

TOISEN ASTEEN OPISKELIJOIDEN MIELIPITEET LIKUNNASTA JA SEN LISÄÄMISESTÄ OPISKELUPÄIVÄÄN

Kirsti Siekkinen, TtM, Likes. Rautpohjankatu 8, 40700 Jyväskylä. P. 050-3685250. Sähköposti: kirsti.siekkinen@likes.fi (yhteyshenkilö). **Johanna Kujala**, VTM, Liikkuva opiskelu -ohjelma, Likes. **Jouni Kallio**, LitT, Likes. **Harto Hakonen**, FM, Likes. **Tuija Tammelin**, FT, Likes.

TIIVISTELMÄ

Siekkinen K., Kujala J., Kallio J., Hakonen H. & Tammelin T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Liikunta & Tiede 58 (1), 86–94.

Liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja oppimiseen. On kuitenkin vielä vähän tutkittua tietoa siitä, mitä toisen asteen opiskelijat ajattelevat liikkumisesta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Tässä poikkileikkaustutkimuksessa selvitettiin toisen asteen opiskelijoiden mielipiteitä liikunnasta ja erilaisista keinoista, joilla opiskelupäivään voidaan lisätä liikettä. Tuloksissa tarkasteltiin eroja naisten ja miesten, lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien sekä vähän ja enemmän liikkuvien opiskelijoiden välillä. Tutkimus on osa Opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimusta ja liittyy Liikkuva-opiskelu -ohjelman tutkimukseen ja seurantaan.

Kyselyyn vastasi vuosina 2017 ja 2018 yhteensä 888 suomalaista toisen asteen opiskelijaa, jotka olivat 15–20-vuotiaita. Ammattiin opiskelevien fyysinen aktiivisuus oli vähäisempää kuin lukiolaisten ($p < 0,001$). Vähän liikkuviksi luokiteltiin ammattiin opiskelevista 36 prosenttia ja lukiolaisista 18 prosenttia. Opiskelijoiden suhtautuminen liikkumiseen oli yleisesti varsin myönteinen, ja 75 prosenttia opiskelijoista raportoi haluavansa liikkuu nykyistä enemmän. Lukiolaiset suhtautuivat hieman ammattiin opiskelevia myönteisemmin erilaisiin opiskelupäivän aikaisiin liikettä lisääviin toimenpiteisiin.

Naiset pitivät miehiä yleisemmin mielekkäinä erilaisia keinoja, joilla voidaan lisätä liikettä opiskelupäivään, kuten istumisen vähentämistä oppitunneilla, taukoliikuntaa oppitunneilla, vaihtoehtoisia tapoja istua ja yksilöllistä liikuntaneuvontaa. Vähän liikkuvat opiskelijat kokivat muita harvemmin, että liikunta tukee opiskelua (48 % vs. 70 %) tai että liikunta on välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta (53 % vs. 81 %). Tuloksia voidaan hyödyntää, kun toisen asteen oppilaitokset suunnittelevat liikkumista lisääviä toimenpiteitä opiskelijoille ja haluavat erityisesti huomioida vähän liikkuvat opiskelijat.

Avainsanat: liikunta-aktiivisuus, opiskelija, vähän liikkuva, mielipide, lukio, ammatillinen oppilaitos

ABSTRACT

Siekkinen K., Kujala J., Kallio J., Hakonen H. & Tammelin T. 2021. Upper secondary education school students' opinions on physical activity and its addition to the school day. Liikunta & Tiede 58 (1), 86–94.

Physical activity benefits health, well-being and learning in many ways. There is still very little information available on the opinions of upper secondary school students regarding the inclusion of physical activity in the school day. This cross-sectional study examined upper secondary school students' level of physical activity, as well as their opinions on physical activity in general. It also explored different means to integrate physical activity into the school day. This study is part of the 'Students' physical activity, functional capacity and well-being study' that is related to the Students on the Move programme.

An online survey was responded to by 888 Finnish students aged 15 to 20 years. The results were compared between male and female students and all students in upper secondary education (GUSE) and in vocational education (VE). Physical activity levels were, in general, lower among VE students: 36% of students in VE and 18% of students in GUSE were classified as physically inactive ($p < 0.001$). Students' opinions towards physical activity were generally positive, and 75% of students wanted to increase their physical activity. Students in GUSE were more open to include different types of physical activity into the school day compared to students in VE.

Females, more often than males, considered alternative ways of sitting, the use of peer activators and personalized physical activity counselling as convenient ways to increase physical activity in the school day. The opinions about the benefits of physical activity on studying or about the necessity of physical activity to stay in good physical fitness were less positive among physically inactive students. These results can be used by schools when developing actions to enhance physical activity, especially among the least active students.

Keywords: physical activity, student, sedentary, opinion, general upper secondary education, vocational education

JOHDANTO

Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä myötävaikuttaa monien sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon (Liikunta. Käypä hoito -suositus 2016; Poitras 2016). Terveysvaikutusten lisäksi liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös nuorten oppimisen edellytyksiin (Esteban-Cornejo ym. 2014; Ruiz ym. 2010). Oppituntien aikaisilla liikunnallisilla tauoilla, opetukseen integroidulla liikunnalla, liikuntakerhoihin osallistumisella ja muulla koulupäivän aikaisella liikunnalla on havaittu olevan positiivinen yhteys koulumenestykseen. Koulupäivän aikainen liikunta vaikuttaa myönteisesti erityisesti lasten tiedolliseen toimintaan, kuten työmuistiin, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiseen. (Kantomaa ym. 2018). Huolimatta liikunnan myönteisistä vaikutuksista terveyteen ja oppimiseen, osa toisella asteella opiskelevista nuorista liikkuu hyvin vähän. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan vapaa-ajallaan hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa liikkuvia oli lukiolaisista 27 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 43 prosenttia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on jo kymmenen vuoden ajan ollut aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Vuonna 2017 Liikkuva koulu -ohjelma laajentui käsittämään peruskoulujen lisäksi myös toisen asteen oppilaitokset. Liikkuva opiskelu -toiminnan tavoitteena on lisätä opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä kehittämällä aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria oppilaitoksissa (www.liikkuvaopiskelu.fi). Lähtökohdiana on, että jokainen oppilaitos ja opiskeluyhteisö toteuttaa liikkuvampaa opiskelupäivää omalla tavallaan. Liikkuva opiskelu -ohjelmassa on kehitetty Nykytilan arviointi oppilaitoksille -työkalu (www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/nykytilan-arviointi), jonka avulla oppilaitokset arvioivat toimintakulttuurinsa tilaa liikkumisen näkökulmasta.

