

Liikunta osana opiskelijan arkea

Luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä liikunnan merkityksestä

Luokanopettajan tutkinto-ohjelma
Opettajankoulutuslaitos, Rauman kampus
Kandidaatintutkielma
Kasvatustieteen tiedekunta
Turun yliopisto

Laatija:
Jenni Lipiäinen

Ohjaaja:
Johanna Tigert

18.6.2025

Rauma

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Luokanopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Jenni Lipiäinen

Otsikko: Liikunta osana opiskelijan arkea – Luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä liikunnan merkityksestä

Ohjaaja: yliopistonlehtori Johanna Tigert

Sivumäärä: 27+4

Päivämäärä: 18.6.2025

Tämä tutkimus käsittelee luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä siitä, millainen merkitys heille liikunnalla on heidän arjessaan sekä heidän opiskelukykinsä kannalta. Tutkimuksessa myös selvitetään, millaisia liikuntatottumuksia luokanopettajaopiskelijoilla on ja täyttyykö heillä liikuntasuosituksat. Aiemmissa tutkimuksissa on selvitetty, millainen merkitys liikunnalla on korkeakouluopiskelijoille, mutta ei nimenomaan luokanopettajaopiskelijoiden näkökulmasta opiskelijana sekä tulevaisuuden ammatissa luokanopettajana.

Tutkimus toteutetaan laadullisena tutkimuksena, joka pyrkii vastaamaan kysymykseen ”Millainen merkitys luokanopettajaopiskelijoille on liikunnalla heidän opiskelukykinsä kannalta?”. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään puolistrukturoituna teemahaastatteluna, johon osallistuu kolme luokanopettajaopiskelijaa. Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina, jotka äänitetään ja litteroidaan aineiston analysointia helpottamaan.

Luokanopettajat kokevat liikunnan olevan tärkeä tekijä heidän opiskelukykinsä kannalta monista eri syistä. Tärkeimpiä syitä ovat liikunnan auttaminen jaksamisessa ja vireystilan säätelyssä, se tukee sosiaalisia suhteita, sekä liikunta antaa mahdollisuuden muullekin ajattelulle kuin koulutehtäville. Liikunta koetaan myös tärkeänä osana luokanopettajan työtä. Välitunnit sekä toiminnallinen opetus ohjaa myös oppilaita liikkumaan, jolloin heidän vireytensä ja opiskelukykinsä myös paranee.

Avainsanat: liikunta, opiskeleminen, luokanopettajaopiskelija, opiskelun tauottaminen, opiskelukyky, liikunnan merkitys

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Teoriatausta	7
2.1	Tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet	7
2.1.1	Liikunta	7
2.1.2	Opiskelukyky	8
2.2	Liikunnan vaikutukset opiskelukykyyn ja arjen sujuvuuteen	9
2.3	Liikunnan merkitys	12
2.4	Liikuntasuositukset	13
3	Tutkimusmenetelmät	15
3.1	Aineiston hankinta ja osallistujat	15
3.2	Haastattelut	16
3.3	Aineiston analyysi	16
3.4	Tutkimuksen eettiset näkökohdat	18
4	Tulokset	19
4.1	Liikunnan merkitys	19
4.1.1	Luokanopettajaopiskelijalle	19
4.1.2	Luokanopettajalle	20
4.2	Opiskelukyky	21
4.2.1	Vahvistavat tekijät	21
4.2.2	Heikentävät tekijät	21
4.3	Opiskelukyvyn parantaminen	22
4.3.1	Luokanopettajaopiskelijana	22
4.3.2	Luokanopettajana	23
4.4	Liikunnan määrä	23
4.4.1	Tulokset	22
5	Pohdinta	24
5.1	Johtopäätökset	24
5.2	Tutkimuksen rajoitukset ja luotettavuus	25
5.3	Suositukset tutkimuksen pohjalta	26

Lähteet	27
Liitteet	29
Liite 1. Haastattelurunko	29
Liite 2. Tietosuojalomake	30

1 Johdanto

Omasta kokemuksesta voin sanoa, että korkeakouluopiskelijan arki koostuu lähinnä paikallaan istumisesta ja tietokoneen ruudun tuijottamisesta. Jopa joka kolmas korkeakouluopiskelija istuu arkipäivisin vähintään 12 tuntia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2024). Luku kuulostaa minun ja varmasti monen muunkin mielestä valtavalla, sillä se on puolet koko päivän pituudesta. Tämä saa jokaisen miettimään, miten korkeakouluopiskelijat liikkuvat päivien aikana, jos opinnot vaativat paljon passiivista paikallaan olemista.

Pitkittynyt istuminen lievimmillään aiheuttaa ylävartalon erilaisia kiputiloja, mutta sillä on myös nähty olevan yhteyksiä muun muassa tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitautien sekä tiettyjen syöpätyyppien syntyyn (Peereboom ym., 2021). Monesti olen kuullut opiskelijoiden valittavan niska- ja hartiakivuista pitkän opiskelujakson jälkeen. Jotta pitkittyneitä istumisjaksoja voitaisiin vähentää, tulisi opiskelun ohelle lisätä taukoja, joissa opiskelija esimerkiksi venyttelisi tai kävisi pienellä kävelyllä. Kuitenkin kuten Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemästä tutkimuksesta (2024) voidaan päätellä, korkeakouluopiskelijat eivät tauota opiskeluaan liikunnan keinoin tai muutenkaan eivät liiku tarpeeksi. Tästä herää ainakin minulle kysymys siitä, millainen merkitys liikunnalla edes on luokanopettajaopiskelijoille.

Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymyksenäni on ”millainen merkitys luokanopettajaopiskelijoille on liikunnalla heidän opiskelukykynsä kannalta?”. Tutkimuksen päätavoitteenani on selvittää luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä liikunnan merkityksestä heidän opiskelunsa sekä luokanopettajan työn kannalta. Liikunnan merkityksen selvittämisen lisäksi tutkin, millaisia vaikutuksia opiskelijat ovat huomanneet liikunnalla olevan heidän opiskelukykyynsä ja arjen sujuvuuteen sekä millaisella liikunnalla he ovat nämä vaikutukset huomanneet. Tavoitteena on myös selvittää, kuinka paljon liikuntaa opiskelijat harrastavat ja täytyvätkö heidän kohdallansa liikuntasuositukset.

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä on tutkinut Suomessa Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. Tässä kyselyssä kartoitettiin muun muassa opiskelijoiden liikkumistottumuksia sekä heidän opiskelukykyynsä vaikuttavia tekijöitä. Nämä tilastot ovat tutkimukseni kannalta tärkeitä, sillä ne antavat suuntaa antavia lukuja tutkimuksestani esiintyviin tuloksiin. Kysely ei kuitenkaan kartoita opiskelijoiden ajatuksia liikunnasta ja sen

merkityksestä, vaan antaa tilastollista kuvaa aktiivisuudesta. Tutkimukseni keskittyy juuri tähän ajattelumaailmaan kuin itse toiminnan mittaamiseen. (THL, 2024.) Paneudun enemmän aiempiin tutkimuksiin, jotka ovat oman tutkimukseni kannalta tärkeitä, teoriataustaosiossa.

Tässä tutkimuksessa ei ole tarkoitus tutkia unen tai ravinnon vaikutusta luokanopettajaopiskelijoiden opiskelukykyyn, vaikka nekin ovat hyvän opiskelukyvyn kannalta tärkeitä asioita. Tutkimuksessa ei myöskään teeteta minkäänlaisia mittauksia, joissa esimerkiksi ajastetaan opiskelijoiden opiskeluun tai liikkumiseen käytettyä aikaa tai kokeita, joissa tarkastellaan, millaiset liikunnanmuodot tuottavat pisimmän yhtäjaksoisen keskittymisjakson. Tutkimuksessa keskitytään luokanopettajaopiskelijoiden omiin näkemyksiin ja mielipiteisiin. Tutkimuksessa ei myöskään tarkastella tarkemmin, millaisia fyysisiä vaikutuksia opiskelijat ovat huomanneet pitkällä liikkumattomuuden ajanjaksolla. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, ettei erilaisia pitkän istumisen aiheuttamia fyysisiä kiputiloja tarkastella tai oteta huomioon. Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ole myöskään ottaa huomioon mahdollisten keskittymishäiriöiden vaikuttamista opiskelukykyyn.

Tutkimus toteutetaan kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerätään puolistrukturoidulla haastattelulla, jolloin jokaiselle haastateltavalle esitetään samat kysymykset, mutta kysymyksiin ei ole laadittu valmiita vastausvaihtoehtoja vaan haastateltava vastaa kysymyksiin täysin omin sanoin. (Eskola & Suoranta, 2008.) Kerätty aineisto analysoidaan sisältöanalyysillä temmottelemalla ja koodaamalla aineistoa sen litteroinnin jälkeen.

Seuraavassa luvussa käsittelen tutkimusaiheeseeni liittyviä aiempia tutkimuksia sekä määrittelen tutkimuksen kannalta tärkeitä käsitteitä, kuten opiskelukyky ja liikunta. Tämän jälkeen kerron tutkimuksen toteutuksesta, kuinka aineisto kerätään ja kuinka se analysoidaan. Tässä tutkimusmenetelmät-osiossa kerron myös tutkimuksen kannalta tärkeät eettiset näkökohdat. Tutkimusmenetelmien jälkeen käsittelen tutkimuksen tuottamat tulokset. Esitän keskeiset löydökset, analysoin tuloksia sekä vertailen saamiani tuloksia aiempiin tutkimuksiin. Tulos-osion jälkeen käyn läpi tutkimuksen perusteella tehtyjä johtopäätöksiä, tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä, sekä jatkotutkimus ja käytännön sovelluksen ehdotuksia.

