



**TURUN
YLIOPISTO**

Liikettä vai ruutuaikaa?

Opettajaopiskelijoiden kokemukset liikunta-aktiivisuudesta ja median käytöstä peruskoulun
päättövaiheessa ja korkeakouluopintojen aikana

Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma

Laatijat:
Aku Haikonen
Rasmus Laaksonen

13.2.2026
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede, luokanopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Aku Haikonen, Rasmus Laaksonen

Otsikko: Liikettä vai ruutuaikaa? - Opettajaopiskelijoiden kokemukset liikunta-aktiivisuudesta ja median käytöstä peruskoulun päättövaiheessa ja korkeakouluopintojen aikana

Ohjaaja: professori Mirjamaija Mikkilä-Erdmann

Sivumäärä: 48 sivua, 8 liitesivua

Päivämäärä: 13.2.2026

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkittiin opettajaksi opiskelevien liikunta-aktiivisuuden ja median käytön määrää, merkitystä ja sisältöä sekä näiden mahdollista muutosta peruskoulun 9. luokalla ja korkeakouluopintojen aikana. Tutkimuksen kohteena olivat opettajaopiskelijat (N= 195), joista yli puolet opiskelivat luokanopettajiksi.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella. Lomake koostui vastaajien taustatietojen kysymisestä, Likert-asteikon mukaisista väittämistä ja muutamasta avoimesta kysymyksestä. Tutkielmassa on sekä määrällinen että laadullinen osuus, eli se on monimenetelmällinen. Lomakkeen kysymykset jaottuivat niin, että vastaaja vastasi erikseen tottumuksistaan 9. luokkalaisena ja korkeakouluopiskelijana. Tutkielmassa haluttiin selvittää myös eri taustatietojen vaikutusta tutkittavaan aiheeseen. Määrällistä tutkimusaineistoa analysoitiin SPSS-ohjelmistolla ristiintaulukoimalla, regressioanalyysillä, eri ryhmien tilastollisia arvoja vertailemalla ja mahdollista korrelaatiota tarkastelemalla. Laadullista tutkimusaineistoa analysoitiin teemoittelemalla.

Tutkimustulosten mukaan liikunta-aktiivisuudella ja median käytöllä on hyvin vähäinen, mutta havaittava yhteys. Ne opettajaopiskelijat, jotka liikkuvat keskimäärin vähemmän, pitivät mediaa tärkeämpänä ja käyttivät sitä enemmän, kuin enemmän liikkuvat opiskelijat. Liikunta-aktiivisuuden ja ruutuajan yhteys ei kuitenkaan ollut kovin voimakas, joka tarkoittaa sitä, että liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat myös monet muut tekijät. Kun tarkasteltiin liikunta-aktiivisuuden ja median käytön muutosta peruskoulusta korkeakouluun huomattiin, että median käyttö on lisääntynyt ja liikunnan määrä vähentynyt. Liikunta kuitenkin koettiin enemmän tärkeäksi korkeakoulussa. Sukupuolen merkityksestä tuloksiin ei voida tehdä johtopäätöksiä, koska sukupuolijakauma oli hyvin epätasainen. Ikäryhmien välillä havaittiin eroja sekä median käytössä että liikunta-aktiivisuudessa. Nuoremmilla opettajaopiskelijoilla median käyttö on ollut suurempaa peruskoulun aikana kuin vanhemmilla opettajaopiskelijoilla. Myös liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää opettajakoulutuksessa ja korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Opettajakoulutukseen olisi perusteltua lisätä fyysisen aktiivisuuden ja terveelliseen mediankäyttöön liittyviä sisältöjä, sillä ne tukevat opiskelijoiden omaa jaksamista ja heidän valmiuksiaan edistää oppilaiden hyvinvointia tulevina opettajina.

Avainsanat: liikunta-aktiivisuus, liikunta, median käyttö, ruutuaika, opettajaopiskelijat

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Liikunta-aktiivisuus korkeakouluopiskelijoilla	7
2.1	Liikunnan merkitys hyvinvoinnille	7
2.2	Liikuntasuositukset.....	8
2.3	Liikunta-aktiivisuuden muutos peruskoulun jälkeen.....	10
2.4	Korkeakoulu- ja opettajaopiskelijoiden liikuntatottumukset ja niiden merkitykset.....	11
3	Median käyttö	14
3.1	Digitaalinen media nuorten ja nuorten aikuisten arjessa	14
3.2	Median käytön terveysvaikutuksia.....	15
3.3	Median käytön suosituksia.....	16
3.4	Median käyttö korkeakoulu- ja opettajaopiskelijoilla.....	17
4	Tutkimusongelmat	19
5	Menetelmät	21
5.1	Osallistujat.....	21
5.2	Tutkimuksen toteutus	22
5.3	Aineiston käsittely ja analysointi	23
6	Tulokset	25
6.1	Ruutuajan ja liikunta-aktiivisuuden määrän yhteys.....	25
6.2	Ruutuajan ja liikunta-aktiivisuuden määrien poikkeavuudet eri ikäryhmien välillä	27
6.3	Opettajaopiskelijoiden ruutuajan ja median käytön muutos peruskoulun ja korkeakoulun välillä.....	28
6.4	Sukupuolen merkitys ruutuajan ja median käyttöön	29
6.5	Ruutuajan ja median käytön määrien ja merkitysten muutos peruskoulun ja korkeakoulun välillä.....	30
6.6	Opettajaopiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden muutos peruskoulun ja korkeakoulun välillä.....	32

6.7	Sukupuolen merkitys liikunta-aktiivisuuteen	33
7	Pohdinta.....	35
7.1	Johtopäätökset.....	35
7.2	Hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimus.....	37
7.3	Tutkimuksen validiteetti ja etiikka.....	38
	Lähteet.....	40
	Liitteet.....	49

1 Johdanto

Opiskelijoiden psyykkinen hyvinvointi on kokenut viime vuosina, etenkin koronapandemian aikana, vahvaa laskua (Laamanen ym., 2023, 10–11). Viimeistään koronapandemian aikana digitaalisten laitteiden käytöstä tuli arkipäivää lähes jokaiselle opiskelijalle, jolloin ruutuajan määrä kasvoi opiskelijoilla väistämättä. Ruutuajan on tutkimuksissa havaittu heikentävän opiskelijoiden jaksamista ja lisäävän riskiä muille mielenterveyshaitoille (Barzoki, 2024, 6). Näistä syistä keskustelu opiskelijoiden hyvinvoinnista onkin lisääntynyt viime vuosina runsaasti. Liikunnalla tiedetään olevan positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus tukee nuorten ja nuorten aikuisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Kemel ym., 2022, 590–601). Liikunnan voidaan siis ajatella toimivan hyvänä vastapainona median ja älylaitteiden käytölle.

Opiskelijoiden hyvinvointia on tutkittu korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa [KOTT]. Tutkimus on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen [THL] laatima. Tutkimuksessa on osoitettu, että jo pienikin määrä liikuntaa vähentää korkeakouluopiskelijoiden riskiä kokea psyykkistä kuormitusta. Tutkimuksen mukaan fyysisesti aktiivisilla opiskelijoilla esiintyy vähemmän stressiä ja kuormittuneisuuden oireita verrattuna niihin, jotka liikkuvat vähän tai eivät lainkaan. (THL, 2025; Appelqvist-Schmidlechner ym., 2025, 89–97.) Tutkimuksen mukaan valtaosa opiskelijoista liikkuu suositusten mukaisesti ainakin kohtuullisesti. Samalla kuitenkin ruutu-aika on lisääntynyt, ja yhä useampi opiskelija kokee viettävänsä liikaa aikaa verkossa tai sosiaalisen median parissa. (THL, 2024b.)

Korkeakouluopiskelijoista joka toinen kokee käyttävänsä internetiä liikaa (THL, 2024b). Myös sosiaalisen median käyttö koetaan opiskelijoiden keskuudessa ongelmalliseksi. Liiallisen ruutuajan on havaittu heikentävän opiskelussa jaksamista ja lisäävän riskiä mielenterveyden haitoille. (Barzoki, 2024, 6.) Ruutuajalle hyvää vastapainoa tarjoaa kuitenkin liikunnallinen aktiivisuus. Korkeakouluopiskelijoista 55 % arvioi liikkuvansa suositusten mukaisesti harrastaen kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa (THL, 2024c). Vaikka liikunta-aktiivisuus on opiskelijoiden keskuudessa lisääntynyt, on myös lihavuus entistä yleisempää opiskelijoilla (THL, 2024c). Tätä voi selittää se, että opiskelijat viettävät vapaa-ajallaan enemmän aikaa ruutujen ääressä.

Aikaisempaan tutkimukseen pohjautuen tämän pro gradu -tutkielman hypoteesina oli, että liikuntaan käytetty aika vapaa-ajalla vähenee korkeakoulussa verrattuna sen määrään

peruskoulussa. Hypoteesia tukee muun muassa se, että tutkimuksen mukaan liikunnan määrä vähenee erilaisten siirtymien, kuten esimerkiksi peruskoulun ja toisen asteen välillä (Aira ym., 2021, 1–12). Korkeakouluun siirryttäessä myös istuminen lisääntyy (Kantomaa ym., 2016a, 11). Istumisen lisääntyminen voi johtua esimerkiksi siitä, että korkeakouluopinnot suoritetaan tänä päivänä suurelta osin päätelaitteilla. Opinnot vievät paljon aikaa, jolloin ruutujen ääressä vietetty aika kasvaa, mikä voi olla pois myös liikuntaan käytettävästä ajasta.

Tällä pro gradu -tutkielmalla halutaan selvittää opettajaopiskelijoiden kokemaa liikunta-aktiivisuuden ja median käytön merkitystä peruskoulun päättövaiheessa ja korkeakouluopintojen aikana. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia on tutkittu yleisellä tasolla, mutta opettajaopiskelijoiden kohdalla vähemmän. Tämä tutkimus on tarpeen, jotta saamme tietoa juuri opettajaopiskelijoiden liikunta-aktiivisuudesta ja median käytöstä. Tieto on tärkeää, koska opettajaopiskelijoiden liikuntatottumuksilla on erityinen merkitys, sillä heidän henkilökohtaiset liikuntakokemuksensa heijastuvat tuleviin opetuskäytäntöihin sekä rooliin koululaisten fyysisen aktiivisuuden edistäjinä (Valtonen ym., 2012, 595–604). Opettajaopiskelijoiden liikunnallinen tausta ja vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus muodostavat siis keskeisen perustan heidän käsityksilleen liikunnasta ja sen opettamisesta. Aiemmat liikuntakokemukset myös muovaavat opettajaopiskelijoiden käsityksiä hyvästä liikunnanopetuksesta, omasta pedagogisesta osaamisesta sekä omista vahvuuksista liikunnanopettajina (Valtonen ym., 2014, 954–962). Tutkimuksen tarkoituksena on siis laajentaa hyvinvoinnin ja liikunnan tutkimuskenttää.

Tässä tutkimuksessa on hyödynnetty tekoälyä tutkielmaan sopivien lähteiden etsimiseen ja läpikäyntiin. Tämän lisäksi tekoälyä on hyödynnetty tulosten analysointiin sopivien menetelmien valitsemisessa. Käytössä ovat olleet ChatGPT-tekoälysovellus ja Turun yliopiston Volter-palvelun oma tekoälyavustaja.

2 Liikunta-aktiivisuus korkeakouluopiskelijoilla

Maailman terveysjärjestön [WHO] mukaan fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkia sellaisia kehon liikkeitä, joita tuottavat luustolihakset, ja jotka vaativat energiankulutusta (World Health Organization, 2020). Liikunta sen sijaan tarkoittaa suunniteltua, toistuvaa ja tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan tavoitteena on parantaa tai ylläpitää yhtä tai useampaa fyysisen kunnan osa-aluetta, kuten kestävyyttä, voimaa, notkeutta tai kehon koostumusta. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. (Caspersen ym., 1985, 126–131; Syväoja ym., 2012, 11.) Tässä tutkimuksessa liikunta-aktiivisuudella tarkoitetaan juuri liikunnan eli suunnitelmallisen, toistuvan ja tarkoituksellisen toiminnan määrää.

2.1 Liikunnan merkitys hyvinvoinnille

Liikunnan positiivista vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu laajalti. Säännöllisen liikunnan on todettu olevan yksi keskeisimmistä terveyttä ylläpitävistä tekijöistä. Fyysinen aktiivisuus vahvistaa lihaksia, luustoa ja sydän- ja verenkiertoelimistöä. Aktiivisuus ehkäisee samalla myös monia pitkäaikaissairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, tyypin 2 diabetesta ja tiettyjä syöpämuotoja. (WHO, 2024; Vuori, 2011, 12–19; Väistö ym., 2014, 7–8.) Fyysinen aktiivisuus myös viivästyttää esimerkiksi dementian puhkeamista ja tukee toimintakyvyn säilymistä ikääntyessä (WHO, 2024). Liikunnan positiiviset vaikutukset ulottuvat myös yhteiskunnalliselle tasolle, sillä sen on tutkittu vähentävän terveyspalveluiden käyttöä ja terveydenhuollon kustannuksia (Saaranen-Kauppinen ym., 2011, 18). Liikunnan positiiviset vaikutukset hyvinvoinnille ovat siis laajat.

Fyysinen aktiivisuus vahvistaa lasten ja nuorten kognitiivisia toimintoja, oppimiskykyä ja sosiaalista kehitystä. Säännöllinen liikkuminen tukee aivojen rakennetta ja toimintaa. Liikkuminen myös tehostaa tiedonkäsittelyä ja kognitiivista suorituskkyä. (Bangsbo ym., 2016, 1177.) Liikunnan harrastaminen ennen koulupäivää, sen aikana ja sen jälkeen edistää oppimista ja koulusuoriutumista ilman, että opetukseen käytettävä aika vähenee. Kohtuukuormitteinen liikunta parantaa hetkellisesti esimerkiksi tarkkaavaisuutta ja muistamista. Tämä kuvastaa liikunnan välittömiä vaikutuksia aivotomintoihin sekä sitä, miten motoristen perustaitojen hallinta liittyy parempaan oppimis- ja koulumenestykseen, mikä osoittaa liikkumisen ja kognitiivisen kehityksen välistä yhteyttä. (Bangsbo ym., 2016, 1177–1178.) Säännöllinen liikunta tukee työmuistia, kielellistä prosessointia ja kognitiivista joustavuutta (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018, 4–6). Fyysisesti aktiivisilla lapsilla ja

nuorilla havaitaan parempaa keskittymiskykyä ja tiedonkäsittelynopeutta. Liikunnan yhteydessä lisääntynyt dopamiinin erityys tukee mielialaa, oppimismotivaatiota ja tarkkaavaisuutta. (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018, 5–8.) Säännöllisellä liikunnalla on siis hyvin suuri merkitys moneen eri ihmisen toimintoon.

Fyysinen aktiivisuus edistää myös vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittymistä yhteistyön, sosiaaliseen osallistumisen ja yhteisöllisyyden kokemisen avulla. Liikuntaan osallistuminen vahvistaa itsetuntoa, sisäistä motivaatiota ja sosiaalista hyvinvointia sekä parantaa koulussa viihtymistä. (Bangsbo ym., 2016, 1178.) Liikkuminen tukee siten sekä kognitiivista että sosiaalista kehitystä ja on keskeinen tekijä lasten ja nuorten hyvinvoinnin muodostumisessa.

