheiluun tai liikuntaan. Liikunnan merkitysten kuluttaminen näkyy esimerkiksi viime vuosina yleistyneenä, erilaisten toimintojen urheilullistamisena ja kilpailullistamisena. Eukonkannossa ja saunomisessa on esimerkiksi aloitettu kilpailemaan. (Koski 2004, 193–194.)

Liikunnan merkitys voi näkyä valinnoissa, persoonallisuudessa ja pukeutumisessa. Liikunnan myönteisesti kokevat ihmiset yleensä kuluttavat varojaan enemmän liikuntaan. He esimerkiksi ostavat liikuntavälineitä ja -varusteita enemmän, sekä saattavat pukeutua urheilullisesti muulloinkin kuin varsinaisissa liikunta- ja urheilutilanteissa. Kauppaan voidaan esimerkiksi mennä urheiluvaatteet päällä. (Koski 2004, 192–194.) Liikuntaan liittyvästä kulutuksesta konkreettinen esimerkki on lenkkikengät, jotka on kehitetty alun perin liikkumiseen ja urheilemiseen, mutta ovat myöhemmin mukautuneet arkikäyttöön myös vähemmän liikkuvien ihmisten keskuudessa. Liikuntavälineiden omistamiseen voi liittyä myös paljon merkityksiä ja ne voivat toimia statussymboleina. Välineitä ja varusteita hankkimalla voi rakentaa omaa identiteettiään ja pönkittää statustaan. Välineiden tyyppien ja merkkien välillä voi myös olla arvostuseroja. Nuorten ryhmissä ei aina ole yhdentekevää minkä tyyppiset ja nimiset urheiluvarusteet ja -välineet nuori omistaa. (Koski 2004, 193–194.)

Lehmuskallion (2007) tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaiset nuoret omistivat erilaisista liikuntahyödykkeistä useimmiten uima-asun, polkupyörän ja luistimet. Vain muutama nuori sadasta ei omistanut näitä. Lisäksi yleisiä omistettavia liikuntahyödykkeitä olivat pulkka ja lenkkitosut, sillä nämä hyödykkeet omisti yhdeksän vastaajaa kymmenestä. Liikuntavaatteisiin muissa tilanteissa kuin liikuntatilanteissa yhdeksäsluokkalaiset pukeutuivat useimmiten pari kertaa kuukaudessa. (Lehmuskallio 2007, 120–129.)

2.4 Liikuntasuhteen ideaalityypit

Koski (2004) jakaa liikuntasuhteen perusteella yksilöt neljään eri ideaalityyppiin. Neljä ideaalityyppiä ovat muukalainen, turisti, regulaari ja insaideri. Jokaisella ideaalityypillä on omanlainen ja omanvahvuinen suhtautuminen liikuntaan ja liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Ideaalityyppeihin luokittelu perustuu yksilön sosiaaliseen läheisyyteen suhteessa toimintoihin, ja siihen miten yksilö tiedostaa toimintojen sosiaalisen maailman. Yksilö voi olla jollain liikunnan osa-alueista tietämätön muukalainen, kun taas toisessa osa-alueessa vakio-osallistuja eli regulaari. Yksilön liikuntasuhde voi muuttua elämän aikana, jolloin myös hänen ideaalityypinsä vaihtuu. (Koski 2004, 191.)

Muukalaisilla tarkoitetaan yksilöitä, joille liikunnan sosiaalinen maailma ei ole avautunut. Heidän suhtautumistaan liikuntaan ja urheiluun kuvastaa epäily ja ennakkoluulo. Muukalaiset voivat kuitenkin olla mukanaolon raja-alueella tai hetkellisesti mukana liikunnan sosiaalisessa maailmassa. He eivät juurikaan ymmärrä liikunnan sosiaalisen maailman merkityksiä eivätkä varsinkaan yksittäisten merkitysten merkityksellisyyttä. *Turisti* on yksilö, joka saattaa osallistua ja kokeilla liikunnan ja urheilun sosiaalisessa maailmassa mukanaoloa. Suhde liikunnan sosiaaliseen maailmaan on kuitenkin lyhytaikainen. Turisti on uteliaan kiinnostunut liikunnan ja urheilun sosiaalisesta maailmasta. Turistit ymmärtävät liikunnan merkityksiä paremmin kuin muukalaiset, sillä he pystyvät jonkin verran havainnoimaan niitä. Kuitenkin liikunnan ja urheilun merkitykset jäävät yleensä pinnalliseksi. Vakio-osallistujia kutsutaan *regulaareiksi*. Regulaarien elämään kuuluu liikunnan ja urheilun sosiaalinen maailma sekä osallisuus siihen. He pystyvät ymmärtämään liikunnan sosiaalista maailmaa ja sen kulttuurisia merkityksiä laajasti, ja ovat sitoutuneita siihen. *Insaideri* eli sisäpiiriläinen on puolestaan syvällä liikunnan sosiaalisessa maailmassa ja sen merkityksissä. Insaiderin identiteetti ja elämänpiiri saattavat muodostua liikunnan ja urheilun sosiaalisesta maailmasta. Insaiderien sitoutuminen liikuntaan on vahvaa. He ovat sitoutuneita ja saattavat olla luomassa ja ylläpitämässä liikunnan ja urheilun sosiaalisen maailman merkityksiä. (Koski 2004, 191; Koski 2008, 157.)

3 LIIKUNTALUOKKA

Tässä luvussa käsitellään liikuntaluokkatoimintaa ja liikuntaluokille hakeutumista. Liikuntaluokalla opiskelu on painotettua ja vaihtoehtoinen tapa suorittaa peruskoulun oppivelvollisuus.

3.1 Liikuntaluokkatoiminta

Kaikissa suomalaisissa peruskouluissa noudatetaan voimassa olevaa perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Opetussuunnitelmaa noudattava perusopetus on yleissivistävää. Perusopetuksessa opiskellaan opetussuunnitelman määrittämiä oppiaineita. Paikallisesti voidaan kuitenkin päättää kouluihin erilaisia painotuksia lisäämällä viikkotuntimäärää halutuissa oppiaineissa. (Opetushallitus 2014.) Kouluissa painotuksia voi esimerkiksi olla musiikkiin, liikuntaan, kieliin tai kuvataiteeseen. Painotuksettomalla eli tavallisella luokalla opiskelu on yleisempää kuin painotetulla luokalla. Saman koulun sisällä voi olla sekä tavallisia että painotettuja luokkia eli painotus ei välttämättä koske koko koulua.

Liikuntaluokkatoiminnan yleisessä mallissa lisäliikuntatunteja on jokaisella luokka-asteella pakollisten liikuntatuntien lisäksi kaksi tuntia viikossa. Tuntien määrä voi vaihdella kuitenkin siten, että seitsemännellä luokalla lisätunteja voi olla 0–2 kun taas kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla 2–4 lisätuntia viikossa. Oppilaat voivat myös käydä halutessaan lisäksi valinnaisia liikunnan kursseja. Lisäliikuntatunnit pyritään usein aikatauluttamaan aamuun, sillä oppilaille halutaan taata riittävän pitkä aika palautua omiin, mahdollisesti iltopäivällä oleviin lajiharjoituksiin. Ihannetilanteessa koulu pystyy toiminnallaan tukemaan nuoren harrastusta, kun aikataulut liikuntatuntien ja harrastusten suhteen saadaan soviteltua urheiluseuran kanssa. Liikuntaluokkien liikuntatuntien opetuksesta vastaavat koulujen omat liikunnanopettajat. Jos tunneilla käsitellään erikoisia lajeja tai keskitytään lajivalmennukseen, käytetään lisäksi ulkopuolista apua. Ulkopuolinen apu tulee paikallisilta urheiluseuroilta tai urheilulukioista. (Kangaspunta & Kujanpää 2009, 17–19.)

Yläkoulujen liikuntaluokkatoiminnassa keskeistä on oppilaiden liikunnan määrän lisääminen, fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja erilaisiin, uusiin lajeihin tutustuminen. Tavoitteena on, että oppilaat omaksuvat liikunnallisen elämäntavan ja pääsevät toteuttamaan liikunnallista lahjakkuuttaan. Useissa kouluissa lajivalmennus on myös mukana liikuntaluokkatoiminnassa ja opetuksessa. Tällöin koulun liikuntatunteja voi käyttää myös oman harrastamansa lajin harjoitteluun. (Kangaspunta & Kujanpää 2009, 14–15.) Liikuntaluokalla opiskelu tarjoaa hyvän mahdollisuuden parantaa omaa urheilijaidentiteettiä ja antaa liikuntaluokkalaisille erinomaisen mahdollisuuden itsensä kehittämiseen. Liikuntaluokilla urheilu voidaan huomioida myös muissa oppiaineissa, esimerkiksi kotitaloustunnilta voidaan puhua urheilijan ruokavaliosta. (Kalaja 2014, 82–86.)

Kangaspunnan ja Kujanpään (2009) tutkimuksessa selvisi, että tutkimukseen osallistuneissa kouluissa mikään tietty laji ei ollut painotettuna liikuntaluokilla. Erilaiset oppilaiden lajitaustat olivat siis vahvasti edustettuna liikuntaluokilla. Joukkuelajeissa jääkiekko, jalkapallo, koripallo ja salibandy ovat eniten edustettuja lajeja, kun taas yksilölajeissa näitä olivat uinti, yleisurheilu, hiihto ja voimistelu. Joissain kouluissa on myös olemassa kokonaan tietyille lajille tarkoitettuja luokkia kuten esimerkiksi jääkiekkoluokka, jalkapalloluokka ja uintiluokka. (Kangaspunta & Kujanpää 2009, 20.)

3.2 Liikuntaluokille hakeutuminen

Liikuntaluokille haetaan yleensä valintakokeella. Valintaprosessissa voi olla koulukoh-
taisia eroja, mutta peruseriaatteet ovat kaikissa kouluissa samat. Valintakokeessa testataan oppilaan liikunnallista lahjakkuutta eri osa-alueilla. Valintakokeen on tarkoitus olla monipuolinen, ettei minkään lajin harrastaja saa selkeää etulyöntiasemaa. Liikuntaluokalle pääsemiseen voi vaikuttaa joissain kouluissa myös oppilaan koulumenestys. Lisäksi urheilumenestyksellä ja valmentajan lausunnolla voi olla painoarvoa. Jotkut koulut voivat myös pitää liikuntaluokalle hakijoilleen haastattelun. (Kangaspunta & Kujanpää 2009, 21–23.)

Suomen Olympiakomitea on tehnyt valtakunnallisen soveltuvuuskokeen, joka on tarkoitettu perusopetuksen liikuntapainotteisille yläkouluille ja urheiluyläkouluille. Soveltuvuuskoe mittaa liikkumistaitoja (nopeus ja ketteruus), kestävyyttä, voimaa ja kimmoisuutta, tasapainotaitoja, liikkuvuutta, välineenkäsittelytaitoja sekä mahdollista

koulukohtaista valinnaista asiaa. Koulukohtaisella valinnaisella asialla tarkoitetaan esimerkiksi jonkin lajin taitoja, joita mitataan yleensä lajiliittotestillä. Olympiakomitean soveltuvuuskokeesta on olemassa myös vammaisurheilijoille tarkoitettu testi, ja siihen oma pisteytysjärjestelmä. (Suomen Olympiakomitea 2018.)

Tossavaisen pro gradu -tutkielmassa (1998) kävi ilmi, että liikuntaluokille hakevista pojista 98 prosenttia ja tytöistä 93 prosenttia olivat kilpaurheilijoita tai heillä oli kilpaurheilutausta. Tutkimuksen mukaan pääasiallinen syy liikuntaluokalle hakeutumiseen oli pojilla (85 %) ja tytöillä (78 %) se, että he yksinkertaisesti vain pitivät paljon liikunnasta ja halusivat sitä lisää. Silti oppilailla oli erilaisia tavoitteita, joiden takia he pyrkivät liikuntaluokalle. Tossavaisen tutkimuksessa poikien tavoitteet olivat usein tyttöjä kilpailullisempia. (Tossavainen 1998, 27–28.) Kangaspunnan ja Kujanpään (2009) mukaan pojista 54 prosenttia ja tytöistä 30 prosenttia kertoi tavoitteekseen menestyä aikuisten sarjoissa. Tyttöillä tavoitteena oli usein itsensä kehittäminen liikunnan avulla (45 %). (Kangaspunta & Kujanpää 2009, 31.)

4 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten suhteutuvat liikuntaan. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, poikkeavatko liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikuntasuhteet toisistaan.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Millaisia ovat kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten liikuntasuhteet?
2. Millaisia eroja on liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikuntasuhteissa?

Molemmissa tutkimusongelmissa liikuntasuhdetta tarkastellaan osa-alueittain. Liikuntasuhteen osa-alueita ovat omakohtainen liikunta, liikunnan sivusta seuraaminen, liikunnan tuottaminen ja liikunnan merkitysten kuluttaminen.

