

# **Liikuntaa opettavien opettajien ja vanhempien roolit osana lasten liikuntakäyttäytymistä**

Kasvatustieteen  
kandidaatin tutkielma

Laatijat:  
Greetta Luukkonen  
Tiia Nieminen

12.4.2024  
Turku

## Kandidaatin tutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijät:** Greetta Luukkonen ja Tiia Nieminen

**Otsikko:** Liikuntaa opettavien opettajien ja vanhempien roolit osana lasten liikuntakäyttäytymistä

**Ohjaaja:** yliopistonlehtori Iina Männikkö

**Sivumäärä:** 24 sivua, 4 liitesivua

**Päivämäärä:** 12.4.2024

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten liikuntaa opettavat opettajat ja vanhemmat kokevat vaikuttavansa lasten liikuntakäyttäytymiseen. Lisäksi tutkitaan, miten opettajat ja vanhemmat kokevat toistensa roolit lasten liikuttajina. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että vanhempien ja opettajien tuella on merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Osa lapsista ei liiku terveyden kannalta riittävästi, joten koetaan tärkeäksi selvittää kasvattavien aikuisten kokemuksia liikunnan edistämiseksi.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoitujen teemahaastatteluiden avulla, joihin osallistui kaksi alakoulussa liikuntaa opettavaa opettajaa sekä kolme alakouluikäisen lapsen vanhempaa. Kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että opettajat ja vanhemmat kokevat omat sekä toistensa roolit merkityksellisiksi lasten liikuntakäyttäytymisen kannalta. Opettajat kokevat kannustajan roolin merkityksellisimmäksi keinoksi vaikuttaa oppilaiden liikkumiseen. Vanhemmat korostavat harrastuksen mahdollistamisen tärkeyttä lapsen liikunnan edistämisessä.

Tutkimuksen tuloksia ei ole tarkoitus yleistää, mutta niitä voidaan hyödyntää koulun ja kodin konteksteissa. Osallistujat mainitsevat samankaltaisia lähestymistapoja lasten liikunnan tukemiseen. Toteuttamisen keinot kuitenkin vaihtelevat riippuen siitä, oliko kyse opettajasta vai vanhemmasta. Kun molemmat tunnistavat omat roolinsa ja pyrkivät edistämään liikuntaa niiden puitteissa, heillä on mahdollisuus saavuttaa yhteinen tavoite lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia.

**Avainsanat:** liikuntakäyttäytyminen, liikuntakasvatus, liikunnallinen toimintakulttuuri, fyysinen aktiivisuus

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>4</b>
1.1	Liikunnallinen toimintakulttuuri koulussa	5
1.2	Kodin ja vanhempien roolit lasten liikuttajina	7
<b>2</b>	<b>Tutkimusongelmat</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Menetelmä</b>	<b>9</b>
3.1	Osallistujat	9
3.2	Tutkimuksen toteutus	10
3.3	Aineiston käsittely	11
3.4	Tutkimusetiikka	13
<b>4</b>	<b>Tulokset</b>	<b>14</b>
4.1	Opettajien roolit lasten liikuntakäyttämisen edistäjinä	14
4.1.1	Sisällöllinen näkökulma	14
4.1.2	Merkityksellisyyden näkökulma	15
4.2	Vanhempien roolit lasten liikuntakäyttämisen edistäjinä	16
4.2.1	Sisällöllinen näkökulma	16
4.2.2	Merkityksellisyyden näkökulma	17
4.3	Opettajien ja vanhempien näkemykset toistensa rooleista lasten liikuttajina	18
<b>5</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>21</b>
5.1	Tutkimuksen päätulokset	21
5.2	Johtopäätökset	22
5.3	Tutkimuksen luotettavuus	23
	<b>Lähteet</b>	<b>25</b>
	<b>Liitteet</b>	<b>28</b>
	Liite 1. Haastattelukysymykset opettajille	28
	Liite 2. Haastattelukysymykset vanhemmille	29
	Liite 3. Tietosuojailmoitus	30

# 1 Johdanto

Liikkumisella tiedetään olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024). Osa lapsista ei kuitenkaan liiku terveyden kannalta riittävästi (Kouluterveyskysely, 2023). Lasten ja nuorten lisääntyneen teknologian käytön myötä liikkumista arjessa vähentävät uudet vapaa-ajanviettotavat (Euroopan unionin liikunnan ja terveyden asiantuntijaryhmä, 2008, s. 4). Nyky-yhteiskunnassa vallitseva elämäntapa ei ohjaa fyysiseen toiminnallisuuteen. Esimerkiksi opiskelu ja työnteko tapahtuvat suurelta osin istumatyönä, mikä ajaa fyysisesti passiiviseen elämäntapaan.

Telama ym. (2014) mukaan lapsuusajan fyysisen aktiivisuuden katsotaan ennustavan fyysistä aktiivisuutta myös nuoruus- ja aikuisiällä. Fyysinen aktiivisuus määritellään kehon liikkeeksi, jossa energiankulutus lisääntyy paikallaanoloon verrattuna. Kaikenlainen liikkuminen kotona, työssä ja vapaa-ajalla kuuluvat fyysisen aktiivisuuden toiminnan konteksteihin. (EU:n liikunnan ja terveyden asiantuntijaryhmä, 2008, s. 3.) Varhaisessa lapsuudessa omaksutaan jo melko pysyviä elämäntapoja, jotka heijastuvat myöhempään liikuntakäyttäytymiseen (Telama ym., 2014). Liikuntakäyttäytyminen kuuluu osaksi terveystähtäytymistä, ja se voi olla terveyden kannalta joko edistävää, ylläpitävää tai vahingoittavaa. Liikuntakäyttäytyminen sisältää erilaiset liikkumisen muodot, keston ja intensiteetin. Lisäksi siihen liittyy myös se, kenen kanssa, miten ja missä liikutaan. (UKK-instituutti, 2024.) Tässä tutkimuksessa liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan liikunta-aktiivisuutta sekä liikunnan toteutumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Liikkumissuosituksat antavat ohjeita ja esimerkkejä siitä, kuinka usein erilaisia fyysisiä aktiviteetteja tulisi harjoittaa viikoittain hyvinvoinnin edistämiseksi (THL, 2024). Opetus- ja kulttuuriministeriö suosittaa 7–17-vuotiaiden liikkumismääräksi vähintään 60 minuuttia päivässä. Suosituksen mukaan kestävyttä, lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa tulisi harjoittaa vähintään kolmena päivänä viikossa painottaen erityisesti kestävyystyyppistä liikkumista. Suositus kehottaa monipuoliseen ikätasolle sopivaan liikkumiseen, joka tukee liikuntataitojen kehittymistä. Lisäksi pitkäkestoista paikallaanoloa kehoitetaan välttämään. (OKM 2021, s. 11.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa tutkiva LIITU-seurantatutkimus (2022) osoittaa, että liikkumissuosituksien saavuttamisessa on ikäryhmittäin eroja tarkasteltaessa 7–15-vuotiaita. Mitä nuorempi lapsi oli, sitä varmemmin suositeltu liikuntamäärä täyttyi. Tarkasteltaessa 7-vuotiaiden liikkumista havaittiin, että 46 % ylsi suositusten mukaiseen liikuntamäärän, kun taas 11-vuotiailla kyseinen prosenttimäärä oli enää 39. (Martin ym., 2023, s. 16.) Myös Kouluterveyskysely (2023) viittaa samankaltaisiin tuloksiin, sillä neljäs- ja viidesluokkalaisista lapsista vain 43 % liikkui oman arvionsa mukaan vähintään liikkumissuosituksen verran.

Lasten ja nuorten päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa merkittävästi se, miten koulupäivän aikana liikutaan (Rajala ym., 2023, s. 72). Tämän vuoksi opettajan ja koulun tehtävä on tarjota mahdollisuuksia liikkumiselle sekä kannustaa oppilaita monipuoliseen liikkumiseen koulussa. Koulun tarjoama liikuntakasvatus nähdään tärkeänä resurssina lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi, sillä se saavuttaa lähes kaikki lapset ja nuoret (EU:n liikunnan ja terveyden asiantuntijaryhmä, 2008, s. 23). Opetushallituksen mukaan liikuntakasvatuksen avulla pyritään tarjoamaan liikuntaan ja hyvinvointiin tarvittavat tiedot ja taidot monipuolisten liikuntakokemusten kautta. Laajemmin liikuntakasvatus voidaan nähdä osana ihmisenä kasvamista. (OPH, ei pvm..)

Aikaisemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että vanhempien antamalla tuella ja esimerkillä on merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Yao & Rhodes, 2015). LIITU-tutkimuksen mukaan vanhemmilta saatu liikunnallinen tuki kasvoi sen myötä, mitä aktiivisemmin nuori liikkui (Laukkanen ym., 2023, s. 62). Moni lapsi viettää suuren osan vapaa-ajastaan kotiympäristössä, jolloin vanhemmillä on suuri rooli lapsen liikuntamahdollisuuksien määrittäjänä. Määttä ym. (2014) toteavat vanhempien liikkumattomuuden saattavan rajoittaa lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumista.

Opettajien sekä vanhempien on nähty toimivan merkittävässä roolissa alakouluikäisten lasten liikunnan edistämiseksi (EU:n liikunnan ja terveyden asiantuntijaryhmä, 2008, s. 23). Tällä tutkimuksella halutaankin selvittää liikuntaa opettavien opettajien ja alakouluikäisten lasten vanhempien kokemuksia ja näkemyksiä tavoista vaikuttaa lasten liikuntakäyttäytymiseen. Aikuisten vaikuttavuutta lasten liikkumiseen on tutkittu, mutta meidän tutkimuksessamme painotetaan aikuisten omaa kokemusta heidän vaikuttavuudestaan. Lisäksi halutaan selvittää, miten aikuiset kokevat toistensa roolit lasten liikuttajina. Tämä näkökulma voi edistää kokonaisvaltaisempaa liikuntakasvatusta niin kodin kuin koulun näkökulmasta.