Satunnaisen fyysisen aktiivisuuden muuttaminen suunnitelmalliseksi liikunnaksi ja positiivisten terveysvaikutusten käynnistäminen onnistuu ”fysiologisella ylikuormituksella”. Tarkoituksena on saada elinjärjestelmälle aikaisempaa tai tavanomaista suurempaa kuormittamista. Käytännön tasolla havaittavissa on positiivinen ilmiö, jossa vähän liikkuneelle tai huonokuntoiselle ihmiselle riittää kevyempi määrä liikuntaa kuin liikuntaan tottuneelle ja hyväkuntoiselle henkilölle. (Vuori, 2011, 14–15.)

Liikunta tukee myös psyykkistä hyvinvointia. Jo vähäinenkin liikuntamäärä vähentää psyykkisen kuormittuneisuuden todennäköisyyttä (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2025, 94–95). Psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen perustuu liikunnan kykyyn lisätä mielihyvähormoneja, kuten dopamiinia. Tämän on tutkittu vähentävän stressiä ja lievittävän masennusoireita. Säännöllinen liikunta parantaa lisäksi unen laatua ja yleistä jaksamista, sillä se auttaa kehoa säätelemään vuorokausirytmisiä ja vähentää unettomuutta. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018.) Tästä syystä on tärkeää ohjata ihmisiä kohti säännöllistä liikuntaa.

2.2 Liikuntasuositukset

Fyysisen aktiivisuuden määrä, teho ja tyyli vaihtelevat yksilöiden välillä, joten eri terveysorganisaatiot ovat määritelleet terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta riittävän liikunnan määrän esimerkiksi eri ikäryhmille (WHO, 2020; UKK-instituutti, 2024a; THL, 2024d). Liikuntasuositukset määrittelevät vähimmäismäärän kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa, joka tukee terveyttä ja ehkäisee sairauksia (WHO, 2020). Liikuntasuositukset ovat siis aina yksilöllisiä, mutta ne tähtäävät samaan tulokseen.

Lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan määrä on suositusten mukaan vähintään 60 minuuttia kohtalaisen tai raskaan tehon kestävyysliikuntaa. Liikunnan tulisi sisältää raskasta kuormitusta sekä lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Suositusten mukaan pitkää paikallaanoloa tulisi välttää ja istumista tauottaa säännöllisesti. (WHO, 2020.) Suomessa lasten ja nuorten liikkumissuositukset määrittelevät vastaavasti, että päivittäisen liikunnan kokonaismäärän tulisi olla vähintään tunti, ja liikkumisen tulisi koostua monipuolisista ja teholtaan vaihtelevista aktiviteeteista, kuten leikeistä, peleistä ja koululiikunnasta (UKK-instituutti, 2024b). Lasten ja nuorten liikuntasuositukset keskittyvätkin erityisesti siihen, että passiivisen tekemisen lisäksi liikuntaa tulisi pienissä määrin monipuolisesti.

Nuorilla aikuisilla ja työikäisillä terveyden kannalta riittävä viikoittainen liikunnan määrä on 150–300 minuuttia kohtalaisen tehon tai 75–150 minuuttia raskaan tehon aerobista liikuntaa (WHO, 2020). Liikunnan kokonaismäärä voidaan saavuttaa yhdistämällä eri tehotasoja tai jakamalla harjoittelu useisiin lyhyempiin jaksoihin arkielämässä (UKK-instituutti, 2024a). Lisäksi suuria lihasryhmiä kuormittavaa lihaskuntoharjoittelua tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa (WHO, 2020; UKK-instituutti, 2024a). Päivittäistä istumista ja paikallaanoloa suositellaan vähennettäväksi, ja istumisjaksot tulisi katkaista liikkumisella tai kevyellä aktiivisuudella (WHO, 2020; THL, 2024a). Aikuisten liikuntatottumukset keskittyvätkin etenkin liikunnan määrään, jolloin suosituksiin voi päästä esimerkiksi hyötyliikunnan avulla.

Aikuisten liikkumisen suositus painottaa kestävyysliikunnan lisäksi lihaskunnan ja liikehallinnan merkitystä (UKK-instituutti, 2024a). Terveysyödyt kasvavat liikunnan määrän lisääntyessä, mutta myös vähäinen liikkumisen lisäys on terveydelle hyödyllistä verrattuna liikkumattomuuteen (WHO, 2024; THL, 2024a). Aikuisten liikuntasuositus korostaa myös liikunnan monipuolisuutta ja kuormituksen asteittaista lisäämistä, jotta liikunta tukee fyysistä kuntoa, toimintakykyä ja tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä (UKK-instituutti, 2024a; THL, 2024a). Lihaskunnan ylläpito siis tukee muuta liikuntaa ja näin ollen liikunnan kokonaisvaltaisia positiivisia vaikutuksia.

Lähimpänä tämän tutkielman ikäryhmää ovat 15–24-vuotiaat. Tämän ikäluokan liikuntasuositukset asettuvat kahden ikäryhmän rajalle: alle ja yli 18-vuotiaat. Kansainvälisten ja kansallisten suositusten mukaisesti alle 18-vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin vähintään tunnin ajan, kun taas 18 vuotta täyttäneiden terveyttä tukee viikoittainen kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelu (WHO, 2020; UKK-instituutti, 2024a, 2024b). On toki hyvä ottaa

huomioon, että suosituksia ei ole tarkoituksenmukaistakaan noudattaa kirjaimellisesti, jolloin siirtymän esimerkiksi yli 18-vuotiaiden suosituksiin ei kannata tapahtua lyhyessä ajassa.

Liikunnan tehotasot määritellään kuormittavuuden perusteella. Kohtalainen liikunta vastaa räsitystä, joka tuntuu hengästyttävänä, mutta silti on mahdollista keskustella. Raskas liikunta on kuormittavampaa ja rajoittaa puhumista. (WHO, 2020.) Kestävyyssiikuntaa voidaan toteuttaa yhdistämällä arjen toimintaa, kuten kävelyä ja pyöräilyä sekä tavoitteellisempaa liikuntaa, kuten juoksua, uintia tai joukkuepelejä (UKK-instituutti, 2024a).

Lihaskuntoharjoittelu tulisi kohdistaa päälihasryhmiin. Sen tulisi olla kuormittavaa ja säännöllistä, jotta harjoittelu tukee voiman, kestävyuden ja liikehallinnan kehittymistä. (UKK-instituutti, 2024a; THL, 2024a.) Liikunnan eri tehotasojen saavuttaminen vaatii liikkujalta suunnitelmallisuutta, jotta liikunta saavuttaisi tehotasosuositukset.

Paikallaanolon vähentäminen on osa kaikkia ikäryhmiä koskevia liikuntasuosituksia. Pitkät istumisjaksot tulisi katkaista esimerkiksi säännöllisillä jaloittelutauoilla (WHO, 2020; THL, 2024a). Kevyen aktiivisuuden, kuten lyhyiden kävelyjen tai portaiden käyttämisen, lisääminen on merkityksellistä erityisesti vähän liikkujille, sillä se vähentää liikkumattomuuden haitallisia vaikutuksia terveyteen (WHO, 2024; THL, 2024a). Liikunnan jatkuvuudella on myös suuri merkitys. Liikunnan liittäminen osaksi rutiineja on tärkeä osa terveellisten elämäntapojen rakentamista (Vuori, 2011, 18). Liikkumattomuuden ehkäisyä voidaan siis pitää liikuntasuositusten yhtenä päätavoitteena.

2.3 Liikunta-aktiivisuuden muutos peruskoulun jälkeen

Nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee selvästi siirryttäessä peruskoulun loppuvaiheesta toisen asteen opintoihin ja edelleen korkeakouluun. Suomessa kiihtyvyyssmittareihin perustuvat väestötason tutkimukset osoittavat, että 7–15-vuotiaiden fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja paikallaanolo lisääntynyt vuosien 2016–2022 aikana (Husu ym., 2024, 10). Päivittäisen liikkumisen määrä laskee iän myötä, ja erityisesti murrosiässä aktiivisuus vähenee nopeasti. LIITU 2022 -tutkimuksen mukaan seitsemänvuotiaista 59 % täytti päivittäisen liikkumissuosituksen, mutta 15-vuotiaista enää 9 % (Husu ym., 2023, 31–46; Kokko ym., 2022, 16–18). Tyttöjen aktiivinen liikkuminen on pienempää kuin pojilla kaikissa ikäryhmissä. Lapsilla suurin osa liikkumisesta koostuu kevyestä fyysisestä aktiivisuudesta. Nuorilla istumisaika lisääntyy huomattavasti koulupäiviin, ruutuaikaan ja opiskeluun liittyvien istumisen muotojen kasvaessa (Jussila ym., 2022, 6–13), joka voi vaikuttaa

liikunnan määrään. Tähän kehitykseen tulisi siis puuttua, jotta nuorten istumisaika ja paikallaanolo vähenisi.

Peruskoulun jälkeinen siirtymä toisen asteen opiskeluihin muuttaa arjen rytmiä ja toimintaympäristöjä. Pitkittäistutkimus suomalaisista nuorista osoitti, että fyysinen aktiivisuus vähenee erityisesti näiden siirtymien aikana. Koulumatkaliikunta ja vapaa-ajan liikkuminen vähenevät, ja istuminen lisääntyy. (Aira ym., 2021, 1–12.) Samanlainen kehitys jatkuu läpi ihmisen elämän, sillä fyysinen aktiivisuus laskee nuoruudesta aikuisuuteen. Vain pieni osa ihmisistä säilyttää korkean liikunta-aktiivisuuden läpi elämän. (Lounassalo ym., 2019, 4–7.) Tulisi siis pyrkiä siihen, että yhä useampi säilyttäisi riittävän aktiivisuuden myös vanhetessaan.

Korkeakouluvaiheessa liikunta-aktiivisuus on matala, ja paikallaanoloon ja istumiseen käytetty aika kasvaa entisestään (Kantomaa ym., 2016a, 11). Korkeakouluopiskelijoiden liikuntaan liittyy usein motivaatio- ja ajanhallintaongelmia, vaikka liikunnan merkitys hyvinvoinnille tunnustetaan laajasti. Systemaattinen katsaus osoitti, että yleisimmät esteet ovat ajanpuute ja opintokuormitus sekä ympäristötekijät, kuten rajalliset liikuntatilat tai vähäiset sosiaaliset kannustimet (Ferreira Silva ym., 2022, 9–11; Worsley ym., 2021, 9–10). Lukuisat eri tekijät siis vaikuttavat liikunnan vähentymiseen korkeakouluvaiheessa.

Nuoruusiän liikunta-aktiivisuus vähenee myös kansainvälisellä tasolla. Yli 80 % 11–17-vuotiaista ei saavuta suositeltua päivittäistä liikuntamäärää (Guthold ym., 2020, 31). Myös aikuisväestön kesken maailmanlaajuinen liikunta-aktiivisuus on riittämätöntä (Strain ym., 2024, 10–11). Kansainvälisesti suositellun liikuntamäärän saavuttaminen jää siis vajaaksi sekä lapsuudessa että aikuisuudessa.

2.4 Korkeakoulu- ja opettajaopiskelijoiden liikuntatottumukset ja niiden merkitykset

Korkeakouluopiskelijoista noin puolet liikkuu terveystieteiden mukaisesti, kun taas luonnollisesti lähes yhtä suuri osa jää suositusten alapuolelle. Paikallaanolo on lisääntynyt merkittävästi viime vuosien aikana. Lähes puolet opiskelijoista raportoi istuvansa arkipäivisin vähintään 12 tuntia, mikä merkitsee huomattavaa kasvua aiempiin seurantajaksoihin verrattuna. (THL, 2024d.) Liikuntamäärien on havaittu pysyneen tasaisina vuodesta 2016 alkaen, mutta samanaikaisesti sekä arki-istuminen että ruutu-aika ovat

lisääntyneet vuoden 2016 ja 2021 tutkimusjaksojen aikana (Kunttu, 2017, 45–55; THL, 2021a; THL, 2021b). Säännöllisen liikunnan taustalla vaikuttavat myös motivaatiotekijät, kuten henkilökohtaiset tavoitteet, koettu pätevyys ja myönteiset liikuntakokemukset (Prieto-González ym., 2025, 7–8). Liikunnallisen taustan omaavat opiskelijat ovat myös todennäköisempiä pitämään yllä liikunta-aktiivisuuttaan opintojen alkaessa (Valtonen ym., 2011, 70–72; Telama ym., 2005, 270–273).

Psyykkinen kuormittuneisuus on tutkimusten mukaan korkeakouluopiskelijoilla yleistä. Naisista noin kaksi kolmesta ja miehistä lähes puolet koki psyykkistä kuormittuneisuutta. Vaikka liikkumissuositus ei täyttyisi, on liikunnan katsottu pienentävän todennäköisyyttä psyykkiselle kuormittuneisuudelle. Aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa harjoittavaa liikuntaa koskevia suosituksia noudattavilla opiskelijoilla on havaittu olevan vähiten psyykkistä kuormittuneisuutta. (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2025, 94–95.)

Vapaa-ajan liikunta muodostaa merkittävän osan opettajaopiskelijoiden liikuntahistoriasta. Opiskelijoilla on usein aktiivinen ja monipuolinen läpi elämän jatkunut liikuntatausta, ja erityisesti miesopiskelijoilla taustaan liittyy paljon joukkue- ja pelilajeja, kun taas naisopiskelijoilla korostuvat useammin yksilölajit. Opettajaopiskelijoiden liikuntatottumukset muuttuvat opiskeluaikana yksin harrastettavan liikunta-aktiivisuuden suuntaan. Muutos näkyy miehillä pallopelien pelaamisen vähenemisenä ja naisilla liikuntamuotojen monipuolisuuden vähenemisenä. Muutoksen syyksi on esitetty muuttoa toiselle paikkakunnalle, jonka takia vanhan joukkueen harjoituksiin osallistuminen muuttuu haastavaksi. Tämän lisäksi opiskelujen alku on varsin kiireinen ja asettaa opiskelijoiden vapaa-ajalle rajoituksia. (Valtonen ym., 2011, 70–72.)

Koululiikuntaan liittyvillä kokemuksilla on huomattava vaikutus siihen, miten opiskelijat kokevat oman pätevyytensä ja kykynsä opettaa liikuntaa. Monet opettajaksi opiskelevat muistavat koululiikunnan yksipuolisena, kilpailullisena ja opetuksellisesti rajoittuneena toimintana, jossa pelataan pelejä ilman merkittävää ohjausta tai taitojen opettamista. Negatiiviset kokemukset koululiikunnasta heijastuvat epävarmuutena, välttelynä ja vähäisenä motivaationa opettaa liikuntaa, kun taas myönteiset kokemukset lisäävät itseluottamusta ja suhtautumista liikuntaan opetettavana aineena. Jatkuva ammatillinen kehittyminen ja laadukas sekä monipuolinen opettajankoulutus ovat keskiössä, jotta opettajat ymmärtäisivät laadukkaan liikunnanopetuksen luonteen. (Morgan & Hansen, 2008, 385–389.)

