

**”KUN SE ON NYT SALLITTUA JUOSTA JA  
HUMPUTTAA, NIIN SITÄ ASENNOITUU NIIN, ETTÄ  
SAAPI MÄNNÄ”**

Tutkimus lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen yhteydessä  
olevista tekijöistä varhaiskasvatuksessa

Reetta Piironen

Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma  
Kevätlukukausi 2018  
Kasvatustieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Piironen, Reetta. 2018. "Kun se on nyt sallittua juosta ja humputtaa, niin sitä asennoituu niin, että saapi mennä" - Tutkimus lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen yhteydessä olevista tekijöistä varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 86 sivua.**

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät varhaiskasvatuksessa ovat yhteydessä lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tätä tutkittiin selvittämällä päiväkodin kasvattajien ajatuksia siitä, mitkä tekijät edistävät fyysisen aktiivisuuden lisäämistä ja mitkä tekijät estävät tai hankaloittavat sitä.

Tutkimus on laadullinen ja siinä on hyödynnetty toimintatutkimuksen keskeisimpiä piirteitä. Tutkimuksen aineisto on kerätty haastattelemalla, havainnoimalla ja lomakkeilla. Tutkimukseen osallistui kuusi kasvattajaa yhdestä päiväkodista. Analyysi on toteutettu teoriaohjaavana sisällönanalyysinä, jossa painottuu aineistolähtöisyys.

Tutkimuksessa selvisi, että kasvattajien mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen yhteydessä olevat tekijät ovat osa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ympäristöä. Fyysisestä ympäristöstä kasvattajat toivat esiin tilat, välineet ja ajan. Psyykkisen ympäristön tekijöistä mainittiin kasvattajan oma ajattelu ja lapsen luonne ja kiinnostuksen kohteet. Sosiaalisesta ympäristöstä fyysisen aktiivisuuteen ovat yhteydessä vanhemmat, päiväkotiyhteisö, muutoksen toteuttaminen, kasvattajan toiminta ja työn realiteetit sekä kasvattajan ja lapsen välinen toiminta. Kaikki tekijät osaltaan joko mahdollistavat tai estävät fyysisen aktiivisuuden lisäämistä riippuen siitä, miten ne toteutuvat päiväkotiryhmässä.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että etenkin kasvattajien asennemuutos mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Suurin este sille on kasvattajien jaksaminen. Tärkeää olisi selvittää, voiko rajallisia resursseja kohdistaa etenkin vähän liikkuvien lasten aktiivisuuden lisäämiseen vai aiheuttaisiko se haittaa toisille lapsille.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, päiväkotiyhteisö, varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma, lapset, fyysinen ympäristö, psyykkinen ympäristö, sosiaalinen ympäristö

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

## SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO .....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUSIÄSSÄ.....</b>	<b>7</b>
2.1	Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen kehitykselle .....	7
2.2	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset Suomessa ja maailmalla .....	12
2.3	Ympäristöjen yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen .....	15
2.3.1	Fyysinen ympäristö .....	16
2.3.2	Psyykinen ympäristö.....	17
2.3.3	Sosiaalinen ympäristö .....	20
<b>3</b>	<b>TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....</b>	<b>23</b>
<b>4</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....</b>	<b>24</b>
4.1	Toimintatutkimus päiväkodissa .....	24
4.2	Tutkimukseen osallistujat .....	26
4.3	Aineiston keruu ja analysointi.....	27
4.3.1	Tutkimuksen 1. vaihe .....	29
4.3.2	Tutkimuksen 2. vaihe .....	31
4.3.3	Tutkimuksen 3. vaihe .....	34
4.4	Eettiset ratkaisut .....	36
<b>5</b>	<b>TULOKSET .....</b>	<b>38</b>
5.1	Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät fyysisessä ympäristössä .....	38
5.1.1	Tilat .....	38
5.1.2	Välineet.....	40

5.1.3	Aika.....	41
5.2	Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät psyykkisessä ympäristössä .....	43
5.2.1	Kasvattajan ajattelu.....	43
5.2.2	Lapsi.....	46
5.3	Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät sosiaalisessa ympäristössä .....	47
5.3.1	Vanhemmat.....	48
5.3.2	Päiväkotiyhteisö.....	49
5.3.3	Muutos sosiaalisessa ympäristössä .....	50
5.3.4	Kasvattajan toiminta ja työn realiteetit.....	51
5.3.5	Kasvattajan ja lapsen välinen toiminta .....	53
5.4	Kyselylomakeaineistosta tehdyt havainnot.....	54
<b>7</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>58</b>
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	58
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet.....	63
	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>69</b>
	<b>LIITTEET .....</b>	<b>81</b>
	Liite 1. Esimerkkejä analyysin etenemisestä .....	81
	Liite 2. Laajempi tutkimuslomake .....	82
	Liite 3. Suppeampi tutkimuslomake.....	85