2 Teoriatausta

Seuraavassa luvussa ja sen alaluvuissa käsittelen tutkimukseni kannalta tärkeitä käsitteitä, määritelmiä ja tutkimuksia. Aloitan määrittelemällä käsitteet liikunta ja opiskelukyky sekä mitä ne tarkoittavat juuri tässä tutkimuksessa. Käsitteiden määrittelyn jälkeen nostan esille tutkimukseeni liittyviä aiempia tutkimuksia teemoittain. Teemani ovat liikunnan merkitys, liikunnan vaikutukset ja liikuntasuosituksiset. Liikunnan merkityksessä puhun aiemmista tutkimuksista, jotka liittyvät korkeakouluopiskelijoiden kokemaan liikunnan tärkeyteen ja arvoon, sekä miten luokanopettajat näkevät liikunnan merkityksen kouluarjessa ja oppimisessa. Liikunnan vaikutukset osiossa käsittelen tutkimuksia ja julkaisuja, joissa käsitellään liikunnan yhteyttä sosiaaliin taitoihin ja mielen hyvinvointiin, sekä liikunnan merkitystä opiskelukykyyn. Viimeisessä eli liikuntasuosituksiset osiossa vertailen korkeakouluopiskelijoiden liikuntasuositusten täyttymistä eri vuosina saatujen tulosten perusteella ja käsittelen opiskelijoiden liikuntasuosituksien täyttymiseen vaikuttavia tekijöitä.

Tutkimukseni aiheeseen liittyviä tutkimuksia löytyy ennemminkin korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Suoranaisesti luokanopettajaopiskelijoiden näkökulmia ei ole aiemmin tutkittu. Liikuntaa tutkitaan paljon erilaisten mittausten avulla, mutta liikunnan merkityksestä ja siitä, mitä joku ajattelee liikunnan olevan, ei ole paljoakaan tutkimuksia ainakaan opiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimukseni taustalle valikoin tutkimuksia, jotka olivat julkaistu ja toteutettu 2010-luvun lopulla ja 2020-luvulla. Tämä siksi, että 2010-luvun lopulla ja 2020-luvun aikana opiskelua on digitalisoitu valtavasti, jolloin liikunnan merkitys ja määrä on muuttunut verrattuna 2000-luvulle.

2.1 Tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet

2.1.1 Liikunta

Liikunta tarkoittaa kaikkea liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta, jolla haetaan vaikutuksia jonkin syyn takia. Vaikutuksille haettuja syitä voi olla esimerkiksi terveyttä ja hyvinvointia edistävät syyt, sosiaaliset syyt tai kognitiiviset syyt. (THL, n.d.a.) Liikunnan tuomia terveydelle hyödyllisiä ja sitä edistäviä vaikutuksia voi olla lihavuuden estyminen, mielenterveys sairauksien väheneminen, tuki- ja liikuntaelinten kunnon paraneminen sekä elintapasairauksiin, kuten kohonneen veren paineen ja tyypin 2 diabeteksen, sairastumisen riskin pieneneminen. Sosiaalisilla syillä voidaan lisätä esimerkiksi vuorovaikutus suhteita ja sosiaalisen verkoston määrää liikkumalla yhdessä ystävien ja läheisten kanssa. Kognitiivisia

hyötyjä voi olla esimerkiksi vireystilan kohentaminen ja täten keskittymisen ja motivaation paraneminen. (THL, n.d.b.)

Liikunnan voi jakaa kahteen luokkaan sen intensiteetin ja haluttujen vaikutusten perusteella. Jako on terveysliikunnan ja kuntoliikunnan välillä. Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, joka on säännöllistä, kohtuukuormittavaa ja jatkuvaa, ja jossa hengästyy hieman, mutta pystyy kuitenkin vielä puhumaan. Tällaista liikuntaa voi olla arki- ja hyötyliikunta, fyysiseen työhön liittyvät ponnistelut sekä vapaa-ajan harrastus. Kuntoliikunta tarkoittaa sitten liikuntaa, jossa nimenomaan tavoitellaan hyvää kuntoa ja sen säilyttämistä. Kuntoliikunta eroaa terveysliikunnasta sen teholla ja rasittavuudella. Jotta liikunta olisi kuntoliikuntaa, tulee sen ylittää hikoilun ja vähintään lievän hengästymisen raja. Terveysliikunta tuottaa terveydelle ja hyvinvoinnille ainoastaan terveyshyötyjä, kun taas kuntoliikunnassa hyötyjen lisäksi kova liikunta voi aiheuttaa myös riskejä terveydelle, kuten loukkaantumista. (Laukka, 2022; Laukkanen, n.d.)

2.1.2 Opiskelukyky

Opiskelukyky yksinkertaistetusti tarkoittaa opiskelijan kykyä työskennellä eli työkykyä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi opiskelijan kykyä edetä opinnoissaan suunnitellun mukaisesti. Tehokas tai vaihtoehtoisesti tehoton opiskelukyky ei johdu ainoastaan yhdestä asiasta, vaan opiskelukykyyn vaikuttaa monet eri osatekijät. YTHS eli ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö päivitti vuonna 2022 opiskelukykymallia, joka pohjautuu aiemmin Kristina Kuntun vuonna 2006 tekemään malliin. Tässä mallissa esitetään opiskelukykyyn vaikuttavat osatekijät ja niihin vaikuttavia tekijöitä siitä, mitä opiskelukyky tarvitsee ollakseen tehokas ja aikaan saava. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö [YTHS], n.d.a.)

Opiskelukyvyn mallissa esitetään neljä osatekijää: opiskelijan voimavarat, opiskelutaidot, opetus ja ohjaus, sekä opiskeluympäristö. Opiskelijan voimavaroihin vaikuttaa muun muassa hänen kognitiiviset taitonsa, sosiaaliset suhteensa ja hänen terveystensä ja terveyskäyttäytyminen. Opiskelutaitoihin kuuluu asioita, kuten opiskelijan opintojen ja opiskelun suunnittelu, aikatauluttaminen ja aikaansaaminen, opiskelumotivaatio, opiskeluun liittyvät erilaiset tunteet sekä käytetty opiskelutekniikka. Esimerkiksi heikot tarkkaavuuden ja toiminnanohjaus taidot sekä negatiiviset tunteet opiskelua kohtaan heikentävät opiskelijan opiskelukykyä. (YTHS, n.d.a.)

Opetus ja ohjaus osatekijä sisältää taas kohtia, kuten opiskelijälähtöisyys opiskelussa ja ohjauksessa, sekä opetuksen linjakkuus eli opintojen ja opetuksen eteneminen loogisessa järjestyksessä. Viimeinen osatekijä eli opiskeluympäristö kattaa sisälleen muun muassa fyysisen ja digitaalisen oppimisympäristön sekä psykososiaalisen oppimisympäristön. Psykososiaalisella oppimisympäristöllä tarkoitetaan esimerkiksi opiskelijan kokemusta kouluyhteisöön kuulumisesta ja yhdenvertaisuuden tunteesta. (YTHS, n.d.a.) Esimerkiksi, jos opiskelijalla on tunteita siitä, ettei häntä hyväksytä muiden opiskelijoiden keskuudessa sellaisena kuin hän on, sekä hänen opintonsa eivät etene asettamiensa tavoitteiden mukaan, saattaa hänen opiskelukykynsä heikentyä.

Vaikka listauksia siitä, miten monta eri asiaa voi vaikuttaa opiskelijan opiskelukykyyn on monia, ei se tarkoita, että samat asiat pätevät jokaisen opiskelijan kohdalla. Esimerkiksi, jos opiskelijalla on vaikeuksia aikatauluttaa opiskeluaan, toisella tämä saattaa aiheuttaa opiskeluvuonon laskua ja heikentymistä, kun taas toinen kokee tämän voimavaranaan eikä hänelle välttämättä opintojen aikatauluttamatta jättäminen ole este opintojen etenemiselle. Opiskelijan ei tarvitse olla vahvoilla jokaisella osatekijän alueella, vaan hänelle voi riittää vahvuudet joillakin osatekijöillä, jolloin nämä vahvuudet kompensoivat hänen heikkouksiaan (YTHS, n.d.a.)

YTHS (n.d.b) esittää myös opiskeluvuonon mallin pohjalta tehdyn mallin, jossa esitetään liikunnan vaikutuksia opiskeluvuonon mallissa esiintyviin neljään osatekijään. Liikunnalla voidaan esimerkiksi parantaa terveyttä ja fyysistä kuntoa, kohentaa mielenterveyttä ja myönteisiä tunteita sekä auttaa selviytymään arjen pienissä askareissa. Nämä asiat auttavat ylläpitämään opiskelijan omia voimavaroja opiskeluvuonon säilyttämiseksi. Opiskelutaitoihin liikunta vaikuttaa taas muun muassa edesauttamalla aivojen terveyttä ja parantamalla kognitiivisia taitoja, sekä vireystilan säätelyllä ja opiskeluarjen rytmittämällä. Opiskeluympäristön tuomaan opiskeluvuonon voidaan vaikuttaa esimerkiksi opiskeluympäristön toimintakulttuurilla, joka kehottaa ja innostaa opiskelijaa liikkumaan. Erilaiset liikkumista edistävät pedagogiset ratkaisut, istumisen ja paikallaanolon tauottaminen sekä toiminnalliset opetusmenetelmät taas auttavat opetuksen ja ohjauksen osatekijää opiskeluvuonon. (YTHS, n.d.b.)