Liikunta-aktiivisuus vaikuttaa opettajaopiskelijoiden käsityksiin omista vahvuuksistaan liikunnanopetuksessa. Pitkäaikainen liikuntaharrastus ja ohjaus- tai valmennuskokemus lisäävät opiskelijoiden taipumusta korostaa liikunnallista opetusta (Valtonen ym., 2014, 959–962). Vähäisemmän liikuntahistorian omaavat opiskelijat korostavat opetuksessaan useammin oppilaslähtöisiä vahvuuksia, kuten kannustamista, turvallisen ilmapiirin luomista ja yksilöllistä huomiointia. Tämä kertoo siitä, että liikunta-aktiivisuus vaikuttaa paitsi käsityksiin omasta osaamisesta myös kehittyvän opettajuuden painotuksiin. (Valtonen ym., 2014, 960–961).

Vapaa-ajan liikuntahistoria heijastuu myös siihen, mitä opiskelijat pitävät hyvänä liikunnanopetuksena. Liikunnallisesti aktiiviset opiskelijat korostavat opetuksessa monipuolisuutta, fyysistä haastavuutta ja motoristen taitojen kehittämistä. Vähäisemmän liikuntataustan omaavat opiskelijat pitävät tärkeämpänä turvallisuutta, tasavertaisuutta, kilpailemisen vähentämistä ja myönteisten kokemusten mahdollistamista. (Valtonen ym., 2012, 601–603.) Sukupuolten välisiä eroja voidaan havaita sekä liikunta-aktiivisuudessa että opetusorientaatioissa. Naisopiskelijoilla yksilölajien osuus taustasta on suurempi, ja he korostavat turvallisuutta ja myönteistä ilmapiiriä opetuksessaan. Joukkuelajitausta näkyy puolestaan toiminnallisuuden, pelillisyyden ja fyysisen aktiivisuuden painottumisena. (Valtonen ym., 2011, 66–69.)

3 Median käyttö

Median käyttö, puhekielessä usein ruutuaika, viittaa yksilön käyttämään aikaan, jota käytetään erilaisten laitteiden, kuten puhelimen, tietokoneen tai television äärellä (Rideout & Robb, 2019, 1-3). Median käyttö voidaan perinteisesti jakaa aktiiviseen ja passiiviseen median käyttöön. Passiivisella median käytöllä tarkoitetaan esimerkiksi televisiosarjan tai elokuvan katsomista. Aktiivisella median käytöllä puolestaan tarkoitetaan esimerkiksi pelaamista tai opiskelua, joissa voidaan pyrkiä sisäistämään jotain tai reagoimaan johonkin. (Sweetser ym., 2012, 94–98.) Aktiivista median käyttöä voidaan pitää jokseenkin hyödyllisempänä, sillä sen on havaittu kehittävän esimerkiksi yksilön kognitiivisia ja visuaalisia kykyjä (Przybylski & Weinstein, 2017, 56–58). Ruutuajan tutkiminen on keskeinen osa nyky-yhteiskunnan hyvinvointia ja terveyttä käsittelevää keskustelua, sillä digitaalisten laitteiden käyttö on lisääntynyt merkittävästi viime vuosikymmeninä erityisesti nuorten keskuudessa (Twenge ym., 2018, 288–290).

3.1 Digitaalinen media nuorten ja nuorten aikuisten arjessa

Nuoruus on kriittinen kehitysvaihe, jolloin ruutuajalla voi olla erityisen merkittäviä vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan liiallinen ruutuaika saattaa heikentää fyysistä aktiivisuutta ja lisätä istumiseen kuluvaa aikaa, mikä puolestaan voi lisätä terveysriskejä, kuten ylipainon ja sydän- ja verisuonitautien riskiä. (Tremblay ym., 2011, 145–147.) Lisäksi ruutuajan on havaittu olevan yhteydessä mielenterveyden haasteisiin, kuten lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen ja masennusoireisiin, erityisesti silloin, kun ruutuaika korvaa sosiaalista vuorovaikutusta tai fyysistä aktiivisuutta (Keles ym., 2020, 1046–1047).

On kuitenkin tärkeää huomata, että ruutuaika ei ole yksiselitteisesti haitallista. Sen vaikutukset riippuvat pitkälti siitä, miten ja mihin tarkoitukseen digitaalista mediaa käytetään. Esimerkiksi oppimiseen ja tiedonhakuun käytetty aktiivinen ruutuaika voi edistää kognitiivisia taitoja ja koulumenestystä, kun taas passiivinen viihdekäytön liiallinen korostuminen saattaa olla yhteydessä haitallisempiin vaikutuksiin. (Przybylski & Weinstein, 2017, 56–58.) Näin ollen ruutuajan tarkastelu vaatii kokonaisvaltaista lähestymistapaa, joka huomioi sekä sen määrälliset että laadulliset piirteet.

Etenkin sosiaalisen median kehittyminen on vaikuttanut nuorten median käyttöön viime vuosikymmenen aikana. Sosiaalisen median liiallisen käytön on tutkimuksessa havaittu olevan yhteydessä etenkin mielenterveyden haittoihin, kuten jaksamattomuuteen ja alakuloisuuteen. Tutkimus toteutettiin vuonna 2021, ja tuolloin 11-, 13- ja 15-vuotiaista vastaajista 9,4 % arvioi käyttävänsä sosiaalista mediaa haitallisen paljon. Tutkimuksen vastauksista selvisi, että haitallisen paljon sosiaalista mediaa käyttävien keskuudessa terveystaitat, kuten yllä mainitut mielenterveyden ongelmat, olivat todella yleisiä. (Paakkari, 2021, 6–9.)

Nyky-yhteiskunnassa medialaitteiden käyttö on merkittävä osa päivittäistä elämää erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa. Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen mukaan 15–24-vuotiaat suomalaiset viettivät ruutujen ääressä keskimäärin viisi tuntia ja 46 minuuttia päivässä, mikä on huomattavasti enemmän kuin väestön keskimääräinen ruutu-aika, joka on neljä tuntia ja 26 minuuttia (Tilastokeskus, 2021). Ruutuajalla tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikenlaisten medialaitteiden käyttöä, joita ovat esimerkiksi älypuhelimet, tietokoneet, tabletit ja televisio.

3.2 Median käytön terveysvaikutuksia

Sosiaalisen median kuluttamisella, television katsomisella ja tietokoneen käytöllä on havaittu olevan yhteys masentuneisuuden oireisiin. Sosiaalisen median käyttö ja television katselu voivat aiheuttaa myös itsetunnon laskua (Boers ym., 2019, 855–857). Liiallinen median käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta, mikä luo ikään kuin noidankehän. Median käyttö alkaa viedä aikaa, jolloin se on pois muista asioista, kuten opiskelusta, työstä ja liikunnasta. Hoitamattomat asiat ja itsestä huolehtimattomuus taas johtavat kasvavaan stressiin. Median liiallisen käytön on havaittu olevan yhteydessä useisiin mielenterveyteen liittyviin ongelmiin, kuten yksinäisyyteen, masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen. Median käytöllä on myös sosiaalinen aspekti, mutta internetissä tapahtuva sosialisointuminen ei kuitenkaan ole verrattavissa kontaktiin kasvotusten. (Mielenterveystalo, n.d.) Opettajan on siis tärkeää omalla esimerkillään rohkaista oppilaita sosialisoitumaan kasvotusten esimerkiksi välituntisin puhelimen käytön sijaan. Perusopetuslaki kieltää Suomessa oppilailta mobiililaitteiden käytön oppitunneilla, ellei niitä käytetä oppimisen tukena tai opettajan luvalla. Kouluilla on myös valta kieltää puhelimen käyttö välitunnilla, mutta välituntien kohdalla käytännöt eroavat kouluittain. (Opetushallitus, 2025.)

Ruudun ääressä vietettyä aikaa voi pyrkiä säätelemään myös rajoittamalla laitteiden käyttöä. Useisiin laitteisiin on mahdollista asettaa rajoituksia, jolloin laitetta ei voi käyttää kuin esimerkiksi 60 minuuttia päivässä. Ruutuajalle vastapainoksi suositeltavia ajanvietteitä ovat esimerkiksi liikunta, lautapelit tai ruoanlaitto. Nämä toimivat hyvin vaihtoehtoina, sillä ne tarjoavat aivoille samanlaisia palkkioita kuin ruudusta välittyvät ärsykkeet.

(Mielenterveystalo, n.d.)

Median käytön voi ajatella olevan liiallista, jos se vie ajan muilta harrastuksilta, vaikuttaa negatiivisesti ihmissuhteisiin tai aiheuttaa esimerkiksi levottomuutta ja keskittymisvaikeuksia. Riippuvainen henkilö saattaa yrittää myös salata tai peitellä ruudun ääressä viettämänsä aikaa. (Mielenterveystalo, n.d.) Median käytöllä on havaittu olevan negatiivisia vaikutuksia myös uneen. Ruudun äärellä vietetty aika heikentää unen laatua ja vaikeuttaa nukahtamista. (Paavonen ym., 2011, 1563–1569.) Olisi siis hyvä rajoittaa ruutuaikaa, jotta unen laatu säilyisi mahdollisimman korkeana.

3.3 Median käytön suosituksia

Median käyttö kuuluu nykyään melkein jokaisen arkeen, ja ruudun ääressä ollaan viihteen lisäksi myös töiden ja opiskelujen parissa. Lasten ruutuajasta ei aiemmin ole ollut virallisia suosituksia, mutta tammikuussa 2026 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos julkaisi uudet suositukset ruutuajan käyttöön liittyen. Suositukset koskevat vapaa-ajalla tapahtuvaa digitaalisten laitteiden käyttöä ja keskittyvät 0–13-vuotiaisiin. Suositellut tuntimäärät tämän ikäisillä jäävät maksimissaan kahteen tuntiin, ja alle kaksivuotiaille ruutuja ei suositella lainkaan. (THL, 2026.) Mannerheimin lastensuojeluliiton [MLL] mukaan sopivan ruutuajan määrittäminen on yksilön tarpeiden ja tottumusten mukaan yksilöllistä, mutta median käyttö ei suositusten mukaan saa syrjäyttää vuorovaikutusta, liikuntaa tai unta (MLL, 2025).

Ruutuajan suositukset ovat riippuvaisia siis esimerkiksi unen ja liikunnan tarpeen määrästä ja niiden suosituksista. Esimerkiksi koulu- ja murrosikäisillä lapsilla unta suositellaan 9–11 tuntia ja liikuntaa 1–2 tuntia päivässä. (MLL, 2025.)

Edellä mainittujen seikkojen lisäksi lapsi on koulussa ja tarvitsee myös sosiaalista vuorovaikutusta, joka ei tapahdu internetissä. 10–14-vuotiaat käyttävät kuitenkin keskimäärin 3 tuntia ja 50 minuuttia aikaa ruutujen ääressä päivittäin (Tilastokeskus, 2021). Kun lasketaan unen ja liikunnan tarve, koulupäivään kuluva aika sekä ruutuaika yhteen, voidaan todeta, että ainakin 10–14-vuotiailla jää hyvin vähän aikaa esimerkiksi sosiaaliseen kanssakäymiseen.

13–18-vuotiaille taas suositellaan aikaa ruudun ääressä maksimissaan 2–3 tuntia päivässä. (Folkhälsomyndigheten, 2024.) 2–3 tunnin ruutuajassa täytynee ottaa huomioon aktiivisen ja passiivisen ruutuajan ero, sillä esimerkiksi 18-vuotiaat käyttävät aikaa ruutujen äärellä töissä tai opiskeluissa.

Nuorten aikuisten kohdalla ruutuajan suositusten olennaiseksi lähtökohdaksi nousee kokonaisvaltainen tarkastelu, jossa huomio kiinnittyy mediankäytön laatuun, ajankohtaan ja suhteeseen muun elämän rytmin kanssa. Ilta-aikaan painottuvaa median käyttöä tulisi vältellä, sillä tutkimukset osoittavat sen heikentävän unen laatua ja määrää. (Paavonen ym., 2011, 1563–1569.) Myös lapsilla, joiden unen määrä jäi alle suositusten, oli liiallista ruutu-aikaa (Baiden ym., 2019, 5–6). Digilaitteiden käyttöajalle asetetut rajat toimivat siis palautumista tukevinä keinoina.

Ruutuajan hallinnassa merkityksellistä on lisäksi median käytön arvioiminen. Aktiivinen, tavoitteellinen ja sosiaalista vuorovaikutusta tukeva median käyttö eroaa vaikutuksiltaan passiivisesta käytöstä, joka on yhteydessä uupumukseen ja paikallaanoloon (Huotari ym., 2019, 84–89). Ruutuajan hallinta ei siis tarkoita pelkästään määrän vähentämistä, vaan myös käyttötapojen pohtimista siten, että käyttö tukee hyvinvointia eikä kuormita sitä.

3.4 Median käyttö korkeakoulu- ja opettajaopiskelijoilla

Korkeakouluopiskelijoilla ruutu-aika on sekä opiskelun että vapaa-ajan keskeinen osa, mikä näkyy ruudun ääressä vietetyn ajan huomattavana määränä. KOTT-tutkimuksen mukaan yli puolet opiskelijoista käyttää vapaa-ajallaan ruutua yli kolme tuntia päivässä (THL, 2024e). Saman tutkimuksen mukaan 13,8 % opiskelijoista koki unen jäävän usein lyhyeksi netin käytön vuoksi. Edellisessä KOTT-tutkimuksessa (2021) sama lukema oli 11,3 % (THL, 2024f). Useampi opiskelija siis kokee ruutuajan vaikuttavan negatiivisesti unen määrään. Nämä luvut osoittavat, että median käyttö ei ole pieni osa opiskelija-arkea, vaan voimakkaasti ajankäyttöön vaikuttava tekijä. Vapaa-ajalla käytetyn ruutuajan yhdistyessä opiskelun vaatimaan työskentelyyn näytön ääressä kokonaiskuormitus nousee merkittävästi.

Opettajaopiskelijoiden kohdalla median käytön tarkastelu on erityisen tärkeää, sillä he toimivat tulevaisuudessa kasvatusalan ammattilaisina. Heidän tulee ymmärtää sekä ruutuajan vaikutukset että sen säätelyn merkitys osana lasten ja nuorten hyvinvointia. Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten viettämä aika ruudun ääressä vaikuttaa heidän

koulumenestykseensä, sillä mitä enemmän lapsi käyttää aikaa ruudun ääressä, sitä vähemmän hän tekee läksyjä ja opiskelee. Tämä taas vaikuttaa koulumenestykseen negatiivisesti. (Kantomaa, 2016b, 432–442.)

4 Tutkimusongelmat

Tutkielman tavoitteena oli selvittää, millaiseksi opettajaopiskelijat kokevat liikunta-aktiivisuutensa ja ruutuaikansa, ja millä tavoin nämä tekijät ovat yhteydessä toisiinsa. Tarkoituksena oli tarkastella, kuinka paljon ja millä tavoin opettajaopiskelijat liikkuvat ja käyttävät erilaisia ruutulaitteita vapaa-ajallaan ja opiskellessaan. Tämän lisäksi tutkielmassa pyrittiin hahmottamaan, miten ruutuajan ja liikunta-aktiivisuuden määrät eroavat eri ikäryhmissä ja sukupuolten välillä. Tutkielman tekijöitä kiinnosti erityisesti opettajaopiskelijoiden mahdollisesti kokema liikunta-aktiivisuuden ja median käytön muutos peruskoulun loppuvaiheesta korkeakouluopintoihin.

Tutkimuksessa tarkastellaan myös sitä, onko sukupuolella yhteyttä ruutuaikaan, median käyttöön tai liikunta-aktiivisuuteen. Näitä asioita tarkastelemalla tutkimuksessa pyritään muodostamaan kokonaiskuva opettajaopiskelijoiden arjen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja siitä, miten fyysinen aktiivisuus ja ruutuaika asettuvat osaksi heidän elämänrytmiaan.

