

**3.–4.-luokkalaisten liikunnasta nauttiminen ja siihen liittyvät
tuntemukset kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien
yhteydessä**

LUOT0094

Kandidaatintutkielma

LUOT0094 Tutkimustyöpaja 3: Tutkimus opettajan ammattitaidon kehittämisessä

Laatija:

Pyry Suojanen

29.4.2026

Turku

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä: Pyry Suojanen

Otsikko: 3.–4.-luokkalaisten liikunnasta nauttiminen ja siihen liittyvät tuntemukset kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien yhteydessä

Ohjaaja: yliopistotutkija Laura Helle

Sivumäärä: 28 sivua

Päivämäärä: 29.4.2026

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena oli selvittää 3.–4.-luokkalaisten liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tuntemuksia kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien yhteydessä sekä tarkastella niiden välistä yhteyttä. Tutkimuksessa tarkastellaan lasten liikuntasuhdetta sekä liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tuntemuksia. Lähtökohtana on, että lasten liikkumista on tärkeää arvioida liikkumisen määrän lisäksi myös kokemuksellisesta näkökulmasta.

Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena. Aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella varsinaissuomalaisissa kouluissa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 110 oppilasta, joista 65 oli 3. luokan ja 45 4. luokan oppilaita. Kyselyssä hyödynnettiin sovellettua PACES-mittaria, jonka avulla tarkasteltiin oppilaiden liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tuntemuksia kahdessa liikuntakontekstissa. Liikuntakontekstit olivat kestävyysurheilu ja liikunnalliset leikit. Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics -ohjelmalla. Summamuuttujien reliabiliteettia arvioitiin Cronbachin alfa -kertoimella ja muuttujien välistä yhteyttä tarkasteltiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella.

Tulosten perusteella oppilaiden liikunnasta nauttiminen ja siihen liittyvät tuntemukset olivat keskimäärin melko myönteisiä sekä kestävyysurheilun että liikunnallisten leikkien yhteydessä. Lisäksi muuttujien välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä voimakas positiivinen yhteys. Tulos viittaa siihen, että kestävyysurheilun yhteydessä koettu liikunnasta nauttiminen ja siihen liittyvät myönteiset tuntemukset voivat olla yhteydessä myönteisiin kokemuksiin myös liikunnallisten leikkien aikana. Tutkimus tuo esiin lasten liikkumisen kokemuksellisen ulottuvuuden merkityksen ja korostaa, että liikuntakasvatuksessa tulisi huomioida myönteisten liikuntakokemusten tukeminen.

Avainsanat: liikunnasta nauttiminen, kestävyysurheilu, liikunnalliset leikit, liikuntasuhde, liikunnan merkitys

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
1.1	Tutkimuksessa tarkasteltavat liikuntamuodot	5
1.2	Liikuntasuhde ja liikunnan merkitys	6
2	Tutkimusongelmat	8
3	Menetelmät	9
3.1	Osallistujat	9
3.2	Tutkimuksen toteutus	9
3.3	Kyselylomake ja PACES-mittari	10
3.4	Aineiston käsittely	11
3.5	Tutkimusetiikka	12
4	Tulokset	14
4.1	Kestävyysurheiluun liittyvä liikunnasta nauttiminen ja tuntemukset	14
4.2	Liikunnallisiin leikkeihin liittyvä liikunnasta nauttiminen ja tuntemukset	14
4.3	Yksittäisten väittämien kuvaavat tunnusluvut	15
4.4	Liikuntakontekstien välinen yhteys	17
5	Pohdinta	18
5.1	Keskeiset tulokset	18
5.2	Tulokset suhteessa teoreettiseen viitekehykseen	18
5.3	Tutkimuksen rajoitteet ja luotettavuus	20
5.4	Jatkotutkimusmahdollisuudet	20
5.5	Johtopäätökset ja käytännön merkitys	21
	Lähteet	23
	Liitteet	25
	Liite 1. Tutkimustiedote huoltajille	25
	Liite 2. Tietosuojailmoitus	26
	Liite 3. Kyselylomake	27

1 Johdanto

Lasten ja nuorten riittävä liikkuminen on ajankohtainen ja kasvatustieteellisesti merkittävä tutkimusaihe, sillä liikkumissuosituksissa kuvataan, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa kannalta (Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM], 2021, s. 11). Suomessa 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä itselleen sopivalla tavalla sekä ikä huomioiden (OKM, 2021, s. 11). Suosituksen mukaan liikkumista olisi hyvä kertyä viikon jokaisena päivänä, ja suurimman osan siitä tulisi olla kestävyystyypistä (OKM, 2021, s. 11, 14). Lisäksi rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi harrastaa vähintään kolmena päivänä viikossa (OKM, 2021, s. 11, 14).

Liikkumissuositusten toteutuminen on kuitenkin edelleen haaste, sillä LIITU 2024 - tutkimuksen mukaan noin kolmasosa tutkimukseen osallistuneista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista täytti liikkumissuosituksen (Kokko & Hämylä, 2025, s. 6).

Perusopetusikäisistä 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkumissuosituksen mukaisesti liikkui 37 prosenttia, ja suosituksen saavuttavien osuudet vähenivät iän myötä (Kokko & Hämylä, 2025, s. 6). Näin ollen lasten ja nuorten liikkumista on tärkeää tarkastella paitsi määrällisestä myös kokemuksellisesta näkökulmasta (Kokko & Hämylä, 2025, s. 6). LIITU-tutkimus tuottaa kansallista seurantatietoa myös liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja kokemuksista, mikä korostaa tätä näkökulmaa lasten ja nuorten liikkumisen tutkimuksessa (Kokko & Hämylä, 2025, s. 6).

Tässä tutkimuksessa huomio kohdistuu erityisesti kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien yhteydessä ilmenevään liikunnasta nauttimiseen ja siihen liittyviin tuntemuksiin.

Kestävyysurheiluun liittyvien kokemusten tarkastelu on perusteltua, koska kestävyystyypisen liikkumisen tulisi muodostaa suurin osa lasten ja nuorten päivittäisestä liikkumisesta (OKM, 2021, s. 4). Pelkkä tieto liikkumisen määrästä ei kuitenkaan vielä kerro, millaisena lapset itse kokevat erilaiset liikuntamuodot tai kuinka mielekkäänä he pitävät niitä (Kokko & Hämylä, 2025, s. 6). Tämä on tärkeää, koska liikkumisen ilon on todettu auttavan pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä (OKM, 2021, s. 4). Lasten liikuntakokemusten sekä liikunnasta nauttimisen ja siihen liittyvien tuntemusten tarkastelu voi siten auttaa ymmärtämään, millaiset tekijät tukevat myönteistä suhtautumista liikkumiseen jo alakouluikässä (Kokko & Hämylä, 2025, s. 6; OKM, 2021, s. 4).

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää 3.–4.-luokkalaisten liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tuntemuksia kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien yhteydessä.

1.1 Tutkimuksessa tarkasteltavat liikuntamuodot

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kahta erilaista liikuntakontekstia, jotka ovat kestävyysurheilu ja liikunnalliset leikit. Molemmat ovat lapsille tuttuja liikkumisen muotoja, mutta ne eroavat toisistaan luonteeltaan. Kestävyysurheilu liittyy useimmiten pitkäkestoiseen ja tasaisesti kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas liikunnalliset leikit ovat yleensä leikillisiä, spontaanimpia ja lasten omaehtoisesti toteuttamia tilanteita (Morici ym., 2016, s. 141; Lee ym., 2024, s. 254). Näiden kahden liikuntamuodon rinnakkainen tarkastelu on tässä tutkimuksessa perusteltua, koska niiden avulla voidaan hahmottaa, millaista liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tuntemuksia lapset kokevat eri liikkumismuotojen yhteydessä.