2.2 Liikunnan vaikutukset opiskeluvuonon ja arjen sujuvuuteen

Paulus ja kollegat (2021) tutkimuksessaan tutkivat, millaisia vaikutuksia pitkällä istumisen jaksoilla on korkeakouluopiskelijoiden fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä

kognitiivisiin taitoihin. Tutkimukseen osallistuvien opiskelijoiden luentojen ja opetuksen keskelle lisätään taukoja, joiden aikana opiskelijat voivat jaloitella, seisoa tai venytellä. Taukojen tarkoituksena on lisätä fyysistä aktiivisuutta opetuksen keskelle, eikä antaa opiskelijoille esimerkiksi muutamaa minuuttia luennon keskellä puhelimen käytölle.

Tutkimuksen tulososuudessa esille nousee selkeät parannukset opiskelijoiden keskittymiskyvyssä, tiedonvastaanottokyvyssä sekä muistissa. Näitä parannuksia kokee tutkimukseen osallistuneista noin 75 %. Huomioon otettavaa näissä kognitiivisten kykyjen parannuksessa on se, että myös luennoitsijat huomasivat parannuksia opiskelijoiden keskittymisessä ja rauhallisuudessa taukojen jälkeen. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen luentoihin taukojen muodossa lisää myös opiskelijoiden motivaatiota käsiteltävään aiheeseen. 53,5 % osallistuneista opiskelijoista kertoo myös tutkimuksen jälkeen lisänneensä omaan opiskeluunsa enemmän taukoja, kuten tutkimuksessa tehtiin. (Paulus ym., 2021.)

Myös Appel (2019) tutkimuksessaan ”Korkeakouluopiskelijoiden istuva arki” tutkii koulupäivään lisätyn fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ja merkitystä korkeakouluopiskelijoille. Tutkimuksessaan hän myös tutkii, mitkä tekijät motivoivat korkeakouluopiskelijoita istumaan vähemmän. Tutkimuksen tuloksissa Appel nostaa esille kolme eri teemaa, jotka nousivat tutkimukseen osallistuneilta opiskelijoilta saatujen vastausten perusteella esille.

Ensimmäinen ja suurin syy fyysiselle aktiivisuudelle on opiskelijoiden mielestä sen vaikutukset opiskelun edistymiselle ja edistämiselle. Liikunnan avulla opiskelijat ylläpitävät vireystilaa, parantavat jaksamistaan ja keskittymistään sekä lisäävät motivaatiota opiskeluun. Toinen syy liikkumiselle on terveyden edistäminen. Opiskelijat kertovat liikunnan parantavan kuntoa, lisäävän verenkiertoa raajoihin pitkän istumisen jälkeen, ehkäisevän ylipainoa sekä vähentävän kehon erilaisia kiputiloja. Kolmas ja viimeinen esille nouseva teema on liikunnan määrän lisääntyminen. Tähän syiksi opiskelijat kertovat, että opiskelupäivään lisätty liikunta vähentää tarvetta liikkua vapaa-ajalla, mutta myös innostaa vapaa-ajalla liikuntaan. Myös asenteiden muuttuminen myönteiseksi liikuntaa kohtaan, koetaan tärkeänä opiskelijoiden. (Appel, 2019.)

Appelin sekä Paulusin ja kolleegoiden tutkimuksissa esitetään monia samankaltaisia tuloksia siitä, millaisia vaikutuksia korkeakouluopiskelijat näkevät liikunnalla olevan heidän opiskelukykynsä. Liikunnalla vireystilan säätely sekä keskittymisen paraneminen ovat myös osana aiemmin esitettyä opiskelukykykymallia. Myös motivaation ja kiinnostuksen kasvu,

koetut myönteiset tunteet ja fyysisen kunnon paraneminen liikunnan ansiosta kuuluvat opiskelukyvyyn malliin omien voimavarojen osatekijänä. (Appel, 2019; Paulus ym., 2021.) Nämä kaikki asiat ovat opiskelukyvyntmallin mukaan tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelijoiden opiskelukykyyn niin koulussa kuin kotonakin opiskellessa. (YHTS, n.d.b.)

Liikunnalla on siis tutkimuksien mukaan vaikutuksia opiskelukykyyn muun muassa lisäämällä vireystilaa ja jaksamista, auttamalla keskittymisessä, sekä lisäämällä opiskeluun taukoja ja rytmitystä. Vaikka tutkimuksissa mainittiin liikunnalla olevan myös fyysisiä vaikutuksia, kuten kunnon paraneminen ja verenkierron lisääntyminen, korkeakouluopiskelijat näkevät nämä vaikutukset toissijaisena seikkana. (Appel, 2019; Paulus ym., 2021.) Esimerkiksi Appelin tutkimuksessa opiskelua edistäviä ilmauksia mainittiin 92 kappaletta ja muita ilmauksia vain 47 kappaletta (Appel, 2019). Liikunnalla on myös todettu olevan vaikutuksia muistisairauksien, kuten dementian ja Alzheimerin taudin, ehkäisemisessä (Reiner ym., 2013).

Vänttinen (2018) taas puolestaan Pro gradu -tutkielmassaan tarkastelee luokanopettajien näkemyksiä koulupäivän aikana lisätyn liikunnan vaikutuksista. Tutkimuksessa tärkeimpänä tuloksena nousee esille se, että lisätyllä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia niin luokkahenkeen kuin ilmapiiriin koko koulun tasolla. Ilmapiirin parantuminen ja kouluviihtyvyyden lisääntyminen luokanopettajien mielestä parantaa oppilaiden hyvinvointia. Luokanopettajat lisäävät liikuntaa opetukseen esimerkiksi toiminnallisella opetuksella. Toiminnallinen opetus koetaan helpoksi liikunnan lisääjäksi sekä se on monipuolinen ja mielekäs tapa oppia.

Tutkimuksessa Vänttinen kirjoittaa myös, miten liikunnalla on positiivisia vaikutuksia oppilaiden jaksamisen ja oppimisen lisäksi itse opettajiin. Taukojummat, toiminnallinen opetus ja lisätyt välitunnit lisää myös opettajien jaksamista ja ylläpitävät vireystilaa päivän aikana. (Vänttinen, 2018.) Liikunta tarjoaa virkistykseen lisäksi tilaisuuden irtautua ikävistä tilanteista, tunteista ja asioista, sillä sen aikana keskittyminen ja ajatukset suunnataan esimerkiksi kyykkyhyppyjen tekemiseen ja laskemiseen. Se myös tarjoaa onnistumisen kokemuksia. (Husu, n.d.) Luokanopettajat ammatissaan kokevat päivittäin erilaisia tilanteita, joten liikunta on hyvä keino siirtää ajatuksia muualle jo oppituntien aikana oppilaiden kanssa jumppaamalla.

Vänttisen tutkimuksen tulokset ovat mielestäni muiden aiemmin mainittujen tutkimusten ohella hyviä lähteitä omaa tutkimustani varten. Appelin sekä Paulusin ja kollegoiden

tutkimukset antavat näyttöä yleisesti korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä liikunnan tuomista vaikutuksista. Vänttisen tutkimus taas antaa näkökulmia siihen, millaisia ajatuksia liikunnasta nimenomaan luokanopettajaopiskelijoilla voi olla liittyen luokanopettajan ammattiin ja oppilaisiin.

2.3 Liikunnan merkitys

Appelin (2019) tutkimus selvittää myös korkeakouluopiskelijoiden käsitystä liikunnan merkityksestä osana opiskelua. Opiskelijat painottavat tutkimuksessa sitä, miten liikunta auttaa erityisesti keskittymisen ja vireystilan parantumisessa. Jotta opiskelijat pääsisivät liikkumaan koulu- ja opiskelupäivien aikana enemmän, haluavat he yliopistojen ja korkeakoulujen olevan suuremmassa osassa fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Opiskelu voi olla haastavaa ja aikaa vievää, jolloin ylimääräiselle liikunnalle vapaa-ajalla ei ole aikaa, sekä liikkumaan on vaikea asennoitua ja lähteä pitkän istumisen jälkeen. Tällöin liikunnan lisääminen tulisi lähteä itse oppilaitoksista. Tutkimuksessa eräs haastateltava toteaaakin, miten aktiiviseen elämäntapaan kannustaminen koulussa voisi mahdollisesti muuttaa opiskelijoiden asenteita liikuntaa ja liikkumista kohtaan (Appel, 2019).

Myös Paulusin ja kollegoiden (2022) tutkimukseen osallistuneet korkeakouluopiskelijat pitivät taukoja opiskelun ja luentojen keskellä merkityksellisinä heidän opiskelunsa kannalta. Tähänkin tutkimukseen osallistuvat opiskelijat ovat sitä mieltä, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen tulisi tapahtua koulujen tasolla, jotta liikuntaa saataisiin lisättyä arjen rutiineihin. Esimerkkiä koulun tasolla lisätystä liikunnasta tulee Vänttisen (2018) tutkimuksesta, jossa liikunnan määrä lisääntyi koko koulussa ja tuotti positiivisia vaikutuksia oppimiseen.