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkittavat

Tutkimukseen osallistui kahden kaupungin yläkoulujen kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisia oppilaita. Tutkimuksen osallistujiksi pyydettiin kahden kaupungin kaikkia yläkouluja, joissa oli liikuntaluokkatoimintaa. Tutkittaviksi mukaan otettiin kaikki koulut ja luokat, jotka suostuivat tutkimukseen. Tutkittavat koulut sijaitsivat Varsinais- ja Etelä-Suomessa. Toisesta kaupungista tutkimukseen osallistui yksi ja toisesta kaupungista kolme koulua. Kouluista tutkittiin sekä liikuntaluokkien että tavallisten luokkien oppilaita. Tutkimusluvut hankittiin koulutoimilta ja koulujen rehtoreilta. Tutkittavia oli yhteensä 265 (taulukko 1). Tutkimukseen osallistuneista 68 prosenttia oli liikuntaluokkalaista ja 32 prosenttia tavallisten luokkien oppilaita. Tutkittavista oppilaista 51 prosenttia oli kahdeksäsluokkalaisia ja 49 prosenttia yhdeksäsluokkalaisia. Tyttöjä vastaajista oli 60 prosenttia ja poikia 40 prosenttia.

Taulukko 1. Tutkittavien jakautuminen luokka-asteittain liikuntaluokille ja tavallisille luokille

	Liikuntaluokka		Tavallinen luokka		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
8.-luokka	91	51	43	50	135	51
9.-luokka	88	49	43	50	130	49
Yhteensä	179	100	86	100	265	100

Tutkimusjoukoksi valikoitui yläkouluikäiset, sillä yläkouluissa toteutetaan enemmän liikuntaluokkatoimintaa kuin alakouluissa. Yläkouluissa liikuntaluokille hakemiseen on myös tarkat kriteerit, toiminta on hyvin organisoitua ja tukee oppilaiden harjoittelua heidän omissa lajeissaan. Yläkouluikäisistä tutkimusjoukoksi rajattiin kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset oppilaat, koska he olivat olleet liikuntaluokalla jo pidemmän aikaa ja heillä oli siten kokemusta liikuntaluokkatoiminnasta.

5.2 Aineistonkeruumenetelmä

Tutkimus oli määrällinen tutkimus, joka toteutettiin kyselylomakkeella (liite 1). Lomakkeella kysyttiin kaikilta vastaajilta kysymykset täsmälleen samalla tavalla. Näin pystyttiin keräämään laaja tutkimusaineisto, ja kysymään vastaajilta paljon erilaisia kysymyksiä. Kyselyllä kerätyn aineiston käsitteleminen oli tehokasta ja se säästi aikaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 188–196.) Kyselylomakkeen kysymykset perustuivat asteikkoihin tai olivat monivalintakysymyksiä. Tämän tutkimuksen kysely oli sähköinen. Oppilaat vastasivat kyselyyn omilla tai koulun älylaitteilla. Vastaaminen tapahtui luokassa, liikuntatunnin alussa liikuntasalissa tai pukuhuoneessa. Vastaamisen aikana toinen tutkijoista oli aina paikalla luokan oman opettajan lisäksi. Näin voitiin vastata kysymyksiin, joita oppilailla saattoi herätä tutkimusta tehdessä (Hirsjärvi ym. 2008, 192).

Kyselyn alussa oppilailta kerättiin taustatietoina sukupuoli, luokka-aste ja tieto siitä, onko liikuntaluokalla vai ei. Kyselylomakkeessa oli taustatietoja kartoittavan osion lisäksi neljä liikuntasuhteeseen liittyvää osiota. Kyselylomakkeen neljä osiota käsittelevät jokainen eri liikuntasuhteen osa-alueita. Osioita olivat omakohtainen liikunta, urheilun seuraaminen, muu toiminta liikunnan parissa sekä urheiluvälineet ja -vaatteet. Kyselylomakkeen osiot mittasivat Kosken (2008) määrittelemiä liikuntasuhteen osa-alueita.

Kyselylomake tehtiin liikuntasuhdetta aiemmin käsitelleiden tutkimusten kyselylomakkeiden pohjalta (Lehmuskallio 2007, 184–194; Haanpää & Ursin 2012, 70–71; Kokko ym. 2016, 101–118). Tämän tutkimuksen kysymyksessä 4 kysyttiin asioita, jotka tekevät liikkumisesta ja urheilusta merkittäviä. Kysymyksellä 14 puolestaan selvitettiin eri liikuntavälineiden ja vaatteiden omistamisen määrää. Kysymykset 4 ja 14 otettiin käyttöön Lehmuskallion (2007) tutkimuksen kyselylomakkeesta pieniä muokkauksia tehden. Tässä tutkimuksessa on hyödynnetty myös suoraan Ursinin ja Haanpään (2012) kyselylomaketta kysymyksissä 3, 6, 8, 10, 11 ja 13. Edeltävät kysymykset käsittelevät liikunnan ja urheilun tärkeänä kokemista, urheilu- ja liikuntatapahtumien seuraamisen tärkeyttä paikan päällä ja tiedotusvälineiden kautta, osallistumista ja osallistumisen tärkeyttä liikunnan muuhun toimintaan sekä kaverien liikkumaan innostamisen tärkeyttä. Ursinin ja Haanpään kyselylomakkeen pohjalta tehtiin lisäksi kysymykset 15 ja 17 täydentämään kyselylomaketta. Kysymyksillä selvitettiin liikuntavälineiden ja -vaatteiden omistamisen määrää sekä sporttisenä olemisen ja liikunnalliselta näyttämisen tärkeyttä. Lisäksi

kysymykset 1, 2, 5 ja 7, jotka mittasivat omakohtaisen liikunnan ja urheiluseurassa harrastetun liikunnan määrää sekä urheilun seuraamista paikan päällä ja tiedotusvälineiden kautta, otettiin Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimuksen kyselylomakkeesta (Kokko ym. 2016, 101–118). Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa käytettiin siis kolmen eri kyselylomakkeen kysymyksiä. Aiempien tutkimusten kyselylomakkeita hyödyntämällä haluttiin varmistaa, että kysymykset mittaavat juuri tutkittavia asioita ja vahvistavat näin tutkimuksen luotettavuutta.

Kaikissa kysymyksissä, paitsi kysymyksessä 14, oli viisi vastausvaihtoehtoa. Vastausvaihtoehdot mittasivat joko asioiden tärkeänä kokemista tai osallistumisen määrää ja toistuvuutta. Kysymyksillä 3, 4, 6, 8, 11, 13, 15 ja 17 mitattiin erilaisten liikuntaan liittyvien asioiden tärkeänä kokemista. Asteikko, jolla mitattiin asioiden tärkeyttä, oli ei lainkaan tärkeää, hieman tärkeää, melko tärkeää, tärkeää ja erittäin tärkeää.

Muissa kysymyksissä asteikot vaihtelivat kysymyksestä riippuen. Asteikoilla mitattiin toistuvuutta joko viikossa, kuukaudessa tai vuodessa. Liikunnallista aktiivisuutta mitattiin viikon aikana tapahtuvalla osallistumisella kysymyksissä 1 ja 2. Kysymyksessä 1 ”*Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?*” vastausvaihtoehdot olivat 1–7 päivänä viikossa. Kysymyksessä 2 ”*Kuinka usein harrastat liikuntaa urheiluseurassa, kun lasket kaikkien lajien harjoitus- ja kilpailukerrat yhteen?*” vastausvaihtoehdot olivat puolestaan: *en koskaan, harvemmin kuin kerran viikossa, noin 1 tai 2 kertaa viikossa, noin 3 tai 4 kertaa viikossa, ja noin 5 kertaa viikossa tai useammin.*

Kuukausittain tapahtuvaa urheilutapahtumien seuraamista mitattiin kysymyksissä 5 ”*Kuinka usein olet ollut viimeisen vuoden aikana paikan päällä katsomassa urheilukilpailuja tai liikuntatapahtumia?*” ja 7 ”*Kuinka usein seuraat urheilua ja liikuntaa seuraavista tiedotusvälineistä?*”. Kysymyksessä 5 vastausvaihtoehdot olivat: *en kertaakaan, noin kerran vuodessa, muutaman kerran vuodessa, noin 1–2 kertaa kuukaudessa sekä vähintään 3 kertaa kuukaudessa.* Kysymyksessä 7 vastausvaihtoehdot olivat: *en koskaan, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, noin 1–3 kertaa kuukaudessa, noin 1–3 kertaa viikossa, noin 4–6 kertaa viikossa ja päivittäin.*

Vuoden aikana tapahtuvaa liikuntaan liittyvää toimintaa mitattiin kysymyksissä 9, 10, 12 ja 16. Kysymyksessä 9 ”*Kuinka usein pelaat urheiluaiheisia tietokone- tai konsolipelejä?*” ja kysymyksessä 16 ”*Kuinka usein käytät liikuntavaatteita ja -jalkineita muissa tilanteissa kuin varsinaisissa liikuntasuorituksissa?*” vastausvaihtoehdot olivat samat: *en koskaan, noin 1–2 kertaa vuodessa, noin 1–2 kertaa kuukaudessa, noin 1–2 kertaa viikossa ja lähes joka päivä*. Kysymyksissä 10 ”*Kuinka usein osallistut urheiluseurojen toimintaan muuten kuin urheilemalla? (esim valmentajana, ohjaajana, huoltajana tai talokootyöntekijänä)*” ja 12 ”*Kuinka usein innostat kaverisi liikkumaan kanssasi?*” oli keskenään samat vastausvaihtoehdot, jotka olivat *en lainkaan, muutaman kerran vuodessa, kuukausittain, muutaman kerran kuukaudessa ja viikoittain tai useamman kerran viikossa*.

5.3 Aineiston analysointi

Kerätty aineisto analysoitiin määrällisiä menetelmiä käyttäen. Kaikki kyselylomakkeen väittämät olivat asteikkollisia väittämiä, ja ne analysoitiin IBM SPSS Statistics 25 -ohjelman avulla.

Aineiston analysointi aloitettiin muokkaamalla aineistoa SPSS-ohjelmaan sopivaksi. Vastaajille luotiin tunnuksot, jonka jälkeen luokille ja vaihtoehdoille annettiin numerokoodit. Aineiston analysointia jatkettiin tarkastelemalla, ovatko koko aineiston muuttujat normaalisti jakautuneita. Aineiston normaalijakaumaa kuvaavat vinous ja huipukkuus. Kun vinous ja huipukkuus on -1 ja +1 välillä, voidaan aineistoa pitää normaalisti jakautuneena. (Tähtinen, Laakkonen & Brobeg 2011, 72–75.) Tässä aineistossa huipukkuus vaihteli välillä -1,37–1,3 ja vinous välillä -0,7–1,39. Arvot olivat riittävän lähellä normaalijakaumaa, joten tämän tutkimuksen aineisto voitiin analysoida parametrisiä testejä käyttäen.

5.3.1 Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten liikuntasuhteen analysointi

Aineistosta muodostettiin neljä summamuuttujaa (taulukko 2) vastaamaan kutakin liikuntasuhteen osa-aluetta (omakohtainen liikunta, liikunnan sivusta seuraaminen, liikunnan tuottaminen ja liikunnan merkitysten kuluttaminen). Summamuuttujiaan valittujen

väittämien tulee mitata samaa asiaa, ja tämän kertoo Cronbachin alfa. Kun Cronbachin alfa on 0,60 ja 0,85 välillä, summamuuttujan väittämät mittaavat samaa asiaa ja summamuuttujat ovat hyväksyttäviä sekä luotettavia. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 53.) Tässä tutkimuksessa summamuuttujia olivat omakohtainen liikunta (3 muuttujaa: kysymykset 1, 2 & 3), liikunnan sivusta seuraaminen (4 muuttujaa: kysymykset 5, 6, 7 & 8), liikunnan tuottaminen (4 muuttujaa: kysymykset 10, 11, 12 & 13) ja liikunnan merkitysten kuluttaminen (3 muuttujaa: kysymykset 15, 16 & 17).

Taulukko 2. Summamuuttujien kuvailua

Summamuuttuja	Muuttujien lukumäärä	Cronbachin alfa	Min	Max	Keskiarvo	Keskihajonta
Omakohtainen liikunta	3	0,85	1,0	5,67	4,53	1,20
Liikunnan sivusta seuraaminen	4	0,73	1,0	5,0	2,69	0,88
Liikunnan tuottaminen	4	0,74	1,0	5,0	2,62	0,86
Liikunnan merkitysten kuluttaminen	3	0,67	1,0	5,0	3,46	0,91

Aineisto ryhmiteltiin klusterianalyysillä, eli samantapaisesti vastanneet oppilaita jaettiin ryhmiin. Klusterianalyysillä haluttiin selvittää, minkälaisia liikuntasuhteita kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilla oppilailla oli. Kaikki summamuuttujat, jotka koskivat liikuntasuhteen osa-alueita, standardoitiin samalle asteikolle (liite 2). Klusterianalyysissä käytettiin K-means klusterianalyysiä, koska aineisto oli riittävän suuri eli tutkittavia tuli jokaiseen ryhmään yli 20. Menetelmässä oli ensin päätettävä muodostettavien klustereiden määrä, jonka jälkeen klustereille laskettiin alustavat ryhmittelymukaiset klusterikeskukset. Havaintojen ryhmittelyssä edettiin askel askeleelta ja ryhmittelyä erilaisiin ryhmiin voitiin jatkaa, kunnes arvot eivät muuttuneet merkittävästi. Tällöin voitiin todeta, että jokainen tutkittava kuului johonkin klusteriin. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 182.) Klusterianalyysi toteutettiin kahdella, kolmella ja neljällä klusterilla. Ryhmäkokojen ja klustereiden ominaisuuksien perusteella päädyttiin kolmen klusterin jakoon.

