



Tytöt mukaan liikkumaan – Ammattiin opiskelevien tyttöjen liikkumisen toiveet ja koetut esteet

Elisa Brusila ja Tiia Kaijalainen
SAKU ry, 2025

Huomenna
taas?

KOHTAA,
KYSY &
KANNUSTA

OTA TÄSTÄ :

saku

Sisältö

Johdanto	3
Taustaa	4
Menetelmät	5
• Ideakartoituskyselyt	5
• Erätauko-menetelmä keskustelumuotona	5
• Työpaja	5
Tyttöjen ajatuksia ja toiveita liikuntaan liittyen	6
• Liikkumattomuuden syyt opiskelupäivän aikana	6
• Osallistumisen esteet	6
• Liikkumista lisäävät toiminnot opiskelupäivän aikana	7
• Suosikitavat liikua	8
• Vähiten innostavat lajit	8
• Tauot ja taukoliikunta	8
• Liikuntatapahtumatoiveita oppilaitokseen	9
• Liikuntatoiveita vapaa-ajalle	9
• Mieluisin ajankohta liikkumiselle	10
• Toiveita ja unelmia	10
Suosituks	11
Lähteet	12

Hanketta rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö osana liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisia kehittämisavustuksia. Lämmin kiitos ministeriölle hankkeen toiminnan mahdollistamisesta!

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

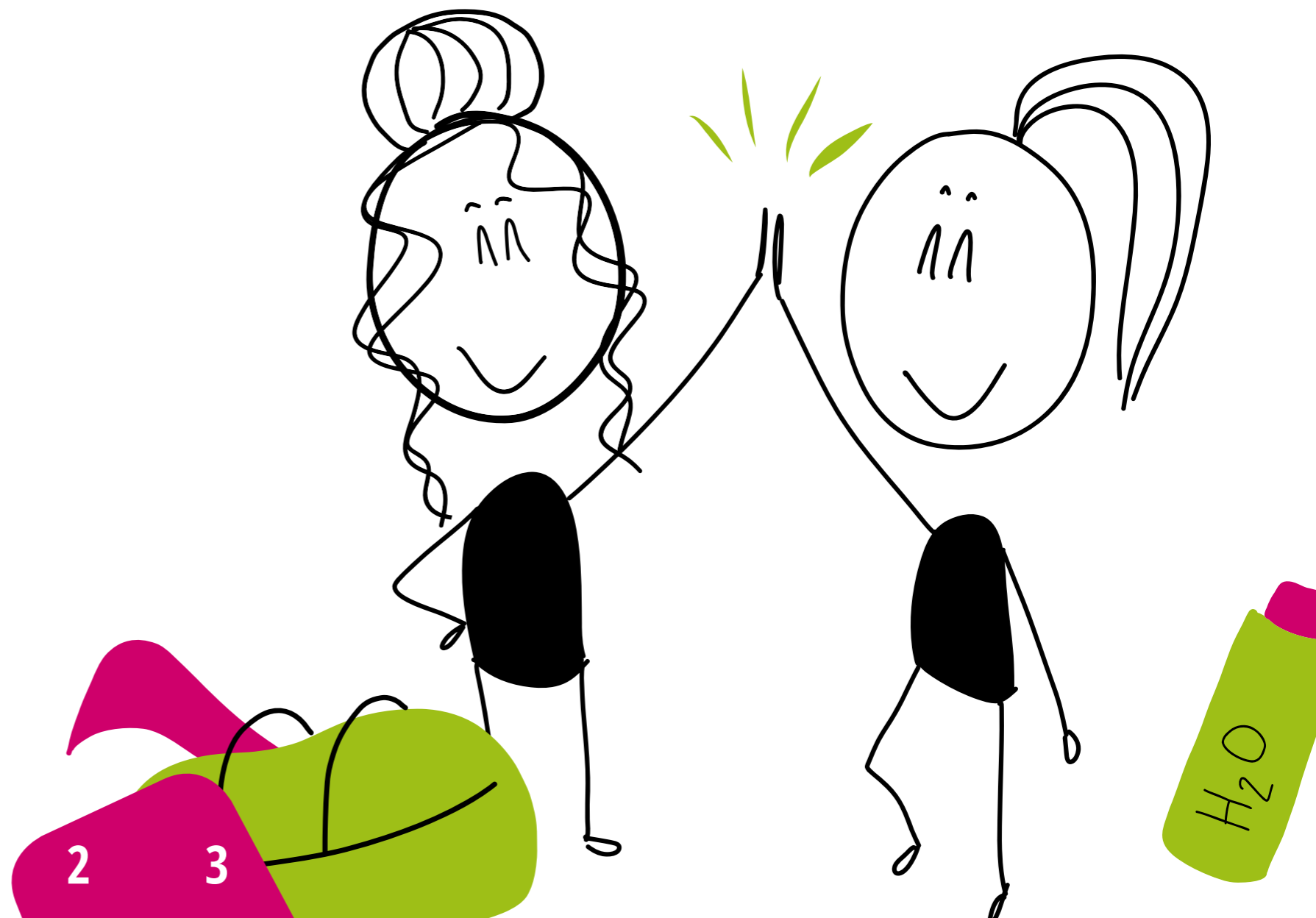
Johdanto

Tytöt liikkeelle -hankkeen tarkoituksena on ollut selvittää, mikä saisi ammattiin opiskelevat tytöt liikkumaan enemmän ja millaisia esteitä heillä liittyy liikkumiseen. Kohderyhmäksi valikoitui tytöt, koska esimerkiksi kouluterveyskyselyn mukaan ammattiin opiskelevien tyttöjen liikkuminen on vähäisempää kuin poikien. Esimerkiksi hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan kerran viikossa harrastavien ammattiin opiskelevien tyttöjen osuus on 46 prosenttia, kun taas poikien osuus on 36 prosenttia (THL 2023). SAKU ry:n kilpailutoiminnan osallistujista puolestaan vain 20 prosenttia on tyttöjä.

Vastauksia haettiin ideakartoituskyselyjen sekä Erätauko-keskustelujen ja työpajojen avulla. Erätauko-keskusteluja pidettiin

yhteensä kahdeksan koulutuksen järjestäjän toimipisteessä: KAOssa, OSAOssa, Luksiassa, Keudassa, Ammattiopisto Luovissa, Sataedussa, Kiipulan ammattiopistossa ja POKEssa. Näistä muissa paitsi Koulutuskuntayhtymä OSAOssa pidettiin myös työpaja. Oppilaitokset pyrittiin valitsemaan maantieteellisesti mahdollisimman kattavasti. Mukana on kaksi erityisoppilaitosta, jotta kuultaisiin myös sellaisia tyttöjä, joilla on erityisen tuen tarvetta.