Näiden tavoitteiden pohjalta tutkimuksessa tarkastellaan seuraavia kysymyksiä:

1. Miten ruutuajan ja liikunta-aktiivisuuden määrän mahdollinen yhteys ilmenee opettajaopiskelijoilla?
 - 1.1 Miten ruutuajan ja liikunta-aktiivisuuden määrät vaihtelevat eri ikäryhmien välillä?
2. Miten opettajaopiskelijoiden ruutuaika ja median käyttö muuttuvat peruskoulun ja korkeakoulun välillä?
 - 2.1 Miten sukupuoli vaikuttaa ruutuaikaan ja median käyttöön?
 - 2.2 Miten ruutuajan ja median käytön määrät muuttuvat peruskoulun ja korkeakoulun välillä?
3. Miten opettajaopiskelijoiden liikunta-aktiivisuus muuttuu peruskoulun ja korkeakoulun välillä?

3.1 Miten sukupuoli vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen?

5 Menetelmät

Tässä luvussa käsitellään käytettyjä tutkimusmenetelmiä. Luku etenee alaotsikoittain, ja se käsittelee tutkimuksen osallistujat, tutkimuksen toteutuksen ja aineiston käsittelyn. Ensimmäiseksi esitellään tutkimukseen osallistuneet henkilöt ja heidän keskeiset taustatietonsa, kuten ikä, sukupuoli ja opiskelualaan liittyvät seikat. Tämän jälkeen kuvataan tutkimuksen toteutus, johon sisältyvät tiedot tutkimuslomakkeen laadintaprosessista, sen sisällöllisestä rakenteesta sekä aineistonkeruun käytännön järjestelyistä. Sitä seuraavassa osiossa tarkastellaan aineiston käsittelyä ja analysointia, ja siinä selitetään, millä tavoin aineistoa on tarkasteltu, luokiteltu ja analysoitu tutkimuskysymysten mukaisesti. Luvun lopussa käsitellään tutkimuksessa noudatettuja hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, kuten eettisiä näkökulmia, luotettavuutta ja tutkittavien anonymiteetin turvaamista. Näiden periaatteiden huomioiminen on olennainen osa tutkimusprosessia, ja se takaa tutkimuksen laadun sekä sen tieteellisen uskottavuuden.

5.1 Osallistujat

Tutkimukseen osallistui 195 opettajaopiskelijaa (N=195). Vastaajat opiskelivat ympäri Suomen, ja heidän ensisijainen opiskeltava ammattinsa vaihteli. Kyselyn vastaajista reilu puolet (55,4 %) opiskeli ensisijaisesti luokanopettajiksi. Toiseksi suurin tutkimukseen osallistunut ryhmä oli aineenopettajat (29,7 %). Taulukoissa 1 ja 2 listataan vastaajien opiskelupaikkakunnat sekä ensisijainen opiskeltava ammatti. Osallistujilta ei kerätty suoria henkilötietoja, ja tästä syystä tutkimuksen osallistujia ei ollut mahdollista tunnistaa vastausten perusteella. Näin ollen heidän anonymiteettinsä säilyi koko tutkimuksen ajan.

Taulukko 1 Vastaajien opiskelupaikka

Opiskelupaikkakunta	N	Osuus vastaajista %
Jyväskylä	58	29,7
Turku	53	27,2
Rauma	40	20,5
Helsinki	23	11,8
Espoo	11	5,6
Tampere	7	3,6
Oulu	3	1,5

Taulukko 2 Vastaajien ensisijainen opiskeltava ammatti

Ensisijainen ammatti	N	%
Luokanopettaja	108	55,4
Aineenopettaja	58	29,7
Varhaiskasvatuksen opettaja	13	6,7
Erityisopettaja	12	6,2
Erityisluokanopettaja	2	1,0
Opinto-ohjaaja	2	1,0

5.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen toteutus koostui aineistonkeruusta ja aineiston käsittelystä. Aineisto kerättiin itse laaditulla Webropol-lomakkeella. Sähköisesti tehdyn kyselyn vahvuus on esimerkiksi se, että aineisto saadaan kerättyä laajalta alueelta nopeasti (Hirsjärvi ym., 2016, 196–197).

Kyselytutkimus mahdollistaa esimerkiksi jonkin ilmiön tarkastelun suuremmalta joukolta tai indikaattorien vertailun tiettyyn ilmiöön. Sille ominaista on laajempi otos, jonka avulla kartoitetaan sen hetkistä tilannetta. (Cohen ym., 2007, 205–207.)

Tutkimuksen kyselylomakkeessa oli sekä kvantitatiivinen eli määrällinen että kvalitatiivinen eli laadullinen osuus. Kyseessä on siis monimenetelmällinen tutkimus. Monimenetelmällisen tutkimuksen hyötynä on se, että tutkijat saavat tuloksia sekä määrällisesti että laadullisesti (Hirsjärvi ym., 2016, 231–233).

Kyselylomakkeessa (Liite 1) kysyttiin aluksi vastaajien taustatietoja: sukupuoli, ikä, vuosikurssi, ensisijainen opiskeltava ammatti ja opiskelupaikkakunta. Kysymys iästä oli jaoteltu viiteen eri vastausvaihtoehtoon: ikäryhmiin 18–20, 21–23, 24–26, 27–29 ja 30 tai enemmän. Taustatietojen jälkeen lomakkeessa kysyttiin tietoja median käyttöön liittyen. Vastaajia pyydettiin kertomaan median käytön määrästä ja tärkeydestä 9. luokan lopussa sekä nykytilanteessa korkeakoulussa. Mukana olivat myös avoimet kysymykset, joihin vastaajat pystyivät kertomaan, mitä heidän median käyttönsä sisältää. Viimeisessä kysymyksessä vastaajien tuli kertoa, miten hyvin väite ”ruutuaikani on liian suuri” kuvaa heitä. Liikunta-aktiivisuuden liittyviä tietoja kysyttiin samoilla kysymyksillä kuin median kohdalla, eli heiltä kysyttiin liikunta-aktiivisuuden määrää ja tärkeyttä 9. luokalla ja korkeakoulussa. Mukana

olivat myös avoimet kysymykset ja väite ”liikun riittävän määrän”. Kyselylomakkeen vastausvaihtoehdot noudattivat avoimien vastausten lisäksi pääsääntöisesti Likert-asteikkoa 1–5, jossa 1= ei kuvaa lainkaan/ei tärkeää, 2= kuvaa vähän, 3= kuvaa kohtalaisesti, 4= kuvaa paljon ja 5= kuvaa täysin. Määriä kysyttäessä vaihtoehto 1 kuvasi aina pienintä määrää ja vaihtoehto 5 suurinta määrää. Likertin asteikko on yleensä toimiva vastaajien ollessa aikuisia (Tähtinen ym., 2020, 28), joita tämänkin tutkielman tutkittavat ovat.

Lomake koostui yhteensä 19 kysymyksestä, joista neljä oli avoimia kysymyksiä. Lopuista 15 kysymyksestä viisi ensimmäistä koski vastaajien taustaa. Loput väittämät koskivat vastaajien liikunta-aktiivisuutta ja median käytön tottumuksia edellä kuvatulla tavalla. Lomakkeen kysymykset valikoituvat tutkielman tekijöiden harkinnan perusteella. Tutkielmassa tutkitaan vastaajien omia näkemyksiä ja kokemuksia käsiteltävistä teemoista, jolloin kyselylomakkeen käyttäminen oli perusteltua (Tähtinen ym., 2020, 27).

Lähestyimme opiskelijoita heitä edustavien ainejärjestöjen kautta. Osalla ainejärjestöistä oli heidän sivuillaan sähköpostilistat, joilla kyseisen järjestön opiskelijat tavoitettaisiin. Järjestöille, joilla ei ollut suoraa sähköpostilistaa, lähetimme kyselyn siitä, olisiko järjestöllä halukkuutta osallistua kyselyymme. Osa järjestöistä vastasi myöntävästi ja osa ei vastannut lainkaan. Selvitimme kyselylomakkeella (Liite 1) vastaajien opiskelupaikkakuntaa, ja suurimmat vastaajamäärät saimme Jyväskylästä (N=58) ja Turusta (N=53).

Ennen kyselyn lähettämistä kyselylomake esiteltiin muutamalla henkilöllä. Esitelluksen avulla kyselylomakkeesta voidaan havaita mahdolliset virheet sekä yksittäisten kysymysten mahdolliset ongelmakohdat (Tähtinen ym., 2020, 29–30). Saimme esitelluksen myötä hyödyllistä palautetta esimerkiksi avointen kysymysten asettelusta, mikä oli tärkeää kyselylomakkeen toimivuuden takaamiseksi. Sähköpostiviestissä, joka ainejärjestöille lähetettiin, oli linkki kyselylomakkeeseen (Liite 1) ja tietosuojailmoitukseen (Liite 2). Valmis kyselylomake oli auki noin kaksi viikkoa.

5.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Tutkimuskyselystä saatu aineisto syötettiin Webropolista SPSS-ohjelmistoon.

Kyselylomakkeessa käytettiin Likert-asteikkoa, jossa vastaukset jakautuivat vaihtoehtoihin 1–5. Vastausvaihtoehto 5 kuvasi tilannetta, jossa vastaaja samaistuu kysymyksen väitteeseen erittäin paljon, ja vastausvaihtoehto 1 taas kuvasi tilannetta, jossa vastaaja ei samaistuu väitteeseen. Lomakkeessa oli yhteensä 10 väittämää sekä neljä avointa kysymystä (Liite 1).

Likert-asteikko sopii hyvin silloin, kun selvitetään vastaajan mielipidettä (Tähtinen ym., 2020, 28). Tämän lisäksi liikunta-aktiivisuutta ja median käyttöä tarkastelevista vastauksista muodostettiin erikseen summamuuttujat, joiden luotettavuutta arvioitiin Cronbachin alfa - reliabiliteettikertoimella. Molempien summamuuttujien reliabiliteettikertoimet (Taulukko 3) ylittivät viitearvon 0,60, joten summamuuttujia pystyttiin pitämään luotettavina. Itse laaditulla mittarilla reliabiliteettikertoimen ollessa 0,60 ja 0,85 välillä, mittarin voidaan arvioida olevan hyvällä mallilla (Tähtinen ym., 2020, 86).

Taulukko 3 Summamuuttujien reliabiliteetti

	Osioiden lukumäärä	Cronbachin alfa
Median käytön summamuuttuja	5	0,749
Liikunta-aktiivisuuden summamuuttuja	5	0,745

Kyselyn avulla saatua määrällistä aineistoa käsiteltiin ristiintaulukoimalla, vertailemalla eri ryhmien tilastollisia arvoja ja regressioanalyysillä. Regressioanalyysistä piirrettiin myös kuvaaja (Kuva 1). Laadullista aineistoa käsiteltiin teemoittelemalla. Vastaajat kertoivat vastauksissaan median käytön tottumuksistaan ja liikunta-aktiivisuudestaan 9. luokalla sekä nykyhetkellä. Vastaajat kertoivat esimerkiksi siitä, miten he käyttävät mediaa, ja mitä liikuntaa he harrastavat. Näin pystyttiin vertailemaan median käytön ja liikunta-aktiivisuuden määrän muutoksen lisäksi myös sitä, miten median ja liikunnan sisältö on mahdollisesti muuttunut. Määrällisen aineiston analysointiin sopivien menetelmien valinnassa hyödynnettiin ChatGPT-tekoälysovellusta.

Avoimilla kysymyksillä saadun laadullisen aineiston teemoittelussa laskettiin liikunta-aktiivisuuteen ja median käyttöön liittyvien mainintojen määrää ja muodostettiin näiden perusteella kolme pääryhmää. Teemoittelussa ei otettu huomioon avoimiin kysymyksiin vastaamatta jättäneitä. Liikunta-aktiivisuuden mainintojen pääryhmät olivat ohjattu liikunta, omatoiminen liikunta ja ei lainkaan liikuntaa. Median käytön mainintojen pääryhmät olivat pelaaminen, television katselu ja sosiaalinen media. Maininnat laskettiin niin, että yhden aiheen osalta vastaaja voi kuulua useampaan ryhmään, esimerkiksi jos hän harrastaa sekä ohjattua liikuntaa että omatoimista liikuntaa.

6 Tulokset

Tässä osiossa käsitellään kyselylomakkeella saatuja vastauksia ja niiden pohjalta muodostettuja tuloksia. Tuloksia esitellään tutkimusongelmien mukaisessa järjestyksessä. Tuloksien havainnollistamisen apuna käytetään taulukoita ja kuvaajia silloin, kun se on tarkoituksenmukaista. Aineiston yleispiirteet käydään läpi, jonka jälkeen tarkastellaan syvemmän analyysin ja tilastojen kautta esiin nousseita teemoja ja havaintoja. Summamuuttujien sisältämien vastausten tilastollisia arvoja esitetään Taulukossa 4. Liikunta-aktiivisuuteen liittyvät väittämät keräsivät keskimäärin hieman korkeampia vastauksia Likertin asteikolla verrattuna median käyttöön liittyviin väittämiin.

Taulukko 4 Summamuuttujien tilastollisia arvoja

	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe	T
Median käyttö	3,16	0,71	0,05	62.18
Liikunta-aktiivisuus	3,34	0,85	0,06	54.60

6.1 Ruutuajan ja liikunta-aktiivisuuden määrän yhteys

Tulosten (Taulukko 5) perusteella median käytön määrällä ja liikunta-aktiivisuudella on tilastollisesti merkitsevä, mutta heikko negatiivinen yhteys ($r = -0.175$, $p = .014$). Tämä tarkoittaa sitä, että opettajaopiskelijoilla runsas median käyttö on yhteydessä hieman vähäisempään liikunta-aktiivisuuteen.

Taulukko 5 Korrelaatiokertoimet

	r	p-arvo
Median käyttö & liikunta-aktiivisuus	-0,175	0,014

Korrelaatiotulosten perusteella tehtiin lineaarinen regressioanalyysi (Taulukko 6), jossa riippuvana muuttujana oli liikunta-aktiivisuuden summamuuttuja ja selittävänä muuttujana

median käytön summamuuttuja. Regressiokertoimia on nähtävissä Taulukossa 7 ja regressiosuora Kuvassa 1. Tulokset osoittivat, että malli on tilastollisesti merkitsevä, sillä $F(1,193) = 6.11$ ja $p = .014$. Median käytön summamuuttuja selitti siis vain noin 3,1 % osuuden liikunta-aktiivisuuden vaihtelusta ($R^2 = .031$).