Kestävyysurheilu voidaan määritellä liikuntana, jota suoritetaan henkilön submaksimaalisella intensiteetillä eli alle yksilön maksimaalisen suorituskyvyn (Morici ym., 2016, s. 141).

Kestävyysurheilulle tyypillistä on suurten lihasryhmien jatkuva työskentely, ja esimerkkejä siitä ovat muun muassa juoksu, uinti, pyöräily ja maastohiihto (Morici ym., 2016, s. 141).

Kestävyysurheilussa energiantuotanto tapahtuu aerobisesti, eli energiaa tuotetaan hapen avulla pitkään ja tasaisesti, mikä tekee siitä pitkäkestoiseen suoritukseen soveltuvan liikuntamuodon (Brooks, 2012, s. 539–540). Säännöllisellä kestävyysurheilulla on todettu olevan myös useita terveysvaikutuksia, kuten veren määrän lisääntyminen ja sydämen iskutilavuuden kasvu (Joyner & Coyle, 2008, s. 37).

Liikunnalliset leikit puolestaan voidaan määritellä leikilliseksi toiminnaksi, jossa yhdistyvät fyysinen aktiivisuus ja leikinomaisuus (Pellegrini & Smith, 1998, s. 577). Niille tyypillistä on vapaaehtoisuus, hauskuus ja usein myös lasten omaehtoinen toteutus (Lee ym., 2024, s. 254). Lisäksi liikunnallisiin leikkeihin liittyy tavallisesti koko kehon liikettä, energiankulutusta ja vapaasti jäsentynyttä toimintaa (Iivonen ym., 2021, s. 23). Liikunnalliset leikit voivat tapahtua yksin tai yhdessä muiden kanssa, ja niihin voi sisältyä sääntöjä, pelejä tai kuvitteellisia elementtejä (Lee ym., 2024, s. 255). Esimerkkejä tällaisista leikeistä ovat juokseminen, kiipeily, hippaleikit ja muut jahtaamiseen perustuvat leikit (Pellegrini & Smith, 1998, s. 577).

1.2 Liikuntasuhde ja liikunnan merkitys

Liikuntasuhde voidaan määritellä yksilön tavaksi kiinnittyä liikuntaan, suhtautua siihen sekä antaa sille merkitystä omassa elämässä (Koski, 2017, s. 87). Se ei tarkoita ainoastaan sitä, kuinka paljon yksilö liikkuu, vaan myös sitä, millaisia tunteita, kokemuksia ja merkityksiä hän liikkumiseen liittyy (Koski, 2017, s. 87). Lapsuudessa muodostuvat liikuntakokemukset ovat liikuntasuhteen kannalta erityisen merkityksellisiä, ja erityisesti koululiikunnalla on keskeinen rooli tämän suhteen muotoutumisessa. Liikunnan opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden hyvinvointia, myönteisiä liikuntakokemuksia, osallisuutta ja liikunnallista elämäntapaa (Opetushallitus [OPH], 2014, s. 273). Tästä näkökulmasta liikuntaan liittyvät myönteiset ja kielteiset kokemukset voidaan nähdä tärkeänä osana liikuntasuhteen rakentumista.

Tässä tutkimuksessa liikuntasuhteen kokemuksellista ulottuvuutta lähestytään erityisesti liikunnasta nauttimisen näkökulmasta. Liikunnasta nauttiminen voidaan yhdistää Physical Activity Enjoyment -käsitteeseen, jota on aiemmassa tutkimuksessa tarkasteltu PACES-mittarin avulla lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyvän ilon ja myönteisten kokemusten arvioinnissa (Moore ym., 2009, s. 116–120). Mittari sisältää sekä myönteisiä että kielteisiä liikuntaan liittyviä tuntemuksia kuvaavia väittämiä, joiden avulla voidaan muodostaa kokonaiskuva liikunnasta nauttimisesta (Moore ym., 2009, s. 119–120). Tässä tutkimuksessa Physical Activity Enjoyment ymmärretään liikuntasuhteen kokemuksellisena ulottuvuutena, jonka avulla voidaan tarkastella, millaisena 3.–4.-luokkalaisten kokevat kestävyysurheilun ja liikunnalliset leikit.

Liikunnan merkitys lapsille ja nuorille on laaja-alainen, sillä säännöllinen liikunta tukee kokonaisvaltaisesti terveyttä, kasvua ja kehitystä (Webster ym., 2025, s. 1). Fyysinen aktiivisuus toimii suojaavana tekijänä monia pitkäaikaissairauksia vastaan, edistää tervettä kasvua ja kehitystä sekä on yhteydessä parempaan koulumenestykseen (Webster ym., 2025, s. 1). Liikunnan vaikutukset eivät rajoitu fyysiseen hyvinvointiin, vaan sen on todettu hyödyttävän lasta ja nuorta myös kognitiivisesta ja affektiivisesta näkökulmasta (Webster ym., 2025, s. 3–4). Myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa todetaan, että liikkuaan lapsi harjoittelee motorisia taitojaan sekä kehittää terveyttään, hyvinvointiaan ja toimintakykyään (Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM], 2016, s. 6).

Liikunnan fyysiset hyödyt näkyvät esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön toiminnan paranemisena, lihasten vahvistumisena, fyysisen toimintakyvyn ja motoriikan kehittymisenä

sekä sairauksien riskitekijöiden ehkäisynä (Webster ym., 2025, s. 4; OKM, 2016, s. 13). Lisäksi liikunta tukee oppimista monin tavoin: sen on todettu edistävän vireystilaa, tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä, muistia ja tiedon omaksumista, mikä voi näkyä myös parempina koulusuorituksina (Webster ym., 2025, s. 4; OKM, 2016, s. 13).

Psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta liikunta voi vahvistaa itseluottamusta ja motivaatiota, vähentää stressiä sekä tukea mielenterveyttä ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä (Webster ym., 2025, s. 4; OKM, 2016, s. 13). Liikkuminen ja leikki tarjoavat lapselle myös mahdollisuuksia kokea iloa, onnistumista ja yhdessä toimimista (OKM, 2016, s. 6). Fyysisen aktiivisuuden ja onnellisuuden välistä yhteyttä tarkastelleessa systemaattisessa katsauksessa havaittiin lisäksi johdonmukaisesti myönteinen yhteys liikkumisen ja onnellisuuden välillä eri ikäryhmissä ja väestöryhmissä (Zhang & Chen, 2019, s. 1305–1306). Vaikka syy-seuraussuhteista ei voida tehdä varmoja päätelmiä, tulokset viittaavat siihen, että jo vähäinenkin fyysinen aktiivisuus voi olla yhteydessä korkeampaan onnellisuuden kokemukseen (Zhang & Chen, 2019, s. 1305–1306).

Liikunnan merkitys ei siten rajoitu vain tämänhetkiseen hyvinvointiin, vaan sillä voi olla kauaskantoisia vaikutuksia myös myöhempään elämään. Liikunnallisen lapsuuden on todettu edistävän kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä ennustavan liikunnallista aikuisuutta (OKM, 2016, s. 6). Tässä tutkimuksessa liikuntasuhde toimii teoreettisena viitekehyksenä, jonka puitteissa tarkastellaan lasten liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tunteita. Näin liikunnan myönteiset ja kielteiset kokemukset voidaan ymmärtää osana laajempaa liikuntasuhteen rakentumista.

2 Tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää 3.–4.-luokkalaisten liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tunteuksia kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien yhteydessä.

1. Millaista liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tunteuksia 3.–4.-luokkalaisten kokevat kestävyysurheilun yhteydessä?
2. Millaista liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tunteuksia 3.–4.-luokkalaisten kokevat liikunnallisten leikkien yhteydessä?
3. Millainen yhteys on 3.–4.-luokkalaisten kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien yhteydessä kokeman liikunnasta nauttimisen ja siihen liittyvien tunteusten välillä?