Tässä raportissa mukana olevat lainaukset ovat suoraan Erätauko-keskusteluihin ja työpajoihin osallistuneilta tytöiltä.



Taustaa

Viime vuosina on kannettu huolta kaikenikäisten ihmisten vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Erityisesti teini-iässä liikunnan määrä alkaa vähentyä, mutta liikuntasuhteen heikkenemisen riskivuotia ovat myös ikävuodet 18–35. (Vanttaja ym. 2017, 36.) Vähän liikkuviin ihmisiin liitetään usein negatiivisia mielikuvia ja heistä puhutaan yhtenä ryhmänä. Vähän liikkuvat nuoret eivät kuitenkaan ole yhtenäinen ryhmä. Osa vähän liikkuvista nuorista on ollut jo varhaisesta iästä saakka ilman liikunnan iloa, ja toisaalta on myös sellaisia henkilöitä, jotka ovat olleet aikoinaan todella aktiivisia liikunnanharrastajia. (Vanttaja ym. 2017, 147–148.) Lisäksi vähän liikkuvista opiskelijoista iso osa haluaisi liikkua enemmän (Siekinen ym. 2021).

Vähäistä liikkumista selittävät tekijät vähän liikkuvilla teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla ovat hyvin samankaltaisia. Tyypillisimpiä esteitä liikunnan harrastamiselle ovat laiskuus liikunnan suhteen, nautinnon puuttuminen kilpailimisesta, ajan puute ja se, että ei ole löytänyt itselleen sopivaa liikuntalajia. (Vanttaja ym. 2017, 77.) Lisäksi vähän liikkuvat kokevat vähäisen liikkumisen selittäväksi tekijäksi epämiellyttävät liikuntakokemukset. (Vanttaja ym. 2017, 165.)

Liikuntakiinnostusta ja -aktiivisuutta vähentäviä tekijöitä tarkasteltaessa näkyy vähän liikkuvien ja aktiivisempien nuorten aikuisten välillä selkeitä eroja. Vähän liikkuvista nuorista aikuisista selvästi suurempi osa kuin aktiivisemmin liikkuvista kokevat koulun, liikunnanopettajien ja urheiluseurojen vähentäneen heidän liikuntaa kohtaan tuntemaansa kiinnostusta paljon tai erittäin paljon. Sama kehityssuunta näkyy myös teini-ikäisillä, mutta heillä erot ovat paljon pienemmät kuin nuorilla aikuisilla. Valtaosa niistä vähän liikkuvista teini-ikäisistä ja nuorista aikuisista, joiden mielestä koulu, liikunnanopettajat ja urheiluseurat ovat vähentäneet merkittävästi

heidän liikuntakiinnostustaan, on tyttöjä tai naisia. (Vanttaja ym. 2017, 75–76.)

Rajala (2021) on tutkinut yläkouluikäisten nuorten liikkumisen taustoja. Hänen tutkimuksestaan ilmenee, että nuorten reipas liikkuminen välituntien aikana on vähäistä. Pojat pelaavat pallopelejä välitunnilla tyttöjä enemmän ja osallistuvat liikuntapeleihin ja -leikkeihin tyttöjä useammin. Tytöille kertyy myös liikkumatonta aikaa koulupäivän aikana enemmän kuin pojille. Liikuntamuodoista suosituimpia sekä tytöillä että pojilla on kävely. (Rajala 2021.)

Siekkisen ym. (2021) poikkileikkaustutkimuksessa on selvitetty toisen asteen opiskelijoiden mielipiteitä liikunnasta ja sen

lisäämisestä opiskelupäivään. Tutkimuksen tulosten mukaan ammattiin opiskelevista miehet kokevat naisia useammin, että heillä on riittävästi aikaa liikuntaan. Ammattiin opiskelevat naiset sen sijaan haluaisivat miehiä yleisemmin liikkua enemmän ja kokevat myös miehiä yleisemmin, että liikunta tukee opiskelua. Ammattiin opiskelevat naiset pitävät myös miehiä useammin mielekkäänä esimerkiksi toiminnalliset opetusmenetelmät, vaihtoehtoiset tavat istua, taukoliikunnan ja kannustamisen. (Siekinen ym. 2021.)



Menetelmät

Ideakartoituskyselyt

Opiskelijoiden toiveita ja ideoita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi opiskelupäiviin on kartoitettu vuosien 2021–2023 aikana toteutetuissa ideakartoituskyselyissä. SAKU ry:n keräämässä aineistossa oli 1 499 vastausta 28 oppilaitoksesta. Tyttöjen ja muusukupolisten osuus oli 702 vastausta. Kyseleihin vastanneista tytöistä 60 prosenttia oli alle 21-vuotiaita ja 40 prosenttia yli 21-vuotiaita. Eniten vastauksia saatiin palvelualojen opiskelijoilta (28,8 %) ja seuraavaksi eniten terveystyö- ja hyvinvointialojen opiskelijoilta (23,3 %).

Erätauko-menetelmä keskustelumuotona

Sitra on kehittänyt Erätauko-keskustelu-menetelmän tukemaan dialogista keskustelua. Erätauko-keskustelu auttaa paremmin ymmärtämään itseä, muita ja maailmaa. Keskustelun päätteeksi ei tarvitse olla samaa mieltä tai ratkaista asioita. Erätaukon avulla voi lisätä luottamusta, vahvistaa osallisuutta ja kuunnella paremmin myös hiljaisia ääniä. Kuten tässä tapauksessa vähän liikkuvien tyttöjen ajatuksia.