Liikkuva opiskelu -ohjelman kokeiluhankkeissa mukana olleet toisen asteen oppilaitokset ovat kehittäneet aktiivista toimintakulttuuria, mikä näkyy liikkumisen mahdollisuuksien kohentumisena. Opiskelijoilla on ollut käytössä aiempaa enemmän liikuntavälineitä ja -tiloja, opetustiloja on kalustettu seisomapöydin, opiskeluun on tarjottu vaihtoehtoisia istuimia tai opetuksessa on pidetty liikettä lisääviä taukoja. (Moilanen & Vehviläinen 2019.) Liikkuva opiskelu -ohjelman erityisenä tavoitteena on vähiten liikkuvien opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, Liikkuva opiskelu -avustukset koulutuksen järjestäjille, ohjeet). Koulupäivän aikaisella liikunnalla onkin suurin merkitys juuri vähiten liikkuville oppilaille (Siekinen ym. 2019).

Aikaisemmissa toisen asteen opiskelijoihin kohdistuvissa tutkimuksissa on tarkasteltu liikuntasuhdetta, liikkumisen motiiveja ja merkityksiä (mm. Kauravaara 2013; Liimakka ym. 2013; Kostamo ym. 2017). Tutkimustietoa puuttuu kuitenkin siitä, mitä mieltä toisen asteen opiskelijat ovat erilaisista oppilaitoksissa yleisesti tehdystä toimenpiteistä liikkumisen lisäämisestä opiskelupäiviin. Ei myöskään tiedetä eroavatko mielipiteet sukupuolten ja vähän liikkuvien ja enemmän liikkuvien välillä.

Tämän poikkileikkaustutkimuksen tarkoituksena oli selvittää toisen asteen oppilaitoksissa opiskelevien nuorten mielipiteitä liikunnasta ja erilaisista keinoista, joilla opiskelupäivään voidaan lisätä liikettä. Lisäksi tutkittiin, miten nämä mielipiteet erosivat naisten ja miesten välillä, lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä sekä vähän ja enemmän liikkuvien opiskelijoiden välillä. Tavoitteena oli saada tietoa, jota toisen asteen oppilaitokset voivat soveltaa suunnitellessaan liikkumista lisääviä toimenpiteitä ja kehittäessään liikkumista tukevia olo-

suhteita oppilaitoksissa – huomioiden erityisesti vähän liikkuvat opiskelijat.

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimus on osa Liikkuva opiskelu -ohjelmaan liittyvää Opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimusta. Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta on antanut puoltavan lausunnon tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkimusaineisto kerättiin vuosien 2017 ja 2018 aikana neljästä lukiosta ja viidestä ammatillisesta oppilaitoksesta eri puolilta Suomea. Oppilaitokset valittiin tutkimukseen maantieteellinen sijainnin ja riittävän opiskelijamäärän perusteella.

Opiskelijoita ja heidän huoltajiaan informoitiin kirjallisesti ennen tutkimuksen aloittamista. Oppilaitoksen yhteysopettaja välitti tiedotuskirjeen Wilma-järjestelmän kautta opiskelijoiden ja heidän huoltajiensa luettavaksi. Lukioista tutkimukseen kutsuttiin kaikki opiskelijat, mutta kaksi oppilaitosta osoitti tutkimukseen pääasiassa ne opiskelijaryhmät, joilla oli tutkimusajan kohtana oppiaineena liikuntaa tai terveystietoa. Ammatillisesta koulutuksesta tutkimukseen kutsuttiin mukaan opiskelijoita kolmesta peruskoulutusaloista, jotka olivat tieto- ja viestintätekniikka, logistiikka sekä sosiaali- ja terveysala. Nämä alat edustivat suurimpia ammatillisia peruskoulutusaloja aloittavien opiskelijoiden määrään suhteutettuna (Suomen virallinen tilasto 2019). Tutkimukseen osallistui lisäksi pienempi määrä muiden ammatillisten peruskoulutusalojen opiskelijoita. Opiskelijat ja alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden huoltajat antoivat kirjallisen osallistumissuostumuksen.

Aineisto kerättiin verkkokyselyllä, jonka opiskelija täytti joko oppilaitoksessa opiskelupäivän aikana tai vapaa-ajallaan. Linkki verkkokyselyyn välitettiin niille opiskelijoille, jotka olivat antaneet suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen.

Kyselyyn vastasi yhteensä 888 suomalaista toisen asteen opiskelijaa, jotka olivat iältään 15–20-vuotiaita. Vastaajista oli lukiossa opiskelevia 352 (167 miestä ja 185 naista, ikä keskimäärin 17,3 vuotta, keskihajonta 0,8 vuotta) ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevia 536 (288 miestä ja 248 naista, ikä keskimäärin 17,5 vuotta, keskihajonta 1,0 vuotta). Lukiolaisista 90 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 87 prosenttia oli ensimmäisen tai toisen lukuvuoden opiskelijoita. Ammattiin opiskelevista vastaajista 79 opiskeli tieto- ja viestintätekniikkaa, 109 logistiikkaa, 219 sosiaali- ja terveysalaa ja 129 muita ammatillisen peruskoulutuksen aloja.

Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus

Liikunta-aktiivisuuden mittaamiseen käytettiin kahta erillistä kysymystä, joista toista on yleisesti käytetty lasten ja nuorten tutkimuksissa ja toista aikuisten tutkimuksissa. Itseraportoitua liikunta-aktiivisuutta kysyttiin kysymyksellä: ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?” Ennen varsinaista kysymystä liikunta määriteltiin seuraavalla tavalla: ”Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, matkalla opiskelupaikalle tai liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, rippä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.” Vastausvaihtoehdot olivat 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 ja 7 päivänä viikossa.

Kysymyksen reliabiliteetti ja validiteetti on tutkittu aikaisemmin (Vuori ym. 2005; Prochaska ym. 2001), ja sen on todettu olevan nuorille soveltuva. Kysymystä on käytetty aiemmin Suo-

messä peruskouluikäisten WHO-Koululaistutkimuksessa (Vuori ym. 2005), Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyvissä tutkimuksissa (Tammelin ym. 2013) ja LIITU-tutkimuksessa (Kokko ym. 2018). Analyysissä luokkia yhdisteltiin ja muodostettiin ensin kolme ryhmää: 1) vähän liikkuvat (0–2 päivänä vähintään tunnin päivässä liikkuneet), 2) kohtuullisesti liikkuvat (3–5 päivänä viikossa) ja 3) paljon liikkuvat (6–7 päivänä viikossa). Myöhempiä tarkastelua varten muodostettiin vielä kaksi ryhmää: 1) vähän liikkuvat (0–2 päivänä vähintään tunnin päivässä liikkuneet) ja 2) enemmän liikkuvat (3–7 päivänä viikossa).

Koska tutkimusjoukon nuorista osa oli yli 18-vuotiaita, kyseeseen otettiin mukaan lisäksi kysymys, jota on yleisesti käytetty aikuisväestön FINRISKI ja FinTerveys-tutkimuksissa Suomessa. Tämä mahdollisti nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuutta kuvaavien tulosten vertaamisen aikuisten tuloksiin (Borodulin ym. 2013; Koponen ym. 2018). Vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrää ja intensiteettiä kysyttiin seuraavasti: ”Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana? Jos se vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta.” Vastausvaihtoehtoja oli neljä. (Grimby ym. 2015.) Lopulliseen analyysiin luokkia yhdistettiin siten, että ne, jotka vastasivat ensimmäiseen vastausvaihtoehtoon ”Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljontaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti” luokiteltiin fyysisesti inaktiivisiksi. Muihin vastausluokkiin vastanneet luokiteltiin fyysisesti aktiivisiksi.