## **1.1 Liikunnallinen toimintakulttuuri koulussa**

Koulussa liikuntakasvatus ja fyysinen aktiivisuus näkyvät konkreettisimmin liikuntatunneilla. Liikuntatuntien sisältö ja tavoitteet määräytyvät perusopetuksen opetussuunnitelmassa mainituin tavoin. Peruskoulussa liikunnan oppiaineen päämääränä on edistää oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä tukea oppilaiden liikunnallista elämäntapaa positiivisten kokemusten avulla (POPS, 2014). Valtioneuvoston tuntijakoasetuksen (111/2023) mukaisesti alakoululaisilla on kahdesta kolmeen vuosiviikkotuntia liikuntaa koulusta ja vuosiluokasta riippuen. Tämä tarkoittaa sitä, että monissa kouluissa liikuntaa on vain yhtenä päivänä viikossa. Liikunnan oppiaineelle asetetut tavoitteet ovat hyvin suuria siihen nähden, kuinka vähän liikunnan opetukselle varataan aikaa koulutyöstä. Liikuntatuntien määrän on kuitenkin nähty olevan yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen.

Oppilailla, jotka saavuttavat liikuntasuosituksen, liikuntatuntien keskiarvo oli korkeampi (143 min) kuin muilla oppilailla (124 min). (Palomäki & Lyyra, 2023, s. 66.) Lisäämällä liikuntatunteja kouluun voidaan siis mahdollisesti vaikuttaa lasten liikunta-aktiivisuuteen.

On tärkeää, että koulun toimintakulttuurissa huomioidaan oppilaiden liikunnan edistäminen muulloinkin kuin liikuntatuntien aikana. Koulun toimintakulttuuri koostuu koulussa vallitsevista toimintatavoista ja -periaatteista, joihin kaikki koulu yhteisön jäsenet voivat vaikuttaa. Liikunnallinen toimintakulttuuri ottaa huomioon ne tekijät koulussa, joilla voidaan lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäivään. (Moilanen ym., 2017, s. 613.) Liikkumista koulussa voidaan lisätä esimerkiksi välitunti liikkumisella, jolloin liikunnan lisääminen ei vie aikaa muiden oppiaineiden opetukselta. Pidemmät välitunnit tarjoavat oppilaille enemmän aikaa liikkua ja osallistua monipuolisemmin erilaisiin fyysisiin aktiviteetteihin. Moni koulu onkin mahdollistanut oppilaille pidemmät välitunnit muokkaamalla koulupäivien rakennetta (Rajala ym., 2023, s. 72). Välitunnilla liikkumiseen voidaan vaikuttaa myös monipuolisen piha-alueen ja välineiden keinoin. Opetuksen ulkopuoliselle liikuntatoiminnalle koulussa on myös kysyntää. Koulussa järjestettyihin vapaaehtoisin liikuntakerhoihin osallistuminen oli yleistynyt erityisesti 9-vuotiailla, joiden osallistumisprosentti oli noussut yhdeksällä prosentilla vuodesta 2018 vuoteen 2022 (Martin ym., 2023, s. 22). Tämä tulos osoittaa, että oppilaat hyödyntävät koulun tarjoamia liikuntamahdollisuuksia, kun niitä heille tarjotaan.

Kouluissa tapahtuvan liikuntakasvatuksen on nähty lisäävän oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja parantavan heidän fyysistä kuntoaan. Tämän toteuttamiseksi tarvitaan kuitenkin vähintään tunti päivittäistä liikuntaa koulussa, jolloin liikunnanopetus ei itsessään riitä. (Euroopan unionin liikunnan ja terveyden asiantuntijaryhmä, 2008, s. 23.) Oppilaat istuvat koulupäivien aikana paljon. Oppilaat ovat kokeneet oppitunnin aikaisen istumisen tauottamisen olevan harvinaista, sillä vain 21 prosenttia 5.-luokkalaista raportoi sen olevan päivittäistä (Rajala ym., 2022, s. 74). Pienillä teoilla voidaan kuitenkin vähentää runsasta paikallaanoloa. Taukojummat sekä oppimisen kannalta tavoitteelliset toiminnalliset tehtävät ovat hyviä keinoja lisätä aktiivisuutta oppitunneille. Toiminnallisuuden lisääminen vaatii tosin opettajalta aikaa ja suunnitelmallisuutta.

Liikunnanopettajan on mahdollista rohkaista ja osallistaa vanhempia lasten liikkumisen edistämässä (Olivares ym., 2015). Opettaja voi ottaa puheeksi liikkumisen tärkeyden esimerkiksi vanhempainilloissa ja täten mahdollistaa liikunnallisen toimintakulttuurin luomista oppilaiden kotiin. Jotta opettajat pystyvät edistämään lasten liikkumista monipuolisin keinoin, on heillä oltava riittävät tiedot ja taidot liikuntakasvatukseen. EU:n liikunnan ja terveyden asiantuntijaryhmän (2008, s. 24) mukaan opettajankoulutuksen tulee varmistaa, että tulevilla opettajilla on riittävä asiantuntemus edistää oppilaiden ja vanhempien tietoisuutta liikunnan merkityksellisyydestä.

## 1.2 Kodin ja vanhempien roolit lasten liikuttajina

Olivares ym. (2015) esittävät tutkimuksessaan vanhemman vaikuttavan teini-ikäisten fyysiseen aktiivisuuteen merkittävämmän kuin liikuntaa opettavan opettajan. Koti onkin nähty yhdeksi merkityksellisimmistä sosiaalisista ympäristöistä lapsen liikuntakäyttäytymisen kannalta (Laukkanen ym., 2023, s. 59). Erityisesti varhaislapsuuden ikäkauden merkitystä korostetaan motoristen taitojen kehitymisessä (Saracho & Spodek, 2013, s. 7). Motoristen perustaitojen kehittyminen ajoittuu siis aikaan ennen kouluikää. Tästä johtuen vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen kehityksen ja kasvun tukijoina. Ei ole yhdentekevää, millainen liikunnallinen toimintakulttuuri kotiin muodostuu. Myös vanhempien sosioekonomisella asemalla sekä perherakenteella on tutkimuksen mukaan nähty olevan yhteyttä lasten vapaa-ajan liikkumiseen (Lehto ym., 2009). Lisäksi vanhempien myönteinen asenne liikuntaa kohtaan on yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Haanpää ym., 2012, s. 61).

Beets ym. (2010) mukaan vanhemmat voivat vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen eri tuen muotojen avulla. On kuitenkin epäselvää, mitkä niistä toimivat tehokkaimmin. Tuen muodot voidaan jakaa neljään näkökulmaan, joita ovat välineellinen, ehdollinen, motivoiva ja opastava. Vanhempien välineellinen tuki koostuu muun muassa kuljettamisesta ja fyysisen toiminnan kustantamisesta. (Beets ym., 2010, s. 628.) LIITU-tutkimuksessa lapset ja nuoret kokivat liikuntakulujen kustantamisen sekä vanhemman oman liikunnallisuuden välineellisen tuen muodoista merkityksellisimmiksi (Laukkanen ym., 2023, s. 60). Samoin Määttä ym. (2014) toteavat, että vanhempien oma liikunnallisuus vaikuttaa lasten liikkumiseen koulupäivien ulkopuolella.

Vanhempien ehdollinen tuki näyttyy lapsen kanssa yhdessä liikkumisena sekä läsnäolona lapsen liikunnallisessa toiminnassa. Kannustaminen ja kehuminen ovat osa motivoivan tuen muotoa. (Beets ym., 2010, s. 628.) Vanhemman kannustamisen ja yhdessä liikkumisen on todettu edistävän lasten liikunnallisuutta (Määttä ym., 2014, s. 72). Lisäksi vanhempi voi opastaa lasta liikunnan pariin kertomalla, että fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa hyvinvointia (Beets ym., 2010, s. 628).

## 2 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella liikuntaa opettavien luokanopettajien ja vanhempien näkemyksiä lasten liikuntakäyttäytymisestä ja sen tukemisesta. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten liikuntaa opettavat opettajat kokevat vaikuttavansa lasten liikuntakäyttäytymiseen?
2. Miten vanhemmat kokevat vaikuttavansa lastensa liikuntakäyttäytymiseen?
3. Millaisena opettajat ja vanhemmat kokevat toistensa roolit lasten liikuttajina?

Ensimmäistä ja toista tutkimuskysymystä tarkastellaan kahdesta näkökulmasta, jotka ovat sisällöllinen näkökulma ja merkityksellisyyden näkökulma. Sisällöllisellä näkökulmalla tarkoitetaan niitä asioita ja toimia, joilla opettajat ja vanhemmat kokevat vaikuttavansa lasten liikuntakäyttäytymiseen. Kun taas merkityksellisyyden näkökulma korostaa sitä, miten suurena opettajat ja vanhemmat kokevat omat vaikuttavuutensa.



### 3 Menetelmä

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa hyödynnettiin osallistujien kokemuskätkökulmaa. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluiden avulla. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole ilmiön yleistäminen, vaan tarkoituksena on saada syvempi ymmärrys tutkittavasta teemasta tai ilmiöstä. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on tutkimuksen kannalta tarkoituksenmukaista tietoa tai omakohtaista kokemusta aiheen ympäriltä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98.)