Klusterianalyysissa tarkasteltiin kriteerimuuttujaa. Kriteerimuuttuja kertoi, mikä liikuntasuhteen osa-alueista vaikutti eniten klustereiden muodostumiseen.

5.3.2 Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikuntasuhteiden erojen analysointi

Liikuntasuhdetta liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välillä vertailtiin t-testillä. T-testillä mitattiin poikkeavuuksia vastausten keskiarvoissa. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä ($p > 0,05$), joten tulosten analysointia jatkettiin laskemalla efektiivikoko Cohenin D. Tämän avulla selvitettiin, kuinka paljon keskiarvot poikkesivat toisistaan. Cohenin D:n ollessa 0,2–0,5 keskiarvojen ero on pieni, 0,5–0,8 keskisuuri ja suurempi kuin 0,8 ero on suuri. (Cohen 1973, 107–122.)

Liikuntaluokkalaisia ja tavallisten luokkien oppilaita vertailtiin liikuntasuhteen osa-alueittain. Summamuuttujien lisäksi t-testit tehtiin kahdelle summamuuttujista poisjätetylle kysymykselle (kysymykset 4 & 14). Ennen t-testiä edellä mainituille kysymyksille laskettiin summat eli mainintojen määrät laskettiin yhteen. Kysymyksellä 4 mitattiin vastaajalle tärkeitä liikuntaan liittyviä merkityksiä. Kysymyksessä oli lueteltu 32 erilaista tekijää, joiden merkitystä liikkua ja urheillessa tuli arvioida omalta kohdalta. Vastausvaihtoehtoina kysymykseen oli asteikko: *ei lainkaan tärkeää, hieman tärkeää, melko tärkeää, tärkeää tai erittäin tärkeää*. Aineistonkäsittelyvaiheessa vastausvaihtoehdoista tarkasteltiin kuitenkin vain vastausvaihtoehtojen tärkeää ja erittäin tärkeää esiintymistä, sillä haluttiin tietää, kuinka montaa tekijää oppilaat pitivät liikkua ja urheillessa tärkeänä. Kysymysten vastausvaihtoehtojen mainintojen määristä laskettiin summa, jossa vastausvaihtoehdot *ei lainkaan tärkeää, hieman tärkeää* sekä *melko tärkeää* saivat arvon 0 ja *tärkeää* sekä *erittäin tärkeää* saivat arvon 1. Laskettu summa kertoo, kuinka montaa asiaa oppilaat pitivät vähintään tärkeänä liikkua ja urheillessa. Kysymyksessä 14 oli lueteltu neljäkymmentäkuusi urheiluvarustetta ja -välinettä, joiden omistamista ja käyttöä haluttiin mitata. Jokaisen varusteen ja välineen kohdalla valittiin yksi seuraavista vaihtoehdoista: *ei ole; on, mutta en käytä koskaan; on ja käytän joskus* tai *on ja käytän usein*. Kysymyksen analysointivaiheessa kuitenkin yhdistettiin kaikki myönteiset omistamiseen liittyvät vaihtoehdot yhdeksi vaihtoehdoksi, jolloin vastausvaihtoehdoiksi jäivät *ei ole* ja *on*. Todettiin, että tutkimuksen kannalta oli olennaista tietää vain kuinka paljon erilaisia urheiluvarusteita ja -välineitä oppilaat omistavat. Vastauksien määrästä laskettiin summa,

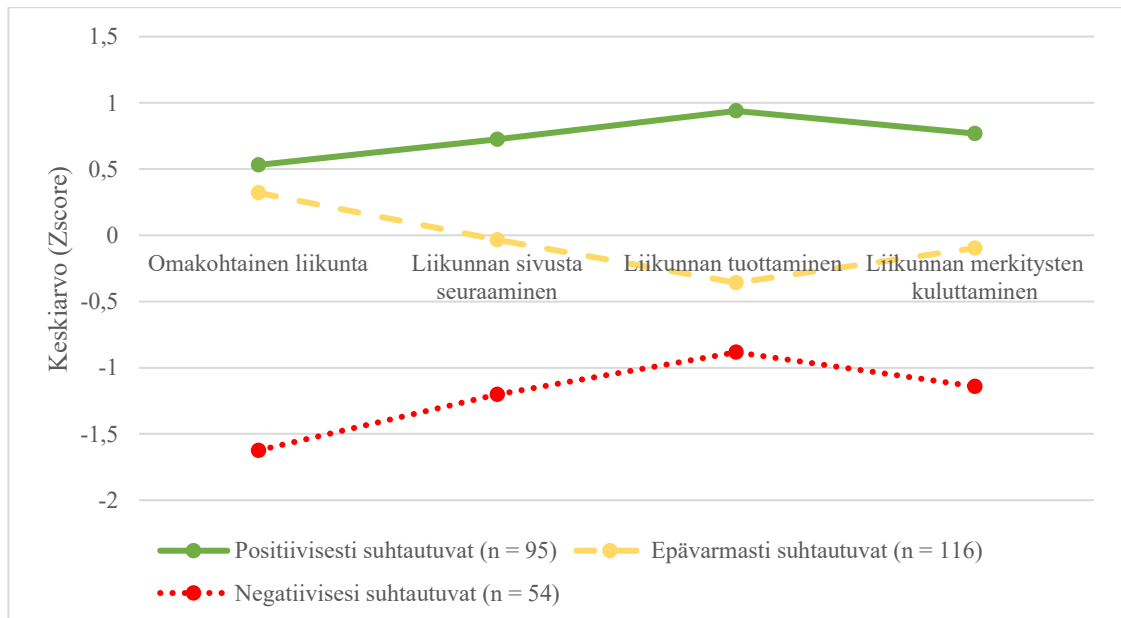
jolla saatiin selville kuinka monta erilaista liikuntavarustetta ja -välinettä oppilaat omistivat.

Tarkempaa tietoa liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikuntasuhteiden eroista saatiin vertailemalla yksittäisiä väittämiä ristiintaulukoimalla. Ristiintaulukointi tehtiin kaikille muille kysymyksille paitsi 4 ja 14, sillä näiden kysymysten lukuisien alakohtien vuoksi kysymysten analysointi toteutettiin toista menetelmää käyttäen. Ristiintaulukoinnin tulos kertoo ryhmien välisestä yhteydestä tai erosta. Riippuvuuden tai eron riittävästä suuruudesta kertoo Cramerin V arvo, jota tarkastellaan, kun tulokset ovat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0,05$). Cramerin V:n ollessa 0,1–0,3 on ryhmien välinen yhteys tai ero pieni, 0,3–0,5 kohtalainen, 0,5–0,8 melko voimakas ja yli 0,8 yhteys tai ero on erittäin voimakas. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 139.)

6 TULOKSET

6.1 Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten liikuntasuhde

Oppilaat jakautuivat klusterianalyysillä kolmeen ryhmään liikuntaan suhtautumisen perusteella (kuvio 2; liite 2). Ensimmäiseen ryhmään kuuluvilla oppilailla (n = 95) oli positiivinen suhtautuminen kaikkiin liikuntasuhteen osa-alueisiin, joten tämä ryhmä nimettiin *positiivisesti suhtautuviksi*. Positiivisesti suhtautuvilla oli myönteinen suhtautuminen omakohtaiseen liikuntaan, liikunnan sivusta seuraamiseen, liikunnan tuottamiseen sekä liikunnan merkitysten kuluttamiseen. Toisen ryhmän oppilailla (n = 116) oli positiivinen suhtautuminen omakohtaiseen liikuntaan, mutta lievästi negatiivinen suhtautuminen liikunnan sivusta seuraamiseen, liikunnan tuottamiseen ja liikunnan merkitysten kuluttamiseen. Toisen ryhmän oppilaat suhtautuivat kaikkein negatiivisimmin liikunnan tuottamisen osa-alueeseen. Tämä ryhmä nimettiin *epävarmasti suhtautuviksi*. Kolmas ryhmä (n = 54) muodostui oppilaista, jotka suhtautuivat suhteellisen negatiivisesti kaikkiin liikuntasuhteen osa-alueisiin. Kaikkein negatiivisimmin kolmannen ryhmän oppilaat suhtautuivat omakohtaiseen liikuntaan, lievimminkin taas liikunnan tuottamiseen. Kolmas ryhmä sai nimekseen *negatiivisesti suhtautuvat*.

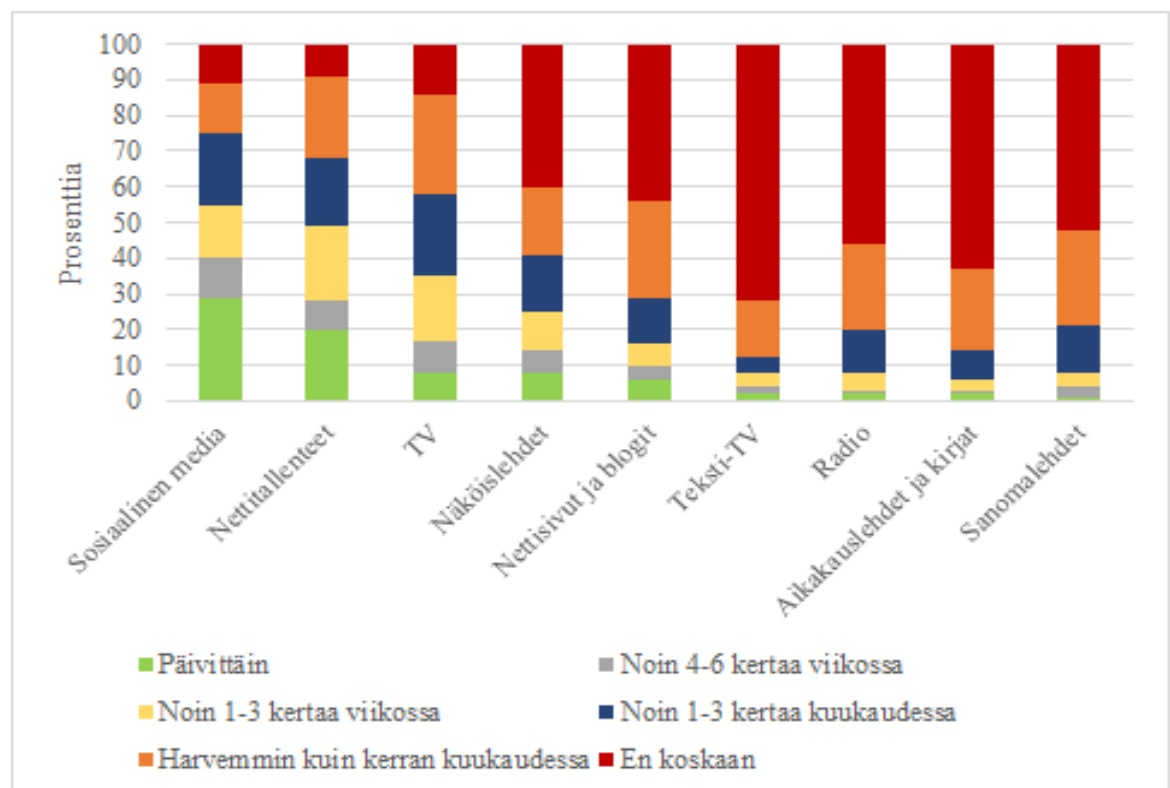


Kuvio 2. Liikuntasuhteen osa-alueisiin suhtautumisen standardoidut keskiarvot (n = 256)

Kolmea ryhmää vahvimmin erittelevä kriteerimuuttuja oli omakohtainen liikunta ($f = 287,4$; $p < 0,001$). Loput erittelevistä kriteerimuuttujista olivat liikunnan sivusta seuraaminen ($f = 123,3$; $p < 0,001$), liikunnan tuottaminen ($f = 149,4$; $p < 0,001$) ja liikunnan merkitysten kuluttaminen ($f = 122,3$; $p < 0,001$).

Yksittäisten kysymysten frekvenssejä tarkastellessa selvisi, että oppilaiden omakohtaiseen liikuntaan kuuluva liikunnallinen aktiivisuus oli kohtalaisen suurta. Viitenä tai useampana päivänä vähintään tunnin viikossa liikkui 79 prosenttia oppilaista. Hieman harvemmin eli kolmena tai neljänä päivänä vähintään tunnin viikossa liikkui 14 prosenttia ja harvemmin kuin kolmena päivänä seitsemän prosenttia oppilaista.