Erätauko-keskustelussa istutaan ringissä ilman pöytiä. Yksi ohjaaja johdattelee keskustelua ja toinen voi olla myös keskustelun avaajana tai kirjaamassa keskustelussa heränneitä asioita ylös. Tämä toimintatapa oli usealle ryhmälle uutta, ja huomasimme muutaman keskustelun jälkeen, että ryhmiä pitää lämmitellä hyvin aiheeseen, jotta keskustelua syntyisi. On todella tärkeää, että opiskelijat tietävät, mihin he ovat tulleet ja mistä aiheesta keskustellaan. Oppilaitokseen esitettiin toive, että siellä koottaisiin keskustelua varten ryhmä tyttöistä, ja heille pohjustettaisiin keskustelun aihetta. Muiden sukupuolten edustajien osallistumista ei kielletty, mutta hankkeen ensisijaisena tavoitteena oli kartoittaa tyttöjen toiveita. Jos ryhmä ei tuntenut toisiaan ennalta, teimme aluksi ennen rinkiin menoa ryhmäyttyviä toiminnallisia harjoitteita. Opiskelijat olivat melko varautuneita, koska he eivät olleet ennen olleet mukana tällaisessa dialogisessa keskustelussa. Jos avointa dialogia ei meinannut syntyä, keskustelun johdattelija kysyi kysymyksen, johon jokainen vastasi vuorollaan. Myös pariporinat olivat hyvä tapa rentouttaa keskustelun ilmapiiriä.

Kokeilimme myös pitää Erätauko-keskusteluja siten, että tytöt olivat keskustelemassa keskenään SAKU ry:n ohjaajien kanssa ilman oman oppilaitoksensa opettajia tai ohjaajia. Silloin keskustelu saattoi olla hieman avoimempaa ja uskallettiin puhua

myös henkilöstöön kohdistuvista asioista. Toisaalta henkilöstön läsnäolo keskustelussa koettiin myös hyväksi, koska he pääsivät kuulemaan suoraan tyttöjen ajatuksia ja toiveita sekä jakamaan omia ajatuksiaan ja esittämään tarkentavia kysymyksiä jatkoa ajatellen. Teimme jokaisesta keskustelusta koonnin oppilaitoksen yhteyshenkilöille, jotta tyttöjen ajatukset ja konkreettiset ehdotukset ja toiveet tulisivat näkyväksi.

Erätauko-keskustelu koettiin todella hyväksi menetelmäksi saada tietoa tyttöjen ajatuksista liikkumiseen liittyen. Koimme myös tärkeäksi, että pääsimme kehittämään opiskelijoiden dialogitaitoja menetelmän avulla. Suurin osa osallistujista piti keskustelua tärkeänä ja hyvänä tapana tuoda omia mielipiteitään esille ja saada muilta vertaistukea samankaltaisten ajatusten kanssa.



Mukava, että otettiin nuorten ajatuksia huomioon, eikä vaan oletettu, että ei ne jaks.

Työpaja

Keskustelun jälkeen pidimme ryhmälle osallistavan työpajan, jossa opiskelijat pääsivät pienissä ryhmissä syventämään jo alkanutta keskustelua ja ideoimaan heidän näköistään toimintaa. Lisäksi työpajassa käytiin läpi tapahtuman järjestämisen perusteita.

Keskustelukysymykset olivat:

- Jos oppilaitoksen liikuntatiloissa järjestettäisiin tauoilla toimintaa, millaista toimintaa toivoisit?
- Minkälaisia liikunnallisia tapahtumia opiskelupäivään voisi mielestäsi liittää?
- Mitkä asiat estävät sinua osallistumaan liikunnalliseen toimintaan opiskelupäivän aikana?
- Mitkä asiat motivoivat sinua osallistumaan liikuntatapahtumiin?
- Millaista toimintaa/tapahtumia toivoisitte oppilaitoksenne / SAKU ry:n järjestävän?

Tyttöjen ajatuksia ja toiveita liikuntaan liittyen

Liikkumattomuuden syyt opiskelupäivän aikana

Tyttöjen vähäiseen liikuntatoimintaan osallistumiseen opiskelupäivän aikana liittyy useita tekijöitä, joista suurimmaksi nousi sosiaaliset esteet. Monet tytöt ovat kokeneet yläkoulun liikuntatunneilla syrjintää, epäonnistumista tai ulkopuolisuutta, mikä on jättänyt pysyviä vaikutuksia liikuntasuhteeseen. Esimerkiksi viimeisenä joukkueeseen valitseminen, huutelu tai jatkuva epäonnistumisen tunne ovat johtaneet siihen, ettei liikunta tunnu enää mielekkäältä tai turvalliselta. Liikkuminen ryhmässä voi aiheuttaa ahdistusta, erityisesti jos mukana on tuntemattomia tai biologisesti eri sukupuolta olevia. Poikien osallistuminen ja mahdollinen arvostelu estävät usein mukaan lähtemisen. Jos kaveria ei ole mukana, osallistumiskynnys kasvaa entisestään. Kilpailupainotteinen liikunta ei houkuttele kaikkia tyttöjä. Pallopelit, turnaukset tai pelit, joissa vaaditaan tiettyä osaamista, voivat aiheuttaa häpeän ja epäonnistumisen pelkoa. Monet tytöt suosivat yksilölajeja, rauhallista liikuntaa ja liikkumista omissa tahdissa.



Moni nuori haluaa liikkua, mutta ei uskalla.

Liikkumisen aikatauluttaminen opiskelupäivälle koetaan haastavaksi. Aamuisin väsymys, nälkä ja matala vireystaso vaikeuttavat liikkeelle lähtöä. Keskellä päivää ei ehditä vaihtaa vaatteita tai mennä suihkuun liikuntasuorituksen jälkeen, ja iltapäivisin halutaan palautua raskaasta opiskelupäivästä. Esimerkiksi fyysinen työ vie voimavaroja. Myös terveysongelmat, kuten astma tai mielenterveyden haasteet, voivat rajoittaa liikkumista.

Monet opiskelijat eivät ole tietoisia koulussa järjestettävistä liikuntamahdollisuuksista, kuten liikuntavälitunneista. Tiedotus voi jäädä huomaamatta, etenkin jos se tapahtuu vain sähköisten kanavien, kuten Wilman kautta. Kaikki eivät nauti liikunnasta tai koe innostusta tarjolla olevista vaihtoehdoista. Liikunnan aloittaminen voi tuntua ylivoimaiselta, eikä motivoa-

tio riitä ilman matalan kynnyksen mahdollisuuksia. Joillekin liikkuminen yksin tai luonnossa olisi mieluisin vaihtoehto, mutta se ei ole aina mahdollista. Tyttöjen liikkumattomuus opiskelupäivän aikana ei johdu yksittäisestä syystä, vaan ilmiön taustalla on useita samanaikaisia esteitä. Keskeisiä haasteita ovat aiemmat negatiiviset kokemukset, sosiaalinen paine, epäsuorat liikuntamuodot, aikataululliset ja fyysiset rajoitteet sekä tiedon ja saavutettavuuden puutteet. Ratkaisujen kehittämiseksi tarvitaan monipuolista liikuntatarjontaa, matalan kynnyksen vaihtoehtoja, parempaa viestintää sekä turvallisia ja syrjimättömiä liikuntaympäristöjä.

