

NELJÄ NEUVOKASTA PERHETTÄ – NELJÄ ERILAISTA TAPAUSTA

Tutkimus suomalaisten lapsiperheiden arkielämästä ja liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä

Anna Salo

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2015

”Neuvokas perhe on perhe, jolla on hyvät liikunta- ja ruokatottumukset tai perhe, joka haluaa omien voimavarojensa mukaan ylläpitää tai edistää tottumuksiaan”
(Suomen Sydänliitto ry 2014).

TIIVISTELMÄ

Anna Salo (2015). ”Neljä neuvokasta perhettä – neljä erilaista tapausta”: Tutkimus suomalaisten lapsiperheiden arkielämästä ja liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. 76 s., 2 liitettä.

Tutkimus on yhteydessä Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe -terveydenohjaus menetelmään, joka on erityisesti terveydenhoitajille suunnattu työkalu terveyden edistämiseen. Tässä tutkimuksessa käsitellään lapsiperheitä, jotka itse kokevat, ettei liikkuminen näyttäyty merkittävänä osana heidän elämäänsä. Mielenkiinnonkohteina ovat erityisesti tekijät, joiden perheet kokevat vaikuttavan liikkumiseensa. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Neuvokas perhe -menetelmän liikuntaosion kehittämisessä.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena. Tieteenfilosofisena lähtökohtana oli hermeneutiikka, sillä tutkimuksen tehtävänä oli ymmärtää ja kuunnella lapsiperheitä. Neljä perhettä täytti viikon ajan ajankäyttöpäiväkirjaa elämästään ennen varsinaisia teemahaastatteluja. Haastattelut litteroitiin sanatarkasti ja anonymiteetin säilyttämiseksi perheet numeroitiin haastattelujärjestyksen mukaiseen numerojärjestykseen. Tutkimusaineiston analyysi tehtiin tapauskohtaisesti teemoittelemalla perheiden liikkumiseen vaikuttavat tekijät värikoodein. Tämän jälkeen teemoja vertailtiin perheiden kesken, mistä muodostui joukko tekijöitä, joiden perheet kokivat vaikuttavan liikkumiseensa. Näiden teemojen tulkinnassa ja ymmärtämisessä hyödynnettiin hermeneuttista analyysitapaa.

Tutkimuksen kantavaksi teemaksi muodostui perheiden erilaisuus. Vaikka osa esille nousseista liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä olivat samankaltaisia useassa perheessä, näyttäytyivät ne kuitenkin eri tavoin perheiden arkielämässä. Kaikissa neljässä perheessä merkittävimmäksi liikkumiseen vaikuttavaksi tekijäksi osoittautui kuitenkin suhtautuminen liikkumiseen. Perheet kokivat itse olevansa vähän liikkuvia, mutta todellisuudessa neljästä perheestä kolme liikkui terveytensä kannalta riittävästi arkielämässä. Mielenkiintoinen kysymys on, millaiset tekijät ovat vaikuttaneet perheiden omaan kokemukseen vähäisestä liikkumisestaan. Lapsiperheiden liikkumisen edistämässä pitäisi korostaa juuri arkiliikunnan riittävyttä terveyden kannalta. Liikkumisen ei tarvitse olla erillinen osa muusta elämästä vaan se on yksi osa suurempaa kokonaisuutta.

Avainsanat: lapsiperheet, arkielämä, liikkuminen, hyvinvointi

ABSTRACT

Anna Salo (2015). "Four resourceful families – four different cases": Study on the everyday life of Finnish families with children and the factors influencing their exercising habits. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Social Sciences of Sport, 76 p., 2 appendices.

This study has been conducted in connection with the Smart Family –health project led by the Finnish Heart Association. Smart Family is a tool, especially for public health nurses, for promoting healthy lifestyle choices and improving public health. This study concentrates on families with children, who themselves feel that exercising does not play a significant role in their lives. Special attention was paid to the factors which, according to the families, affect their exercising habits the most. Results of the study can be utilized in sport section of the Smart Family -health project.

This study was conducted as a qualitative case study using hermeneutic approach, since listening and understanding the families provided the fundamental basis for this study. Before the actual interviews, the four families were asked to keep a journal for one week and document their time-spending habits. The interviews were transcribed word for word and, in order to maintain anonymity, numbered based on the order of interviews. The research material was analyzed case specifically by, first, grouping and colour-coding the factors prior to the interviews and, second, comparing these groups between the interviewed families. Through this method, a specific group of factors affecting the families' exercising habits could be determined. Hermeneutic approach was used in interpreting the factor groups.

The fundamental element in this study was the vast differences between the families. Although some of the discovered factors were similar in several families, the ways in which they were actualized in the everyday life of each family varied significantly. Nevertheless, the most important factor in all four families was the same: their attitude towards exercising. The families deemed themselves inactive, but in reality, three out of the four families got enough exercise in their daily routines to be considered healthy. An interesting question is what factors have contributed to experiences of the families about their lack of movement. When promoting exercising among families with children, it is of the utmost importance to emphasize sufficient everyday exercise. Exercising does not have to be a separate entity, but instead it should be intertwined with one's everyday tasks.

Keywords: families with children, everyday life, exercising, well-being

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	3
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA MENETELMÄVALINNAT	5
3.1 Hermeneutiikka tieteenfilosofisena lähtökohtana.....	5
3.2 Tutkijan esiymmärrys	6
3.3 Laadullinen tapaustutkimus	8
3.4 Tutkimusaineisto ja sen analyysi	10
4 JOKAINEN PERHE ON NEUVOKAS OMALLA TAVALLAAN.....	14
4.1 Yhdenmukaisuudesta kohti erilaisuutta?	14
4.2 Muutokset yhteiskunnassa heijastuvat perheisiin	17
4.3 Arki on yhtä sirkusta.....	20
4.4 Arjen liikkuminen	24
5 ”YLÖS, ULOS, LENKILLE!”	32
5.1 Suomalainen liikuntakulttuuri.....	32
5.2 Terveysvaikutukset	34
5.3 Lapsen päivittäinen liikuntasuositus	36
5.4 Aikuisen päivittäinen liikuntasuositus	38
6 HYVINVOIVA PERHE	41
6.1 Perheenjäsenten sydämet lyövät eri tahtiin liikkumiselle.....	41
6.2 Perheiden kokemia liikkumisen esteitä.....	44
6.3 Ilon kautta ja hyvällä sykkeellä.....	49
6.4 Laatu-aikaa perheen kanssa	53
7 TUTKIMUS PONNISTAA HALUSTA YMMÄRTÄÄ.....	56
7.1 Neljä neuvoa Neuvokas perheelle.....	56
7.2 ”Ei se päämäärä, vaan se matka”	58
LÄHTEET.....	61

LIITTEET

Liite1: Ajankäyttöpäiväkirja perheille

Liite2: Teemahaastattelun runko

1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkijan Marja Kinnusen mukaan terveyden edistämiseksi pitäisi pyrkiä ehkäisemään ”mutta kun” -ajatusta sekä ongelmien syiden kertomista ja vastaavasti korostaa ratkaisujen keksimistä (Marja Kinnunen, henkilökohtainen tiedonanto 3.3.2015). Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe -terveydenohjausmenetelmä perustuu juuri tämän takia *perhelähtöisyyteen, voimavara-keskeisyyteen ja ratkaisukeskeisiin* toimintatapoihin. Menetelmän tavoitteena on herättää perheissä tunne ”pitäisi”. Silloin muutos sekä halu totuttuihin tapoihin ja tottumuksiin on omasta tahdosta lähtevää. Neuvokas perhe pyrkii luomaan perheille myönteistä pystyvyyden tunnetta ja sitä kautta vahvistaa jo toimivia elämäntapoja. (Terhi Koivumäki, henkilökohtainen tiedonanto 3.3.2015.) Tämän tutkimuksen tarkoitus on kehittää Neuvokas perhe -terveydenohjausmenetelmän liikuntaosiota. Tarkastelu on keskittynyt erityisesti lapsiperheiden arkielämään ja heidän liikkumiseen vaikuttaviin tekijöihin. Tutkimukseen on valittu mukaan ensisijaisesti perheitä, jotka kokevat ettei liikkuminen näyttäyty merkittävänä heidän elämässään.

Vähän liikkuvien ”*liikkumattomuuteen*” saattaa liittyä häpeää ja peittelyä eikä ymmärtämiselle ole tilaa, joten heidän kuuleminen on haastavaa. (Rovio 2007, 4.) Jo Aristoteles pohti häpeän olevan ”*eräänlainen tuskan ja mielen rauhottomuuden laji, joka liittyy sellaisiin läsnä oleviin tai tuleviin pahoihin asioihin, jotka näyttävät johtavan huonoon maineeseen*”. Aristoteleen mukaan on häpeällistä ”*että ei osallistu niihin hyviin asioihin, joihin kaikki tai kaikki samankaltaiset tai useimmat osallistuvat*.” Kaikkein häpeällisintä kuitenkin on, mikäli henkilö on itse valinnut toimia häpeällisellä tavalla ja se on itsestä johtuvaa. (Aristoteles 1997, 73–74.) Häpeä on yksi selittävä tekijä, miksi on haastavaa tutkia vähän liikkuvia perheitä. Perheet eivät halua leimautua vähän liikkuviksi.

Tutkimukseni tarkoituksena ei suinkaan ole syyllistää perheitä vaan tavoitteena on kuulla ja ymmärtää, millaisena liikkuminen näyttäytyy lapsiperheiden elämässä, jotka kokevat olevansa vähän liikkuvia. Esa Rovio onkin todennut osuvasti ”*ei voi kuulla, jos ei kuuntele*” (Rovio, 2007, 4). Tehtävänäni oli siis mennä lapsiperheiden kotiin kyselemään heiltä aiheesta, joka ei heitä kiinnosta. Edessäni oli suuri haaste ja minun piti tehdä töitä sopeutuakseni uuteen tilanteeseen. Jouduin astumaan kentälle Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ”*liikuntakuplasta*” ja kohdata ne paljon puhutut ”*liikkumattomat*” ihmiset. Keitä he ovat? Miten tulen heidän kanssaan toimeen? Miksi he eivät halua liikkua?

Suomalaisten on todettu yleisesti liikkuvan riittävästi terveytensä kannalta vapaa-ajallaan, mutta arkiliikuntaa on usein liian vähän. Haasteita terveyden ja liikunnan edistämiseen tuo ”väestön ikääntyminen ja väestöryhmien välisten hyvinvointi- ja terveyserojen kasvu, työurien pidentäminen, työttömyyden kasvu ja talouden haasteet sekä teknologian nopea kehitys”. (Muutosta liikkeellä! 2013, 9.) Tässä tutkimuksessa on haluttu keskittyä erityisesti arkielämään ja liikkumisen näyttäytymiseen siinä. Arjen tarkastelu on kuitenkin laajennettu käsittämään myös viikonloput ja loma-ajat, jotta perheiden elämästä on saatu mahdollisimman kokonaisvaltainen näkemys ja ymmärrys. Tutkimus on ponnistanut halusta kuulla lapsiperheitä ja heidän arkeaan, joten tutkimusjoukko eli perheet ovat tämän tutkimuksen päähenkilöitä.

Tutkimukseni tieteenfilosofia perustuu hermeneuttiselle ymmärtämiselle ja tulkitsemiselle. Olen halunnut päästä lähelle lapsiperheitä tarkastelemaan ja kuulemaan, millä tavoin liikkuminen näyttäytyy heidän elämässään. Pyrkimys ymmärtämiseen vähän liikkuvia lapsiperheitä kohtaan on tutkimukseni kantava voima, jonka ympärille koko työ on rakennettu. Tutkielma etenee hermeneutiikan pohdinnasta esiymmärrykseni kautta kohti lapsiperheiden arkielämän tarkastelua. Ajankäytön tarkastelun jälkeen kerronta etenee kohti liikkumisen näyttäytymistä perheiden elämässä sekä millaisten asioiden perheet kokevat vaikuttavan liikkumiseensa. Tutkimuksen lopulla olen pohtinut, millainen todella on hyvinvoiva perhe ja millaiset asiat vaikuttavat perheiden kokemaan hyvinvointiin. Lopuksi olen pohtinut tutkimuksen havaintoihin pohjautuen neljä neuvoa liikkumisen edistämiseen Neuvokas perhe-menettelälle.

Tämä on tapaustutkimus neljästä perheestä, jotka raottivat ovea elämäänsä ja kertoivat, millaisena liikkuminen näyttäytyy heidän elämässään. Näistä aineksista on valmistunut tutkimus, jonka toivon tarjoavan lukijalle miellyttäviä ja antoisia lukuhetkiä. Tutkimukseni tarjoaa lukijalle kertomuksen ajatusmaailmani avartumisesta, ymmärrykseni lisääntymisestä sekä kasvamisestani liikunta-alan ammattilaiseksi. Annoin tutkimusaineistolle mahdollisuuden puhua ja otin avoimesti vastaan, mitä aineisto minulle kertoi. En kuitenkaan unohtanut projektin missään vaiheessa omaa taustaani ja tietämystäni vaan olen yhdistellyt loogiseksi kokonaisuudeksi aineiston, kirjallisuuden ja esitietoni. Nämä kolme ovat käyneet vuoropuhelua koko tutkimuksen ajan.

2 TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään lapsiperheiden arkielämää ja erityisesti keskittyä siihen, millaisena liikkuminen näyttäytyy heidän elämässään. Tutkimuksessa on mukana perheitä, jotka kokevat, ettei liikkuminen näyttäydy merkittävänä osana heidän elämäänsä. Erityisesti mielenkiinnonkohteina ovat ne tekijät, joiden perheet kokevat vaikuttavan liikkumiseensa. Tutkimuksessa tarkoitetaan perheen olevan ”yhdessä asuvien ihmisten ryhmä, jonka tavallisesti muodostavat kaksi keskenään avio- tai avoliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa olevaa henkilöä ja heidän lapsensa tai yksinhuoltaja lapsineen tai lapseton pariskunta” (MOT-kielitoimisto, 2015). Liikkumisella puolestaan tarkoitetaan ”suunnitelmallista ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on yleensä kunnon tai terveyden säilyttäminen tai parantaminen” (Fogelholm ym. 2007, 27). Tutkimukseen on valittu tietoisesti käsite ”liikkuminen”, koska käsitteellä voidaan tarkoittaa Itkosen ja Laineen (2015, 9) mukaan ”kaikkea ihmisten ruumiillista tekemistä” eikä vain toimintaa liikunta- ja urheilupaikoilla.

Tutkimus liittyy Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe -terveydenohjausmenetelmään, jossa pyritään edistämään lasten ja heidän vanhempiensa terveys- ja liikuntatottumuksia (Sydänliitto 2014 a). Neuvokas perhe -menetelmää on alettu kehittää vuonna 2006. Alunperin menetelmä oli suunnattu vain neuvolaikäisille lapsille, mutta vuodesta 2008 alkaen menetelmää alettiin käyttää myös alakouluissa. Erityisesti terveydenhoitajat ovat käyttäneet menetelmää yhtenä terveyden edistämisen keinona ympäri Suomea. Menetelmän materiaaleina toimivat Neuvokas perhe -kortti, -kuvakansio ja ammattilaisille suunnattu tietokansio. Keskeisin näistä on Neuvokas perhe -kortti, joka toimii pohjana keskustelulle terveydenhoitajan vastaanotolla. Korttiin perheet merkitsevät ennen vastaanottoa vastauksia kysymyksiin lapsen ja vanhempien elämäntavoista, joita voidaan käsitellä vastaanotolla. Neuvokas perhe -menetelmä pyrkii edistämään perheiden terveyttä ja liikkumista ennen kaikkea ilon, kannustuksen ja positiivisuuden kautta (Sydänliitto 2014 a). Menetelmä perustuu ajatukselle, että ”ihminen on ajatteleva, aktiivinen ja vastuullinen yksilö sekä perheenjäsen” (Arffman & Väyrynen 2012, 2). Edellä mainittu ajatus on keskeinen myös tässä tutkimuksessa, sillä luottamus ja usko perheiden asiantuntijuuteen omasta elämästään ovat tämän tutkimuksen perusta.

Neuvokas perhe -hankkeesta on tehty useita opinnäytetöitä (Sydänliitto (s.a.) b) ja yksi ulkopuolinen selvitys (Lidman & Huikko 2010). Lähes kaikki aiemmat tutkimukset ovat

kuitenkin käsitelleet lähinnä menetelmän työkaluja eli materiaaleja sekä niiden toimivuutta terveyden edistämässä (mm. Nurminen 2014, Ahonen ym. 2013, Arffman & Väyrynen 2012 ym.). Tutkimuksen kohteena on ollut myös terveydenhoitajan työ menetelmän avulla (Nurminen 2010) ja yleisin tutkimusympäristö on ollut juuri neuvolan vastaanottokäynti (Karjalainen 2010). Menetelmän ravitsemus-osiota on myös tutkittu (Seppälä & Viitala 2012). Aikaisemmissa tutkimuksissa ja selvityksissä ei ole keskitytty käsittelemään pelkästään liikkumista, joten on hyvin perusteltua keskittää tarkastelu menetelmän liikuntaosioon ja mahdollisesti sen kehittämiseen.

Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan tutkita Neuvokas perhe -menetelmän liikuntaosiota itsessään ja sen vaikuttavuutta yhtenä terveyden edistämisen keinona vaan tutkimuksen ensisijainen tehtävä on ymmärtää lapsiperheiden liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa lapsiperheet kertovat itse arjestaan täyttämällä viikon ajan ajankäyttöpäiväkirjaa elämästään sekä osallistumalla teemahaastatteluun. Perheiltä saatavan tiedon avulla voidaan ymmärtää heidän elämäänsä entistä paremmin ja löytää keinoja, kuinka innostaa ja kannustaa heitä liikkumaan. Tutkimuksen yksi tehtävä on siis kehittää Neuvokas perhe -terveydenohjausmenetelmän liikuntaosiota perheiltä saatavan tiedon avulla.

Tutkimustehtäviksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

Millä tavoin liikkuminen näyttäytyy lapsiperheiden arkielämässä?

Millaisten tekijöiden voidaan nähdä vaikuttavan lapsiperheiden liikkumiseen?

Millä tavoin Neuvokas perhe -menetelmä voi hyödyntää tietoa vähän liikkuvien lapsiperheiden arkielämästä ja heidän kokemistaan liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä?

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA MENETELMÄVALINNAT

Filosofian tohtori Ilkka Niiniluodon (2002) mukaan ”*tiede on monikerroksinen historiallinen kulttuuri-ilmio, jonka luonnetta on vaikeaa kiteyttää yleispätevän määritelmän muotoon*”. Niiniluoto on kuitenkin pohtinut erilaisia tieteen tunnusmerkkejä. Tyypillistä tieteelle on *edistymisen* ja uusien totuuksien löytäminen. Tiede muuttuu ajan mukana, joten tutkijan on suhtauduttava tieteeseen *kriittisesti*. Hänen mukaansa tutkijan ja tutkimuskohteen välille pitää syntyä vuorovaikutusta, jotta tutkittava voi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tieteen pitää siis olla *objektiivista*. Totuus ja informatiivisuus ovat tärkeitä tekijöitä objektiivisessa kuvauksessa. Tutkija ei saa vaikuttaa tutkimustuloksiin vaan tieteen pitää olla *avointa ja julkista*. Tiede on yhteisö, joka ei ole riippuvainen sen ulkopuolisista toimijoista kuten uskonnosta, politiikasta tai valtiovallasta. Tiede on siis autonomista. (Niiniluoto 2002, 30, 37.)

Valtiotieteiden tohtori Juhani Pietarisen (2002) mukaan osa tutkijan ammattitaitoa on toimia moraalisesti oikein. Pietarinen on listannut moraalin piirteitä, joita vastuullisen tutkijan pitää kunnioittaa tutkimusprosessin aikana.

- ”*Luotettavan informaation tuottaminen*
- *Tiedon välittäminen*
- *Lojaalisuus*
- *Rehellisyys*
- *Julkaisutoiminnan eettinen vaatimus*
- *Sosiaalisen vastuun vaatimus*
- *Ammattiharjoituksen edistäminen*
- *Kollegiaalinen arvostus*” (Pietarinen 2002, 59–68.)

3.1 Hermeneutiikka tieteenfilosofisena lähtökohtana

Tiede tarvitsee tutkijan, joka raportoi tutkimuksen tulokset. Jotta tutkija voi raportoida tiedettä, tarvitsee hän tieteenfilosofisen lähtökohdan ajattelullensa. Metodologialla tarkoitetaan ”tieteellistä perusnäkemystä ja maailmankatsomusta eli todellisuudesta saatavan tieteellisen tiedon ongelmallisuutta”. Kapeamman määritelmän mukaan metodologiasta puhutaan tutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Metodit eroavat metodologiasta siten, että ne ovat

työkaluja ja perusteluja tiedonhankintaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 12–13, 31.) Tämän tutkimuksen tieteenfilosofisena lähtökohtana on hermeneutiikka. Sillä tarkoitetaan ymmärtämistä ja tulkitsemista, jolle voidaan perustaa tutkimuksen metodologia. Hermeneutiikan tehtävä on saada aikaan yhteisymmärrys sekä lisätä ymmärrystä aiheesta, josta ei paljoa tiedetä. (Gadamer 2004, 30.)

Jo 1800-luvulla ymmärrettiin, että hermeneutiikkaa voidaan hyödyntää kaikissa hengentieteissä. Tämä ymmärtämiseen pohjautuva tieteenfilosofia voidaan jakaa klassiseen ja filosofiseen. Klassisella hermeneutiikalla tarkoitetaan lähinnä metodisia taitoja ja kysymyksenasettelua. Filosofisella hermeneutiikalla puolestaan tarkoitetaan ymmärtämisen todellista alkuperää. (Gadamer 2004, vii, 30.) Tuomen ja Sarajärven (2009, 28) mukaan tutkija voi ymmärtää tutkimuskohdetta vasta sitten, kun hän eläytyy tutkittavan asian ”henkiseen ilmapiiriin, ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin”. Hermeneuttinen tutkimus vaatii tutkijalta avoimuutta sekä ennakkoluulottomuutta. Tutkijan pitää antaa aineistolle mahdollisuus puhua, jotta tutkimuskohteen ymmärrystä voidaan lisätä. Tutkijan on tunnistettava ennakkoluulonsa ja pystyttävä erottamaan ne todellisesta ymmärryksestä ja tiedosta. Hermeneutiikka perustuu juuri kokonaisvaltaiselle kehämäiselle ymmärtämiselle, jossa yksittäinen määrittää kokonaisuutta. Kokonaisuus rakentuu yksittäisistä tekijöistä, jotka ovat oleellisia kokonaisuuden ymmärtämisen kannalta. (Gadamer 2004, 29, 34, 38.)

Olen hahmottanut ensin kokonaiskuvaa lapsiperheiden elämästä ja sitä kautta pyrkinyt ymmärtämään heidän liikkumiseensa vaikuttavia tekijöitä. Tutkimukseni perheet täyttivät viikon ajan ajankäyttöpäiväkirjaa (liite1) elämästään ennen varsinaisia teemahaastatteluja (liite2). Matkani kohti syvempää ymmärrystä perheiden liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä on siis kulkenut kokonaisuuden hahmottamisen kautta kohti yksittäisiä tekijöitä. Olen pyrkinyt pitämään mielessäni dialogin suuremman kokonaisuuden ja yksittäisen tekijän välillä, sillä tämä dialogi on keskeinen, jotta ymmärtämisen kehästä voi tulla kokonaisuus.