Taulukko 6 Regressioanalyysin arvoja

	R	R ²	Korjattu R ²	F	p
Median käyttö & liikunta-aktiivisuus	.175	.031	.026	6.11	.014

Taulukko 7 Regressiokertoimia

Muuttuja	B	Keskivirhe	Beta	t	p
(Vakiotermi)	20.021	1.381	—	14.502	< .001
Median käytön summamuuttuja	-0.210	0.085	-0.175	-2.471	.014

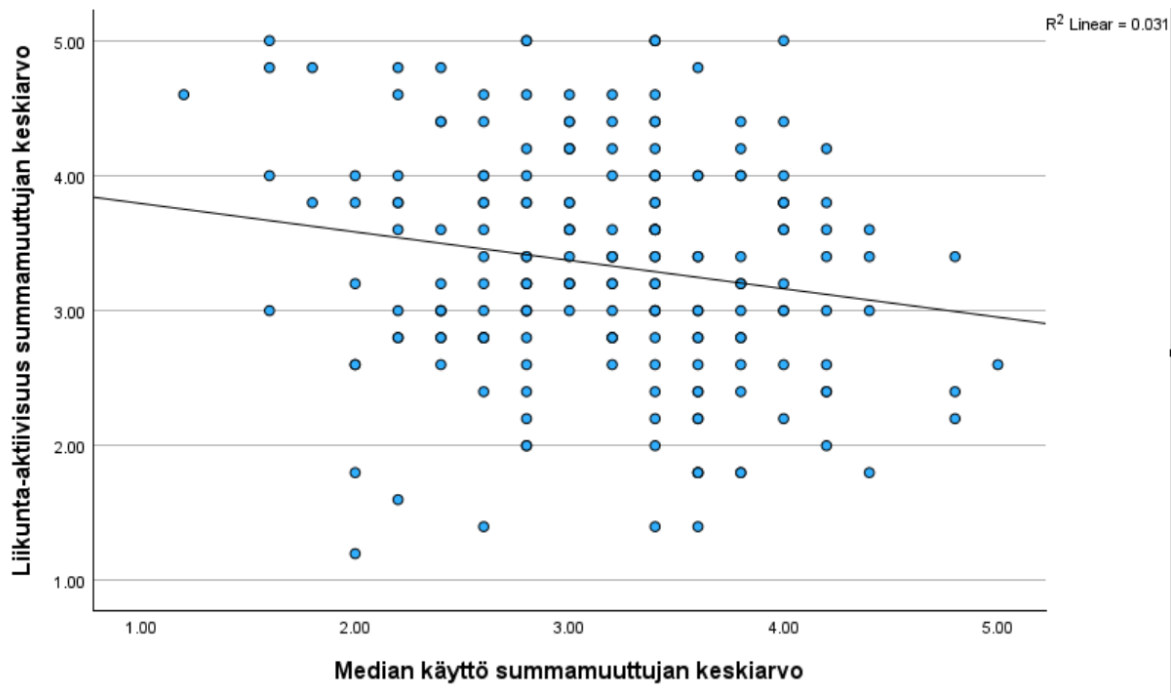
Regressioyhtälö voidaan esittää muodossa:

$$\text{Liikunta-aktiivisuus} = 20.021 - 0.210 \times \text{Median käyttö}$$

Tämä tarkoittaa sitä, että median käytön määrän ja tärkeyden kasvaessa liikunta-aktiivisuuden pistemäärä laskee keskimäärin 0.21. Yhteys on heikko, mutta tilastollisesti merkitsevä.

Tulokset osoittivat, että median käytön määrällä ja tärkeydellä on tilastollisesti merkitsevä, mutta heikko negatiivinen yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Mallin selitysosuus oli vain 3,1 %.

Tästä voidaan tulkita, että median käyttö on vain yksi monista tekijöistä, jotka vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Opettajaopiskelijat, jotka pitävät median käyttöä tärkeämpänä ja kokevat käyttävänsä sitä enemmän, arvioivat keskimäärin liikunta-aktiivisuutensa hieman matalammaksi.



Kuva 1 Regressiosuora

6.2 Ruutuajan ja liikunta-aktiivisuuden määrien poikkeavuudet eri ikäryhmien välillä

Kyselyyn vastanneiden keskuudessa eri ikäryhmien välille muodostui eroja, kun kysyttiin vastaajien median käytön määrää peruskoulun lopussa ja korkeakouluopiskeluiden aikana (Taulukko 8). Karkeasti voisi sanoa, että vanhemmat ikäluokat (30 vuotta tai enemmän) kokivat median käytön määrän olleen pienempi peruskoulun lopussa kuin nyt, kun taas nuoremmat ikäluokat kokivat median käytön määrän hyvinkin suureksi jo peruskoulun lopussa. 30-vuotiaista ja vanhemmista vastanneista vain 6 % koki käyttäneensä mediaa erittäin paljon peruskoulun lopussa, kun taas ikäryhmästä 18–20-vuotiaat kolmasosa koki käyttäneensä mediaa erittäin paljon jo tuolloin. Kahdesta nuorimmasta ikäryhmästä (18–23-vuotiaat) ei löytynyt yhtäkään vastaajaa, joka ei olisi kokenut median käyttöä ollenkaan osaksi arkeaan tuolloin. Median käytön määrä peruskoulun lopussa oli keskimäärin korkeampi nuoremmassa ikäryhmässä kuin vanhemmissa. Nuorimpien vastaajien (18–20-vuotiaat) keskiarvo oli 3,34 ja 21–23-vuotiaiden 3,36, kun taas vanhimmassa ikäryhmässä (30 vuotta tai enemmän) keskiarvo jäi selvästi alhaisemmaksi ollen 2,78. Myös 27–29-vuotiaiden ryhmässä keskiarvo oli matalampi (2,88) verrattuna nuorempiin ikäluokkiin.

Taulukko 8 Median käyttöön liittyvien vastausten tilastollisia arvoja ikäryhmiin jaoteltuna

Ikäryhmä	N	Keskiarvo	Keskivirhe	Keskihajonta
18–20	18	3,34	0,14	0,59
21–23	61	3,36	0,08	0,63
24–26	56	3,26	0,11	0,81
27–29	24	2,88	0,13	0,63
30 tai enemmän	36	2,78	0,10	0,59

Liikunta-aktiivisuuden tarkastelu osoittaa erilaista, mutta osittain samansuuntaista kehitystä (Taulukko 9). Korkeimmat keskiarvot havaittiin 21–23-vuotiaiden (3,52) ja 27–29-vuotiaiden (3,50) ikäryhmissä, kun taas matalin keskiarvo oli 30-vuotiailla ja sitä vanhemmilla (2,90). Tämä osoittaa sen, että nuoremmat aikuiset liikkuvat keskimäärin hieman enemmän kuin vanhimmat vastaajat. Nuorimpien (18–20-vuotiaiden) liikunta-aktiivisuus oli jonkin verran matalampi (3,28).

Taulukko 9 Liikunta-aktiivisuuteen liittyvien vastausten tilastollisia arvoja

Ikäryhmä	N	Keskiarvo	Keskivirhe	Keskihajonta
18–20	18	3,28	0,19	0,82
21–23	61	3,52	0,10	0,81
24–26	56	3,37	0,11	0,84
27–29	24	3,50	0,19	0,92
30 tai enemmän	36	2,90	0,14	0,82

6.3 Opettajaopiskelijoiden ruutuajan ja median käytön muutos peruskoulun ja korkeakoulun välillä

Kyselomakkeessa selvitettiin avoimien kysymyksien avulla opiskelijoiden median käytön kohdetta eli sitä, minkälaista mediaa opiskelija kuluttaa nyt ja kulutti 9. luokalla. Liikuntaan verrattuna koko mediakenttä on kokenut suuria muutoksia esimerkiksi älypuhelimien tulon, etätyöskentelyn tai -opiskelun ja sosiaalisen median myötä. Tämän voi huomata kyselyn vastauksista etenkin vanhempien vastaajien kohdalla. 2010-luvun taitteessa 9. luokan käyneiden vastauksissa ei ole havaittavissa median käyttöä älypuhelimien kautta.

Vanhempien vastaajien keskuudessa 9. luokalla median käyttöön on kuulunut pääsääntöisesti televisio, erilaiset lehdet tai erilaiset nettifoorumit, kuten IRC-Galleria. Nuorempien vastaajien, eli niiden, jotka ovat käyneet 9. luokan 2010-luvun puolivälissä tai sen jälkeen, kohdalla vastaukset mukailivat enemmän nykyaikaa. Nuorempien vastaajien keskuudessa suosittuja median käytön kohteita olivat erilaiset sosiaalisen median palvelut, kuten YouTube, Instagram ja Snapchat. Pienemmissä määrin molemmissa ryhmissä esiintyivät myös esimerkiksi konsolipelit.

Median käytön muutokset 9. luokalta nykyhetkeen ovat juontuneet vastaajilla, iästä riippumatta, samaan suuntaan. Nykyään monien vapaa-ajan median käytön kohteina ovat erilaiset puhelinsovellukset, joista suosituimpina mainitaan Instagram ja Snapchat. YouTube on myös säilynyt suosituimpien joukossa pitkään, ja monien vastaajien median käyttöön se kuuluikin sekä tänä päivänä että menneisyydessä. Suosituimmat sovellukset ovat samoja, jotka esiintyvät kärkisijoilla myös Ebrandin (2022) teettämässä tutkimuksessa.

Ebrandin tutkimuksessa 2653 suomalaista 13–29-vuotiasta nuorta arvioivat median käyttöönsä. Tutkimuksen mukaan median käytön muutoksessa voidaan huomata ero median luonteessa. Ennen mediaa kulutettiin enemmän tiedonhaun takia esimerkiksi lehtiä lukemalla ja televisiota katsomalla. Nykypäivänä mediaa käytetään enemmän viihdetarkoituksessa. Toki eri sovelluksissa on saatavilla myös uutissisältöä, mutta niiden luotettavuuden taso ei saavuta perinteistä uutismediaa. Eri suoratoistopalvelut ovat alkaneet korvata perinteistä lineaarista televisiota. Vastaajien keskuudessa televisio oli monelle tärkeä median käytön kohde vielä yläkouluikäisenä, mutta nykyaikaa koskevissa vastauksissa sitä ei mainittu kuin muutamia kertoja. Sen sijaan suoratoistopalvelut, suosituimpana Netflix, löytyivät vastauksista useasti. (Ebrand, 2022.)

6.4 Sukupuolen merkitys ruutuajan ja median käyttöön

Tulosten (Taulukko 10) perusteella naisilla on keskimäärin enemmän ruutu-aikaa ja median käyttöä kuin miehillä. Naisten suurempi keskiarvo viittaa median käytön määrän ja tärkeyden olevan suurempi kuin miehillä. On kuitenkin tärkeää huomioida, että ryhmien kokoero on huomattava (miehiä $N = 26$, naisia $N = 161$). Näin epätasainen otos voi vaikuttaa tulosten luotettavuuteen ja heikentää vertailun yleistettävyyttä. Pienempi miesotanta lisää satunnaisvaihtelun riskiä, mikä voi vääristää keskiarvojen välistä eroa.

Taulukko 10 Median käyttöön liittyvien vastausten tilastollisia arvoja sukupuolen mukaan jaoteltuna

Sukupuoli	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe
Mies	26	2,88	0,54	0,11
Nainen	161	3,20	0,72	0,06

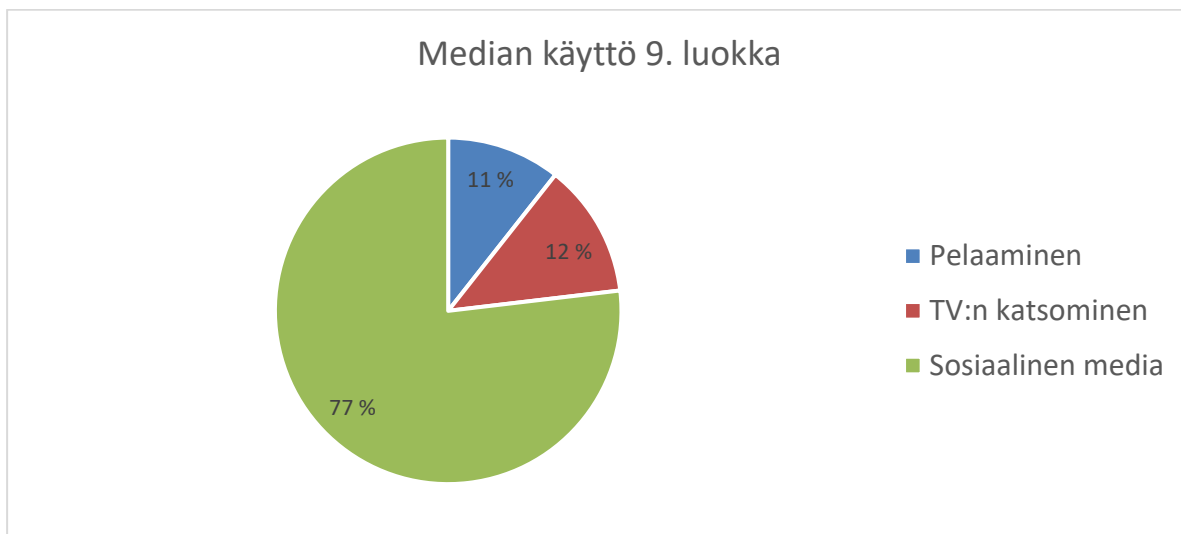
6.5 Ruutuajan ja median käytön määrien ja merkitysten muutos peruskoulun ja korkeakoulun välillä

Tulosten (Taulukko 11) perusteella median käytön määrä ja median käytön koettu tärkeys ovat kasvaneet lievästi 9. luokan ja nykyhetken välillä. Median käytön määrän keskiarvo nousi arvosta 2,43 arvoon 2,70, ja median käytön tärkeyden keskiarvo arvosta 3,55 arvoon 3,68. Vaikka muutokset ovat suhteellisen pieniä, ne viittaavat kehityssuuntaan, jossa median käyttö on lisääntynyt, ja sen merkitys koetaan tärkeämmäksi kuin aiemmin. Keskivirheiden arvot (0,06–0,08) osoittavat, että keskiarvojen luotettavuus on hyvä, ja keskihajonnat (0,86–1,13) kertovat kohtalaisesta vaihtelusta vastaajien välillä. Tuloksista voidaan tulkita, että median käytön rooli on vahvistunut, mikä voi heijastaa median lisääntynyttä läsnäoloa arjessa ja sen kasvavaa merkitystä yksilöiden kokemuksissa ja toiminnassa.

Taulukko 11 Median käyttöön liittyvien vastausten tilastollisia arvoja ajankohdan mukaan

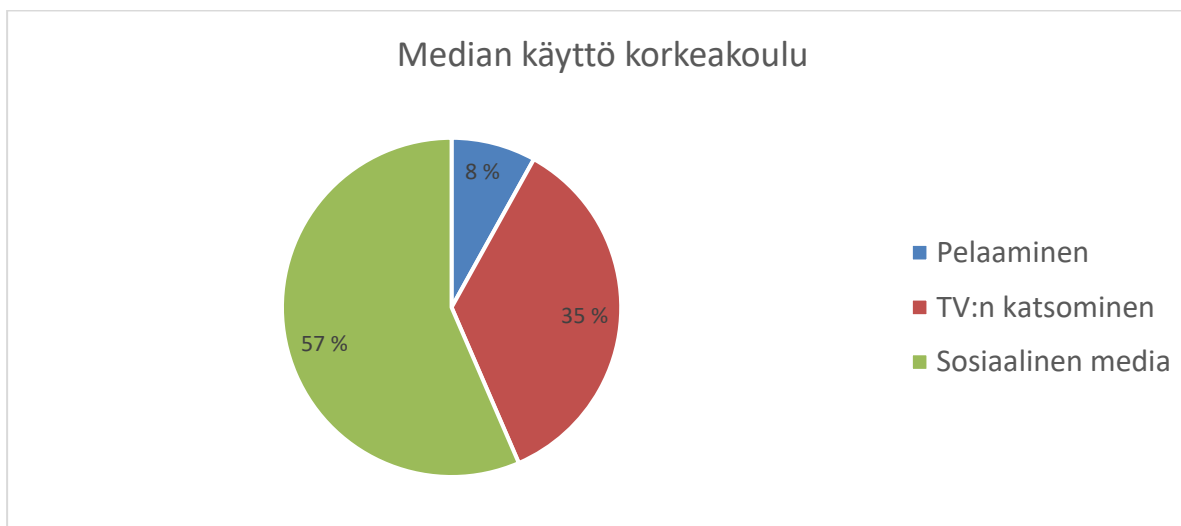
	Keskiarvo	Keskivirhe	Keskihajonta
Median käytön tärkeys (9. luokka)	3,55	0,08	1,13
Median käytön määrä (9. luokka)	2,43	0,72	1,01
Median käytön tärkeys nyt	3,68	0,06	0,87
Median käytön määrä nyt	2,70	0,06	0,86

Kuten Kuviossa 1 nähdään, median käyttö 9. luokalla on vastaajilla liittynyt pääosin sosiaalisen median käyttämiseen. Kaksi muuta pääryhmää olivat television katselu ja pelaaminen. Sosiaalisen median osuus oli 77 %, television katsomisen 12 % ja pelaamisen 11 %.