Osallistumisen esteet

Monet tytöt kokevat liikuntaan liittyvää henkistä kuormitusta. Motivaatio puuttuu, jos liikunta ei tunnu mielekkäältä tai vastaa omia kiinnostuksen kohteita. Sosiaalinen ahdistus, kuten liikkuminen tuntemattomien tai poikien seurassa, aiheuttaa epämukavuutta. Aiemmat negatiiviset kokemukset – kuten syrjintä, kiusaaminen tai pelko epäonnistumisesta – vaikuttavat osallistumishalukkuuteen.

Kuukautiset ja terveydelliset haasteet, kuten astma, kivut ja vammat, voivat estää osallistumisen. Myös yleinen jaksamattomuus ja vähäinen palautumisaika vaikuttavat negatiivisesti. Lisäksi hikoilu ja vaatteiden vaihtamisen hankaluus koetaan epämiellyttäväksi. Liikuntatilojen poikavaltainen ilmapiiri koetaan vieraannuttavana, mikä vähentää tyttöjen osallistu-



Teemapäivät ovat mielestäni erityisen tärkeitä aikuiskoulutuksessa. Monella on mahdollisesti huonoja muistoja peruskoulun/lukion liikuntatunneilta. Hauska ja ei-painostava liikunta/taukojuoppailu voi lisätä monen motivaatiota viettää aikaa opiskeluryhmässä ja tutustua uusiin liikuntalajeihin.

mista. Huono ryhmähenki, kaverin puuttuminen tai ryhmään kuulumisen vaikeus lisäävät ulkopuolisuuden tunnetta. Kun yhteisöllisyys puuttuu ja osallistujia on vähän, myös motivaatio laskee. Oppilaitosten käytännöt voivat rajoittaa osallistumista. Liikuntatilat voivat sijaita kaukana tai olla varattuja, eikä vuoroja ole järjestetty eri alojen tarpeita huomioiden.

Liikunnan sisältö ei aina houkuttele tyttöjä. Tarjonta ei vastaa heidän toiveitaan, ja kilpailuhenkisyys tai pakollisuus nostaa osallistumiskynnystä. Suuret ryhmät koetaan turvattomiksi, ja epäyhteensopiva ryhmärakenne voi estää heittäytymisen. Liikunnan edistämiseksi tarvitaan yksilöllisesti huomioituja ja saavutettavia matalan kynnyksen ratkaisuja.



Innostaa, kun joku puhuu henkilökohtaisesti. Mieluummin niin kuin tietoa kilometrin pituisella tekstillä.

Motivaatiotekijät liikunnalliseen toimintaan osallistumisessa

Tyttöjen osallistumista oppilaitoksessa järjestettävään liikunnalliseen toimintaan motivoi ensisijaisesti kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri. Tytöt kokevat tärkeäksi, että heitä rohkaistaan osallistumaan henkilökohtaisesti – esimerkiksi opettajan suora puheenvuoro tai kasvokkainen sparraus koetaan tehokkaammaksi kuin pitkät tiedotteet. Kannustuksella ja yhteisöllisellä ilmapiirillä on merkittävä vaikutus osallistumishalukkuuteen.

Kaverin seura on keskeinen motivaatiotekijä. Useat tytöt korostavat, että on helpompi lähteä mukaan, jos mukana on kavereita tai tuttu porukka. Yhdessä liikkuminen ja mahdollisuus valita kaverin kanssa sama ryhmä tekevät toiminnasta mieluisampaa ja turvallisempaa. Mielekäs ryhmä lisää viihtyvyyttä ja vähentää osallistumisen kynnyksen. Luonto, eläimet ja arkiaktiivisuus (esimerkiksi koiran ulkoilutus) nousevat myös esiin mieluuisina liikuntatapoina. Ulkoliikuntaan motivoi myös esimerkiksi hyvä sää ja auringonpaiste.

Liikuntatoiminnan sisältö vaikuttaa myös merkittävästi osallistumishalukkuuteen. Tytöt toivovat monipuolisia ja helposti lähestyttäviä vaihtoehtoja. He arvostavat mahdollisuutta valita laji itse sekä matalan kynnyksen tekemistä, kuten taukojuoppa tai kävelyhaasteita. Toiminnan tulisi olla rentoa, ei kilpailuhenkistä, ja siihen tulisi sisältyä hauskuutta ja luovuutta. Yhteisöllisyys, mielekäs sisältö ja mahdollisuus vaikuttaa toiminnan

suunnitteluun koetaan tärkeiksi. Tytöt arvostavat, että heidän toiveitaan kuunnellaan ja että ohjelma suunnitellaan yhdessä. Mahdollisuus osallistua tyttöryhmässä, turvallinen ilmapiiri ja syrjintään puuttuminen lisäävät halukkuutta osallistua.



Kysele, mitä halutaan. Infoa livenä.

Olosuhteet ja välineet vaikuttavat myös motivaatioon. Kunnolliset liikuntavälineet, selkeä aikataulutus, riittävän pitkät tauot ja taukoliikuntavälineet (esimerkiksi jumppapekit) tukevat osallistumista. Palkitseminen mainitaan toistuvasti motivoivana tekijänä. Osallistumispalkinnot, kuten pieni herkku, vapautus yhdeltä oppitunnilta tai vaikka retki jäätelölle, koetaan kannustavina. Tytöt toivovat pientä palkitsemista kaikille osallistuneille, ei vain parhaille.

Tyttöjä motivoi osallistumaan oppilaitoksessa järjestettävään liikuntaan se, että toiminta on yhteisöllistä, vapaavalintaista, helposti lähestyttävää ja palkitsevaa – ja kun se toteutetaan kannustavassa ja turvallisessa ympäristössä.

Liikkumista lisäävät toiminnot opiskelupäivän aikana

Tytöt toivovat, että opiskelupäivän aikana tapahtuva liikunta olisi ensisijaisesti hauskaa, helppoa ja matalan kynnyksen toimintaa, johon kuka tahansa voi osallistua ilman suorituspainetta. Kilpailullisuus ei motivoi useimpia, vaan tärkeämpää on liikkumisen ilo, vapaus ja kavereiden kanssa tekeminen.