# 1 JOHDANTO

Päiväkoti-ikäiset 1–6 -vuotiaat lapset liikkuvat liian vähän (Bornstein, Beets, Byun & McIver 2011; Konstabel ym. 2014; Soini 2015; Townsend, Wickramasinghe, Williams, Bhatnagar & Rayner 2015). Tutkimuksissa on havaittu lasten fyysisellä aktiivisuudella olevan lukuisia etuja muun muassa terveydelle (Poitras ym. 2016; Timmons ym. 2012). Varhaislapsuudessa omaksutut terveelliset elämäntavat ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen ovat Pahkalan ym. (2010) mukaan tärkeitä, sillä ylipainoisten lasten osuus lisääntyi merkittävästi 6 vuoden iässä. Barnekow-Berqkvist, Hedberg, Janlert ja Jansson ovat todenneet jo vuonna 1996, että sosiaaliset muutokset viime vuosikymmeninä ovat muuttaneet elämäntapaa. He ovat jo silloin kiinnittäneet huomiota sisätiloissa tapahtuvien aktiviteettien, kuten television ja videoiden katselun, sekä autojen käytön lisääntymiseen. Näiden myötä päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. (Barnekow-Berqkvist ym. 1996, 359.) Booth, Rowlands ja Dollman (2015) ovat havainneet, että 20 vuotta myöhemmin lasten fyysisen aktiivisuuden määrä on edelleen laskussa. Televisioiden lisäksi on tullut erilaiset pelikonsolit ja mukana kannettavat mobiililaitteet, jotka vetävät lapsia puoleensa liikkumisen sijaan. Etenkin lasten internetin käyttö sekä digitaalisten pelien pelaaminen on yleistynyt 2010-luvulla (Suoninen 2014). Lapsia myös kuljetetaan yhä enemmän autolla paikasta toiseen (Booth ym. 2015). On siis tärkeää miettiä, miten tällainen kehitys saadaan pysähtymään ja lasten fyysisen aktiivisuuden määrää lisättyä.

Noin 68 % suomalaisista 1–6 -vuotiaista lapsista osallistui varhaiskasvatukseen vuonna 2016 (Varhaiskasvatus 2016). Varhaiskasvatuksella on todettu olevan enemmän vaikutusta lasten fyysiselle aktiivisuudelle kuin sukupuolella, iällä tai kansallisuudella (Pate, McIver, Dowda, Brown & Addy 2008a). Varhaiskasvatus tavoittaa suomalaiset lapset hyvin etenkin velvoittavan esiopetuksen astuttua voimaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015). Varhaiskasvatuksella on eturivin paikka vaikuttaa lasten hyvinvointiin ja terveyteen. Siksi päiväkodissa olisi tärkeää huolehtia siitä, että lapset oppivat fyysisesti aktiivisiksi ja liikkuvat riittävästi.

Lasten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu useista näkökulmista. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrää on tutkittu kiihtyvyyksmittareilla (ks. esim. Bornstein ym. 2011; Iivonen ym. 2013; Konstabel ym. 2014; Soini ym. 2012; Soini ym. 2013) ja havainnoimalla (ks. esim. Iivonen ym. 2016; Jämsen ym. 2013; Pate ym. 2008a Soini ym. 2014a; Soini 2015). Tutkimuksissa on tarkasteltu muun muassa lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä (Hinkley, Crawford, Salmon, Okely & Hesketh 2008; Sallis, Prochaska & Taylor 2000), kuten sukupuolta (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010; Reunamo ym. 2014) ja vuodenaikaa (Jämsen ym. 2013; Nupponen ym. 2010). Vertailtu päiväkotijärjestelmä ja kotiympäristön (Reunamo ym. 2014; Soini ym. 2014b) sekä viikonpäivän (Soini ym. 2013) vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi on tutkittu fyysistä aktiivisuutta lisäävien interventiomenetelmien vaikuttavuutta (ks. esim. Mehtälä, Sääkslahti, Inkinen & Poskiparta 2014). Kasvattajien näkemyksiä fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä on kuitenkin tutkittu vasta vähän (ks. esim. Van Zandvoort, Tucker, Irwin & Burke 2010; Wilke, Opdenakker, Kremers & Gubbels 2013).

Maaliskuussa 2016 tehtyjen hakujen (Jyväskylän University Digital Archive; TamPub; UEF Electronic Publications) perusteella varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisesta kasvatustieteen näkökulmasta on tehty vain vähän pro gradu - tai väitöskirja-tutkielmia Suomessa. Siksi haluan tutkimuksessani tuoda esiin kasvattajien näkemyksiä siitä, miten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin lisätä päiväkotiympäristössä. Tutkimuksen tavoite on selvittää päiväkodin kasvattajien ajatuksia siitä, mitkä tekijät helpottavat fyysisen aktiivisuuden lisäämistä ja mitkä tekevät siitä haastavaa. Tutkimuksessa keskityn haastattelemaan Ilo kasvaa liikkuen -hankkeessa mukana olevan päiväkodin työntekijöitä, koska oletan, että siellä lasten aktiivisuuteen panostetaan enemmän verrattuna tavalliseen päiväkotiin.

Tutkimuksella saatuja tietoja voidaan hyödyntää mietittäessä keinoja, joilla varhaiskasvatuksen henkilöstöä voidaan tukea fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Tutkimuksen avulla voidaan jatkaa tärkeätä työtä fyysisen aktiivisuuden esteiden poistamiseksi. Tutkimuksen tulokset antavat tilaisuuden vastata työntekijöiden tarpeisiin ja sitä kautta lisätä myös lasten hyvinvointia.