Kuvio 1 Median käyttö peruskoulun lopussa

Nykyhetkeä tutkittaessa on sosiaalisen median osuus pienentynyt, vaikka vastauksissa esiintyneiden mainintojen määrät olivat kasvaneet. Tätä selittää television katselun määrän suuri kasvaminen erityisesti suoratoistopalvelujen kautta. Sosiaalisen median osuus oli enää 57 %, TV:n katsomisen 35 % ja pelaamisen 8 % (Kuvio 2).



Kuvio 2 Median käyttö korkeakoulussa

6.6 Opettajaopiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden muutos peruskoulun ja korkeakoulun välillä

Opettajaopiskelijoiden liikunta-aktiivisuudessa tapahtuu kyselyn tulosten mukaan muutoksia peruskoulun ja korkeakoulun välillä. Median käytössä eroja muodostui paljon etenkin trendien ja teknologian muutoksen takia. Liikunta-aktiivisuudessa eroja muodostui erilaisella tavalla. Yleisesti vastaajat kokivat liikunnan tärkeämmäksi nykypäivänä, mutta harrastivat sitä kuitenkin vähemmän kuin 9. luokalla. Tätä voi selittää esimerkiksi ajan puute, sillä opiskelu vie monilla paljon aikaa ja monet opiskelijat käyvät töissä opintojen ohella. Ajan puute saattaa selittää myös liikunnan harrastamisen tavan muutosta. Yksinkertaistettuna voidaan kyselyn vastausten perusteella sanoa, että liikunta muuttuu ohjatusta harrastustoiminnasta omatoimiseksi kuntoiluksi.

Opettajaopiskelijoiden vastauksissa yleisiksi liikuntamuodoiksi 9. luokalla ilmenivät esimerkiksi erilaiset palloilulajit. Yleisimpiä lajeja olivat esimerkiksi jalkapallo ja salibandy, jotka molemmat ovat melko matalakustanteisia joukkuelajeja. Moni vastaaja mainitsi myös harrastamukseen liikunnaksi koulumatkan pyöräillen tai kävellen. Vastaajien nykyhetken suosituimmat liikuntamuodot olivat lenkkeily ja kuntosali. Nykyhetken vastauksissa löytyi vielä joitain joukkuelajeja, mutta niitä oli huomattavasti vähemmän kuin 9. luokan vastauksissa. Kuntosali ja lenkkeily ovat harrastuksia, joita voi useimmiten harrastaa silloin kun ehtii, eikä harrastaminen vaadi kummempaa aikataulutusta. Keskiarvolla vastaajat kokivat liikunnan melko tärkeäksi jo peruskoulun lopussa, mutta harrastivat sitä kuitenkin kokemansa mukaan vähemmän. Vastaajat kokivat liikunnan nykyään hyvin tärkeäksi, ja myös useampi vastaaja koki nykyään liikkuvansa tarpeeksi.

Taulukossa 12 esiintyvien tulosten perusteella liikunnan määrä vähenee hieman 9. luokan ja nykyhetken (korkeakoulu) välillä, kun taas liikunnan koettu tärkeys kasvaa selvästi. Liikunnan määrän keskiarvo laski arvosta 2,68 arvoon 2,54, kun taas liikunnan tärkeyden keskiarvo nousi arvosta 3,67 arvoon 4,42. Tulokset viittaavat siihen, että vaikka liikunta koetaan aikuisuuden kynnyksellä aiempaa merkityksellisempänä, sen toteutunut määrä arjessa on hieman vähentynyt. Tulosta voidaan tulkita siten, että opiskelijoiden arjen rakenteet, ajankäyttö ja opiskeluympäristö saattavat rajoittaa liikunnan harrastamista, vaikka sen hyvinvointia edistävä vaikutus tunnustetaan entistä selkeämmin.

Taulukko 12 Liikunta-aktiivisuuteen liittyvien vastausten tilastollisia arvoja ajankohdan mukaan

	Keskiarvo	Keskivirhe	Keskihajonta
Liikunnan tärkeys (9. luokka)	3,67	0,10	1,35
Liikunnan määrä (9. luokka)	2,68	0,10	1,37
Liikunnan tärkeys nyt	4,42	0,59	0,83
Liikunnan määrä nyt	2,54	0,80	1,12

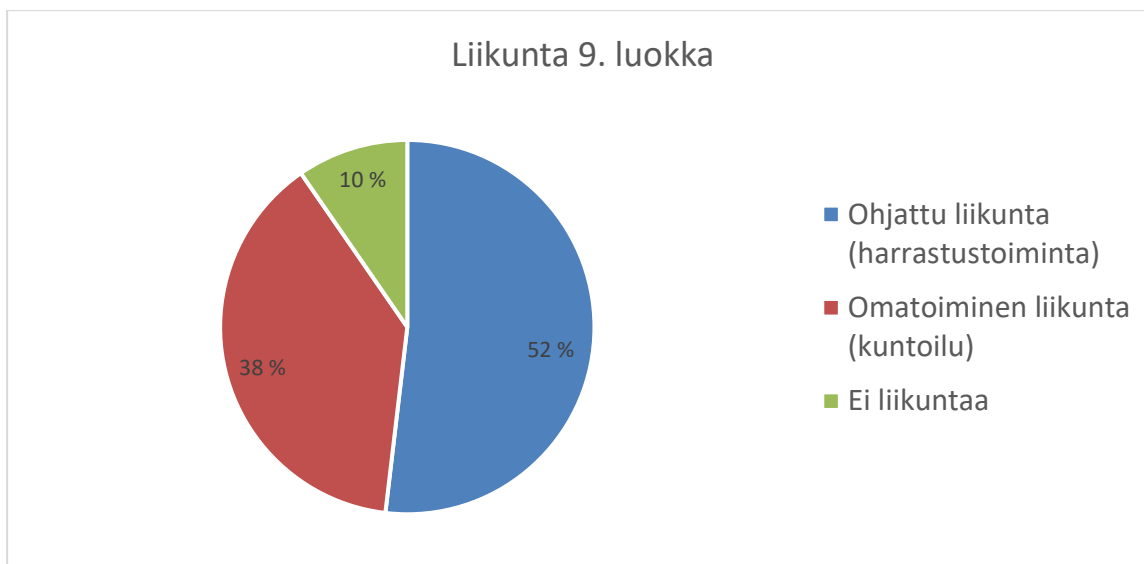
6.7 Sukupuolen merkitys liikunta-aktiivisuuteen

Tulosten (Taulukko 13) perusteella miehet liikkuvat enemmän ja pitävät liikuntaa keskimäärin hieman tärkeämpänä kuin naiset. On kuitenkin huomioitava, että otoskoot eroavat huomattavasti toisistaan (miehiä N= 26, naisia N= 161). Tämä epäsuhta heikentää tulosten yleistettävyyttä ja lisää epävarmuutta tilastollisessa vertailussa. Pieni miesotanta voi lisätä satunnaisvaihtelun vaikutusta, jolloin ero ei välttämättä kuvasta täysin todellista väestötason eroa.

Taulukko 13 Liikunta-aktiivisuuden tilastollisia arvoja sukupuolen mukaan

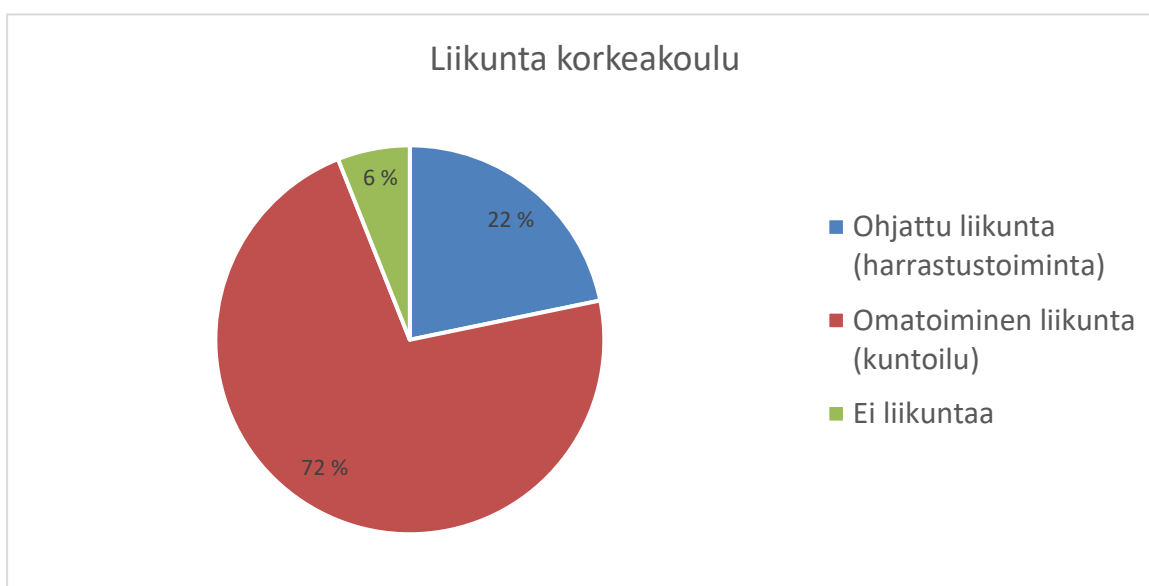
Sukupuoli	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe
Mies	26	3,72	0,97	0,19
Nainen	161	3,30	0,83	0,07

Avoimien kysymysten vastauksista käy ilmi ohjatun liikunnan määrän lasku 9. luokalta korkeakouluun nykyhetkeen verrattaessa. Kuten kuviosta 3 nähdään, peruskoulun lopussa ohjatun liikunnan osuus on 52 % ja omatoimisen liikunnan 38 %. Vastauksissa esiintyneiden ”ei liikuntaa”-mainintojen osuus oli 10 %.



Kuvio 3 Liikunnan tapa peruskoulun lopussa

Kuviosta 4 voi nähdä, miten korkeakoulussa opiskeltaessa ohjatun liikunnan määrä on selvästi pienempi kuin omatoimisen liikunnan. Ohjatun liikunnan osuus on enää 22 %, kun taas omatoimisen liikunnan osuus nousee 72 %. Ei liikuntaa -vastausten osuus on enää 6 %.



Kuvio 4 Liikunnan tapa korkeakoulussa

7 Pohdinta

Tässä osiossa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia pohjaten niitä aikaisempaan tutkimustietoon ja hypoteeseihin. Lisäksi osiossa pohditaan tulosten taustalla olevia mahdollisia syitä sekä pohditaan niiden merkityksellisyyttä. Tämän jälkeen pohditaan tutkimustulosten mahdollisia hyödyntämismahdollisuuksia ja sitä, voisiko tutkimus tuoda esiin tarvetta jatkotutkimukselle. Lopuksi tarkastellaan tutkimuksen pätevyyttä eli validiteettia sekä tutkimuksen etiikkaa.

7.1 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella opettajaopiskelijoiden kokemaa liikunta-aktiivisuutta ja median käyttöä, sekä näiden tekijöiden välistä yhteyttä peruskoulun päättövaiheessa ja korkeakouluopintojen aikana. Tulokset osoittivat, että median käytön ja liikunta-aktiivisuuden välillä on lievä, mutta havaittavissa oleva yhteys. Opettajaopiskelijat, jotka käyttivät mediaa enemmän tai pitivät sitä tärkeämpänä osana arkeaan, liikkuivat keskimäärin vähemmän kuin ne, joiden median käyttö oli vähäisempää. Vähäinen yhteys kuitenkin osoittaa, ettei pelkästään median käyttö selitä liikunta-aktiivisuuden vaihtelua, vaan ilmiö liittyy laajemmin opiskelijoiden arjessa esiintyviin asioihin, kuten ajankäyttöön ja elämäntilanteeseen.

Ikäryhmien välillä havaittiin eroja sekä median käytössä että liikunnassa. Nuoremmat opettajaopiskelijat kertoivat median käytön olleen merkittävä osa heidän arkeaan jo peruskoulun aikana, kun taas vanhemmilla vastaajilla median rooli tuolloin oli huomattavasti pienempi. Eroja voidaan myös selittää digitaalisen median nopealla kehityksellä ja sen lisääntyneellä merkityksellä nuorempien sukupolvien kasvuympäristössä. Erot voivat myös selittyä elämänvaiheeseen liittyvillä tekijöillä, kuten opiskelun aloittamisella tai muutoksilla arjen rutiineissa. Yhteenvedona voidaan todeta, että median käytön määrä on nuoremmassa ikäryhmissä selvästi suurempi. Liikunta-aktiivisuudessa vastaavat erot olivat pienempiä, mutta viittasivat myös siihen, että aktiivisuus vähenee iän myötä. Näiden havaintojen perusteella voidaan todeta, että median käytön ja liikunnan välinen suhde ei ole pelkästään yksilöllinen, vaan myös sukupolvittain muuttuva ilmiö.

Sukupuolten välisessä vertailussa naiset raportoivat miehiä enemmän median käyttöä, ja miehet pitivät liikuntaa keskimäärin tärkeämpänä. On kuitenkin huomioitava, että miesvastaajia oli aineistossa selvästi vähemmän kuin naisia, mikä heikentää vertailun luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Havainnot viittaavat kuitenkin siihen, että liikuntaan ja

mediankäyttöön liittyvät tottumukset voivat olla osittain sukupuolittuneita, mikä voi heijastua myöhemmin myös pedagogisiin painotuksiin.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella median käyttö on lisääntynyt ja sen merkitys vahvistunut siirtymässä peruskoulusta yliopistoon. Samalla liikunnan määrä on vähentynyt jonkin verran, vaikka sen koettu tärkeys on kasvanut. Avoimista vastauksista näkyi myös selkeä muutos median luonteessa: perinteinen media, kuten televisio ja lehdet, on väistynyt sosiaalisen median sovellusten ja suoratoistopalvelujen tieltä. Tätä voi selittää esimerkiksi ajan puute opiskelijan elämässä verrattuna yläkouluikään, sillä suoratoistopalveluista voi katsoa sisältöä milloin haluaa, eikä aikataulua tarvitse rakentaa niin, että on television ääressä aina tiettyyn aikaan.