3.2 Tutkijan esiymmärrys

Esiymmärrykseni on ohjannut tekemistäni ja näyttänyt minulle suuntaa matkallani. Se on ollut ikään kuin kompassi, jonka suuntaan olen uskaltanut luottaa. Toki välillä suunnanotto on mennyt väärin ja on tullut suunnistussanaston mukaisia ”pummeja”. Ne ovat kuitenkin

kehittäneet ajatteluani ja kykyäni pohtia asioita. Omat ennakkoluuloni olivat aika vahvat ja jossain määrin jopa vähättelevät vähän liikkuvia lapsiperheitä kohtaan. Annoin kuitenkin aineistolle mahdollisuuden puhua ja päätin olla vastaanottavainen sitä kohtaan. Aineisto todellakin puhui ja siitä alkoi matka kohti avoimuutta, ymmärtämistä ja uuden oppimista. Tutkimusmatkani lapsiperheiden elämään alkoi talvella, jolloin päkiässäni oli rasisuusmurtuma liiallisesta liikkumisesta. En silloin kyennyt ymmärtämään ihmisiä, jotka eivät omasta tahdostaan halua liikkua. Ajatusmaailmani oli silloin vielä kapea ja kypsytön, jopa pakkomielteinen. Olin kuitenkin hyvin kiinnostunut tutkimukseni aiheesta ja halusin todella kuulla lapsiperheitä, joille liikkuminen ei näyttäydä tärkeänä. Tutkimukseni eteni aaltoliikkeen välillä myötätuulessa ja välillä vastatuulella.

Kati Kauravaara totesi Helsingin Sanomien artikkelissa (29.3.15), että: ”Himoliikkujalla ei ole välttämättä mitään kokemusta elämästä, johon ei kuulu liikunta. Se on huono lähtökohta aloittelijan kannustamiseen” (Nykänen & Pyhävaara 2015). Kauravaaran kommentti on hyvin osuva ja puhutteleva itselleni tämän tutkimuksen tekemisessä. Toisen ihmisen elämäntavan ja mieltymysten ymmärtäminen vaatii tutkijan todellista eläytymistä tutkimuskohteeseen. Mikään tutkimus ei voi saavuttaa haluttavia tuloksia ja merkitysten ymmärtämistä, mikäli tutkija ei pysty avartamaan omaa elämänsä näkökulmaa. Esiymmärrykseni tutkittavaan aiheeseen eli lapsiperheiden liikkumiseen vaikuttaviin tekijöihin perustui suurimmaksi osaksi omaan elämäni ja kokemuksiini lapsuudenperheestäni. Gadamerin (2004) mukaan tärkeä osa hengentieteitä ovatkin juuri perinteet ja niiden arvostaminen, jotta tutkimus on totuudenmukaista. Hänen mukaansa hengentieto perustuu pohjimmiltaan juuri tutkijan omaan historiaan ja maailmankuvaan, mikä määrittää tutkijan valintoja ja tutkittavan asian ymmärtämistä. Hänen mukaansa hengentieteet ovat myös keino itsensä ylittämiseen, sillä oman elämän ymmärryksen kautta pitää voida ymmärtää tutkittavaa asiaa. (Gadamer 2004 7–8.)

Perheessäni on harrastettu säännöllisesti liikuntaa ja se on ollut olennainen osa elämäni aina. Lapsuudessa perheeni arki rakentui vanhempieni työn, lasten päivähoiton tai koulun ja harrastuksien mukaan. Minä ja sisareni saimme harrastaa niin paljon kuin halusimme ja vanhempani olivat aina valmiita tukemaan meitä niin käytännön asioissa kuin väsymyksen hetkillä. Kun myöhemmin mietin lapsuuttani ja nuoruuttani, hämmästelen sitä, kuinka perheeni elämä rakentui täysin lasten harrastusten ja mieltymysten mukaan. Vanhempani elivät harrastuksissamme mukana ja olivat aina kiinnostuneita harrastuksistamme. Nykyään

vanhemmillani on aikaa heidän omille harrastuksilleen, mutta olisiko heille pitänyt antaa omaa aikaa jo aikaisemmin? Olisiko se ollut mahdollista kaiken kiireen keskellä? Olisiko lasten pitänyt harrastaa vähemmän, jotta vanhemmat olisivat saaneet omaa aikaa harrastamiseen? Olisiko arki ja lasten harrastukset pitänyt organisoida eri tavoin, jotta koko perheellä olisi ollut mahdollisuudet harrastaa tarpeeksi? Oman esiymmärrykseni pohjalta olen halunnut tarjota tutkimukseen osallistuville perheille mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan heidän arjen ajankäyttöään ja liikkumisen näyttäytymistä siinä.

Esiymmärrykseni perustuu siis lapsuuteeni, tämän hetkiseen elämäni liikunnan yhteiskuntatieteiden opiskelijana sekä tulevaan työharjoitteluuni Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe -menetelmässä. Tässä tutkimuksessa olen pystynyt hyödyntämään esiymmärrystäni ja persoonaani muodostamalla niistä kokonaisuuden, jossa menneisyyteni, nykyisyyteni ja tulevaisuuteni ovat kohdanneet. Tutkimukseni aihe on vahvasti sidoksissa arkielämään, joten tutkimusprosessi on ollut minulle kokonaisvaltainen oppimiskokemus, jossa olen päässyt yhdistämään arkitietojani ja opittua tieteellistä tietoa. Tutkimusenteko ei ole näyttäytynyt minulle missään vaiheessa pakollisena opinnäytetyönä vaan mahdollisuutena syventyä minua kiinnostavaan aihealueeseen. Tämä tutkimus on minulle matka, jolle olen lähtenyt avoimin mielin oppimaan uutta.

3.3 Laadullinen tapaustutkimus

Tutkimus perustuu laadulliseen eli kvalitatiiviseen menetelmään. Tuomen ja Sarajärven (2009, 13, 16) mukaan laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä ymmärrys ja tulkinta merkityksien kautta. Heidän mukaansa laadullista ihmistutkimusta ei voida rinnastaa luonnontieteisiin, sillä ihmisellä on oma tahto toisin kuin luonnolla. Ruusuvuori ym. (2010, 16) puolestaan ovat pohtineet laadullisen tutkimuksen tehtävänä olevan ”löytää aineistosta jotakin uutta ja ennen havaitsematonta, uusia jäsennyksiä ja uusia merkityksiä, ennen kuvailemattomia tapoja ymmärtää ympäröivää inhimillistä todellisuutta”. Tämä on tapaustutkimus, jossa lapsiperheet ovat tutkittavia tapauksia. Erikssonin ja Koistisen (2005, 1) mukaan tapaustutkimus on ”tutkittava tapaus tai tapaukset, joiden määrittelylle tutkimuskysymys, tutkimusasetelma ja aineistojen analyysit perustuvat”.

Tämän tutkimuksen lähestymistapa on tapaustutkimus, koska vähän liikkuvia lapsiperheitä ei ole aikaisemmin kuultu paljoa. Hannu Ikonen totesi Helsingin Sanomissa (29.3.2015), että: ”Kauan meni, ennen kuin hoksattiin, että voitaisiin kysyä vähän liikkuvilta itseltään, miten he kokevat liikunnan. Mikä heitä pidättelee? Sitä ruvettiin selvittämään laajemmin vasta 2000-luvulla” (Nykänen & Pyhäranta, 2015). Tutkimuksessani halutaan päästä lähelle tutkimuskohdetta eli vähän liikkuvia lapsiperheitä ja kysyä heiltä itseltään, millaisena liikkuminen näyttäytyy heidän elämässään ja millaiset tekijät siihen vaikuttavat. Eriksson ja Koistinen (2005, 7) ovat korostaneet kontekstin tärkeyttä tapaustutkimuksen ymmärtämisessä. Tässä tutkimuksessa kontekstilla tarkoitetaan perheiden asuinpaikkaa, kotia, työtä, koulua, päivähoitoa sekä harrastuksia. ”Konteksti muovaa tapausta ja tapaus muovaa kontekstia” (Eriksson & Koistinen 2005, 7).

Tapaustutkimus voidaan jakaa kolmeen eri tyyppiin. Nämä tyypit ovat intrinsic case study, instrumental case study sekä collective case study. (Stake 1995,3.) Eriksson ja Koistinen (2005) ovat suomentaneet Staken tapaustutkimuksen tyypit itsessään arvokkaaksi, välineelliseksi ja kollektiiviseksi. Itsessään arvokas tutkimus on silloin, kun tapaus on niin mielenkiintoinen, että tapausta tutkitaan itsessään eikä niinkään johtopäätösten saamiseksi tai teorian muodostamiseksi. Välineellinen tapaustutkimus toimii silloin, kun tapauksen avulla halutaan ymmärtää jotain suurempaa kokonaisuutta sekä luoda käsitteitä tai teorioita. Tällaisessa tapauksessa tutkimuksen suunta on mietitty etukäteen ja tapaus on valittu tarkoituksenmukaisesti. Kollektiivisessä tapaustutkimuksessa on mukana useita tapauksia ja olennaista on toimijoiden vertailtavuus. Kollektiivinen tutkimus on laajempi versio välineellisestä tutkimuksesta, jonka avulla pyritään saamaan laajempi ymmärrys aiheesta. (Stake 1995, 3–4. Eriksson & Koistinen 2005, 9–10.) Tässä tutkimuksessa näiden kolmen tyypin selkeä erottaminen toisistaan on haastavaa. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita vähän liikkuvista lapsiperheistä eli tutkimuksen tapauksista, jolloin tutkimus on itsessään arvokas. Tutkimus voidaan nähdä myös välineellisenä, koska tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää suuremmalle joukolle Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe -menetelmän kautta. Tutkimus on myös kollektiivinen, koska mukana on neljä tapausta, joiden välille voidaan mahdollisesti tehdä vertailuja.

3.4 Tutkimusaineisto ja sen analyysi

”Suomen kielessä tutkimuksen tiedonkeruutapaa, jossa henkilöltä kysytään heidän omia mielipiteitään tutkimuksen kohteesta ja vastaus saadaan puhutussa muodossa, nimitetään haastatteluksi”(Hirsjärvi & Hurme 2014, 41).

Metodeilla voidaan ymmärtää yhtenäistä ”tiedon polkua”, jota monet tutkijat kulkevat samalla tavalla saadakseen tietoa tutkimuskohteesta (Gadamer 2004, 17). Tässä tutkimuksessa metodina eli työkaluna tiedon saantiin on toiminut perheiden viikon ajan täyttämät ajankäyttöpäiväkirjat (liite1) ja näille perheille tehdyt teemahaastattelut (liite2). Hirsjärvi ja Hurme (2014) ovat pohtineet, että haastattelevan tutkijan tehtävä on kertoa ”haastateltavien ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista”. Haastattelu on osa tutkimusprosessia, joka toimii yhtenä työkaluna laajempaan tulkintaan. Tutkimuksen haastateltavat tuovat tutkimukseen oman persoonansa ja aiemmat elämykset sekä kokemukset. Haastattelun tehtävänä on tiedontuottaminen, jolloin vuorovaikutus ja dialogi keskustelijoiden välillä ovat ensiarvoisen tärkeitä. Haastattelija siis johtaa keskustelua ja pyrkii saamaan tavoittelemansa tiedon luomalla luottamuksellisen suhteen haastateltavaan, todenmukaisen tiedon saamiseksi. Tutkijan pitää myös säilyttää tutkittavan anonymisuus ja yksityisyys. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 11, 41,42.)

Lapsiperheiden saaminen mukaan tutkimukseen oli haastavaa, sillä harva perhe oli kiinnostunut kertomaan, miksi he eivät harrasta liikuntaa. Onnistuin kuitenkin löytämään neljä perhettä, jotka halusivat kertoa arkielämästään ja liikkumisen osuudesta siinä. Haastateltavien etsinnässä suurena apuna toimi Neuvokas perhe -työryhmä. Sain osallistua yhtenä Sydänliiton edustajana Keski-Suomessa järjestettävään lasten messutapahtumaan. Messut olivat minulle oivallinen portti päästä tutustumaan lasten maailmaan ja lisätä esiymmärrystäni aiheesta. Juttelin paljon kävijöiden kanssa ja messuilta löytyi kaksi perhettä tutkimukseen. Toiset kaksi perhettä löytyivät Neuvokas perhe -hankkeen internet-sivuilta, jonne laitoimme ilmoituksen opinnäytetyöstäni.

Perheiden täyttämät ajankäyttöpäiväkirjat johdattelivat minut lähemmäksi ymmärrystä, millaista perheiden arkielämä on. Teemahaastatteluissa pääsin sitten tarkentamaan sekä syventämään ajankäyttöpäiväkirjoista saamaani esiymmärrystä. Hirsjärven ja Hurmeen (2014, 48) mukaan teemahaastattelussa on tärkeää rakentaa keskustelu teemojen mukaan, jolloin

keskustelusta tulee vapaampaa ja tutkija pääsee syvemmälle haastateltavan ajatusmaailmaan. Rakensin teemahaastattelut juuri tämän takia vuorokausirytmien mukaan, joten haastattelujen keskustelu eteni aamun tarkastelusta iltaan sekä viikonloppuihin ja loma-aikoihin. Pyrkimyksenäni oli luoda haastattelutilanteesta perheelle mukava hetki, jossa he saivat annetun teeman mukaan kertoa vapaasti elämästään ja liikkumisen näyttäytymisestä siinä.

Tavoitteenani oli haastatella kaikkia perheitä heidän kotonaan, jotta saisin mahdollisimman syvän ymmärryksen heidän elämästään. Yksi haastatteluista tapahtui kahvilassa, jossa paikalla oli vain perheen äiti, mutta kolme muuta haastattelua tehtiin perheiden kotona. Kaikissa näissä kotona tehdyissä haastatteluissa paikalla oli koko perhe ja pääsin haastattelemaan myös perheiden lapsia. Hirsjärven ja Hurmeen (2014) mukaan on tärkeää haastatella lapsia, jotta heitä koskeva tieto olisi mahdollisimman todenmukaista. Heidän mukaansa lapsille tehtävien haastattelujen pitää kuitenkin olla tarpeeksi yksinkertaisia ja selkeitä, koska haastattelutilanne ei ole lapsille tuttu tapa kommunikoida (128–129.) Tutkimukseen osallistuvat perheet olivat hyvin erilaisia keskenään, joten tutkimusjoukko koostui neljästä täysin erilaisesta perheestä.

Aineiston analyysi tapahtui ”Microsoft Word 2010” -ohjelman avulla. Litteroin haastattelut sanatarkasti, minkä jälkeen tutustuin huolellisesti tutkimusaineistooni. Ajankäyttöpäiväkirjoista ja teemahaastatteluista muodostui yhteensä noin 90 sivun mittainen aineisto. Käsittelin aina yhtä perhettä kerrallaan, koska pyrkimyksenäni oli säilyttää perheet mahdollisimman pitkään erillisinä tapauksina. Jokainen perhe sai oman värikoodin, jotta tapaukset säilyivät erillisinä. Värikoodien lisäksi erottelin perheet toisistaan ”perhe1”, ”perhe2” jne., jotta pystyin säilyttämään heidän anonyymiutensa. Tein jokaisesta perheestä taulukot, mihin nostin esille aineistossa esiintyviä perheiden liikkumista edistäviä ja vähentäviä tekijöitä. Perheiden kokemat liikkumista edistävät tekijät erottelin vihreällä värillä ja vastaavasti vähentävät tekijät punaisella värillä. Huomattuani jonkin liikkumiseen vaikuttavan tekijän, nostin litteroidusta aineistosta lainauksen tukemaan huomioitani.¹ Lisäksi tein jokaisen perheen taulukkoon ”muuta mielenkiintoista”-kohdan, jotta perheiden ainutlaatuisuus ja erilaisuus eivät jäisi vähemmälle huomiolle tarkastelussa.

Teemoiteltuani jokaisen perheen liikkumiseen vaikuttavat tekijät omiin taulukoihinsa, tutustuin teemoihin huolella ja yritin ymmärtämään, mitä niiden taustalla mahdollisesti on. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka erilaisten perheiden kokemat liikkumiseen vaikuttavat tekijät

¹ Olen joutunut hieman muokkaamaan lainauksien sanamuotoja, jotta ne olisivat lukijalle luettavampia ja selkeämpiä. Asiasisältöä ei ole muutettu.

olivat jossain määrin samanlaisia keskenään. Liikkumista edistävät ja vähentävät tekijät näyttäytyivät kuitenkin eri tavoin perheiden arkielämässä. Nostin tutkielmaan esille yhtenäisiä teemoja, jotka esiintyivät vähintään kahden perheen elämässä. Nämä teemat näyttivät suunnan tutkielmassa käsiteltäviin teemoihin, joiden ympärille muu kokonaisuus rakentui. Tässä kohtaa analyysiä pureduin entistä tarkemmin ajankäyttöpäiväkirjoihin, jotta ymmärrykseni perheiden kokemista liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä olisi syvempää. Ajankäyttöpäiväkirjat toimivat keinona ymmärtää perheiden arjen ajankäytön rakentumista. Analyysin viimeisessä vaiheessa käsissäni oli teemoiteltu aineisto, joka oli valmis tulkittavaksi.

Ruusuvuori ym. (2010, 19) ovat todenneet, että ”analyysivaiheen tehtävä on saada aineistosta systemaattisesti läpikäyden irti jotain, joka suorissa lainauksissa ei sellaisenaan ole läsnä”. Tutkimusaineiston tulkinta perustui hermeneuttiselle analyysille. Pyrkimyksenäni oli pureutua aineiston sisälle tutkimuspäiväkirjani avulla, jonne olin tarkasti ja huolellisesti kirjoittanut havaintojani niin perheiden elämästä yleensä kuin myös varsinaisesta aineistonkeruusta. Olen kirjannut ylös tuntemukseni ja ideani tutkimuksen etenemisestä koko projektin ajalta. Ruusuvuori ym. (2010, 26–27) ovatkin korostaneet avoimuutta tutkimuksen aikana tehdyistä valinnoista ja tulkinnoista. Heidän mukaansa on ensiarvoisen tärkeää tutkimuksen validiteetin kannalta, että aineisto ja siitä tehtyt tulkinnat ovat yhteydessä toisiinsa. Gadamerin (2004, 31) mukaan ”tulkitsemisen ensimmäinen, alituinen ja viimeinen tehtävä on varmistaa aiheen tieteellinen tarkastelu työstämällä ennakkoon omaksuttua, ennakkonäkymää ja ennakkokäsitystä asioista itsestään.” Hermeneuttisen tulkinnan pitää siis perustua aineistoon eikä tutkijan omiin ennakkokäsityksiin. Tästä osien kulkeutumista kohti kokonaisuymmärrystä kutsutaan nimellä hermeneuttinen kehä. (Gadamer 2004, 32–33.)

Olin työstänyt esiyymmärrykseni tiedostamista ennen aineiston tulkintaa, jotta voisin toteuttaa hermeneuttista analyysitapaa. Halusin päästä aineiston parempaan ymmärrykseen enkä vain tukeutua vanhoihin esiyymmärrykseni mukaisiin tietoihini. Hyödynsin analyysissa niitä tietoja, joita perheet antoivat minulle. Gadamerin (2004) mukaan Friedrich Nietzsche on pohtinut aikoinaan, että hermeneuttista tulkintaa on jo ymmärtäminen saadusta tiedosta ilman varsinaista tulkitsemista, sillä ”jotain ymmärretään jonakin”. Onko tulkinta pohjimmiltaan kuitenkin ”merkityksen asettamista tekstiin eikä merkityksen löytämistä”? (Gadamer 2004, 218–219.) Tein tietoisin valinnan ennen aineistonkeruuta, että kysyn perheiltä suoraan, millaisten tekijöiden he kokevat vaikuttavan liikkumiseensa. Perheiltä saatava tieto oli jo itsessään arvokasta ja tulkinnassa pystyin keskittymään syihin sekä taustatekijöihin, mistä heidän kertomat liikkumiseen vaikuttavat tekijät johtuivat. Aineiston analyysi tapahtui siis

induktiivisesti eli yksittäisistä tekijöistä yleisiin teemoihin. Hirsjärven ja Hurmeen (2014, 136) mukaan induktiivinen päättely on aineistolähteistä, jolloin aineisto ohjaa tutkijan tulkintaa.

4 JOKAINEN PERHE ON NEUVOKAS OMALLA TAVALLAAN

Aikoinaan perheet nähtiin hyvin yhdenmukaisina ryhminä, mutta aika on muuttanut näkemystämme perheistä. Nykyään perheet nähdään erilaisina, ainutlaatuisina yhteisöinä, jotka pyrkivät samankaltaisuuteen. Yhteistä kaikille perheille on kuitenkin rakkaus. Se on perheitä sitova ja koossapitävä tekijä. *”Rakkaus on voimakas energia, joka toteutuu kahden ihmisen välillä ja luo suhteeseen dynamiikan pyörittämällä sitä. Rakkaus on tunne ja ydintarve, jonka avulla selviämme hengissä myös aikuisiällä”* (Malinen & Larkela 2011, 27). Perheet ovat ajankuvan peili ja kertovat meille paljon yhteiskunnan rakenteista ja kulttuurista. Allardt (1983) mukaan perhe on nykypäivänä kulutusyksikkö, joka säätelee sukupolvien välisiä suhteita. Perheellä voi olla monia erinäisiä muotoja eri olosuhteissa ja tilanteissa, mutta edelleen nykypäivänä ydinperheeseen ymmärretään kuuluvan yleisesti äiti, isä ja lapset. Ydinperheen määrittäminen on kuitenkin vaikeaa, koska avioerot ja lasten eri vanhemmat saattavat muodostaa uusperheitä. Suurperheellä puolestaan tarkoitetaan yleensä kahta tai useampaa ydinperhettä, jotka asuvat samassa taloudessa. Vanhemmat voivat toki olla myös avoliitossa ja perhe kokee silti olevansa pieni yhteisö. (Allardt 1983, 221, 224.)

4.1 Yhdenmukaisuudesta kohti erilaisuutta?

1800-luvulla perheet olivat Suomessa paikallisia yhteisöjä, joiden tärkein tehtävä oli työskennellä omavaraistaloudessa ja paikallisyhteisössä. Länsi-Suomessa asutus oli keskittynyttä pieniin yhteisöihin eli tiiviisiin ryhmäkyliin. Itä-Suomessa puolestaan haja-asutuksen ja kaskiviljelyn vuoksi alkoi muodostua suurperheitä. Tärkeää oli, että kaikki perheenjäsenet osallistuivat työntekoon ja ruoanhankintaan. Itä-Hämeessä puolestaan syntyi jo varhain alkumuoto ydinperheestä eli ”kantaperhe”. Suurperheet hajosivat kaikkialla Suomessa kaskiviljelyn muututtua tuotottomaksi sekä kaupankäynnin ja rahatalouden laajennuttua. Autonomian aikaan vilja ei ollut enää tärkein tuotannon lähde vaan karjankasvatus nousi tärkeämmäksi elannonlähteeksi. Karjaa vietiin ja viljaa tuotiin, joten rahatalous ja vaihdanta yleistyivät ja kasvoivat. Tämä tarkoitti myös sitä, että pääomia ei haluttu enää täysin jakaa kylien tai yhteisöjen kesken vaan niitä haluttiin pitää myös itsellään. (Karisto ym. 2009, 135–142.)

Rahatalouden myötä perheet alkoivat yksilöllistyä ja eriytyä omiksi yksiköikseen. Perheenjäsenten suhde muuttui enemmän toisiaan tukevaksi ja kantaperheen tilalle alkoi muodostua ydinperhe. 1800-luvun elämäntapamurroksessa myös avioliitto muutti muotoaan. Nainen ja mies eivät enää eläneet toistensa kanssa vain tuotantotalouden vuoksi vaan keskeiseksi perheiden muodostamisen syiksi nousivat tunteet ja rakkaus. Puolison sai valita itse yli yhteiskuntaluokkien. Tunteiden sallimisen myötä myös lasten syntyminen yleistyi. Näin syntyi aviottomia lapsia ja perhemuodot yksilöllistyivät. Pidettiin kuitenkin yleisesti tärkeänä, että lapset saivat kasvaa perheessä, jossa oli sekä äiti että isä. Kodista alkoi muodostua paikka, jonne muilla yhteisön jäsenillä ei ollut asiaa. Lapsille haluttiin turvata hyväolo ja turvallinen kasvuympäristö. (Karisto ym. 2009, 153–159.)