## 2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUSIÄSSÄ

### 2.1 Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen kehitykselle

Caspersen, Powell ja Christenson (1985) ovat määritelleet, että fyysinen aktiivisuus (*physical activity*) tarkoittaa kaikkea lihasten tahdonalaista liikkumista, jossa kulutetaan energiaa enemmän kuin täydellisessä levossa. Useat tutkijat, jotka tutkivat fyysistä aktiivisuutta, käyttävät tätä samaa määritelmää (ks. esim. Mehtälä ym. 2014; Soini 2015). Sekä Maailman terveysjärjestö (World Health Organization WHO 2018) että Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) käyttävät samaa määritelmää. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan siis kaikkea kehon liikettä riippumatta sen tavasta, intensiteetistä, kestosta tai toistumisesta. Fyysisestä aktiivisuudesta puhutaan arjessa usein liikuntana tai liikkumisena. Liikunta (*exercise*) tulisi kuitenkin käsitteenä erottaa fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta, mutta fyysinen aktiivisuus ei ole pelkästään liikuntaa. Liikunnalla tarkoitetaan lihasvoimalla tuotettua liikettä, joka on suunnitelmallista, toistuvaa ja tavoitteellista. Fyysistä aktiivisuutta on liikunnan lisäksi muun muassa työnteko, kotityöt ja siirtyminen paikasta toiseen. (Caspersen ym. 1985.)

Koska fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan hyvin monenlaista toimintaa, on tärkeää huomioida fyysisen aktiivisuuden intensiteetti. Caspersen ym. (1985) jaottelee aktiivisuuden kevyeen (*light*), keskiraskaaseen (*moderate*) ja raskaaseen (*heavy*) fyysiseen aktiivisuuteen. Pate ym. (2004) käyttävät eri intensiteeteistä termejä *sedentary*, *light*, *moderate to vigorous physical activity (MVPA)* ja *vigorous physical activity (VPA)*. Soini ym. (2012) käyttävät kirjoituksessaan seuraavia suomennoksia fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä kuvaaville termeille: *sedentary activity* = erittäin kevyt tai paikallaan tapahtuva toiminta, liikkumattomuus; *light physical activity* = kevyt liikkuminen; *moderate to vigorous physical activity* = vähintään keskiraskasta liikkumista ja *vigorous physical activity* = raskas

liikkuminen. Sunin, Husun, Aittasalon ja Vasankarin (2014, 31) mukaan Pate, O'Neill ja Lobelo (2008b) ovat määritelleet paikallaanolon ensimmäistä kertaa julkaisussaan.

Pate ym. (2008b, 174) kuvaavat paikallaan tapahtuvan toiminnan (*sedentary behavior*) olevan esimerkiksi nukkumista, istumista, makaamista, television katselua tai muuta näyttöruutuun liittyvää viihdettä. Kevyen liikkumisen he määrittelevät olevan esimerkiksi hidasta kävelyä, istumista ja kirjoittamista, ruoanlaittoa tai astioiden tiskaamista. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 15) kuvaavat erittäin kevyen, lähes fyysisesti passiivisen toiminnan olevan paikallaan istumista, piirtämistä, lukemista, palikoilla rakentelua, syömistä tai television seuraamista. Kevyeksi fyysiseksi aktiivisuudeksi määritellään hitaasti kävely, rauhalliset liikuntaleikit, pallon heittäminen ja kiinniottaminen, keinuminen ja tasapainoilu, roolileikit tai pukeminen. Nämä toiminnot vastaavat osittain Paten ym. (2008b) määritelmää sekä paikallaan tapahtuvasta toiminnasta että kevyestä liikkumisesta. Eri toimintojen luokitteleminen intensiteetin perusteella on haastavaa.

Monissa tutkimuksissa fyysistä aktiivisuutta on mitattu kiihtyvyyssmittareilla (ks. esim. Pate, Pfeiffer, Trost, Ziegler & Dowda 2004; Soini ym. 2014b) tai havainnointimenetelmällä (ks. esim. Iivonen ym. 2016; Pate ym. 2008a; Soini ym. 2014a). Kiihtyvyyssmittareilla toteutetuissa tutkimuksissa keskiraskas tai raskas liikkuminen kuvataan kiihtyvyyssarvoihin perustuvilla raja-arvoilla ja havainnointimenetelmällä toteutetuissa fyysistä aktiivisuutta kuvataan myös toimintana. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 15) lapsen reippaaksi fyysiseksi aktiivisuudeksi kuvataan ripeästi kävely, potkulautailu, polkupyörällä ajaminen, luistelu, tanssiminen nopean musiikin tahtiin, pallolla pelaaminen ja leikkiminen sekä lapiointi isolla lapiolla. Vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa aktiivisuutta on kovaa juokseminen, kiinniottoleikit, hyppiminen, ison kuormurin työntäminen, kiipeäminen, painiminen, uinti, hiihto tai portaiden käveleminen.

Pienten eli alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on erilaista kuin vanhempien lasten tai aikuisten aktiivisuus. Pienten lasten aktiivisuus ilmenee yleensä leikkinä. (Dwyer, Baur & Hardy 2009.) Pellegrini ja Smith (1998) ovat



todenneet jo 20 vuotta sitten, että fyysisesti aktiivinen leikki on lapsen kehityksen kannalta tärkeää. He ovat tuoneet esille myös sen, että lapsilla on rajoitetut mahdollisuudet fyysiselle aktiivisuudelle leikkitilojen, turvallisuuden ja muodollisen opetuksen vuoksi. Lapsille tyypillinen ja luontainen tapa leikkiä on moniulotteista ja fyysiseltä intensiteetiltään vaihtelevaa. Siksi lasten toimintaa voidaan kutsua fyysisesti aktiiviseksi leikiksi. (Pellegrini & Smith 1998.) Tarve fyysiselle aktiivisuudelle on lapsella synnynnäinen. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 6) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus on tarkoituksenmukaista ymmärtää kokonaisvaltaisena käyttäytymisenä, kuten leikkimisenä, sisällä ja ulkona touhuamisena, kotiaskareina, ulkoiluna, retkeilynä sekä ohjattuina liikuntatuokioina.