#### 3.1 Osallistujat

Tutkimukseen osallistui kaksi liikuntaa opettavaa luokanopettajaa sekä kolme alakoulun oppilaan vanhempaa. Opettajia haettiin osallistujiksi lähettämällä haastattelukutsu Facebookin alakoulunopettajien ryhmään sekä levittämällä haastattelukutsua jo olemassa olevien kontaktien kautta eteenpäin sähköpostin välityksellä mahdollisille osallistujille. Myös haastateltavat vanhemmat valikoitiin tämän niin kutsutun lumipallo-otannan avulla. Siinä avainhenkilöiden avulla tutkimukseen osallistuminen saatetaan potentiaalisten osallistujien tietoon (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 99). Osallistuvat henkilöt eivät kuuluneet tutkijoiden lähipiiriin. Kriteeriksi opettajien osallistumiselle asetettiin se, että he opettavat liikuntaa alakoulussa. Osallistuvilta vanhemmilta edellytettiin sitä, että heidän lapsensa opiskelevat alakoulussa.

Saavutettu pieni osallistujamäärä myötäilee harjoitustyön tavoitetta osoittaa tekijöiden perehtyneisyyttä omaa alaa kohtaan eikä niinkään korostaa aineiston kokoa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 97). Osallistujamäärä pyrittiin saamaan yhtä suureksi opettajien ja vanhempien välille, jotta tuloksiin saataisiin riittävän monta näkökulmaa molemmista osallistujajoukoista. Laadullisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu, että tutkijan määrittämät sopivuuden kriteerit useimmiten rajoittavat tutkimukseen osallistuvien määrää (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Alakoulussa liikuntaa opettavien opettajien tavoittamisessa koettiin haasteita, minkä takia haastateltavia opettajia saatiin yksi vähemmän kuin haastateltavia vanhempia.

Taulukkoon 1 koottiin opettajien taustatiedot. Molemmilla opettajilla oli vasta vähän työkokemusta. Molempien koulutus pohja liikunnan opettamiseen oli yhteneväinen. He mainitsivat suorittaneensa luokanopettajatutkintoon kuuluvat pakolliset monialaiset opinnot sekä liikunnan lyhyen sivuaineen sisältämät liikunnan perusopinnot. Kummallakaan opettajalla ei ollut liikuntaan liittyvää koulun ulkopuolista työkokemusta.

Taulukko 1. Opettajien taustatiedot.

Taustatieto	O1	O2
Työkokemus	2 vuotta	puoli vuotta
Koulutus pohja liikunnan opettamiseen	Monialaiset opinnot (6 op) + liikunnan perusopinnot (25 op)	Monialaiset opinnot (6 op) + liikunnan perusopinnot (25 op)
Liikunnanopetus viikossa	3 oppituntia	2 oppituntia
Opetettävien liikuntaryhmien lukumäärä	2	2
Muu liikuntaan liittyvä työkokemus	Ei	Ei

Taulukkoon 2 koottiin vanhempien taustatiedot. Vanhempi 1 mainitsi alakouluikäisten lastensa vuosiluokiksi ensimmäisen ja toisen luokan. Vanhemman 2 lapset käyvät kolmannetta ja kuudennetta vuosiluokkaa. Vanhemman 3 lapsi käy neljättä vuosiluokkaa. Vanhemmalla 1 ei ollut liikuntaharrastusta vaan hänen liikkumisensa koostui arkiliikunnasta. Vanhempi 2 ei maininnut harrastavansa liikuntaa lukuun ottamatta hyötyliikuntaa ja koirien kanssa lenkkeilyä. Vanhemmalla 3 oli liikunnallista taustaa jo nuoresta iästä asti harrastamisen ja valmentamisen parissa. Nykyinen liikkuminen koostui koiran kanssa harrastamisesta ja purjehduksesta.

Taulukko 2. Vanhempien taustatiedot.

Taustatieto	V1	V2	V3
Lapsen luokka-aste	1. ja 2. lk	3. ja 6. lk	4. lk
Oma liikuntatausta	Pakolliset koululiikunnat sekä arkiliikunta	Arkiliikunta	Lapsena harrastanut paljon ja myöhemmin valmentanut, nykyisin harrastaa koiran kanssa ja purjehtii

### 3.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastatteluiden eli puolistrukturoitujen haastatteluiden avulla. Teemahaastattelun mukaisesti haastattelu muodostui valitun teeman ympärille hyödyntäen valmiiksi mietittyjä kysymyksiä (Tuomi & Sarajarvi, 2018, s. 87). Haastattelukysymyksiin (liite 1 ja liite 2) jätettiin tilaa myös haastateltavien omille ajatuksille. Haastattelukysymykset laadittiin vastaamaan kattavasti valittuihin tutkimusongelmiin niiden eri näkökulmista. Keskeisenä käsitteenä kysymysten pohjana toimi liikuntakäyttäytymisen käsite, joka valikoitui tutkimuskirjallisuudesta (UKK-instituutti, 2024) kuvaamaan teemaa kattavasti. Käsite määriteltiin haastateltaville haastattelun alussa, jotta seuraavat kysymykset olivat vastaajille selkeämpiä.

Ennen varsinaisia haastatteluja kysymykset esiteltiin tuttavapiiriin kuuluvalla vanhemmalla ja opettajalla. Tämän jälkeen kysymyksiä muokattiin selkeämmiksi muuttamalla sanavalintoja ja kysymyksenasettelua. Haastateltavat eivät saaneet haastattelukysymyksiä etukäteen vaan kuulivat ne vasta haastattelutilanteessa. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina etäyhteydellä Zoom-sovelluksessa, jonka avulla haastatteluiden ääni ja kuva nauhoitettiin. Tämän jälkeen nauhoite tallennettiin tietoturvalliseen Seafire-pilvipalveluun myöhempää jatkokäsittelyä varten.

### 3.3 Aineiston käsittely

Analyysimenetelmää ohjasi sisällönanalyysi, jossa kerätystä aineistosta pyrittiin etsimään tutkimuksen kannalta olennainen informaatio ja esittämään se selkeässä muodossa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122). Aluksi nauhoitetut haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin sanasta sanaan auki huomioimatta kuitenkaan eleitä tai puheessa esiintyneitä taukoja. Litteroinnin jälkeen haastattelukysymykset ja kaikki saman kysymyksen vastaukset järjesteltiin allekkain. Seuraavaksi kysymykset ja niiden vastaukset jaoteltiin sen mukaan, mihin kolmesta tutkimusongelmasta ne vastasivat. Samalla eroteltiin kysymykset ja niiden vastaukset näkökulmiin sisällöllinen ja merkityksellinen tutkimusongelmien 1 ja 2 kohdalla. Vastauksia käsiteltiin tästä eteenpäin opettajat omana ryhmänään ja vanhemmat omana ryhmänään lukuun ottamatta kolmatta tutkimuskysymystä, joka käsitteli opettajien ja vanhempien näkemyksiä toistensa rooleista lasten liikuttajina. Erottelun jälkeen tutkimusaineisto pelkistettiin siten, että vastauksista etsittiin tutkimuskysymyksiä vastaavia tutkimuksen kannalta kiinnostavia kohtia (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123). Pelkistetyt kohdat koodattiin analyysiyksiköiksi eli nimettiin ne koodilla jatkokäsittelyn helpottamiseksi. Koodauksen jälkeen analyysiyksiköt järjesteltiin vielä selkeästi siten, että yhden haastattelukysymyksen alle ryhmiteltiin sen vastauksista etsityt analyysiyksiköt.

Aineistolähtöisyyden mukaisesti vastauksia käsiteltiin ilman teoriapohjaa, jolloin tutkittavasta aineistosta valittiin tutkimuksen näkökulman kannalta tarkoituksenmukaisia kohtia. Analyysiyksiköitä ryhmiteltiin etsien yhdenmukaisuuksia ja yhdistäen niitä värikoodien avulla. Löydetyistä yhdenmukaisuuksista muodostettiin ja nimettiin teemoja. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123–124.) Analyysiyksiköt ja teemat järjesteltiin taulukkomuotoon tutkimusongelmittain erottaen sisällöllisen ja merkityksellisyyden näkökulmat (taulukko 3). Lisäksi analyysiyksiköistä muodostettiin pelkistetyt ilmaukset helpottamaan tuloksien tulkintaa. Tulosten analysointi aloitettiin teemataulukoiden valmistuttua. Tuloksia tulkittiin teemataulukoiden avulla siten, että teemoja käsiteltiin yksi kerrallaan. Tässä vaiheessa joitakin teemoja yhdistettiin tai poistettiin, koska huomattiin, etteivät ne kuvanneet kyseistä teemaa. Vastaajien vastauksien yhdenmukaisuutta ja eroavaisuutta tarkasteltiin pelkistettyjen ilmauksien sekä tarvittaessa analyysiyksiköiden avulla, koska alkuperäiset ilmaukset saattoivat sisältää

tulkinnan kannalta merkittäviä sanavalintoja. Tällaisia ilmauksia lainattiin tulkinnan havainnollistamiseksi.

Taulukko 3. Analyysiyksiköiden teemoittelu.