1800-luvun loppupuolella Suomeen alkoi muodostua teollinen elämäntapa, kun maaseudulle syntyi tehtaita. Perheiden elämäntavat muuttuivat työrytmin mukaisesti, eikä vuodenajanvaihteluilla ollut enää niin suurta merkitystä arkielämään. Työpaikasta muodostui elämää rytmittävä tekijä, joka oli erillinen perheen kodista. Yleensä nainen jäi hoitamaan kotia miehen ansaitessa elanto perheelle. Vähittäisen kaupungistumisen ja elämäntavan muutoksen myötä naisten palkkatyöllistyminen yleistyi ja lastenhoito kotona väheni. Tapahtui naisten elämäntapamuutos, jolla oli vaikutusta niin naisten kulttuuriseen identiteettiin kuin perhemuotoon. Naisten työssäkäynnin yleistyminen on vaikuttanut mahdollisesti myös perheväestön pienenemiseen. 1950-luvulta alkaen avioerot yleistyivät ja vuodesta 1968 alkaen avioliittojen määrä väheni huomattavasti. Tämä lisäsi myös yksinhuoltajaperheiden määrää. Toisen maailmansodan jälkeen myös perheiden lapsiluku väheni ja suurperheistä tuli harvinaisempia. Suomesta tuli toisen maailmasodan jälkeen ”monihuoltajayhteiskunta”, jolla tarkoitetaan perhettä, jossa on kaksi työssäkäyvää. Naisesta ja miehestä tuli tasavertaisempia, vaikka naiset jatkoivat ansiotyön lisäksi kotiöiden tekemistä. Sukupolvien muuttuessa kohti nykypäivää on naisten ansiotyö yleistynyt ja tämä kahden elättäjän perhemalli on nykyään tyypillisin perhemuoto. (Karisto ym. 2009, 161, 166, 173–178.)

Perheiden universaalius ja nykypäivän erilaistumisen näkökulmat muodostavat mielenkiintoisen vuoropuhelun perhetutkimuksessa. Useissa tutkimussuuntauksissa perheiden nähdään olevan pitkälti samanlaisia. ”Ne rakentuvat pariutumisen varaan, kun siitä syntyy lapsi tai lapsia. Ajasta ja paikasta, toisin sanoen kulttuurista ja sosiaalisista käytännöistä riippuvat, minkälaisiksi nuo perheet tarkasti ottaen muodostuvat”. (Jallinoja ym. 2014, 7–8.) Teoria universaalista perheestä on peräisin 1950-luvulta. Talcott Parsons uskoi, että perhe pohjautuu

säännönmukaisuuteen ja mekaanisuuteen. Hänen mukaansa ydinperhe on aina universaali, vaikka hän eli aikana, jolloin 1950-luvun Yhdysvalloissa perheet kokivat suuria yhteiskunnallisia muutoksia. Parsons keskittyi lähinnä perheen velvollisuuksiin, jotka pysyvät hänen mukaansa samanlaisina yhteiskunnan muutoksista huolimatta. Hän ei keskittynyt perheen kokoonpanojen muutoksiin, vaan juuri tehtäviin, joita perheelle oli annettu. Parsonsin mukaan ”lasten sosialisatio” oli perheen tärkein tehtävä. Hänen mukaansa sukupuoli ja ikä vaikuttavat perheen vuorovaikutukseen ja valtasuhteisiin. Parsons otti teoriaansa mukaan myös ajatuksia ”ryhmäteoriasta”, sillä ydinperheeseen kuuluu aina isä ja äiti sekä lapset, joilla kaikilla oli omat tehtävät perheen sisällä. Tärkeä osa universaalia perheteoriaa on myös Freudin ”psykoseksuaalisten kehitysvaiheiden teoria”, koska ”kaikkien ihmisten oletetaan käyvän läpi psykoseksuaaliset kehitysvaiheet tietyssä järjestyksessä”. Nämä huomiot ja merkitysten tulkitseminen saivat Parsonsin näkemään perheen universaalina. (Jallinoja 2014, 18–28.)

Parsonsia kuitenkin kritisoitiin kovasti. Varsinkin 1960-luvulla arvosteltiin ”monoliittista perhettä”. Kritiikki kohdistui erityisesti Parsonsin perheiden pakotettuun samankaltaisuuteen sekä tilastoihin, jotka osoittivat perheiden oikeasti olevan monimuotoisia. Myöhemmin on korostettu myös suvun osuutta ja merkitystä perheiden elämässä. Parsonsin ei olisi myöskään pitänyt kiinnittyä kovin tarkasti omaan aikaansa, vaan hänen olisi ollut suotavaa nähdä perheiden tutkiminen pidemmälle ajanjaksolle. Kaikesta kritiikistä huolimatta Parsonin universaalista perheestä on nähtävissä viitteitä vielä nykypäivänäkin. Esimerkkeiksi tästä Jallinoja on nostanut vanhempien halun hoitaa lapsia kotona sekä yhteishuoltajuuden tärkeyden avioerotilanteessa. (Jallinoja 2014, 31–34.) Tämä on näkyvissä myös tutkimuksessani, sillä **perhe1** äiti hoiti lapsiaan kotona päivät. **Perhe2** puolestaan oli avioeroperhe, ja he kokivat hyvin tärkeää, että molemmat vanhemmat osallistuvat lapsien kasvatukseen erosta huolimatta.

Nykypäivänä yksilöllisyys ja erilaistuminen ovat kuitenkin vahvimmat perhetutkimuksen suuntaukset. 1980-luvulla ”individualismi” ja ”konstruktionismi” nousivat tärkeimmiksi perhetutkimuksen suuntauksiksi. Enää ei haluttu nähdä perheitä yhdenmukaisina ryhminä vaan valinnanvapaudesta syntyneistä yksilöllisinä perheinä. Erityisesti sosiologit Anthony Giddens, Ulrich Beck sekä Elizabeth Beck-Gernsheim olivat merkittävässä osassa tässä uudessa yksilöllisyyttä korostavassa tutkimussuuntauksessa.

Jallinoja ym. (2014) ovat pohtineet, kuinka haastavaa perheitä todella on tutkia. Ovatko perheet sittenkin yhdenmukaisia? Vai ovatko perheet erilaistuneet omiksi ryhmiksi? He ovat nostaneet esille historioitsija John Gillisin ajatuksia aiheesta. Gillisin mukaan ”ihmisillä on kaksi

perhettä, se, jonka kuvittelemme, ja se, jota elämme”. Jallinoja ym. (2014) ovat pohtineet, kuinka yhteiskunnassa halutaan luoda omasta perheestä turvallinen ja ”harmoninen” kuva muille. Perhetutkimuksen tärkein tehtävä nykypäivänä on tutkia, millaisina perheet näyttävät minäkin ajanjaksona ja mikä perheiden ”idea” milloinkin on. (Jallinoja ym. 2014, 240–241.)

4.2 Muutokset yhteiskunnassa heijastuvat perheisiin

Perhe on nykypäivänä entistä enemmän subjektiivinen kokemus eikä tarkkoja rajoja ja määritelmiä ole, ketkä voivat muodostaa perheen. Kuvaava esimerkki tästä on vuonna 2013 hyväksytty tasa-arvoinen avioliittolaki, minkä johdosta vuodesta 2017 lähtien samaa sukupuolta edustavat saavat mennä naimisiin (Tasa-arvoinen Suomi ry. 2013). Suomessa oli toukokuussa 2015 Tilastokeskuksen mukaan 1,5 miljoonaa perhettä. Tilastokeskus (2015) luokittelee perheet ”lapsettomiin tai lasten kanssa asuviin avio- ja avopareihin, rekisteröityihin mies- ja naispareihin sekä yhden vanhemman perheisiin. Avoparit päätellään yhdessä asumisen perusteella.” Yleisesti perheiden määrä oli kasvanut vuodesta 2014, mutta lapsiperheiden määrä oli vähentynyt. Tilastokeskuksen mukaan lapsiperheeksi luokitellaan perhe, jossa on vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Lapsiperheiden vähentynyt määrä kertoo uusien ikäluokkien olevan pienempiä kuin edelliset. Tilastokeskus on kuitenkin korostanut, että vuosittain tapahtuvat muutokset perheiden lukumäärissä ovat pieniä. (Tilastokeskus, 2015.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2015) mukaan vuonna 2013 suomalaisista lapsiperheistä 20,6 prosenttia olivat yksinhuoltajaperheitä.

Tässä tutkimuksessa oli mukana yhteensä neljä erilaista perhettä. Esittelen seuraavaksi perheet ja heidän taustansa. Tutkimuksen perheiden esittely syventää lukijan ymmärrystä ja tuo lisää mielenkiintoa myöhemmin käsiteltäviin perheiden liikkumiseen vaikuttaviin tekijöihin. Anonyymiuden säilyttämiseksi perheet ovat nimetty haastattelujärjestyksen mukaan luvuilla 1-4. Heidät on nimetty myös perhetyyppinsä mukaan, mitkä ovat toimineet minulle työniminä tutkimuksenteon aikana. Laajensin perheiden asuinpaikat käsittämään jotakin suurempaa aluetta Suomessa yksittäisen kaupungin sijaan. Koin kuitenkin tärkeänä kertoa perheiden asuinpaikat, sillä asuinympäristöllä voidaan nähdä olevan vaikutusta perheiden liikkumiseen.

Perhe 1, ydinperhe, Keski-Suomi

Haastattelija: ”Mikä sai teidän perheen osallistumaan mukaan tutkimukseen?”

Äiti: ”No siis, me ollaan oltu aika heikkoja liikkumaan ja tosi huonosti ollaan harrastettu oikeastaan mitään liikuntaa. Sitten kun nähtiin silloin messuilla, niin se iski varmaan sen takia, että meillä on tällöinen elämäntapamuutos käynnissä tai se on oikeastaan mulla ja sitten kiskoin perheen isän mukaan. Halutaan saada lapset liikkumaan ja elämään eritavalla kuin me vanhemmat ollaan eletty.”

Perheessä oli käynnissä elämäntapamuutos ja varsinkin perheen äiti oli hyvin motivoitunut lisäämään perheen liikkumista. Perheeseen kuului Äiti, Isä, tytär 3,5 vuotta ja poika 8 kuukautta. Perhe halusi todella lisätä liikkumistaan ja ymmärtää tekijöitä, jotka vaikuttavat heidän liikkumiseensa. Heidän kanssaan haastattelutilanteessa tehtäväkseni muodostui lähinnä miettiä keinoja ja ratkaisuja, kuinka he voisivat liikkua enemmän. Itselleni tehtävä oli hyvin mieluisa ja pidin siitä, kuinka he todella pysähtyivät tarkastelemaan liikkumistaan ja elämäntapaansa yleisesti. Haastattelussa paikalla oli koko perhe, joten sain haastatella myös heidän tyttärtään, joka vastaili kysymyksiin sujuvasti. Perheen koti sijaitsi idyllisellä paikalla Keski-Suomessa ja kodin tunnelma oli lämmin ja levollinen. Perhe oli hyvin lapsirakas, mistä kertoo myös äidin lastentarhaopettaja ammatti. Äiti oli tutkimusenteko hetkellä kotiäitinä ja isä työskenteli päivät kotitoimistossaan.

Perhe 2, avioeroperhe, Etelä-Suomi

Haastattelija: ”Kiitos, että olette halunneet osallistua tutkimukseeni. Ilmeisesti löysitte ilmoituksen tutkimuksestani Neuvokas perhe -nettisivuilta, oliko näin?”

Isä: ”No ei oikeastaan, oon löytänyt sun tutkimuksen ”Yksi Elämä” -sivuston kautta.”

Perheeseen kuului Äiti, Isä, tytär 6 vuotta ja tytär 3 vuotta. Perheen vanhemmat olivat eronneet vajaa vuosi ennen haastattelua, jossa oli kuitenkin paikalla koko perhe. Sain haastatella heitä kaikkia ja myös lapset vastailivat kysymyksiini reippaasti. Perhe asui Etelä-Suomessa hyvien julkisten kulkuyhteyksien varrella. Vanhemmilla oli omat kerrostaloasunnot lähellä toisiaan ja molemmat heistä tapaavat lapsia useita kertoja viikossa. Toinen lapsista oli esikoulu-ikäinen ja toinen päiväkotikoulu-ikäinen. Perheen äiti oli kokopäiväinen opiskelija ja isä tutkija. Perhe ei ilmaissut olevansa kovinkaan halukas lisäämään liikkumistaan tai muuttamaan tottumuksiaan. Perheen isän tausta tutkijana olikin luultavasti suurin syy, miksi he halusivat mukaan

tutkimukseeni. Haastattelun tunnelma oli jossain määrin kireä, mikä toi haasteita minulle pitää keskustelua yllä. Vanhempien erosta huolimatta vanhemmat pitivät paljon yhteyttä toisiinsa ja suhtautuvat erotilanteeseen vastuullisesti.

Perhe 3, uusperhe, Häme

Haastattelija: ”*Miksi teidän perhe halusi lähteä mukaan tutkimukseen?*”

Isä: ”*No multa ei kysytty, että se on hän, joka halusi osallistua.*”

Äiti: ”*No mä olen aina ollut sellainen, että mä rakastan kaikkiin kyselyihin vastaamista, niin ihan siitä syystä.*”

Perheeseen kuului Äiti, Isä, tytär 14 vuotta, poika 12 vuotta sekä tytär 1 vuotta ja 4 kuukautta. Nuorin tytär oli vanhempien yhteinen lapsi. Tytär ja poika puolestaan olivat isän edellisestä parisuhteesta. Isällä oli myös 16-vuotias tytär, joka asui äitinsä kanssa muualla. Perhe asui maaseudulla, josta lähimpään kaupunkiin oli 30 kilometriä. Heillä oli iso talo ja laaja piha-alue käytössään. Perheen vanhemmat tekivät paljon töitä ja isä oli usein työmatkalla. Molemmat vanhemmat tekivät enimmäkseen etätöitä kotona. Perhe ei ollut kiinnostunut liikkumisesta ja heillä oli muita mielenkiinnonkohteita. Haastattelutilanne oli hyvin kotoisa ja keskustelu sujui jouhevasti ja sujuvasti.

Perhe 3 oli siis uusperhe, joille ovat haasteita uuden perheen yhtenäisen kulttuurin luominen. Perheiden pitää sovittaa yhteen perheenjäsenten vanhat tavat ja olla valmiita joustamaan. Malisen ja Larkelan mukaan usein haastavinta uusperheessä on kuitenkin uuden vanhemman ja lasten väliset suhteet. He ovat korostaneet myös kykyä sietää tunnetta ulkopuolisuudesta. Uusperheen elämänarvot ovat usein erilaiset kuin ydinperheessä, jossa usein keskeistä on talouden vakaus ja urakehitys. Malisen ja Larkelan mukaan erityisen tärkeäksi elämää ohjaavaksi tekijäksi nousee yleensä hyvinvointi. (Malinen & Larkela 2011, 34, 36.)

Oli mielenkiintoista huomata, että Malisen ja Larkelan pohdinnat tyyppillisestä uusperheestä olivat hyvin osuvia **perheen3** kohdalla. Tämä perhe liikkui selvästi vähiten kaikista tutkimuksen perheistä, mutta he olivat hyvin tyytyväisiä elämäänsä sekä onnellisia. He keskittyivät elämästä nauttimiseen ja yhdessäoloon toistensa kanssa. Toki vanhemmat tekivät paljon töitä, mutta he kokivat hyvin tärkeänä yhteisen vapaa-ajan.

Perhe 4, erityisperhe, Keski-Suomi

Haastattelija: ”*Hei sellainen kysymys vielä, että mikä sai teidän perheen tulemaan mukaan tutkimukseen?*”

Äiti: ”*...Mä haluan tuoda sen asian julki, et vaikka meillä on kaikenlaista ja meillä on sairauksia ja rahat menee suurimmaksi osaksi lääkkeisiin, niin se, että ajankäytöllä ja omilla luovilla ratkaisuilla voidaan lisätä liikkumista ja tukea sitä lapsen ja nuoren kehitystä. Liikunta on lapselle ja nuorelle ääritärkeä, et esimerkiksi liikunnalliset toiminnot vie ihan tutkitusti pois päihteiden käytöstä ja tällaisesta ns. negatiivisesta toiminnasta*”

Perheeseen kuului Äiti, Isä, tytär 15 vuotta, jolla oli ADD eli tarkkaavaisuushäiriö ilman ylivilkkautta sekä poika 11 vuotta, jolla oli Aspergerin syndrooma. Haastattelu peruuntui kolme kertaa ennen kuin löysimme sopivan ajan. Haastattelu tapahtui kahvilassa Jyväskylän keskustassa perheen äidin toiveesta. Perheen äiti osallistui ainoastaan haastatteluun. Hän koki mieluisana päästä pois kotiympäristöstään ja tulla kaupungille kahville kanssani. Perhe asui maaseudulla omakotitalossa, joka vaikutti kuvien perusteella olevan hyvin viihtyisä ja tunnelmallinen. Perheen äidin työnä oli olla omaishoitaja autistiselle pojalle, kun taas isä oli autoasentaja. Molemmat lapset kävivät normaalia koulua sairauksista huolimatta. Perheessä tapahtui elämäntapamuutos muutama vuosi sitten, jolloin perheen äiti laihdutti 51kg oltuaan sairaalloisen lihava. Äiti haluaa nykyään olla terveellisen elämäntapojen esimerkki lapsilleen. Perheen muut jäsenet eivät harrastaneet säännöllisesti liikuntaa.

4.3 Arki on yhtä sirkusta

”Gradu. Valmistuminen. Työ. Ammatti. Kuukausipalkka. Vakinaisuus. Tulevaisuus. Ja mitä varten? Eihän edessä ole kuin – kuolema?” (Susi 2009, 128.) Ote on Pauliina Suden teoksesta ”Ruuhekavuosi”. Siinä kerrotaan nykyajan naisesta, jonka elämä on yhtä suorittamista ja tehokkuutta kaikilla elämänaalueilla. Mutta miksi? Nykyajan elämää hallitsee kiire ja aikataulut. Emme ehdi harrastaa liikuntaa, koska ei ole aikaa. Emme myöskään tahdo liikkua, koska työ vie kaikki voimat vapaa-ajan toiminnoilta. Käymme töissä, jonka jälkeen lepäämme loppupäivän kotisohvalla. Tätä jatkuu mahdollisesti niin kauan, kunnes eläkepäivät alkavat.

Eikö olisi siis mielekkäämpää tuntea hetken voimaa ja elää jokainen päivä kuin se olisi viimeinen?

(perhe3) Äiti: ”Aikataulut ovat aika tiukat ja niitä pitää noudattaa. Viemiset ja hakemiset ovat tarkkoja lapsen kanssa, että jos me mennään molemmat esim. konttorille töihin, niin ei me voida takasin tullessa poiketa missään. Ei vaan voi, koska lapsi pitää hakea päiväkodista. Ja siinä kohtaa kun lapsi on laitettu nukkumaan ja voisi tehdä jotain, niin kello on jo kahdeksan. Siinä kohtaa kyllä silmäluomet on aika painavat ja sohva kutsuu.”

Kirsi Hiilamon teoksessa ”Elämän ruuhkavuodet. Kertomuksia vanhemmuudesta” (2003) kuvaillaan osuvasti kaikkea sitä, mitä elämä on lapsiperheessä. Teos koostuu erilaisista tarinoista eikä yksikään tarina ole täysin samanlainen – aivan kuten jokainen perhe on erilainen. Arkitiedon pohjalta ruuhkavuosia voidaan kuitenkin kuvailla seuraavasti. Vanhemmat ovat nuoria ja käyvät töissä tai opiskelevat. Lapset ovat varhaiskasvatusikäisiä ja tarvitsevat vielä vanhempien huolenpitoa. On kokouksia, työmatkoja ja samaan aikaan pitäisi olla viemässä lapsi harrastukseen ja osallistua toisen lapsen vanhempainiltaan. Perheenjäsenet haluavat harrastaa sekä viettää aktiivista vapaa-aikaa, mutta elämän hektisyys väsyttää. Toisaalta, takaraivossa painaa muistutus liikkumisen tärkeydestä ja kuinka hyväksi se olisi terveydelle. Lapsiperheiden arjen yhteinen aika jää usein päivällisen ja iltatoimien väliin eli ajankohtaan kello 17–20 (Sydänliitto, Tietokansio 2014, 91).

(Perhe1) Äiti: ”Me tehdään muut kotityöt myöhemmin, että annetaan tyttärelle erityisesti huomiota silloin päivällisen jälkeen, koska hän tarvitsee sitä molemmilta vanhemmilta. Usein suurin huomio saattaa olla tässä nuoremmassa lapsessa. Me panostetaan yhdessäoloon silloin arki-iltoina...”

(Perhe2) Haastattelija: ”Mitä siihen teidän arki-iltaan päivällisen jälkeen eli noin klo 17 eteenpäin yleensä kuuluu?”

Äiti: ”Suihku ja iltasatu ja sellaista rauhoittumista. Tytöt leikkivät aika paljon omiaan siinä.”

(Perhe4) Äiti: ” Joo kyllä me ollaan, me syödään yhdessä ja keskustellaan päivän aiheista ja jos ei muuta niin me vaan ollaan. Mies kokoaa pojan kanssa esim. legoja ja tytön kanssa me käydään keskusteluja harvase päivä oikeastaan kellonajasta riippumatta. Me keskustellaan päivän aiheista ja keitellään siinä usein hänen kanssaan kahvia ja mä kyselen, mites koulussa on mennyt ja miten yleisesti menee ja mikä nyppii...”

Yhteiskuntatieteellisessä elämäntavan tutkimuksessa on korostettu asioiden tutkimista kokonaisuuksina, jotta voitaisiin ymmärtää yksilöiden ja ryhmien arkielämän sekä muun toiminnan kokonaiskuva (Karisto ym. 2009, 127). On siis perusteltua, että tutkimuksessani on ensin selvitetty perheiden arjen ajankäyttöä ajankäyttöpäiväkirjan avulla ja vasta sen jälkeen syvennytty tarkemmin siihen, millaisena liikkuminen näyttäytyy heidän elämässään. Karisto ym. (2009, 127) ovat todenneet, että yhteiskuntatieteellisessä ”tutkimuksessa pitää olla yhteys makrotasoon, yhteiskunnan rakenteisiin ja taloudellisiin ehtoihin”. Olen siis pyrkinyt ensin laajempaan tarkasteluun ja sen myötä keskittynyt perheiden liikkumiseen osana suurempaa kokonaisuutta.

Perheet täyttivät viikon verran ajankäyttöpäiväkirjaa elämästään (liite1). Tutustuin päiväkirjoihin ennen haastatteluja ja hyödynsin niitä haastatteluissa. Ajankäyttöpäiväkirjojen avulla saatoin jättää haastatteluissa turhat kysymykset pois, sillä minulla oli jo yleiskuva heidän elämästään. Kokosin jokaisen perheen päiväkirjoista esimerkin perheen tyypillisestä arkipäivästä, jotta lukijalle muodostuisi kuva, millaista tutkimuksen perheiden arjen sirkus on. Kaikissa perheissä jompikumpi vanhemmista täytti perheen ajankäyttöpäiväkirjan, mikä näkyy kuvauksessa. Kerronta oli joillain perheillä hyvin tarkkaa ja vastaavasti osalla kuvaus pysytteli hyvin yleisellä tasolla. Olen kuitenkin halunnut säilyttää päiväkirjat mahdollisimman alkuperäisten kaltaisina, vaikka kuvaus olisi ollut puutteellinen. Erilliset taulukot perheiden arkielämän aikatauluista korostavat tutkimuksen tapauskohtaista luonnetta.