Lasten fyysinen aktiivisuus ja sen lisääminen on tärkeää, koska lapsuudessa opitut tavat jatkuvat usein aikuisiässä (Telama ym. 2014). Haapalan, Pulkan, Haapalan ja Lakan (2016a, 17) mukaan alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden ja passiivisuuden yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu melko vähän. Haapalan ym. (2016a, 17) mukaan suurin osa alle 5-vuotiailla toteutetuista tutkimuksista tukevat kuitenkin vanhemmilla lapsilla ja nuorilla tehtyjen tutkimusten tuloksia. Lisääntyneellä tai korkeatasoisella fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia kehonkoostumukseen, luuston terveyteen, motoristen taitojen kehittymiseen, psykososiaaliseen hyvinvointiin, kognitiiviseen kehitykseen ja verenkiertoelinsairauksien riskitekijöihin, kuten kohonneeseen verenpaineeseen tai häiriintyneeseen sokeriaineenvaihduntaan (Poitras ym. 2016; Timmons ym. 2012). Osassa tutkimuksia on myös todettu fyysisellä passiivisuudella olevan negatiivisia vaikutuksia samoihin osa-alueisiin (Carson ym. 2016a; LeBlanc ym. 2012). Timmons ym. (2012) korostavat kuitenkin, että tietoa on niukasti saatavilla eikä siksi voida tarkemmin sanoa vaadittavan fyysisen aktiivisuuden määrästä, intensiivisyydestä, toistuvuudesta tai tavasta, jolla terveellistä kasvua ja kehitystä voitaisiin edistää. Poitras ym. (2016) toteuttamassa systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa havaittiin, että ennen kaikkea vähintään keskiraskaalla liikunnalla on positiivisia vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen, mutta myös

kevyellä liikkumisella ja pidemmällä fyysisen aktiivisuuden kokonaisajalla on suotuisa vaikutus.

Timmons ym. (2012) selvityksessä havaittiin, että useimmissa pitkittäis- ja poikittaistutkimuksissa runsaampi fyysinen aktiivisuus on yhdistetty matalampaan painoindeksiin ja kehon rasvaprosenttiin alle 5-vuotiailla lapsilla. Haapala ym. (2016b) taas havaitsivat tutkimuksessaan, että ylipainoisilla ja vähän liikkuvilla 6–8 -vuotiailla lapsilla on heikompi fyysinen kunto verrattuna ikätovereihin. Haapalan ym. (2016b) tutkimuksessa havaittiin kuitenkin, että ylipainoinen lapsi, joka liikkuu runsaasti, voi silti olla hyvässä fyysisessä kunnossa. Siksi on tärkeää panostaa fyysisen aktiivisuuden määrän lisäämiseen kaikkien lapsien kohdalla. Poitras ym. (2016) löysivät sekä pitkittäis-, että poikittaistutkimuksia, joissa havaittiin runsaan fyysisen aktiivisuuden tai voimakkaasti kuormittavan aktiivisuuden parantavan luuntiheyttä 5–18 -vuotiailla lapsilla ja nuorilla. LeBlancin ym. (2012) tekemässä selvityksessä paljastui, että pitkittäistutkimuksissa on löydetty yhteys runsaan television katsomisen ja suuremman painoindeksin ja kehon rasvapitoisuuden välillä alle 5-vuotiailla lapsilla. Lapsuuden terveyden ja kasvun kannalta haitalliset elintavat, kuten ylipainoisuus, heikentävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia myös aikuisiässä lisäten riskiä sairastua esimerkiksi diabetekseen tai sydänsairauksiin (Koskinen ym. 2014; Pälve ym. 2014). Lasten passiivisista ajanviettotavoista on siis syytä olla huolissaan ja heitä tulisi kannustaa fyysisesti aktiivisempaan toimintaan.

Armstrongin, Tomkinsonin ja Ekelundin (2011) mukaan lasten ja nuorten kestävyyskunto on lisääntynyt paremmin korkeaintensiteetisellä harjoittelulla, kun taas Poitras ym. (2016) selvityksen mukaan fyysisen aktiivisuuden kokonaisajan lisääminen on riittänyt kestävyyskunnan ja lihasvoiman paranemiseen. Runsaan fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä myös parempiin motorisiin taitoihin alle 5-vuotiailla lapsilla (Timmons ym. 2012). Laukkanen, Pesola, Havu, Sääkslahti ja Finni (2013) ovat myös havainneet fyysisellä aktiivisuudella ja karkeamotorisilla taidoilla olevan yhteyden 5–8 -vuotiailla.

Carsonin ym. (2016b) selvityksen mukaan on havaittu joitain todisteita siitä, että interventiotutkimuksissa fyysinen aktiivisuus parantaa alle 5-vuotiaiden lasten toiminnanohjausta ja kielellistä kehitystä. Selvitys perustuu kuitenkin

hyvin vähäiseen määrään tutkimuksia. Poitrasin ym. (2016) kirjallisuuskatsauksen tuloksissa ei havaittu liikunnan parantavan kognitiivisia toimintoja tai koulumenestystä. Suomalaistutkimuksessa havaittiin, että reipas fyysinen aktiivisuus on yhteydessä 12-vuotiaiden lasten parempaan tarkkaavuuteen (Syväoja, Tammelin, Ahonen, Kankaanpää & Kantomaa 2014). Bidzan-Bluman ja Lipowskan (2018) selvityksen mukaan urheiluun osallistuminen vaikuttaa positiivisesti kognitiivisiin ja emotionaalisiin taitoihin 10-12 -vuotiaana. Fyysisen aktiivisuuden merkitys kognitiivisille taidoille ja koulumenestykselle on siis vielä osittain epäselvä, mutta tutkimuksissa ei ole myöskään havaittu sen aiheuttavan haittaa (Carson ym. 2016b).