Opiskelijoiden ja opettajien mielestä liikunta on tärkeä osa oppimista sen monien eri vaikutusten takia. Heidän tuntemuksensa paremmasta opiskelukyvystä liikuntaan yhdistettynä ei ole aivan hatusta vedettyjä, sillä tutkimukset osoittavat, että liikunnalla on myönteinen vaikutus oppimistuloksiin, kognitiiviseen suoriutumiseen, sekä koulunkäynnin sujuvuuteen. Vaikka tutkimuksissa mainitaan myös liikunnan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat seikat, isompaan ja merkittävämpään kuvaan nostetaan yhä uudelleen ja uudelleen oppimiskyvyn myönteiset vaikutukset. (Appel, 2019; Paulus ym., 2021.)

2.4 Liikuntasuositukset

Aikuisten liikuntasuositukset antavat ohjeistuksia ja suosituksia siitä, millainen määrä liikunnan eri muotoja jokaisen tulisi saada tehdyksi, jotta liikunnasta olisi terveydelle ja hyvinvoinnille myönteisiä vaikutuksia. Tämänhetkisten suositusten mukaan reipasta liikkumista tulee viikkoon saada ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia. Reippaalla liikkumisella tarkoitetaan kaikkea liikuntaa ja liikkumista, joka nostattaa sydämen sykettä. Reipasta liikuntaa voidaan myös ajatella terveystuokuntana eli se nostattaa sykettä ja hengästyttää hieman, mutta ei kuitenkaan niin paljoa, ettei pystyisi puhumaan. Vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa tulisi taas viikossa olla ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia. Rasittava liikunta on siis kuntoliikuntaa, jossa liikunnalla ylitetään hengästymisen ja hikoilun raja. Lisäksi reippaan tai rasittavan liikunnan lisäksi viikossa tulisi olla ainakin kaksi kertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaa harjoittelua. (UKK-instituutti, n.d.a.) Reipas liikunta tarkoittaa siis Laukan (2022) ja Laukkasen (n.d.) määritelmien mukaan terveystuokuntaa, kun taas rasittava liikunta tarkoittaa kuntoliikuntaa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on tehnyt ja julkaissut korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) vuosina 2021 ja 2024. Tutkimuksissa selvitetään korkeakouluopiskelijoiden elinoloja ja -tapoja, terveyttä, toimintakykyä, osallisuutta ja opintoja, sekä päihteiden käyttöä ja riippuvuuksia. On otettava huomioon se, että vuonna 2021 opiskelijoiden arkeen on vaikuttanut valloillaan ollut koronapandemia, jolloin opiskelijoiden elämäntilanne oli normaalista poikkeavaa. Vuoden 2021 tutkimusta ei kuitenkaan voi täysin sivuuttaa, sillä sitä voidaan verrata vuoden 2024 tutkimukseen kehityksen näkökulmasta ja siitä, onko korkeakouluopiskelijoiden arki palautunut normaaliksi. (THL, 2021; THL, 2024.)

Vuoden 2021 KOTT-tutkimuksessa liikuntasuositukset täyttivät ainoastaan 45,9 % korkeakouluopiskelijoista eli alle puolet opiskelijoista liikkui viikon aikana sen verran, että heidän osaltaan liikuntasuositukset täytyivät. Kehitystä on kuitenkin havaittavissa vuoden 2024 KOTT-tutkimuksessa, jonka mukaan 54,9 % korkeakouluopiskelijoista saavutti viikossa liikuntasuositukset. Kasvua on lähes 10 % vuoden 2021 tutkimukseen. Kuten jo aiemmin mainitsinkin, vuoden 2021 aikana opiskelijoiden liikkumista ja perusarkea on haitannut koronan aiheuttama etäopiskelu, mutta määrän kasvu on silti positiivinen ilmiö. (THL, 2021; THL, 2024.)

Vaikka liikuntasuosituksen täyttymisessä onkin ollut kasvua, tulisi suositusten täytyä vielä suuremmalla osuudella korkeakouluopiskelijoista. Jotta liikuntaa ja liikkumista saataisiin lisättyä, Opiskelijoiden liikuntaliitto on julkaissut korkeakoululiikunnan suositukset. Suosituksilla halutaan vähentää opiskelijoiden päivittäistä istumista, luoda korkeakouluympäristöistä liikunnallisempia sekä rahoittaa ja kehittää korkeakoulujen liikunta palveluita niiden lisäämiseksi. Korkeakoululiikunnan suosituksissa esitetään konkreettisia seikkoja suositusten täyttymiseksi. Suositusten tarkoituksena ei ole ainoastaan lisätä korkeakouluopiskelijoiden liikunnan määrää tai vähentää istumisen määrää koulupäivien aikana, vaan viedä näitä toimia ja rutiineja opiskelijoiden arkeen koululähtöisen toiminnan ja kannustamisen kautta. (Saari ym., 2018.)

3 Tutkimusmenetelmät

Tässä osiossa käyn läpi tämän tutkimuksen keskeisiä vaiheita ja kuinka ne toteutettiin. Ensin kerron, millä tavoin tutkimuksen aineiston hankinta läpi, josta siirryn sitten kertomaan tutkimuksen osallistujista ja aineistonkeruumenetelmästä. Tämän jälkeen kerron, miten kerätty aineisto analysoitiin ja avaan analysointiin liittyneitä vaiheita. Tässä osiossa pohdin myös tutkimukseen liittyviä eettisiä näkökulmia.

3.1 Aineiston hankinta ja osallistajat

Aloitin tutkimuksen aineiston keruun pohtimalla, millaisen joukon osallistujia tutkimukseen haluaisin. Päädyin rekrytoimaan osallistujia tutkittavaksi tutkimukseeni Turun Yliopistolta. Halusin rajata, keitä tutkimukseeni osallistui, joten asetin tutkimukseeni osallistumiselle muutamia ehtoja. Ehtoina oli, että osallistujien tuli olla luokanopettajaopiskelijoita, sekä heillä tuli olla luokanopettajan työstä kokemusta vähintään koulutukseen kuuluvista harjoittelusta. Koska yhtenä tutkimukseni tutkimuskysymyksistä on tutkia luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä liikunnan hyödyistä luokanopettajan työstä, tuli täten osallistujalla olla kokemusta luokanopettajan työstä, jotta hänellä oli jotain tietoa ja näkemystä asiaan liittyen.

Samalla, kun pohdin tutkimukseen osallistuvien määrää, päätin tutkimuksen aineiston keruumenetelmää sekä milloin osallistujia tulisi tutkimaan. Tutkimuksen aineiston keruumenetelmäksi valitsin haastattelun, sillä koin haastattelujen antavan osallistujilta mahdollisesti enemmän ja syvällisempiä vastauksia kyselylomakkeeseen verrattuna. Päätin myös toteuttaa haastattelut vuoden 2025 tammikuussa, jolloin opiskelijoilla on mahdollisesti vielä hetken aikaa vähemmän opintoja viikossa ja aikaa vastata haastattelukysymyksiini ajatuksella joululoman jäljiltä.

Osallistujiksi tutkimukseeni lopulta päätyi kolme luokanopettajaopiskelijaa. Kaikki kolme osallistujaa olivat kolmannen vuoden opiskelijoita, joten heidän opintojen määrä oli hyvin samalla tasolla. Kolmannen vuoden opiskelijoilla oli myös jo kaksi harjoittelua alla tutkimukseen osallistumishetkellä. Osallistuneille opiskelijoille lähetettiin tutkimukseeni liittyvä tietosuojalomake (LIITE 2) ennen kuin tutkimus ja aineiston keruu aloitettiin. Opiskelijoille myös kerrottiin tutkimuksen aihe, tutkimustapa sekä mihin tutkimuksen aineistoa tullaan käyttämään.

3.2 Haastattelut

Tutkimukseni aineistonkeruu toteutui yksilöhaastatteluiden muodossa. Sovin jokaisen osallistujan kanssa heille sopivan ajan sekä annoin heille mahdollisuuden päättää, missä haastattelu järjestettäisiin. Koin, että kun osallistuja sai itse päättää haastattelupaikan, hän pystyi rentoutumaan haastattelua varten enemmän, sillä päätetty paikka oli usein osallistujalle jo ennestään tuttu ja turvallinen. Jokainen haastattelu toteutettiin paikan päällä. Paikan päällä oleminen haastattelussa edesauttaa haastattelijan ja haastateltavan vuorovaikutusta sekä tehokasta ja luontevaa keskustelua etähaastattelua enemmän sillä haastattelussa molemmat henkilöt ovat tilanteessa todella läsnä sekä esimerkiksi haastattelijan on helpompi reagoida haastateltavan ilmeisiin ja eleisiin (Hirsjärvi ym., 2005). Ennen haastattelujen aloittamista osallistujilta pyydettiin vielä lupa haastattelun nauhoittamiseen.