Liikuntaan liittyvät mielipiteet

Opiskelijoiden liikuntaan liittyviä mielipiteitä selvitettiin väittämällä. Tutkimuksessa opiskelijoilta kysyttiin: ”Mitä mieltä olet seuraavista liikuntaan liittyvistä väittämistä?” Väittämät olivat a) minulla on riittävästi aikaa liikuntaan, b) minua kiinnostavat liikuntaharrastukset maksavat liikaa, c) minulle sopivat paikat liikkumiseen ovat liian kaukana, d) tiedän hyvin alueeni liikuntamahdollisuuksista, e) koen liikunnan välttämättömäksi, jotta pysyn kunnossa, f) minulle on tärkeä liikkua yhdessä kavereiden kanssa, g) haluaisin liikkua nykyistä enemmän, h) koen, että liikunta tukee opiskelua, i) en pidä liikunnasta tai liikkumisesta ja j) koen liikuntataitoni riittäviksi. Väittämät muodostettiin muokkaamalla kysymyksiä Huismanin (2004) peruskoulun yhdeksäluokkaisiin kohdennetusta kyselytutkimuksesta (kaverit ja liikuntaharrastus, liikunnasta pitäminen, liikunta ja kunto, liikunta ja ajan käyttö, liikunnan koetut hyödyt) sekä laatimalla itse väittämiä, joilla saatiin tietoa opiskelijoiden liikuntaan liittyvistä resursseista, kertyneistä kokemuksista ja asenteista.

Opiskelijat vastasivat väittämään valitsemalla vastauksen viidestä vaihtoehdosta, jotka olivat: ”Täysin samaa mieltä”, ”Samaa mieltä”, ”Ei samaa eikä eri mieltä”, ”Eri mieltä” ja ”Täysin eri mieltä”. Lopullisessa analyysissä tarkasteltiin niiden osuutta, jotka vastasivat olevansa ”Täysin samaa mieltä” tai ”Samaa mieltä”.

Opiskelupäivän liikettä lisäävien toimenpiteiden mielekkyys

Tämä kysymysosio muodostettiin listaamalla niitä toimenpiteitä, joita on toteutettu yleisesti peruskoulun Liikkuva koulu -ohjelman paikallisten hankkeiden peruskouluissa liikettä lisäävänä ja paikallaan oloa vähentävänä toimenpiteinä (Kämppe ym. 2018) sekä muokkaamalla kysymyksiä toisen asteen opiskelijoille sopiviksi. Opiskelijoilta kysyttiin: ”Opiskelupäivään voidaan lisätä liikettä monin eri tavoin. Miten arvioit seuraavien keinojen mielekkyyttä?” Vastauskohdat olivat: 1) istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä, 2) taukoliikunta oppitunneilla (esim. taukoliikunta-

pelit), 3) mahdollisuus seisomatyöskentelyyn, 4) vaihtoehtoiset tavat istua (esim. jumppapallo), 5) liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla (esim. pingispöytä, leuanvetotanko, pallot), 6) vertaisliikuttaminen eli opiskelijat ohjaavat toisiaan (esim. liikuntatuutorit ja kerhot), 7) mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana (esim. liikuntasali), 8) liikunnalliset kerhot opiskelupäivän yhteydessä sekä 9) yksilöllinen liikuntaneuvonta ja kannustaminen. Opiskelijat arvioivat opiskelupäivän aikaista liikettä lisäävien toimenpiteiden mielekkyyttä valitsemalla viidestä vastausvaihtoehdosta (”Erittäin hyvä”, ”Hyvä”, ”Kohtalainen”, ”Huono” ja ”En osaa sanoa”) itselleen sopivimman. Lopullisessa analyysissä tarkasteltiin vastausvaihtoehtojen ”Hyvä” tai ”Erittäin hyvä” osuuksia.

Tilastollinen analyysi

Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla (versio 25.0). Mielipiteitä kuvaavien vastausten jakaumia tarkasteltiin eri ryhmissä ristiintaulukoimalla, ja ryhmien väliset erot (naiset vs. miehet ja lukiolaiset vs. ammattiin opiskelevat) testattiin χ^2 -testillä. Kun verrattiin eroja mielipiteissä vähän liikkuvien ja enemmän liikkuvien välillä, hyödynnettiin logistista regressioanalyysiä ja tulokset ilmoitettiin OR-lukuina ja 95 prosentin luottamusväleinä (LV). Vähän ja enemmän liikkuvien tuloksia tarkasteltiin siten, että lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien tuloksia tarkasteltiin yhtenä ryhmänä, mutta tulosten vakioinnissa huomioitiin oppilaitos ja sukupuoli.

TULOKSET

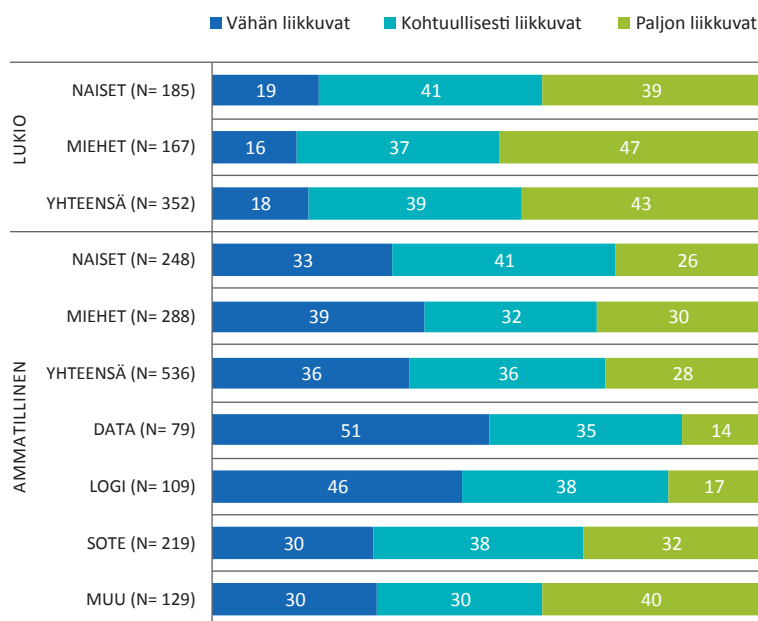
Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus

Tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista vähän liikkuvia oli 18 prosenttia, kohtuullisesti liikkuvia 39 prosenttia ja paljon liikkuvia 43 prosenttia (Kuvio 1). Ammattiin opiskelevien liikunta-aktiivisuus oli vähäisempää kuin lukiolaisten ($p < 0,001$). Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista vähän liikkuvia oli 36 prosenttia, kohtuullisesti liikkuvia 36 prosenttia ja paljon liikkuvia 28 prosenttia. Osaamisoittain tarkasteltuna vähän liikkuvia oli eniten tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoissa (51 %) ja vähiten sosiaali- ja terveysalalla (30 %) ja muilla aloilla (30 %). Ammattiin opiskelevat miehet olivat naisia yleisemmin vähän liikkuvia, mutta toisaalta myös paljon liikkuvia oli miesten keskuudessa enemmän. Alle 18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suosituksen (60 min päivässä, seitsemänä päivänä viikossa) täytti yhdeksän prosenttia lukiolaisista ja kuusi prosenttia ammattiin opiskelevista.