Oppilaat seurasivat liikuntaa monista eri tiedotusvälineistä (Kuvio 3). Sosiaalinen media oli tiedotusvälineistä oppilaiden keskuudessa yleisin päivittäisen liikunnan sivusta seuraamisen väline. Päivittäin liikuntaa sosiaalisesta mediasta seurasi 29 prosenttia oppilaista. Teksti-TV taas osoittautui oppilaiden kaikista vähiten seuraamaksi tiedotusvälineeksi. Oppilaista 73 prosenttia vastasi, ettei koskaan seuraa liikuntaa Teksti-TV:sta.



Kuvio 3. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten käyttämät tiedotusvälineet liikunnan ja urheilun seuraamiseksi (n = 256)

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten eivät olleet kovin aktiivisia liikunnantuottajia. Muu toiminta liikunnan parissa urheiluseuroissa, kuten valmentaminen, ohjaaminen ja huoltajana tai talkootyöntekijänä toimiminen oli oppilailla melko vähäistä. Eniten oppilaat (44 %) vastasivat osallistuvansa muuhun toimintaan urheiluseuroissa muutaman kerran vuodessa. Kuukausittain muuhun toimintaan puolestaan osallistui seitsemän prosenttia ja viikoittain tai useamman kerran viikossa viisi prosenttia oppilaista.

Oppilaat innostivat kavereitaan liikkumaan vaihtelevasti. Noin neljäsosa oppilaista (26 %) vastasi innostavansa kaverinsa liikkumaan kanssaan muutaman kerran vuodessa. Oppilaista 24 prosenttia innosti kaverinsa liikkumaan kanssaan kuukausittain ja 20 prosenttia viikoittain tai useamman kerran viikossa.

6.2 Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden erot liikuntasuhteissa

Liikuntaluokkalaisilla (n = 179) oli kaikissa liikuntasuhteen osa-alueissa positiivisemmat vastaukset kuin tavallisten luokkien oppilailla (n = 86). T-testillä saadut erot liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikuntasuhteen osa-alueiden keskiarvoissa näkyivät vahvimmin omakohtaisen liikunnan ja liikunnan merkitysten kuluttamisen osa-alueilla (taulukko 3).

Taulukko 3. Liikuntasuhteiden osa-alueiden keskiarvot liikuntaluokkalaisilla ja tavallisten luokkien oppilailla (n = 256)

	Omaehtoainen liikunta		Liikunnan sivusta seuraaminen		Liikunnan tuottaminen		Liikunnan merkitysten kuluttaminen	
	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh
Liikuntaluokka (n = 179)	4,99	0,82	2,94	0,79	2,79	0,81	3,69	0,83
Tavallinen luokka (n = 86)	3,58	1,29	2,18	0,86	2,27	0,86	2,98	0,87
n = 256								

Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden väliset erot liikuntasuhteen kaikissa osa-alueissa olivat joko keskisuuria tai suuria (taulukko 4). Suurin ero oli omakohtaisen liikunnan osa-alueessa (Cohenin $D = 1,302$) liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välillä. Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikuntasuhteet erosivat siis selkeästi toisistaan.

Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä kaikkien liikuntasuhteen osa-alueiden kohdalla eli omakohtaisessa liikunnassa ($t(119,137) = 9,26$; $p < 0,001$), liikunnan sivusta seuraamisessa ($t(263) = 7,07$; $p < 0,001$), liikunnan tuottamisessa ($t(263) = 4,73$; $p < 0,001$) ja liikunnan merkitysten kuluttamisessa ($t(263) = 6,48$; $p < 0,001$).

Taulukko 4. Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välisten erojen suuruudet Cohenin D -arvolla mitattuna

Liikuntasuhteen osa-alue	Cohenin D
Omaehtainen liikunta	1,30
Liikunnan sivusta seuraaminen	0,91
Liikunnan tuottaminen	0,61
Liikunnan merkitysten kuluttaminen	0,84
<hr/>	
n = 256	

6.2.1 Omaehtaisen liikunnan erot

Liikuntaluokkalaisilla ja tavallisten luokkien oppilailla oli eroavaisuuksia omakohtaisessa liikunnassa. Tulokset saatiin ristiintaulukoimalla (kysymykset 1, 2 & 3; liite 1). Liikuntaluokkalaiset harrastivat useammin liikuntaa urheiluseurassa kuin tavallisten luokkien oppilaat (taulukko 5). Viisi kertaa viikossa tai useammin urheiluseurassa liikuntaa harrasti liikuntaluokkalaisista 78 prosenttia, kun taas tavallisten luokkien oppilaista vain 24 prosenttia. Liikuntaluokkalaisista viisi prosenttia vastasi, ettei harrasta liikuntaa urheiluseurassa. Tavallisten luokkien oppilailla vastaava luku oli 31 prosenttia. Urheiluseurassa harrastamisen eroavaisuudet liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden

välillä olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(4) = 93,034$; $p < 0,001$) ja melko voimakkaita (Cramerin $V = 0,593$; $p < 0,001$).

Taulukko 5. Urheiluseurassa harrastaminen

	Liikuntaluokka	Tavallinen luokka	Kaikki
	%	%	%
En koskaan	4,5	31,4	13,2
Harvemmin kuin kerran viikossa	0,0	11,6	3,8
Noin 1 tai 2 kertaa viikossa	1,7	11,6	4,9
Noin 3 tai 4 kertaa viikossa	15,6	17,9	17,4
Noin 5 kertaa viikossa tai useammin	78,2	24,2	60,8
	100 % (n = 179)	100 % (n = 86)	100 % (n = 265)
Cramerin $V = 0,593$; $p < 0,001$			

Liikuntaluokkalaiset kokivat liikkumisen itselleen tärkeämpänä kuin tavallisten luokkien oppilaat. Liikuntaluokkalaisista liikunnan erittäin tärkeänä koki 53 prosenttia ja tavallisten luokkien oppilaista 22 prosenttia. Liikuntaa ei lainkaan tärkeänä piti liikuntaluokkien oppilaista yksi prosentti ja tavallisten luokkien oppilaista kahdeksan prosenttia. Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden väliset erot liikkumisen merkityksen kokemisessä olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(4) = 38,411$; $p < 0,001$) ja kohtalaisen voimakkaita (Cramerin $V = 0,381$; $p < 0,001$).

Liikuntaluokkalaiset löysivät liikkumisen kannalta useampia merkityksellisiä asioita kuin tavallisten luokkien oppilaat. Tulokset saatiin t-testillä vertailemalla liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden vastauksista muodostettuja summia. Liikuntaluokkalaisten tärkeinä pitämien asioiden keskiarvo oli 21 tekijää 32 tekijän listalta (liite 1; kysymys 4). Tavallisten luokkien oppilaat pitivät tärkeänä keskiarvolta 14 tekijää. Ero

liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($t(116,341) = 5,105$; $p < 0,001$) ja melko voimakas (Cohenin $D = 0,738$).

6.2.2 Liikunnan sivusta seuraamisen erot

Liikunnan sivusta seuraamisen kysymyksissä (kysymykset 5, 6, 7, 8 & 9) näkyi ristiintaulukoimalla eroavaisuuksia liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välillä. Liikuntaluokkalaiset seurasivat enemmän liikuntaa ja urheilua kuin tavallisten luokkien oppilaat sekä paikan päällä että tiedotusvälineiden kautta. Liikuntaluokkalaisista 18 prosenttia ja tavallisten luokkien oppilaista kahdeksan prosenttia seurasi paikan päällä liikuntaa tai urheilua vähintään kolme kertaa kuukaudessa. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(4) = 34,442$; $p < 0,001$) ja kohtalaisen voimakkaita (Cramerin $V = 0,381$; $p < 0,001$). Television kautta liikuntaa tai urheilua seurasi päivittäin kymmenen prosenttia liikuntaluokkalaisista ja tavallisen luokan oppilaista neljä prosenttia. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(5) = 32,299$; $p < 0,001$) ja kohtalaisen voimakkaita (Cramerin $V = 0,350$; $p < 0,001$). Puolestaan sosiaalisen median kautta liikuntaa tai urheilua seurasi päivittäin liikuntaluokkalaisista 35 prosenttia ja tavallisen luokan oppilaista 19 prosenttia. Sosiaalisen median seuraamisessa liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien väliset erot olivat myös tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(5) = 36,997$; $p < 0,001$) ja kohtalaisen voimakkaita (Cramerin $V = 0,376$; $p < 0,001$).

Liikuntaluokkalaiset kokivat liikunnan ja urheilun seuraamisen merkityksellisempänä kuin tavallisten luokkien oppilaat (taulukko 6). Paikan päällä liikunnan ja urheilun seuraamisen merkityksen erittäin tärkeänä tai tärkeänä koki 19 prosenttia liikuntaluokkalaisista ja kahdeksan prosenttia tavallisten luokkien oppilaista. Liikunnan ja urheilun paikan päällä seuraamisen ei lainkaan tärkeänä koki 13 prosenttia liikuntaluokkalaisista ja 47 prosenttia tavallisten luokkien oppilaista. Nämä eroavaisuudet olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(4) = 39,650$; $p < 0,001$) ja kohtalaisen voimakkaita (Cramerin $V = 0,387$; $p < 0,001$).

Taulukko 6. Urheilun ja liikunnan paikan päällä seuraamisen merkitys

	Liikuntaluokka %	Tavallinen luokka %	Kaikki %
Ei lainkaan tärkeää	13,4	46,5	24,2
Hieman tärkeää	36,9	33,7	35,8
Melko tärkeää	31,3	11,6	24,9
Tärkeää	14,0	5,8	11,3
Erittäin tärkeää	4,5	2,3	3,8
	100 % (n = 179)	100 % (n = 86)	100 % (n = 265)
Cramerin V = 0,387; p < 0,001			

Tiedotusvälineiden kautta liikunnan ja urheilun seuraamisen erittäin tärkeänä tai tärkeänä koki 36 prosenttia liikuntaluokkalaisista ja 20 prosenttia tavallisten luokkien oppilaista (taulukko 7). Ei lainkaan tärkeänä tiedotusvälineiden kautta liikunnan ja urheilun seuraamisen koki puolestaan viisi prosenttia liikuntaluokkalaisista ja 34 prosenttia tavallisten luokkien oppilaista. Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden väliset eroavaisuudet olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(4) = 54,994$; $p < 0,001$) ja kohtalaisen voimakkaita (Cramerin V = 0,456; $p < 0,001$).

Taulukko 7. Urheilun ja liikunnan seuraamisen merkitys tiedotusvälineiden kautta

	Liikuntaluokka %	Tavallinen luokka %	Kaikki %
Ei lainkaan tärkeää	4,5	33,7	14,0
Hieman tärkeää	25,7	36,0	29,1
Melko tärkeää	33,5	10,5	26,0
Tärkeää	25,1	15,1	21,9
Erittäin tärkeää	11,2	4,7	9,1
	100 % (n = 179)	100 % (n = 86)	100 % (n = 265)
Cramerin V = 0,456; p < 0,001			

6.2.3 Liikunnan tuottamisen erot

Liikunnan tuottamisessa oli myös eroa riippuen siitä, oliko oppilas liikuntaluokalla vai ei. Liikuntaluokkalaiset olivat enemmän osallisena liikuntaan liittyvässä muussa

toiminnassa, jota oli esimerkiksi toimiminen valmentajana, ohjaajana, huoltajana tai talokootyöntekijänä urheiluseurassa. Viikoittain tai useamman kerran viikossa liikuntaan liittyvään muuhun toimintaan oli osallisena seitsemän prosenttia liikuntaluokkalaisista ja yksi prosentti tavallisten luokkien oppilaista. Liikuntaluokkien oppilaista 29 prosenttia vastasi, ettei ole lainkaan osallisena muuhun toimintaan. Tavallisten luokkien oppilaista puolestaan 56 prosenttia ei ollut osallisena lainkaan muussa liikuntaan liittyvässä toiminnassa. Muutaman kerran kuukaudessa tai kuukausittain liikuntaan liittyvään muuhun toimintaan osallistui kuitenkin enemmän tavallisten luokkien oppilaita (19 %) kuin liikuntaluokkalaisia (11 %). Suurin osa liikuntaluokkalaisista (54 %) osallistui muuhun toimintaan muutaman kerran kuukaudessa. Erot liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välillä olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(4) = 29,009$; $p < 0,001$) ja kohtalaisen voimakkaita (Cramerin $V = 0,331$; $p < 0,001$).

Liikunnan muussa toiminnassa osallisena olemista erittäin tärkeänä piti seitsemän prosenttia liikuntaluokkalaisista ja neljä prosenttia tavallisten luokkien oppilaista. Liikuntaluokkalaisista 15 prosenttia oli sitä mieltä, että liikunnan muu toiminta ei ole lainkaan tärkeää, kun taas tavallisten luokkien oppilaista vastaava määrä oli 47 prosenttia. Erot liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välillä olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(4) = 30,597$; $p < 0,001$) ja kohtalaisen voimakkaita (Cramerin $V = 0,340$; $p < 0,001$).