Liikunta-aktiivisuus ei vähene ainoastaan määrällisesti, vaan myös sen luonne muuttuu. Liikunta on muuttunut ohjatusta harrastustoiminnasta omatoimisemmaksi liikkumiseksi. Tämä liittyy siihen, että siirtymävaiheessa katoaa esimerkiksi urheiluseurojen tarjoama tuki, joka on aiemmin mahdollistanut ja helpottanut säännöllistä liikkumista. Ohjatun toiminnan tilalle tulee yksilön oma vastuu liikkumisesta, mikä opiskelija-arjessa voi jäädä toissijaiseksi. Samalla opiskelijoiden ajankäyttö muuttuu itsenäisemmäksi, ja ruudun ääressä vietetty aika lisääntyy opintojen rakenteen vuoksi. Liikunta jää helposti arjessa taka-alalle, sillä monet muut aktiviteetit eivät vaadi samanlaista ajallista ja fyysistä vaivannäköä.

Tulokset kuvastavat samalla laajempaa muutosta opiskelijoiden arjessa, jossa digitaalinen media on tullut kiinteäksi osaksi sekä opiskelua että vapaa-aikaa. Tällöin liikkuminen on yhä enemmän sidoksissa opiskelijan omiin valintoihin ja mahdollisuuksiin. Voidaan ajatella, että median käyttö ei suoraan aiheuta vähäisempää liikuntaa, vaan liikunnan mahdollinen vähyys voi johtua yleisistä ajankäytön haasteista tai esimerkiksi elämäntilanteesta.

Median käytön kohdalla täytyy kuitenkin ottaa huomioon se, että etenkin opiskelijoiden kohdalla ruudun äärellä vietetty aika ei aina ole niin kutsuttua passiivista ruutuaikaa, joka mielletään haitalliseksi (Sweetser ym., 2012, 94–98). Vaikkakin opiskelijoilla median käytön määrä saattaa olla suuri, se ei siis yksiselitteisesti ole haitallista. Etenkin sosiaalinen media voi toimia myös sosiaalisen vuorovaikuttamisen välineenä, jolloin sen vaikutus voi olla ennemminkin palauttava kuin kuormittava. Tulee kuitenkin muistaa, että tällainen vuorovaikutus ei kuitenkaan korvaa ihmiselle tärkeää kasvotusten tapahtuvaa sosiaalista vuorovaikutusta (Mielenterveystalo, n.d.).

Tulokset osoittavat, että liikunnan väheneminen korkeakouluopintojen aikana ei ole seurausta liikunnan merkityksen vähenemisestä. Kyseessä on enemmänkin se, että opiskelijan arki ei välttämättä tue sen toteuttamista. Tämän havainnon avulla voidaan pohtia sitä, miten opiskelijoiden hyvinvointia voidaan tukea rakenteellisella tasolla korkeakouluympäristössä.

7.2 Hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimus

Tämä tutkimus käsitteli tärkeitä ja ajankohtaisia terveyteen ja jaksamiseen liittyviä aiheita. Aikaisempaa tutkimusta juuri opettajaopiskelijoille ei näistä aiheista ole juurikaan tehty, jolloin tutkimus avaa hyvin keskustelua näistä aiheista. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää opettajankoulutuksessa ja esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysinen aktiivisuus tukee opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä vähentää kuormittuneisuuden kokemuksia (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2025, 94–95; Kemel ym., 2022, 590–601). Tulokset viittaavat siihen, että median käytön lisääntyminen ja liikkumisen väheneminen liittyvät opiskelijoiden arjen rakenteisiin ja ajankäyttöön, mikä vastaa Suomessa tehtyjä havaintoja korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista (THL, 2024c; 2024d). Tästä syystä opettajankoulutukseen olisi perusteltua lisätä fyysiseen aktiivisuuteen ja terveelliseen median käyttöön liittyviä sisältöjä, sillä ne tukevat opiskelijoiden omaa jaksamista ja heidän valmiuksiaan edistää oppilaiden hyvinvointia opettajina. Samalla opettajaopiskelijat saisivat myös valmiuksia oman ja oppilaidensa hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen tulevassa työssään.

Korkeakoulut voivat hyödyntää tuloksia kehittäessään opiskelijoiden hyvinvointia tukevia käytäntöjä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi liikkumismahdollisuuksien parantamista, taukoliikunnan tukemista tai tukea ruutuajan hallintaan. Myös digitaalisten välineiden käyttö voidaan nähdä keinona tukea hyvinvointia, jos median käyttö on aktiivista ja tavoitteellista (Sweetser ym., 2012, 94–98; Przybylski & Weinstein, 2017, 56–58).

Tulokset tukevat näkemystä, jonka mukaan kouluympäristössä tasapainoinen suhde ruutu-aikaan on olennaista oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta. Opettajankoulutuksessa tulisi siksi kiinnittää huomiota sekä opiskelijoiden omaan ruutu-aikaan että pedagogisiin valmiuksiin ohjata oppijoita kohti tervettä mediankäyttöä.

Aihetta olisi jatkossa hyödyllistä tarkastella laajemmalla ja tasapainoisemmalla aineistolla, jotta sukupuolten ja ikäryhmien välisiä eroja voitaisiin arvioida luotettavammin. Kattavampi

laadullinen tutkimus voisi täydentää määrällisiä havaintoja ja tuoda esiin opiskelijoiden omia kokemuksia liikunnan ja median käytön merkityksestä hyvinvointiin.

7.3 Tutkimuksen validiteetti ja etiikka

Tutkimuksen kyselyllä pyrittiin tavoittamaan opiskelijoita jokaiselta Suomessa opettajankoulutusta tarjoavalta taholta. Vastauksia ei kuitenkaan saatu Joensuusta, Kokkolasta, Rovaniemeltä, Vaasasta tai Kuopiosta. Tätä voi selittää se, että kyseisten kaupunkien opiskelijoista ei ollut saatavilla valmista sähköpostilistaa. Näissä tilanteissa opiskelijoita edustavia ainejärjestöjä yritettiin tavoitella sähköpostitse, mutta vastauksia ei saatu. Selkeästi eniten vastaajia saatiin Jyväskylästä (29,7 %, N=58) ja Turusta (27,2 %, N=53). Näin ollen tutkimuksesta ei saatu koko Suomen kattavaa, jolloin vastaukset eivät ole yleistettävissä koskemaan koko Suomen opettajaopiskelijoita.

Tavoitteena oli, että jokaisen Suomessa opettajaksi opiskelevan olisi ollut mahdollista vastata tutkimuksen kyselyyn. Kyselylomake ei kuitenkaan ole saavuttanut niitä opiskelijoita, joiden oma ainejärjestö ei ole jakanut kyselyä. Samaten on otettava huomioon, että kyselyn aihe on saattanut rajata vastaajia pois. Esimerkiksi jos opiskelija kokee oman liikunta-aktiivisuutensa hyvin matalaksi tai vastaavasti mediankäytön hyvin korkeaksi, on hän voinut jättää kyselyyn vastaamatta.

Sukupuolten välisessä vertailussa tulee ottaa huomioon miesten selvä vähemmistö vastaajien keskuudessa (miehet N=26, naiset N=161). Täten tämän tutkielman sukupuolten välisestä vertailusta ei voida tehdä luotettavia johtopäätöksiä. Kyselytutkimuksen tuloksia tulkittaessa on hyvä huomioida, että kyseessä on aina vastaajan omat näkemykset ja kokemukset. Samaten vastaajien tulkinnat kysymyksistä voivat vaihdella suhteessa toisiinsa.

Tutkimuksessamme noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat arvot ovat rehellisyys, arvostus, luotettavuus ja vastuunkanto (Keiski, 2023, 12; ALLEA, 2023, 5).

Kyselylomakkeessa kerättiin henkilöiltä tietoja iästä ja sukupuolesta sekä asuinpaikasta ja harrastuksista. Näin ollen tutkimuksessa anonymiteetti ei säilynyt täysin, sillä tiettyjä tietoja yhdistelemällä voisi olla mahdollista päätellä vastaajan henkilöllisyys. Tiedot ovat kuitenkin vain tutkimuksen tekijöiden käytössä. Tietoja säilytetään salasanalla suojatussa tiedostossa. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimukseen vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Kyselyyn vastaaville annettiin selkeät ja ymmärrettävät ohjeet lomakkeen täyttämistä varten.

Tutkimukseen osallistuminen perustui omaan halukkuuteen, eikä ketään painostettu vastaamaan.

Kyselylomakkeen yhteydessä toimitettiin tutkijoiden laatima tietosuojaseloste, jossa kerrottiin henkilötietojen käsittelyn tarkoituksesta sekä vastaajien oikeuksista. Tutkimusaineisto säilytetään turvallisesti noudattaen tietosuojalainsäädäntöä (ks. TENK, 2023).

Tutkimusaineistoa ja tuloksia käsiteltiin luottamuksellisesti ja huolellisesti koko tutkimusprosessin ajan. Aineiston keräämiseen pyydettiin tarvittavat suostumukset kaikilta tutkimukseen osallistuneilta. Aineistossa mahdollisesti esiintyvät henkilötiedot tunnistettiin ja käsiteltiin tietosuojalainsäädännön vaatimusten mukaisesti. Tutkimuksen aikana kerättyihin tietoihin ja tuloksiin oli pääsy ainoastaan tutkijoilla. Tutkimuksen osallistujat saivat vastata kyselyyn itselleen sopivalla hetkellä ja lopettaa vastaamisen missä vaiheessa tahansa hyvän tutkimuseettisen käytänteen periaatteen mukaisesti (Cohen ym., 2007, 51–53).

Lähteet

- Aira, T., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Kotkajuuri, J., & Parkkari, J. (2021). Physical activity from adolescence to young adulthood: Patterns of change, and their associations with activity domains and sedentary time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–12. Saatavilla: <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01130-x>
- All Europea Academies [ALLEA]. (2023). European code of conduct for research integrity. Saatavilla: DOI: 10.26356/ECOC
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Kangasniemi, A., Ikonen, J., Lahti, J., & Parikka, S. (2025). Korkeakouluopiskelijoiden fyysinen aktiivisuus ja mielenterveysoireilu koronapandemian aikana. *Liikunta & Tiede*, 62(3), 89–97.
- Baiden, P., Tadeo, S. K., & Peters, K. E. (2019). The association between excessive screen-time behaviors and insufficient sleep among adolescents: Findings from the 2017 youth risk behavior surveillance system. *Psychiatry research*, 281, 112586, 5-6. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112586>
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., Williams, C. A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P. R., Naylor, P.-J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Troelsen, J., Tarp, J., Reddigan, J., Møller, N. C., & Elbe, A.-M. (2016). *The Copenhagen Consensus Conference 2016: Children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. British Journal of Sports Medicine*, 50(19), 1177–1178. Saatavilla: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096325>
- Barzoki, H. M (2024) Depression and excessive internet use: The mediating roles of anxiety and intellectual difficulties. 6. Saatavilla: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958824001453?via%3Dihub#sec1>
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 800. Saatavilla: <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>

- Boers, E., Afzali, M., Newton, N., Conrod, P. (2019) *Association of Screen Time and Depression in Adolescence*, 855-857. Saatavilla: <https://jamanetwork-com.ezproxy.utu.fi:2443/journals/jamapediatrics/fullarticle/2737909>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126–131. Saatavilla: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education: 6. ed* (6th Ed.). Routledge. 51–53, 205–207.
- Ebrand 2022. SoMe ja nuoret 2022. Kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Ebrand Suomi Oy. Saatavilla: <https://www.ebrand.fi/some-ja-nuoret/>
- Folkhälsomyndigheten 2024. Saatavilla: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2024/september/rekommendationer-for-en-balanserad-skarmanvandning-bland-barn/>
- Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Raouf Memon, A., Noll, P. R. E. S., & Noll, M. (2022). *Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review*. PLoS ONE, 17(4), e0265913. Saatavilla: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. Saatavilla: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., Sinivuori, E., & Tammi, kustantaja. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15., uudistettu painos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huotari, P., Aunio, M., Paavola, L. & Kallio, J. 2019. Passiivisesti vietetty ruutu-aika ja sen sisällölliset muutokset sekä yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta & Tiede* 56. 84–89. Saatavilla: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-huotari_lowres.pdf

- Husu, P., Jussila, J., Wiklund, P., Vähä-Ypyä, H., Suni, J., & Vasankari, T. (2024). Physical activity has decreased in Finnish children and adolescents from 2016 to 2022: Accelerometer-measured repeated cross-sectional study. *BMC Public Health*, *24*, 18854. Saatavilla: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18854-7>
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., & Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 31–46). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
- Jussila, A. M., Husu, P., Vähä-Ypyä, H., Tokola, K., Kokko, S., Sievänen, H., & Vasankari, T. (2022). Accelerometer-Measured Physical Activity Levels and Patterns Vary in an Age- and Sex-Dependent Fashion among Finnish Children and Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, *19*(11), 6950. Saatavilla: <https://doi.org/10.3390/ijerph19116950>
- Kantomaa, M. T., Tikanmäki, M., Kankaanpää, A., Vääräsmäki, M., Sipola-Leppänen, M., Ekelund, U., Järvelin, M.-R., & Kajantie, T. (2016a). Accelerometer-measured physical activity and sedentary time differ according to education level in young adults. *PLoS ONE*, *11*(7), e0158902. Saatavilla: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158902>
- Kantomaa, M. T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kajantie, E., Taanila, A., & Tammelin, T. (2016b). Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior With Adolescent Academic Achievement. *Journal of research on adolescence: the official journal of the Society for Research on Adolescence*, *26*(3), 432–442. Saatavilla: <https://doi.org/10.1111/jora.12203>
- Keiski, R. L., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoof, S. K., Tarkiainen, T., Kaila, E., Aittasalo, M., & Tutkimuseettinen neuvottelukunta, kustantaja. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851> (s. 1046–1047).
- Kemel, P. N., Porter, J. E., & Coombs, N. (2022). Improving youth physical, mental and social health through physical activity: A systematic literature review. *Health Promotion Journal of Australia*, 33(3), 590–601. Saatavilla: <https://doi.org/10.1002/hpja.553>
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Suomi, K., & Ng, K. (2022). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2022: LIITU-tutkimuksen tuloksia*. Valtion liikuntaneuvosto. 16–31 Saatavilla: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2022/>
- Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö [YTHS]. Saatavilla: https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf
- Laamanen, M., Ladonlahti, T., Häkkinen, P., & Kärkkäinen, T. (2023). *Opiskelijan hyvinvointi koetuksella? Korkeakouluopiskelijoiden kokemat terveys- ja toimintarajotteet, digitaalinen osaaminen ja opiskelu pandemian aikana*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 10–11. Saatavilla: <https://okm.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-263-750-5>
- Lounassalo, I., Salin, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., & Tammelin, T. H. (2019). Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. *BMC public health*, 19(1), 271. Saatavilla: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6513-y>
- Mielenterveystalo. (n.d.). *Ruuturiippuvuus*. Saatavilla: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/ruuturiippuvuus>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto [MLL]. (2025). *Sopiva ruutuaika*. Haettu 5. joulukuuta 2025, Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutuaika/>

- Morgan, P. J., & Hansen, V. (2008). The relationship between PE biographies and PE teaching practices of classroom teachers. *Sport, Education and Society*, 13(4), 373–391. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/13573320802444994>
- Opetushallitus. (2025). *Perusopetuslaki muuttuu: koulujen tulee huomioida puhelimien käyttö ja säilytys järjestyssäännöissään*. Opetushallitus. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-koulujen-tulee-huomioida-puhelimien-kaytto-ja-sailytys>
- Paakkari, L.; Tynjälä, J.; Lahti, H.; Ojala, K.; Lyyra, N. Problematic Social Media Use and Health Among Adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 1885. Saatavilla: https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_74299
- Paavonen, E, J., Roine, M., Korhonen, P., Valkonen, S., Pennonen, M., Partanen, J., Lahikainen A, J. (2021) *Media ja lasten hyvinvointi*. Duodecim. Saatavilla: https://www.researchgate.net/profile/E-Paavonen/publication/51716941_Media_and_children's_well-being/links/0deec51ee999c96a8b000000/Media-and-childrens-well-being.pdf?origin=scientificContributions
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018) Osa F3, s.40. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Saatavilla: https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
- Prieto-González, P., Rivera-Villafuerte, A., & Canli, U. (2025). *Motivation to practice health-oriented physical activity: A comparative study among university students from three countries with different cultures*. *BMC Public Health*, 25, Article 2626. Saatavilla: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23781-2>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. Saatavilla: <https://doi.org/10.1177/0956797616678438> (s. 56–58).