Kun fyysisen aktiivisuuden vastauksia tarkasteltiin aikuisväestön tutkimuksissa käytetyn kysymyksen perusteella, lukio-opiskelijoista 14 prosenttia (miehet 13 %, naiset 15 %) luokiteltiin fyysisesti inaktiivisiksi. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista vastaavasti fyysisesti inaktiivisia oli 29 prosenttia opiskelijoista (miehet 36 %, naiset 21 %) sekä osaamisoittain tarkasteltuna tieto- ja viestintätekniikkaopiskelijoista 57 prosenttia, logistiikan opiskelijoista 36 prosenttia ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista 18 prosenttia.

Mielipiteet liikuntaan liittyen

Kun liikuntaan liittyviä mielipiteitä vertailtiin eri oppilaitoksissa opiskelevien kesken, huomattiin, että lukiolaiset kokivat ammattiin opiskelevia yleisemmin, että liikunta on välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta (84 % vs. 65 %, $p < 0,001$) ja että liikunta tukee opiskelua (71 % vs. 58 %, $p < 0,001$). Lukiolaiset kokivat myös ammattiin opiskelevia yleisemmin liikuntataitonsa riittäviksi (69 % vs. 59 %, $p < 0,001$) ja tietävänsä hyvin



Kuvio 1. Lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien fyysinen aktiivisuus: vähän liikkuvien (vähintään 60 minuuttia liikuntaa 0–2 päivänä viikossa), kohtuullisesti liikkuvien (3–5 päivänä viikossa) ja paljon liikkuvien (6–7 päivänä viikossa) prosentuaaliset osuudet. Ammatillisen koulutuksen eri koulutusaloja kuvaavat lyhenteet: DATA=tieto- ja viestintätekniikka, LOGI=logistiikka, SOTE=sosiaali- ja terveysala sekä MUU=muut alat.

Taulukko 1. Liikuntaan liittyvät mielipiteet lukiolaisilla ja ammattiin opiskelevilla naisilla (N) ja miehillä (M). Niiden opiskelijoiden osuudet (%), jotka vastasivat väittämiin olevansa samaa mieltä tai täysin samaa mieltä.

Väittämät	Yhteensä kaikki, n=888	Lukiolaiset, n=352				Ammattiin opiskelevat, n=536				p-arvo ²
		Yhteensä	N	M	p-arvo ¹	Yhteensä	N	M	p-arvo ¹	
a. Minulla on riittävästi aikaa liikuntaan	69	66	55	79	<0,001	71	64	76	<0,001	0,183
b. Minua kiinnostavat liikunta-harrastukset maksavat liikaa	25	20	25	15	0,016	29	33	25	0,062	0,003
c. Minulle sopivat paikat liikkumiseen ovat liian kaukana	18	17	18	16	0,715	19	21	17	0,240	0,436
d. Tiedän hyvin alueeni liikuntamahdollisuuksista	77	84	81	88	0,081	72	71	73	0,546	<0,001
e. Koen liikunnan välttämättömäksi, jotta pysyn kunnossa	73	84	85	84	0,753	65	73	58	<0,001	<0,001
f. Minulle on tärkeää liikkua yhdessä kavereiden kanssa	56	55	49	61	0,032	57	56	59	0,479	0,428
g. Haluaisin liikkua nykyistä enemmän	74	76	83	68	0,001	72	82	64	<0,001	0,176
h. Koen, että liikunta tukee opiskeluaani	63	71	78	63	0,002	58	67	51	<0,001	<0,001
i. En pidä liikunnasta tai liikkumisesta	9	7	4	9	0,072	10	4	15	<0,001	0,070
j. Koen liikuntataitoni riittäväksi	63	69	63	76	0,008	59	54	63	0,032	0,003

Khii²-testi ristiintaulukko; p-arvo¹, ero sukupuolten välillä; p-arvo², ero lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä (yhteensä miehet ja naiset).

alueen liikuntamahdollisuudet (84 % vs. 72 %, $p < 0,001$). Ammattiin opiskelevat olivat lukiolaisia useammin sitä mieltä, että heitä kiinnostavat liikuntaharrastukset maksavat liikaa (29 % vs. 20 %, $p = 0,003$) (Taulukko 1).

Kun tuloksia tarkasteltiin sukupuolittain, miehet vastasivat naisia useammin, että heillä on riittävästi aikaa liikuntaan. Tulokset olivat samanlaisia sekä lukiossa (79 % vs. 55 %, $p < 0,001$) että ammattioppilaitoksessa (76 % vs. 64 %, $p < 0,001$). (Taulukko 1.) Naiset vastasivat miehiä yleisemmin, että he haluavat liikua enemmän ja he kokivat myös miehiä yleisemmin, että liikunta tukee opiskelua. Myös nämä tulokset olivat samanlaisia sekä lukiossa että ammatillisessa oppilaitoksessa. Lukiossa opiskelevat naiset vastasivat lukiossa opiskelevia miehiä useammin, että heitä kiinnostavat liikuntaharrastukset maksavat liikaa (25 % vs. 15 %, $p = 0,016$). Lukiossa opiskelevat miehet puolestaan pitivät lukiossa opiskelevia naisia useammin tärkeänä liikkumista yhdessä kavereiden kanssa (61 % vs. 49 %, $p = 0,032$). Ammattiin opiskelevat miehet kokivat ammattiin opiskelevia naisia harvemmin liikunnan välttämättömäksi kunnossa pysymisen kannalta (58 % vs. 73 %, $p < 0,001$) ja vastasivat ammattiin opiskelevia naisia useammin, että he eivät pidä liikunnasta (15 % vs. 4 %, $p < 0,001$). (Taulukko 1.)

Vähän liikkuvat kokivat muita harvemmin, että aikaa on riittävästi liikuntaan (60 % vs. 72 %), että liikunta on välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta (53 % vs. 81 %) ja että liikunta tukee opiskelua (48 % vs. 70 %) (Taulukko 2). Vähän liikkuvat kokivat muita useammin sopivien liikuntapaikkojen sijaitsevan liian kaukana (23 % vs. 17 %), ja he arvioivat tietävänsä muita harvemmin alueen liikuntamahdollisuudet (68 % vs. 80 %). Vähän liikkuvat pitivät myös muita harvemmin kavereiden kanssa liikkumista tärkeänä (44 % vs. 61 %). Vähän liikkuvat kokivat muita yleisemmin, että he eivät pidä liikunnasta tai liikkumisesta (14 % vs. 6 %), mutta toisaalta he tunsivat muita useammin haluavansa liikua nykyistä enemmän (81 % vs. 71 %) (Taulukko 2).