Haastattelut aloitettiin kertomalla haastateltavalle ensin haastattelurungon (LIITE 1) ja siihen liittyvät teemat. Tämän myötä haastateltavan oli helpompi hieman valmistautua tulevaan haastatteluun sekä mahdollisesti helpotti hänen jännitystään, kun hän tiesi, mitä odottaa haastattelulta. Haastattelurungon läpikäymisen lisäksi haastateltavan kanssa käytiin vielä uudelleen läpi tutkimuksen tietosuojaalomake (LIITE 2) sekä varmistettiin hänen ymmärryksensä ja tietoisuutensa hänen oikeuksistaan tutkimukseen liittyen.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Tämä tarkoittaa sitä, että haastatteluja varten oli luotu haastattelurunko, joka sisälsi kaikki haastattelukysymykset, mutta strukturoidusta haastattelusta poiketen valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut.

Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa haastattelijalla oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä haastateltavilta, jos heidän vastauksensa jäivät tarvittua suppeammiksi tai pintapuolisemmiksi. (Eskola & Suoranta, 2008; Hirsjärvi ym., 2005.)

3.3 Aineiston analyysi

Aineiston analysointi aloitettiin litteroimalla haastattelut Word-tiedostoon. Kun kaikki haastattelut oli saatu litteroitua, aineistosta alettiin etsimään haastattelukysymyksiin vastauksia alleviivaamalla tiedostosta vastaukset. Tämän jälkeen haastattelukysymyksiä yksinkertaistettiin erilaisiksi kategorioiksi, joiden alle asetettiin haastateltujen vastauksia erilliseen tiedostoon. Kategorioiden luomista ohjasi perusajatus vastauksista sekä niiden luonteesta (Tuomi & Sarajärvi, 2017). Kun vastaukset oli eritelty eri kategorioihin, kategorioita yhdisteltiin ja pelkistettiin tutkimuskysymyksiä perusteella eri teemoihin.

Teemoiksi syntyi liikunnan merkitys, opiskelukyky ja opiskelukyvyn parantaminen. Teemojen alle vastauksia jaettiin kategorioihin. Kategorioiden alle luotiin alakategorioita, jotka olivat haastateltujen vastauksista yksinkertaistettuja ja pelkistettyjä vastauksia (Taulukko 1).

Taulukko 1. Aineiston analyysi

Teemat	Kategoriat	Alakategoriat
Teema 1 Liikunnan merkitys	Luokanopettajaopiskelijalle	Sosiaaliset suhteet
		Vapaa-aika
		Rutiinit
		Jaksaminen
	Luokanopettajalle	Esimerkkinä oleminen
		Mahdollisuuksien tarjoaminen
	Liikkumisen hyödyt	Jaksaminen
		Vireystila
		Rutiinit
		Irtiotto arjesta
Keskittyminen		
Teema 2 Opiskelukyky	Vahvistavat tekijät	Mielenkiinto
		Ulkoilu
		Liikunta
	Heikentävät tekijät	Negatiiviset tuntemukset
		Suuri työn määrä
		Ulkoiset häiriön tekijät
Teema 3 Opiskelukyvyn parantaminen	Luokanopettajaopiskelijana	Oppimisympäristön vaihtaminen
		Reipas liikunta
		Ulkoilma
	Luokanopettajana	Välitunnit
		Osallistaminen
		Taukojummat
		Toiminnallisuus

Teemoittelu ja kategorisointi todettiin toimimattomaksi tavaksi havainnollistaa ja esittää haastatteluissa ilmenneitä luokanopettajaopiskelijoiden liikunnan määriä. Opiskelijoiden

vastaukset heidän suorittamistaan kunto-/terveysliikunnan ja lihaskuntoharjoittelun tunneista taulukoitiin ja niiden keskiarvot laskettiin. Keskiarvot laskettiin niin, että jokaisen vastaajan antamat arviot tunneista yhteen laskettiin, jonka jälkeen summa jaettiin vastaajien määrällä. Jos vastaaja oli vastannut, ettei esimerkiksi lihaskuntoa tule viikon aikana lainkaan harrastettua, hänen tuntinsa olivat tällöin viikossa nolla. Taulukkoon laskettiin myös prosenttiosuutena, kuinka monella luokanopettajaopiskelijoilla täyttyi liikuntasuosituksen (Taulukko 2). Prosentit ja keskiarvot ilmoitettiin kahden merkitsevän luvun tarkkuudella.

Taulukko 2. Liikunnan määrä

	Keskiarvo	Liikuntasuosituksen täytyminen
Kunto- ja/tai terveysliikunta	3,2 tuntia	66,7 %
Lihaskunto	2,2 tuntia	66,7 %

3.4 Tutkimuksen eettiset näkökohdat

Tutkimuksen toteutuksen aikana pidettiin huolta, että tutkimus täytti ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019). Tutkimusta tehdessä pidettiin huolta jokaisen tutkimukseen osallistuvan osallistujan yksityisyydestä. Heistä ei tutkimuksen aikana kerätty tunnistettavaa tietoa, eikä heidän kertomiaan asioita levitetty tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille. Tutkimuksen aikana ei aiheutettu myöskään vaaraa tai vahinkoa kellekään osallistujalle niin fyysisesti kuin psyykkisestikään. Osallistuneilla oli myös tutkimuksessa oikeus saada pääsy heitä koskeviin ja kerättyihin tietoihin heidän halutessaan. Heillä oli myös oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen, jolloin heidän tietonsa hävitettiin.

Aineiston keruun alussa luotiin tietosuojalomake (LIITE 2), jossa esitettiin tutkimukseen osallistuneille heidän oikeutensa tutkimukseen liittyen. Ennen jokaisen osallistujan haastattelua heidän tuli lukea ja hyväksyä tietosuojalomakkeen sisältö. Tietosuojalomakkeen lukemisen yhteydessä osallistujille kerrottiin tarkemmin tutkimuksen aiheesta ja mihin tarkoitukseen heistä kerättyä tietoa käytetään. Tutkimuksen valmistuttua kaikkien osallistujien antamat tiedot ja tutkimuksessa syntynyt aineisto hävitettiin.

4 Tulokset

Tässä osiossa kuvaan tutkimuksessa saatuja tuloksia. Esittelen aineistoanalyysin yhteydessä luodut teemat kohta kohdalla edeten yksi teema kerrallaan. Jokaisesta teemasta avaen niiden sisältämiä kategorioita sekä alakategorioita yksityiskohtaisemmin kuin analyysin yhteydessä luotu taulukko. Täydennän myös kategorioita antamalla esimerkkejä haastatteluissa ilmenneistä asioista, joiden perusteella kategoriat ja sittemmin alakategoriat on luotu. Viimeisenä esitän taulukon, johon on kirjattu haastateltujen opiskelijoiden liikunnan määrää viikon aikana.

4.1 Liikunnan merkitys

Ensimmäisen teema käsitteli asioita, jotka haastateltavat haastatteluissaan totesivat antavan liikunnalle jonkinlaisen merkityksen. Tämä teema sisältää kaksi kategoriaa: luokanopettajaopiskelijoille sekä luokanopettajalle. Seuraavaksi avaen kategorioita enemmän ja selitän, mitä kukin kategoria pitää sisällään.

4.1.1 Luokanopettajaopiskelijalle

Tämä kategoria sisältää luokanopettajaopiskelijoiden vastauksia siitä, millainen merkitys liikunnalla on heille heidän arjessaan ja opiskelussaan. Jokainen haastateltavista vastasi vähintään kerran haastattelun aikana liikunnan olevan tärkeä osa jokapäiväistä jaksamista. Jaksamisella ei vain tarkoitettu fyysistä jaksamista arjen askareissa, mutta myös henkistä jaksamista. Etenkin henkinen jaksamisen ylläpitäminen ja parantaminen koettiin tärkeäksi opintojen sujuvuuden takaamiseksi. Liikunnalla nähtiin olevan vaikutusta jaksamiseen vireystilaa nostamalla ja parantamalla keskittymistä.

”- on ihan mielenterveydellekin hyvä että menee ulos eikä vaan kokoajan pakota itseään tekemään siinä ja sitte just että se nostaa vähän sitä vireystilaa - -”
(Haastateltava 3.)

Haastatteluissa haastateltavat kertoivat liikunnan olevan myös merkittävä vapaa-ajan tekeminen, sosiaalisissa suhteissa ja rutiinien luoja. Liikunnan koettiin tarjoavan opiskelun ohelle muutakin tekemistä kuin tentteihin pönttääminen. Yksi vastaajista kertoi, että liikunta antaa hänelle ajan unohtaa opinnot hetkellisesti ja keskittyä muuhun tekemiseen. Liikunnan koettiin antavan hetkellisen irtioton arjesta, jonka jälkeen haastateltavat kokivat pystyvänsä keskittyä opiskeluun paremmin

”- - en mä ajattele sillo mitään koulujuttuja tai mitään muuta että se on semmoinen että saa kaikki muut ajatukset pois et se on ihan kiva.” (Haastateltava 2.)

Vapaa-ajalla liikunnan kerrottiin auttavan myös sosiaalisten suhteiden kanssa.

”- - Jos tekee jonkun kaa tai niinku et ei tartte yksin vaa käydä salilla nii se on kyl hyvä. Tuo myös sitä sosiaalista puolta.” (Haastateltava 1.)

Haastateltavat kokivat liikunnan myös olevan tärkeässä osassa luomaan rutiineja opiskelupäiviin. Liikunnan avulla haastateltavat kertoivat tauottavansa opiskelua sekä lisäävänsä päivään muutakin aktiviteettia kuin tietokoneen ääressä istumista. Yksi haastateltava vastasi, ettei osaisi edes rytmittää päiväänsä oikein, jos hän ei harrastaisi liikuntaa.