Yksi keskeisimmistä toiveista on, että liikuntaa järjestettäisiin koulupäivän sisällä, esimerkiksi lyhyinä taukojuoppina tai venyttely- ja liikuntataukoina oppituntien välissä. Toiminta voisi olla ohjattua mutta rentoa, ja siihen voisi sisältyä esimerkiksi kävelylenkkejä, ruutuhyppeilyä, meditaatiota tai pilatesta. Myös toiminnallisemmat YTO-tunnit (yhteiset tutkinnon osat) ja liikunnalliset tehtävät niiden aikana lisääisivät aktiivisuutta.

Oppilaat toivovat koulun tarjoavan paremmat liikkumismahdollisuudet ja vapaavalintaisen liikunnan tiloja, kuten tanssialin, biljardipöydän tai taukokuoneen, jossa voisi liikkua kevyesti esimerkiksi kavereiden kanssa. Kaiuttimella soitettava musiikki voisi lisätä innostusta osallistua liikkeeseen. Useat tytöt kokevat, että liikkumisen olisi oltava spontaania ja helposti saavutettavaa. Säännölliset mutta lyhyet aktiviteetit tauoilla ja mahdollisuus osallistua ohjattuihin peleihin tai ryhmäliikuntaan esimerkiksi oman alan opiskelijoiden kanssa madaltaisivat kynnyksen liikkua.

Erityisen innostavaa olisi, jos koulupäivän aikana järjestettäisiin teemapäiviä tai retkiä. Esimerkiksi liikuntapäivä koulun ulkopuolella, tyttöjen liikuntaretki luontoon tai kuvasuunnistuskisa koettaisiin erittäin motivoivina. Myös lapsuudesta tutut pelit, kuten polttopallo tai kaupunkisota, nähtiin mielekkäänä tapana liikkua rennosti. Palkitseminen mainitaan myös tässä yhteydessä yhtenä keinona lisätä osallistumista. Pienet palkinnot voisivat kannustaa liikkumaan säännöllisesti.

”

**Liikunta on hyvää,
ja se tapahtuu helpommin,
kun liikunta on hauskaa.**

Tyttöjä motivoi liikuntaan osallistumiseen opiskelupäivän aikana se, että toiminta on kevyttä, sosiaalista, vapaavalintaista ja helposti saavutettavaa – ja että sille on tilaa ja aikaa opiskelupäivän sisällä.

Suosikitavat liikkuu

Viisi suosituinta liikuntalajia tyttöjen vastauksissa ovat kävely, lentopallo, sulkapallo, kuntosalia ja laskettelu. Myös koripallo, luistelu, jalkapallo ja tanssi mainittiin joitakin kertoja. Lisäksi luonnossa liikkuminen ja eläinten kanssa liikkuminen nousivat esille useaan otteeseen.

Tytöt nauttivat liikunnasta, kun se on helppoa ja laji tuntuu omalta. Osalle tytöistä liikunnassa on tärkeää, että saa kunnon treenin, tulee kuuma ja kokee onnistumisia. Mielekäs liikunta tuottaa hyvän mielen, erityisesti jos saa tehdä asioita, joista itse pitää ja joissa voi kehittyä. Myös lajien sopiva kesto ja se, että tekeminen tuntuu kiinnostavalta ja helpolta oppia, lisäävät motivaatiota. Hyvä ryhmähenki, yhteinen yrittäminen ja kavereiden seura koetaan tärkeiksi.

Kävely on monen suosikki, koska siinä saa olla yksin tai yhdessä, voi itse määrittää tahdin ja nauttia ulkoilmasta. Mahdollisuus vaikuttaa itse liikunnan ajankohtaan ja tapaan motivoi tyttöjä. Tytöt kokevat, että liikunta antaa hyvän olon. Tytöt arvostavat liikunnassa helppoutta, edistymistä, hyvää fiilistä, omaa vaikutusmahdollisuutta, kavereiden seuraa sekä mielekkäitä ja itselle sopivia lajeja.

”

**Liikunta lisää
motivaatiota ja energiatasoa.**

Vähiten innostavat lajit

Tytöt eivät pidä liikunnasta, jos se tuntuu pakolliselta, liian raskaalta tai jos laji ei ole kiinnostava. Epämiellyttäväksi liikunnan tekee myös hikoilu sekä tunne siitä, ettei osaa tai epäonnistuu. Monet tytöt kokevat, että suoritusten mittaaminen, arviointi ja vertailu muihin vievät ilon liikkumisesta. Osallistumiskynnys nousee korkeaksi erityisesti silloin, kun kokee olevansa muita huonompi. Pahimmillaan liikunnasta jää negatiivisia muistoja tai jopa trauma joita esimerkiksi loukkaantumista tai koulukiusaamisesta. Myös ryhmäliikunta voi tuntua epämiellyttävältä, erityisesti jos ryhmä on iso tai mukana on tuntemattomia ihmisiä. Tytöt eivät pidä liikunnasta, jos se aiheuttaa kipua, häpeää, väsymystä tai ulkopuolisuuden tunnetta, eikä tarjoa mahdollisuutta oppia, onnistua tai liikkua omassa tahdissa.

Erätauko-keskusteluissa nousi esiin sellaisia liikuntalajeja, joista opiskelijat eivät pitäneet. Ehdottomasti epämiellyttävimmäksi liikuntalajiksi tytöt kertoivat hiihdon. Perusteluksi mainittiin esimerkiksi huonot välineet alakoulun hiihdossa ja siitä jääneet huonot muistot. Myös luistelu nousi talvilajeista tyttöjen inhokiksi. Luistelusta ei pidetty, koska tytöt kertoivat sen alkavan sattua jalkapohjiin. Luistelun ja hiihdon lisäksi tytöt nimeisivät yleisimmin inhokilajeikseen pallopelejä, erityisesti jalkapallon, pesäpallon ja sählyn. Syitä pallopelien karttamiselle oli esimerkiksi se, että pallo ei pysy hallussa. Useasti mainittiin myös pelko siitä, että pallo osuu kivuliaasti kasvoihin. Lisäksi jalkapallo koettiin liian rankkana lajina, koska siinä täytyy juosta. Sulkapallon tytöt kuitenkin näkivät mieluisana lajina.