Liikettä lisäävien keinojen mielekkyys

Iso osa toisen asteen opiskelijoista arvioi seuraavat keinot mielekkäimmiksi keinoiksi lisätä liikettä opiskelupäivään: liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla (70 %), vaihtoehtoiset tavat istua (65 %) mahdollisuus käyttää oppilaitoksen liikuntatiloja opiskelupäivän yhteydessä (64 %) ja istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä (59 %). Esitetyistä vastausvaihtoehdoista vähiten kannatusta saivat vertaisliikuttaminen (33 %) ja liikunnalliset kerhot (29 %). (Taulukko 3.)

Lukiolaiset suhtautuivat hieman ammattiin opiskelevia myönteisemmin erilaisiin opiskelupäivän aikaisiin liikettä lisääviin keinoihin. Sekä lukiossa että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelijat arvioivat liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla mielekkäimmäksi toimenpiteeksi. Naiset pitivät sekä lukiossa että ammatillisessa oppilaitoksessa miehiä useammin mielekkäinä keinoina toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöä istumisen vähentämiseksi, vaihtoehtoisia tapoja istua, taukoliikuntaa, seisomatyöskentelymahdollisuutta, vertaisliikuttamista sekä yksilöllistä liikuntaneuvontaa ja kannustamista. (Taulukko 3.)

Vähän liikkuvat arvioivat lähes kaikki toimenpide-ehdotukset vähemmän mielekkäiksi kuin enemmän liikkuvat (Taulukko 4). Eri vastausvaihtoehdoista vähän liikkuvat kokivat erityisesti seuraavat muita vastaajia vähemmän mielekkäiksi: istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia menetelmiä (50 % vs. 62 %), taukoliikunta oppitunneilla (39 % vs. 53 %) ja liikunnalliset kerhot opiskelupäivän yhteydessä (23 % vs. 32 %). Vähän liikkuvien ja enemmän liikkuvien välillä ei havaittu merkitseviä eroja mielipiteissä, jotka liittyivät vaihtoehtoihin tapoihin istua (58 % vs. 68 %), vertaisliikuttamiseen (26 % vs. 35 %) tai yksilölliseen liikuntaneuvontaan ja kannustamiseen (39 % vs. 46 %).

Taulukko 2. Liikuntaan liittyvät mielipiteet vähän liikkuvilla ja enemmän liikkuvilla toisen asteen opiskelijoilla. Niiden opiskelijoiden osuudet (%), jotka vastasivat väittämiin olevansa samaa mieltä tai täysin samaa mieltä.

Väittämät	Vähän liikkuvat, n=256	Enemmän liikkuvat, n=632	OR-luku (95 % LV) (vähän vs. enemmän liikkuvat)
a. Minulla on riittävästi aikaa liikuntaan	60	72	0,51 (0,37–0,70)
b. Minua kiinnostavat liikuntaharrastukset maksavat liikaa	30	23	1,31 (0,94–1,83)
c. Minulle sopivat paikat liikkumiseen ovat liian kaukana	23	17	1,50 (1,04–2,17)
d. Tiedän hyvin alueeni liikuntamahdollisuuksista	68	80	0,56 (0,40–0,79)
e. Koen liikunnan välttämättömäksi, jotta pysyn kunnossa	53	81	0,30 (0,22–0,42)
f. Minulle on tärkeää liikkua yhdessä kavereiden kanssa	44	61	0,45 (0,33–0,62)
g. Haluaisin liikkua nykyistä enemmän	81	71	1,95 (1,34–2,83)
h. Koen, että liikunta tukee opiskelua	48	70	0,43 (0,32–0,59)
i. En pidä liikunnasta tai liikkumisesta	14	6	2,33 (1,42–3,82)
j. Koen liikuntataitoni riittäväksi	48	69	0,43 (0,31–0,58)

Tulokset on vakioitu seuraavilla muuttujilla: sukupuoli, oppilaitos (lukio vs. ammattiin opiskeleva). LV, luottamusväli.

Taulukko 3. Toisen asteen opiskelijoiden arvio opiskelupäivään liikettä lisäävien toimenpiteiden mielekkyydestä lukiolaisilla ja ammattiin opiskelevilla naisilla (N) ja miehillä (M). Niiden opiskelijoiden osuudet (%), joiden mielestä toimenpiteen mielekkyys on hyvä tai erittäin hyvä.

Toimenpide	Yhteensä n=888	Lukiolaiset, n=352				Ammattiin opiskelevat, n=536				p-arvo ²
		Yhteensä	N	M	p-arvo ¹	Yhteensä	N	M	p-arvo ¹	
1. Istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä	59	62	71	52	<0,001	57	67	48	<0,001	0,106
2. Taukoliikunta oppitunneilla	49	58	67	47	<0,001	43	54	34	<0,001	<0,001
3. Mahdollisuus seisomatyöskentelyyn	51	63	70	55	0,002	43	48	39	0,042	<0,001
4. Vaihtoehtoiset tavat istua	65	74	84	62	<0,001	59	71	49	<0,01	<0,001
5. Liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla	70	82	81	84	0,452	62	65	59	0,162	<0,001
6. Vertaisliikuttaminen eli opiskelijat ohjaavat toisiaan	33	42	48	35	0,001	26	28	25	0,517	<0,001
7. Mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana	64	80	84	76	0,061	54	61	49	0,004	<0,001
8. Liikunnalliset kerhot opiskelupäivän yhteydessä	29	35	44	25	<0,001	26	28	24	0,354	0,004
9. Yksilöllinen liikuntaneuvonta ja kannustaminen	44	53	63	43	<0,001	37	46	29	<0,001	<0,001

Khi²-testi ristiintaulukko; p-arvo¹, ero sukupuolten välillä; p-arvo², ero lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä (yhteensä miehet ja naiset).

Taulukko 4. Toisen asteen opiskelijoiden arvio opiskelupäivään liikettä lisäävien toimenpiteiden mielekkyydestä vähän liikkuvilla ja enemmän liikkuvilla. Niiden opiskelijoiden osuudet (%), joiden mielestä toimenpiteen mielekkyys on hyvä tai erittäin hyvä.