4.1.2 Luokanopettajalle

Toinen kategoria teemassa ”liikunnan merkitys” sisältää haastateltavien vastauksia liikunnan merkitykseen liittymisestä, jotka ovat luokanopettajan näkökulmasta. Kaksi kolmesta haastateltavasta vastasi luokanopettajan olevan tärkeä esimerkki oppilailleen, jotta oppilaiden arjessa liikunnan määrä lisääntyisi ja oppilaat kokisivat liikunnan mielekkäänä. Tärkeänä haastateltavat kokivat, että luokanopettaja antaa omalla esimerkillään eli käytöksellään, tavoillaan ja puheillaan oppilaille liikunnasta sellaisen kuvan, ettei se ole vaikeaa tai väkisin tehtyä. Yksi haastateltavista kertoi myös, miten luokanopettajan positiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan auttaa luomaan oppilaille myönteisen käsityksen liikunnasta.

”Opettajana kyl se on niinku oppilaille et jos mä itse liikun ja kerron omista liikuntatottumuksista ja harrastuksista nii kyl se vaikuttaa niihin oppilaisiinkin. Et jos mä oisin vaa semmoinen joka ei innostu mistään liikunnasta nii kyl se oppilaiski näkee sit sen.” (Haastateltava 1.)

Haastateltavista yksi totesi myös luokanopettajan olevan tärkeässä roolissa liikunnan mahdollistajana. Luokanopettajana on tärkeä antaa mahdollisuuksia liikunnalle ja mahdollistaa vapaa-ajan liikunnan mahdollisuuksia esimerkiksi kertomalla, millaisia erilaisia liikunnan muotoja on olemassa. Haastateltava kertoi, ettei kaikilla lapsilla ole mahdollisuuksia vapaa-ajan liikunta harrastukseen, joten tällöin liikunnan tulee tapahtua kodin ja vapaa-ajan sijasta koulussa välitunneilla ja oppituntien aikana.

”- - kun ei vaikka joillakin oo koton niinku mahdollisuutta siihen että menee vaikka jääkiekkoon joka toinen päivä - - nii se että kokeilee mahdollisimman monia liikuntamuotoja että jokaiselle sitten löytyy joku semmoinen et voi mennä

vaikka sitten jos innostuu jalkapallosta niin mennä pelaamaan jalkapalloa ihan omalla ajalla.” (Vastaaaja 2.)

4.2 Opiskelukyky

Toinen teema ”opiskelukyky” sisältää kaksi kategoriaa, joista ensimmäinen sisältää haastateltavien vastauksia opiskelukykyä vahvistavista tekijöistä ja toinen opiskelukykyä heikentävistä tekijöistä. Tässä teemassa ei ole erikseen eriteltyä haastateltavien vastauksia heidän näkemyksistensä, onko jokin tekijä opiskelukykyä vahvistava tai heikentävä heille itselleen vai tulevaisuuden oppilailleen. Kategorioihin on sisällytetty vastauksia yleisesti, mitkä asiat ovat koettu opiskelukykyä heikentäviksi tai vahvistaviksi.

4.2.1 Vahvistavat tekijät

Opiskelukykyä vahvistaviksi tekijöiksi koettiin aiheen mielenkiintoisuus, ulkoileminen ja liikunta. Yksi haastateltavista koki, että käsiteltävän aiheen mielenkiintoisuus on suuri tekijä siinä, kuinka hyvänä hän pitää opiskelukykyään. Jos aihe koetaan mielenkiintoisena, on aihe sitten alkukasvatuksen pedagogiikka tai sitten uuden kannettavan tietokoneen ominaisuuksien tutkiminen, on opiskeluun ja työskentelyyn helpompi keskittyä kuin aiheeseen, jota ei koeta niinkään mielenkiintoisena.

”- ja semmonen oma kiinnostus. Et jos ei joku aihe ollenkaa kiinnosta nii ei sitä sit jaksais tehäkkään tai ei jaksais keskittyä - -” (Vastaaaja 1.)

Jokainen haastateltavista mainitsi ulkoilemisen tuoman raittiin ilman saamisen ja liikunnan auttavan opiskelukykyä. Opiskelun tauottaminen ainoastaan sisätiloissa olemisella todettiin huonoksi tavaksi tauottaa. Haastateltavat mainitsi vähintään ulkona käymisen tuovan seuraavaa opiskelujaksoa varten parhaan keskittymisen ja jaksamisen. Liikunnan haastattelijat kokivat auttavan opiskelukykyä, koska sen todettiin ohjaavan ajatuksia koulutyöstä ja opiskelusta hetkellisesti pois. Tällöin opiskelun pariin oli helpompi palata, kun aivot olivat saaneet hetken levätä kaikesta ajattelutyöstä.

4.2.2 Heikentävät tekijät

Opiskelukykyä heikentäviä tekijöitä haastattelijat kokivat kolmea erilaista. Negatiiviset tuntemukset, kuten väsymys, motivaation tunne ja nälkä, koettiin jokaisen haastattelijan mukaan opiskelukykyä heikentäviksi. Niiden koettiin ohjaavan ajattelua muualle kuin opiskeluun, jolloin keskittyminen on hankalaa.

Myös suuri työn määrä koettiin opiskelukykyä heikentävänä asiana. Kun tehtävää työtä on paljon, haastateltavat sanoivat sen laskevan motivaatiota ja täten heikentävän heidän kykyään opiskella.

Lisäksi ulkoiset häiriön tekijät jokainen haastateltava mainitsi haastatteluissaan. Tällaisia ulkoisia häiriön tekijöitä olivat muun muassa puhelin, sosiaalinen media ja ääniärsykkeet. Suurimmaksi häiriöksi näistä mainituista asioista koettiin oma puhelin.

”- - sitten se puhelin kiinnostaa enemmän nii kyllä se nyt niinku häiritsee sitä.”
(Vastaja 3.)

4.3 Opiskelukyvyn parantaminen

Kolmas teema ”opiskelukyvyn parantaminen” sisältää kaksi alakategoriaa: luokanopettajaopiskelijana ja luokanopettajana. Alakategoriat sisältävät haastateltavien vastauksia keinoista, joilla he kokevat pystyvänsä parantamaan opiskelukykyä itse luokanopettajaopiskelijana sekä luokanopettajan ammatissa oppilaiden opiskelukykyä.

4.3.1 Luokanopettajaopiskelijana

Haasteltavat mainitsivat kolme keinoa, jolla he parantavat omaa opiskelukykyään. Ensimmäinen keino on oppimisympäristön vaihtaminen. Tämän mainitsi kaksi haastateltavaa. He kokivat oppimisympäristön vaihdoksen merkittävänä tekijänä opiskelukyvyn parantamiseksi. Ympäristön vaihtaminen kotioloista esimerkiksi kirjastoon koettiin ohjaavan keskittymistä opiskeluun sekä orientoivan ajattelua opiskeluun enemmän kuin muuhun.

Toinen mainittu keino on liikunta. Tämän keinon mainitsi jokainen haasteltava. Jotta liikunta olisi opiskelukykyä parantavaa, sen tulisi olla tarpeeksi reipasta, mutta ei kuitenkaan liian rasittavaa. Liian kevyellä liikunnalla koettiin olevan lähes olemattomat vaikutukset opiskelukyvyn parantamisen suhteen, kun taas liian raskas liikunta vie ajatusta pois opiskelusta sen tuomien erilaisten negatiivisten tuntemuksien myötä, esimerkiksi hikoilun ja väsymyksen takia.

”- - jos on liian intensiivistä niin sitte se keskittyminen menee siihen vaikka että on hiki, hengästyttää tai sitte on väsy. Ei sitte vaan enää jaksa keskitty.” (Vastaja 2.)

Kolmas keino opiskelukyvyn parantamiseksi sanottiin olevan ulkoilma. Ulkoilmalla mainittiin olevan vaikutuksia vireystilaan, keskittymisen parantamiseen ja ajatuksien

nollaamiseen. Pieni happihyppely raikkaassa ulkoilmassa koettiin tuovan uutta energiaa opiskeluun.

4.3.2 Luokanopettajana

Haastateltavat mainitsivat myös kolme keinoa parantamaan oppilaiden opiskelukykyä luokanopettajana. Ensimmäinen keino oli välitunnit. Välitunnit mainitsivat jokainen haastateltava haastattelussaan. Välituntien koettiin olevan aikaa, jolloin oppilaat pystyivät nollaamaan ajatuksiaan ja tauottamaan opiskelua. Jotta välitunnit olisivat oppilaiden kannalta mahdollisimman otollisia, tulisi niiden aikana oppilaiden liikkua eikä vain olla paikallaan puhelimet kädessä.

Toisena keinona mainittiin oppitunneilla oppilaiden osallistaminen ja tuntien toiminnallisuus. Tällä tarkoitettiin oppitunneille toiminnallisten osioiden ja oppilaiden osallistamisen lisäämistä. Tällaista voi esimerkiksi olla oppilaille pienten tehtävien antaminen, kuten itse omien paperien hakeminen eikä opettaja jaa niitä joka kerta.

Kolmas mainittu keino oli oppitunneille sisällytetyt taukojummat. Taukojummat koettiin välituntien ohella olevan oppilaiden opiskelukyvyyn parantamiseksi keskeisessä osassa.