”

**Jalkapallossa pelottavaa on se,
että pallo voi tulla niin kovaa,
joskus on tullut kasvoihin.**

Tauot ja taukoliikunta

Tytöt kokevat tauot tärkeinä palautumisen kannalta, mutta liikkumista tauoilla tapahtuu harvoin. Opiskelijat viettävät tauoilla aikaa istumalla, juttelemalla kavereiden kanssa ja olemalla puhelimella. Tytöt eivät käytä taukoja liikkumiseen siksi, koska tauoilla halutaan mieluummin levätä, varsinkin jos opiskelupäivä on ollut hyvin fyysinen ja liikettä on tullut jo paljon. Tyttöjen mukaan tauot ovat myös liian lyhyitä, eikä siitä syystä niiden aikana ehdi liikkua. Erätauko-keskusteluissa toivottiinkin enemmän ja pidempiä taukoja.

Useissa oppilaitoksissa ei ole ohjattua taukoliikuntaa. Mikäli

taukoliikuntaa olisi tarjolla, siihen osallistuttaisiin vaihtelevasti. Osa tytöistä ei halua osallistua taukoliikuntaan, vaan he liikkuvat mieluummin vapaa-ajalla. Osa taas voisi osallistua välillä tai muutaman kerran viikossa. Mikäli taukoliikuntaa järjestettäisiin, sen tulisi olla jokaiselle sopivaa, eikä siihen osallistukseen tarvitsisi vaihtaa erikseen urheiluvaatteita. Myös itsenäistä taukoliikuntaa toivottiin.

”

**Riittävä taukoliikunta on
kävely toiseen rakennukseen
ja portaat ylös.**

Ideakartoituskyselyiden vastauksissa vähän liikkuvilla tytöillä korostui rentoutuminen, venyttely, taukojumppa ja jooga, kun kysyttiin toiveita tauoille järjestettävään toimintaan. Myös jotakin pientä ja rauhallista sekä pingiksen ja biljardin tyyppisiä pelejä toivottiin. Pingiksen ja biljardin tyyppiset pelit olivat suosituimpia vastauksia myös kysyttäessä mitä välineitä voisi olla oppilaitoksen taukoliikuntakäytössä. Näiden lisäksi toivottiin kuminauhoja, jumppakeppejä ja sulkapalloa.

Liikuntatapahtumatoiveita oppilaitokseen

Ideakartoituskyselyissä yhtenä kysymyksenä kysyttiin, millaisia liikunnallisia tapahtumia opiskelupäiviin voisi liittää. Kolme suosituinta tyttöjen vastausta olivat liikuntapäivät, teemapäivät ja vapaa toiminta liikunnan merkeissä. Erätauko-keskusteluissa ja työpajoissa tytöt toivoivat monipuolisia ja rentoja tapahtumia, joissa ei

”

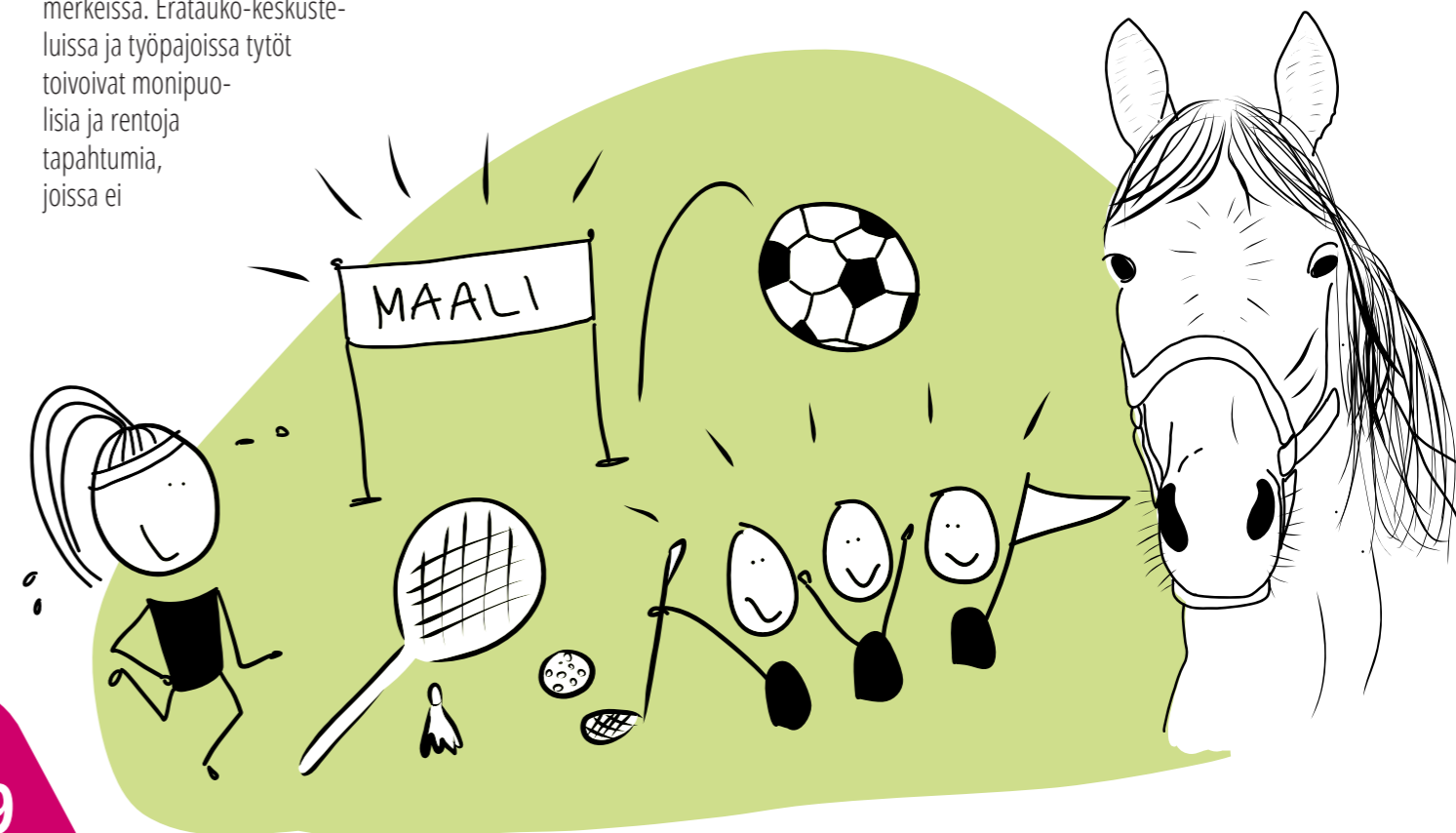
**Jos on jokin kisa,
niin sellainen, ettei kukaan joudu
olemaan yksin valokeilassa.**

korostu kilpailu. Tytöt toivoivat esimerkiksi oppilaitoksen järjestämiä liikuntapäiviä sekä pihapelejä ja lapsuudesta tuttuja pelejä ja leikkejä, kuten Nurkkajussia, Kirkonrottaa ja Tervapataa. Useissa keskusteluissa nousi esiin myös metsäretket ja siellä makkarapaistaminen tai muiden eväiden syöminen. Tytöt kokivat kivoiksi myös erilaiset rastit, joita voisi kiertää ja esimerkiksi kokeilla uusia lajeja. Rasteilla voisi olla myös pientä leikkimielistä kisaamista.