Taulukko 1. **Perheen1** tyypillinen arkipäivä heidän viikon ajalta täyttämänsä ajankäyttöpäiväkirjan mukaan:

Aamu klo 5–10	Isä aloittaa työt kotitoimistollaan klo 8, jolloin äiti ja lapset syövät aamupalaa ja tekevät aamutoimet. Tytär katsoo Pikku Kakkosen tallenteesta ja leikkii siinä lomassa.
Päivä klo 11–15	Äiti ja tytär ulkoilevat klo 9:45–11 ja poika nukkuu päiväunet 10:15–11:45. Lounas klo 12, minkä jälkeen imurointia ja leikkiä . Välipala klo 14 ja poika päiväunille klo 14:30–16:30. Ulkoilua klo 15–16:30 ja sen jälkeen leikkiä . Perheen yhteinen päivällinen klo 17, jolloin isä on jo lopettanut työt. Sen jälkeen yhdessäoloa ja leikkimistä koko perheen kesken .
Ilta klo 16–20	Iltapala ja iltatoimet klo 19:30, jonka jälkeen lapset menevät nukkumaan klo 20:15
Myöhäisilta klo 20–24	Vanhemmat katsovat televisiota ja käyvät nukkumaan klo 23.

Taulukko 2. **Perheen2** tyypillinen arkipäivä heidän viikon ajalta täyttämänsä ajankäyttöpäiväkirjan mukaan:

Aamu klo 5–10	Klo 8:00 Äiti vie lapset kävellen päiväkotiin/esikouluun ja menee itse bussilla luennolle. Isä menee bussilla ja raitovaunulla töihin.
Päivä klo 11–15	Klo 15:45 Isä hakee lapset hoidosta kävellen ja vie heidät äidin kotiin ja tekee ruoan.
Ilta klo 16–20	Klo 16:30 perheen yhteinen päivällinen, jolloin myös äiti on ehtinyt tulla kotiin. Klo 17 Äiti ja isosisko lähtevät junalla ja metrolla isosiskon voimistelutunnille , joka on klo 18–19. Klo 17:30 Isä ja pikkusisko käyvät kävellen kirjastossa (noin 500 metriä) ja menevät sen jälkeen pihalle leikkimään . Klo 19 Isä ja pikkusisko menevät sisälle, jossa hetki leikkiä ennen iltapalaa.
Myöhäisilta klo 20–24	Klo 20 Pikkusisko sänkyyn, mutta ei ehdi nukahtamaan ennen kuin isosisko ja äiti kotiutuvat. Isosisko syö iltapalan ja Isä lukee vielä iltasadun molemmille. Klo 21:30–22:30 Äiti käy juoksulenkillä . Klo 23 Isä kävelee kotiinsa. Klo 23:30 vanhemmat menevät nukkumaan.

Taulukko 3. **Perheen3** tyypillinen arkipäivä heidän viikon ajalta täyttämänsä ajankäyttöpäiväkirjan mukaan:

Aamu klo 5–10	Äiti vie nuorimman lapsen päiväkotiin autolla klo 7:30 ja vanhemmat lapset menevät kouluun taksilla/bussilla klo 7:40. Äiti tekee etätöitä kotona. Isä on koko viikon työmatkalla Intiassa.
Päivä klo 11–15	Lapsi on päiväkodissa klo 8-16. Äiti hakee lapsen klo 16, kun hänen työpäivänsä päättyy. Vanhemmat lapset tulevat koulusta taksilla/bussilla klo 15:30–16:30 välillä.
Ilta klo 16–20	Perheen yhteinen päivällinen klo 17. Vanhemmat lapset pelaavat tietokoneella, pienempi leikkii leluilla Pikku Kakkosen lomassa. Äiti tekee kotitöitä (tiskikoneen tyhjennys/täydentäminen, pyykinpesu jne.). Pienimmän lapsen iltapala ja iltatoimet klo 18–19, minkä jälkeen lapsi menee nukkumaan klo 19. <i>Äidillä olisi normaalisti tanssitunti maanantaisin klo 18:15–19:15, mutta se jää väliin tällä viikolla, koska isä on työmatkalla.</i>
Myöhäisilta klo 20–24	Iltapala ja TV:n katselua vanhempien lasten kanssa klo 20–21, minkä jälkeen lasten iltapesu ja nukkumaan klo 21. Äiti katsoo televisiota/lukee kirjaa klo 21–22, minkä jälkeen iltapesu ja nukkumaan 23 aikaan.

Taulukko 4. **Perheen4** tyypillinen arkipäivä heidän viikon ajalta täyttämänsä ajankäyttöpäiväkirjan mukaan:

Aamu klo 5-10	Herätys klo 6:30, jonka jälkeen aamupala koko perheen kesken. Lapset kouluun klo 7:45 ja isä lähtee töihin klo 8:00
Päivä klo 11–15	Äiti jää kotiin tekemään kotitöitä , valmistamaan ruokaa ja tekemään opintotehtäviään. Äiti syö lounaan klo 11:30. Lapset tulevat koulusta klo 14:30 ja 15:30. Välipala klo 15 aikaan, minkä jälkeen äiti lähtee viemään pojan terapiaan, joka alkaa klo 15:30.
Ilta klo 16–20	Isä tulee töistä klo 17:30 ja tuo samalla pojan terapiasta autolla. Perheen yhteinen päivällinen klo 18. Äiti lähtee juoksemaan klo 19:30 aikaan.
Myöhäisilta klo 20–24	Iltapala klo 20:30, minkä jälkeen nukkumaan klo 21 jälkeen.

4.4 Arjen liikkuminen

Kati Kauravaara pohti Helsingin Sanomien artikkelissa (29.3.2015), kuinka suomalaisten liikkuminen on myös lisääntynyt viime vuosina, vaikka suurin huomio on ollut fyysisen aktiivisuuden vähäisyydessä. Kauravaaran mukaan ”elinikä on noussut, ja ihmiset ovat yhä

paremmassa kunnossa yhä pidempään. Liikunnan harrastaminen ja liikuntapalveluiden ostaminen on lisääntynyt.” Suomalaisten fyysisessä aktiivisuudessa on silti puutteita ja Kauravaara on nostanut artikkelissa esille arkiliikunnan vähäisyyden. Hän on pohtinut artikkelissa, että: ”Teknologia säästää ihmisvoimia. Kaupungit suunnitellaan niin, että kaupassa pitää käydä autolla. Hotellissa ei ehkä edes ole portaita asiakkaiden käytössä. Päiväkodissa hillitään hyppimistä. Vanhusten hoito on tehokasta suoraan sänkyyn.” Kyseisessä artikkelissa todetaan myös, että suomalaisista vain reilu kymmenes liikkuu tarpeeksi suositusten mukaan kestävyysliikunnan ja lihasvoimaharjoittelun kannalta. (Nykänen & Pyhäranta 2015.)

Työikäisenväestön suurin päivittäinen fyysinen aktiivisuus muodostuu usein hyöty- ja arkiliikunnasta. Saarela ym. (2014) mukaan hyötyliikunnaksi voidaan käsittää ”metsästy, marjastus, sienestys ja kalastus; piha-, puutarha- ja lumityöt; askartelu- ja remonttityöt; metsätyöt, halonhakkuu ja metsänhoito sekä kotityöt ja siivoaminen”. Kotityöt ja siivoaminen olivat heidän tutkimuksensa mukaan suosituimmat arkiliikunnan muodot (Saarela ym. 2014, 55, 61.) Samanlaisia havaintoja huomasin tutkimukseni perheissä, sillä kaikkien perheiden arkeen kuului runsaasti hyötyliikuntaa.

Perhe1 asui omakotitalossa, jota he remontoivat innokkaasti. Heillä oli myös suurehko piha, jossa oli mahdollisuus tehdä pihatöitä. Heillä oli myös kesämökki, jossa he kertoivat puuhastelevansa ahkerasti varsinkin kesäaikaan siellä ollessaan. Perheellä oli myös kaksi koiraa, joita he eivät ulkoiluttaneet isolla pihalla. He kuitenkin pohtivat, että jatkossa koiria pitäisi ulkoiluttaa.

Äiti: ”No itse asiassa kukaan ei ulkoiluta aamulla koiria, mutta tällä viikolla alkoi ne aamuaerobiset elämäntapamuutoksen myötä. Ne koirat ovat tuossa, ne lasketaan tuohon tarhaan. Ollaan oltu varmaan vaan niin laiskoja ettei ole mietitty ja aika ei muka ole riittänyt.”

Perhe2 liikkui paljon kävellen, koska heillä ei ollut autoa käytössään. Heillä oli käytössään kerrostalon piha, jossa he kertoivat viettävänsä paljon aikaa lasten kanssa.

Äiti: ”Joo kyllä näin on. Et kaikki kauppareissut ja ulkoilut on yhteistä aikaa. Meillä ei ole autoa, niin liikutaan paljon kävellen.”

Perhe3 asui isossa talossa, jossa oli paljon hyötyliikuntaa tarjolla. Talo oli iso ja siinä oli suuri piha-alue. He kertoivat, että talon kunnostamisessa oli paljon työtä ja sitä olisi tarjolla niin paljon kuin haluaisi tehdä.

Haastattelija: ”Tässä talossa ja pihassa on varmaan jatkuvasti paljon tehtävää?”

Isä: ”Joo on kyllä, siitä se päivän hyötyliikunta tulee, jos liikkumisesta puhutaan.”

Haastattelija: ”Näyttäytyykö liikkuminen jotenkin muuten teidän arki-illoissa?”

Äiti: ”No ei oikein, jos on sellanen fiilis, nii sit...”

Perhe4 asui myös isossa omakotitalossa, jossa oli iso piha-alue. Heidän hyötyliikuntansa koostui lähinnä kotiaskareista ja varsinkin perheen äiti piti kodin sisustamisesta ja remontoimisesta.

Äiti: ”Joo kyllä poikakin osallistuu kotitöihin, että hänellä on niin paljon energiaa ja on just sellainen tyyppi, että hän tekisi hirveen mielellään enemmän kuin hänen annetaan tehdä... Hänellä on myös tarkkaavaisuushäiriö, että se hänen tekeminen on hyvin suurpiirteistä. Mä itse sit taas olen sellainen puuhastelija, että mä tykkään siitä, niin se on myös mun omaa aikaa. Niin ja kun toinen lapsi on terve, niin hän totta kai auttaa myös kotitöissä. Mies tekee sen verran pitkiä päiviä, että hän ei osallistu.”

Työmatkaliikunta on tärkeä osa arjen liikkumista. Naiset ovat aktiivisempia työmatkaliikkuja kuin miehet, sillä tutkimuksen mukaan naisista 42 prosenttia kulki vähintään 15 minuutin pituisen työmatkan liikkuen kun miehistä samanpituisen matkan kulki vain 28 prosenttia. Vähintään 30 minuuttia kestävän työmatkan naisista reippaili vain 15 prosenttia ja miehistä 11 prosenttia. (Helldán ym. 2013 4, 20.) Työmatkaliikunnan vähäiset luvut kuulostavat

huolestuttavilta, mutta lukujen takana on yleensä aina selittäviä tekijöitä. Selvitin tutkimuksessani mukana olleiden perheiden vanhemmilta, miten he liikkuvat työmatkansa.

Perhe1 ei kulkenut ollenkaan työmatkoja, koska perheen äiti oli kotiäitinä ja isä teki töitä kotitoimistossaan.

Perhe2 asui Etelä-Suomessa ja he kulkivat työmatkat julkisilla kulkuneuvoilla. Matkaa isän työpaikalle tuli heidän kotoansa noin 13 kilometriä ja äidin opiskelupaikkaan noin 12 kilometriä.

Perheen3 äiti teki etätöitä kotona ja isä oli usein työmatkalla. Vanhemmat kävivät muutamia kertoja kuukaudessa autolla työpaikallaan 100 kilometrin päässä kotoansa.

Perheen4 äiti teki töitä kotona omaishoitajana ja isä kävi töissä autolla, sillä työpaikka sijaitsi 17 kilometrin päässä kotoa.

Tässä tapaustutkimuksessa työmatkaliikkujien määrä oli siis nolla prosenttia. Vanhemmat eivät kulkeneet työmatkaansa liikkuen, mutta he seisoivat työpäivänsä aikana sekä liikkuivat jonkin verran tauoilla. Toimistotyötä teki kahdeksasta aikuisesta neljä, joista kolme teki töitä seisten. Yksi toimistossa istuen töitä tekevä tiedosti kuitenkin taukoliikunnan merkityksen ja liikkui lounastauon aikana työpaikkansa lähiympäristössä.

(Perhe1) Isä: ”Mulla on seisomapöytä. Mä vaihtelen asentoa päivän aikana, välillä istun ja välillä seison.”

Äiti: ”Enemmän taidat seistä siellä. Piti hommata pöytä, koska hänellä alkoi selkä reistailla.”

(Perhe 2) Isä: ”Joo, toimistotyö. Istun päivät.”

Haastattelija: ”Joo okei, oletko ajatellut että välillä voisit tehdä töitä seisten? Onko siihen mahdollisuus teidän työpaikalla?”

Isä: ”Siinä olisi vieressä seisomapöytä, mitä osa käyttää vuorotellen. Mä syön töissä yleensä eväät ja meen siinä puolen päivän aikaan kävelemään.”

(Perhe3) Haastattelija: *”Mites sitten teidän tyypilliset työpäivät? Ainakin perheen äiti sanoit seisovasi päivän, mites isä?”*

Isä: *”No mulla on tuossa seinän takana vastaavanlainen pöytä.”*

Haastattelija: *”Mitä muuta siihen työpäivään kuuluu?”*

Äiti: *”No tietokoneella olemista ja puhelimeen vastaamista..”*

Haastattelija: *”Mites sitten taukoliikunta?”*

Isä: *”Riippuu hirveesti päivästä tai vuodenajasta. Kesällä pystyy tekemään töitä takapihalla.”*

Liikuntafysiologi Arto Pesolan (2013, 10) mukaan ”istuminen sammuttaa aineenvaihduntasi, kiihdyttää lihaksesi ja näännyttää aivosi. Se koettelee kehoasi vuodesta toiseen hiljaa ja huomaamatta, ilman dramaattisuutta ja suuria mullistuksia.” Aira ym. (2014) ovat myös todenneet, että yli kaksi tuntia kestäviä istumisjaksoja tulisi välttää ja ruutu-aikaa tulisi olla maksimissaan kaksi tuntia päivässä. Tutkimusten mukaan kouluikäisistä lapsista kolme neljästä istuu yli suositusten mukaan päivittäin ruudun ääressä. (Aira ym. 2014, 7,14, 15.) Koulupäivä perustuu istumiseen luokassa, joten pahimmassa tapauksessa kouluikäinen saattaa istua koko päivän. Varsinkin, jos välimatkat ovat pitkät kodin ja koulun välillä eikä liikunnallisia harrastuksia ole.

(Perhe3) Haastattelija: *”Mitäs sä teet koulun jälkeen?”*

Poika: *”Pelaan tietokonetta.”*

Haastattelija: *”Onko sulla jotain harrastuksia?”*

Poika: *”No eiii...”*

Isä: *”No taksi tulee hakemaan aamulla puoli seittemän eli se on 5:30 herätys, että ehdit kahdeksaksi kouluun. Sitten sama juttu sitten toiseen suuntaan, että matkoihin menee se kolme tuntia päivässä.”*

Päiväkoti on merkittävä tekijä varhaiskasvatuskäisen lapsen arkipäivän liikkumisessa. Vanhempien tehtävä on puolestaan kannustaa ja tukea lasta liikkumaan vapaa-aikana. Soini on pohtinut artikkelissaan lasten fyysisen aktiivisuuden mittaamisen vaikeutta. Leikin ja pelailun kuormittavuutta on vaikea arvioida, minkä takia lasten fyysisen aktiivisuuden mittaamisessa on usein hyödynnetty sekä suoraa havainnointia että kiihtyvyyksmittareita. Suomessa on tutkittu jonkin verran objektiivisin menetelmin lasten fyysistä aktiivisuutta, mutta tutkimusta tarvittaisiin lisää. (Soini 2015, 11–12.) Haastatellessani tutkimukseni perheiden vanhempia huomasin, että he eivät tiedä kovin tarkasti, kuinka paljon heidän lapsensa liikkuvat arkipäivän aikana. Niinpä annoin perheiden lasten itse kertoa, millä tavoin he kokevat liikkumisen näyttäytyvän heidän arkipäivässään. Ainoastaan **perheen 4** lapsia en päässyt kuulemaan.

(Perhe1) Haastattelija: ”*Tytär käy siis päiväkerhossa. Mitäs siellä tapahtuu päivän aikana?*”

Tytär: ”*Ollaan ulkona, sitten mennään sisälle. Ulkona siivouskello soi ja sitten mennään sisälle leikkimään.*”

Haastattelija: ”*Mitä tapahtuu kerhopäivän jälkeen? Miten tulet kotiin?*”

Tytär: ”*Isä ja äiti hakee yhdessä tai sitten erikseen. Välillä isä tulee hakemaan.*”

Haastattelija: ”*Miten kerhoon kuljetaan?*”

Tytär: ”*Autolla.*”

(Perhe2) Haastattelija: ”*Millaisia teidän eskari- ja päiväkotipäivät yleensä ovat? Leikittekö pihalla vai sisällä?*”

Isosisko: ”*Ollaan pihalla leikkimässä.*”

Haastattelija: ”*Oletteko yleensä paikallaan vai oletteko esim. hippaa tai muuta sellaista?*”

Pikkusisko: ”*Joooo, leikitään ja ollaan hippaa ja piilosta!*”

Isosisko: ”*Ja pelataan jalkapalloa ja leikitään myös kotia.*”

Pikkusisko: ”*Ja pelitkin ovat kivoja! Mä pelaan aina jotain peliä...*”

Haastattelija: ”Mitä tapahtuu päiväkotij- ja eskaripäivän jälkeen?”

Pikkusisko: ”No me tullaan kotiin...”

Haastattelija: ”Miten te tulette kotiin?”

Isosisko: ”Kävellen.”

Pikkusisko: ”Mä kävelen!”

(Perhe3) Haastattelija: ”Lapset, millaisia teidän koulupäivät ovat? Oletteko välitunnit ulkona vai sisällä?”

Poika: ”Ollaan ulkona.”

Haastattelija: ”Liikutteko te ulkona vai oletteko yleensä paikallaan?”

Poika: ”Vähän molempia...”

Haastattelija: ”Pelaatteko yleensä jotain vai?”

Poika: ”Joo...”

Haastattelija: ”Mitä te yleensä pelaatte?”

Poika: ”Jalkapalloa.”

Haastattelija: ”Mites sitten kun tulette koulusta kotiin? Te tulette siis taksilla, eikö?”

Tytär: ”Joo..”

(Perhe4) Äiti: ”Heille se on aina ollut jollain tavalla normaalia, kun me asutaan tuolla kauempana niin ne pyöräily ja kävely ovat ainoat vaihtoehdot, jos haluaa jonnekin mennä.”

Äiti: ”Poika kyllä liikkuu ihan omaehtoisesti. Hän on just niitä kavereita, että kun hän lähtee luistelemaan, niin talvellakin hän oli viisi tuntia putkeen luistelemassa. Sitten se vaan valitti että jalkoja vähän särkee...”

Tutkimukseni lapsista **perheiden 1 ja 2** varhaiskasvatuskäiset lapset sekä **perheen 4** 11-vuotias poika liikkuvat riittävästi arkipäivän aikana. **Perheen 3** 14-vuotias tytär ja 12-vuotias poika eivät puolestaan liikkuneet juurikaan arkipäivän aikana. Samanlaisen havainnon tein **perheen 4** 15-vuotiaan tyttären kohdalla, joka ei ollut kiinnostunut liikkumisesta.

(Perhe3) Haastattelija: ”*Onko lapsilla muita kuin liikunnallisia harrastuksia?*”

Äiti: ”*Joo on, musiikkia! Poika kuuntelee paljon musiikkia.*”

Isä: ”*Joo, mut ei ne soita mitään soitinta.*”

Äiti: ”*Joo just lukemien ja tyttö tykkää valokuvata. Nii ja poika on kiinnostunut tähtitieteestä.*”

Isä: ”*Niin ja ylipäättänsä tieteestä.*”

5 ”YLÖS, ULOS, LENKILLE!”

Liikkuminen voidaan nähdä toimintana, jonka mielekkyys on toiminnassa itsessään. Ihmiset haluavat liikkua, koska liikkuminen parantaa heidän suorituskykyään. Paul Bloom on verrannut liikkumista taiteeseen ja kuinka erilaiset motiivit näiden kahden toiminnan harrastamiseen on. Kun taiteella pyritään luomaan toisille mahdollisimman paljon hyvää, perustuu liikkuminen usein vain omaan hyvinvoinnin parantamiseen. Taide pyrkii viihdyttämään yleisöä ja liikkuminen puolestaan tarjoaa mahdollisuuden omaan aikaan. (Bloom 2010, 148.) Liikuntafysiologi Arto Pesolan (2013) mukaan liikkumisessa ”*luonnonmukaisuus on päivän sana ja trendi*”. Hänen mukaansa olisi tärkeää, että kehoa käytettäisiin luonnonmukaisesti, kuten esi-isämme ovat sitä aikoinaan käyttäneet. Yhteiskunnassa halutaan tällä hetkellä liikkua, koska se on keino osoittaa omaa valta-asemaa ja yhteiskuntaluokkaa. Liikkuminen on väline kuuluu ”*liikkuviin*”, jotka pitävät itsestään huolta. (Pesola, 2013, 37.)

5.1 Suomalainen liikuntakulttuuri

Suomessa liikunnan harrastaminen on kaikille kuuluva sivistyksellinen perusoikeus. Muun muassa liikunta-, perustus-, terveydenhuolto-, nuoriso- ja kuntalaissa on pykälä terveydestä ja hyvinvoinnista. (Muutosta liikkeellä! 2013, 11.) Liikuntakulttuuri on ”kaikkea sitä toimintaa, jota ihmiset harjoittavat ja tuottavat liikkuen ja urheillen. Liikuntakulttuurin piiriin voidaan lukea myös poliittinen päätöksentekojärjestelmä sekä liikuntaa ja urheilua järjestävät organisaatiot” (Itkonen & Laine 2015, 8.) Suomalainen liikuntajärjestelmä rakentuu kolmesta eri sektorista. Suomessa julkinen sektori käsittää valtion ja kunnat sekä evankelisluterilaisen kirkon, joiden tehtävänä on tukea seurojen toimintaa niin rahallisesti kuin tarjoamalla julkisia liikuntapaikkoja. Julkinen sektori tarjoaa mahdollisuudet, joissa kolmas sektori järjestää toiminnan. Kolmannella sektorilla tarkoitetaan organisoituja alue- ja valtakunnan tason järjestöjä, joiden toiminta pohjautuu vapaaehtoisuuteen. Yksityinen sektori on maksullinen ja yritystoimintaan perustuva lisä julkiselle ja kolmannelle sektorille. (Ilmanen 2015, 20.)

Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö ovat pyrkineet entistä syvempään ja konkreettisempaan liikunnan edistämiseen, minkä johdosta on linjattu neljä

päätavoitetta vuoteen 2020 mennessä. Tavoitteisiin pääseminen edellyttää ”yhteiskunnan, sen organisaatioiden sekä päätöksentekijöiden tekoja ja keinoja”. Linjaukset ovat:

- ”1. Arjen istumisen vähentäminen elämäkulussa
2. Liikunnan lisääminen elämäkulussa
3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta
4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa”

(Muutosta liikkeellä! 2013, 4, 5).