6.2.4 Liikunnan merkitysten kuluttamisen erot

Liikuntaluokkalaiset ja tavallisten luokkien oppilaat erosivat ristiintaulukoimalla saaduissa tuloksissa toisistaan jonkun verran myös liikunnan merkitysten kuluttamisessa. Liikuntavaatteita ja -jalkineita muissa tilanteissa kuin varsinaisissa liikuntasuorituksissa käytti lähes joka päivä 39 prosenttia liikuntaluokkalaisista ja 29 prosenttia tavallisten luokkien oppilaista. Liikuntaluokkalaisista viisi prosenttia vastasi, ettei käytä koskaan liikuntavaatteita ja -jalkineita muissa tilanteissa kuin varsinaisissa liikuntasuorituksissa, kun taas vastaava määrä tavallisten luokkien oppilaista oli 11 prosenttia. Erot liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikunnan merkitysten kuluttamisessa olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(4) = 11,294$; $p = 0,023$) ja kohtalaisen voimakkaita (Cramerin $V = 0,206$; $p = 0,023$).

Oppilaiden vastaukset erosivat toisistaan, kun kysyttiin, kuinka tärkeää heille oli omistaa paljon liikuntavälineitä ja -vaatteita. Liikuntaluokkalaisista 16 prosenttia piti erittäin tärkeänä sitä, että omistaa paljon liikuntavälineitä ja -vaatteita. Tavallisten luokkien oppilaista puolestaan vain kahdeksan prosenttia piti useiden liikuntavälineiden ja -vaatteiden omistamista erittäin tärkeänä. Ei lainkaan tärkeänä useiden liikuntavälineiden ja -vaatteiden omistamista piti liikuntaluokkalaista neljä prosenttia ja tavallisten luokkien oppilaista 22 prosenttia. Erot liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välillä olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(4) = 32,066$; $p < 0,001$) ja kohtalaisen voimakkaita (Cramerin $V = 0,348$; $p < 0,001$).

Oppilaat erosivat liikunnan merkityksen kuluttamisen osa-alueen vastauksissa myös siinä, kuinka tärkeänä he pitivät sitä, että ovat sporttisia ja/tai näyttävät urheilullisilta. Liikuntaluokkalaisista 21 prosenttia ja tavallisten luokkien oppilaista viisi prosenttia piti erittäin tärkeänä sitä, että ovat sporttisia ja/tai näyttävät liikunnalliselta. Puolestaan kuusi prosenttia liikuntaluokkalaisista ja 15 prosenttia tavallisten luokkien oppilaista koki, että edellä mainitut asiat eivät ole heille lainkaan tärkeitä. Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(4) = 37,192$; $p < 0,001$) ja kohtalaisen voimakkaita (Cramerin $V = 0,375$; $p < 0,001$).

Liikuntaluokkalaiset omistivat enemmän ($ka = 26,4$) liikuntavälineitä ja -varusteita verrattuna tavallisten luokkien oppilaisiin ($ka = 19,9$). Ero liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden välillä oli tilastollisesti merkitsevä $t(263) = 4,976$; $p < 0,001$ ja keskiuuri (Cohenin $D = 0,634$).

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia liikuntasuhteita kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilla on. Tutkimuksessa vertailtiin liikuntasuhdetta liikuntaluokilla ja tavallisilla luokilla olevien oppilaiden välillä. Tuloksia pohditaan liikuntasuhteen osa-alueittain.

7.1 Tulosten pohdinta

7.1.1 Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten liikuntasuhde

Oppilaat jakautuivat liikuntaan suhtautumisensa perusteella kolmeen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän jäsenet (*positiivisesti suhtautuvat*) suhtautuivat positiivisesti omakohtaiseen liikuntaan, liikunnan sivustaseuraamiseen, liikunnan tuottamiseen ja liikunnan merkitysten kuluttamiseen eli kaikkiin liikuntasuhteen osa-alueisiin. Toinen ryhmä (*epävarmasti suhtautuvat*) suhtautui positiivisesti omakohtaiseen liikuntaan, mutta negatiivisesti muihin osa-alueisiin. Kolmas ryhmä (*negatiivisesti suhtautuvat*) suhtautui negatiivisesti kaikkiin liikuntasuhteen osa-alueisiin.

Koski jakaa ihmiset liikuntaan suhtautumisen perusteella ideaalityyppeihin. Hän on nimenyt insaidereiksi henkilöt, joiden sitoutuminen liikuntaan on vahvaa ja jotka voivat luoda sekä ylläpitää liikunnan ja urheilun sosiaalisen maailman merkityksiä. (Koski 2004, 191.) Tässä tutkimuksessa *positiivisesti suhtautuvien* voidaan nähdä olevan insaidereita eli liikunnan sisäpiiriläisiä, sillä he suhtautuvat kaikkiin liikuntasuhteen osa-alueisiin positiivisesti.

Turisteiksi Koski nimeää henkilöt, jotka saattavat osallistua ja kokeilla liikunnan ja urheilun sosiaalisessa maailmassa mukanaoloa, mutta suhde sosiaaliseen maailmaan on kuitenkin lyhytaikainen. Turistit ovat uteliaita sekä kiinnostuneita liikunnasta ja urheilusta. Vakio-osallistujia eli regulaareja ovat puolestaan ihmiset, joiden elämään kuuluu liikunnan ja urheilun sosiaalinen maailma sekä osallisuus siihen. Regulaarit pystyvät ymmärtämään liikunnan sosiaalista maailmaa ja sen merkityksiä suhteellisen hyvin. (Koski 2004, 191.) Tässä tutkimuksessa *epävarmasti suhtautuvien* voidaan nähdä olevan jotain

turistien ja regulaarien väliltä. He suhtautuivat positiivisesti omakohtaiseen liikuntaan, mutta negatiivisesti liikuntasuhteen muihin osa-alueisiin. Epävarmasti suhtautuvilla on siis piirteitä kummastakin ideaalityypistä, sekä turisteista että regulaareista.

Muukalaiset ovat henkilöitä, joille urheilu ja sosiaalinen maailma ei ole avautunut (Koski 2004, 191). Tässä tutkimuksessa *negatiivisesti suhtautuvien* ryhmän voidaan nähdä olevan muukalaisia. He suhtautuivat kaikkiin liikuntasuhteen osa-alueisiin suhteellisen negatiivisesti. Muukalaiset suhtautuvat liikuntaan ja urheiluun epäilevästi ja ennakkoluuloisesti eivätkä koe urheiluun liittyviä asioita merkityksellisinä. (Koski 2004, 191.) Tutkimuksen osallistujia on hankala kuitenkin nimetä tarkasti Kosken määrittelemiin ideaalityyppeihin.

Liikuntasuhdeteorian mukaan liikuntasuhteen osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Tässä tutkimuksessa liikuntasuhteen osa-alueet olivat myös yhteydessä toisiinsa. Paljon liikkuvilla vastaukset olivat kaikissa liikuntasuhteen osa-alueissa positiivisempia kuin vähemmän liikkuvilla. Eli jos nuori liikkui itse paljon, hän myös seurasi ja tuotti liikuntaa enemmän ja liikunnan merkityksiä näkyi elämässä enemmän kuin vähemmän liikkuvilla. Liikuntasuhdeteoria osoittautui tässä tutkimuksessa siis paikkaansa pitäväksi. Kun liikuntasuhteen osa-alueet vaikuttavat toisiinsa, voidaan tätä hyödyntää myös koulujen liikunnanopetuksessa. Jos oppilaat vietäisiin säännöllisin väliajoin seuraamaan liikuntaa, esimerkiksi erilaisia liikuntatapahtumia tai otteluita, alkaisivatko he mahdollisesti liikkumaan myös itse enemmän? Liikunnan seuraaminen antaa nuorelle tietoa erilaisista urheilulajeista ja taitavat urheilijat voivat myös innostaa liikkumaan ja kokeilemaan uusia urheilulajeja. Nuori voi jopa löytää uusia harrastuksia. Oppilaille voisi lisäksi antaa koulussa tehtäviä, jotka edellyttäisivät liikunnan ja urheilun seuraamista eri tiedotusvälineiden kautta. Liikuntaa seuraamalla oppilaat voivat myös innostua itse tuottamaan liikuntaa, eli esimerkiksi toimimaan vapaaehtoisen tehtävissä liikunta- ja urheilutapahtumissa, kun tietämys erilaisista tehtävistä lisääntyy. Lisäksi liikuntaa seuraamalla voi saada vaikutteita esimerkiksi omaan pukeutumiseensa ja voi innostua itse kokeilemaan ja hankkimaan erilaisia liikuntavälineitä. Nuoret ottavat paljon vaikutteita myös toisistaan. Hyvässä tapauksessa luokkakaverin liikuntakiinnostus voi vaikuttaa myös muihin vertaisiin ja innostaa heitä liikkumaan enemmän.

7.1.2 Omakohtainen liikunta

Tähän tutkimukseen vastanneet kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset oppilaat liikkuvat paljon. Viitenä tai useampana päivänä viikossa tunnin liikkui 79 prosenttia oppilaista. LIITU-tutkimuksessa vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkui näin paljon (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 10–15). Tuloksena saatuun suureen liikunnan määrään voi vaikuttaa myös se, että tutkimuksessa oli enemmän liikuntaluokkalaisia kuin tavallisten luokkien oppilaita. Liikuntaluokkalaiset oppilaat liikkuvat paljon, koska heillä on jo koulussa enemmän liikuntaa kuin tavallisten luokkien oppilailla ja useammin kuin tavallisen luokan oppilailla, liikuntaluokkalaisilla on myös jokin oma liikuntaharrastus.

Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikuntasuhteet erosivat toisistaan. Liikuntaluokkalaisilla oli positiivisempi suhtautuminen liikuntaan kaikilla liikuntasuhteen osa-alueilla. Liikuntaluokkalaisilla on koulussa enemmän liikuntaa kuin tavallisten luokkien oppilailla ja yleensä lähes kaikilla on myös laji, jota he harrastavat aktiivisesti vapaa-ajalla. Liikunta voi olla siis isommassa roolissa liikuntaluokkalaisten elämässä. Kun liikuntaluokilla on paljon liikkuvia oppilaita, voi luokan ilmapiiri olla myös liikunnan suhteen positiivisempi. Tällöin liikunta saattaa saada luokahuoneessa ja kaverisuhteissa suuremman merkityksen kuin tavallisten luokkien oppilailla.

Liikuntaluokkalaiset ja tavallisten luokkien oppilaat erosivat paljon omakohtaisen liikunnan osalta toisistaan. Liikuntaluokkalaiset liikkuvat viikossa enemmän kuin tavallisten luokkien oppilaat. Haatajan ja Sarajärven (2013) pro gradu -tutkimuksessa liikuntaluokkalaiset liikkuvat myös päivittäin suuremman minuuttimäärän kuin tavallisten luokkien oppilaat. Tämä onkin odotettua, sillä liikuntaluokkalaiset liikkuvat enemmän kuin tavallisten luokkien oppilaat. On ymmärrettävää, että kun liikuntaluokkalaiset liikkuvat enemmän, he myös kokivat liikkumisen ja urheilun tärkeämpänä osana omaa elämää.

Liikuntaluokkalaiset löysivät liikkumisen kannalta useampia merkityksellisiä asioita kuin tavallisten luokkien oppilaat. Tämä ero johtuu luultavasti siitä, että liikuntaluokkalaisilla oli jokaiseen liikuntasuhteen osa-alueeseen positiivisempi suhtautuminen kuin tavallisten luokkien oppilailla. Liikunta siis näkyy enemmän ja on positiivisemmassa asemassa liikuntaluokkalaisten elämässä. Tällöin liikuntaan voidaan yhdistää useampia erilaisia merkityksiä. Matarman (2012) mukaan vähemmän liikkuvat oppilaat liittyvät liikuntaan

vähemmän merkityksiä. Matarman tutkimuksen tulos oli samankaltainen tämän tutkimusten tulosten kanssa, sillä tässä tutkimuksessa tavallisten luokkien oppilaat olivat vähemmän liikkuvia ja liikuntaluokkalaiset enemmän liikkuvia.

7.1.3 Liikunnan sivusta seuraaminen

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset seurasivat urheilua ja liikuntaa eniten sosiaalisesta mediasta ja nettitallenteista. Tulokset olivat samassa linjassa LIITU-tutkimuksen kanssa, jonka mukaan sosiaalinen media, nettitallenteet ja televisio olivat tiedotusvälineitä, joiden kautta lapset ja nuoret seurasivat eniten urheilua ja liikuntaa (Koski, Laine & Matilainen 2016, 51–56). Sosiaalisen median ja nettitallenteiden seuraaminen on nykyaikaa ja suosittua nuorten keskuudessa. Nuoret omistavat myös entistä enemmän erilaisia tietoteknisiä laitteita, jotka mahdollistavat urheilun ja liikunnan seuraamisen. Perinteisempien tiedotusvälineiden kuten radion, sanomalehtien ja Teksti-TV:n seuraaminen oli vähäistä kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilla. Kaikkien vähäisintä oli Teksti-TV:n seuraaminen. Perinteisten tiedotusvälineiden seuraaminen on voinut jäädä, sillä nykypäiväiset tiedotusvälineet ovat korvanneet ne etenkin nuorten keskuudessa. Moni oppilas ei edes tiennyt, mikä ylipäänsä on Teksti-TV. Tulokset olivat samankaltaisia aiemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan puolet lapsista ja nuorista eivät seuranneet liikuntaa tai urheilua lainkaan radiosta tai lehdistä (Koski, Laine & Matilainen 2016, 51–56).