3 Menetelmät

Seuraavissa luvuissa kuvataan tutkimuksen toteutus ja aineiston analysointi. Ensin esitellään tutkimuksen osallistujat, minkä jälkeen kuvataan aineistonkeruun toteutus, käytetty kyselylomake ja PACES-mittari, aineiston käsittely sekä tutkimuksen eettiset lähtökohdat.

3.1 Osallistujat

Tutkimuksen osallistujat olivat 3.–4.-luokkalaisia oppilaita kahdesta varsinaissuomalaisesta koulusta. Molemmat koulut olivat kaupunkikouluja. Tutkimukseen osallistui yhteensä 110 oppilasta, joista 65 oli 3. luokalta ja 45 4. luokalta. Osallistujat valikoituivat tutkimukseen Varsinais-Suomen alueen kouluista tutkimusjärjestelyjen puitteissa. Koulujen valintaan vaikuttivat tutkijan aiemmat kontaktit, joiden avulla yhteydenotto kouluihin ja aineistonkeruun käytännön järjestäminen oli mahdollista toteuttaa sujuvasti. Tutkimuksessa käytettiin näin ollen mukavuusotantaa. Mukavuusotanta on vähän resursseja vaativa otantamenetelmä, jossa osallistujiksi valitaan helpoiten saatavilla olevat henkilöt, minkä vuoksi tuloksia ei voida yleistää tilastollisesti koko populaatioon (Anttonen, 2005, s. 289).

3.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Aineisto kerättiin Webropol-alustalla laaditulla sähköisellä kyselylomakkeella (liite 3). Ennen varsinaista aineistonkeruuta kyselylomake esiteltiin, jotta voitiin varmistaa kysymysten ymmärrettävyys, vastausvaihtoehtojen selkeys ja lomakkeen soveltuvuus kohderyhmälle. Esitestaus toteutettiin kahdeksan 3.–4.-luokkalaisen toimesta. Esitestauksen jälkeen joitakin sanamuotoja täsmennettiin, jotta kysely olisi oppilaille mahdollisimman ymmärrettävä ja tutkimuksen kannalta tarkoituksenmukainen (Tähtinen ym., 2020, s. 29–30). Aineisto kerättiin kouluissa oppituntien aikana, ja kysely toteutettiin kaikissa osallistuneissa luokissa samalla tavalla. Oppilaat vastasivat kyselyyn koulun iPadeilla tai tietokoneilla. Kyselylomakkeelle siirryttiin älytaululla esitetyn QR-koodin kautta, jonka avulla oppilaat pääsivät suoraan vastauslomakkeelle.

Kyselytilanteessa paikalla olivat tutkija sekä luokanopettaja. Ennen vastaamisen aloittamista oppilaille annettiin yhteinen suullinen ohjeistus diaesityksen avulla. Ohjeistuksessa tutkimusta esiteltiin oppilaille heidän ikätasoonsa sopivalla ja ymmärrettävällä tavalla. Tällä pyrittiin varmistamaan, että oppilaat ymmärsivät tutkimuksen tarkoituksen sekä vastaamiseen liittyvät ohjeet ennen kyselyn täyttämistä.

Oppilaat vastasivat kyselyyn pääosin itsenäisesti, mutta heillä oli mahdollisuus pyytää apua tarvittaessa. Apua annettiin esimerkiksi tilanteissa, joissa oppilas ei ymmärtänyt jotakin sanaa. Näin pyrittiin tukemaan vastaamista kuitenkin vaikuttamatta oppilaiden omiin vastauksiin.

3.3 Kyselylomake ja PACES-mittari

Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka laadittiin Webropol-alustalle (Tähtinen ym., 2020, s. 25). Kyselylomake sisälsi aluksi taustatietokysymyksiä, joissa selvitettiin oppilaan luokka-aste sekä tutkimukseen osallistumista koskeva suostumus (Tähtinen ym., 2020, s. 28). Tämän jälkeen oppilaat vastasivat väittämiin, joilla tarkasteltiin heidän liikunnasta nauttimistaan ja siihen liittyviä tuntemuksiaan kahdessa eri liikuntakontekstissa, jotka olivat kestävyysurheilu ja liikunnalliset leikit. Kestävyysurheilua käsittelevissä väittämissä oppilaat saivat itse valita sen kestävyysurheilumuodon, jonka näkökulmasta he vastasivat kysymyksiin. Esimerkkivaihtoehtoina olivat muun muassa juokseminen, hiihto, uinti ja pyöräily. Tällä ratkaisulla pyrittiin siihen, että oppilaat voisivat arvioida tuntemuksiaan itselleen merkityksellisen ja kiinnostavan liikuntamuodon pohjalta. Vastausvaihtoehdot esitettiin viisiportaisella Likert-asteikolla, jossa vaihtoehdot vaihtelivat eri mieltä olemisesta samaa mieltä olemiseen (Tähtinen ym., 2020, s. 28–29).

Tutkimuksessa hyödynnettiin PACES-mittaria (Physical Activity Enjoyment Scale), jolla arvioidaan liikunnasta nauttimista sekä siihen liittyviä myönteisiä ja kielteisiä tuntemuksia. Tässä tutkimuksessa mittaria sovellettiin siten, että samoja tunnekokemuksia tarkasteltiin kahdessa liikuntakontekstissa, jotka olivat kestävyysurheilu ja liikunnalliset leikit. Mittari on alun perin kehitetty fyysiseen aktiivisuuteen liittyvän myönteisen affektiivisen kokemuksen arviointiin, ja lasten käyttöön soveltuvassa muokatussa versiossa se koostuu 16 väittämästä, jotka alkavat rungolla *“When I am physically active ...”* (Moore ym., 2009, s. 119–120). Alkuperäisestä mittarista poiketen lasten versiossa käytetään 5-portaista Likert-asteikkoa, koska sitä on pidetty nuoremmille vastaajille helpommin ymmärrettävänä. Mittarin pistemäärä voidaan muodostaa laskemalla 16 väittämän keskiarvo. (Moore ym., 2009, s. 119–120.)

Tutkimuksessa PACES-mittaria sovellettiin tutkimuksen tarkoitukseen sopivaksi. Mittarin väittämät muotoiltiin siten, että niillä arvioitiin samoja tunnekokemuksia sekä kestävyysurheilun että liikunnallisten leikkien yhteydessä. Väittämät liittyivät esimerkiksi liikunnasta nauttimiseen, tylsyyden kokemiseen, miellyttävyyteen, energisyyteen, surullisuuteen, hyödyllisyyteen, jännittäväyyteen, ärsyttävyyteen, kiinnostavuuteen ja

onnistumisen tunteeseen. Tällainen rakenne mahdollisti oppilaiden liikunnasta nauttimisen ja siihen liittyvien tuntemusten tarkastelun ja vertailun kahdessa erilaisessa liikunnallisessa tilanteessa. Aiemmassa tutkimuksessa PACES-mittarin on todettu soveltuvan lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyvän ilon mittaamiseen, ja sen on raportoitu osoittaneen hyvää sisäistä johdonmukaisuutta alakouluikäisillä lapsilla. (Moore ym., 2009, s. 116.)