Linjaukset keskittyvät pitkälti koko elämänkaaren aikaiseen liikunnan edistämiseen, joten varhaiskasvatuksella, koululla ja nuorisotyöllä on tärkeä merkitys liikunnan edistämisessä. (Muutosta liikkeellä! 2013, 12.) Samanlaisia tutkimustuloksia on saatu myös LIKES:n LASERI-tutkimuksessa, jossa kartoitettiin sepelvaltimotaudin riskitekijöitä. Pitkäaikaisessa ja monitieteellisessä tutkimuksessa huomattiin lapsuuden ja nuoruuden fyysisellä aktiivisuudella olevan yhteys aikuisiän terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimus osoitti, että varsinkin lapsuuden pitkäaikainen ja elämäntavan omainen liikkuminen oli säilynyt aikuisikään saakka. (Telama ym. 2012.) Kati Kauravaara puolestaan on pohtinut väitöskirjassaan ”Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä” (2013, 223), kuinka tärkeä tekijä perhe on lapsen sosiaalistamisessa liikunnalliseen elämäntapaan.

Perheiden haastatteluissa nousi vahvasti esille myös vanhempien malli sekä kodin merkitys liikunnallisen elämäntavan oppimiseen. Mielenkiintoista oli, että vanhemmat nostivat esille heidän omien vanhempiensa toimintatapoja lapsuudestaan ja niiden vaikutuksen heidän omaan liikkumiseensa. Tämän voidaan nähdä olevan yksi liikuntakulttuurin piirre. Kulttuurille on tyypillistä juuri opittujen asioiden siirtäminen seuraavalle sukupolvelle, joka omaksuu asiat samanlaisina tai vastaavasti haluaa tehdä niihin muutoksia. Lapsuuden elintavoilla on suuri merkitys siihen, millaiseksi suomalainen liikuntakulttuuri muokkautuu ajan myötä. Liikuntakulttuuri elää ajassa yhteiskunnan muutosten mukana. Näin liikuntakulttuuri on loputon jatkumo, jossa tavat ja perinteet siirtyvät seuraavalle sukupolvelle, joka muokkaa niitä oman näköisekseen. Osa tutkimukseni vanhemmista tavoitteli täysin erilaista elämäntapaa kuin lapsuudenperheessä oli ollut ja osa vastaavasti halusi toimia vanhemmilta opittujen tapojen mukaan.

(Perhe1) Äiti: ”Ja sehän tässä on, että meidän kummankaan perheissä ei ole liikuttu eli me ollaan kasvettu siihen ’sohvaperuna’ -elämään niin kuin ihan suoriltaan. Se on mun suurin motivaatio liikkumisen lisäämisessä, että saataisiin kasvatettua meidän lapset eritavalla. Mä toivon, että se ei olisi ainakaan meistä vanhemmista kiinni.”

(Perhe3) Äiti: ”...Hän ei oikein ikinä ole ollut sellainen pullantuoksuinen, mut kavereilla oli äidit jotka leipoi lastensa kanssa pullaa ja teki sitä sun tätä. Meitä raahattiin kilpaurheilutapahtumista toiseen, kun se oli sit isän juttu. Mä en ole halunnut sellaista arkea mun lapsille.”

(Perhe2): Haastattelija: ”Mites perheen isä, millaisia harrastuksia sulla on?”

Isä: ”Ei ole vielä mitään harrastusta. Mä aattelin aloittaa kilpatanssin, kunhan tästä vaan pääsee... Oon kymmenen vuotta sitten tanssinut, mutta sitten muutin Helsinkiin, niin se jäi.”

Isosisko: ”Ai siis samaa tanssia kuin äitis harrastaa?”

Isä: ”Joo niin!”

5.2 Terveysvaikutukset

Liikkumisella on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan liikkuminen vaikuttaa myönteisesti myös tunnetiloihin ja elämänlaatuun. Sosiaali- ja terveysministeriö on korostanut julkaisussaan, että liikkumisen avulla voidaan vähentää kansantalouden kustannuksia sekä pienentää eri väestöryhmien terveyseroja. (Muutosta liikkeellä! 2013, 4, 10–11.) Fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia tuki- ja liikuntaelimistöön, hengitys- ja verenkiertoelimistöön, lihavuuden ehkäisyyn, syövän ehkäisyyn sekä hermostoon. Liikkuminen vaikuttaa myönteisesti myös lihaksiin, luustoon, niveliin, aineenvaihduntaan, keuhkotuuletukseen, sydämeen, ääreisverenkiertoon, vereen, maksimaaliseen hapenkulutukseen, aerobiseen kestävyYTEEN ja hormonaalisiin säätelyihin. (Fogelholm 2007,13,15.) Liikkuminen on siis tärkeä hyvinvointia ja terveyttä edistävä tekijä. Tutkimukseni perheet kokivat myös liikkumisesta saadun hyvänolon edistävän liikkumistaan.

(Perhe1) Äiti: ”Sä kävit eilen hölkällä ja mä kävin tänään koirien kanssa. Päivä on lähtenyt tosi hyvin käyntiin ja tuntuu hyvältä. Kyllähän mä sen tiedän, että siitä tulee niin hyvä olo ja sillon ennen raskautta kaikki skulas ihan hyvin. Nytkin pitää vaan saada itsensä tarpeeksi ajoissa liikkeelle, että ehtii suihkuun ja muuta ennen kuin aloittaa työt. Se on kyse vaan aikatauluttamisesta.”

Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset perustuvat lyhytaikaisiin kuormitusvasteisiin eli elimistön rakenteiden ja toimintojen muutoksiin, jotka vähitellen mukautuvat muutokseen. Näin syntyvät harjoitusvaikutukset ja fyysisen kunnon kohoaminen. Kuormitustapa vaikuttaa siihen, missä elimissä myönteisiä biologisia vaikutuksia ilmenee. Yleensä kuormitustapa voidaan jaotella kestävyyteen, voimaan, nopeuteen, liikkuvuuteen ja taidon kehittämiseen. Ihmisellä on fysiologisen ylikuormituksen tarve luonnostaan ja aktiivisuuden tulee olla nousujohteista, jotta vaikutukset lisääntyvät. Kuormituksen tulisi olla myös monipuolista ja säännöllistä, jotta liikkumisesta saataisiin mahdollisimman paljon myönteisiä terveysvaikutuksia. (Fogelholm ym. 2011, 12, 13.)

Fyysisen aktiivisuuden myönteisistä vaikutuksista on tutkimustietoa myös aivojen toimintaan, keskittymiskykyyn, oppimiseen, motivaatioon ja luovuuteen (Muutosta liikkeellä! 2013, 4). Samanlaisia tutkimustuloksia on saatu myös ”Physical Activity, Sedentary Behavior and Academic Performance in Finnish Children” nimisessä tutkimuksessa. Kyseisessä tutkimuksessa on nostettu esille myös kontrolloidun ruutu-ajan yhteys koulumenestykseen. Heidi Syväoja on kommentoinut tutkimuksen tuloksia ”Perheliikunta.fi”-sivustolla seuraavasti: ”Uudet tutkimustulokset tukevat ruutuajan suositusta myös koulumenestyksen näkökulmasta: säännöllinen liikunta ja kohtuullinen määrä ruutu-aikaa näyttäisivät edistävän myös koulumenestystä ja oppimista”.

Tutkimukseni **perheessä3** lapset (tytär 14 vuotta ja poika 12 vuotta) eivät harrastaneet säännöllistä liikuntaa, mutta olivat aktiivisia tietokoneenkäyttäjiä päivittäin. Heidän koulumenestyksensä oli kuitenkin hyvää, vaikka liikkuminen oli vähäistä. Koulumenestys ja oppiminen voivat olla tehokasta, vaikka lapsi ei harrastaisikaan säännöllistä liikuntaa. On kuitenkin todettava, että vaikka vähäinen fyysinen aktiivisuus ei ole yhteydessä hyvään koulumenestykseen, on sillä kielteisiä vaikutuksia lasten terveyteen.

(Perhe3) Isä: ”Mutta mun kasvatusmetodi ainakin on sellainen, että tuon ikäisten pitää jo itse olla vastuussa omasta tekemisestä. Et jos se lapsi ei halua liikkua, niin sitten se ei liiku. He ovat kuitenkin terveitä kaikki ja koulu sujuu hyvin.”

5.3 Lapsen päivittäinen liikuntasuositus

Kun kysyin tutkimukseni lapsilta heidän liikkumisestaan, oli minun vaikeaa saada todellista kuvaa heidän liikkumisensa säännöllisyydestä ja rasittavuudesta. Lapset lähinnä kertoivat, mikä heidän mielestään on kivaa. Esille nousi kuitenkin vahvasti ulkoilun merkitys varsinkin päiväkotij- ja esikoulupäivän aikana sekä vapaa-ajalla illalla. Tutkimukset ovat osoittaneet, että varhaiskasvatusikäiset lapset ovat päivästänsä jopa 60 prosenttia paikallaan (Muutosta liikkeellä! 2013, 4). Lapsuuden ja nuoruuden ajan liikkuminen on tärkeää, koska lihakset, luut ja liiketaidot tarvitsevat fyysistä aktiivisuutta kehittyäkseen (Fogelholm 2011, 18). Varhaiskasvatus-ikäisen lapsen tulisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä (Aira ym. 2014,6). UKK-instituutin mukaan kouluikäisen lapsen pitäisi liikkua monipuolisesti vähintään 1-2 tuntia päivässä ja nuoren (13–18-vuotias) vähintään 90 minuuttia päivässä, josta vähintään 45 minuuttia tulisi olla reipasta liikuntaa. Nuoren pitäisi harjoittaa kestävyyttä, lihasvoimaa, notkeutta sekä harjoittaa hyötyliikuntaa. (UKK-instituutti, 2014.)

Tutkimusten mukaan 3-vuotiaiden poikien fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan suurempaa kuin saman ikäisillä tytöillä. Tutkimuksen mukaan poikien leikit ja pelit ovat kovempitehoisia kuin tyttöjen. (Soini, 2015, 13.)”Suomen tilannekatsaus lasten ja nuorten liikuntaan 2014” -kyselytutkimuksen mukaan myös kouluikäisten poikien on huomattu liikkuvan enemmän kuin samanikäisten tyttöjen. Tutkimuksen mukaan pojista vain neljännes liikkui kouluikäisen päivittäisen suosituksen mukaan eli vähintään 1-2 tuntia päivässä (Aira ym. 2014, 7,8,11.) Jos kouluikäisistä pojista vain neljännes liikkuu tarpeeksi, niin tyttöjen kohdalla luku on vieläkin pienempi. Yhdessä varhaiskasvattajat ja lapsen vanhemmat sosiaalistavat lapsen nauttimaan ja tykkäämään liikkumisesta, jolloin liikkumisesta muodostuu elämäntapa. Anne Soini on korostanut liikkumisen omaehtoisuuden ja ilon tärkeyttä, jotta fyysisestä aktiivisuudesta voisi muodostua lapselle elämäntapa (Soini 2015, 13). Tärkeä tekijä lasten liikkumisen edistämässä ovat juuri ilo ja myönteisyys.

Perheen2 haastattelussa nousi esille lapsen liikkumisen omaehtoisuus ja toiminnan mielekkyyden tärkeys. Perheen 6-vuotias tytär oli kokeillut monenlaisia lajeja seuratoiminnassa, mutta mikään ei ollut tuntunut täysin omalta. Seuraavaksi ote keskustelustamme, jossa kyselin tyttäreltä hänen harrastuksistaan.

(**Perhe2**) Äiti: ”*No eikö se seinäkiipeily ole kivaa? Siellähän sä olet käynyt kaverin kanssa.*”

Isosisko: ”*Joo tykkään, tykkään, tykkään! Kiipeily on kivaa.*”

Äiti: ”*Mutta mites se sähly, eikö sekin ole kivaa?*”

Isosisko: ”*No ei. Siinä pitää koko ajan juosta...*”

Äiti: ”*Mutta sehän just on terveellistä!*”

Haastattelija: ”*Eli se juokseminen ei siis ole kivaa vai?*”

Äiti: ”*Sä olet sanonut, että haluaisit aloittaa äidin kanssa juokseharrastuksen.*”

Isosisko: ”*No joo, mutta en mä halua enkä jaksa sitä, kun aina toiset voittaa ja silleen...*”

Äiti: ”*Eli sä et halua kilpailla?*”

Isosisko: ”*Niin mä en halua kilpailla. Sen takia mä en halua pelata ikinä sählyä. En halua harrastaa mitään poikien juttuja.*”

Keskustelusta nousee esille kavereiden kanssa yhdessäolo ja liikkumisen miellyttävyys ilman tavoitteita tai kilpailua. Anna-Liisa Ojala (2015, 169) on pohtinut artikkelissaan, kuinka tiedemaailmaan on noussut esille uusi käsite ”nuorisokulttuurinen liikkuminen”. Käsitteellä ymmärretään Ojalan mukaan ”sellaista liikkumista, joka monella tavalla haastaa perinteisiä liikekieliä ja ruumiinkulttuureita”. Esimerkkejä nuorisokulttuurisesta liikkumisesta ovat muun muassa lumilautailu, skeittaus, parkour ja BMX-pyöräily. Vaikka suomenkielessä käsite viittaa nuoriin ihmisiin, on sen englanninkielinen termi yleisesti kaikkia ihmisiä koskeva. Usein aikuiset osallistuvat nuorisokulttuuriseen liikkumiseen, mutta toiminnan hallinta ja kehittäminen tapahtuu kuitenkin nuorten lajiaktiivien kautta. Artikkelissaan Ojala on nostanut esille nuorisokulttuurisen liikkumisen tärkeyden varsinkin sellaisten nuorten kohdalla, jotka

eivät muuten ole kiinnostuneita liikkumisesta. Nuoria kiinnostavat lajien kulttuurit, jolloin nuorisokulttuuriset lajit ovat tärkeitä sosiaalistajia fyysiseen aktiivisuuteen (mm. Alan Tomlinson 2005,3). (Ojala 2015, 170.)

Suomalaisten nuorten liikkuminen vähenee murrosiässä paljon. Nuorten harrastaminen vähenee jopa enemmän kuin muissa maissa. Tämä näkyy myös urheiluseuratoiminnassa, sillä lapsena noin 50 prosenttia suomalaisista nuorista harrastaa seuratoiminnassa, mutta myöhäismurrosiässä luku on enää noin kolmannes. Airan ym. (2014) mukaan tutkimuksen tulos on hälyttävä, sillä urheiluseurassa harrastamisen on nähty ennustavan aikuisiän fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallista elämäntapaa. (Aira ym. 2014, 8,9.) On muistettava, että urheiluseuratoiminnassa mukana olevien nuorten lukumäärä ei kerro koko totuutta nuorison liikkumisen määrästä, sillä luku ei sisällä tietoa omaehtoisen harrastamisen määrästä. Luku kertoo kuitenkin liikuntakulttuurin kilpailuasemasta muiden aktiviteettien kanssa. Murrosikäisillä nuorilla on mahdollisesti erilaiset mielenkiinnonkohteet kuin liikkuminen.

(Perhe4) Haastattelija: ”Pystytkö löytämään joitain selittäviä tekijöitä tai syitä siihen, minkä takia sun tyttärelle liikkuminen ei näyttäydy tärkeänä?”

Äiti:” No lähinnä toi murrosikä... En tiedä oletko havainnut, mutta murrosikäiset tytöt ovat usein sellaisia et 'miks?”

5.4 Aikuisen päivittäinen liikuntasuositus

Suomalaiset aikuiset ovat paikallaan noin 80 prosenttia päivästä, vaikka liikkuisivatkin aktiivisesti vapaa-ajallaan (Muutosta liikkeellä! 2013, 4). Suomalainen yhteiskunta on suuren haasteen edessä, kun tämänhetkinen työikäinen väestö jää eläkkeelle suurena aaltona. Huolestuttavaa on, että suurin ennenaikaiselle eläkkeelle jäämisen syy on liikuntaelimistön vaivat. (Fogelholm ym. 2011, 32.) Liikkumisella voidaan parantaa terveyttä ja hyvinvointia, jolloin yhteiskunnan sairauskustannuksia voidaan mahdollisesti vähentää. Aikuisen (18–64-vuotiaan) päivittäinen liikuntasuositus on esitetty liikuntapiirakan avulla. Viikkoon tulisi kuulua kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti. Lihaskuntoa tulisi harjoittaa viikon aikana vähintään kaksi erillistä harjoitusta. Yli 64-vuotiaiden liikkuminen on yksilöllistä henkilön voimavarojen mukaan, eikä yleisiä suosituksia voida tehdä. (Muutosta liikkeellä! 2013, 15.)

Työssäkäyvistä vain reilu kymmenes liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. Vuonna 2013 Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen ”Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys” (AVTK) -postikyselytutkimuksen mukaan 15–64-vuotiaista miehistä 53 prosenttia ja naisista 56 prosenttia kertoivat harrastavansa liikuntaa vähintään puoli tuntia ainakin kolme kertaa viikossa. Vähintään neljä kertaa viikossa miehistä harrasti 33 prosenttia ja naisista 34 prosenttia. Suurin ongelma on kuitenkin lihaskuntoharjoittelussa. Vain alle viidennes työssäkäyvistä harjoittaa lihaksiaan riittävästi. Eläkeläisten kohdalla luvut ovat vielä pienempiä kuin työikäisten, sillä vain muutama prosentti heistä liikkuu riittävästi sekä lihaskunnan että kestävyysliikunnan osalta. Eläkeläisistä harrasti kestävyysliikuntaa reilu 25 prosenttia ja lihaskunnostaan huolta piti noin 10 prosenttia. (Muutosta liikkeellä! 2013, 17.)

Lukujen perusteella naisten fyysinen aktiivisuus näyttäisi olevan hieman aktiivisempaa kuin miesten. On hyvin mielenkiintoista, mitä tyttöjen ja poikien liikkumistottumuksissa tapahtuu matkalla lapsuudesta aikuisuuteen, sillä Airan ym. (2014, 7,8,11) mukaan pojat liikkuvat lapsuudessaan enemmän kuin tytöt. Tutkimuksessani oli havaittavissa samanlaisia huomioita perheiden vanhempien liikkumistottumuksissa. Perheiden isät olivat vähemmän fyysisesti aktiivisia kuin perheiden äidit. Neljästä isästä ainoastaan **perheen4** isä liikkui säännöllisesti, koska hänen auton asentajan työ vaati liikkumista. Sen sijaan kolme muuta isää tekivät toimistotyötä päivisin ja viettivät vapaa-aikansa tehden muita asioita kuin harrastaen liikuntaa. Perheiden äideistä kolme neljästä liikkui säännöllisesti ja riittävästi terveytensä kannalta. **Perheiden 1,2 ja 4** äidit kokivat, että liikkuminen oli heille omaa aikaa. He kertoivat, että heidän liikkumistansa lisäävät ulkonäkö, hyvinvointi ja terveys.

(Perhe1) Äiti: ”Mä taas nautin liikkumisesta, nyt kun me suunnitellaan kalenteriin, että mitä millonkin tapahtuu ja mitkä ovat ne mun salipäivät, niin mä lähdän ilosta hihkuen! Mä teen hyvällä tahdilla, kunhan se nyt jossain vaiheessa näkyisi kropassakin, niin siitä tulisi entistä enemmän motivaatiota... mä nautin siitä. Mulle tulee siitä tosi hyvä olo. Olen jossain määrin masokisti, että nytkin uuden treeniohjelman jälkeen alakroppa oli niin kipeänä monta päivää, että mä valitin kyllä joo, mutta vitsi se fiilis oli hieno, että mä oon todella tehnyt jotain.”

(Perhe4) Haastattelija: ”*Liikutko sä nykyään painonhallinnan vuoksi vai siksi, että sä nautit siitä?*”

Äiti: ”*Joo, no sekä että. Liikkuminen on mun tapa tuulettaa päätä. Mä haluan myös olla esimerkki mun lapsille.*”

Mahdollisesti juuri oma aika ja arjesta irrottautuminen ovat niitä tekijöitä, jotka lisäävät naisten liikkumista. Oman liikuntaharrastuksen myötä äidit pääsevät hetkeksi pois arjen rutiineista ja keskittymään vain itseensä. Perheen äitien elämä perustuu yleensä pitkälti muusta perheestä huolehtimiseen ja oma hyvinvointi saattaa jäädä pienemmälle huomiolle. Liikkumisen avulla äidit saavat lisää vireyttä arjen pyörittämiseen. Myös yhteiskunnan ”fitness-buumi” ruokkii ulkonäkökeskeisyyttä ja naisten tarvetta pitää itsestään huolta. Mielestäni juuri nämä seikat selittävät naisten suurempaa fyysistä aktiivisuutta kuin miesten. Naiset ovat usein myös hyvin tietoisia liikkumisen terveysvaikutuksista, mikä saa heidät liikkeelle. Terveys saa ihmiset liikkumaan ja liikkuminen puolestaan parantaa terveyttä.

6 HYVINVOIVA PERHE

Suomalaisten suurimmat esteet liikunnan harrastamiseen ovat ”*ajanpuute, sairaus tai jokin vamma sekä motivaation tai kiinnostuksen puute*”. Suomalaisten liikkumista lisääviä tekijöitä puolestaan olivat ”*terveyden edistäminen, kunnon kohottaminen, rentoutuminen, fyysisen suorituskyvyn parantaminen, painon säätely sekä ikääntymisen aiheuttamia fyysisiä seurauksia vastaan taistelu*.” (Vehmas 2015, 196–197) Tutkimukseni perheiden kokemat liikkumiseen vaikuttavat tekijät olivat hyvin samankaltaisia kuin edellä mainitut. On kuitenkin syytä pureutua syvemmälle tapaustutkimukseen ja antaa perheiden itse kertoa, millaisten tekijöiden he kokevat vaikuttavan liikkumiseensa.

6.1 Perheenjäsenten sydämet lyövät eri tahtiin liikkumiselle

Liikkuminen näyttäytyi tutkimuksen perheiden ja perheenjäsenten elämässä eri tavoin. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka vahvasti perheet ajattelivat olevansa yksi yksikkö eli ”meidän perhe”. Vaikka tutkimukseni perheet itse kokivat olevansa vähän liikkuvia, osoittautui osa perheenjäsenistä olevan kuitenkin aktiiviliikkujia. Tämä toi haasteita perheiden liikkumisen tarkasteluun, koska perheenjäsenten liikuntatottumukset saattoivat olla hyvinkin erilaisia. Marjo Kurosen (2014, 81) mukaan 1970- ja 80-luvuilla perhetutkimukseen tulikin feminismin myötä uusi suuntaus, jolloin alettiin tutkia perheenjäsenien näkemyksiä eikä yhtä yksikköä nimeltä perhe. Sanna Ehdin (2013,42) on pohtinut myös perheenjäsenten ainutlaatuisuutta ja kuinka tärkeää on, että yksilö saa toimia haluamallaan tavalla. Perhe on yksikkö, mutta perheenjäsenet saavat olla yksilöitä, joilla on omia mieltymyksiä. Seuraavassa taulukossa kuvataan perheenjäsenten liikkumisen säännöllisyyttä heidän täyttämiensä ajankäyttöpäiväkirjojen ja perheille tehtyjen haastatteluiden pohjalta.

TAULUKKO 5. Perheiden liikkumisen säännöllisyys.