- Rideout, V. and Robb, M.B. (2019) The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens. Common Sense Media, 1–3. Saatavilla:
<https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2019-census-8-to-18-full-report-updated.pdf>
- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin A., Eskola, J. (2011) 18. Sosiaaliset suhteet ja liikunta aktiivisuus. Saatavilla: <https://www.researchgate.net/publication/290434726>
- Strain, T., Milton, K., Brage, S., Kohl, H. W., & Bull, F. C. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults, 2000–2022: A pooled analysis. *The Lancet Global Health*, 12(9), e1123–e1136. Saatavilla:
[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Sweetser, P., Johnson, D., Ozdowska, A., & Wyeth, P. (2012). Active versus Passive Screen Time for Young Children. *Australasian Journal of Early Childhood*, 37(4), 94–98. Saatavilla: <https://doi.org/10.1177/183693911203700413>
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhäntö, K., & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen*. Opetushallitus. saatavilla:
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf. 11
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American journal of preventive medicine*, 28(3), 267–273. Saatavilla:
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021a). *Terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%) [Verkkoraportti]*. THL. Saatavilla:
https://terveytemme.fi/kott/html/ko_phexcer_guidel_enough.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021b). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2021. Terveystutkimuksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%) [Verkkoraportti]*. Saatavilla: https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_phexcer_guidel_not.html

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024a). Liikuntasuositukset. THL. Haettu 5.11.2025 Saatavilla: https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024b). Uutta opiskelijoiden elintavoista: Yhä useampi korkeakouluopiskelija liikkuu riittävästi, mutta viettää liikaa aikaa netissä. THL. Saatavilla: <https://thl.fi/-/uutta-opiskelijoiden-elintavoista-yha-useampi-korkeakouluopiskelija-liikkuu-riittavasti-mutta-viettaa-liikaa-aikaa-netissa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024c). *Terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%) [Verkkoraportti]*. THL. Haettu 16.10.2025 Saatavilla: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_phexcer_guidel_enough.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024d). *Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%) [Verkkoraportti]*. THL. Haettu 20.11.2025 Saatavilla: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_phexcer_guidel_not.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024e). Istuu vapaa-ajalla yli kolme tuntia television, tietokoneen tai älylaitteen ääressä (%). THL. Haettu 5.12.2025 Saatavilla: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_screen_sitting_freetime.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024f). Usein lyhyeksi jäävät unet netin käytön vuoksi (%). THL. Haettu 5.12.2025 Saatavilla: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_internet_use_sleep_cius5.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025). Jo pienikin määrä liikuntaa vähentää korkeakouluopiskelijoiden riskiä psyykkiselle kuormittuneisuudelle. Saatavilla: <https://thl.fi/-/tutkimus-jo-pienikin-maara-liikuntaa-vahentaa-korkeakouluopiskelijoiden-riskia-psykkiselle-kuormittuneisuudelle>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2026). Lasten digisuositukset 0–13-vuotiaille. THL. Verkkojulkaisu. Haettu 2.2.2026 Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lasten-ja-nuorten-digitaalinen-hyvinvointi-ja-turvallisuus/lasten-digisuositukset-0-13-vuotiaille>

- Tilastokeskus. (2021). Saatavilla: <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/mobiiliteknologia-mullisti-lasten-arjen-nettiin-ei-menna-vaan-siella-ollaan?>
- Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Connor Gorber S. (2011) Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011 Sep 21;8:98. Saatavilla: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3186735/pdf/1479-5868-8-98.pdf>.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2018). Trends in US adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329–345. Saatavilla: https://psycnet.apa.org/fulltext/2018-41062-001.pdf?auth_token=3c843cadf3c83c5d8a1911113278792bb1a0b1d5&returnUrl=https%3A%2F%2Fpsycnet.apa.org%2FdoiLanding%3Fdoi%3D10.1037%252Fppm0000203
- Tähtinen, J., Laakkonen, E., Broberg, M., & Tähtinen, R. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita (2. uudistettu painos.). Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos. 27–30, 86.
- UKK-instituutti. (2024a). *Aikuisten liikkumisen suositus (18–64 v)*. UKK-instituutti. Haettu 5.11.2025. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/#suomenkielisettukimateriaalit>
- UKK-instituutti. (2024b). *Lasten ja nuorten liikkumissuositus (7–17 v)*. UKK-instituutti. Haettu 5.11.2025 Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>
- Valtonen, J., Kuusela, J., & Ruismäki, H. (2011). The leisure time physical activity background of pre-service class teachers. In H. Ruismäki & I. Ruokonen (Eds.), *Design Learning and Well-being* (Research Report 331, pp. 61–73). University of Helsinki. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/items/43827591-228b-44a9-9dd6-32ecb7270b0d>

- Valtonen, J., Autio, O., Reunamo, J., & Ruismäki, H. (2012). The relationship between pre-service class teachers' various backgrounds and conceptions of good physical education. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 45, 595–604. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.597>
- Valtonen, J., Hirvensalo, M., Reunamo, J., & Ruismäki, H. (2014). The Relationships between PreService Primary Teachers' Teaching and Instructing/Coaching Orientations, and Their Perceived Strengths in Teaching Physical Education at the Primary Level. *Creative Education*, 5, 954–962. Saatavilla: <http://dx.doi.org/10.4236/ce.2014.511109>
- Vuori, I. (2011). *Liikunnan vaikutustapa*. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.), *Terveysliikunta* (12–19). Otava. Saatavilla: https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6363_esittely.pdf
- Väistö, J., Eloranta, A. M., Viitasalo, A., Tompuri, T., Lintu, N., Karjalainen, P., Lampinen, E. K., Ågren, J., Laaksonen, D. E., Lakka, H. M., Lindi, V., & Lakka, T. A. (2014). Physical activity and sedentary behaviour in relation to cardiometabolic risk in children: cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 11, 55. Saatavilla: <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-11-55>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. Haettu 15.10.2025 Saatavilla: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2024). *Physical activity: Fact sheet*. World Health Organization. Saatavilla: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). *Bridging the gap: Exploring the unique transition from home, school or college into university*. *Frontiers in Public Health*, 9, 634285. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634285>


Liitteet

Liite 1: Kyselylomake



Turun yliopisto
University of Turku

Opettajaopiskelijoiden median käytön ja liikunta-aktiivisuuden kehitys

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hei opiskelijat!

Olemme kaksi luokanopettajaopiskelijaa Turun yliopistosta ja teemme pro gradu -tutkielmaa, jossa tutkimme opettajaopiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden ja median käytön kehitystä.

Tutkimukseemme tarvittava aineisto kerätään Webropol- lomakkeella, johon kaipaisimmekin nyt vastauksia. Kyselyssä on kolme osiota: 1) Tausta 2) Median käyttö 3) Liikunta. Osiot koostuvat monivalintakysymyksistä, sekä muutamasta avoimesta kysymyksestä. Yhteensä kyselyyn vastaaminen vie aikaasi vain n. 5 minuuttia! Kyselyyn voivat vastata kaikki opiskelijat, jotka tutkintonsa suorittua valmistuvat opettajiksi. Kysely ei siis ole tarkoitettu pelkästään luokanopettajaopiskelijoille! Jotta aineistomme tarjoaisi kattavasti tietoa tarvitsemme paljon vastauksia. Kiitämme myös jo etukäteen, kun käytät pienen osan ajastasi lomakkeemme täyttämiseen!

Vastaukset kerätään Turun yliopiston Webropol- ohjelmaan. Vastaamalla hyväksyt, että vastauksiasi käytetään pro gradu -tutkielmassa. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista, ja sen voi keskeyttää milloin vain. Yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa vastausten perusteella.

Tietosuoja:


<https://seafiler.utu.fi/f/491df3cd10f449aabd27/?dl=1>

Ystävällisin terveisin,
Rasmus Laaksonen & Aku Haikonen



Turun yliopisto University of Turku

Opettajaopiskelijoiden median käytön ja liikunta-aktiivisuuden kehitys

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Sukupuoli *

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua vastata

2. Ikä *

- 18-20
- 21-23
- 24-26
- 27-29
- 30 tai enemmän

3. Millä vuosikurssilla olet? *

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6. tai ylempi

4. Ensisijainen ammatti, johon opiskelet. *

- Luokanopettaja
- Aineenopettaja
- Erityisopettaja
- Erityisluokanopettaja
- Varhaiskasvatuksen opettaja
- Musiikkipedagogi
- Opinto-ohjaaja

5. Opiskelupaikkakuntasi?

- Espoo
- Rauma
- Helsinki
- Vaasa
- Tampere
- Rovaniemi
- Oulu
- Kuopio
- Kokkola
- Jyväskylä
- Joensuu
- Turku

"Median käyttö" ja "ruutuaika" termeillä tarkoitetaan sitä, miten ihmiset käyttävät ja seuraavat erilaisia viestintävälineitä, kuten televisiota, internetiä, uutisia ja sosiaalista mediaa. Se kattaa sekä tiedon hankkimisen että viihteen kulutuksen eri kanavien ja sisältöjen kautta. Vastausta arvioidessasi ota huomioon vapaa-ajalla tapahtuva median käyttö. ÄLÄ siis huomioi koulutyöskentelyyn käytettyä ruutuaikaa.

6. Kuinka tärkeää median käyttö oli sinulle peruskoulun lopussa (9.luokka)? *

- Ei lainkaan tärkeää
- Vähän tärkeää
- Kohtalaisen tärkeää
- Melko tärkeää
- Erittäin tärkeää

7. Kuinka paljon arvioisit kuluttaneesi mediaa keskimäärin päivässä peruskoulun lopussa (9.luokka)? *

- 0-2 tuntia
- 2-4 tuntia
- 4-6 tuntia
- 6-8 tuntia
- 8 tuntia tai enemmän

8. Kerro mitä median käyttösi sisälsi 9.luokan lopussa? (Sosiaalinen media, striimauspalvelut, pelaaminen tms.) *

9. Kuinka tärkeää median käyttö on sinulle tällä hetkellä? *

- Ei yhtään tärkeää
- Vähän tärkeää
- Kohtalaisen tärkeää
- Melko tärkeää
- Erittäin tärkeää

10. Kuinka paljon arvioit kuluttavasi mediaa keskimäärin päivässä tällä hetkellä? *

- 0-2 tuntia
- 2-4 tuntia
- 4-6 tuntia
- 6-8 tuntia
- 8 tuntia tai enemmän

11. Kerro mitä median käyttösi sisältää nyt? (Sosiaalinen media, striimauspalvelut, pelaaminen tms.) ***12. Miten väite "Ruutuaikani on liian suuri" mielestäsi kuvaa sinua? ***

- Ei kuvaa ollenkaan
- Kuvaa vähän
- Kuvaa kohtalaisesti
- Kuvaa melko hyvin
- Kuvaa täysin

Aktiivisille liikunnalla tarkoitetaan sitä, että syke nousee ja ihminen hengästyy. Vastausta arvioidessasi ota huomioon vain vapaa-ajalla tapahtuva liikunta. ÄLÄ huomioi koululiikuntaa.

13. Kuinka tärkeänä pidit aktiivisen liikunnan harrastamista peruskoulun lopussa (9.luokalla)? *

- En yhtään tärkeänä
- Vähän tärkeänä
- Jonkin verran tärkeänä
- Melko tärkeänä
- Erittäin tärkeänä

14. Kuinka paljon arvioisit sinulla olleen aktiivista liikuntaa keskimäärin viikossa 9. luokalla? *

- 0-3 tuntia
- 3-6 tuntia
- 6-9 tuntia
- 9-12 tuntia
- 12 tuntia tai enemmän

15. Kerro liikunnan harrastamisestasi peruskoulun lopussa (9.luokalla) omin sanoin. Voit kertoa esim. omasta lajistasi tai liikuntamuodostasi. *

16. Kuinka tärkeänä pidät aktiivisen liikunnan harrastamista nyt? *

- En yhtään tärkeänä
- Vähän tärkeänä
- Jonkin verran tärkeänä
- Melko tärkeänä
- Todella tärkeänä

17. Kuinka paljon arvioisit sinulla olevan aktiivista liikuntaa keskimäärin viikossa tällä hetkellä? *

- 0-3 tuntia
- 3-6 tuntia
- 6-9 tuntia
- 9-12 tuntia
- 12 tuntia tai enemmän

18. Kerro liikunnan harrastamisestasi tällä hetkellä omin sanoin. Voit kertoa esim. omasta lajistasi tai liikuntamuodostasi? ***19. "Liikun riittävän määrän" kuvaa sinua? ***

- Ei kuvaa ollenkaan
- Kuvaa vähän
- Kuvaa kohtalaisesti
- Kuvaa melko hyvin
- Täysin samaa mieltä

Liite 2: Tietosuojailmoitus



Tietosuojailmoitus

1 (1)

pp.kk.vvvv

EU:n yleinen tietosuoja-asetus
artikkelit 13 ja 14

|

Tietosuojailmoitus

Rekisterin nimi	Median kulutuksen ja liikunta-aktiivisuuden kehitys peruskoulusta korkeakouluun
Rekisterinpitäjä	Rasmus Laaksonen, Turun Yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos
Tietosuojaavastaavan yhteystiedot	rarlaa@utu.fi
Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Teemme tutkimusta Turun yliopistossa Pro gradu- tutkielmaamme varten. Tutkimuksessa tarkastellaan opettajaopiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden ja median käytön kehitystä peruskoulun lopusta yliopistoon. Tutkimusaineisto kerätään Webropol- lomakkeella. Sähköpostiosoitetta käytetään webropol- lomakkeen lähettämiseen.
Tutkielman ohjaaja	Mirjamajja Mikkilä-Erdmann, mirmik@utu.fi
Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperuste	Käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 e- kohta) Käsittely perustuu yliopistolain (558/2007) 2§:ssä asetettuun yliopiston tehtävään ja sen toteuttamiseen yleisen edun nimissä.
Rekisteriin tallennetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja	Kyselyssä kerätään opiskelijan ikä, vuosikurssi, opiskeltava tutkinto, sukupuoli sekä liikunta-aktiivisuuteen ja median käyttöön liittyviä asioita.
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 säilytysaika	Aineiston keräämisen ja käsittelyn jälkeen aineisto pseudonymisoidaan. Aineisto on anonymi ja se säilytetään yliopiston tietojärjestelmässä tietoturvallisesti viiden vuoden ajan, jonka jälkeen 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 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 ovat saatu	Tiedot kerätään suoraan vapaaehtoisesti tutkimukseen osallistuneilta.