<b>Miten liikuntaa opettavat opettajat kokevat vaikuttavansa lasten liikuntakäyttäytymiseen? (Sisällöllinen näkökulma)</b>		
Analyysiyksikkö	Pelkistetty ilmaus	Teema
Ehkä liian vähän oppituntien aikana ja oppituntien väliin otetaan semmosta liikettä, ainaki itse otan. (O1, K3, 5)	Opettaja kokee, että hänen oppituntiansa aikana liikutaan liian vähän.	Tauottaminen
Saatan pistää levottomia lapsia tai nukkuvia lapsia juoksee koulun ympäri kesken oppitunnin. -- Välillä pistän koko porukan ja sanon et käykääs juoksee koulun ympäri et saatte vähän happea ja liikettä. (O1, K4, 3)	Opettaja laittaa oppilaita juoksemaan kesken oppitunnin koulun ympäri, jotta oppilaat saavat happea ja liikettä.	Tauottaminen
-- kesken tunnin koitan kans saada et ois pois niist pitkistä paikallaanolo ajoist. (O2, K4, 3)	Opettaja pyrkii vähentämään pitkäaikaista paikallaanoloa oppitunnin aikana.	Tauottaminen

Haastattelukysymyksen 8 vastaukset analysoitiin eri tavoin kuin muut haastattelun vastaukset. Kysymys 8 kohdistui toiveisiin tuesta liikuntakäyttäytymisen edistämiseen liittyen. Kysymyksen vastauksista muodostettiin analyysiyksiköitä, mutta niitä ei teemoiteltu. Yksittäisten vastausten koettiin tukevan merkityksellisuuden näkökulmaa parhaiten sellaisenaan.

Tutkimusongelmaan kolme vastaavat haastattelukysymykset eroteltiin, jonka jälkeen aineisto koodattiin analyysiyksiköiksi. Analyysiyksiköt teemoiteltiin hyödyntäen jo aikaisemmin muodostettuja teemoja. Lisäksi uusia teemoja muodostettiin. Tulosten tulkinta aloitettiin teemoittelun valmistuttua. Opettajien teemoitetut analyysiyksiköt taulukoitiin sen mukaan, korostuiko niissä pääosin vanhemman rooli vai molempien eli vanhemman sekä opettajan rooli lapsen liikuntakäyttäytymisen edistäjänä. Vanhempien teemoitetut analyysiyksiköt taulukoitiin sen mukaan, korostuiko niissä opettajan rooli vai molempien rooli. Taulukoita käsiteltiin teema kerrallaan siten, että tulkinnassa huomioitiin teemojen toistuvuus eri vastaajien kesken. Lisäksi huomioitiin, miten merkityksellisenä eri vastaajaryhmät kokivat toistensa roolit mainittujen teemojen kohdalla.

### 3.4 Tutkimusetiikka

Tutkimus suunniteltiin alusta lähtien mahdollisimman huolellisesti tutkimuseettiset kysymykset huomioiden. Tutkimuksessa noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita, joita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (TENK, 2023).

Tutkimukseen osallistuvat henkilöt valittiin harkinnanvaraisesti huomioiden vain tutkimuksen kannalta oleelliset kriteerit. Kaikki osallistujat olivat täysi-ikäisiä, joten erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu. Opettajat osallistuivat tutkimukseen yksityishenkilöinä eli heitä ei tavoiteltu mukaan tutkimukseen työnantajan kautta. Haastattelukysymysten vastauksista ei voida tunnistaa osallistuneita henkilöitä. Nauhoitetun aineiston litteraateissa vastaajat olivat täysin anonymoituja. Vastaaminen perustui osallistujien vapaaehtoisuuteen, ja haastateltavalla oli oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistumisensa missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.

Osallistujia informoitiin kattavasti kertomalla haastattelukutsuissa kaikki tutkimukseen osallistumisen kannalta oleelliset tiedot. Haastattelukutsun liitteeksi lisättiin tietosuojailmoitus (liite 3), jossa eriteltiin muun muassa henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset, rekisteriin tallennettavat tiedot ja rekisteröidyn oikeudet. Rekisteriin tallennettiin opettajilta ja vanhemmilta ääni, kuva sekä kysytyt taustatiedot. Haastattelutilanteen aluksi osallistujilta varmistettiin vielä lupa haastattelun nauhoittamiseen. Nauhoitettua aineistoa säilytettiin tietoturvallisesti Seafile-pilvipalvelussa, josta aineisto litteroinnin jälkeen tuhottiin turvallisesti. Litteroitu tekstimuotoinen aineisto säilytetään yliopiston Seafile-pilvipalvelussa kahden vuoden ajan, kunnes se poistetaan tietoturvallisesti.

Tutkimuksen raportointi suoritettiin rehellisesti ja avoimesti. Haastattelujen kautta saatua tietoa käytettiin vain tutkimuksen tekoon. Tutkimusmenetelmät kuvattiin loogisesti siinä järjestyksessä kuin ne toteutettiin. Tutkimuksen tulokset pyrittiin analysoimaan ja esittämään objektiivisesti esimerkiksi tiedostamalla tutkijoiden ennako-oletukset tutkimuksen teemaa kohtaan. Tutkimuksen suunnittelun ja toteutuksen onnistumista arvioitiin tutkimusprosessin eri vaiheissa.

## 4 Tulokset

Tulokset esitellään tutkimusongelmien mukaisesti. Ensimmäiseen ja toiseen tutkimusongelmaan vastataan ensin sisällöllisestä näkökulmasta, jonka jälkeen siirrytään merkityksellisyyden näkökulmaan. Kolmannen tutkimusongelman tuloksissa vertaillaan opettajien ja vanhempien vastauksia.

### 4.1 Opettajien roolit lasten liikuntakäyttämisen edistäjinä

#### 4.1.1 Sisällöllinen näkökulma

Opettajien vastauksissa korostui tiettyjä aiheita, joista muodostimme viisi teemaa. Teemoiksi muodostuivat liikuntatuntien ulkopuolinen liikunta koulussa, kannustaminen ja kehottaminen, tauottaminen, koulun tilat sekä toiminnallisuus oppitunnilla. Opettajan (O1) vastauksissa ilmenee jokaista edellä mainittua teemaa, kun taas opettajan (O2) vastauksissa toistuvat vain tauottaminen, koulun tilat ja oppitunnin toiminnallisuus.

Opettajan (O1) vastauksissa korostuvat erityisesti liikuntatuntien ulkopuolinen liikunta koulussa sekä kannustaminen ja kehottaminen. Opettaja (O1) mainitsee, että koululla on aktiivista välituntitoimintaa sekä koulu mahdollistaa oppilaille sisävälitunnit huonolla säällä. Koulu järjestää myös teemapäiviä, joissa oppilaat liikuttavat toinen toisiaan. Opettaja (O1) itse lisää liikuntaa esimerkiksi aamuvienityiden avulla, mutta kokee kuitenkin, että liikettä olisi mahdollista tuoda enemmän liikuntatuntien lisäksi.

Opettaja (O1) tunnistaa useita kannustamisen ja kehottamisen keinoja, joilla tukea oppilaiden liikuntakäyttämistä. Opettaja (O1) pyrkii kannustamaan oppilaita myönteiseen asenteeseen liikuntaa kohtaan: “-- koitan puheessa edistää sitä semmosta positiivista mielikuvaa kaikkee liiket kohtaan.” Opettaja (O1) kokee voivansa toiminnallaan luoda jokaiselle onnistumisen kokemuksia ja näkee tällaiset kokemukset erityisesti nuoremmille oppilaille merkityksellisiksi: “Jotenki mä aattelen et siin liikunnassa se onnistumisen kokemus ja se et aikuinen huomaa ni se on noil pienemmil oppilaille hirmu tärkeä.” Opettaja (O1) mainitsee myös paikkakunnan harrastusmahdollisuuksista tiedottamisen keinoksi lisätä lasten liikkumista, mutta kokee mahdollisen tiedottamisen tuottavan ylimääräistä työtä opetustyön lisäksi. Opettaja (O1) kehuu koulun aktiivista henkilökuntaa, sillä he kannustavat oppilaita liikkumaan esimerkiksi välituntisin.

Molempien opettajien vastauksissa toistuvat tauottamisen, koulun tilojen sekä oppitunnin toiminnallisuuden merkitys. Tauottamisessa opettajat pitävät tärkeänä vähentää runsasta

paikallaanoloa: "-- kesken tunnin koitan kans saada et ois pois niist pitkistä paikallaanolo ajoist (O2)."

Opettaja (O1) saattaa keskeyttää oppitunnin ja kehottaa oppilaita käymään liikkumassa ulkona: "Saatan pistää levottomia lapsia tai nukkuvia lapsia juoksee koulun ympäri kesken oppitunnin. -- Välillä pistän koko porukan ja sanon et käykääs juoksee koulun ympäri et saatte vähän happea ja liikettä." Kuitenkin opettaja (O1) tunnistaa, että hänen oppitunneillaan liikutaan liian vähän: "-- pistäis itelle oikeesti kalenteriin ylös semmoset hetket et millon tulee pidetty ne kaikki taukojumpat ja semmoset mitä vaan voi." Myös opettaja (O2) kokee voivansa lisätä enemmän liikettä osaksi oppitunteja: "-- näitä omii oppitunteja ylipäätään sitä niinku päivää siinä määrin missä mä sitä pystyn hallitsee, niin sitä varmasti pystyis liikkunnallistaa viel enemmän. Jos oikeen tekis kunnan suunnitelmat ja sitoutuis sen toteuttamiseen."

Opettajat mainitsevat koulun tilojen koon haastavan mahdollisuutta liikkua. Opettaja (O1) kertoo koulun liikuntasalin olevan todella pieni, kun taas opettaja (O2) kokee luokkahuoneen ahtaaksi liikunnan lisäämisen kannalta. Opettaja (O2) pitää tärkeänä, että koulun tilat olisivat viihtyisiä etenkin ulkona liikkumisen kannalta. Lisäksi toiminnallisuus oppitunnilla nähdään keinona vaikuttaa lasten liikkumiseen. Molemmat opettajat pyrkivät suunnittelemaan toiminnallisempaa opetusta. Opettaja (O2) teettää tehtäviä, jotka eivät vaadi paikallaanoloa.