Perhe

Liikkuminen

Perhe 1 Äiti Isä Tytär (3 vuotta) Poika (8 kk)	Nykyään säännöllisesti ² Nykyään säännöllisesti Säännöllisesti - ³
Perhe2 Äiti Isä Tytär (6 vuotta) Tytär (3 vuotta)	Säännöllisesti Epäsäännöllisesti Säännöllisesti Säännöllisesti
Perhe3 Äiti Isä Tytär (14 vuotta) Poika (12 vuotta) Tytär (1 vuosi 4kk)	Epäsäännöllisesti Epäsäännöllisesti Epäsäännöllisesti Epäsäännöllisesti -
Perhe4 Äiti Isä Tytär (15 vuotta) Poika (11 vuotta)	Säännöllisesti Säännöllisesti työpaikalla ⁴ Epäsäännöllisesti Säännöllisesti

On mielenkiintoista, kuinka vääristyneesti tutkimuksen perheet suhtautuivat liikkumisensa säännöllisyyteen ja riittävyteen terveyden kannalta. Perheet kokivat olevansa vähänliikkuvia, vaikka 15 tarkastelussa mukana olleesta henkilöstä yhdeksän liikkui säännöllisesti. Todellisuudessa ainoastaan **perhe3** liikkui vähän, eikä heille liikkuminen näyttäytynyt tärkeänä. Muissa perheissä liikkuminen oli edes osalle perheenjäsenistä säännöllinen osa elämää ja näyttäytyi heidän arjessaan. Sanna Ehdin (2013) on pohtinut vääristynyttä ajattelua ja sen vaikutusta ihmisen toimintaan. Hänen mukaansa näemme itsemme jossain määrin heikompina kuin olemme sekä väheksymme tekemisiämme. Yhteiskunta on opettanut meille kielteisen ajatusmallin, joka ohjaa ajatteluamme ja tekemistämme. (Ehdin 2013, 126.)

² Perheessä1 oli alkanut elämäntapamuutos, joten he liikkuvat nykyään säännöllisesti toisin kuin aikaisemmin.

³ Tutkimuksessa oli mukana yhdeksän lasta, mutta tarkastelusta voidaan jättää pois kaksi noin vuoden ikäistä, joiden liikkumista ei otettu huomioon tarkastelussa.

⁴ Perheen isä liikkui terveytensä kannalta riittävästi työpaikallaan päivittäin.

Kuten taulukoista voidaan huomata, liikkuminen ei ollut säännöllistä kaikkien perheiden perheenjäsenillä, mikä kuvaa oivallisesti tutkimuksen aineiston monimuotoisuutta. On ollut haastavaa tarkastella perheitä yhtenä yksikkönä, sillä perheenjäsenet suhtautuivat eri tavoin liikkumiseen. Perheiden terveyden edistämistä ei voida asettaa yhteen muottiin, joka sopii kaikille, vaan jokaisen perheen kanssa on toimittava yksittäisenä tapauksena. Terveyden ja liikkumisen edistämiseksi voidaan antaa suuntaviivoja, mutta samat asiat eivät lisää kaikkien perheiden hyvinvointia. Avain liikkumisen edistämiseen on pyrkimys vaikuttaa lapsiperheiden asenteisiin, mieltymyksiin ja suhtautumiseen liikkumista kohtaan. Perheitä ei voida yhdenmukaistaa, mutta heidän asenteisiin voidaan vaikuttaa muuttamalla ne myönteisimmiksi liikkumista kohtaan.

Tutkimuksessani *liikkumiseen suhtautuminen* on ollut mielenkiintoinen tarkastelun kohde, mikä on selittänyt perheenjäsenien liikunnan harrastamisen säännöllisyyttä tai epäsäännöllisyyttä. Liikkumiseen suhtautuminen on tärkeä selittävä tekijä kaikille niille perheiden kokemille liikkumista vähentäville ja lisääville tekijöille. Se, millä tavoin liikkuminen näyttäytyy perheissä, on myös yhteydessä sen säännöllisyyteen ja koettuun tärkeyteen. Liikkumisen edistämiseksi on tärkeää, että ”*tahdomme liikkua ja tahdomme liikuttaa*” (Kalliokoski 2015, 2). Tutkimukseni perheet kokivat myös tahtomisen ja halun olevan hyvin tärkeä liikkumiseensa vaikuttava tekijä. Varsinkin **perheiden 1 ja 4** äidit olivat sitä mieltä, että kuka vain voi liikkua, jos sen kokee olevan itselleen tärkeää. **Perheiden 1 ja 3** isät eivät vastaavasti nähneet liikkumista tärkeänä.

(Perhe1) Äiti: ”Niin mutta se on nyt löydettävä se into! En mäkään ollut ennen mikään salitreenaaja, mutta kun pakottaa menemään, niin viitsi siitä rupeaa nauttimaan.”

(Perhe4) Äiti: ”No se on se oma asenne ja myös se, ettei tee siitä liikkumisesta sellaista ’juttua’ vaan esim. voimaharjoittelua voi hyvin tehdä vaikka kotipihalla kantamalla kiviä. Haravointi on myös yks esimerkki. Kotityöt ovat hyötyliikuntaa, että se just ettei siitä liikkumisesta tee vaikeeta. Me ei olla ikinä tehty siitä liikkumisesta sellaista juttua tai mitään pakkopullaa tai pakotettu lasta lähtemään juoksemaan 100 kilometriä koiran kanssa, vaikka taivaalta tulee vanhoja akkoja. Ei näin, vaan että siihen on luonteva suhtautuminen.”

(Perhe1) Isä: ”*Mä en oikein ole nähnyt mihin väliin mä ottaisin sen liikkumisen tai milloin mä lähtisin pelaamaan. Se olisi varmaan se ilta, mutta olen aina nähnyt tärkeänä olla silloin noiden muksujen kanssa.*”

(Perhe3) Isä: ”*Niin ja ei ole oikein tullut sellaista, että miksi. Mulle ei vaan ole tullut sisäisesti sellaista oloa, että mun niin kuin pitäisi treenata. Eikä sitä väkisin viitsi. Ei, niin ei.*”

(Perhe3) Haastattelija: ”*Lapset, millaista liikuntaa te tykkäisitte harrastaa?*”

Tytär: ”*Rullaluistelua.*”

Haastattelija: ”*Sehän kuulostaa kivalta! Onko sulla omat rullaluistimet?*”

Tytär: ”*Ei.*”

Haastattelija: ”*Mites sitten pikkuveli, harrastatko sä jotain? Mitä sä yleensä teet koulun jälkeen?*”

Poika: ”*Pelaan tietokonetta.*”

Haastattelija: ”*Olisiko sulla mielessä jokin liikuntaharrastus, mikä olisi susta kivaa?*”

Poika: ”*No eiii...*”

6.2 Perheiden kokemia liikkumisen esteitä

Lapsiperheiden liikkumiseen vaikuttaa moni tekijä. Perheiden arjen liikkumisen esteinä näyttää olevan ajan puute ja kiire (ks. Kauravaara 2013, 220). Perheistä kolme koki *kiireen, aikataulujen ja väsymyksen* vaikuttavan heidän liikkumiseensa vähentävästi. Kaikissa tutkimukseni perheissä vanhempien elämä pohjautui pitkälti lasten hyvinvointiin ja *lasten ehdoilla toimimiseen*. Kolmessa perheessä, joissa oli pieniä lapsia, vanhemmat kokivat lastenhoidon vievän ajan omilta harrastuksilta. Vanhemmat kertoivat, että liikunnan harrastaminen pitää suunnitella aina etukäteen, jotta lapsilla olisi hoitaja vanhempien harrastuksien aikana. Erityisesti näiden perheiden vanhempien liikkumisen säännöllisyyteen vaikutti lasten ehdoilla toimiminen. Perheet kokivat liikunnan harrastamiseksi vain etukäteen suunnitellut harjoitukset eikä arkiliikuntaa nähty tärkeänä osan aktiivisuutta. Tutkimuksen

perheet (1,2 & 3), joissa kaikissa oli pieniä lapsia, kokivat lastenhoidon ja lasten ehdoilla toimimisen tärkeämmäksi kuin liikunnan harrastamisen. Liikkuminen koettiin lähinnä lisärasitteena eikä niinkään hyvinvointia edistäväksi vapaa-ajanviettotavaksi.

(Perhe2) Äiti: *”No väsymys vaikuttaa. Jos vanhempi tytär on väsynyt, niin ei sinne voimisteluun ole sitten mitään järkeä lähteä. On se sama mulla itelläkin, et jos väsyttää, niin ei sitten huvita lähteä. Mä saatan kyllä ottaa joskus päiväunet ja mennä sitten...”*

(Perhe3) Isä: *”Mutta kyllä iso syy on tämä pieni lapsi, että kyllähän me ennen sitä paljon enemmän harrastettiin ja käytiin yhdessä salilla ja pelailemassa ja sellaista... Mutta nyt mennään tyttären ehdoilla.”*

(Perhe1) Äiti: *”No ajankäyttö tuo haasteita meidän liikkumiseen ja pitäisi organisoida ja laittaa kalenteriin niitä asioita, että se on sellainen meidän heikkous.”*

Isä: *”Mä olen tosi huono suunnittelee yhtään mitään.”*

Äiti: *”Joo ja mä olen sitten taas sellainen, että pitäisi koko ajan suunnitella kaikki ja aina vaan ei voi suunnitella kaikkea..”*

Perheen4 äiti puolestaan oli sitä mieltä, että liikkuminen on kiinni vain aikataulujen järjestämisestä ja omista toimintatavoista. Perhe4 on sikäli mielenkiintoinen tapaus tässä tutkimuksessa, koska perheessä oli tapahtunut elämäntapamuutos muutamia vuosia sitten. Perheen äidillä oli kokemuksia elämästä ilman säännöllistä liikkumista sekä nykyisestä elämästä, jossa liikkuminen ja terveellinen ruokavalio ovat hänen elämäntapansa.

(Perhe4) Äiti: *”Mulla oli tosi suuri riski sairastua kakkostyypin diabetekseen tai että mulla oli oikeastaan jo alkava diabetes. Mä en myöskään mahtunut enää mihinkään mun vaatteisiin. Pahimpina aikoina mä painoin 101 kg. Mä en oikeesti jaksanut silloin mitään muuta kuin mennä töihin ja tulla kotiin ja hakee jääkaapista jotain ruokaa. Mä olin ravintolassa töissä ja yleensä mä [Äiti] toin sitä ruokaa kotiin, kun me saatiin sitä sieltä ihan muutamalla eurolla. Siis se sairaalloinen lihavuus, se on sairaus.”*

Perheen äiti piti hyvin tärkeänä suunnittelua ja aikatauluja, jotta myös erityisperheessä voidaan harrastaa liikuntaa. Perheen 15-vuotias tytär ja isä eivät kuitenkaan liikkuneet säännöllisesti vapaa-ajallaan, vaikka perheen äiti ja 11-vuotias autistinen poika harrastivat liikuntaa säännöllisesti.

(Perhe4) Äiti: ”...Mä haluan tuoda sen asian julki, et vaikka meillä on kaikenlaista, meillä on sairauksia ja rahat menee suurimmaksi osaksi lääkkeisiin, niin se että ajankäytöllä ja omilla luovilla ratkaisuilla voidaan oikeasti liikkua ja tukea sitä lapsen ja nuoren kehitystä. Liikunta on lapselle ja nuorelle ääritärkeätä, että esimerkiksi liikunnalliset toiminnot vie ihan tutkitusti pois päihteiden käytöstä ja tällaisesta ns. negatiivisesta toiminnasta.”

Tutkimukseni perheiden lasten tärkein liikuntamuoto oli ulkona leikkiminen ja pelailu. Kaikissa perheissä ulkoilu koettiin tärkeänä osana vapaa-ajan viettoa. Varhaiskasvatusikäiset lapset ulkoilivat myös päiväkotitai esikoulupäivän aikana. Mielenkiintoista oli, että kaikissa muissa perheissä paitsi **perheessä4**, huono sää vaikutti vähentävästi ulkoliikunnan määrään ja sitä kautta myös koko päivän aktiivisuuteen. Perheet kokivat esteeksi ”huonon sään” eli vesisateen, lumisateen ja kylmyyden. Huonolla säällä ulos lähteminen koettiin vaivalloiseksi ja työlääksi. Vanhemmat kokivat, että ulkona ei ole mukavaa, jos sää on huono. **Perheen4** äiti ei itse kokenut säästä esteenä ulkoliikuntaan, mutta ei halunnut pakottaa lapsiaan ulos huonolla säällä. Muissa perheissä vastaavasti vanhemmat eivät halunneet mennä ulos, jos sää oli huono, mutta lasten suusta ei vastaavia kommentteja kuulunut.

(Perhe1) Äiti: ”...Me panostetaan yhdessäoloon silloin arki-iltoina. Mahdollisesti ollaan silloin vielä ulkona, jos on hyvä sää. Jos sää on huono, niin ei mennä enää ulos.”

(Perhe2) Isä: ”Joo jos on aurinkoinen sää, niin mennään ulos. Mutta jos sataa vettä, niin ei me sinne sitten mennä.”

(Perhe3) Isä: ”*No me ollaan vähän sellaisia tuurikävelijöitä, että jonkun verran tulee käveltyä tuolla metsissä. Vähän silleen fiiliksen mukaan.*”

Äiti: ”*Niin just ja se ei ole mitenkään systemaattista vaan tosiaan fiiliksen mukaan*”

Haastattelija: ”*Aivan, et fiiliksen mukaan..*”

Äiti: ”*Niin ja jos sää suosii ja tähdet on oikeassa asennossa..*”

Myös *taloudelliset asiat* nousivat esille jossain määrin liikkumista estäviksi syiksi. Kolme perheistä koki, että rahalla on vaikutusta heidän liikkumiseensa. **Perheessä1** äiti haluaisi käydä salilla, jossa järjestetään myös ryhmäliikuntatunteja, mutta kuntosalin kalleuden vuoksi, hänen täytyi tyytyä edullisempaan vaihtoehtoon. Toisen perheen mielestä taloudelliset asiat vaikuttavat heidän harrastamiseensa, mutta totesivat lopuksi, etteivät heidän harrastukset kuitenkaan maksa paljoa. He kuitenkin kokivat, että lasten sisäliikuntapaikat maksoivat paljon, joten niissä ei voida vieraila usein (**Perhe 2**). Myös kolmannen perheen liikkumiseen taloudelliset asiat vaikuttivat (**Perhe 4**). Perheessä oli paljon sairauksia, joten heillä meni suuri määrä rahaa joka kuukausi lääkkeiden ja lääkärimaksujen maksamiseen. Perheen äiti myös koki, että tapaturma-alttius on yksi este heidän perheen liikkumiseen, koska lapsille sattuu lähes päivittäin jotain (esimerkiksi nivelongelmat), mikä tuo lisää taloudellisia kuluja.

(Perhe4) Haastattelija: ”*Koetko, että se on este liikkumiselle, että lapsilla on sairauksia?*”

Äiti: ”*Joo kyllä se on. Ei se este ole, mutta se on rajoite. Se on hidaste, sanotaan näin. Mä en ole koskaan kokenut, että mikään tällainen olisi este. Että onhan meillä hyviä esimerkkejä maailmalta ja paljon, paljon ihmisiä, jotka pystyvät asioihin tarkkaavaisuushäiriöistä huolimatta.*”

Perheen4 äiti nosti myös esille, että autistiselle lapselle on hyvin haastavaa pelata joukkuepelejä, koska sosiaaliset taidot ovat rajoittuneet.

(Perhe4) Äiti: ”*...niin ja sitten joukkuelajit ovat tällaisilta neurologisesti erilaisilta lapsilta vähän hankalia. Se siinä niin kuin on.*”

Kolmessa perheessä koettiin, että *asuinpaikalla* ja *välimatalla* on vaikutusta heidän liikkumiseensa. **Perhe1** koki, että heidän asuinpaikkansa ympäristö on yleisesti perheen liikkumista edistävä. Perheen isän liikkumiseen on vaikuttanut kuitenkin vähentävästi, etteivät kaverit asu enää samassa kaupungissa. Entinen opiskeluaikojen ”ydinporukka” ei enää ollut lähistöllä, joten isä ei kokenut liikkumisen olevan mukavaa ilman kavereita. Kavereiden kaukainen sijainti on vähentänyt perheen isän liikkumista. **Perhe2** puolestaan koki raskaana vanhemman tyttären harrastuksen sijainnin. Vaikka perhe asui hyvien julkisten yhteyksien varrella, kokivat he rasittavana matkustaa kotoa harrastukseen esikoulu- ja työpäivän jälkeen. Perhe kertoi harrastuksen välillä jäävän välistä, koska matka on koettu rasittavana.

(Perhe2) Isä: ”*Se on aika rankkaa, kun nopeasti kotiin eskarista ja töistä ja siitä suoraan voimisteluun ja ollaan kotona vasta kahdeksan jälkeen*”

Äiti: ”*Niin ja kun meillä oli tässä lähellä alun perin se tyttären voimistelu, mutta sitä ryhmää ei tullutkaan, kun oli liian vähän osallistujia... Sitten meidän piti saada hänet vaan johonkin ryhmään.*”

Perheessä3 *välimatkat* osoittautuivat suureksi esteeksi koko perheen liikkumiselle. Kodin kaukainen sijainti vaikutti niin lasten kuin vanhempienkin harrastamiseen. Perheen asuinalue sijaitsi maaseudulla. Asuinalueella ei ollut katuvalaistusta, mikä lyhensi huomattavasti ulkona liikkumisen aikaa varsinkin talviaikaan. Asunnon sijainti oli sellainen, että lasten kaverit asuivat kaukana. Lasten omaehtoinen ulkona pelailu oli vähäistä, sillä heillä ei ollut kavereita lähistöllä, joiden kanssa pelata. Perheen piha-alue oli kylläkin hyvin laaja ja oikein sopiva ulkona touhuamiseen.

(Perhe3) Äiti: ”*...Sehän rikkaus tässä pienen lapsen kanssa on, että kun meillä on niin paljon tätä omaa pihaa ja tilaa. Eihän jossain betonilähiössä voi laskea lasta yksin ulos, kun on autoja ja ihmisiä ja kaikkea.*”

Pitkät välimatkat näkyivät myös **perheen3** tietokoneen käytössä. Tietokone oli heidän yksi keinonsa pitää yllä sosiaalisia suhteita, joten *ruutu-aika* oli myös sosiaalista toimintaa. Heidän perheessä ruutu-aika voidaan nähdä myös liikkumista vähentävänä tekijänä, koska tietokoneen käyttö oli aktiivista ja paljon aikaa vievää.

(Perhe3) Äiti: ”Niin tai mä näen hankalana sen, että tästä on niin pitkä matka joka paikkaan, että lähimpään keskustaan on 15 kilometriä. Et autolla pitää mennä joka paikkaan ja en mä ole kolmeen vuoteen kävellyt mihinkään, kun on niin pitkät matkat. Tai no lenkillä tulee joskus käytyä...”

(Perhe3) Isä: ”No siis, toi tietokoneaika on myös tapa olla kavereiden kanssa, koska välimatkat ovat niin pitkiä, että lähin kaveri asuu 30 kilometrin päässä.”

Äiti: ”Niin että se ei ole pelkkää pelaamista vaan myös yhteydenpitoa. Sama se on mullakin, että käytän paljon esimerkiksi 'Facebookia', koska se on keino pitää yhteyttä kavereihin kun kaikki asuu niin kaukana.”

Perheet pystyivät tunnistamaan aika helposti tekijöitä, jotka vaikuttavat vähentävästi heidän liikkumiseensa. Vaikka esteistä oltiin hyvin tietoisia, ei niihin haluttu kuitenkaan vaikuttaa. Ainoastaan **perhe1** halusi todella tarkastella omia tottumuksiaan ja löytää keinoja, joiden avulla heidän perheen liikkumista voitaisiin edistää. Perheet tunnistivat helposti myös tekijöitä, joiden he kokivat edistävän liikkumistaan. Jotta esteitä voitaisiin madaltaa, on tärkeää kiinnittää huomiota myös myönteisiin asioihin. Seuraavaksi tarkastelen perheiden kokemia liikkumista edistäviä tekijöitä.

6.3 Ilon kautta ja hyvällä sykkeellä

Kaikkien neljän perheen kohdalla *hyvä olo* nousi esille liikkumista edistävänä tekijänä. Erityisesti **perhe3** korosti, että he liikkuvat jos on sellainen tunne ja ”*fiilis*”. He kokivat

liikkumisen tehtävän olevan tuoda mukavuutta ja hyvää mieltä. Myös **perheen2** äiti kertoi, että heidän perheen liikkuminen lisääntyy silloin, kun mieli on virkeä ja olo on levännyt.

(Perhe2) Äiti: ”*Aikataulu myös saattaa edistää [liikkumista], et jos on aikaa, energiaa ja pirteä olo, niin kyllä mä sitten haluan mennä liikkumaan*”

Ihminen tarvitsee liikettä, jotta kehon energiatasapaino säilyy. Saatu energia ruokkii energiatasoa, jolloin mielentila virkistyy ja kehossa virtaa hyvä olo. Elämänenergian taso vaikuttaa vahvasti jokapäiväiseen jaksamiseen ja elämäniloon. ”Keho, tunteet, ajatukset ja sielu” ovat yksi kokonaisuus, joiden toiminta vaikuttaa toisiinsa. Tällaista ajattelutapaa kutsutaan ”kokonaisterveydeksi.” (Ehdin 2013, 23–24, 26.) Paul Bloom (2010) puolestaan on käsitellyt ihmisten mieltymyksiä ja selityksiä asioille, jotka tuovat ihmiselle mielihyvää. Bloomin mukaan psykologi Steven Pinker on todennut, että ihmisten onnellisuutta lisäävät terveys, ravinto, mukavuus, varallisuus, tietäväisyys, kunnioitus, selibaatittomuus ja rakkaus. (Bloom 2010, 5.) Listassa ei ole varsinaisesti mainittu liikkumista, mutta sen voidaan nähdä sisältyvän listan eri osioihin. **Perheen3** haastattelussa perheen äiti kertoi, että hänen liikkumistaan lisää toiminnan miellyttävyys, mukavuus ja hauskuus.

(Perhe3) Äiti: ”*Mua ainakin kiinnostaa aivan eri asiat kuin liikkuminen.. Sitten mä olen fyysikaltani sellainen, et jos mä syön normaalisti enkä liiku, niin mä en liho. Niin mulla ei ole tavallaan sitäkään motivointia, että mun ei ole pakko liikkua. Mä oon aina kokenut, että kuntoilu on tylsää, että just tämä tanssi on ainoa, että ’jes, mä tykkään siitä!’ ja siinä tulee samalla tavallaan vahingoissa kuntoiltua. Mua ei sytytä kuntoilu pelkän kuntoilun takia*”.

Kaikilla perheillä yksi liikkumista edistäväksi koettu tekijä oli *terveys*. Vaikka **perhe3** ei kokenut liikkumista tärkeänä osana elämäänsä, oli terveys kuitenkin yksi syy, mikä motivoi ainakin perheen äitiä. Yksi keino liikkumisen edistämiseen on juuri terveyden korostaminen.