Janssen ja Leblanc (2010) havaitsivat, että reippaan fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja television katselun vähentäminen helpottavat vanhempien lasten ja nuorten masennusoireita. Lobo ja Winsler (2006) toteavat tanssiliikuntaohjelman lisänneen leikki-ikäisten sosiaalista kompetenssia ja ulospäinsuuntautuneisuutta. Näiden tutkimustulosten pohjalta voidaan ajatella fyysisen aktiivisuuden lisäävän myös lasten psykososiaalista hyvinvointia (Janssen & Leblanc 2010; Lobo & Winsler 2006; Timmons ym. 2012).

Riittäväällä määrällä fyysistä aktiivisuutta ja riittävällä intensiivisellä fyysisellä aktiivisuudella on siis havaittu monia eri hyötyjä. Tutkimuksissa on havaittu vain vähän fyysisen aktiivisuuden aiheuttamia haittoja. Nauta, Martin-Diener, Martin, van Mechelen ja Verhagen (2015) havaitsivat runsaamman fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä suurempaan liikuntavammojen riskiin 6-12 -vuotiailla lapsilla. Riski loukkaantua fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä korostui etenkin niillä lapsilla, jotka ovat tottuneet liikkumaan vähän, mutta ylipainolla ei ole vaikutusta loukkaantumisriskiin. Sollerhed, Anderson ja Ejertsson (2013) havaitsivat tutkimuksessaan, että runsaampi fyysinen aktiivisuus on yhteydessä vähäisempiin kipuihin lapsilla ja nuorilla, kun taas Jones, Watson, Silman, Symmons ja Macfarlane (2003) ovat havainneet runsaan fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä runsaampiin kipuihin. Voidaan siis ajatella, että fyysistä aktiivisuutta lisäämällä voidaan saavuttaa enemmän hyötyjä kuin aiheuttaa haittoja.

Tässä tutkimuksessa puhuttaessa fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumisesta tarkoitetaan etenkin reipasta, keskiraskasta tai raskasta fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa myös keskitytään Suomessa annettuihin Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016).

## **2.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset Suomessa ja maailmalla**

Sekä lasten että aikuisten fyysistä aktiivisuutta pidetään kansainvälisesti merkittävänä ja tärkeänä asiana (ks. mm. Arena, McNeil, Sagner & Hills 2017; Guthold, Ono, Strong, Chatterji & Morabia 2008; Kohl ym. 2012). Ihmisten fyysisen aktiivisuuden määrästä ollaan huolissaan ja mietitään, onko se riittävä terveyden ylläpitämiseksi (ks. mm. Hallal ym. 2012; Kikuchi ym. 2018). Jotta koko kansakunta saataisiin liikkumaan riittävän aktiivisesti, on fyysisestä aktiivisuudesta annettu useita erilaisia suosituksia, joiden nähdään takaavan riittävät terveysvaikutukset. Suosituksia ovat julkaisseet niin maiden hallitukset kuin erilaiset asiantuntijatahot. Osa suosituksista perustuu tutkimusten tuottamiin tuloksiin (ks. esim. Canadian 24-hour movement guidelines for the early years [0–4 years] 2017; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016) ja se tuodaan suosituksissa selkeästi esiin, mutta osassa suosituksia keskitytään pelkästään siihen, paljonko ja millaista liikuntaa ihmisten tulisi harrastaa (ks. esim. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005; WHO 2018).

Suomessa Sosiaali- ja terveysministeriö loi varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset jo vuonna 2005. Vuonna 2016 julkaistiin Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka perustuvat asiantuntijaryhmän kokoamaan tieteelliseen tietoon (ks. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 13-14) todetaan, että lapsen tulisi olla päivittäin fyysisesti aktiivinen vähintään kolme tuntia. Tämän kolmen tunnin aktiivisuuden tulisi sisältää kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista eli kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Tästä kolmesta tunnista vähintään yhden tunnin tulisi olla vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Physical Activity Guidelines for Americans (The U. S. Department of Health and Human Services [HHS] 2008) suosittelee, että 6–17 -vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi päivittäin olla fyysisesti aktiivisia 60 minuuttia eli yhden tunnin tai enemmän. Myös Maailman terveysjärjestö (WHO 2018) suosittelee 5–17 -vuotiaille lapsille vähintään 60 minuuttia vähintään keskiraskasta liikkumista (moderate to vigorous-intensity physical activity). HHS:n (2008) mukaan suurimman osan ajasta pitäisi olla kohtuullista tai kovatehoista aerobista liikuntaa. Kohtuullisesti kuormittavan fyysisen aktiivisuuden osalta nämä vastaavat Suomessa annettuja suosituksia. Erona suomalaisiin suosituksiin on, että HHS (2008) suosittelee, että fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää kovatehoista liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Suomalaisissa suosituksissa puhutaan vain päivittäisestä suosituksesta. HHS:n (2008) suosituksissa myös kuvataan, millaista liikuntaa lasten tulisi harrastaa. Liikunnan tulisi olla lihaksia ja luita vahvistavaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Sama kuvaus esiintyy myös WHO:n (2018) suosituksissa. HHS:n (2008) mukaan lisäksi osan liikunnasta tulisi olla aerobista, jossa rytmikkäästi liikutetaan isoja lihaksia, kuten juoksemista, hyppimistä tai loikkimista, hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyn parantamiseksi. Suomen suosituksissa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016) ei puhuta aerobisesta liikunnasta tai lihaksia ja luita vahvistavasta liikunnasta, vaan keskitytään kuvaamaan, mitä fyysinen aktiivisuus konkreettisesti on monipuolisesti kuormittavana. Yhdysvaltojen suositukset (HHS 2008) ovat jo 10 vuotta vanhat, mutta myös ne perustuvat tieteelliseen tietoon. Kuten Suomessa tehtiin, myös Yhdysvalloissa on annettuja suosituksia päätetty päivittää ja asiantuntijakomitea on julkaissut muistionsa, jonka pohjalta päivitettyt suositukset tullaan julkaisemaan myöhemmin vuonna 2018 (Office of Disease Prevention and Health Promotion 2018).