3.4 Aineiston käsittely

Aineisto käsiteltiin IBM SPSS Statistics -tilastonkäsittelyohjelmalla. Webropol-alustalla kerätty kyselyaineisto siirrettiin analysointia varten SPSS-ohjelmaan, jossa muuttujien nimet muokattiin analyysin kannalta selkeiksi ja ymmärrettäviksi. Ennen varsinaisia analyyseja osa väittämistä käännettiin siten, että kaikkien muuttujien suunta oli sama ja suurempi arvo kuvasi johdonmukaisesti myönteisempää liikunnasta nauttimista tai siihen liittyvää myönteisempää tuntemusta. Tämän jälkeen yksittäisistä väittämistä muodostettiin kaksi keskiarvosummamuuttujaa, jotka olivat kestävyysurheiluun liittyvää liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tuntemuksia kuvaava muuttuja sekä liikunnallisiin leikkeihin liittyvää liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tuntemuksia kuvaava muuttuja.

Keskiarvosummamuuttujat muodostettiin laskemalla kuhunkin summamuuttujaan kuuluvien väittämien keskiarvo, jolloin muuttujien arvot säilyivät samalla asteikolla kuin alkuperäisissä väittämässä.

Keskiarvosummamuuttujien sisäistä johdonmukaisuutta arvioitiin Cronbachin alfa -kertoimen avulla. Cronbachin alfa kuvaa mittarin sisäistä yhtenäisyyttä, ja mitä lähempänä kertoimen arvo on yhtä, sitä yhdenmukaisempia mittariin kuuluvat väittämät ovat keskenään (Tähtinen ym., 2020, s. 87). Kestävyysurheilua kuvaavan summamuuttujan alfa oli 0,86 ja liikunnallisia leikkejä kuvaavan summamuuttujan alfa oli 0,89, joten molempien summamuuttujien reliabiliteettia voidaan pitää hyvänä (Tähtinen ym., 2020, s. 87).

Keskiarvosummamuuttujista tarkasteltiin lisäksi keskiarvoja, keskihajontoja, vinoutta ja huipukuutta. Jakauman normaalisuutta voidaan arvioida vinous- ja huipukkuuslukujen avulla, sillä yhdessä ne kuvaavat sitä, millainen muuttujan jakauma on normaalijakaumaan verrattuna (Tähtinen ym., 2020, s. 104–105). Kestävyysurheilua kuvaavan keskiarvosummamuuttujan keskiarvo oli 4,22 ja keskihajonta 0,59, kun taas liikunnallisia leikkejä kuvaavan keskiarvosummamuuttujan keskiarvo oli 4,15 ja keskihajonta 0,65. Molempien summamuuttujien jakaumat olivat negatiivisesti vinoja, ja myös huipukkuusluvut poikkesivat normaalijakaumalle tyypillisestä muodosta. Kestävyysurheilua kuvaavan summamuuttujan

vinous oli -1,38 ja huipukkuus 1,83, kun taas liikunnallisia leikkejä kuvaavan summamuuttujan vinous oli -1,45 ja huipukkuus 2,93. Näiden tunnuslukujen perusteella summamuuttujien jakaumia ei pidetty normaalijakautuneina (Tähtinen ym., 2020, s. 104–105).

Koska normaalijakautuneisuuden oletus ei täyttynyt, muuttujien välistä yhteyttä tarkasteltiin epäparametrisella Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella. Epäparametrisia menetelmiä käytetään silloin, kun aineisto ei täytä parametrisille testeille asetettuja oletuksia, kuten normaalijakautuneisuutta (Tähtinen ym., 2020, s. 35, 105). Spearmanin korrelaatio sopii tilanteisiin, joissa aineisto ei noudata normaalijakaumaa. Sen avulla voidaan tarkastella, kuinka voimakas yhteys kahden muuttujan välillä on tällaisessa aineistossa (Tähtinen ym., 2020, s. 189–190). Näin voitiin arvioida, millainen yhteys oli kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien yhteydessä ilmenevän liikunnasta nauttimisen ja siihen liittyvien tunteiden välillä. Keskiarvosummamuuttujien keskeiset kuvaavat tunnusluvut, reliabiliteettikertoimet sekä jakauman muotoa kuvaavat vinous- ja huipukkuusluvut on koottu taulukkoon 1.

Taulukko 1. Keskiarvosummamuuttujien kuvaavat tunnusluvut

Summamuuttuja	väittämät	korrelaatiot	keskiarvo	keskihajonta	alpha	vinous	huipukkuus
Kestävyys	16	-0.14–0.66	4.22	0.59	0.86	-1.38	1.83
Leikki	16	-0.17–0.64	4.15	0.65	0.89	-1.45	2.93

3.5 Tutkimusetiikka

Tutkimuksen aikana huolehdittiin tutkimuseettisten periaatteiden toteutumisesta koko tutkimusprosessin ajan. Alaikäisiin kohdistuvassa tutkimuksessa korostuu erityisesti tutkittavien oikeuksien, itsemääräämisoikeuden ja ymmärrettävän tiedonsaannin turvaaminen, minkä vuoksi tutkimus toteutettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksen mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK], 2019, s. 9–10). Oppilaille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä mahdollisuudesta keskeyttää osallistuminen milloin tahansa heidän ikä- ja kehitystasoaan vastaavalla tavalla (TENK, 2019, s. 10). Ennen aineistonkeruuta oppilaiden huoltajille toimitettiin tutkimustiedote (liite 1) ja tietosuojailmoitus (liite 2), ja heiltä pyydettiin kirjallinen

suostumus lapsensa osallistumiselle tutkimukseen. Lisäksi tutkimuksen toteuttamiseen pyydettiin lupa koulujen rehtoreilta ja luokanopettajilta, joiden kanssa sovittiin tutkimuksen käytännön järjestelyistä ja aikataulusta. Aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti siten, ettei yksittäisiä vastauksia voitu yhdistää vastaajiin. Näin tutkimuksessa pyrittiin varmistamaan sekä alaikäisten tutkittavien eettisesti kestävä kohtelu että aineiston vastuullinen käsittely.

Tutkimusprosessissa on hyödynnetty tekoälysovelluksia kuten OpenAI:n ChatGPT ja Microsoftin Copilotia. Tekoälyä on käytetty ideoinnin, lähteiden etsimisen ja suomennosten tarkistamisen tukena. Tekoäly on toiminut ainoastaan tutkimustyön apuvälineenä, eikä se ole tuottanut tutkimuksen lopullista sisältöä. Kaikki tutkimuksessa esitetyt tekstiosuudet on kirjoittanut tutkija itse, ja jokainen käytetty lähde on varmistettu alkuperäisestä lähteestä tutkijan toimesta. Kaikki tutkimuksessa esitetyt tulkinnat, käännökset ja ratkaisut perustuvat tutkijan omaan harkintaan.

4 Tulokset

Tulokset esitetään tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Ensin tarkastellaan kestävyysurheiluun liittyvää liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tuntemuksia, seuraavaksi liikunnallisiin leikkeihin liittyviä kokemuksia ja lopuksi liikuntakontekstien välistä yhteyttä.