(Perhe3) Äiti: ”... kun mä nyt olen ollut tässä pari vuotta tekemättä oikeastaan yhtään mitään silleen säännöllisesti, niin se ehkä heijastuu tähän polveen. Mä kuitenkin toivon, että mä olisin viriili eläkeläinen sitten joskus ja etten mä tästä nyt hiljalleen rapistu. Että siinä mielessä mä ymmärrän, että pitäisi jonkin verran tehdä edes vähän sellaista ylläpitävää”

UKK-instituutti on kehittänyt liikkumisreseptin yhdeksi terveydenhuollon ammattilaisten työkaluksi edistää liikkumista ja sillä tavoin parantaa terveyttä. Liikkumisresepti perustuu liikuntaneuvontaan, jolla tarkoitetaan asiakkaan ja terveydenhuollon ammattilaisen välistä kahdensuuntaista vuorovaikutusprosessia. Tutkimusten mukaan liikkumisresepti on todella lisännyt asiakkaiden liikkumista. (Toropainen ym. 2013, 3.) Liikkumisreseptiä pitäisi hyödyntää terveydenhuollossa enemmän, koska liikunnan harrastaminen on edullista terveydenhuoltoa yhteiskunnalle. Liikkuminen edistää terveyskuntoa ja terveys puolestaan voidaan nähdä liikkumista edistävänä tekijänä. Fogelholmin ym. (2011, 33–34) mukaan terveyskunnolla tarkoitetaan terveyteen tai fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä ja erityisesti hermo-lihasjärjestelmän toimivuutta. Hyvä terveyskunto auttaa selviytymään arkielämän haasteista. Käsitteenä terveyskunto tuo uuden tarkasteltavan näkökulman liikuntaan ja urheiluun, sillä se tarkoittaa erityisesti arjen toimintakykyä. Liikkumisen edistämässä on tärkeää pyrkiä edistämään terveyskuntoa, jos liikkuminen ei muuten innosta.

Merkittävänä liikkumista edistävänä tekijänä perheet kokivat myös *sosiaalisen yhdessä tekemisen*. Kaverit olivat osalle perheidenjäsenistä jopa tärkein syy liikunnan harrastamiseen tai vastaavasti aktiivisuuden vähenemiseen.

(Perhe2) Äiti: ”...ja se vaikuttaa myös, jos siellä on muita lapsia leikkimässä. Nyt on ollut paljon lapsia pihalla, niin mekin ollaan oltu enemmän.”

Isosisko: ”ja vaikka mä olisin ollut ’kokopäiväinen’ eskarissa, niin mä jään silti ulos vielä illalla, jos siellä on kavereita.”

(Perhe1) Isä: ”Se on nykyään sellaista pakkopullaa, se salilla käynti... Opiskeluaikana kämpän vieressä oli punttisali. Meitä oli silloin kolme tyyppiä, et joku meistä aina patisteli jengin kasaan ja silloin tuli pakostikin lähettyä.”

Lasten ehdoilla toimiminen oli tärkeä toimintaa ohjaava tekijä kaikissa perheissä. Liikkuminen koettiin osassa perheissä miellyttävänä ajanviettopapana, koska lapset tykkäsivät liikkumisesta. Liikkuminen myös koettiin keinona antaa lapsille huomiota.

(Perhe1) Äiti: *”Lapset edistävät meidän perheen liikkumista, jos ei olisi lapsia, niin eihän me tuolla oltaisi niin aktiivisesti kuin nyt. Toki se myös tuo motivaatiota, että halutaan olla hyvänä esimerkkinä”*

(Perhe2) Haastattelija: *”Mites vanhemmat, oletteko lasten leikeissä mukana esimerkiksi ulkona?”*

Isä: *”No nuorempaa tytärtä pitää keinuttaa.”*

Äiti: *”Niin ja eikö me vasta oltu hippasta. Välillä ollaan mukana ja tehdään vaikka hiekkakakkuja, mutta sitten välillä mä saatan istua vaan keinussa...”*

Haastattelija: *”Eli lasten ulkoilu on myös teille aktiivista aikaa?”*

Äiti: *”No on joo, mutta kyllä se voisi olla vielä aktiivisempaa...”*

Jos huono sää koettiin liikkumista vähentäväksi tekijäksi, niin ”hyvä sää” puolestaan lisäsi perheiden ulkona liikkumista. Perheiden mukaan hyvällä säällä tarkoitetaan aurinkoista ja lämmintä ilmaa. Kaikki perheet kertoivat hyvän sään edistävän heidän liikkumistaan. Aineistonkeruuni ajoittui sellaiselle ajanjaksolle keväällä, että perheet olivat ulkoilleet paljon ajankäyttöpäiväkirjojen täyttämisen aikaan. Muutama perhe totesikin, että eivät he ole aina yhtä aktiivisia ulkonaliikkujia kuin ajankäyttöpäiväkirjan täyttämisen aikaan. Sää siis vaikuttaa voimakkaasti perheiden liikkumiseen.

(Perhe1) Äiti: *”...Me panostetaan yhdessäoloon silloin arki-iltoina. Mahdollisesti ollaan silloin vielä ulkona, jos on hyvä sää. Jos sää on huono, niin ei mennä enää ulos.”*

(Perhe3) Äiti: *”Joo kyllä sää vaikuttaa! Se just ettei tarvitse jotain viittä kerrosta pukee vaatteita päälle. Ja just niin kuin kesällä, on niin paljon matalampi kynnyks lähtee ulos, kun voi vaan mennä ilman sitä pukeutumista...”*

Tämä on mielenkiintoinen yhtälö, sillä säähän ei kukaan voi vaikuttaa. Kyse onkin asennemuutoksesta, joka koskee erityisesti perheiden vanhempia. Mikäli elämme Suomessa, jossa on neljä vuodenaikaa, pitäisi suomalaisten olla valmiita siihen, että sää on vaihtelevaa. Ongelma on siinä, että aikuiset usein opettavat lapsille jo pienestä pitäen käytöksellään ja omalla suhtautumisellaan, ettei huonolla säällä tarvitse mennä ulos. Tähän vaikuttaa luultavasti se, että pienten lasten pukeminen on vanhemmille työlästä ja aikaa vievää toimintaa. Jos huono sää ei innosta vanhempia ja lapsen pukeminen tuntuu työläältä, on usein helpompaa jäädä sisälle. Uno Cygnaeuksen mukaan ”kasvavan sukupolven parantaminen ja jalostaminen eivät tapahdu ainoastaan opin, vaan myös kasvattajan ’elävän teon’ avulla.” (Salo 1939, 44). Asennemuutoksen myötä perheet voisivat nauttia yhdessä tekemisestä ulkoilemalla neljänä eri vuodenaikana säästä riippumatta. Vaihteleva sää on mahdollisuus ja tarjoaa elämyksiä eri vuodenaikojen mukaan.

6.4 Laatu-aikaa perheen kanssa

”Perheliikunta on monipuolista perheen aktiivista yhdessäoloa kotona ja eri ympäristöissä kaikkina vuodenaikoina. Piha- ja kotiöitä, perinneleikkejä, yhteisiä jumppatuokioita, ulkoilua, retkeilyä, osallistumista liikunnallisiin perhetapahtumiin ja harrasteryhmiin, liikuntalomailua jne.” (Perheliikunta, 2010).

Julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin lisäksi pitäisi huomioida myös neljännen sektorin merkitys. Liikunnassa neljäs sektori tarkoittaa ”ihmisten henkilökohtaisia suhteita, perhettä ja kavereita” (Ojala 2015, 181.) Perheliikunta voidaan siis käsittää yhtenä neljännen sektorin muotona, jossa yhdistyvät omaehtoinen vapaa-ajan liikunnallinen toiminta. Kati Kauravaara on todennut osuvasti Helsingin Sanomien artikkelissa (29.3.2015) ”Liikunta pitäisikin kytkeä asioihin, jotka ihminen kokee merkityksellisiksi” (Nykänen & Pyhäranta 2015). Liikkuminen voisi olla koko perheen yhteinen vapaa-ajanviettotapa sekä osa perheen elämäntapaa, mikä näyttäytyisi perheelle merkityksellisenä toimintana.

Suomalaiset mieltävät usein vapaa-ajan ja perheen kanssa vietetyn yhteisen ajan yhdeksi elämäntilaksi. Perhemyönteisyys on ”itsenäinen asenne, joka mielellään ilmaistaan mutta jonka ei tarvitse olla yhteydessä siihen, miten paljon perheen kanssa todella vietetään aikaa” (Jallinoja 2009, 49, 66.) Kaikissa tutkimuksen perheissä perheen kanssa yhdessä vietetty aika

koettiin hyvin tärkeäksi. Perheliikunta nousi vahvasti esille teemahaastatteluihinsa ja se koettiin tärkeänä vapaa-ajanviettotapana. Mielenkiintoista on, että tutkimukseni perheet kokivat olevansa vähän liikkuvia, mutta perheliikuntaa harrastettiin kuitenkin kaikissa neljässä perheessä ja se koettiin liikkumista edistävänä tekijänä.

(Perhe1) Äiti: ”*Ja tytärehän tässä puhu, sitten kun isi lopettaa illalla työt, niin voidaan lähteä yhdessä lenkille pyöräilemään. Sillä tavoin, että tytär pyöräilee itse, poika on isän pyörän kyydissä ja äiti kävelee koirien kanssa. Hänellä oli hyvin selkeät suunnitelmat ja musta se kuulosti tosi järkevältä.*”

(Perhe2) Isä: ”*Tytöt, eikös uiminen ole kivaa?*”

Tytöt: ”*Joo on! Uimaan, uimaan!*”

Äiti: ”*Joo siitä nämä kyllä tykkää.*”

(Perhe3) Äiti: ”*No kyllähän lapset innostuvat aina jos perhe tekee jotain yhdessä, et jos mennään vaikka uimaan. Jos se tekeminen on kivaa eikä sitä tehdä kuntoilun vuoksi.*”

(Perhe4) Äiti: ”*Niin ja sitten kun lapsilla on molemmilla reumaattisia ongelmia tai siis määrittelemätön niveltulehdus, niin lapset ei voi aina edes harrastaa liikuntaa, mutta sitten me tehdään aina jotain muuta. Se meillä on kyllä hyvä, kun meidän pihassa on iso trampoliini, joka vahvistaa hyvin lihaksia.*”

Perheliikunta on myös keino tutustuttaa lapsi monenlaisiin liikuntamuotoihin. Keskustelimme **Perheen2** haastattelussa 6-vuotiaan tyttären mahdollisuuksista kokeilla erilaisia liikuntamuotoja seuratoiminnassa. Näiden tutustumiskertojen esteeksi olivat kuitenkin nousseet kalliit hinnat. **Perhe2** kertoi, että joidenkin lajien kokeilukerrat ovat maksullisia, mikä vaikuttaa tyttären mahdollisuuksiin kokeilla eri lajeja seuratoiminnassa. Keskustelimme perheen kanssa perheliikunnasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista. Perheliikunta on keino harrastaa erilaisia liikuntamuotoja, jolloin lapsi oppii tunnistamaan, mistä hän tykkää. Lapsi oppii tuntemaan omaan kehoaan ja liikekieltään. Hän uskaltaa epäonnistua tutussa ja turvallisessa seurassa. Lapsi myös saa huomiota vanhemmiltaan onnistuessaan, jolloin liikkumisesta tulee mukavaa ja mielihyvää tuottavaa toimintaa. Myönteisen kannustuksen, ilon ja naurun kautta lapsi sosiaalistuu liikkumiseen jo pienestä pitäen.

Perhe on myös tärkein tekijä lapsen kasvamiseen urheilijaksi. Tutkimuksen mukaan vanhempien suhtautuminen liikuntaan ja urheiluun on hyvin merkittävä tekijä, jotta lapselle muodostuisi liikunnallinen elämäntapa. (Nuorisotutkimusseura ry. 2015.) Vaikka tutkimuksessa puhutaan urheilijaksi kasvamisesta, koskevat samankaltaiset asiat myös liikunnallisen elämäntavan oppimiseen ilman kilpailullisia tavoitteita. Nuorisotutkija Mikko Piispa on pohtinut urheilijoiden perhetaustojen tärkeyttä ”urheilu on ollut ikään kuin kasvatuskäytäntö, hyvän elämän malli. Vanhemmilla ja sisaruksilla näyttäisi olevan ihan keskeinen merkitys. Meidänkin haastatteluaineistossamme noin kolmella neljästä haastatellusta vähintään yksi vanhemmista tai sisaruksista on ollut entinen kilpa- tai huippu-urheilija.” (Honka, 4.6.2015.) Voidaan siis todeta, että lapsuuden perheellä on merkitystä millainen sija liikunnalle ja urheilulle annetaan ja millaiseksi lapsen liikuntasuhde muotoutuu. Pasi Kosken (2004, 190) mukaan liikuntasuhde on ”se kiinnittymis- ja suhtautumistapojen kokonaisuus, jonka kautta yksilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset”. Suhde siis kuva sitä, kuinka hyvin yksilö ymmärtää liikuntakulttuuria ja sen erilaisia toimintoja. Tutkimukseni perheillä oli hyvin erilaisia liikuntasuhteita, mikä heijastuu myös heidän elämäntapaansa.

Liikuntasuhteen mukaan ihmiset voidaan jakaa neljään tyhmään. Pasi Kosken (2004, 191) mukaan *Muukalaisilla* tarkoitetaan henkilöitä, jotka suhtautuvat epäilevästi ja ennakkoluuloisesti liikuntaan ja urheiluun. He ovat mukana satunnaisesti, mutta eivät ymmärrä täysin sosiaalisen maailman merkityksiä. *Turistit* puolestaan ovat kiinnostuneita liikunnasta ja urheilusta, mutta vain hetkellisesti. *Regulaarit* osallistuvat säännöllisesti liikuntaan ja urheiluun ja *Insaidarit* ovat sitoutuneita liikuntaan ja urheiluun. He ymmärtävät syvästi sosiaalisen maailman merkityksiä sekä luovat toiminnallaan jopa uusia merkityksiä. Edellä mainitut ”tyypit” ja heidän näyttäytymisensä vaihtelevat liikunnan ja urheilun eri osa-alueilla. (Koski 2014, 191.) Tässä tutkimuksessa on haastavaa tyypitellä tutkimuskohteita eli lapsiperheitä mihinkään neljästä liikuntasuhde-tyypistä, koska perheenjäsenten liikuntasuhteet olivat hyvin erilaisia. En koe, että tälle tutkimukselle on mielekästä käsitellä yksittäisiä perheenjäseniä ja heidän liikuntasuhteitaan, koska kyseessä on yleisesti lapsiperheiden liikkumista tarkasteleva tutkimus.

7 TUTKIMUS PONNISTAA HALUSTA YMMÄRTÄÄ

Tutkimuksen alussa tavoitteenani oli ymmärtää lapsiperheiden arkielämää ja heidän liikkumiseensa vaikuttavia tekijöitä. Halusin luoda saada uutta tietoa ymmärtämisen avulla lapsiperheiden liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Koin tutkimukseni tehtäväksi esitellä Neuvokas perhe -työryhmälle joitain uudenlaisia ja tuoreita toimintatapoja ja -keinoja liikkumisen edistämiseen. Ollessani nyt tutkimusprojektini loppusuoralla, ymmärrän viimein, etten tule keksimään tai tuottamaan uusia ja tuntemattomia liikkumisen edistämistapoja tai keinoja. Sen sijaan ymmärrän, että tärkeimpiä työkaluja liikkumisen edistämistyössä ovat selkeä suunta ja tahto. Ne ovat juuri ne keinot, joilla ihmisiä saadaan mahdollisesti liikkumaan enemmän. Tutkimukseni näytti minulle asioita uudessa valossa, minkä myötä suhtautumiseni vähän liikkuvia lapsiperheitä kohtaan muuttui. Ymmärrän, että perimmäinen liikkumiseen vaikuttava tekijä on liikkumisen koettu merkityksellisyys.

7.1 Neljä neuvoa Neuvokas perheelle

Seuraavaksi esittelen *neljä neuvoa*, joiden avulla lapsiperheiden liikkumista voidaan edistää. Neuvoja voidaan hyödyntää Neuvokas perhe -terveydenohjausmenetelmän liikuntaosiossa. Erityisen tärkeää on, että perheet innostuisivat liikkumaan omasta tahdostaan, jolloin liikkumisesta voisi muodostua osa jokapäiväistä elämää. Liikkumisen edistämistyössä kannustava ja myönteinen suhtautuminen vahvistavat perheiden jo toimivia tapoja ja tottumuksia. Näin voidaan myös madaltaa koettuja liikkumisen esteitä, kun lähestymistapa on salliva ja kannustava.

1. Terveys on yksi keino, mitä korostamalla liikkumista voidaan edistää. Kun keho ja mieli ovat terveitä ja toimintakyky on hyvä, jaksaa arjessa toimia energisenä ja virkeänä. Näin vanhemmat jaksavat viettää aikaa lastensa kanssa vielä työpäivän jälkeenkin ja yhteistä perheen laatu-aikaa on enemmän. Liikkuminen ei ole kaikkien mielenkiinnonkohde, mutta olisi tärkeää, että terveyskunto olisi riittävän hyvä. Liikkumisen avulla voidaan parantaa koko perheen terveyttä ja hyvinvointia.

2. Suhtautuminen liikkumiseen. Jotta perheet liikkuisivat tarpeeksi terveytensä kannalta, pitäisi keskittää huomio heidän suhtautumiseen liikkumista kohtaan. Tutkimuksessani perheet tunnistivat monenlaisia tekijöitä, joiden he kokivat vähentävän liikkumistaan. Tulkittuani näitä tekijöitä, huomasin niiden johtuvan pohjimmiltaan heidän asenteistaan ja valinnoistaan. Asennemuutos liikkumisen tärkeyteen on suuri haaste, johon perheitä pitäisi kannustaa. Yksi hyvä keino esteiden tarkasteluun ja sitä kautta niiden madaltamiseen on ajankäyttöpäiväkirja, jota täyttäessään perheille tarjoutuu mahdollisuus pysähtyä pohtimaan arjen ajankäyttöään ja liikkumisen osuutta siinä. Liikkumiseen suhtautuminen myönteisemmäksi voi toimia myös rinnastamalla liikkuminen jo ennestään mukaviin asioihin kuten lasten kanssa yhdessäoloon. Tärkeää olisi saada perheet kokemaan liikkuminen merkitykselliseksi osaksi heidän elämäänsä.

3. Myönteisyys on yksi tärkeimmistä liikkumista edistävästä tekijöistä. Vanhemmat monesti vaikuttavat omilla toimillaan myös lapsen liikkumiseen, joten olisi tärkeää, että vanhemmat kannustaisivat lasta liikkumaan. Lapsella tulisi olla mahdollisuus liikkua ja toteuttaa itseään toiminnallisessa ympäristössä. Jos saisimme perheiden suhtautumisen muutettua ajatuksesta ”*liikkuminen ei ole meidän perheen juttu*” kohti ”*meidän perhe harrastaa liikuntaa*”, olisi liikkumisella mahdollisesti erilainen asema perheiden elämässä. Tutkimukseni neljästä ”vähänliikkuvasta” perheestä kolme liikkui terveytensä kannalta riittävästi, joten heillä oli jossain määrin vääristynyt kuva omasta liikkumisestaan ja sen riittävydestä. Tärkeää olisi kannustaa perheitä ja vahvistaa heidän jo toimivia liikkumistottumuksiaan.

4. Erilaisuus. Allekirjoitan täysin Neuvokas perhe -terveydenohjausmenetelmän ajatuksen, että *jokainen perhe on neuvokas omalla tavallaan*. Erilaisuus tuli vahvasti esille jo tässä neljän perheen tapaustutkimuksessa. Tutkimukseen onnistuttiin saamaan mukaan hyvin erilaisia perheitä, joilla oli erilaisia mielenkiinnonkohteita. Vaikka olen ikuinen optimisti ja haluan nähdä asioista hyvät puolet, on todettava, että mikään liikunnan edistämistyö ei saa kaikkia ihmisiä liikkeelle. Liikunnan edistämistyössä tulisikin keskittyä erityisesti arjen liikkumisen edistämiseen. Hyötyliikunta on tärkeä voimavara, minkä avulla jokainen voi saada arkeen lisää liikettä ja virkeyttä. Jokainen askel on hyväksi, vaikka liikkuminen ei muuten kiinnostaisi. Perheet voisivat tehdä esimerkiksi kokeiluviikkoja, jolloin keskityttäisiin siihen, että arkeen saataisiin lisää liikkumista. Välimatkojen kulkeminen lihasenergialla on myös ympäristöystävällinen vaihtoehto, mistä kiittää fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös ympäröivä luonto.

7.2 ”Ei se päämäärä, vaan se matka”

Tämän tutkimuksen teko on ollut kokonaisvaltainen projekti. Tutkimukseni perustui lapsiperheiden omaan kokemukseen siitä, ettei liikkuminen näyttäyty merkittävänä osana heidän elämäänsä. Perheet olivat hyvin erilaisia keskenään, mutta heitä yhdisti kokemus siitä, ettei liikkuminen ole heidän perheillensä tärkeää. Tutkimus eteni laajasta arjen ajankäytön tarkastelusta liikkumiseen vaikuttaviin tekijöihin. Tämä sai minut tarkastelemaan elinympäristöäni tutkijan silmälasein ja halun ymmärtää perheiden arkielämää. Olen nähnyt asioita uudesta perspektiivistä ja ymmärrykseni liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä on lisääntynyt. Osaan katsoa nyt asioita syvemmälle ja laajemmin, enkä tyydy enää pelkästään siihen tietoon, mitä minulle kerrotaan tai mikä on helposti näkyvillä. Tutkimusprojektin alku oli vaikein, mutta loppua kohden tekeminen muuttui mielenkiintoisemmaksi ja antoisammaksi.

Mieleeni tulee kuitenkin muutamia työvaiheita, joissa olisin voinut toimia eri tavalla. Jos jälkepäin saisin muuttaa aikatauluani, olisin tehnyt teemahaastattelut aiemmassa vaiheessa. Ennen aineistonkeruuta pyrkimyksenäni oli saada mahdollisimman laaja esiyymmärrys aiheeseen. Luin kirjallisuutta huolellisesti, mikä lopulta ohjasi aineistonkeruutani. Tiesin, mitä halusin saada irti teemahaastatteluista, sillä esiyymmärrykseni oli siinä vaiheessa projektia jo aika laaja. Ohjasin keskustelua haluamaani suuntaan, vaikka perheiden kerronta elämästään olisi voinut olla vieläkin vapaampaa. Minun oli vaikeaa antaa aineiston puhua minulle ja piti tehdä paljon töitä, jotta pääsin esiyymmärrykseni läpi kohti syvempää aineiston ymmärrystä. Lopulta onnistuin luopumaan esiyymmärrykseni luomista raameista ja pääsin syvemmälle aineiston tulkinnassa. Annoin aineistoin puhua ja ymmärrykseni lapsiperheiden liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä syveni.

Tämä perheiden oma kokemus liikkumisestaan oli tutkimukseni perusta, jonka pohjalta rakentui koko muu projekti. Tutkimukseni neljästä perheestä vain yksi oli vähän liikkuva ja muut liikkuivat riittävästi terveytensä kannalta. Tutkimukseni osoitti, että perheiden kokemukset heidän liikunnallisuudestaan ovat jossain määrin subjektiivista eivätkä ne välttämättä ole yhteydessä todellisuuteen siitä, kuinka paljon he liikkuvat. Tutkimus siis pohjautui perheiden omalle kokemukselle vähäisestä liikkumisesta. On mielenkiintoista pohtia, miksi perheet kokivat olevansa vähän liikkuvia perheitä. Perheiden ”vähäinen liikunta” tarkoittikin oikeastaan liikkumiselle annettua merkitystä heidän elämässään.

Tutkimusprojektiin kuuluu myös jatkotutkimusehdotusten pohtiminen. Ruusuvuoren ym. (2010, 29) mukaan tutkija avaa keskustelun tutkimusaiheestaan omalla tulkinnallaan, jota seuraava tutkija voi jatkaa. Näin tiedemaailma on dialoginen vuoropuhelu, jossa saamme jatkuvasti tietää ympäröivästä elämästämme lisää. Platon aikoinaan korosti dialogisuuden tärkeyttä, mitä sitten mm. Hans-Georg Gadamer (2004) on korostanut myöhemmin tärkeänä osana hermeneutiikkaa. Hänen mukaansa ”dialogisuus on kielen olemassaolon tapa” (Gadamer, 2004, xi). Olen pyrkinyt kunnioittamaan dialogisuuden periaatetta koko tutkimusprosessin ajan. Olen pyrkinyt tulkitsemaan ja ymmärtämään aineistoa rinnastamalla huomioita kirjallisuuteen ja yhteiskunnan ilmiöihin. Näiden lisäksi olen kokenut tärkeänä tuoda esille omaa tietämystäni ja havaintojani. Näin tutkimuksesta on tullut näköiseni, jossa yhdistyvät menneisyys, nykypäivä ja tulevaisuus.