Liikuntaluokkalaiset seurasivat enemmän liikuntaa ja urheilua kuin tavallisten luokkien oppilaat. Liikuntaluokkalaiset ovat todennäköisesti kiinnostuneita omista urheilulajeistaan, ja haluavat myös seurata, esimerkiksi kilpailuja tai pelejä, paikan päällä sekä tiedotusvälineiden kautta. Tämä tulos on linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa, eli enemmän liikkuvat seuraavat liikuntaa myös enemmän paikanpäältä ja tiedotusvälineistä (Koski, Laine & Matilainen 2016, 51–56). Lisäksi liikuntaluokkalaiset saattavat seurata esimerkiksi oman lajin urheilijoita sosiaalisesta mediasta.

7.1.4 Liikunnan tuottaminen

Tässä tutkimuksessa oppilaiden liikunnan tuottaminen vapaaehtoistoimintaan osallistumalla oli vähäistä ja tulos oli yhdenmukainen Rahkosen (2008) tutkimuksen kanssa.

Yhtenä syynä liikunnan vapaaehtoistoiminnan vähäisyyteen voi olla oppilaiden nuori ikä. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset eivät välttämättä osallistu vielä valmentajan, ohjaajan, huoltajan tai muihin vapaaehtoistyöntekijän tehtäviin niin nuorena. Suuri osa oppilaista harrasti myös aktiivisesti liikuntaa urheiluseurassa, jolloin vapaa-ajasta menee usein suuri osa urheilemiseen, eikä aikaa välttämättä jää muulle toiminnalle liikunnan parissa. Liikunnan tuottamisen vähäisyys voi johtua myös siitä, että kaikki oppilaat eivät ole välttämättä ymmärtäneet, mitä kaikkea vapaaehtoistyö pitää sisällään. Vapaaehtoistoimintaa on myös erilaiset toimitsijan ja avustajan tehtävät oman urheiluseuran kilpailuissa, peleissä tai tapahtumissa. Kysymyksen olisi voinut ehkä muotoilla toisella tavalla, esimerkiksi listaamalla vapaaehtoistyön muotoja ja kysymykseen olisi vastattu kuinka usein osallistuu kuhunkin vaihtoehtoista. Rahkosen (2018) mukaan syitä, miksi vapaaehtoistoimintaan ei osallistuta ovat myös ajanpuute ja tietämättömyys toiminnasta ja siitä miten siihen voi osallistua. Lisäksi esille tulleita syitä olivat kiinnostuksen puute ja se, ettei ole pyydetty mukaan toimintaan.

Liikuntaluokkalaiset tuottivat enemmän liikuntaa kuin tavallisten luokkien oppilaat eli esimerkiksi valmensivat, ohjasivat ja toimivat urheilutapahtumissa vapaaehtoistyöntekijöinä. Kuitenkin melkein kolmasosa liikuntaluokkalaisista vastasi, ettei tuota liikuntaa koskaan. Liikuntaluokkien oppilaista suurin osa osallistui urheiluseuratoimintaan itse liikkumalla ja urheilemalla vähintään viisi kertaa viikossa. Heille ei tällöin jää paljoakaan vapaa-aikaa koulun ja urheilutapahtumien lisäksi liikunnan tuottamiselle. Melkein puolet tavallisten luokkien oppilaista ei pitänyt liikunnan tuottamista lainkaan tärkeänä, kun vastaavasti vain 15 prosenttia liikuntaluokkalaisista ei pitänyt liikunnan tuottamista lainkaan tärkeänä. Tavallisten luokkien oppilaat liikkuivat vähemmän urheiluseuroissa, joten heillä ei välttämättä ole omakohtaista kokemusta mistään urheilulajista. Jos itsellä tai perheenjäsenellä ei ole omaa urheilulajia, voi olla vaikeampi myös lähteä mukaan toimintaan. Tällöin ei välttämättä tiedä, millaista on toimia ohjaajana, valmentajana tai vapaaehtoistyöntekijänä tai mitä kaikkea se vaatii. Tämän takia liikunnan tuottamista ei välttämättä koeta tärkeänä. Urheiluseuroissa monta kertaa viikossa urheilevat liikuntaluokkalaiset ovat puolestaan enemmän tietoisia siitä, mitä vapaaehtoiset tekevät.

Oppilaat innostivat aika harvoin kavereitaan liikkumaan. Tulokseen voi vaikuttaa se, että oppilaat eivät ole välttämättä ajatelleet, mitä kaikkea liikuntaan innostaminen voi olla. Liikuntaan innostaminen on yksinkertaisuudessa esimerkiksi kaverin pyytämistä

pelaamaan jalkapalloa tai uimaan. Oppilaat ovat voineet innostaa kavereitaan liikkumaan tällä tavoin, mutta eivät ole sitä välttämättä vastatessaan tulleet ajatelleeksi.

7.1.5 Liikunnan merkitysten kuluttaminen

Liikunnallisia vaatteita vapaa-ajalla käyttivät hieman enemmän liikuntaluokkalaiset. Ero ei ollut kuitenkaan tavallisten luokkien oppilaisiin verrattuna suuri. Liikuntaluokkalaisista ja tavallisten luokkien oppilaista yhteensä noin kolmas osa käytti liikuntavaatteita ja -jalkineita muissa tilanteissa kuin varsinaisissa liikuntasuorituksissa. Lehmuskallion (2007) tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaiset pukeutuivat useimmiten pari kertaa kuukaudessa liikuntavaatteisiin muissa tilanteissa kuin liikkuesssa. Yhdeksäsluokkalaiset oppilaat pukeutuivat huomattavasti harvemmin liikuntavaatteisiin ja -jalkineisiin kuin tämän tutkimuksen tulosten mukaan. Tulosten eroavaisuuksia voi selittää tutkimusten toteutusajankohdat. Tutkimusten välillä olleiden reilun kymmenen vuoden aikana pukeutumistrendit ovat muuttuneet. Nykypäivänä pukeutumistrendinä on urheilullinen pukeutuminen, ja onkin muodikasta pukeutua lenkkareihin ja verryttelyasuihin vapaa-ajallakin.

Liikuntaluokkalaiset myös omistivat enemmän liikuntavaatteita ja -välineitä, sekä kokiivat tärkeämmäksi omistaa niitä paljon. Tässä tutkimuksessa riitti, että perheessä omistettiin kysytyjä liikuntavaatteita ja -välineitä. Näin tulos siitä, että liikuntaluokkalaiset omistivat enemmän liikuntavaatteita ja -välineitä, tarkoitti siis liikuntaluokkalaisten perheiden omistavan enemmän näitä. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset oppilaat harvoin ostavat itse kalliita liikuntavälineitä. Oppilaan ollessa liikuntaluokalla, voi hän olla vapaa-ajalla myös aktiivinen muissakin lajeissa kuin omassa harrastuksessaan ja näin omistaa paljon erilaisia, erilajien liikuntavälineitä. Liikunnallisuus voi usein myös kulkea koko perheessä, jolloin liikuntaluokkalaisten lisäksi myös muut perheen jäsenet ovat aktiivisia liikunnan harrastajia ja harrastavat liikuntaa myös yhdessä. Liikuntavarusteiden ja -välineiden määrä voi tällöin kasvaa suuremmaksi, jos perheessä on monia liikunnan harrastajia.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukseen osallistui kouluja kahdesta kaupungista. Toisesta kaupungista osallistui kolme eri koulua, joista jokainen oli eri kaupungin osasta. Tämä toi tutkimuksen otantaan hieman monipuolisuutta. Kun tutkittavat koulut ovat vain kahdesta kaupungista, eivät tulokset ole yleistettävissä koko Suomen tasolle. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi suuri aineisto ($n = 265$). Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden jakauma oli kuitenkin epätasainen, sillä tutkimuksessa liikuntaluokkalaisia oli paljon enemmän kuin tavallisten luokkien oppilaita.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselyllä. Kyselyllä saatiin hyvin mitattua tutkittavaa asiaa ja aineistonkeruu oli helppo toteuttaa. Kerätty aineisto oli helppo myöhemmin myös analysoida. Kysely tehtiin aikaisempien liikuntasuhdetutkimusten kyselylomakkeiden pohjalta. Aiempien tutkimusten kyselylomakkeiden kysymysten käyttäminen vahvisti tutkimuksen luotettavuutta, sillä tiedettiin, että kysymykset mittaavat juuri oikeita asioita. Aiempien tutkimusten kysymysten lisäksi kyselylomakkeeseen lisättiin vielä tämän tutkimuksen kannalta oleellisia kysymyksiä, joilla saatiin tarkempi kuva vastaajien liikuntasuhteista. Kysymykset käsittelivät liikuntaan liittyvien asioiden tärkeäksi kokemista ja näin haluttiin selvittää tutkittavien antamia merkityksiä liikunnalle. Kyselylomakkeen tekemiseen käytettiin aikaa, ja sitä suunniteltiin huolellisesti. Kyselylomake esiteltiin saman ikäisillä oppilailla, joiden vastausten ja kokemusten perusteella lomaketta muokattiin vielä sanamuodoiltaan sopivammaksi ja kysymyksiltään helpommin ymmärrettäväksi.

Kyselylomakkeella toteutettavien tutkimusten heikkoutena voi olla se, että ei voida tietää, kuinka tosissaan tutkittavat vastasivat kysymyksiin. Ei voida myöskään tarkalleen tietää, miten tutkittavat ovat ymmärtäneet kysymykset. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 190.) Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset ovat murrosiässä. Murrosikään voi joillain kuulua kapinointia, pelleilyä ja ryhmäpainetta kaveripiirissä. Osa tutkittavista on saattanut vastata kysymyksiin mitä sattuu ja jos muita kavereita ei ole kiinnostanut vastaaminen, on tämä voinut myös vaikuttaa oppilaan omaan vastaamiseen. Oppilaat kuitenkin näyttivät suhtautuvan tutkimukseen asiallisesti eikä vastaustilanteessa näkynyt ulkoisesti pelleilemistä. Monet myös pohtivat vastauksia kauan ja tarkkaan, joka voi kertoa oppilaiden vastanneen kysymyksiin tosissaan. Kaikilla oli myös tarpeeksi aikaa vastata

kyselyyn. Luotettavuutta vahvisti se, että toinen tutkijoista oli aina paikalla vastaustilanteessa. Tutkijan läsnäolo rauhoitti vastaustilannetta ja oppilaat pystyivät keskittymään hyvin kyselyyn vastaamiseen. Oppilailla oli helppo pääsy kyselylomakkeeseen lyhennetyn linkin kautta. Tutkija alusti ja ohjeisti tutkimukseen vastaamisen ja vastasi myös oppilaiden mahdollisiin kysymyksiin tutkimusta tehdessä.

Kyselylomake sisälsi melko paljon kysymyksiä ja joissain kysymyksissä oli myös useampia alakohtia. Kyselylomake selvitti monipuolisesti liikuntasuhdetta eri näkökulmista, ja sisälsi vähintään neljä eri kysymystä yhdestä liikuntasuhteen osa-alueesta. Kysymyksiin vastaaminen ja tyhjien vastausten välttäminen haluttiin varmistaa laittamalla melkein kaikki kysymykset pakollisiksi vastata. Kyselyyn vastaaminen oli suhteellisen nopeaa ja helppoa, vaikka kysely sisälsi paljon kysymyksiä. Kysymykset olivat monivalintakysymyksiä ja vaihtoehtoiltaan samankaltaisia. Nämä tekijät nopeuttivat ja helpottivat vastaamista. Kysymykset olivat pääasiassa helposti ymmärrettäviä, samoin vastausvaihtoehdot. Vaikeimmin ymmärrettävät kysymykset liittyivät muuhun toimintaan liikunnan parissa. Osalle vastaajista oli vaikeaa ymmärtää, mitä tarkoitti kavereiden innostaminen liikuntaan. Lisäksi muutamat hieman jo vanhahtavat sanat ja asiat, kuten Teksti-tv ja veritytelypuku olivat vaikeita ymmärtää. Kaikille kysely ei kuitenkaan ollut välttämättä nopea ja helppo, vaikka yleiskuva vaikutti siltä. Kyselylomakkeen lopussa oppilailla oli vielä mahdollisuus antaa palautetta kyselystä tutkijoille. Myöhemmin todettiin, että kyselylomake oli loppujen lopuksi hiukan liian pitkä, sillä tuloksia analysoidessa kaikkea saatua tutkimusmateriaalia ei pystytty hyödyntämään. Kyselylomakkeesta olisi siis voinut lyhentää jättämällä joitain kysymyksiä pois.