4.1 Kestävyysurheiluun liittyvä liikunnasta nauttiminen ja tuntemukset

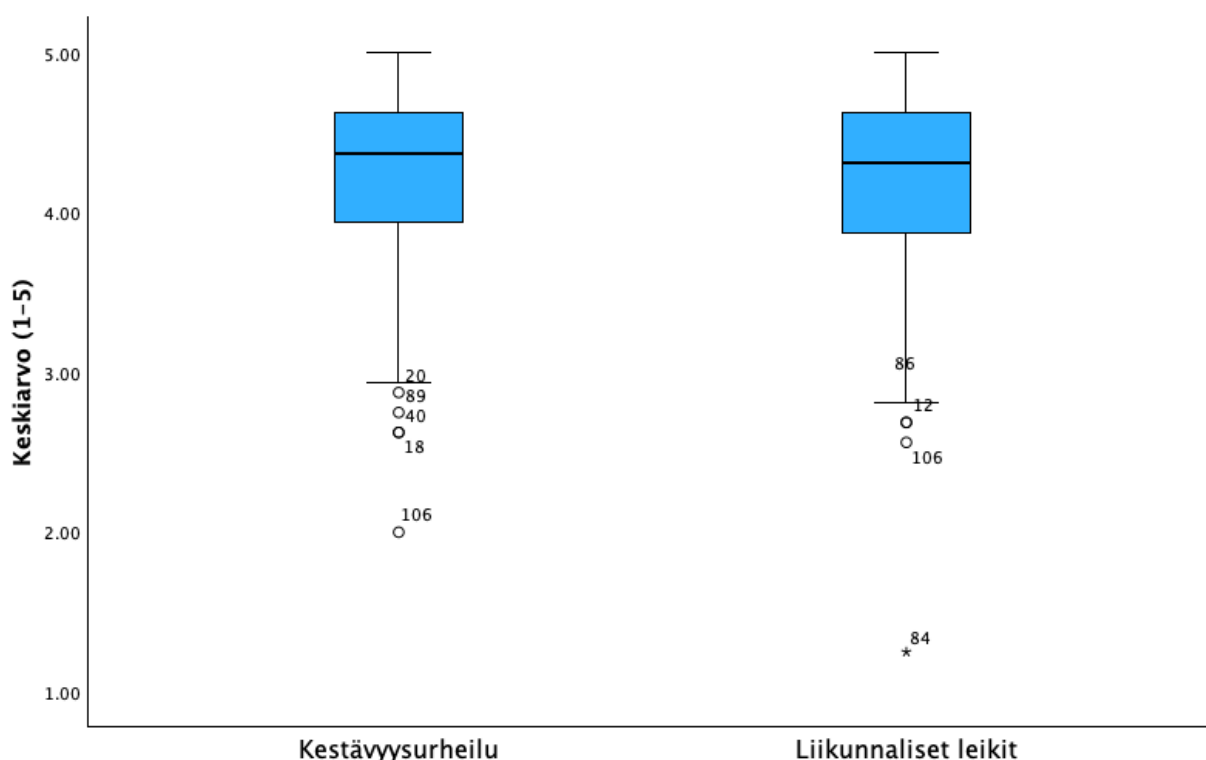
Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla haluttiin selvittää, millaista liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tuntemuksia 3.–4.-luokkalaiset kokevat kestävyysurheilun yhteydessä. Tuloksia kuvattiin kestävyysurheilua kuvaavan keskiarvosummamuuttujan avulla, joka muodostettiin 16 väittämästä (taulukko 2). Kestävyysurheilua kuvaavan keskiarvosummamuuttujan keskiarvo oli 4.22 ja keskihajonta 0.59 (taulukko 1). Tulosten perusteella oppilaiden liikunnasta nauttiminen ja siihen liittyvät tuntemukset olivat keskimäärin melko myönteisiä. Vastauksissa esiintyi kuitenkin myös jonkin verran yksilöllistä vaihtelua. Summamuuttujan vinous oli negatiivinen ($sk = -1.38$), mikä viittaa siihen, että korkeita arvoja esiintyi aineistossa matalia arvoja enemmän (taulukko 1).

4.2 Liikunnallisiin leikkeihin liittyvä liikunnasta nauttiminen ja tuntemukset

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin, millaista liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tuntemuksia 3.–4.-luokkalaiset kokevat liikunnallisten leikkien aikana. Tuloksia kuvattiin liikunnallisia leikkejä kuvaavan keskiarvosummamuuttujan avulla, joka muodostettiin 16 väittämästä (taulukko 2). Liikunnallisia leikkejä kuvaavan keskiarvosummamuuttujan keskiarvo oli 4.15 ja keskihajonta 0.65 (taulukko 1). Tulosten perusteella oppilaiden liikunnasta nauttiminen ja siihen liittyvät tuntemukset olivat myös liikunnallisten leikkien yhteydessä keskimäärin melko myönteisiä. Vastauksissa esiintyi kuitenkin jonkin verran yksilöllistä vaihtelua. Summamuuttujan vinous oli negatiivinen ($sk = -1.45$), mikä viittaa siihen, että myös tässä muuttujassa korkeita arvoja esiintyi aineistossa matalia arvoja enemmän (taulukko 1).

Kuvio 1 havainnollistaa kestävyysurheilua ja liikunnallisia leikkejä kuvaavien keskiarvosummamuuttujien jakaumia. Molempien muuttujien arvot painottuivat asteikon myönteiseen päähän, mikä tukee aiemmin esitettyä tulosta siitä, että oppilaiden liikunnasta nauttiminen ja siihen liittyvät tuntemukset olivat keskimäärin melko myönteisiä. Kuviossa

näkyvät kuitenkin myös yksittäisiä poikkeavia havaintoja asteikon matalammassa päässä. Tämä osoittaa, että vaikka suurin osa oppilaista arvioi kokemuksensa myönteisiksi, aineistossa oli myös yksittäisiä oppilaita, joiden liikuntaan liittyvät kokemukset olivat selvästi kielteisempiä. Poikkeavat havainnot eivät myöskään välttämättä kohdistuneet samoihin oppilaisiin molemmissa liikuntakonteksteissa, mikä viittaa siihen, että kielteisempi kokemus voi liittyä tiettyyn liikuntamuotoon eikä välttämättä kaikkeen liikkumiseen.



Kuvio 1. Kestävyysurheiluun ja liikunnallisiin leikkeihin liittyvien keskiarvosummamuuttujien jakaumat.

4.3 Yksittäisten väittämien kuvaavat tunnusluvut

Keskiarvosummamuuttujien lisäksi tuloksia tarkasteltiin yksittäisten väittämien kuvailevien tunnuslukujen avulla. Taulukossa 2 esitetään väittämien minimi, maksimi, keskiarvo ja keskihajonnat kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien yhteydessä. Tähdellä on merkitty ne väittämät, jotka käännettiin analyysia varten siten, että suurempi arvo kuvasi kaikissa väittämissä myönteisempää liikunnasta nauttimista tai siihen liittyvää myönteisempää tuntemusta.

Taulukko 2. Yksittäisten väittämien kuvaavat tunnusluvut kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien yhteydessä

Väittämä	Kestävyys		Kestävyys		Leikit		Leikit	
	Min	Max	KA	KH	Min	Max	Ka	KH
Nautin siitä	1	5	4.54	0.82	1	5	4.28	1.00
Minulla on tylsää*	1	5	4.42	0.92	1	5	4.39	1.04
Minä en tykkää siitä*	1	5	4.25	1.26	1	5	4.40	1.06
Minä koen sen miellyttävänä	1	5	4.35	0.85	1	5	4.31	0.98
Se ei ole yhtään hauskaa*	1	5	4.51	0.91	1	5	4.50	0.97
Saan siitä energiaa	1	5	3.89	1.18	1	5	3.75	1.19
Se saa minut surulliseksi*	1	5	4.66	0.87	1	5	4.65	0.82
Se on mukavaa	2	5	4.63	0.75	1	5	4.46	0.95
Kehossani tuntuu hyvältä	1	5	4.23	1.03	1	5	4.13	0.95
Se tuntuu minusta hyödylliseltä	1	5	4.20	1.10	1	5	4.06	1.09
Se on todella jännittävää	1	5	2.45	1.40	1	5	2.48	1.42
Se on ärsyttävää*	1	5	4.46	0.95	1	5	4.40	0.95
Se ei ole ollenkaan kiinnostavaa*	1	5	4.35	1.05	1	5	4.35	1.09
Koen vahvaa onnistumisen tunnetta	1	5	4.15	1.09	1	5	3.95	1.06
Se tuntuu hyvältä	1	5	4.48	0.92	1	5	4.32	1.03
Tekisin mieluummin jotain muuta*	1	5	3.99	1.22	1	5	3.94	1.18

Huom. *-merkki tarkoittaa analysissa käännetty väittämä. N = 110 kaikissa väittämissä. Suurempi arvo kuvaa kaikissa väittämissä myönteisempää liikunnasta nauttimista tai siihen liittyvää myönteisempää tuntemusta.