Toimenpide	Vähän liikkuvat, n=256	Enemmän liikkuvat, n=632	OR-luku (95 % LV) (vähän vs. enemmän liikkuvat)
1. Istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä	50	62	0,64 (0,47–0,87)
2. Taukoliikunta oppitunneilla	39	53	0,60 (0,44–0,83)
3. Mahdollisuus seisomatyöskentelyyn	43	54	0,74 (0,54–1,00)
4. Vaihtoehtoiset tavat istua	58	68	0,74 (0,54–1,01)
5. Liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla	62	73	0,71 (0,52–0,98)
6. Vertaisliikuttaminen eli opiskelijat ohjaavat toisiaan	26	35	0,73 (0,52–1,02)
7. Mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana	55	68	0,71 (0,52–0,97)
8. Liikunnalliset kerhot opiskelupäivän yhteydessä	23	32	0,66 (0,47–0,94)
9. Yksilöllinen liikuntaneuvonta ja kannustaminen	39	46	0,87 (0,64–1,19)

Vakiointi: sukupuoli, oppilaitos (lukio vs. ammattiin opiskeleva). LV, luottamusväli.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Lukiossa opiskelevat olivat fyysisesti aktiivisempia kuin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat. Paljon liikkuvia miehiä oli enemmän kuin paljon liikkuvia naisia sekä lukiossa että ammatillisessa oppilaitoksessa. Kuitenkin ammatillisessa oppilaitoksessa oli vähän liikkuvia miehiä enemmän kuin vähän liikkuvia naisia. Toisen asteen opiskelijoiden suhtautuminen liikkumiseen oli yleisesti myönteinen, ja 75 prosenttia opiskelijoista ilmaisi haluavansa liikkua nykyistä enemmän. Myös vähän liikkuvista opiskelijoista neljä viidestä haluaisi liikkua enemmän, vaikka kokivat muita harvemmin, että liikunta tukee opiskelua tai että liikunta on välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta.

Miehet kokivat naisia useammin, että heillä on riittävästi aikaa liikuntaan. Naiset puolestaan kokivat miehiä yleisemmin, että he haluaisivat liikkua enemmän ja että liikunta tukee opiskelua. Mielekkäämmiksi tavoiksi liikkeen lisäämiseksi opiskelupäiviin opiskelijat arvioivat liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla (70 %), vaihtoehtoiset tavat istua (65 %) ja mahdollisuuden käyttää oppilaitoksen liikuntatiloja opiskelupäivän yhteydessä (64 %).

Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus

Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus on vähäisempää kuin peruskoulun yhdeksännen luokan oppilailla. Koulukaisten fyysisen aktiivisuuden minimisuositus (Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2008), vähintään tunti reipasta liikuntaa joka päivä, toteutuu yhdeksännen luokan oppilaista 19 prosentilla (Kokko ym. 2019), mutta tämän tutkimuksen mukaan lukiolaisista vain yhdeksällä prosentilla ja ammattiin opiskelevista vain kuudella prosentilla. Koska toisen asteen opiskelijat sijoituvat iältään täysi-ikäisyyden molemmiin puoliin, tarkastelimme fyysisesti inaktiivisten opiskelijoiden osuuksia suhteessa suomalaiseseen aikuisväestöön. Aikuisten FinTerveys 2017 -tutkimuksen fyysisesti inaktiivisiksi luokiteltiin nuorimman ikäryhmän (18–29-vuotiaat) miehistä 21 prosenttia ja naisista 26 prosenttia sekä kaikista aikuisista miehistä 26 prosenttia ja naisista 30 prosenttia (Borodulin & Wennman 2019). Tässä tutkimuksessa vastaavat osuudet olivat lukiolaisista miehistä 13 prosenttia ja naisista 15 prosenttia sekä ammattiin opiskelevista miehistä 36 prosenttia ja naisista 21 prosenttia. Vertailun mukaan inaktiivisten miesten osuus ammatillisessa oppilaitoksessa oli suurempi kuin FinTerveys 2017-tutkimukseen osallistuneilla aikuisilla miehillä. Muilla opiskelijoilla inaktiivisten osuus oli vertailuryhmiä pienempi.

Erot fyysisessä aktiivisuudessa lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä ovat samankaltaiset kuin aiemmin nuorilla ja aikuisilla havaitut erot koulutusryhmien välillä (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019; Kantomaa ym. 2016). Suomalaisessa nuorten aikuisten tutkimuksessa ne, joilla oli pidempi tai korkeamman tason koulutus, liikkuvat muita enemmän, kun liikuntaa kuvattiin kiihtyvyyssantureilla mitatun reippaan liikunnan määränä (Kantomaa ym. 2016). Toisaalta samassa tutkimuksessa korkeammin koulutetuilla kevyttä liikuntaa kertyi vähemmän ja paikallaanoloa enemmän kuin matalammin koulutetuilla.

Ammattiin opiskelevien keskuudessa havaittiin varsin suuria eroja fyysisessä aktiivisuudessa eri koulutusaloilla. Tässä tutkimuksessa opiskelijoiden määrä ammatillisen oppilaitoksen eri koulutusaloilla oli pieni, joten tulosten vertailua eri koulutusalojen välillä voidaan pitää vain suuntaa antavina. Fyysinen inaktiivisuus oli yleisempää tieto- ja viestintätekniikan (57 %) ja logistiikan (36 %) opiskelijoiden keskuudessa verrattuna sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoihin (18 %). Fyysisen aktiivisuuden vähäi-

syys on erityisen huolestuttavaa niillä ammattiin opiskelevilla, jotka valmistuvat fyysiseltä kuormitukselta keskiraskaille tai raskaille aloille. Jos fyysinen työkuormitus ylittää toistuvasti työntekijän yksilölliset ominaisuudet ja työntekijän fyysinen kunto ei ole kuormituksen suhteutettuna optimitasolla, kasvaa kuormittuneisuuden riski. Hyvä fyysinen kunto on yhteydessä parempaan työkykyyn ja palautumiseen työkuormituksesta (Heiskanen ym. 2011).

Tässä tutkimuksessa vähän liikkuvat kokivat muita harvemmin, että liikunta tukee opiskelua tai että se olisi välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta. On siis tärkeää, että opiskelijat saavat opiskeluaikana tietoa liikunnan vaikutuksista yleiseen terveyteen, fyysisen kuntoon sekä opiskelu- ja työkykyyn. Lisäksi tarvitaan kannustusta ja ohjausta monipuolisilla keinoilla, jotta opiskelijat oppivat huolehtimaan fyysisestä kunnostaan ja saavat myönteisiä kokemuksia liikunnasta.

Opiskelualan ja fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä ovat selvittäneet Murphy ym. (2019), joiden tutkimuksessa tutkimusjoukkona oli eri oppiaineen yliopisto-opiskelijoita. Tutkimuksen mukaan vähän liikkuvien osuus oli miehistä suurin matemaattisten ja tietoteknisten aineiden opiskelijoiden keskuudessa ja naisissa sosiaali-, kauppa- ja oikeustieteen opiskelijoiden keskuudessa. Terveys, hyvinvointi ja liikunta-alan opiskelijat edustivat sekä miehistä että naisista ryhmää, joilla oli ”ideaalinen terveydentila”. Tutkijoiden mukaan kaikille opiskelijoille olisi tärkeää tarjota kursseja, joissa käsitellään hyvinvointiin liittyviä asioita, ei vain niille, jotka opiskelevat alaa.

Suomessa ammatillisessa koulutuksessa on määritelty ammatillisiin perustutkintoihin eri osaamisaloille pakollisena tutkinnon osana työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen kahden opintopisteen opintokokonaisuus, jossa tavoitteena on muun muassa edistää liikunnan avulla omaa opiskelu- ja työkykyä sekä hyvinvointia (<https://opintopolku.fi/wp/ammattillinen-koulutus/>). Koulutusalojen välisiä eroja liikuntaan ja liikkumiseen liittyvissä tiedoissa, taidoissa ja asenteissa olisi tärkeää selvittää tarkemmin laajemmalla otoksella. Näin saataisiin lisää tietoa siitä, millaisia kunkin alan kannalta merkityksellisiä sisältöjä koulutukseen voitaisiin sisällyttää liittyen fyysisen aktiivisuuteen ja kuntoon sekä niiden merkitykseen tulevalle työkyvyllä.