Keskusteluissa nousi esiin se, että tytöt halusivat osallistua joko oman alansa kanssa tai tyttöryhmissä. Lisäksi he toivoivat, että mikäli on erilaisia lajeja, olisi niissä erilaisia tasoryhmiä. Tytöt voisivat lähteä mukaan esimerkiksi peleihin, mutta eivät uskalla pelata sellaisten kanssa, jotka pelaavat liian tosissaan. Tytöt toivoivatkin omia ryhmiä tosissaan pelaaville ja höntsääjille.

Liikuntatoiveita vapaa-ajalle

Muutamissa Erätauko-keskusteluissa keskustelua syntyi myös vapaa-ajan liikkumisesta. Tytöt puhuivat siitä, miten monet liikuntaharrastukset maksavat niin paljon, että opiskelijoil-



la ei ole niihin varaa. Lisäksi ongelmaksi koettiin se, että pienemmillä paikkakunnilla ei ollut paljoakaan harrastusmahdollisuuksia. Myös kulkeminen harrastuksiin voi olla hankalaa ja kallista, kun täytyy lähteä kauas harrastamaan. Kyydin tarvitseminen pidemmälle lähdettäessä koettiin keskusteluissa myös haastavaksi. Puhetta oli lisäksi siitä, että harrasteryhmät puuttuvat nuorilta ja nuorilta aikuisilta. Siitä syystä voi olla hankalaa aloittaa uusi harrastus, jos aiempaa kokemusta ei ole.



Illalla olisi kiva lähteä esimerkiksi uimaan tai keilaamaan, mutta siihen tarvitsisi kyydin.

Asuntolassa asuvat opiskelijatyöt tarvitsevat opiskelupäivän jälkeen lepoa ja palautumista, ennen kuin jaksavat lähteä mihinkään. He myös kokevat, että opiskelija- ja asuntolaelämä on niin sosiaalista, että iltaisin sosiaalinen kiintiö on täynnä ja mieluiten ollaan yksin.

Mieluisin ajankohta liikkumiselle

Ideakartoituskyselyissä selvitettiin opiskelijoiden mielestä parasta ajankohtaa opiskelupäivän aktiiviseen hetkeen. Kun tarkasteltiin kaikkien tyttöjen, alle 21-vuotiaiden ja yli 21-vuotiaiden tyttöjen vastauksia, toivoivat he eniten liikkumista erilaisin pienin tavoin opiskelupäivän aikana. Vähän liikkuvien tyttöjen mielestä paras ajankohta oli kuitenkin opiskelupäivän jälkeen. Jokaisessa neljässä ryhmässä vähiten mieluisa vaihtoehto oli ennen opiskelupäivää.

Erätauko-keskusteluissa kävi ilmi, että suosituin ajankohta liikkumiselle oli iltapäivä tai alkuiltä, koulupäivän jälkeen. Perusteluiksi tytöt kertoivat esimerkiksi sen, että liikunnalla voi nollata päivän jutut. Keskustelijoista osa tykkää liikkua myös ennen opiskelupäivää. Näiden tyttöjen mielestä aamuliikunta herättää, ja jos ei liiku silloin, ei tule liikuttua ollenkaan. Osa kulkee aamulla kävellen kouluun ja saa samalla liikuntaa, osa taas tykkää liikkua sellaisina aamuina, kun ei ole koulua.



Liikunta ennen koulun alkua voisi olla hyväksi ja antaa virtaa päivään.

Opiskelupäivän aikainen liikunta ei Erätauko-keskusteluissa saanut juurikaan kannatusta. Syiksi kerrottiin se, että ei haluta käyttää oppilaitoksen suihkuja ja tulee liian kiire vaihtaa vaatteita keskellä päivää, eikä haluta hikoilla.



Toiveita ja unelmia

Erätauko-keskusteluissa tytöt toivoivat, että liikunta koulussa olisi vapaampaa. He toivovat leikkejä kilpailun sijaan ja paljon erilaisia vaihtoehtoja, joista valita. Tytöt toivoivat rentoa suhtautumista

liikkumiseen, jokainen liikkuu omalla tavallaan. Tyttöjen mielestä liikunnan pitäisi olla hauskaa eikä liian vakavaa, ei suorittamista, vaan hauskanpitoa. Tytöt toivovat myös, että heidän keskinäiseen tutustumiseensa panostettaisiin enemmän. Kun tuntee toiset, on helpompi lähteä mukaan liikunnallisiin juttuihin. Lisäksi tutustuessa paremmin voisi löytää muita samanhenkisiä tyttöjä.

Tyttöjen mielestä olisi kiva, jos olisi pelkästään tytöille suunnattua tekemistä. Jos liikkumassa olisi pelkästään tyttöjä, olisi heidän silloin helpompi osallistua. Tytöt toivoivat myös toiminnallisempia ja aktiivisempia YTO-tunteja.



Taukojumppaa saisi olla tunneilla enemmän ja opetusta voisi järjestää myös ulkosalla hyvällä säällä jos tunnin aihe sen sallii.

Kun tytöiltä kysyttiin unelmien liikuntapäivästä, he kertoivat muutamia toiveita. Ensimmäisenä he toivoivat sitä, että olisi vapaus valita laji. Motivaatiota päivään lisäisi, jos tytöt saisivat itse valita minkä lajin parissa liikkuvat. Esimerkiksi luonnossa liikkuminen, retkien tekeminen ja mahdollisuus kokeilla uusia lajeja nousi keskusteluissa esiin. Toiseksi he toivoivat, että voisivat osallistua liikuntapäivään kavereiden kanssa, sillä yhteisöllisyys ja turvallinen ilmapiiri oli monille tärkeää. Unelmiensa liikuntapäivän aikataulun tulisi olla tyttöjen mielestä rento. Se ei saisi alkaa liian aikaisin aamulla eikä olla liian pitkä.