Taulukon 2 perusteella väittämien keskiarvot olivat pääosin melko korkeita molemmissa liikuntakonteksteissa, mikä tukee käsitystä oppilaiden myönteisistä liikuntakokemuksista. Korkeimmat keskiarvot liittyivät erityisesti väittämiin, joissa liikunnan ei koettu tekevän surulliseksi, sekä väittämiin, joissa liikunta kuvattiin mukavaksi ja hyvältä tuntuvaksi. Sen sijaan matalimmat keskiarvot liittyivät väittämään “se on todella jännittävää”, mikä viittaa siihen, ettei liikuntaa koettu erityisen jännittävänä kummassakaan liikuntakontekstissa. Kokonaisuutena yksittäisten väittämien tulokset tukevat aiemmin esitettyä havaintoa siitä, että oppilaiden liikunnasta nauttiminen ja siihen liittyvät tunteukset olivat keskimäärin melko myönteisiä sekä kestävyysurheilun että liikunnallisten leikkien yhteydessä. Tämä on linjassa myös summamuuttujien keskiarvojen kanssa, jotka olivat 4,22 kestävyysurheilun ja 4,15 liikunnallisten leikkien yhteydessä.

4.4 Liikuntakontekstien välinen yhteys

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin, millainen yhteys 3.–4.-luokkalaisten kestävyysurheiluun ja liikunnallisiin leikkeihin liittyvän liikunnasta nauttimisen ja siihen liittyvien tunteusten välillä oli. Yhteyttä analysoitiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella, koska summamuuttujien jakaumat eivät olleet normaalijakautuneita. Analyysin perusteella muuttujien välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä voimakas positiivinen yhteys ($r_s = 0.712$, $p < .001$, $N = 110$). Tämän perusteella voidaan todeta, että mitä myönteisempää oppilaiden liikunnasta nauttiminen ja siihen liittyvät tunteukset olivat kestävyysurheilun yhteydessä, sitä myönteisemmiksi ne arvioitiin myös liikunnallisten leikkien yhteydessä.

5 Pohdinta

Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia suhteessa tutkimuskysymyksiin ja teoreettiseen viitekehykseen. Ensin käsitellään tutkimuksen keskeisiä tuloksia, minkä jälkeen niitä tarkastellaan suhteessa aiempaan teoriaan. Lopuksi arvioidaan tutkimuksen rajoitteita ja luotettavuutta sekä esitetään johtopäätökset, käytännön merkitys ja jatkotutkimusmahdollisuudet.

5.1 Keskeiset tulokset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää 3.–4.-luokkalaisten liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tuntemuksia kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien yhteydessä sekä tarkastella näiden välistä yhteyttä. Tulosten perusteella oppilaiden liikunnasta nauttiminen ja siihen liittyvät tuntemukset olivat keskimäärin melko myönteisiä molemmissa tarkastelluissa liikuntakonteksteissa. Kestävyysurheilua kuvaavan keskiarvosummamuuttujan keskiarvo oli 4.22 ja liikunnallisia leikkejä kuvaavan 4.15, joten kestävyysurheiluun liittyvät kokemukset näyttäytyivät aineistossa hieman myönteisempinä. Molemmissa muuttujissa vastaukset painottuivat kuitenkin selvästi myönteiseen suuntaan. Lisäksi kestävyysurheilun ja liikunnallisten leikkien yhteydessä koetun liikunnasta nauttimisen ja siihen liittyvien tuntemusten välillä havaittiin voimakas positiivinen yhteys ($r_s = 0.712$, $p < .001$).

Tulosten perusteella voidaan todeta, että kestävyysurheilu ei näyttäytynyt oppilaille lähtökohtaisesti kielteisenä tai epämiellyttävänä liikkumisen muotona, vaan siihen liittyi keskimäärin melko myönteisiä kokemuksia. Samalla tulokset viittaavat siihen, että liikunnan kokemuksellinen ulottuvuus rakentuu ainakin osittain samansuuntaisesti eri liikuntamuodoissa. Oppilas, joka kokee liikunnassa iloa, miellyttävyyttä ja onnistumista kestävyysurheilun yhteydessä, kokee niitä todennäköisesti myös liikunnallisten leikkien aikana. Tämä korostaa sitä, että lasten myönteiset liikuntakokemukset voivat muodostaa toisiaan tukevan kokonaisuuden.

5.2 Tulokset suhteessa teoreettiseen viitekehykseen

Tutkimuksen tulokset ovat linjassa työn teoreettisen viitekehyksen kanssa. Johdannossa todettiin, että lasten ja nuorten liikkumista on tärkeää tarkastella määrällisen näkökulman lisäksi kokemuksellisesta näkökulmasta, koska pelkkä tieto liikkumisen määrästä ei vielä kerro siitä, millaisena lapset itse kokevat erilaiset liikuntamuodot. Tämän tutkimuksen

tulokset tukevat tätä näkökulmaa, sillä ne osoittavat, että kestävyysurheiluun ja liikunnallisiin leikkeihin liittyy oppilaille varsin myönteisiä tunteita. Näin ollen liikunnan kokemuksellinen ulottuvuus näyttää olevan tärkeä osa lasten liikkumissuhteen ymmärtämistä.

Tuloksia voidaan tarkastella myös liikuntasuhteen käsitteen kautta. Kosken (2017) mukaan liikuntasuhde tarkoittaa yksilön tapaa suhtautua liikuntaan ja antaa sille merkityksiä omassa elämässään. Tässä tutkimuksessa havaitun liikunnasta nauttimisen ja siihen liittyvien myönteisten tunteiden voidaan tulkita viittaavan siihen, että ainakin osalla tutkituista oppilasta liikuntasuhde rakentuu myönteiselle perustalle. Tämä on tärkeää, koska lapsuudessa syntyneet liikuntakokemukset voivat kantaa pitkälle myöhempään elämään ja vaikuttaa siihen, millaiseksi suhde liikkumiseen myöhemmin muodostuu.

Tuloksia voidaan tarkastella myös suhteessa aiempaan tietoon liikunnan merkityksestä. Liikunnan on todettu tuottavan iloa ja myönteisiä kokemuksia sekä tukevan lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia (OPH, 2014, s. 273; Webster ym., 2025, s. 3–4). Tässä tutkimuksessa sekä kestävyysurheilun että liikunnallisten leikkien yhteydessä ilmeni keskimäärin myönteistä liikunnasta nauttimista ja siihen liittyviä tunteita, minkä voidaan tulkita vahvistavan käsitystä siitä, että liikunta voi tarjota alakouluikäisille lapsille myönteisiä affektiivisia kokemuksia. Erityisen kiinnostavaa on, että liikunnallisten leikkien ja kestävyysurheilun välinen yhteys oli voimakas. Tämä voi viitata siihen, että liikunnan ilo ei välttämättä kiinnity vain yhteen liikuntamuotoon, vaan heijastaa laajemmin lapsen yleistä suhtautumista liikkumiseen.