Mielipiteet liikuntaan liittyen

Tuloksista herää kysymys, miksi nuori ei liiku, vaikka liikunnan edulliset vaikutukset terveyteen ja oppimiseen ovat hyvin tiedossa. Tässä tutkimuksessa vain yksi kymmenestä vastaajasta ei pitänyt liikunnasta. Vähän liikkuvien joukossa liikunnasta ei pitänyt 14 prosenttia. Jopa neljä viidestä vähän liikkuvasta opiskelijasta haluaisi liikkua enemmän. Opiskelijan vähäisen liikkumisen taustalla on siis muita syitä kuin lähtökohtaisesti kielteinen suhtautuminen liikuntaan.

Ammattiin opiskelevista nuorista miehistä kertova Kauravaaran (2013) etnografinen tutkimus osoitti, että nuorten keskuudessa vähäinen liikkuminen voidaan nähdä myös mielekkäänä valintana, jonka avulla pääsee mahdollisimman vähällä ponnistellulla eikä joudu altistumaan muiden asettamiin velvoitteisiin tai tavoitteisiin. Vähäinen liikkuminen voi olla myös seurausta vallitsevasta kulttuurista ja rakenteista siinä ympäristössä, jossa toimii. (Kauravaara 2013, 221–229). Tiedetään, että liikkumisen esteitä on monenlaisia ja ne muuttuvat hieman iän myötä. Vantajan ym. tutkimuksen mukaan teini-ikäisille (14–18-vuotiaat) itselle sopivan lajin puuttuminen ja laiskuus olivat yleisimmät perustelut oman liikuntaharrastamisen vähäisyydelle, kun vastaavasti nuorilla aikuisilla (19–28-vuotiaat) ajan puute nousi suurimmaksi perusteluksi (Vantaja ym. 2017, 73–78). Tässä

tutkimuksessa vähän liikkuvat kokivat muita harvemmin, että aikaa on riittävästi liikuntaan. Vähän liikkuvat vastasivat myös yleisemmin itselle sopivien liikkumispaikkojen sijaitsevan liian kaukana. Myös miesten ja naisten vastauksissa oli eroja. Lukiossa opiskelevat miehet vastasivat naisia useammin, että heillä on riittävästi aikaa liikuntaan.

Ajan riittämättömyyttä liikkumiseen on pohtinut myös Thing ym. (2014) laadullisessa tutkimuksessaan, jossa hän ryhmähaastatteluihin perustuen toi esille näkökulmia nuorten suhteesta liikuntaan yhdistettynä kokemuksiin arjen aikapaineista. Tutkimuksen johtopäätöksenä oli, että nuoret ovat pakotettuja priorisoimaan ajan käyttöönsä, ja opiskeluun liittyvät tehtävät nähdään priorisoinnin kärjessä. Liikunta nähdään kyllä myönteisenä asiana, mutta arjen monet vaatimukset eivät aina mahdollista aikaa liikunnalle. Nuorten liikuntasuhdekategorioita tutkinut Liimakka ym. (2013) esittää, että erityisesti omatoimiliikkuville liikunnan vapaamuotoisuus ja omaehtoisuus ovat tärkeitä. Vapaus ulkopuolisista aika- ja tila-olista oli tutkimuksen mukaan keskeinen syy liikunnan harrastamiseen. Vähän liikkuvien kynnystä harrastaa liikuntaa voisi madaltaa se, että oppilaitoksen liikuntatiloja tarjotaan opiskelijoiden käyttöön opiskelupäivän aikana tai välittömästi sitä ennen tai jälkeen. Näin liikunta ei veisi niin paljon aikaa muilta nuorille tärkeiltä toiminnoilta, eikä etäisyys liikuntapaikalle olisi esteenä harrastamiselle.

Tämän tutkimuksen mukaan miehet liikkuiivat jonkin verran aktiivisemmin kuin naiset, mikä on havaittu myös peruskoululaisten tutkimuksissa. Miesten ja naisten välillä oli myös eroja heidän mielipiteissään suhteesta liikuntaan ja keinoihin liikkeen lisäämiseksi opiskelupäivään. Onkin todennäköistä, että liikkumisen esteet ja motiivit ovat opiskeluiässä erilaisia miehillä ja naisilla. Corr ym. (2019) esittivät systemaattisessa katsauksessa tyttöjen vähäisen liikkumisen syiksi liikunnan kilpailuhenkisyttä, motoristen taitojen puutetta, muiden tuen puutetta sekä muita aikaa vieviä toimintoja. Tutkijat Whitehead & Biddle (2008) ehdottavat artikkelissaan, että tytöille pitäisi tarjota liikuntaa, joka ei olisi niin totista tai muodollista vaan jossa tavoitteena olisi yhdessä tekeminen ja hauskanpito.

Liikettä lisäävien keinojen mielekkyys

Tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää, kun toisen asteen oppilaitokset suunnittelevat liikkumista lisääviä toimenpiteitä, joissa huomioidaan erityisesti vähän liikkuvat opiskelijat. Hyvin monet vähän liikkuvista pitivät liikettä lisäävien olosuhteiden kehittämistä, mahdollisuutta käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana ja vaihtoehtoisia istumistapoja mielekkäinä toimina. Liikkumisen mahdollistaminen opiskelupäivän lomassa ja oppilaitoksen erilaisten liikuntatilojen avaaminen opiskelijoiden käyttöön voisi olla yksi keino madaltaa liikkumisen esteitä. Näitä toimenpiteitä opiskelijat pitivät mielekkäinä sekä lukiossa että ammatillisissa oppilaitoksissa.

Tuloksissa havaittiin, että sukupuolten välillä on eroja liikunnallisten toimenpiteiden mielekkyyden kokemisessa (mm. liikuntaneuvonta, vertaisliikuttaminen, vaihtoehtoiset tavat istua). Naiset pitivät miehiä useammin vaihtoehtoisia tapoja istua, vertaisliikuttamista ja yksilöllistä liikuntaneuvontaa mielekkäänä keinona lisätä liikettä opiskelupäivään. Ammatillisessa koulutuksessa on osaamisaloja, joissa on selvästi enemmän joko miehiä tai naisia opiskelijoina. Näillä aloilla liikkumisen edistämiseksi on tärkeää ottaa huomioon opiskelijoiden mielipiteet, jotta keinot vastaisivat nuorten miesten ja naisten toiveita ja tarpeita.