”- jos ottaa vaikka tunnin alkuun jonkun vaikka pienen jumpan tai venytellään tai jotain niin sitte on jotenki helpompi istua paikallaan tai niinku keskittyy - -”
(Vastaja 2.)

4.4 Liikunnan määrä

Neljäs teema sisältää haastatteluissa ilmenneet arvot haastateltavien liikunnan määristä.

Terveys- ja kuntoliikunta on yhdistetty yhdeksi osioksi ja toinen osio sisältää lihaskuntoliikunnan. Molemmista laskettiin haastateltavien antamista määristä keskiarvot sekä arvot, monellako haastateltavalla liikuntasuosituksat täyttyivät kustakin osiosta.

Terveys- ja kuntoliikuntaa haastateltavat harrastivat keskimääräisesti viikossa 3,2 tuntia. Liikuntasuosituksat täyttyivät terveys- ja kuntoliikunnan osalta kahdella kolmesta haastateltavasta. Lihaskuntoliikuntaa taas harrastettiin keskimääräisesti 2,2 tuntia viikossa. Tässä liikuntasuosituksat täyttyivät myös kahdella kolmesta haastateltavasta. Kahdella haastateltavalla täyttyi vain toinen joko terveys- ja kuntoliikunta suosituksat tai lihaskuntoliikuntasuosituksat. Vain yhdellä haastateltavalla täyttyi molemmat suosituksat viikon aikana.

5 Pohdinta

Viimeisessä osiossa eli pohdintaosiossa käyn läpi tutkimuksessa saatuja tuloksia ja pohdin niiden merkitystä sekä vertailen niitä aiempiin tutkimuksiin. Vertailun kohteena on esille nousseiden asioiden samankaltaisuudet sekä poikkeavuudet. Tämän jälkeen pohdin tutkimuksen rajoituksia ja luotettavuutta. Viimeiseksi esitän tutkimukseni pohjalta jatkotutkimusehdotuksia sekä sovelluksia, joissa hyödynnetään tutkimuksessani ilmenneitä tuloksia

5.1 Johtopäätökset

Aiempien tutkimuksien tulokset, kuten Appelin (2019) sekä Paulusin ja kolleegoiden (2021), ovat hyvin samoilla linjoilla tämän tutkimuksen tuloksien kanssa. Tutkimus osoittaa, että opiskelijat harrastavat liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta lähinnä opiskelukykyyn vaikuttavien hyötyjen perusteella. Terveydelliset hyödyt koetaan toissijaisena asiana tai niitä ei ajatella ollenkaan. Tämä huomio tutkimuksessa on hyvin samanlainen, mitä Appel tutkimuksessaan on huomannut. Liikunnalla opiskelijat haluavat myös vahvistaa sosiaalisia suhteitaan, sillä yhdessä liikkuminen tuo arkeen myös ystäväsuhteiden vahvistamista.

Tässä tutkimuksessa ei varsinaisesti tutkittu tai kysytty keinoja, joilla opiskelijat voivat parantaa keskittymiskykyään omalta osaltaan. Kuitenkin heidän antamat vastauksensa keinoista, joilla he opettajana auttaisivat ja parantaisivat oppilaittensa opiskelukykyä, osoittavat heidän tietouttaan siitä, miten opiskelukykyä parannetaan. Tutkimus osoittaa, että jo kolmannen vuoden luokanopettajaopiskelijat omaavat tietoja ja taitoja, jotka auttavat oppilaita keskittymään opiskeluun.

Tutkimuksessa opiskelijat toivoivat enemmän koulutuksesta lähtevää motivointia ja kannustusta liikuntaan ja opiskelun tauottamiseen. Tällaisia tuloksia olivat saaneet myös Paulus ja kollegat (2021). Opiskelijat saattavat usein tehdä pitkiä ajanjaksoja paikallaan opintoja ja kurssitehtäviä, jolloin opiskelukyky pikkuhiljaa laskee. Tällaiset pitkät jaksot tulee osata pilkkoa pienempiin osiin taukojen avulla, jolloin opiskelukyky pysyy optimaalisena pidempään. Luokanopettajaopiskelijat kertoivat haastatteluissa, että tauottaminen tulee usein luonnostaan silloin, kun keskittyminen ei enää riitä ja heidän on pakko saada jotain muuta ajateltavaa. Tämä on hyvä esimerkki siitä, että opiskelukyky ei ole enää optimaalinen opiskelua ja oppimista varten. Jotta opiskelijat osaisivat tauottaa paremmin tekemistään, tulee tällaisen tauottamiskäytännön olla koulutuslähtöistä opiskelijoiden mielestä.

Tutkimuksen aikana osallistujat kertoivat monia seikkoja, joita Vääntisen (2018) tutkimukseen osallistuneet luokanopettajat olivat kertoneet. Luokanopettajaopiskelijat puhuivat ja painottivat paljon, miten tärkeää välitunnit ovat oppilaiden oppimis- ja opiskelukyvyille. Vaikkei opiskelijat suoraan niin sanonutkaan, välitunnin tärkeänä pitäminen on varmasti myös heidän jaksamiselleen positiivinen asia. Opiskelijoiden antamat vastaukset olivat hyvin linjassa luokanopettajien antamien vastauksien kanssa, joka osoittaa sen, että jo opiskelijana, tuleva opettaja tietää keinoja, miten parantaa oppilaiden opiskelukykyä.

Tutkimuksessa ilmenneet liikunnan viikoittaiset määrät eivät anna sellaisia tuloksia, joita voisi suoraan verrata KOTT-tutkimukseen (THL, 2024). Tutkimus kuitenkin osoittaa, että luokanopettajaopiskelijat liikkuvat päivittäin aktiivisesti, vaikkei kaikilla osallistuneilla täytykään terveyst- ja kuntoliikunnan sekä voimaharjoitteluliikunnan tavoitteet viikoittain. Tällainen osoittaa opiskelijoiden halukkuutta pysyä aktiivisena oli sitten sen tarkoituksena parantaa opiskelukykyä tai olla vapaa-ajanviete.

5.2 Tutkimuksen rajoitukset ja luotettavuus

Tutkimusta rajoittaa ja luotettavuutta heikentää seuraavat tekijät: tutkijoiden määrä, tutkimuksen otanta sekä tutkimuksessa valittu aineiston analysointitapa. Tässä luvussa seuraavaksi avaan käsityksiä siitä, miten edellä mainitut tekijät heikentävät tutkimuksen luotettavuutta ja rajoittaa sitä.

Tutkimuksessa laatijana ja tutkijana toimii vain yksi tutkija. Kun tutkijoita on yksi, tutkimuksessa voi jäädä huomioimatta joitakin näkökulmia kokonaan. Yhden tutkijan on hankalaa tutkia asioita monesta eri näkökulmasta erilaisin lähestymiskeinoin, sillä hänellä saattaa olla oma mielipide asioista, jota pitää absoluuttisena totuutena, sekä hän saattaa tutkia tuloksia omien ajattelumalliensa ja oletuksien perusteella. Tällainen aiheuttaa tutkimuksen tuloksiin virheitä. (Hirsjärvi ym., 2005.)

Toinen tekijä, joka heikentää tutkimuksen luotettavuutta, on siihen valikoitu otanta ja sen osallistujat. Osallistujat olivat kaikki jo minulle ennestään tuttuja. Tutut osallistujat saattavat antaa haastatteluissa vastauksia, jotka he kokevat olevan minulle haastattelijana ja tutkijana hyväksyttäviä. Tällainen estää saamasta syvällisempiä vastauksia ja tuomaan ilmi osallistujien todellisia ajatuksia. Tutut osallistujat haastavat myös haastattelijan pysymistä objektiivisena. Osallistujien määrä tutkimukseen oli myös pieni. Vain kolmen osallistujan kohderyhmä on

suppea, eikä se anna laajempaa kuvaa isommasta ihmisryhmästä, jota aihe mahdollisesti koskee.

Kolmas tekijä, joka heikentää tutkimuksen luotettavuutta liittyy tutkimuksessa käytettyyn analysointitapaan. Aineiston analysointitapana käytetty koodaus ja teemoittelu voi johtaa useisiin erilaisiin ratkaisuihin, joihin vaikuttavat monet eri tekijät, kuten tutkijan näkökulmat ja ajatukset sekä tutkimuksen ajankohta. Teemoittelulle ei ole yhtä oikeaa ratkaisua vaan niitä voi olla monia satoja.

5.3 Suositukset tutkimuksen pohjalta

Tähän tutkimukseen osallistui vain kolme luokanopettajaopiskelijaa. Mielestäni olisi mielenkiintoista toteuttaa tutkimus, johon osallistuisi enemmän opiskelijoita, jolloin näkökulmissa voisi olla enemmän eroavaisuuksia. Toinen jatkotutkimusidea on toteuttaa sama tutkimus, mutta kerätä siinä työssä olevilta luokanopettajilta näkemyksiä liikunnan vaikutuksesta opiskelukykyyn sekä mahdollisesti verrata heidän näkemyksiään luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiin. Jatkotutkimuksena voi olla myös tutkimus, jossa selvitetään tarkemmin, millainen liikunta on paras opiskelukyvyyn parantamiselle eikä puhuta liikunnasta opiskelukyvyyn parantajana vain yleisellä tasolla.