Yhdysvaltalaisen The National Association for Sport and Physical Education (NASPE) liikuntasuosituksen mukaan 1–3 -vuotiaiden lasten tulisi osallistua päivittäin vähintään 30 minuuttia ohjattuun liikuntaan ja 3–5 -vuotiaiden lasten vähintään 60 minuuttia. Kaikkien 1–5 -vuotiaiden lasten tulisi myös käyttää vähintään 60 minuuttia vapaaseen liikkumiseen. (SHAPE America 2009.) Laukkasen (2007) tutkimuksessa havaittiin, että lähes 40 % ohjatusta liikunnasta oli lapsen kannalta odottelua ja ohjeiden kuuntelua eikä todellista liikkumista. Näin ollen ei voida pitää yhdentekevänä, miten lasten ohjattua liikuntaa toteutetaan. Toisin kuin muut suositukset, NASPE:n suositukset (SHAPE America 2009) eivät määritä fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä.

Kaikissa suosituksissa ei määritellä passiivista ajanviettoa. Esimerkiksi WHO:n (2018) tai HHS:n (2008) suosituksissa ei määritetä passiivisesta ajanviestosta mitään. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 13–14) todetaan, että yli yhden tunnin paikallaanolo- ja istumisjaksoja tulee välttää. Suosituksissa myös korostetaan toiminnan tauottamista silloin, kun paikallaan pysyminen on välttämätöntä. Myös NASPE:n liikuntasuosituksissa todetaan, että pienten lasten ei tulisi olla paikallaan yhtäjaksoisesti yli 60 minuuttia, paitsi nukkuessaan (SHAPE America 2009).

Suosituksen toteutumista on tutkittu eri puolilla maailmaa. Soinin (2015) tutkimuksessa todetaan, että vain 0–9 % alle kouluikäisistä lapsista saavutti Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) asettaman kahden tunnin reippaan liikunnan määrän, kun reippaaksi liikkumiseksi määriteltiin intensiteetiltään vähintään kohtuullisesti kuormittava liikkuminen. Soinin (2015) mukaan tutkimustulosten vaihtelu riippuu kiihtyvyyssmittarin fyysisen aktiivisuuden intensiteetille asetettujen raja-arvojen määrittelytavasta. Rajojen asettaminen on haastavaa, koska niistä riippuen voidaan todeta, että lapsista 0–100 % toteutuu kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus (Soini 2015). Raja-arvojen määrittelytavasta huolimatta lasten fyysinen aktiivisuus jää kuitenkin huolestuttavan alhaiseksi. Englannissa toteutetussa tutkimuksessa (Townsend ym. 2015) havaittiin, että 9,5 % 2–4 -vuotiaista saavuttaa suositellun 180 minuuttia päivittäistä aktiivisuutta seitsemänä päivänä viikossa. Useissa muissakin tutkimuksissa on havaittu, että lasten aktiivisuuden määrä ei täytä tutkimus-

kohteena olevan maan tai WHO:n liikuntasuosituksia (mm. Bornstein ym. 2011; Konstabel ym. 2014).

Tutkimuksissa on myös havaittu, että päiväkotilasten fyysinen aktiivisuus on pääosin erittäin kevyttä (ks. esim. Soini ym. 2012). Lampinen ym. (2017) havaitsivat, että suomalaiset 6–8 -vuotiaat lapset viettävät keskimäärin 3,6 tuntia päivässä paikallaan. Vastaavan havainnon ovat tehneet Haapala ym. (2014). Laukkasen ym. (2013) tutkimuksessa 5–6 -vuotiaat lapset olivat yli 10 tuntia erittäin kevyesti aktiivisia tai lähes paikallaan (sedentary). Lasten kokonaisvaltaista fyysistä aktiivisuutta tulisi siis merkittävästi lisätä ja etenkin vähintään keskiraskasta aktiivisuutta.