On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että yksilöt tulkitsevat liikunnan yksilöllisesti ja monimuotoisesti. Tämän vuoksi myös erilaisissa liikunta-aktiivisuutta ja liikkumista lisäävissä toimenpiteis-

sä tulisi huomioida nuorten erilaiset liikuntamotiivit. Kostamo ym. (2017) tuovat esille, että osalle nuorista liikuntaan liittyvät myönteiset kokemukset jaksamiseen, terveyteen ja hyvään oloon ovat tärkeitä motiiveja. Liikunnassa kannattaisikin heidän tutkimuksensa mukaan painottaa rentoutumista, arjesta irti pääsemistä ja parempaa jaksamista.

Tämä tutkimus tarjoaa uutta tietoa opiskelijoiden näkemyksistä liikunnasta ja toimenpiteistä, joilla liikuntaa voidaan lisätä opiskelupäivään. Tutkimuksen heikkoutena on, että tutkimusjoukko oli pieni ammatillisen koulutuksen eri koulutusalojen väliseen luotettavaan vertailuun. Tuloksia koulutusalojen välisestä vertailusta voidaan pitää vain suuntaa antavina. Myöskään oppilaitoksia ei ole satunnaisesti valittu edustamaan maan kaikkia lukioita ja ammatillisia oppilaitoksia.

Toisen asteen opiskelijoiden liikunnan ja hyvinvoinnin edistäjille on kannustavaa, että opiskelijat näkevät liikunnan varsinkin myönteisessä valossa. Lukiossa liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen painopiste voisi olla enemmän opiskelukyvyntukemisessa ja paikallaanolon katkaisemisessa, kun taas ammatillisessa koulutuksessa kehittäminen voisi keskittyä opiskelukyvyntukemisen lisäksi myös ammattialakohtaisen fyysisen työkyvyntukemiseen.

Lähteet

- Borodulin, K., Saarikoski, L., Lund, L., Juolevi, A., Grönholm, M., Helledán, A., Peltonen, M., Laatikainen, T. & Vartiainen, E. 2013. Kansallinen FINRISKI 2012 -terveys tutkimus. Osa I: Tutkimuksen toteutus ja menetelmät. Raportti 2013/22. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-053-5>, 27.3.2020.
- Borodulin, K. & Wennman, H. 2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Tilastoraportti 48 | 2019. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121748601>, 27.3.2020.
- Corr, M., McSharry, J., & Murtagh, E. M. 2019. Adolescent girls' perceptions of physical activity: A systematic review of qualitative studies. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 806–819.
- Esteban-Correjo, I., Tejero-Gonzalez, C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. 2015. Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (5), 534–539.
- Grimby, G., Börjesson, M., Jonsdottir, I.H., Schnohr P., Thelle D. S. & Saltin B. 2015. The "Saltin-Grimby Physical Activity Level Scale" and its use in health research. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 25(suppl.4), 119–125.
- Heiskanen, J., Kärkkäinen, O-P, Hakonen, H., Lindholm, H., Eklund, J., Tammelin, T. & Havas, E. Suomalaisen työikäisen kestävyyskunto. 2011. Nykyhetken tilanne ja ennusteita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 247. https://www.likes.fi/filebank/635-Suomalaisen_tyoikaisen_kestavyyskunto_kirja.pdf, 27.3.2020.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhäntö, K. & Tammelin, T. Opetushallitus. 2018a. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf, 27.3.2020.
- Kantomaa, M., Tikanmäki, M., Kankaanpää, A., Väärämäki, M., Sipilä-Leppänen, M., Ekelund, U., Hakonen, H., Järvelin, M-R., Kajantie, E. & Tammelin, T. 2016. Accelerometer-Measured Physical Activity and Sedentary Time Differ According to Education Level in Young Adults. *PLoS ONE*, 11(7), 0158902. DOI: 10.1371/journal.pone.0158902
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2018. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 15–21.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> , 273.2020.
- Kostamo, K., Vesala, K. & Hankonen, N. 2017. Leikistä harrastukseen, hyötyyn ja pelailuun: liikunnan merkitysten muutokset nuorten kilpa-kirjoituksissa. *Psykologia* 52 (01), 23–37.
- Kämpö, K., Inkinen, V., Hakonen, H., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. Liikkuva koulu etenee koulujen toimintakulttuurissa. LIKES-tutkimuskeskus 2018. <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/nykytila-sivut.pdf> , 273.2020.
- Käypä hoito -suositus. Liikunta. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075> , 273.2020.
- Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 32–39.
- Likes-tutkimuskeskus. 2020. Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien rekisteröitymistilastot. <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrjoiMmM5MmVWYwMmEtMDkNzRiLThjNmYtM2ViNDc5MkZDRilwidCl6ljA3MjlmNzA0LTlwMTktNGY2ZC05M-mU0LTmZnNjdiMmRhOWMxMSlsmMiOjh9> , 273.2020.
- Moilanen, N. & Vehviläinen, H. (toim.). 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 373. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus.
- Murphy, J., MacDonncha, C., Murphy, M., Murphy, N., Timperio, A., Leech, R. & Woods, C. 2019. Identification of health-related behavioral clusters and their association with demographic characteristics in Irish university students. *BMC Public Health* 19:121. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6453-6>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikkuva opiskelu -avustukset lukio- ja ammatillisen koulutuksen järjestäjälle. https://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/liikkuva-opiskelu-avustukset-lukio-ja-ammattillisen-koulutuksen-jarjestajille , 273.2020.
- Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille.
- Poitras, V., Gray, C., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Pate, R., Connor Gorber, S., Kho, M., Sampson, M. & Tremblay, M. 2016. Systematic Review of the Relationships between Objectively Measured Physical Activity and Health Indicators in School-aged Children and Youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41 (6), 197–239.
- Prochaska, J., Sallis, J. & Long, B. 2001. A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Paediatrics & Adolescent Medicine* 155, 554–559.
- Ruiz, J., Ortega, F., Castillo, R., Martín-Matillas, M., Kwak, L., Vicente-Rodríguez, G., Noriega, J., Tercedor, P., Sjörström, M., & Moreno, L. A. 2010. Physical activity, fitness, weight status, and cognitive performance in adolescents. *The Journal of Pediatrics* 157 (6), 917–922.
- Siekinen, K., Tammelin, T., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2019. Vähän liikkuva nuori yläkoulussa. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/vahan_liikkuva_nuori_ylakoulussa_210x297_2019_web_01.pdf , 273.2020.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammatillinen koulutus [verkkójulkaisu]. ISSN=1799-196X. Helsinki: Tilastokeskus. <http://www.stat.fi/ti/aop/index.html> , 273.2020.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.). 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskyselyn tuloksia. <https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/> , 273.2020.
- Thing, L., Frydendal Nielsen, S. & Ottesen, L. 2014. Are young people caught in the time bind? A sociological analysis of how young people in an upper secondary school view the issue of finding time to do sports or exercise in their spare time. *Annals of Leisure Research*, DOI: 10.1080/11745398.2014.924075
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkójulkaisuja 115 2017, Tiede. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf , 273.2020.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2005. Liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten stabiileetti WHO-koululaistutkimuksessa. *Liikunta & Tiede* 42 (6), 39–46.
- Whitehead, S., & Biddle, S. 2008. Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14(2), 243–262.