Opettajat tunnistavat keinoja, joilla he pystyvät vaikuttamaan oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen. He pyrkivät hyödyntämään erilaisia liikkunnallistamisen keinoja, jotta voisivat tukea oppilaita koulun arjessa. He tiedostavat kuitenkin resurssien merkityksen oman toimintansa rajoitteina. Rajoittavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi ajanpuute suunnitellessa oppituntien toimintaa, koulun ahtaat tilat sekä omien voimavarojen rajallisuus. Opettajat eivät korosta koulun liikuntatunteja tapana vaikuttaa lasten liikkumiseen.

#### 4.1.2 Merkityksellisyyden näkökulma

Opettajien vastauksissa korostui aiheita, joista muodostimme kaksi opettajan merkityksellisyyttä kuvaavaa teemaa. Teemoiksi muodostuivat kannustaja ja kehottaja sekä tauottaja. Kannustajan ja kehottajan roolit ilmenevät molempien opettajien vastauksissa merkityksellisinä. Opettaja (O1) kokee roolinsa olevan suuri ja tärkeä, sillä hän pystyy luomaan positiivisia mielikuvia, jotka auttavat liikkumisen jatkumista oppilaan vapaa-ajalle: "-- millasta kannustusta ne oppilaat saa siel koulus ni mä koen et se on niinku opettajana mun ehkä se tärkein rooli sysätä sitä liikettä sinne vapaa-ajalle." Opettaja (O2) sen sijaan kokee roolinsa olevan merkittävä erityisesti liikuntatunneilla, joilla hän pystyy motivoimaan ja näyttämään eri tapoja liikkua. Opettaja (O2) korostaa myös rooliaan oppitunnin tauottajana, sillä hän pystyy opettajana mahdollistamaan pientä liikkumista tunnin aikana.

Opettaja (O1) mainitsee koulun ja urheiluseuran yhteistyön voivan mahdollisesti edistää lasten liikuntakäyttäytymistä. Opettaja (O1) kokee, että yhteistyön avulla voisi auttaa uusia oppilaita löytämään vapaa-ajan harrastuksen helpommin. Opettaja (O1) näkee roolinsa tässä merkitykselliseksi, sillä hän voi omalta osaltaan mahdollistaa yhteistyön koulun ulkopuolisen toimijan kanssa. Opettaja (O1) kokee saavansa esihenkilöltään tukea järjestää liikunnallisia tapahtumia koko koululle. Opettaja (O1) tuntee siten pystyvänsä vaikuttamaan omien oppilaidensa lisäksi koko kouluuyhteisön liikunnalliseen kulttuuriin. Opettaja (O2) taas kokee, että liikuntatunneilla olisi tarvetta lisäävulle, jotta hän voisi tasapuolisesti edistää eritasoisten oppilaiden liikkumista. Opettajan (O2) pyrkimyksenä on tarjota oppilaille tukea tasavertaisesti.

Opettajat kokevat vaikuttavansa merkityksellisimmin kannustajan ja motivoijan rooleissa. Molempien kannustamisen tavoitteena on lisätä ja innostaa oppilaita liikkumaan myös vapaa-ajalla. Opettajat tiedostavat oman roolinsa auktoriteettina. He kokevat toimimaan asemansa johdosta yhtenä vaikuttavana aikuisena oppilaiden arjessa.

## **4.2 Vanhempien roolit lasten liikuntakäyttäytymisen edistäjinä**

### **4.2.1 Sisällöllinen näkökulma**

Vanhempien vastauksissa korostui aiheita, joista muodostimme kolme vanhempien toimia kuvaavaa teemaa lapsen liikuntakäyttäytymisen edistäjänä. Teemoiksi muodostuivat harrastuksen mahdollistaminen, yhdessä tekeminen sekä kannustaminen ja kehottaminen. Vanhempien vaikuttamisen keinoista löytyi paljon yhteneväisyyksiä.

Vanhemmat pyrkivät edistämään lapsensa liikuntakäyttäytymistä muun muassa mahdollistamalla lapsen harrastamista. Vanhempi (V2) luo mahdollisuuksia harrastamiseen huomioimalla lapsen oman halukkuuden ja kiinnostuksen. Vanhemmat kokevat, että harrastaminen on tärkeä osa liikkumista. Erityisesti vanhempi (V1) kokee tärkeäksi, että hänen lapsillaan on vähintään yksi liikuntaharrastus. Vanhempien mielestä heidän rooliinsa harrastuksen mahdollistajana liittyy harrastuksen kustantaminen sekä harrastukseen pääsyn järjestäminen.

Vanhemmat (V2 ja V3) mainitsevat liikkuvansa yhdessä lapsensa kanssa. Vanhempi (V3) kertoo tarjoavansa erilaisia tapoja liikkua yhdessä, minkä tavoitteena on samalla harjoitella liikkumisen perustaitoja. Sen sijaan vanhempi (V2) mainitsee yhdessä ulkoilun ja koiran ulkoiluttamisen keinoikseen liikkua yhdessä lapsensa kanssa. Vanhemmat (V1 ja V2) kokevat, että voisivat lähteä enemmän itse mukaan liikkumaan ja siten lisätä innostusta liikkumista kohtaan.



Vanhemmat kannustavat lapsiaan liikkumaan. Erityisesti vanhemmat (V1 ja V2) muistuttavat ja kannustavat lapsia liikkumaan ulkona. Lisäksi vanhempi (V2) kehottaa lapsiaan kulkemaan itsenäisesti paikasta toiseen. Erityisesti vanhemman (V3) vastauksissa korostuu harrastamiseen liittyvä kannustus. Vanhempi (V3) tukee ja kannustaa lastaan harrastuksessa muun muassa olemalla läsnä: “Olen silloin tällöin katsomassa, kun hän harrastaa ja ihailemassa häntä siellä.”

Vanhemmat kertovat keinoista, joilla he kokevat vaikuttavansa lastensa liikkumiseen. Vastauksissa vanhemmat painottavat erityisesti rooliaan liikunnan edistäjinä harrastuksen mahdollistamisen kautta. Pääosin vanhemmat pyrkivät liikkumaan lastensa kanssa, sillä heidän mielestään yhdessä liikkumalla he kykenevät mahdollisesti myös tehostamaan lastensa liikkumista. Vanhemmat tiedostavat kannustuksen merkityksen ja kannustavatkin lapsiaan niin arjessa kuin harrastuksissa.

#### 4.2.2 Merkityksellisyyden näkökulma

Vanhempien vastauksissa korostui aiheita, joista muodostimme neljä vanhemman merkityksellisyyttä kuvaavaa teemaa. Teemoiksi muodostuivat harrastuksen mahdollistaja, kannustaja ja kehottaja sekä vanhempi. Jokainen vanhemmista kokee roolinsa harrastuksen mahdollistajana merkitykselliseksi. Vanhempien mukaan harrastaminen on paljon heidän panostamisestaan riippuvainen. Erityisesti kuljettaminen ja harrastukseen pääsy on vanhempien vastuulla.

Ainoastaan vanhempi (V2) vastauksissa korostuu kannustamisen ja kehottamisen teema. Vanhempi (V2) kokee roolinsa kannustajana vaikuttavan lastensa liikkumiseen. Hän (V2) kertoo, että lastensa varttuessa vanhemman roolin merkitys näkyy ennen kaikkea kannustajana ja muistuttelijana. Vanhemmuuden teemaa tarkasteltaessa vanhempi (V2) kokee, että lastensa ollessa pienempiä, hän pystyi vaikuttamaan tehokkaammin lasten liikkumiseen kuin nykyään. Myös vanhempi (V3) kokee roolinsa erityisen merkittäväksi, kun lapsi on vielä nuori ja kuuntelee hänen mielipidettään. Esikuvan merkitys näyttäytyy vanhemman (V2) vastauksissa vanhemman roolista kysyttäessä. Vanhemman (V3) mielestä hänen roolinsa on hyvin tärkeä, sillä hänellä on auktoriteettiasema: “Hyvin tärkeä, koska vanhempana mun olis hyvin helppoo manipuloida häntä suuntaan tai toiseen. Eli siinä mielessä pitäis mun mielestä pysyä neutraalissa roolissa.” Lisäksi hän (V3) tiedostaa vastuukseen muistutella levosta ja urheilulajin ulkopuolisesta tekemisestä.

Vanhemmat tiedostavat lapsen iän vaikuttavan oman roolinsa merkityksellisyyteen. Roolin merkityksellisyys muuttuu pienemmäksi lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Jokainen vanhempi painottaa eri teemoja oman roolinsa vaikuttavuudesta. Vanhempi (V1) pitää harrastuksen mahdollistamista

tärkeänä. Vanhempi (V2) korostaa kannustamista, kun taas vanhempi (V3) nostaa esiin vanhemmuuden teemaan liittyvät aiheet. Kaikki vanhemmat kokevat harrastuksen mahdollistamisen tärkeäksi keinokseen edistää lastensa liikuntakäyttämistä. Jokainen vanhempi kokee voitavansa hyötyä tietynlaisesta tuesta liittyen harrastamisen mahdollistamiseen, kuten ilmaisista harrastuspaikoista sekä monipuolisista harrastusvaihtoehdoista. Vanhemmat mainitsevat myös harrastuspaikkojen saavutettavuuden osittain haastavaksi.