### **2.3 Ympäristöjen yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen**

Lapsi ei kasva irrallaan ympäristöstään. Bronfenbrenner (1979) näkee lapsen kehityksen tapahtuvan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Bronfenbrenner (1979) jakaa kehitykseen vaikuttavan ympäristön neljään osaan, jotka ovat mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemi. Kaiken keskiössä on lapsi itse sekä hänelle ominaiset piirteet, joita tässä tutkimuksessa tarkastellaan psyykkisen ympäristön yhteydessä. Mikrosysteemillä tarkoitetaan lasta lähinnä olevaa ympäristöä, joiden kanssa lapsi on suorassa kontaktissa. Mikrosysteemiin kuuluvat esimerkiksi perhe ja päiväkotitoiminta. Mesosysteemillä tarkoitetaan kahden tai useamman lasta lähellä olevan ympäristön välistä yhteyttä, kuten päiväkodin ja kodin välistä. Eksosysteemillä tarkoitetaan yhteyttä kahden tai useamman ympäristön välillä, joista ainakaan yksi ei sisällä lasta, mutta joilla on vaikutusta lasta ympäröivään mikrosysteemiin. Tällainen voi olla esimerkiksi yhteys kodin ja vanhemman työpaikan välillä. Makrosysteemi tarkoittaa mikro-, meso- ja eksojärjestelmien kattavaa muodostelmaa, joka on tietyllä kulttuurilla tai sosiaalisella kontekstilla tunnusomainen. Tällaisena voidaan pitää esimerkiksi opetussuunnitelmaa. (Ks. Bronfenbrenner 1979; Härkönen 2008.) Tässä tutkimuksessa keskitytään lasta lähellä oleviin mikro- ja mesojärjestelmiin. Ennen kaikkea päiväko-  
tiin, mutta osaltaan myös päiväkodin ja perheen väliseen yhteistyöhön sekä

lapsen itseensä. Tässä tutkimuksessa ympäristöä käsitellään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön kolmijakona.

### 2.3.1 Fyysinen ympäristö

Fyysinen ympäristö voidaan käsittää rakennettuna ympäristönä, kuten koti, päiväkotit, leikkipuistot, viheralueet, kävelytiet tai rakentamattomana ympäristönä, kuten metsä, pelto, vesi ja jää (Kyttä, Broberg & Kahila 2009). Rakennetusta ympäristöstä voidaan tarkastella sekä sisä- että ulkotiloja ja niiden merkitystä fyysiselle aktiivisuudelle. Tässä tutkimuksessa keskitytään päiväkodin fyysiseen ympäristöön. Konkreettisen ja käsin kosketeltavan fyysisen ympäristön lisäksi vuorokauden aika ja vuodenaika vaikuttavat ympäristöön ja sen mahdollisuuksiin (ks. Soini ym. 2013).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan kasvattajien tulee luoda fyysisiä ympäristöjä, jotka houkuttelevat lapset liikkumaan ja joissa liikkuminen on sallittua. Sääkslahden (2015) mukaan sisätilojen olennaisimmat ratkaisut tehdään tilojen suunnittelu- ja sisustusvaiheessa. Brownin ym. (2009) sekä Cardonin, Cauwenberghen, Labarquen, Haerensin ja De Bourdeaudhuijin (2008) mukaan saatavilla oleva avoin tila lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Zimmerin (2001) mukaan liikkumista suosiva sisustus lisää fyysistä aktiivisuutta. Sääkslahti (2015) toteaaakin, että päiväkodin pienet ja sokkeloiset tai tavaraa täynnä olevat tilat saa kasvattajat rajoittamaan lasten liikkumista. Lapsi näkee ympärillään olevan tilan kiinnostavana mahdollisuutena liikkumiselle. Kasvattajat ratkaisevat, voiko lapsi käyttää oivaltamansa mahdollisuudet fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Reunamon ym. (2014) mukaan lasten vapaa leikki sisällä ja ulkona mahdollistavat fyysisesti aktiivisemmän toiminnan. Sääkslahti (2015) haastaa kasvattajat miettimään, miten liikunnallisia ja vauhdikkaita leikkejä saataisiin onnistumaan myös sisätiloissa turvallisesti.

Soinin (2015), Jämsenin ym. (2013) ja Brownin ym. (2009) mukaan ulkona lasten leikki oli sisäleikkejä kuormittavampaa. Ulkona on usein sisätiloja enemmän tilaa liikkumiselle, millä on positiivinen vaikutus fyysiselle aktiivisuudelle (ks. Brown ym. 2009). Myös Sallis ym. (2000) havaitsivat, että ulkona vietetty aika oli yhteydessä fyysisen aktiivisuuteen. Cardon, Labarque, Smits ja



Bourdeaudhuij (2009) toteavat tutkimuksessaan, että fyysiselle aktiivisuudelle sopiva ympäristö yksinään ei välttämättä riitä lisäämään varhaiskasvatusikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta. Erilaiset leikkivälineet ja pihaan tehdyt merkinnät voivat lisätä aktiivisuutta ja kehittää motorisia taitoja, mutta niiden lisäksi tarvitaan myös muunlaista panostusta fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Cardonin ym. (2009) mukaan välineiden uutuudenviehätys lisää aktiivisuutta, joten leikkipaikan uudelleenjärjesteleminen ajoittain on yksi keino lisätä lasten liikkumista. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan innostavien välineiden tulee olla lasten saatavilla ja vapaassa käytössä. Näin ne mahdollistavat lasten liikkumista. Myös Brown ym. (2009) ovat havainneet pallojen ja muiden leikkivälineiden lisäävän lasten keskiraskaan liikunnan (MVPA) määrää.

Soini (2015) havaitsi lasten fyysisen aktiivisuuden olevan aamupäivisin kuormittavampaa kuin iltapäivisin. Vaihtelevilla vuodenajoilla ei kuitenkaan havaittu olevan merkittävää vaikutusta fyysisen aktiivisuuden määrään. Nupponen ym. (2010) ovat havainneet, että lasten fyysisen aktiivisuuden määrä lisääntyy keväisin ja vähentyy talvisin. Vastaavasti Jämsen ym. (2013) havaitsivat lasten olevan fyysisesti aktiivisempia loppukesästä kuin talvella. Vuodenajan vaikutusta aktiivisuuteen voidaan pitää siis vielä osin ristiriitaisena.