Suositukseni tämän tutkimuksen pohjalta koskevat koulutusta. Koulutukseen tulisi lisätä enemmän taukoja sekä koulutuksen tulisi olla sellaista, jossa kannustetaan opiskelijoita liikkumaan arjessa enemmän. Tämä tutkimus sekä aiemmat aiheesta tehdyt tutkimukset osoittavat, että pitkien luentojen pilkkominen pienempiin osiin taukojen avulla auttaa opiskelijoita keskittymään ja oppimaan paremmin. Tämä tulisi koulutuksessa ottaa paremmin esille ja käytäntöön. Opiskelijoita tulee myös kannustaa vapaa-ajan liikuntaan esimerkiksi erilaisten liikuntahankkeiden ja teemapäivien avulla. Koulutuksesta lähtöisin oleva liikkuminen auttaa opiskelijoita myös lisäämään omatoimista ja itsenäistä aktiivisuutta.

Lähteet

- Appel, O.-E. (2019). *Korkeakouluopiskelijan istuva arki – Korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä opiskelupäivän aktivoimisen tärkeydestä* [pro gradu -työ, Oulun yliopisto]. OuluREPO – Oulun yliopiston julkaisuarkisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201906252625>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen* (8. painos). Vastapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005) *Tutki ja kirjoita* (11. painos). Tammi.
- Husu, P. (n.d.) *Liikunta ja mielen hyvinvointi*. UKK-instituutti. Haettu 3.12.2024 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>
- Laukka, P. (2022). *Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua*. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934#s1>
- Laukkanen, R. (n.d.). *Terveysliikunta ja kuntoliikunta – mitä eroa niillä on?* Keventäjät. Haettu 8.4.2025 osoitteesta <https://keventajat.fi/liikunta/terveysliikunta-ja-kuntoliikunta/>
- Paulus, M., Kunkel, J., Schmidt, S., Bachert, P., Wäsche, H., Neumann, R. & Woll, A. (2021) Standing Breaks in Lectures Improve University Students' Self-Perceived Physical, Mental, and Cognitive Condition. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, 18(8), 4204. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084204>
- Peereboom, K., de Langen, N. & Bortkiewicz, A. (2021). *Prolonged static sitting at Work – Health effects and good practice advice*. European Agency for Safety and Health at Work. <https://osha.europa.eu/fi/publications/prolonged-static-sitting-work-health-effects-and-good-practice-advice>
- Reiner M., Niermann, C., Jekauc, D. & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health* 13, 813. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Saari, J., Munter, H., Inkinen, A., Vieno, A., Tirkkonen, E., Näsänen, V., Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry & Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr. (2018). *Korkeakoululiikunnan suositukset 2018 – Korkeakoululiikunnan päivitettyt suositukset & muita korkeakoululiikunnan ajankohtaisia teemoja*. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry.
- Syväoja, M., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012) *Liikunta ja oppiminen: Tilannekatsaus - lokakuu 2012*. Opetushallitus.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). KOTT 2021 -tutkimuksen tuloksia. Haettu osoitteesta <https://terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). KOTT-tutkimuksen tuloksia. *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT)*. Haettu 30.3.2025 osoitteesta <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-/kott-tutkimuksen-tuloksia>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (n.d.a) *Liikunta*. Haettu 5.11.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (n.d.b). *Liikunnan terveyshyödyt*. Haettu 3.12.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2017). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja* 3, 2019.
- UKK-instituutti. (n.d.a). *Aikuisten liikkumisen suositus*. Haettu 5.11.2024 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- UKK-instituutti. (n.d.b) *Liikkumisen vaikutukset*. Haettu 3.12.2024 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- Vänttinen, I. (2018). *Luokanopettajien näkemyksiä lisätyn liikunnan vaikutuksista oppilaiden kognitiivisiin kykyihin* [pro gradu -työ, Oulun yliopisto]. OuluREPO – Oulun yliopiston julkaisuarkisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201806022412>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö [YTHS]. (n.d.a). *Opiskelukyky*. Haettu 8.4.2025 osoitteesta <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/?cn-reloaded=1>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö [YTHS]. (n.d.b). *Liikkuen opiskelukykyä*. Haettu 8.4.2025 osoitteesta <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/liikkuen-opiskelukyky/>

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Millainen liikunta parantaa keskittymiskykyä opiskeluun luokanopettajaopiskelijoiden mielestä?

Taustatiedot

1. Minkä vuoden opiskelija olet?
2. Millainen on opettajataustasi?
3. Muuta kokemusta lasten ja nuorten kanssa työskentelystä?

Opiskelusta ja tauoista

4. Kuinka paljon opintoja sinulla on viikossa keskimäärin?
5. Kuinka paljon istut ruudun edessä opiskelemaan keskimäärin viikossa?
6. Kauanko pystyt yhtäjaksoisesti mielestäsi keskittymään opiskeluun ilman taukoja?
7. Mikä heikentää mielestäsi opiskelukykyäsi?
8. Kuinka usein tauotat opiskeluasi?
9. Kun pidät tauon opiskelusta, mitä taukosi pitää sisällään?

Liikkumisesta ja sen vaikutuksista

10. Millaista liikuntaa harrastat viikossa ja kuinka paljon keskimäärin?
11. Onko mielestäsi liikunnalla vaikutusta sinun arkeesi? Millaista?
12. Oletko huomannut liikunnan vaikutusta opiskelukykyysi? Millä tavoin?
13. Millainen liikunta mielestäsi parantaa opiskelukykyäsi, ja etenkin keskittymistäsi, mielestäsi parhaiten?

Liikkumisen tärkeyden ajatus

14. Oletko huomannut opettajana liikunnalla tai yleisesti liikkumisella/liikkeellä olevan vaikutusta oppilaisiin? Millaista vaikutusta?

15. Millainen merkitys liikunnalla on sinulle opiskelijana sekä opettajana?

Liite 2. Tietosuojalomake

Tietosuojailmoitus	
EU:n yleinen tietosuoja-asetus artiklat 13 ja 14 Päivämäärä: 5.1.2025	
Tiedote tutkittaville koskien kandidaatin tutkimusta ”Liikunta osana opiskelijan arkea – Luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä liikunnan vaikutuksesta ja merkityksestä”	
Tietosuojailmoitus selostaa Turun yliopistossa järjestettävään tieteelliseen tutkimukseen osallistuville, miten heidän henkilötietojaan tullaan käsittelemään tutkimuksessa.	
Rekisterin nimi	Luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä liikunnan vaikutuksesta heidän keskittymiseensä sekä heidän käsityksiänsä liikunnan merkityksestä itselleen opiskelijana ja opettajana
Rekisterinpitäjä	Jenni Lipiäinen Turun yliopisto, Rauman opettajan koulutus laitos
Vastuuhenkilön yhteystiedot	Jenni Lipiäinen
Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	<p>Tutkimuksessa kerätään aineistoa haastatteluilla luokanopettajaopiskelijoilta. Tutkimustietoa halutaan luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksistä liikunnan vaikutuksesta heidän keskittymiseensä sekä heidän käsityksiänsä liikunnan merkityksestä itselleen opiskelijana ja opettajana.</p> <p>Henkilötietoja käsitellään seuraavan, tietosuoja-asetuksen 6(1) artiklassa mainitun, käsittelyperusteen nojalla:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Tieteellistä tutkimusta varten.</p> <p><input type="checkbox"/> Rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn.</p> <p><input type="checkbox"/> Muu, mikä _____</p>

Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Rekisteriin tallennetaan seuraavia tietoja tutkittavista: tutkinto-ohjelma, opiskeluvuosien määrä, kokemuksia opettamisesta sekä lasten ja nuorten kanssa työskentelystä, käsityksiä liikunnasta ja liikkumisen tärkeydestä
Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät	Henkilötietoja ei luovuteta kellekään ulkopuoliselle eikä niitä käsitellä minkään muun tahon kanssa. Tietojen käsittelyyn on oikeus vain ja ainoastaan rekisterinpitäjällä.
Tietojen siirtäminen kolmansille osapuolille	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
Henkilötietojen säilyttämisaika	Henkilötiedot hävitetään tietoturvallisesti, kun tutkimus on kokonaisuudessaan valmis eikä niille ole lisäkäyttötarvetta liittyen tähän tutkimukseen 1.12.2025 mennessä.
Rekisteröidyn oikeudet	Rekisteröidyllä on oikeus ottaa tutkimuksen vastuuhenkilöön yhteyttä saadakseen lisää tietoja heidän tietosuoja-asetuksensa mukaisista oikeuksistaan. Rekisteröidyllä on oikeus saada pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sitä pyydettyessä. Hänellä on myös oikeus pyytää tietojen oikaisemista tai poistamista.
Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Haastattelujen aikana, jotka nauhoitetaan ja myöhemmin kirjoitetaan puhtaaksi analysointia varten.
Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.
Oikeus valituksen tekemiseen	Vastaajalla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetulle, jos hän kokee henkilötietojensa käsittelyn tapahtuvan tietosuojalainsäädännön vastaisesti. Tietosuojavaltuutetun yhteystiedot: Tietosuojavaltuutetun toimisto Käyntiosoite: Lintulahdenkuja 4, 00530 Helsinki Postiosoite: PL 800, 00531 Helsinki Puhelinvaihe 029 566 6700 Sähköposti: tietosuoja@om.fi
Allekirjoitus	Raumalla, 5.1.2025

	Jenni Lipiäinen
--	-----------------