### **4.3 Opettajien ja vanhempien näkemykset toistensa rooleista lasten liikuttajina**

Opettajat toteavat vanhempien roolit lasten liikuttajina erittäin suuriksi. Opettajien vastauksissa korostuivat kannustaminen ja kehottaminen, koti liikkumisympäristönä sekä harrastuksen mahdollistaminen –teemat (taulukko 4). Vastauksista ilmeni aiheita, jotka koskivat vain vanhemman roolia sekä aiheita, jotka kuvasivat molempien eli opettajan ja vanhempien rooleja. Opettajat kokevat molempien rooleiksi kannustamisen ja kehottamisen liikkumiseen. Opettaja (O1) korostaa lasten onnistumisten huomaamista: “Sama niiden onnistumisten huomaaminen ja se että näyttää, että minä välitän siitä, miten sinä pärjää ja teet ja touhuat.” Opettajan (O1) mielestä positiivisen liikuntakulttuurin luominen kuuluu kaikkien lasten kanssa tekemisissä olevien aikuisten tehtäviin. Opettajan (O2) mukaan vanhemmilla sekä opettajilla on tietty auktoriteettiasema, jonka avulla he vaikuttavat lasten liikuntakäyttämiseen.

Opettajat korostavat kodin merkitystä lapsen liikkumisympäristönä. Molempien opettajien mielestä vanhempien vastuulla on luoda kotiin liikunnallinen kulttuuri, jonka muodostuminen alkaa heti lapsen synnyttyä. Opettaja (O1) kertoo oman kokemuksensa perusteella, miten kodin liikunnallinen elämäntapa heijastuu lapseen: “Kyl se fakta on, et jos perhe on passiivinen tai koti on passiivinen, nii kyl se vaan näkyy myös sitte hyvin todennäköisesti siinä lapsessa.” Vanhemman osallistuminen lapsen kanssa liikkumiseen nähdään tärkeäksi. Opettaja (O2) myöntää, että koulussa opettajat eivät ehdi jatkuvasti huomioimaan kaikkia luokan oppilaita yksilöllisesti: “Opettajana siin pitää ottaa niin mont muutaki aina huomioon, et se vanhempi pystyy sitte fokusoimaan sen oman energiansa vähän paremmin.”

Esimerkin näyttäminen nähdään kuuluvaksi molempien rooleihin, mutta vanhemman esimerkin vaikutus koetaan suuremmaksi. Lapset pystyvät näkemään vanhempien esimerkin kokonaisvaltaisemmin ja konkreettisemmin verrattuna opettajiin. Opettajat kuitenkin pystyvät näyttämään esimerkkiä muilla keinoin, kuten omalla asenteellaan ja puheellaan. Näiden avulla he pystyvät mahdollisesti motivoimaan lasten liikkumista vapaa-ajalla. Vapaa-ajan liikkuminen nähdään

pääosin vanhempien tehtäväksi. Opettaja (O1) toteaa harrastuneisuuden vanhempien vastuuksi: “-- kylhän sen lapsen liikunnallisuus tai liikkumattomuus isosti tai harrastuneisuuski lähtee sieltä kotoota tosi vahvasti.” Opettaja (O1) tiedostaa harrastuksen mahdollistamisen vaativan vanhemmilta paljon resursseja, kuten aikaa, kustantamista ja kuljettamista.

Taulukko 4. Opettajien näkemykset rooleista.

Teema	Vanhemman rooli	Molempien roolit
Kannustaminen ja kehottaminen		Kannustaminen (O1) Onnistumisten huomaaminen (O1) Kiinnostus lapsen tekemistä kohtaan (O1) Positiivisen liikuntakulttuurin luominen (O1) Auktoriteetti asema (O2)
Koti liikkumisympäristönä	Yhdessä liikkuminen (O1) Liikunnallisen kulttuurin luominen (O1 ja O2) Liikunnallisen aktiivisuuden huomioiminen kotona (O1 ja O2)	Esimerkin näyttö (O1)
Harrastuksen mahdollistaminen	Kustantaminen ja kuljettaminen (O1)	

Vanhempien vastauksissa korostuivat kannustaminen ja kehottaminen, koulu liikkumisympäristönä sekä liikuntatunnit -teemat (taulukko 5). Vastauksista ilmeni aiheita, jotka koskivat vain opettajan ja koulun roolia sekä aiheita, jotka kuvasivat molempien eli opettajien ja vanhempien rooleja.

Vanhemmat kokevat molempien rooleiksi kannustamisen ja kehottamisen liikkumiseen kuten opettajatkin. Vanhempi (V3) tiedostaa opettajien keinot liikunnan edistämiseen olevan rajalliset, mutta toteaa, että omalla esimerkillään opettaja voi kannustaa oppilaitaan. Positiivinen asenne liikkumista kohtaan on vanhempien mukaan molempien keino edistää lasten liikkumista ja sen jatkumoa.

Molempien tehtävänä on kannustaa lapsia osallistumaan erilaisiin liikunnallisiin aktiviteetteihin, kuten koulun kerhoihin. Vanhemmat ja opettajat pystyvät myös omalla puheellaan vaikuttamaan lasten ajatuksiin liikunnasta. Aikuisten on kiinnitettävä huomiota siihen, miten he puhuvat liikunnasta.

Vanhemmat korostavat koulun roolia lasten liikkumisympäristönä. Koulurakennus nähdään hyötyliikuntaa mahdollistavana tekijänä, esimerkiksi koulupäivän aikana kuljettavat portaat lisäävät liikettä päivään. Koulu koetaan hyvänä ympäristönä lasten liikkumiselle, sillä koulun piha-alue ja välineet ovat monipuolisia. Vanhemmat tiedostavat välituntien merkityksen fyysiselle aktiivisuudelle. Vanhempi (V3) kertoo lapsensa koulun luoneen koulupäivät siten, että koulussa on päivän aikana kaksi pidempää välituntia. Tämän myötä lapset ehtivät liikkua pidemmän ajan yhtäjaksoisesti.

Vanhempi (V1) kokee hyväksi sen, että koulu tarjoaa liikunnallisia harrastuskerhoja koulupäivän jälkeen. Vanhempi (V3) mainitsee opettajan mahdollisuuden tuoda liikettä taukoliikunnan avulla. Kaikki vanhemmat mainitsevat opettajan roolin olevan merkityksellinen etenkin liikuntatunneilla. Opettajat pystyvät vaikuttamaan liikuntatuntien sisältöön, jolloin he voivat mahdollistaa eri liikuntamuotojen kokeilun.

Taulukko 5. Vanhempien näkemykset rooleista.

Teema	Opettajan rooli	Molempien roolit
Kannustaminen ja kehottaminen	Välitunneilla liikkuminen (V1 ja V2) Koulumatkojen kulkeminen (V2) Terveellisistä elämäntavoista opettaminen (V3)	Osallistaminen (V1) Puhe liikkumisesta (V2) Positiivinen asenne (V3) Esimerkin näyttö (V1, V2 ja V3)
Koulu liikkumisympäristönä	Koulun piha ja välineet (V1) Liikunnalliset kerhot (V1) Koulurakennus (V3) Taukoliikunta (V3) Koulupäivän rakenne (V3)	
Liikuntatunnit	Monipuolinen liikkuminen (V1, V2 ja V3)	

Sekä opettajat että vanhemmat ottavat esiin ajan näkökulman liittyen lasten liikkumisen edistämiseen. Opettajat kokevat, että heillä on suuri rooli, sillä oppilaat viettävät suuren osan päivästä koulussa. Tämä mahdollistaa opettajien mukaan sen, että he voivat lisätä liikkumista päivään. Sen sijaan vanhemmat ovat yhtä mieltä siitä, että opettajan aika on rajallinen. Vanhemman (V1) mielestä liikunnan edistäminen lähtee ennen kaikkea kotoa: “Mä nään et se on opettajien ja koulunkin tehtävä, mut se on vaan se osa siitä päivästä, minkä ne lapset siellä viettää.”

## 5 Pohdinta

Pohdintaluvussa esitellään tutkimuksen päätulokset tarkastellen samalla aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimuskirjallisuutta. Tulosten käsittelyn jälkeen pohditaan tutkimuksen avulla tehtyjä johtopäätöksiä sekä avataan mahdollisia jatkotutkimusehdotuksia. Lopuksi käsitellään tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaneita tekijöitä.

### 5.1 Tutkimuksen päätulokset

Tutkimuksen avulla saatiin tietoa siitä, miten liikuntaa opettavat opettajat ja vanhemmat kokivat vaikuttavansa lasten liikuntakäyttäytymiseen. Opettajat havaitsivat monia tapoja, joilla he kokivat vaikuttavansa oppilaidensa liikkumiseen. Opettajat kokivat kannustajan ja motivoijan roolit merkityksellisimmiksi. Myös oppilaiden näkökulmasta liikunnanopettajan kannustavuus nähdään tärkeäksi osaksi koululiikuntakokemusta (Lyyra & Palomäki, 2023, s. 71). Opettajat eivät korostaneet koululiikunnan merkitystä, vaan yleisemmin koulupäivän aikaista toiminnallisuutta sekä opettajan omaa asennoitumista. Opettajien tavoitteena on edistää liikunnan jatkumoa myös vapaa-ajalle. Resurssien rajallisuus, kuten opettajan omat voimavarat ja ajanpuute asettavat kuitenkin haasteita oppilaan liikunnan edistämiseksi.

Vanhempien korostamat keinot lasten liikkumisen edistämiseen mainitaan myös Beets ym. (2010) tutkimuksessa merkittävänä vanhempien tarjoamina tuen muotoina. Vanhemmat painottivat roolejaan erityisesti välineellisen tuen tarjoajina. Vanhempien painottamat merkityksellisyyden näkökulmat vaihtelivat, mutta kaikki korostivat harrastuksen mahdollistamisen tärkeyttä lapsen liikunnan edistämiseksi. Yhdessä liikkuminen ja kannustaminen koettiin tehokkaiksi tavoiksi edistää lasten liikkumista. Lapsen iän myötä vanhemman roolin merkitys liikunnan tukemisessa koetaan vähenevän. LIITU-tutkimus osoittaa lasten ja nuorten vastaavanlaisen kokemuksen siitä, että vanhemman liikunnallinen tuki vähenee 11. ikävuoden jälkeen (Laukkanen ym., 2023, s. 61). Vanhempien antamat taustatiedot lasten luokka-asteesta mukailevat LIITU-tutkimuksen havaintoja iän ja tuen välisestä suhteesta.