Toisaalta tuloksia on syytä tulkita maltillisesti. Vaikka keskiarvot olivat myönteisiä ja mediaanit sijoittuivat asteikon yläpäähän, aineistossa esiintyi myös yksittäisiä poikkeavia havaintoja asteikon matalammassa päässä. Tämä osoittaa, että kaikki oppilaat eivät koe liikuntaa samalla tavalla. Erityisen tärkeää on huomata, että kielteisempi kokemus ei välttämättä koske kaikkia liikuntamuotoja, vaan oppilas voi suhtautua eri tavoin esimerkiksi kestävyysurheiluun ja liikunnallisiin leikkeihin. Käytännön näkökulmasta tämä on tärkeä havainto. Vaikka suuri osa oppilasta suhtautuu liikkumiseen myönteisesti, joukossa on myös oppilaita, joiden liikuntasuhteen tukeminen edellyttää erityistä huomiota. Koululiikunnassa tämä voi tarkoittaa esimerkiksi matalan kynnyksen osallistumismahdollisuuksia, onnistumisen kokemusten vahvistamista sekä sellaisten liikuntatilanteiden rakentamista, joissa myös vähemmän liikunnasta nauttivat oppilaat voivat kokea osallisuutta ja pystyvyyttä.

5.3 Tutkimuksen rajoitteet ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tukee se, että käytetyistä väittämistä muodostettujen summamuuttujien sisäinen johdonmukaisuus oli hyvä. Molempien summamuuttujien Cronbachin alfa -kertoimet olivat korkeita, mikä viittaa siihen, että väittämät mittasivat varsin johdonmukaisesti samaa ilmiötä. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että mittaria voitiin käyttää tutkimuksen tarkoitukseen soveltuvalla tavalla. Luotettavuutta vahvisti myös ennen varsinaista aineistonkeruuta toteutettu kyselylomakkeen esitestaus, jonka avulla voitiin arvioida kysymysten ymmärrettävyyttä ja mittarin soveltuvuutta kohderyhmälle.

Luotettavuutta heikentää kuitenkin se, että tutkimuksessa käytettiin mukavuusotantaa. Osallistujat valikoituivat tutkimukseen käytännön järjestelyjen ja tutkijan kontaktien perusteella, joten aineisto ei ole satunnaisotos kaikista 3.-4.-luokkalaisista. Tämän vuoksi tuloksia ei voida yleistää sellaisenaan kaikkiin suomalaisiin alakouluikäisiin oppilaisiin. Tulokset kertovat ennen kaikkea tämän tutkimuksen osallistujajoukon liikunnasta nauttimisesta ja siihen liittyvistä tuntemuksista.

Lisäksi tutkimus perustui itsearviointiin. Oppilaat arvioivat omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan kyselylomakkeella, mikä voi vaikuttaa vastausten tarkkuuteen. Alakouluikäiset lapset eivät välttämättä tulkitse kaikkia väittämiä täysin samalla tavalla, vaikka ohjeistus pyrittiin antamaan ikätasoisesti. Myös kyselytilanne koulussa ja tutkijan sekä opettajan läsnäolo ovat voineet vaikuttaa vastaamiseen. Vaikka oppilaat vastasivat pääosin itsenäisesti, on mahdollista, että osa vastauksista heijastaa tilannekohtaisia tekijöitä eikä pelkästään vakiintuneita suhtautumistapoja liikkumiseen.

Myös mittarin soveltaminen tutkimuksen tarkoitukseen tuo mukanaan rajoitteita. PACES-mittaria muokattiin siten, että samoja tunnekokemuksia tarkasteltiin kahdessa eri liikuntakontekstissa. Ratkaisu oli tutkimuksen kannalta perusteltu, mutta samalla on hyvä huomata, että muokattu mittari ei ole täysin sama kuin alkuperäinen käyttöyhteys. Tämän vuoksi tuloksia tulee tarkastella nimenomaan tämän tutkimuksen asetelman puitteissa.

5.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Jatkotutkimuksessa olisi hyödyllistä tarkastella vastaavaa ilmiötä laajemmalla ja edustavammalla aineistolla, jotta tulosten yleistettävyyttä voitaisiin arvioida paremmin. Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia, vaihtelevatko liikunnasta nauttiminen ja siihen liittyvät

tuntemukset esimerkiksi sukupuolen, luokka-asteen, harrastuneisuuden tai koetun liikuntataidon mukaan.

Myös laadullinen tutkimus voisi syventää tämän tutkimuksen tuloksia. Kysely osoittaa, että oppilaiden kokemukset olivat pääosin myönteisiä, mutta se ei kerro tarkemmin, miksi jotkut liikuntamuodot koetaan miellyttävinä ja toiset mahdollisesti vähemmän mielekkäinä. Haastattelujen tai avointen vastausten avulla olisi mahdollista saada tarkempaa tietoa siitä, millaiset tilanteet, opetustavat tai liikunnan muodot synnyttävät myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia.

Lisäksi jatkossa olisi kiinnostavaa tarkastella, ennustavatko alakouluikässä havaitut liikunnasta nauttimisen kokemukset ja niihin liittyvät tuntemukset myöhempää liikunta-aktiivisuutta. Pitkittäistutkimus voisi tuottaa arvokasta tietoa siitä, miten varhaiset liikuntakokemukset liittyvät liikuntasuhteen kehittymiseen ja liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen myöhemmissä ikävaiheissa.

5.5 Johtopäätökset ja käytännön merkitys

Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että 3.–4.-luokkalaiset kokivat sekä kestävyysurheilun että liikunnalliset leikit keskimäärin melko myönteisesti. Lisäksi näiden kokemusten välillä havaittiin voimakas positiivinen yhteys. Tämä viittaa siihen, että lasten myönteiset liikuntakokemukset voivat muodostaa toisiaan tukevan kokonaisuuden sen sijaan, että eri liikuntamuodot olisivat kokemuksellisesti täysin erillisiä.

Käytännön näkökulmasta tulos on merkittävä erityisesti koulun ja opetuksen kannalta. Jos oppilaan myönteinen suhde liikkumiseen voi näkyä samanaikaisesti sekä leikillisissä että kestävyystyypillisissä liikuntamuodoissa, opetuksessa kannattaa pyrkiä rakentamaan siltoja näiden välille. Kestävyysliikuntaa ei siis välttämättä tarvitse esittää lapsille irrallisena suorittamisena, vaan sitä voidaan lähestyä myös elämyksellisyyden, onnistumisen kokemusten ja mielekkyyden kautta. Tämä voi tukea myönteisen liikuntasuhteen kehittymistä.

Tutkimus nostaa esiin myös sen, että lasten liikkumisen tukemisessa tulisi huomioida kokemuksellisuus. Jos liikunta koetaan myönteisenä, mielekkäänä ja onnistumisen tunteita tuottavana, se voi vahvistaa lasten halua liikkua myös jatkossa. Tämän vuoksi koululiikunnassa, välituntiliikunnassa ja vapaa-ajan liikuntakasvatuksessa olisi tärkeää tarjota monipuolisia mahdollisuuksia sellaisiin liikuntakokemuksiin, joissa lapsi voi kokea iloa,

osallisuutta ja pystyvyyttä. Samalla tulokset muistuttavat siitä, että liikuntakasvatuksessa on tärkeää tunnistaa myös ne oppilaat, joiden kokemukset liikunnasta ovat keskimääräistä kielteisempiä, ja pohtia, millaiset liikkumisen tavat voisivat tukea heidän myönteistä liikuntasuhdettaan.