Tutkimuksen teoriaosuutta kirjoittaessa, pyrittiin hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti erilaisia lähteitä. Lähteitä hyödyntämällä saatiin laaja käsitys liikuntasuhteesta ja sen osa-alueiden teoriataustoista. Lähteiden laadukkuus on pyritty varmistamaan valitsemalla luotettavia lähteitä ja mahdollisimman tuoreita tutkimuksia aiheesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 114). Kattaviin lähteisiin oli myös luotettavaa nojata tämän tutkimuksen tulosten pohdinnassa. Kansainvälisten lähteiden hyödyntäminen tässä tutkimuksessa jäi kuitenkin vähäiseksi. Syynä tälle on yksinkertaisesti se, että aihetta ei ole tiettävästi juurikaan tutkittu kansainvälisellä tasolla. Tuoreimmat ja kattavimmat aiheeseen liittyvät tutkimukset ovat toteutettu Suomessa.

Luotettavuuden takaamiseksi aineiston analysoinnissa käytettiin apuna erilaisia tutkimusoppaita, joiden varmistettiin SPSS-ohjelmalla tehtyjen testien oikeellisuus ja tulosten oikea tulkinta. Kyselylomakkeella kerätyn aineiston analysointi on selitetty vaihe vaiheelta tarkasti tässä tutkimuksessa. Näin tutkimus on jatkossa mahdollisimman tarkasti toistettavissa.

Tutkimus toteutettiin hyviä eettisiä periaatteita noudattaen. Tutkimusta tehdessä tutkijan tulee kiinnittää huomiota monenlaisiin eettisiin periaatteisiin ja toimia myös niiden mukaan. Ihmisarvon kunnioittaminen ja tutkimuksen toteuttaminen tiedeyhteisön tieteellisiä käytäntöjä noudattamalla ovat keskeisiä eettisiä lähtökohtia tutkimusta tehdessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23–25.) Tutkimusta tehdessä tutustuttiin eettisiin periaatteisiin, joilla varmistettiin eettisyyden toteutuminen tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkimukseen osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista. Tutkimus toteutettiin myös anonyymisti eli oppilaita ei ole mahdollista yhdistää myöhemmin heidän vastauksiinsa. Ihmisellä on oikeus päättää, haluaako osallistua tutkimukseen ja hän voi myös halutessaan pysyä tunnistamattomana (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23–25). Kysely ei myöskään koskenut mitään arkaluontoisia asioita. Tutkimuksen aineisto tullaan hävittämään voimassa olevien ohjeiden mukaisesti.

7.3 Tutkimuksen anti ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Liikuntasuhdetta ei tiettävästi ole aiemmin tutkittu vertailemalla liikuntaluokkalaisia ja tavallisten luokkien oppilaita. Tutkimus toi uutta tietoa vertaillaessa enemmän liikkuvia (liikuntaluokkalaiset) sekä vähemmän liikkuvia (tavallisten luokkien oppilaat) keskenään. Liikuntasuhdetta on tutkittu jonkun verran, mutta läheskään kaikissa tutkimuksissa ei ole otettu tasapuolisesti huomioon liikuntasuhteen kaikkia osa-alueita (omakohtainen liikunta, liikunnan sivusta seuraaminen, liikunnan tuottaminen ja liikunnan merkitysten kuluttaminen). Tämä tutkimus tarkasteli kaikkia neljää osa-aluetta. Liikuntasuhdetta ei ole myöskään tutkittu aiemmin kovinkaan paljoa määrällisin menetelmin.

Tutkimukseen osallistuneet nuoret saivat lisätietoa omasta liikkumisestaan ja suhtautumisestaan liikuntaan. Tämä saattoi herätellä osaa nuorista ajattelemaan, että liikkuko itse tarpeeksi. Nuori sai myös tutkimuksen avulla tietoa siitä, millä kaikilla tavoilla liikunta voi olla osana elämää. Moni voi helposti ajatella liikunnan elämässään ainoastaan

fyysisenä aktiivisuutena. Tutkimus herätteli myös pohtimaan, kuinka suuressa osassa liikunta on nuoren omassa elämässä ja minkälaisia merkityksiä itse liittyy liikuntaan. Tutkimuksen tuloksista hyötyvät myös vanhemmat, opettajat ja nuorten mahdolliset urheiluvallmentajat. Vanhemmat saavat tietoa nuoren liikuntasuhteesta, ja pystyvät sen avulla tukemaan liikuntasuhdetta ja edesauttamaan positiivisemmän liikuntasuhteen kehittymistä. Koulussa opettajat saavat tietoa, miten erilaisia liikuntasuhteita samassa koulussa olevilla nuorilla on. Tämän pohjalta opettajat voivat suunnitella opetustaan liikunnallista elämäntapaa tukevaksi ja sellaiseksi, mikä tukisi tasapuolisesti liikuntasuhteeltaan erilaisia oppilaita. Tärkeää on liikuntaan innostaminen, sillä positiivinen liikuntasuhde ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen voi lisätä myös fyysisen aktiivisuuden määrää. Tulisi etenkin miettiä, kuinka tukea heikommin liikuntaan suhtautuvia oppilaita ja motivoita heitä. Urheiluvallmentajien on myös hyvä tietää, kuinka nuori suhtautuu liikuntaan. Urheiluseura ja harjoitukset ovat monelle nuorelle ympäristö, jossa tämä viettää suuren osan vapaa-ajastaan. Urheiluvallmentaja voi tukea nuorta kohti positiivisempaa liikuntasuhdetta.

Aiheen tutkimista voitaisiin jatkaa selvittämällä, mistä erot liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikuntasuhteissa johtuvat. Eli mitkä asiat oppilaiden mielestä johtavat esimerkiksi siihen, että he seuraavat liikuntaa paikan päällä tai tiedotusvälineistä ja mitkä asiat saavat heidät liikkumaan. Aihetta voitaisiin tutkia määrällisen menetelmän lisäksi laadullisesti haastatteluilla, jolloin tutkittavien ajatuksia päästäisiin syventämään. Näin saataisiin tarkempaa tietoa liikuntasuhteen osa-alueisiin vaikuttavista tekijöistä, jotka voisivat kertoa tarkemmin, miten nuoret itse kokevat liikuntasuhteensa. Jatkotutkimusta voitaisiin tehdä myös seuraamalla liikuntasuhteiden rakentumista pidemmällä aikavälillä, ja vertailla liikuntasuhteen rakentumisen ja kehittymisen osalta paljon liikkuvia ja vähemmän liikkuvia. Tällöin saataisiin tietoa liikuntasuhteen rakentumiseen vaikuttavista tekijöistä ja liikunnalliseen elämäntapaan johtavista syistä. Jatkossa voitaisiin myös tarkastella spesifimmin jotain tiettyä liikuntasuhteen osa-aluetta. Erityisesti liikunnan tuottamisen, liikunnan sivusta seuraamisen ja liikunnan merkitysten kuluttamisen osa-alueista kaivattaisiin lisää tietoa, sillä yksittäisistä osa-alueista omakohtaista liikuntaa on tutkittu huomattavasti eniten.

LÄHTEET

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Valtionneuvoston julkaisuja 2013:3. 1–30.

Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R. & Martin, B. (2012) Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet* (380) 9838, 258–271.

Bouchet, A. & Lehe, A. 2010. Volunteer coaches in youth sports organizations: Their values, motivations & how to recruit & retain. *YouthFirst: The Journal of Youth Sports*. 5:1. 21–25.

Cohen, J. 1973. Eta-squared and partial eta-squared in fixed factor ANOVA designs. *Educational and Psychological Measurement*, 33, 107–112.

Haanpää L., Af Ursin P. & Matarma T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla - kyselytutkimus 6. - ja 9. -luokkalaisille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012. Verkkojulkaisu. 28–30, 35–38, 40–44 & 70–71.

http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76841/CYRI_Liikuntasuhderaportti_valmis2012.pdf (Viitattu 5.10.2018)

Haataja, J. & Sarajärvi, J. 2013. Nuorten fyysistä aktiivisuutta mittaamassa – Liikunta- luokkalaisten ja normaaliluokkalaisten vertailu Polar Active® - aktiivisuusmittareilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatus. Pro gradu -tutkielma.

Hautamäki, A. & Hautamäki, J. 2005. Suomalaisnuorten sosiomoraaliset minäkuvat ”hyveen jälkeisenä” aikana: alkaako sosiaalisen kameleontin aika? Teoksessa A.-M. Pirttilä-Backman, M. Ahokas, L. Myyry & S. Lähteenoja (toim.) *Arvot, moraalit ja yhteiskunta. Sosiaalipsykologisia näkökulmia yhteiskunnan muutokseen*. Helsinki: Gaudeamus, 175–185.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. *Tutki ja kirjoita*. Tammi: Helsinki.

Kalaja, S. 2014. Oppilaitokset, urheiluakatemit ja puolustusvoimat valintoja ohjaavina järjestelminä - Peruskoulut. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. 2014. Verkkojulkaisu. 82 - 86.

https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf#page=84 (Viitattu 16.4.2019)

Kangaspunta, M. & Kujanpää, V. 2009. Liikuntapainotteiset yläkoulut Suomessa. Nuori Suomi. SLU-Paino.

Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa– LIITU- tutkimuksen tuloksia 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö & valtion liikuntaneuvosto. Verkkojulkaisu. 1–122.

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf (Viitattu 14.5.2018)

Kokko, S. & Martin, L. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa– LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö & valtion liikuntaneuvosto. Verkkojulkaisu. 1–221.

https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln_liitu-raportti_web_28012019-2.pdf (Viitattu 16.4.2019)

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, istuminen ja ruutu aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö & valtion liikuntaneuvosto. Verkkojulkaisu. 10–15.

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf (Viitattu 15.5.2018)

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa Ilmanen, K. (toim.). Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004, 189–208.

Koski, P. 2008. Physical Activity Relationship (PAR). *International review for the sociology of sport*. 43/2. 151–163.

Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. 96–124.

Koski, P., Laine, A. & Matilainen, P. 2016. Urheilun ja liikunnan seuraaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä 2016. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriö & valtion liikuntaneuvosto. Verkkojulkaisu. 51–56.

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf (Viitattu 15.5.2018)

Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto. Väitöskirja. 73–133, 184–194.

Liikuntalaki 2015. Suomen asetuskokoelma 390. Helsinki.

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä 2016. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriö & valtion liikuntaneuvosto. Verkkojulkaisu. 27–35.

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf (Viitattu 14.5.2018)

Nupponen, H. 1997. 9–16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. *LIKES – Research Reports on Sport and Health* 106. Jyväskylä. 20.

Nutbeam, D. & Catford, J. 1991. Promoting physical activity in the community – experiences from the Heartbeat Wales program. Teoksessa P. Oja & R. Telama (toim.) *Sport for all. Proceedings of the World Congress on Sport for All, 3.–7.6.1990*. Tampere, 175–183.

Opetushallitus 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus, 18–19, 433–437. Verkkojulkaisu.

https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf (Viitattu 13.3.2019)

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018. Liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset kehittämisavustukset.

https://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/liikunnallisen-elamantavan-valtakunnalliset- (Viitattu 13.3.2019)

Rahkonen, J. 2018. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa 2018–Kansalaisareenan, Opintokeskus Siviksen ja Kirkkohallituksen vuonna 2018 Taloustutkimuksella teettämä tutkimus suomalaisten tekemästä vapaaehtoistyöstä. Kansalaisareena. Verkkojulkaisu. 1–28.

http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wpcontent/uploads/2018/05/Vapaaehtoistyö_tutkimusraportti-2018.pdf (Viitattu 17.3.2019)

Salasuo, M. & Koski, P. 2010. Miten kilpaurheilu istuu nykynuorten sielunmaisemaan. Julkaisussa. Liikunta ja tiede. 47 (2), 4–9.

Suomen Olympiakomitea 2018.

<https://www.soveltuvuuskoe.fi/> (Viitattu 4.4.2018)

Syväoja, H., Antomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K., Tammelin, T. Liikunta ja oppiminen - tilannekatsaus, 2012. Opetushallitus. 10 & 23–25.

http://www.studieguiden.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf (Viitattu 5.9.2018)

Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset (Viitattu 4.9.2018)

Telama, R. 2009. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obesity Facts* 2 (3), 187–195.

Tossavainen, M. 1998. Yläasteen liikuntaluokalla opiskelleiden oppilaiden opiskelukokemukset sekä niihin liittyviä taustatekijöitä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Pro gradu -tutkielma.

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2011. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulokinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C:20.

Unruh, D. 1979. The nature of social worlds. *Pacific Sociological Review*. 23. 3. 1980. 115, 271–296.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2013. Liikkumattomuuden jäljillä – Pitkittäistutkimus vähän liikkuvien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu. 43–50 & 58–73.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

(Viitattu 21.1.2019)

WHO. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.

LIITTEET

LIITE 1. Minä ja liikunta -kyselylomake

Sukupuoli

tyttö poika

Luokka-aste

8 9

Oletko urheilu-/ liikuntaluokalla?