Tutkimuksella selvitettiin myös, miten tutkimukseen osallistuvat aikuiset kokivat toistensa roolit liikkumisen edistäjinä. Opettajat korostivat vanhemman roolin olevan erittäin merkittävä lasten liikunnan edistämiseksi. Myös vanhemmat tunnistivat rooliensa tärkeyden. Lisäksi vanhemmat näkivät opettajien roolin merkityksellisenä etenkin liikuntatuntien osalta. Vanhempien vastaukset myötäilevät Olivares ym. (2015, s. 117) tutkimusta, jonka mukaan liikuntaa opettavien opettajien merkitys lasten liikunta-aktiivisuuteen on pienempi kuin vanhempien, mutta kuitenkin

merkityksellinen. Opettajat painottivat kodin merkitystä lapsen liikkumisympäristönä.

Vastaavanlaisesti vanhemmat pitivät koulun merkitystä liikkumisympäristönä tärkeänä. Opettajat näkivät kannustamisen, yhdessä liikkumisen ja kodin liikuntakulttuurin luomisen vanhempien keskeisinä keinoina vaikuttaa. Myös vanhemmat korostivat opettajien kannustavaa ja opastavaa roolia liikunnan edistämisessä. Vaikka opettajat kokivat omalla esimerkillään olevan vaikutusta, näkevät he kuitenkin vanhempien esimerkin näyttämisen merkittävämmäksi. Lisäksi opettajat näkivät lasten harrastuneisuuden tukemisen vanhempien vastuuna. Sekä opettajat että vanhemmat tiedostivat toistensa resurssien rajallisuudet lasten liikunnan edistämistoimissa.

## 5.2 Johtopäätökset

Opettajat ja vanhemmat kokivat omat sekä toistensa roolit merkityksellisiksi lasten liikuntakäyttämisen kannalta. Osallistujat olivat yhtä mielisiä siitä, että vanhempien merkitys on suurempi kuin opettajan. Vaikka osallistujat mainitsivat samankaltaisia tapoja vaikuttaa lasten liikkumiseen, toteuttamisen keinot vaihtelivat riippuen siitä, oliko kyse opettajasta vai vanhemmasta. Kun molemmat osapuolet tunnistavat omat roolinsa ja pyrkivät toteuttamaan niiden avulla liikunnan edistämistä, on heillä mahdollisuus saavuttaa yhteinen tavoite lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia. Yhteistyö koulun ja kodin välillä mahdollistaa yhteisen viestin välittämisen liikunnan tärkeydestä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Kun sekä opettajat ja vanhemmat pyrkivät toimimaan yhteisen tavoitteen eteen, voi se vahvistaa lapsen motivoitumista liikunnan äärelle.

Lapsen liikunnan tukeminen ei ole vain yhden aikuisen harteilla, jos vastuu jakautuu roolien edellyttämällä tavoilla. Esimerkiksi vapaa-ajan liikunnan mahdollistaminen on suurelta osin vanhemman vastuulla, kun taas koululiikuntatuntien sisältö on opettajan vastuualuetta. Selkeät roolit säästävät myös vastuussa olevien aikuisten voimavaroja. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että liikuntakulttuuria kyetään kehittämään koulun ja kodin konteksteissa. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet aikuiset mainitsivat keinoja, joiden avulla pystyisivät vaikuttamaan tehokkaammin lasten liikuntakäyttämiseen. Opettajat pyrkivät esimerkiksi lisäämään toiminnallisuutta oppitunneille, jotta oppilaat olisivat fyysisesti aktiivisempia koulupäivän aikana. Toiminnalliset tehtävät tulee kuitenkin olla oppimisen kannalta tarkoituksenmukaisia, sillä koulun tehtävä ei ole ainoastaan liikuttaa lapsia.

Tutkimuksessa kaikki vanhemmat painottivat harrastuksen merkitystä lasten fyysiselle aktiivisuudelle. LIITU-tutkimuksen mukaan seuraharrastaminen on vähentynyt edellisiin vuosiin verrattuna (Martin ym. 2023, s. 21). Vaikka tutkimuksen tuloksia ei ole tarkoitus yleistää, voidaan kuitenkin pohtia, miksi vanhempien harrastuksille antama merkitys ei ole yhteydessä LIITU-tutkimustulosten kanssa.

Vanhemmat sekä opettajat kokivat harrastamisen lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta, joten esimerkiksi avoimien harrastuspaikkojen lisääminen olisi saavutettavuuden kannalta tärkeää. Vaikka lapset saataisiinkin harrastamaan, se ei vielä kata liikkumissuosituksen suosittamaa määrää liikuntaa. Harrastamisen lisäksi hyötyliikunnan merkitystä ei tule unohtaa, sillä liikkumisen tulisi olla osa jokaista päivää.

Opettajankoulutusta voitaisiin kehittää siten, että opettajilla olisi konkreettisia keinoja osallistaa motivaatioltaan erilaisia oppilaita tasavertaisesti. Opettajalla on tärkeä rooli tukea oppilasta, joka ei saa liikunnallista tukea kodistaan. Oppilaantuntemuksen avulla opettaja voi huomioida sen, että jotkut oppilaat saattavat tarvita tunnetukea omaehtoiseen liikkumiseen. Jatkotutkimusehdotuksena tutkimukselle voisi olla selvittää, miten liikuntaa opettavat opettajat kykenevät tunnistamaan tunnetukea liikunnassa tarvitsevan oppilaan, ja miten he voivat edistää tämän liikuntasuhdetta. Lisäksi voitaisiin tutkia, millaisesta tunnetuesta oppilas kokee hyötyvänsä.

### 5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun kuuluu, että tutkijoiden mahdollinen puolueellisuus huomioidaan. Tutkijoiden on tärkeä reflektoida tutkimusprosessin kulkua läpi tutkimuksen, sillä he itse luovat tutkimusasetelman ja tulkitsevat sen avulla saatuja tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 160.) Tutkimuksessa tiedostettiin, että omat kokemukset ja taustat liikuntaan liittyen ovat luoneet ennako-oletuksia tutkimuksen aiheeseen liittyen. Olemme kiinnostuneita liikunnasta omien luokanopettajaopintojemme sekä sivuaineopintojemme myötä, joten oletamme tällä olleen vaikutusta näkemyksiimme aikuisten roolien merkityksellisyydestä lasten liikuttajina. Olemmekin kiinnittäneet erityisesti huomiota siihen, että omat lähtökohtamme eivät vaikuttaisi haastateltavien näkemyksiin haastattelutilanteissa.

Tutkimuksesta saadun kokemuksen mukaan haastattelu tutkimusmenetelmänä vaatii suunnitelmallisuutta. Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa tutkijoilla on vaikutusta siihen, miten haastateltava pystyy tuomaan näkemyksiään esille. Tutkijoilla on tärkeä tehtävä ohjata haastattelun etenemistä varmistaen myös tasavertaisen aseman tutkijoiden ja haastateltavan välillä. Luotettavuuden kannalta on huomioitava, että jokainen haastattelutilanne on omanlaisensa vuorovaikutustilanteesta johtuen. Koska haastattelun lähtökohtana on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta, on ennakkovalmistautumisen mahdollistaminen haastateltavalle perusteltua (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85–86). Tutkimuksessa olisi voitu hyödyntää ennakkovalmistautumista, jolloin haastattelukysymykset olisi voitu antaa etukäteen pohdittaviksi. Ennen haastattelukutsujen lähettämistä pohdittiin ennakkovalmistautumisen hyödyntämistä, mutta tutkimuksen kannalta

päädettiin kertomaan vain tutkimuksen aihe. Tutkimusta suunniteltaessa koettiin, että haastateltavien vastaukset eivät olisi olleet ennakoivaltumisen jälkeen yhtä todenmukaisia, sillä haastateltavat olisivat saattaneet suunnitella vastaavansa tutkijoita miellyttävällä tavalla. Haastattelun vastaamisen helpottamiseksi kysymykset olisi voitu laittaa haastateltaville konkreettisesti näkyville. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna. Haastattelutilanteessa ei juurikaan tartuttu haastateltavien sanomisiin, minkä avulla uusia näkökulmia olisi voinut avautua.

Tutkimuksen kannalta olisi ollut mielekästä, jos opettajia olisi osallistunut enemmän. Molemmilla osallistuvilla opettajilla oli vain vähän työkokemusta, joten suuremman osallistujamäärän avulla olisi voitu tavoittaa työkokemukseltaan monipuolisempi joukko. Tutkimukseen osallistuvien opettajien samankaltaiset taustatekijät saattoivat vaikuttaa tuloksiin. Tuloksiin vaikutti varmuudella se, miten opettajien ja vanhempien vastauksia tulkittiin. Aineiston analysoinnissa kriittinen vaihe on teemojen muodostaminen, sillä tutkijat päättävät, mitkä aineiston ilmaisuista katsotaan kuuluvan mihinkin teemaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 114). Vastauksia pyrittiin tulkitsemaan objektiivisesti. Lisäksi tutkimuksen toteutus kuvattiin mahdollisimman tarkasti, jotta reliabiliteetti eli tutkimuksen toistettavuus olisi mahdollinen.