Tutkimuksessani nousi esille perheenjäsenten erilaisuus ja erilaiset suhtautumiset liikkumiseen. Tässä tutkimuksessa yksittäisten perheenjäsenten tarkastelu jäi kuitenkin hyvin pintapuoliseksi, koska suurin huomio kiinnittyi koko tutkimusjoukkoon eli neljän perheen liikkumiseen vaikuttaviin tekijöihin. Olisi mielenkiintoista syventää tarkastelu vain yhteen perheeseen ja pyrkiä ymmärtämään, millä tavoin perheenjäsenten liikuntasuhteet ovat muodostuneet. Tässä tarkastelussa avautuisi mahdollisuus keskittyä lähemmin myös siihen, millainen merkitys vanhemmilla on lastensa liikkumiseen ja liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen. Olisi mielekästä pyrkiä ymmärtämään yksittäisten perheenjäsenten elämänvaiheita ja niitä mahdollisia risteyskohtia, joissa liikuntasuhteet ovat saaneet vaikutteita.

Mielenkiintoinen lisä tutkimukseeni olisi ollut, jos perheet olisi valittu mukaan kuntotestien perusteella. Näin olisi voitu olla varmoja, että perheet todella ovat vähän liikkuvia eikä tutkimus perustu perheiden omaan kokemukseen vähäisestä liikkumisestaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto pohjautuu kuitenkin vain subjektiivisiin tuntemuksiin ja kokemuksiin. Jos jatkaisin tätä tutkimusta, haluaisin selvittää, minkä takia tutkimukseni perheillä oli mielikuva omasta perheestään vähän liikkuvana. Haluaisin selvittää, kuinka paljon heidän mielestään liikkumista pitäisi olla, jotta he voisivat kokea olevansa liikunnallinen perhe. Voimme myös pohtia, ovatko liikuntasuositukset tarpeellisia, koska jokainen kokee asioita eri tavalla. Toiselle suositusten mukainen liikkuminen on vaikeaa toteuttaa kun taas jollekin toiselle suositukset ylittyvät selvästi. ”Tarpeeksi liikkumista” on yksilöllinen kokemus, joten suositukset ovat vain suuntaa-antavia. Kuka oikeastaan edes on ”vähän liikkuva”?

Liikkuminen on mahdollisuus ja etuoikeus, mikä tuo parhaimmillaan hyvinvointia perheiden elämään. Tärkeintä on kannustaa perheitä löytämään mielekkäitä liikuntamuotoja, jotka

sopivat juuri heidän perhearkeensa. Liikkumista voidaan edistää, jos perheet löytävät elämyksiä ja kokemuksia, mitkä tuovat iloa. Tähän tarvitaan eri sektoreiden yhteistyötä, jotta perheet saadaan rohkeasti kokeilemaan uusia liikuntamuotoja. Erilaiset tapahtumat, tempaukset ja hankkeet ovat konkreettisia esimerkkejä, joilla voidaan innostaa perheitä liikkumaan. Tärkeintä on saada perheet liikkeelle ja saada lisää sykettä arkielämään. Perheet voivat liikkua yhdessä tai jokainen perheenjäsen erikseen, kunhan toiminta on mielekästä ja tuo iloa ja riemua.

LÄHTEET

- Aira, Annaleena; Fogelholm, Mikael; Gråstén, Arto; Jaakkola, Timo; Kallio, Jouni; Kokko, Sami; Koski, Pasi; Kämppi, Katariina; Liukkonen, Jarmo; Paajanen, Minna; Soini, Anne; Ståhl, Timo; Suomi, Kimmo; Tammelin, Tuija; Tynjälä, Jorma; Villberg, Jari; Yli-Piipari, Sami. Lasten ja nuorten liikunta: Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylän yliopisto.
- Aristoteles IX, Retoriikka. Runousoppi. 1997. Retoriikka: suom. Hohti, Paavo, Myllykoski, Päivi, selitykset Sihvola, Juha. Runousoppi: suom. Hohti, Paavo, selitykset: Sihvola, Juha. Gaudeamus Kirja.
- Allardt, Erik. 1983. Sosiologia 1. Werner Söderström Osakeyhtiö Porvoo-Helsinki-Juva
- Bloom, Paul. 2010. How Pleasure Works. The New Science of Why We Like What We Like. Norton & Company, Inc. New York.
- Ehdin, Sanna. 2013. Enemmän energiaa! Kohti rikasta, onnellista ja terveellistä elämää. Basam Books Oy, Helsinki.
- Eriksson, Päivi & Koistinen, Katri. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisuja 4. Savion Kirjapaino Oy. Kerava.
- Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi (toim.). 2011. Terveysliikunta. Duodecim, UKK-instituutti. Otavan Kirjapaino Oy.
- Gadamer, Hans-Georg. Suom. Nikander, Ismo. 2004. Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteessä ja filosofiassa. Vastapaino, Tampere.
- Helldán, Anni, Helakorpi, Satu, Virtanen, Suvi & Uutela, Antti. Raportti 21/2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere 2013.
- Hiilamo, Kirsi. 2003. Elämän ruuhkavuodet. Kertomuksia vanhemmuudesta. Kirjoittajat ja Kirjapaja Oy. Helsinki 2003.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2008 (lisäp. 2014) Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University press.
- Imanen, Kalervo. 2015. Liikuntapalvelujen muutos 1800-luvun lopulta 2000-luvulle. Teoksessa Itkonen, Hannu & Laine, Antti (toim.) 2015. Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Yliopistopaino, Jyväskylä. 19–38.

- Itkonen, Hannu. 2015. Kansalaistoiminnan kaudet ja muuttuvat käytännöt. Teoksessa Itkonen, Hannu & Laine, Antti (toim.) 2015. Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Yliopistopaino, Jyväskylä. 39–58.
- Itkonen, Hannu & Laine, Antti. 2015. Suuntana liikunnan käsitteet ja käytännöt. Teoksessa Itkonen, Hannu & Laine, Antti (toim.) 2015. Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Yliopistopaino, Jyväskylä. 71–5.
- Jallinoja, Riitta, Hurme, Helena & Jokinen, Kimmo (toim.) 2014. Perhetutkimuksen suuntauksia. Gaudeamus. Tallinna 2014.
- Jallinoja, Riitta. 2014. Teoria universaalista perheestä. Teoksessa Jallinoja, Riitta, Hurme, Helena & Jokinen, Kimmo (toim.) 2014. Perhetutkimuksen suuntauksia. Gaudeamus. Tallinna 2014. 18–34.
- Karisto, Antti, Takala, Pentti & Haapola, Ilkka. 2009. Matkalla nykyaikaan. Elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa. Werner Söderström Osakeyhtiö, Helsinki. WSOY.
- Kinnunen, Marja. 2015. Henkilökohtainen tiedonanto. 3.3.2015. Järvenpää.
- Koivumäki, Terhi. 2015. Henkilökohtainen tiedonanto. 3.3.2015. Järvenpää
- Koski, Pasi. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa Imanen, Kalervo (toim.) 2004. Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia 3/2004. Tampere 2004. 189–208.
- Kuronen, Marjo. 2014. Perheen ideologinen tuottaminen. Teoksessa Jallinoja, Riitta, Hurme, Helena & Jokinen, Kimmo (toim.). 2014. Perhetutkimuksen suuntauksia. Gaudeamus. Tallinna 2014. 81–98.
- Lidman, Jukka & Pelto-Huikko, Antti 10/2010. Neuvokas perhe – alakoulumenetelmän pilottihankkeen ulkoinen arviointi. Sosiaalikehitys oy.
- Malinen, Vuokko & Larkela, Pekka. 2011. Parisuhde – uusperheen ydin. Väestöliitto. VL-Markkinointi Oy. Helsinki.
- Niiniluoto, Ilkka. 2002. Tieteen tunnuspiirteet. Teoksessa: Karjalainen, Sakari, Launis, Veikko, Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani. Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus. Tammer-Paino, Tampere. 30–41.
- Ojala, Anna-Liisa. 2015. Nuorten omaehtoiset ruumiinkulttuurit: Lumilautailu esimerkkinä nuorisokulttuurisesta liikkumisesta. Teoksessa Itkonen, Hannu & Laine, Antti (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Yliopistopaino, Jyväskylä. 169–184.

- Pesola, Arto. 2013. Luomuliikunnan vallankumous. Sohvan pohjalta taisteluvoittoon. Fitra Oy, Lahti.
- Pietarinen, Juhani. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa: Karjalainen, Sakari, Launis, Veikko, Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani. Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus. Tammer-Paino, Tampere. 58–69.
- Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.). 2010. Haastattelun analyysi. Vastapaino, Tampere.
- Salo, Aukusti. 1939. Pikkulasten kasvatus Uno Cygnaeuksen kansansivistys-järjestelmässä. Arvi A. Karisto osakeyhtiön kirjapaino. Hämeenlinna.
- Soini, Anne, 2015. Aina leikkimässä, koko ajan touhuamassa? *Liikunta & Tiede* 52 (1), 10–14.
- Sosiaali- ja terveysministeriö ja Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2013:10. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy, Tampere 2013.
- Stake, Robert E. 1995. *The Art Of Case Study Research*. Sage Publications
- Susi, Pauliina. 2009. Ruuhkavuosi. GGP Media GmbH, Saksa.
- Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Vehmas, Hanna. 2015. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa: Itkonen, Hannu & Laine, Antti (toim.) 2015. *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Yliopistopaino, Jyväskylä. 185–200.

Elektroniset lähteet

Ahonen Riina, Perttilä, Elina & Tikka, Sanna 2013. Neuvokas perhe -menetelmä – ohjauksen toimiva apuväline. JIK ky:n alueen äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajien käyttökokemuksia. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69795/Perttila_Elina.pdf?sequence,

Viitattu 19.2.2015

Arffman, Minna & Väyrynen, Merja. 2012. Neuvokas perhe -kortti lapsiperheiden terveystottumusten motivoijana Sotkamossa. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55239/Arffman_Minna%20ja%20Vayrynen_Merja.pdf?sequence, Viitattu 19.2.2015

Honka, Niina. 4.6.2015. Yle Uutiset, tiede. Tutkijat kumoavat urheiluun liittyviä luuloja: Huippuja ei voi seuloa lapsena, lasten kilpailua ei tarvita, eivätkä esikuvat vaikuta urheiluna aloittamiseen.

http://yle.fi/uutiset/tutkijat_kumoavat_urheiluun_liittyvia_luuloja_huippuja_ei_voi_seuloa_lapsena_lasten_kilpailua_ei_tarvita_eivatka_esikuvat_vaikuta_urheilun_aloittamiseen/8021860, viitattu 9.6.2015

Kalliokoski, Kari. 2015. Tahto on tärkeä liikuntalihas. Liikunta ja tiede 52 (1), 2. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-15_pk_lowres.pdf, viitattu 9.3.2015

Karjalainen, Saara. 2010. Neuvokas perhe -ohjausmenetelmä – lastenneuvolan ravitsemus- ja liikuntaohjaus perheen näkökulmasta. Itä-Suomen yliopisto.

<http://www.uef.fi/documents/1299922/1299977/Karjalainen+Saara.Neuvokas+perhe.pdf/13d5f280-92d6-4596-8fd0-e7e1c2ee51ab>, Viitattu 20.2.2015

Kauravaara, Kati. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. 2015. Liikunnallinen elämäntapa alkaa muotoutua jo varhain lapsuudessa. <http://www.likes.fi/tutkimus/fyysiseen-aktiivisuuteen-vaikuttaminen/fyysiseen-aktiivisuuteen-vaikuttavat-tekijat/liikunnallisen-elamantavan-muotoutuminen>, viitattu 12.4.2015

MOT Kielitoimiston sanakirja. 2015. Kielikone Oy.

<https://mot.kielikone.fi/mot/jyu/netmot.exe>, viitattu 15.4.2015

<https://mot.kielikone.fi/mot/jyu/netmot.exe?motportal=80> viitattu 26.5.2015

- Nurminen, Emmi 2014. Lapsiperheiden kokemukset Neuvokas perhe -menetelmästä. Hoitotyön koulutusohjelma, Satakunnan ammattikorkeakoulu.
<http://www.neuvokasperhe.fi/sites/default/files/EmmiNurminen.pdf> , viitattu 19.2.2015
- Nurminen, Katariina. 2010. Neuvokas perhe ohjausmenetelmä terveydenhoitajien ravitsemus- ja liikuntaohjauksen tukena lastenneuvolassa. Itä-Suomen yliopisto.
<http://www.uef.fi/documents/1299922/1299977/Nurminen+Katariina.+NP-tiivistelma.pdf/69c8e4e2-086a-4dc6-af40-75e91834af64>, Viitattu 20.2.2015
- Nuorisotutkimusseura ry. Nuorisotutkimusverkosto. Huippu-urheilijaksi liikunnallisten leikkien ja lajikokeilujen myötä.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/ajankohtaista/huippu-urheilija-tutkimus>, viitattu 9.6.2015
- Nykänen, Anna-Stina & Pyhäranta, Outi. 2015. Lihavien salille kehtaa mennä kuka tahansa: Testaa millainen liikkuja sinä olet. Helsingin Sanomat 29.3.2015.
<http://www.hs.fi/sunnuntai/a1427432691805?jako=3973506c5dd072e5276fff5495b2abb8>, viitattu 30.3.2015
- Perheliikunta.2010.
http://www.perheliikunta.fi/ajankohtaista/ajankohtaista_artikkeli?id=33697059, viitattu 3.6.2015
<http://www.perheliikunta.fi/verkosto-jaseneksi> viitattu 8.6.2015
- Rovio, Esa. 1/2007 Liikunta & Tiede. Liikuntapaatosta ja divisioonapäiväkäskytyistä. Prologi 1. Teoksessa Rovio, Esa & Pyykkönen, Teijo. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26 – kiihottavaa liikuntatietoa. Liikuntatieteellinen Seura ry. ja LIKES-tutkimuskeskus. Helsinki. 4
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/imp26_vahanliikk_netti.pdf viitattu 11.8.2015
- Saarela, Heidi, Mäki-Opas, Tomi, Silventoinen, Karri & Borodulin Katja. 2015. Sosiodemografiset erot suomalaisten hyötyliikunnassa. Liikunta & Tiede 52 (1), 55–63.
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_115_tutkimusartikkeli_saarela_lowres.pdf viitattu 9.3.2015
- Seppälä, Janita & Viitala, Anu. 2012. Yläkoululaisen ja hänen perheensä ravitsemus- ja liikuntatottumukset. Neuvokas perhe -kuvakansion sopivuus yläkouluun. Centria ammattikorkeakoulu.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55986/seppala_viitala.pdf.pdf?sequence viitattu 20.2.2015

- Suomen Sydänliitto ry. (a) Neuvokas perhe tietokansio, 6/2014.
<http://verkkojulkaisu.viivamedia.fi/sydanliitto/neuvokasperhe>, viitattu 12.3.2015
- Suomen Sydänliitto ry. (b) opinnäytetyöt, (s.a.)
<http://www.neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/opinnaytetyot>, viitattu 19.2.2015
- Suomen Sydänliitto ry., Neuvokas perhe. Tietokansio 2014.
<http://verkkojulkaisu.viivamedia.fi/sydanliitto/neuvokasperhe>, viitattu 5.3.2015
- Perheen arkirytmä – aikaa liikunnalle ja aterioille (91–97)
<http://verkkojulkaisu.viivamedia.fi/sydanliitto/neuvokasperhe#>, viitattu 2.10.2015
- Syväoja, Heidi. J., Kantomaa, Marko T., Ahonen, Timo, Hakonen, Harto, Kankaanpää, Anna & Tammelin, Tuija. H. 2013. Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)* November 2013 - Volume 45 - Issue 11 - p 2098–2104
http://journals.lww.com/acsmmsse/Citation/2013/11000/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.10.aspx, viitattu 16.4.2015
- Tasa-arvoinen Suomi ry. 2013 <http://www.tahdon2013.fi/>, viitattu 5.8.2015
- Telama, Risto. 2015. LASERI-tutkimus, tiedote.
<http://www.likes.fi/tutkimus/fyysiseen-aktiivisuuteen-vaikuttaminen/fyysiseen-aktiivisuuteen-vaikuttavat-tekijat/liikunnallisen-elamantavan-muotoutuminen>, viitattu 25.2.2015
- Telama, Risto, Xiaoling, Yang & Hirvensalo, Mirja. 2012 LASERI-tutkimus: Lasten ja nuorten kannattaa panostaa liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 4–9.
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt612_4-9_lowres.pdf, viitattu 25.2.2015
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Hyvinvointikompassi.
<http://www.hyvinvointikompassi.fi/fi/web/hyvinvointikompassi/vaesto-profiili;jsessionid=66A7F6A06FEB6FD01369C5F136772C70> viitattu 5.8.2015
- Tilastokeskus, 2015. <http://www.stat.fi/til/perh/> viitattu 5.8.2015
<http://www.stat.fi/meta/til/perh.html> viitattu 5.8.2015
- Toropainen, Erja, Aittasalo, Minna, Kukkonen-Harjula, Katriina, Rinne, Marjo, Vasankari, Tommi. Liikuntaneuvonta yhteiseksi asiaksi -työkirja. UKK-instituutti. Liikuntaneuvonnan kehittäminen -hanke (2010–2012). 2013. Tampere.
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/859-liikkumisreseptin_ohjekirja.pdf, viitattu 5.6.2015

UKK-instituutti. 2014. (muokattu 5.6.2015). <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>,
viitattu 18.6.2015

UKK-instituutti 2014. Vauhti Virkistää!

http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten_liikuntaesite_pelkistetty.pdf viitattu
5.8.2015

LIITTEET

Liite 1. Ajankäyttöpäiväkirja perheille

Hei,

Lämmin kiitos perheellenne, että osallistutte tähän tutkimukseen. Kyseessä on Jyväskylän yliopiston liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, jossa tutkitaan lapsiperheiden liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa pyritään arjen ajankäytön hahmottamisen kautta ymmärtämään lapsiperheiden elämää. Mielenkiinnonkohteena on erityisesti, millainen osuus liikkumisella on perheiden elämässä. Tutkimus on yhteydessä Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe -terveyden ohjausmenetelmään, jonka liikuntaosiota pyritään kehittämään tutkimuksesta saatavan tiedon avulla.

Täyttäkää ensin alapuolella olevat taustatiedot. Vastaamalla kysymyksiin perheestänne, autatte tutkijaa hahmottamaan perheenne taustaa. Sen jälkeen perheenne tehtävä on pitää viikon ajan päiväkirjaa elämästänne. Kertokaa tarkasti, mitä perheessänne tapahtuu päivittäin. Kirjoittakaa niin liikkumisestanne kuin muistakin toimistanne, esimerkiksi harrastuksistanne. Seuraavalta sivulta löytyy esimerkki viikon kuvauksesta. Päiväkirjan pitämisen tarkoituksena ei ole tuoda lisää tehtäviä ja velvollisuuksia perheenne arkeen, vaan sen avulla voitte pysähtyä hetkeksi tarkastelemaan perheenne elämää.

Antamianne tietoja käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäistä vastaajaa tai perhettä voi tunnistaa pro gradu -tutkielmasta. Annan mielelläni lisätietoja tutkimuksesta.

TAUSTATIEDOT

– **Perheenjäsenet: (Esim. äiti 30 v., isä, 30 v, isovelji 17 v., pikkusisko 5 v. ja koira)**

– **Vanhempien siviilisääty: (esim. naimisissa, avoliitossa, eronnut..)**

– **Perheen asuinpaikka ja asumismuoto:**

– **Vanhempien ammatit:**

– **Vanhempien työpäivänpituus ja ajankohta: (esim. toimisto-aika klo 8-16, vuorotyö..)**

– Vanhempien työpaikkojen etäisyys kotoanne:

– Lasten päiväkodin/ koulun etäisyys kotoanne:

– Lasten ja vanhempien keskimääräinen unimäärä:

Seuraavaksi tehtävänne on pitää päiväkirjaa viikon ajan perheenne elämästä. Alapuolella on esimerkki kuvauksen tyylistä.

Esimerkki kuvauksesta: -lapset päiväkotiin autolla klo 7:45, isä autolla töihin klo 8 ja äiti pyöräillen töihin klo 8.

– Lapset päiväkodissa klo 8–16, minkä jälkeen isä hakee lapset autolla työpäivän jälkeen klo 16:15. Äiti pyöräilee työpäivän jälkeen kotiin klo 16:15 aikaan.

– Perheen yhteinen päivällinen klo 17. Tämän jälkeen äiti ja lapset ulkoilevat klo 18–19, isä pelaa salibandyä klo 19–20.

– Lasten iltapala ja iltatoimet klo 19–20, minkä jälkeen iltasadun lukeminen ja lapset nukkumaan klo 20:30.

– Vanhemmat syövät iltapalaa ja katselevat televisiota klo 20:30–22, minkä jälkeen he menevät nukkumaan 22:30.

Liite 2. Teemahaastattelun runko

Aamu

- Miten kuvailisitte perheenne tyypillistä arki-aamua? Kertokaa vapaasti aamustanne.
- Millä tavoin kuljette matkat töihin/päiväkotiin/kouluun?
- Millä muilla tavoin liikkuminen näyttäytyy aamussanne?

Päivä

- Vanhemmat:
- Kertokaa vapaasti tyypillisestä työpäivästänne.
- Lapset:
- Mitä päivän ohjelmaan yleensä kuuluu päiväkodissa/koulussa? Kertokaa päivän etenemisestä aamusta iltapäivään.
- Miten yleensä vietätte aikaa päiväkotikoulupäivän jälkeen?
- Millä tavoin liikkuminen näyttäytyy vanhempien ja lasten päivässä?

Ilta

- Millainen on teidän perheen tyypillinen arki-ilta?
- Millaisia harrastuksia perheellänne on? Millaisia omia harrastuksia perheenjäsenillä on?
- Millainen merkitys liikkumisella on arki-illoissanne?

Viikonloppu

- Kertokaa yleisesti teidän perheen viikonlopuista ja viikonloppujen merkityksestä elämäänne.
- Millaisia harrastuksia viikonloppuunne kuuluu?
- Millä tavoin liikkuminen näyttäytyy viikonlopun vietossanne?

Loma-aika

- Millaista on teidän perheen loma-aika?
- Millaiset ajanviettotavat ovat mieluisia teidän perheelle loma-aikana?
- Millä tavoin liikkuminen näyttäytyy loman vietossanne?

Yleistä

- Millaiset ajanviettotavat koette perheellenne tärkeänä? Millaisia asioita tykkäätte tehdä yhdessä?
- Millaisia harrastuksia lapsilla on?
- Millaisia harrastuksia vanhemmilla on?
- Millaisten asioiden koette vaikuttavan perheenne liikkumiseen? Nostakaa esille liikkumista edistäviä sekä vähentäviä tekijöitä.

Neuvokas perhe

- Tutkimus liittyy Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe -ohjausmenetelmään, jossa pyritään ilon ja positiivisuuden kautta edistämään lapsiperheiden terveyttä. Hanke perustuu ajatukseen, että jokainen perhe on neuvokas omalla tavallaan. Onko lastenne neuvolassa tai koulun terveydenhoitajan vastaanotolla käytetty Neuvokas perhe -menetelmää? Mitä mieltä olette menetelmästä ja sen mielekkyydestä? Millaisia tunteita menetelmän liikuntaosio teissä herätti?