Lähteet

- Brooks, G. A. (2012). Bioenergetics of exercising humans. *Comprehensive Physiology*, 2(1), 537–562. <https://doi.org/10.1002/j.2040-4603.2012.tb00407.x>
- Iivonen, S., Niemistö, D., Sääkslahti, A., & Kettukangas, T. (2021). What makes John move? Outdoor play physical environmental factors changing a child’s activity from sedentary to physically active: Longitudinal mixed-method case study. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10(3), 21–53.
- Joyner, M. J., & Coyle, E. F. (2008). Endurance exercise performance: The physiology of champions. *The Journal of Physiology*, 586(1), 35–44. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1113/jphysiol.2007.143834>
- Kokko, S., & Hämylä, R. (toim.). (2025). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024* (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1).
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uud. p., pp. 87–113). PS-kustannus.
- Lee, E. Y., Shih, A. C., & Tremblay, M. S. (2024). Exploring the world of active play: A comprehensive review of global surveillance and monitoring of active play based on the global matrix data. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(3), 254–265. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2024.03.008>
- Moore, J. B., Yin, Z., Hanes, J., Duda, J., Gutin, B., & Barbeau, P. (2009). Measuring enjoyment of physical activity in children: Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(Suppl. 1), 116–129. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1080/10413200802593612>
- Morici, G., Gruttad’Auria, C. I., Baiamonte, P., Mazzuca, E., Castrogiovanni, A., & Bonsignore, M. R. (2016). Endurance training: Is it bad for you? *Breathe*, 12(2), 140–147. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1183/20734735.007016>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset* (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21).
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille* (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19).
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* (Määräykset ja ohjeet 2014:96).

- Ovaska, S., Aula, A., & Majaranta, P. (toim.). (2005). *Käytettävyyystutkimuksen menetelmät*. Tampereen yliopisto.
- Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development*, 69(3), 577–598. <https://doi.org/10.2307/1132187>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa* (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019).
- Tähtinen, J., Laakkonen, E., & Broberg, M. (2020). *Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita* (Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja C, 22). Turun yliopisto.
- Webster, C. A., Moon, J., Alvarado, J., Davis, L., Ghani, N. M. B. M., Medankula, K. S., Peters, A., & Tejeda-Delgado, C. (2025). Middle school students' perceptions of movement integration. *Journal of Teaching in Physical Education*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2025-0050>
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305–1322. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1007/s10902-018-9976-0>

Liitteet

Liite 1. Tutkimustiedote huoltajille

Tutkimustiedote huoltajille

Tervetuloa osallistumaan kandidaatintutkielmani kyselyyn!

Tutkin kandidaatintutkielmassani 3.–4.-luokkalaisten ajatuksia ja asenteita kestävyysurheilua kohtaan. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia ja tuntemuksia oppilailta herää kestävyysliikunnan aikana sekä millainen merkitys liikunnalla on heidän arjessaan.

Tutkimus toteutetaan sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella, jonka oppilaat täyttävät koulupäivän aikana. Kysely koostuu väittämistä, joihin oppilaat vastaavat itsenäisesti. Kyselyn täyttäminen vie aikaa noin 5–10 minuuttia.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Aineisto kerätään niin, että yksittäisiä oppilaita ei voida tunnistaa, eikä tutkimuksessa kerätä mitään henkilötietoja. Tutkimuksessa noudatetaan Turun yliopiston tutkimuseettisiä ohjeita sekä tietosuojaohteita. Kaikki tiedot säilytetään tietoturvalisemmin ja hävitetään tietosuojalomakkeessa ilmoitetun määräajan mukaisesti.

Lisätietoja tietosuojasta löytyy oheisesta liitteestä:

Mikäli teillä herää kysymyksiä tutkimuksesta, vastaan mielelläni.

Ystävällisin terveisin,

Pyry Suojanen

pjsuoj@utu.fi



Suostumus tutkimuksen osallistumiseen

Olen lukenut yllä olevan tiedotteen ja ymmärrän, mitä tutkimusta suostumus koskee. Annan luvan, että lapseni **saa** osallistua tutkimukseen.

Oppilaan nimi: _____

Päivämäärä: _____

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

Liite 2. Tietosuojailmoitus

Rekisterin nimi	3.–4.-luokkalaisten asenteet ja ajatukset kestävyysurheilua ja -kuntoa kohtaan
Rekisterinpitäjä	Pyry Suojanen, 0401590260, pyry.j.suojanen@utu.fi Turun yliopisto, kasvatustieteen laitos, Assistentinkatu 5, 20500, Turku
Vastuuhenkilön yhteystiedot	Pyry Suojanen, 0401590260, pyry.j.suojanen@utu.fi
Tietosuojavastaavan yhteystiedot	Pyry Suojanen, 0401590260, pyry.j.suojanen@utu.fi
Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Tutkimuksessa kerätään tietoa oppilaiden ajatuksista ja asenteista kestävyysurheilua ja kestävyyskuntoa kohtaan sekä kestävyysliikunnan mielekkyydestä. Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on <input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 ekohta) <input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 a-kohta) <input type="checkbox"/> muu mikä _____
Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja: huoltajan nimi, oppilaan nimi (nimet kerätään tutkimussuostumuksen yhteydessä, mutta niitä ei voi yhdistää yksittäisiin vastauksiin)
Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät	Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit	Aineistoa säilytetään Turun yliopiston tietoturvajärjestelmässä tietoturvallisesti viiden vuoden ajan, kunnes se tuhoetaan turvallisesti.
Rekisteröidyn oikeudet	Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti. Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti. Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.
Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Tiedot kerätään kyselylomakkeella.
Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.

Liite 3. Kyselylomake

3.–4.-luokkalaisten asenteet ja ajatukset kestävyysurheilua ja kestävyyskuntoa kohtaan

Tervetuloa osallistumaan tutkimukseeni!

Tutkin tutkielmassani, mitä mieltä 3.–4.-luokkalaiset ovat kestävyysliikunnasta, kuten juoksemisesta, pyöräilystä, uimisesta tai muusta pitkäkestoisesta liikkumisesta. Haluan tietää, millaisia ajatuksia ja tunteita sinulla on tällaisesta liikunnasta ja millaisia kokemuksia sinulla on kestävyysurheilusta.

Vastaaminen on vapaaehtoista. Osallistuminen ei vaikuta arvosanoihisi mitenkään eikä vastauksistasi pysty tunnistamaan sinua. Vastauksia käytetään vain tätä tutkimusta varten, ja ne käsitellään täysin luottamuksellisesti.

Taustatiedot

1. Millä luokalla olet?
 - 3. luokka
 - 4. luokka
2. Hyväksyn, että tämän kyselyn vastauksiani saa käyttää tutkimustarkoituksessa.
 - Kyllä
 - Ei

Vastausasteikko väittämiin 3–34:

1 = eri mieltä

2 = osittain eri mieltä

3 = en samaa, enkä eri mieltä

4 = osittain samaa mieltä

5 = samaa mieltä.

Väittämät

3. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, nautin siitä.
4. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), nautin siitä.
5. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, minulla on tylsää.
6. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), minulla on tylsää.
7. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, minä en tykkää siitä.
8. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), minä en tykkää siitä.
9. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, minä koen sen miellyttävänä.

10. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), minä koen sen miellyttävänä.
11. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, se ei ole yhtään hauskaa.
12. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), se ei ole yhtään hauskaa.
13. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, saan siitä energiaa.
14. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), saan siitä energiaa.
15. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, se saa minut surulliseksi.
16. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), se saa minut surulliseksi.
17. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, se on mukavaa.
18. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), se on mukavaa.
19. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, kehossani tuntuu hyvältä.
20. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), kehossani tuntuu hyvältä.
21. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, se tuntuu minusta hyödylliseltä.
22. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), se tuntuu minusta hyödylliseltä.
23. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, se on todella jännittävää.
24. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), se on todella jännittävää.
25. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, se on ärsyttävää.
26. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), se on ärsyttävää.
27. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, se ei ole ollenkaan kiinnostavaa.
28. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), se ei ole ollenkaan kiinnostavaa.
29. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, koen vahvaa onnistumisen tunnetta.
30. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), koen vahvaa onnistumisen tunnetta.
31. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, se tuntuu hyvältä.
32. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), se tuntuu hyvältä.
33. Kun teen jotakin näistä: juoksen, hiihdän, uin tai pyöräilen, tekisin mieluummin jotain muuta.
34. Kun leikin tai pelaan liikunnallisia leikkejä (esim. hippa), tekisin mieluummin jotain muuta.