## Lähteet

- Aittasalo, M. (16.2.2024). Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. UKK-instituutti.  
<https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/> Viitattu 2.4.2024
- Beets, M.W., Cardinal, B.J. & Alderman, B.L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education & Behavior* 37, 621-644.
- Euroopan unionin liikunnan ja terveyden asiantuntijaryhmä. (2008). EU physical activity guidelines. Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity. Brysseli: EU-komissio.
- Haanpää, L., af Ursin, P. & Matarma, T. (2012). Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.- luokkalaisille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuksenjulkaisuja 3/2012. Turku: Turun yliopisto.
- Laukkanen, A., Palomäki, S. & Huotari, P. (2023). Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022 (s. 59–63). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2023:1.
- Lehto, R., Corander, C., Ray, C., & Roos, E. (2010). Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 46(4). <https://journal.fi/sla/article/view/2604>
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19, 11. Viitattu 6.2.2024.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Lyyra, N. & Palomäki, S. (2023). Lasten ja nuorten käsityksiä koululiikunnasta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022 (s. 69-71). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022 (s. 16–29). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. (2017). Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, T. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 612–625). PS-kustannus. Juva.
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J. G., Weiderpass, E. & Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede*, 51 (6), 71–77.
- Olivares, P. R., Cossio- Bolanos, M. A., Gomez-Campos R., Almonacid-Fierro, A. & Garcia-Rubio, J. (2015). Influence of parents and physical education teachers in adolescent physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15, 113–120.
- Opetushallitus. (ei pvm.). Liikunnan tehtävä. Viitattu 9.4.2024.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>
- Palomäki, S. & Lyyra, N. (2023). Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 65–68). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 104/011/2014 (2014).  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2023). Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 72-77). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
- Saracho, O. N. & Spodek, B. (toim.). (2013). *Handbook of Research on the Education of Young Children*. Routledge.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A. & Raitakari, O. T. (2013). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Journal of the American College of Sports Medicine*, (46)5, 955-962. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000018>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Kouluterveyskyselyyn tulokset 2017–2023. Perusopetus 4. ja 5. lk. oppilaat. Viitattu 16.3.2024.  
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact\\_ktk2\\_lapset?row=alue-886778.&row=measure-952411&column=vuosi-952479&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact_ktk2_lapset?row=alue-886778.&row=measure-952411&column=vuosi-952479&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.3.2024). Liikuntasuositukset. Viitattu 2.4.2024.

[https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset\\_lapsille\\_ja\\_nuorille](https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (4.3.2024). Liikunnan terveyshyödyt. Viitattu 8.4.2024.

<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.

Valtioneuvoston asetus 111/2023.

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelukysymykset opettajille

Montako vuotta olet toiminut alakoulun luokanopettajana?

Millainen koulutus pohja sinulla on opettaa liikuntaa?

Onko sinulla muuta liikuntaan liittyvää työkokemusta?

Montako viikkotuntia opetat liikuntaa? Opetatko useammalle kuin yhdelle luokalle liikuntaa?

Liikuntakäyttämisen käsite

1. Kuvaile, millaisena näet lasten liikkumisen yleisesti nykypäivänä.

2. Mitä oppilaan liikuntakäyttämiseen sinun mielestäsi kuuluu?

Tässä tutkimuksessa liikuntakäyttämällä tarkoitetaan liikunta-aktiivisuutta sekä liikunnan toteutumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Opettajan rooli oppilaiden liikuttajana

3. Miten ja millaisin keinoin koulussanne edistetään oppilaiden liikuntakäyttämistä?

4. Miten sinä opettajana edistät oppilaiden liikkumista koulun arjessa? Missä koulupäivän vaiheissa liikunnan edistäminen näkyy?

5. Millainen rooli sinulla opettajana on oppilaiden liikuntakäyttämisen edistäjänä?

6. Kuinka merkittäväksi koet oman roolisi oppilaiden liikuntakäyttämisen edistäjänä?

7. Miten voisit mahdollisesti tehostaa vaikuttavuuttasi liikuntakäyttämisen tukijana?

8. Millaista tukea kaipaisit liikuntakäyttämisen edistämiseen liittyen?

Vanhempien rooli lastensa liikuttajina

9. Millaisena näet vanhempien roolin koskien lasten liikuntakäyttämistä?

10. Vertaile vanhempien ja opettajan roolien eroja ja yhtäläisyyksiä lasten liikuntakäyttämisen tukijoina.

11. Missä määrin liikuntakäyttämisen edistäminen on opettajan, koulun ja vanhemman tehtävä?

12. Minkälaista yhteistyötä toivoisit kodin ja koulun välille liittyen lasten liikuntakäyttämiseen?

## Liite 2. Haastattelukysymykset vanhemmille

Kerro lyhyesti omasta liikuntataustasi, esimerkiksi vapaa-ajan liikunnasta tai urheiluseurassa toimimisesta. Millä luokka-asteella lapsesi tällä hetkellä on?

Liikuntakäyttäytymisen käsite

1. Kuvaile, millaisena näet lasten liikkumisen yleisesti nykypäivänä.
2. Mitä lapsen liikuntakäyttäytymiseen sinun mielestäsi kuuluu?

Tässä tutkimuksessa liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan liikunta-aktiivisuutta sekä liikunnan toteutumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Vanhemman rooli lapsen liikuttajana

3. Miten ja missä tilanteissa kodissanne edistetään lapsen liikuntakäyttäytymistä?
4. Miten erityisesti sinä vanhempana edistät lapsesi liikkumista arjessa?
5. Millainen rooli sinulla vanhempana on lapsesi liikuntakäyttäytymisen edistäjänä?
6. Kuinka merkittäväksi koet oman roolisi lapsesi liikuntakäyttäytymisen edistäjänä?
7. Miten voisit mahdollisesti tehostaa vaikuttavuuttasi liikuntakäyttäytymisen tukijana?
8. Millaista tukea kaipaisit liikuntakäyttäytymisen edistämiseen liittyen?

Opettajan rooli lasten liikuttajina

9. Millaisena näet opettajien ja koulun roolin koskien lasten liikuntakäyttäytymistä?
10. Vertaile vanhempien ja opettajan roolien eroja ja yhtäläisyyksiä lasten liikuntakäyttäytymisen tukijoina.
11. Missä määrin liikuntakäyttäytymisen edistäminen on opettajan, koulun ja vanhemman tehtävä?
12. Minkälaista yhteistyötä toivoisit kodin ja koulun välille liittyen lasten liikuntakäyttäytymiseen?

## Liite 3. Tietosuojailmoitus



Tietosuojailmoitus

1 (2)

8.12.2023

EU:n yleinen tietosuoja-asetus  
artikkelit 13 ja 14

### Tietosuojailmoitus



Rekisterin nimi	Liikuntaa opettavien opettajien ja vanhempien koettu rooli osana lasten liikuntakäyttäytymistä
Rekisterinpitäjä	Greetta Luukkonen, +358 45 105 0575, <a href="mailto:geluuk@utu.fi">geluuk@utu.fi</a> Tiia Nieminen, +358 44 567 2270, <a href="mailto:thniem@utu.fi">thniem@utu.fi</a> Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos, Assistentinkatu 5, 20500 Turku
Tietosuojavastaavan yhteystiedot	Greetta Luukkonen, +358 45 105 0575, <a href="mailto:geluuk@utu.fi">geluuk@utu.fi</a> Tiia Nieminen, +358 44 567 2270, <a href="mailto:thniem@utu.fi">thniem@utu.fi</a>
Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Teemme tutkimusta Turun yliopistossa kandidaatin tutkielmaamme varten. Tutkimuksessa tarkastellaan liikuntaa opettavien luokanopettajien ja alakouluikäisten vanhempien koettua roolia lasten liikuntakäyttäytymisessä. Tutkimusaineisto kerätään haastattelun avulla. Haastattelu toteutetaan yksilöhaastatteluinä Zoomin välityksellä. Haastateltavat ottavat yhteyttä sähköpostitse. Opettajille haastattelukutsut jaetaan Facebook-ryhmässä. Vanhemmille kutsut välitetään tuttavien kautta.  Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on <input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta) <input checked="" type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta) <input type="checkbox"/> muu, mikä _____
Tutkielman ohjaaja	Iina Männikkö, <a href="mailto:iina.mannikko@utu.fi">iina.mannikko@utu.fi</a> , +358 50 331 6378
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) 28:ssä asetettuun yliopiston tehtävään ja sen toteuttamiseen yleisen edun nimissä.
Rekisteriin tallennetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja	Rekisteriin tallennetaan rekisteröidyistä seuraavia tietoja: Opettajalta tallennetaan ääni ja kuva sekä kysytään työkokemusta ja koulutus pohjaa, opettajan opettamaa tuntimäärää liikunnassa ja opettavien ryhmien lukumäärää liikunnassa.  Vanhemmalta tallennetaan ääni ja kuva sekä kysytään omaa liikuntataustaa sekä lapsen luokka-astetta.
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	Haastattelunauhoitteet litteroidaan ja nauhoitteet tuhotaan arvosanan varmistuttua. Aineisto on anonyymi ja se säilytetään yliopiston

	tietojärjestelmissä (Seafire) turvallisesti kahden vuoden ajan, kunnes se tuhoetaan tietoturvallisesti.
Rekisteröidyn oikeudet	<p>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.</p> <p>Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti.</p> <p>Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.</p>
Tiedot siitä, mistä henkilötiedot ovat saatu	<p>Opettajille suunnatuissa haastattelukutsuissa pyydämme haastateltavia lähettämään sähköpostia haastattelun sopimiseksi. Vanhempien tavoittamiseksi haastattelukutsut jaetaan tuttaville, jotka lähettävät kutsut edelleen heidän tuttavilleen. Kiinnostuneet haastateltavat ottavat yhteyttä meihin sähköpostitse. Muut tiedot kerätään suoraan haastattelututkimukseen osallistuvilta.</p>