Monipuolisuus

Tytöt kaipaavat vaihtoehtoja, joista valita vapaasti itselle mieleistä tekemistä.

Sopiva ryhmä

Tytöt liikkuvat mieluiten tyttöryhmissä tai taitotasojen mukaan jaetuissa ryhmissä. Tärkeää on myös hyvä ryhmähenki ja turvallinen ympäristö ilman syrjintää.

Kaverin seura

Tytöt liikkuvat mieluiten kaverin seurassa tai pienessä, tutussa ryhmässä. Kaverin kanssa osallistuminen on helpompaa ja tekeminen mielekkäämpää kuin yksin tai tuntemattomien kanssa.

Toiveiden huomioiminen

Tytöt toivovat, että heidän toiveitansa kysytään, kuunnellaan ja huomioidaan.

Tyttöjen kanssa käytyjen Erätauko-keskustelujen pohjalta on koottu yhdeksän suositusta esimerkiksi oppilaitosten käyttöön.

Hauskuus & leikkisyys

Tytöille on tärkeää liikkumisen hauskuus, rentous, leikkisyys ja ilo. Suoritusten mittaaminen, pakotettu osallistuminen ja kilpailullisuus koetaan epämiellyttäväksi.

Suosituksukset

Kohtaa & kannusta

Tytöt toivovat kohtaamista, kannustamista ja mukaan rohkaisemista kasvokkain. Kirjalliset viestit eivät tavoita riittävän hyvin eivätkä motivoi lähtemään mukaan.

Toiminnallisemmat oppitunnit

Tytöt toivovat aktiivisempia teorialunteja, kuten helppoja aktivoivia taukoja ja opetusta ulkona.

Fyysisen & sosiaalisen kuormituksen huomioiminen

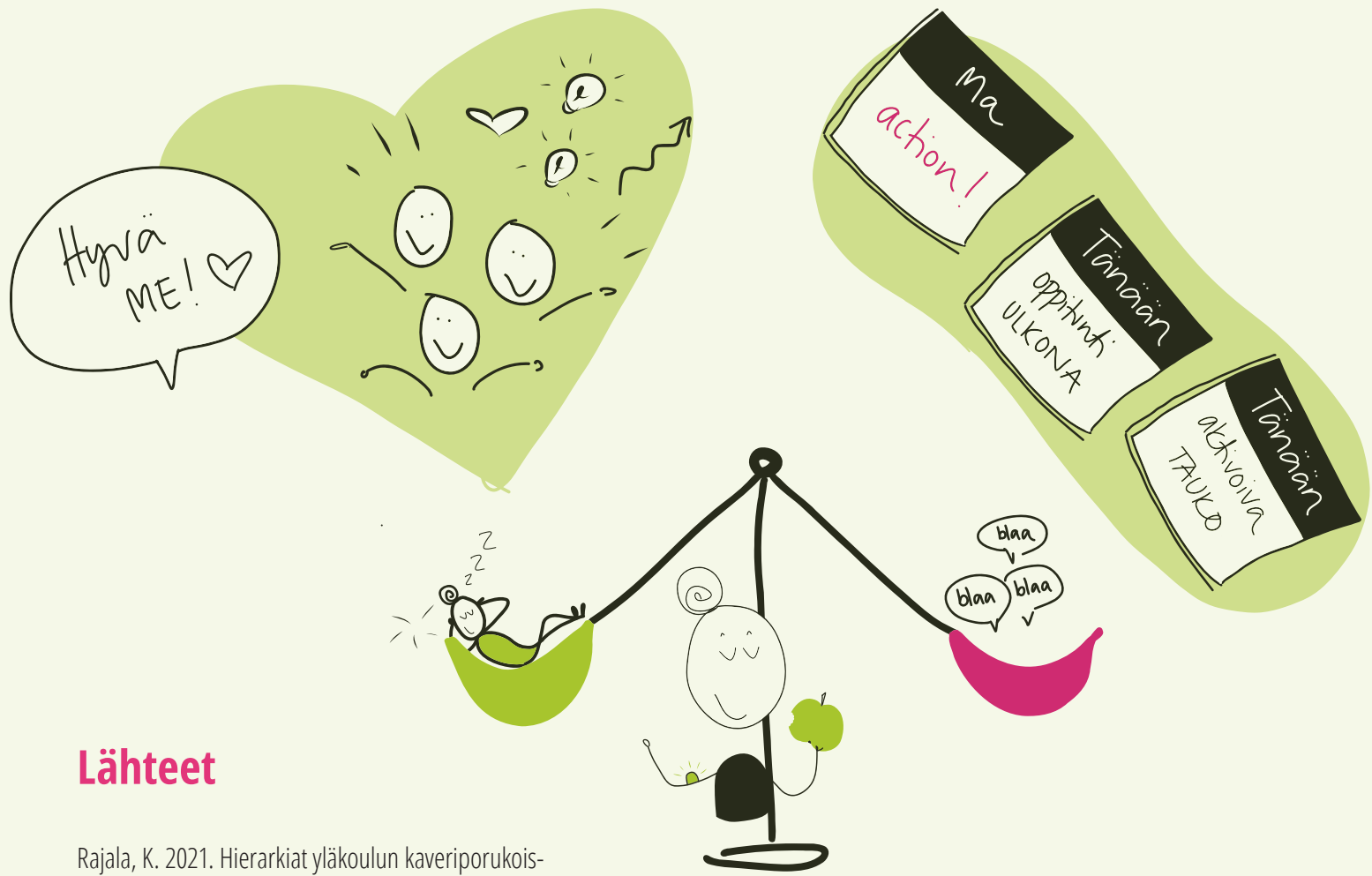
Eri alojen kuormitus on huomioitava. Fyysisesti ja sosiaalisesti raskaan opiskelupäivän tauoilla mieluummin hengähdetään kuin hikoillaan.

Taukoliikunta-välineet näkyviin

Liikuntavälineiden tulisi olla helposti saatavilla ja sijainnin kaikkien tiedossa. Tytöt toivovat heidän toiveidensa huomioidusta taukoliikuntavälineitä hankittaessa.

Kaikki Tytöt liikkeelle -materiaalit SAKU ry:n materiaalipankissa:





Lähteet

Rajala, K. 2021. Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa. Nuoren kokemaa sosiaalinen asema ja liikkuminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 387.

Siekinen 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

THL 2023. Kouluterveyskyselyn tulokset. thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.



Kasvokkainem
kohtaaminen