Omakehtainen liikunta

Liikkuminen= Liikkumisella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla.

1. Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?

1 2 3 4 5 6 7 päivänä

2. Kuinka usein harrastat liikuntaa urheiluseurassa, kun lasket kaikkien lajien harjoitus- ja kilpailukerrat yhteen?

en koskaan

harvemmin kuin kerran viikossa

noin 1 tai 2 kertaa viikossa

noin 3 tai 4 kertaa viikossa

noin 5 kertaa viikossa tai useammin

3. Kuinka tärkeitä asioita liikunta ja urheilu ovat sinulle elämässäsi tällä hetkellä?

ei lainkaan tärkeitä

hieman tärkeitä

melko tärkeitä

tärkeitä

erittäin tärkeitä

4. Miten tärkeitä seuraavat asiat ovat sinulle, jos liikut ja urheilet?

	ei lain- kaan tär- keää	hieman tärkeää	melko tär- keää	tärkeää	erittäin tärkeää
perheenjäsenten kanssa yhdessä liikkuminen					
kavereiden kanssa yhdessä liikkumi- nen					
uusien kavereiden saaminen					
joukkueeseen/ ur- heiluseuraan kuu- luminen					
mukava ohjaaja/ valmentaja					
liikunta-/ harjoi- tupaikan sijainti kodin lähellä					
vanhempien mie- lestä on hyvä, että liikun ja urheilen					
kilpaileminen					
voittaminen					

halu tulla yhtä hyväksi kuin ihailemani urheilija					
paremman ulkonäön saavuttaminen					
hyvän kunnon saavuttaminen					
kestävyyden, nopeuden ja notkeuden parantaminen					
taitojen parantaminen ja oppiminen					
terveyden säilyttäminen tai parantaminen					
liikuntaan liittyvän ammatin saaminen joskus					
hienot välineet ja varusteet					
uusien kokemusten saaminen					
hyvän olon saaminen					
hauskuus, ilo					
rentoutuminen					
monipuolisuus					
luonnossa olemisen ja liikkuminen					
yksin oleminen					

omilla ääri rajoilla ponnisteleminen					
sen tunteminen, että olen hyvä jossakin					
liikunnasta on tullut tapa, jota ilman en osaa olla					
kehujen saaminen					
kavereiden auttaminen ja kannustaminen					
vaarojen, riskien ja jännityksen kokeminen					
liikunnassa saan olla aggressiivinen ja kovaotteinen					
muodikkaalta näyttäminen					

Urheilun seuraaminen

5. Kuinka usein olet ollut viimeisen vuoden aikana paikanpäällä katsomassa urheilukilpailuja tai liikuntatapahtumia?

en kertaakaan

noin kerran vuodessa

muutaman kerran vuodessa

noin 1-2 kertaa kuukaudessa

vähintään 3 kertaa kuukaudessa

6. Kuinka tärkeää sinulle on katsoa urheilu- tai liikuntatapahtumia paikanpäällä?

ei lainkaan tärkeää

hieman tärkeää

melko tärkeää

tärkeää

erittäin tärkeää

7. Kuinka usein seuraat urheilua ja liikuntaa seuraavista tiedotusvälineistä?

	en kos- kaan	harvemmin kuin kerran kuukau- dessa	noin 1-3 kertaa kuu- kaudessa	noin 1-3 kertaa viikossa	noin 4-6 kertaa viikossa	päi- vittäin
televisiosta (myös netti- tv, esim Yle- Areena)						
muut nettital- lenteet (esim YouTube)						
Teksti-tv						
radiosta (myös nettira- dio)						
sosiaalinen media (esim. Twitter, Face- book)						
sanomaleh- tien paperi- versiot						
sanomaleh- tien nettisivut ja digitaaliset näköislehdet						

muut nettisivut ja blogit						
aikakauslehdet ja kirjat (paperiversiona)						

8. Kuinka tärkeää liikunnan ja urheilun seuraaminen tiedotusvälineistä on sinulle?

(tv:sta, radiosta, lehdistä, kirjoista, internetistä)

ei lainkaan tärkeää

hieman tärkeää

melko tärkeää

tärkeää

erittäin tärkeää

9. Kuinka usein pelaat urheiluaiheisia tietokone- tai konsolipelejä?

en lainkaan

noin 1-2 kertaa vuodessa

noin 1-2 kertaa kuukaudessa

noin 1-2 kertaa viikossa

lähes joka päivä

Muu toiminta liikunnan parissa

10. Kuinka usein osallistut urheiluseurojen toimintaan muuten kuin urheilemalla? (esim valmentajana, ohjaajana, huoltajana tai talkootyöntekijänä)

en lainkaan

muutaman kerran vuodessa

kuukausittain

muutaman kerran kuukaudessa

viikottain tai useamman kerran viikossa

11. Kuinka tärkeän koet osallistumisen urheiluseurojen toimintaan muuten kuin urheilemalla? esim valmentajana, ohjaajana, huoltajana tai talkootyöntekijänä)

ei lainkaan tärkeää

hieman tärkeää
 melko tärkeää
 tärkeää
 erittäin tärkeää

12. Kuinka usein innostat kaverisi liikkumaan kanssasi?

en koskaan
 muutaman kerran vuodessa
 kuukausittain
 muutaman kerran kuukaudessa
 viikoittain tai useamman kerran viikossa

13. Kuinka tärkeänä koet kaverin innostamisen liikkumiseen?

ei lainkaan tärkeää
 hieman tärkeää
 melko tärkeää
 tärkeää
 erittäin tärkeää

Urheiluvälineet ja -vaatteet

14. Mitä liikuntavälineitä ja liikuntavaatteita sinulla on kotona käytössäsi?

	ei ole	on, mutta en käytä koskaan	on ja käytän joskus	on ja käytän usein
jalkapallo				
jalkapallon säärisuojat ja/ tai jalkapallokenkä				
amerikkalainen jalkapallo				
frisbee				

pesäpallomaila ja/ tai -räpylä				
koripallo				
koripalloteline				
lentopallo				
sulkapallomaila ja/ tai -pallo				
pingismaila ja/ tai -pöytä				
tennismaila ja/ tai -pallo				
squashmaila ja/ tai -pallo				
salibandymaila ja/ tai -pallo				
laskettelu- ja/tai lumilautailuvä- lineet				
murtomaahiih- tovälineet				
luistimet				
jääkiekko-/ kau- kalopallo- ja/ tai ringettemaila				
jääkiekkoky- pärä				
pulkka, liukuri tai kelkka				
uima-asu ja/ tai uimalasit				
voimistelupuku ja/ tai voimiste- lutossut				

(hula- hula)vanne				
hyppynaru				
voimistelupatja tai -matto				
rekkitanko				
leuanvetotanko				
käsipainot				
sisäpelikengät				
lenkkikengät				
golfvarusteet				
surffilauta				
kanootti				
kompassi				
nyrkkeilyhans- kat				
judo-/ karate- puku tai vas- taava				
rullaluistimet ja/ rullaluistelusuojat				
skeittilauta				
piikkarit				
keihäs				
sekuntikello				
ratsastuskypärä				
polkupyörä ja/ tai -kypärä				
verryttelypuku				
urheilujuomaa ja/ tai -ravinteita				

sauvakävely- sauvat				
sykemittari/ ak- tiivisuusran- neke/ urheilu- kello				

15. Kuinka tärkeää sinulle on, että omistat paljon liikuntavälineitä ja -vaatteita?

ei lainkaan tärkeää

hieman tärkeää

melko tärkeää

tärkeää

erittäin tärkeää

16. Kuinka usein käytät liikuntavaatteita ja -jalkineita muissa tilanteissa kuin varsinaisissa liikuntasuorituksissa?

en koskaan

noin 1-2 kertaa vuodessa

noin 1-2 kertaa kuukaudessa

noin 1-2 kertaa viikossa

lähes joka päivä

17. Kuinka tärkeää sinulle on, että olet sporttinen ja/ tai näytät urheilulliselta?

ei lainkaan tärkeää

hieman tärkeää

melko tärkeää

tärkeää

erittäin tärkeää

Kysyttävää, kommentoitavaa tai terveisiä kyselyn tekijöille.

LIITE 2. Klusterianalyysin tarkat arvot

Taulukko 8. Klusterianalyysin ryhmien kuvailua

	Omaehtainen liikunta	Liikunnan sivusta seuraaminen	Liikunnan tuottaminen	Liikunnan merkitysten kuluttaminen
Positiivisesti suhtautuvat	0,531	0,724	0,939	0,768
Epävarmasti suhtautuvat	0,321	-0,034	-0,358	-0,097
Negatiivisesti suhtautuvat	-1,624	-1,202	-0,883	-1,141

Taulukko 9. Klusterianalyysissa käytetyt standardoidut arvot (Zscore)

	Min	Max	Keskiarvo	Keskihajonta
Zscore: Omaehtainen liikunta	-2,95	0,95	0,0	1,0
Zscore: Liikunnan sivusta seuraaminen	-1,91	2,61	0,0	1,0
Zscore: Liikunnan tuottaminen	-1,89	2,77	0,0	1,0
Zscore: Liikunnan merkitysten kuluttaminen	-2,71	1,70	0,0	1,0

LIITE 3. T-testien keskeiset tunnusluvut

Taulukko 10. Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden omakohtainen liikunta

Omakohtainen liikunta	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	vapausasteet	p-arvo
Liikuntaluokka (n = 179)	4,987	0,822			
Tavallinen luokka (n = 86)	3,578	1,291			
			9,26	119,137	< 0,001
Levenen testi: F = 52,890; p < 0,001					

Taulukko 11. Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikunnan sivusta seuraaminen

Liikunnan sivusta seuraaminen	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	vapausasteet	p-arvo
Liikuntaluokka (n = 179)	2,936	0,786			
Tavallinen luokka (n = 86)	2,183	0,862			
			7,07	263	< 0,001
Levenen testi: F = 2,454; p = 0,118					

Taulukko 12. Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikunnan tuottaminen

Liikunnan tuottaminen	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	vapausasteet	p-arvo
Liikuntaluokka (n = 179)	2,786	0,810			
Tavallinen luokka (n = 86)	2,273	0,859			
			4,73	263	< 0,001
Levenen testi: F = 0,975; p = 0,324					

Taulukko 13. Liikuntaluokkalaisten ja tavallisten luokkien oppilaiden liikunnan merkitysten kuluttaminen

Liikunnan merkitysten kuluttaminen	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	vapausasteet	p-arvo
Liikuntaluokka (n = 179)	3,694	0,830			
Tavallinen luokka (n = 86)	2,977	0,873			
			6,48	263	< 0,001
Levenen testi: F = 0,657; p = 0,418					

LIITE 4. Ristiintaulukoinnin tuloksia

Taulukko 14. Liikunnan ja urheilun tärkeänä kokeminen

	Liikuntaluokka %	Tavallinen luokka %	Kaikki %
Ei lainkaan tärkeää	1,1	8,1	3,4
Hieman tärkeää	4,5	17,4	8,7
Melko tärkeää	9,5	20,9	13,2
Tärkeää	31,8	31,4	31,7
Erittäin tärkeää	53,1	22,1	43,0
	100 % (n = 179)	100 % (n = 86)	100 % (n = 265)
Cramerin V = 0,381; p < 0,001			

Taulukko 15. Muuhun liikunnan parissa tapahtuvaan toimintaan osallistuminen (esim. toimitsijana, vapaaehtoistyöntekijänä, ohjaajana)

	Liikuntaluokka %	Tavallinen luokka %	Kaikki %
En koskaan	29,1	55,8	37,7
Muutaman kerran vuodessa	53,6	24,4	44,2
Kuukausittain	5,0	10,5	6,8
Muutaman kerran kuukaudessa	5,6	8,1	6,4
Viikoittain tai useamman kerran viikossa	6,7	1,2	4,9
	100 % (n = 179)	100 % (n = 86)	100 % (n = 265)
Cramerin V = 0,331; p < 0,001			

Taulukko 16. Liikunnan parissa tapahtuvan muun toiminnan merkitys

	Liikuntaluokka %	Tavallinen luokka %	Kaikki %
Ei lainkaan tärkeää	15,1	46,5	25,3
Hieman tärkeää	41,9	26,7	37,0
Melko tärkeää	25,7	17,4	23,0
Tärkeää	10,1	5,8	8,7
Erittäin tärkeää	7,3	3,5	6,0
	100 % (n = 179)	100 % (n = 86)	100 % (n = 265)
Cramerin V = 0,340; p < 0,001			

Taulukko 17. Liikuntavälineiden omistamisen merkitys

	Liikuntaluokka %	Tavallinen luokka %	Kaikki %
Ei lainkaan tärkeää	3,9	22,1	9,8
Hieman tärkeää	13,4	24,4	17,0
Melko tärkeää	30,2	25,6	28,7
Tärkeää	36,3	19,8	30,9
Erittäin tärkeää	16,2	8,1	13,6
	100 % (n = 179)	100 % (n = 86)	100 % (n = 265)
Cramerin V = 0,348; p < 0,001			