Fyysinen ympäristö voi joko luoda lisää mahdollisuuksia lasten fyysiselle aktiivisuudelle tai se voi rajoittaa toimintaa. Tässä tutkimuksessa fyysisestä ympäristöstä käsiteltiin tiloihin, välineisiin, käytettävissä olevaan aikaan sekä vuodenaikaan liittyviä tekijöitä.

### **2.3.2 Psyykkinen ympäristö**

Psyykkinen ympäristö mainitaan useissa varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä kuvaavissa teksteissä, kuten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016). Psyykkinen ympäristö käsitteenä jää kuitenkin tarkemmin määrittelemättä. Psyykkisen toimintaympäristön voidaan ajatella kuvastavan lapsen fyysisen ympäristön psyykkistä luonnetta eli sitä, millaisen tunteen ympäristö luo lapselle (Mattila 2007). Hyvän psyykkisen oppimisympäristön muodostavat

turvallinen ilmapiiri sekä hyvät, lämpimät ja pysyvät lasten ja aikuisten väliset vuorovaikutussuhteet (Lastentarhanopettajaliitto 2006).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) todetaan, että lasta tulisi kuunnella ja antaa lapselle mahdollisuuksia vaikuttaa. Lapselle ominainen tapa olla ja oppia on liikkuminen ja leikkiminen yhdessä muiden kanssa. Lapsella on yleensä mielipiteitä, toiveita ja halu osallistua päätöksentekoon. Voidaan siis nähdä, että lapselle hyvä psyykinen oppimisympäristö on sellainen, jossa hänellä on mahdollisuus osallistua ja olla osallisena toimintaan. Osallisuudessa tavoitteena olisi, että lapset voisivat osallistumisen sijaan vaikuttaa toimintaan ja toimintaympäristöihin (Turja 2011). Reunamo (2016) toteaa, että fyysinen aktiivisuus ja vauhdikas liikkuminen ovat vahvasti yhteydessä lasten osallisuuteen. Reunamon ym. (2014) mukaan lapsista itsestään lähtöisin oleva fyysinen aktiivisuus on tärkeää. Stoddenin ym. (2008) mukaan mitä taitavampi lapsi on, sitä paremmat edellytykset hänellä on olla aktiivinen. Stodden ym. (2008) tarkoittavat ennen kaikkea lapsen motorista taitavuutta, mutta päiväkodin psyykkisessä ja sosiaalisessa ympäristössä korostuvat myös lapsen vuorovaikutus- ja neuvottelutaidot (ks. Lehtinen 2000). Reunamo ym. (2014) havaitsivat, että lasten karkeamotoriset taidot ovat vahvasti yhteydessä heidän persoonallisuuteensa ja muihin taitoihin. Niin Reunamo ym. (2014) kuin Brown ym. (2009) pitävät tärkeänä sitä, että jo valmiiksi fyysisesti aktiivisemmat lapset saavat jatkaa toimintaansa. Kasvattajien olisi tärkeää tukea epävarmoja ja vähemmän aktiivisia lapsia osallistumaan liikuntaan. Sallis ym. (2000) havaitsivat, että lapsen aikomus olla fyysisesti aktiivinen ja fyysisen aktiivisuuden suosiminen, olivat positiivisesti yhteydessä aktiivisuuden määrään.

Kytän ym. (2009) mukaan lapsiystävällinen ympäristö on sellainen, jossa on laajat mahdollisuudet itsenäiseen liikkumiseen ja niin tuettuun kuin vapaaseen toimintaan. Lapsen kehittyvälle itseluottamukselle ja minäkuvalle on erityisen tärkeää rohkaiseva ohjaus, myönteiset kokemukset ja niiden vahvistaminen (Stodden ym. 2008). Zimmerin (2001) mukaan vanhempien kasvatustyyllillä on merkitystä lapsen itsenäisyyden kehittymiselle sekä liikuntamahdollisuuksille. Ylisuojeleva kasvatustyyli rajoittaa yleensä lapsen liikkumista, kun taas salliva asenne tukee lapsen itseluottamusta ja lisää liikuntamahdollisuuksia.

Myös päiväkodin kasvattajat työskentelevät tiiviisti lasten kanssa, joten voidaan ajatella, että myös heidän kasvatustyyllillään on merkittävä vaikutus lasten fyysiselle aktiivisuudelle. Kyhälän, Reunamon ja Ruismäen (2012) mukaan olennaista olisi keskittyä lapsiryhmän rikastamisen sijaan lasten oppimisympäristön rikastamiseen. Kyhälä ym. (2012) korostavatkin kasvattajan ajattelutavan merkitystä lasten fyysiselle aktiivisuudelle. Turvallisessa ilmapiirissä, jonka hyvä psyykkinen ympäristö takaa, lapsella on mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta ja vahvistaa itseluottamusta. Keskeistä on kiinnittää huomiota aikuisen ajattelutapaan hyvän ilmapiirin luomisessa. Coleman ja Dymont (2013) havaitsivat tutkimuksessaan, että huolimatta siitä, että kasvattajat pitävät fyysisistä aktiivisuutta positiivisena asiana tarve turvallisuudelle ja valvonnalle rajoittaa lasten fyysisistä aktiivisuutta ja kasvattajien mahdollisuuksia lisätä sitä.

Puroilan ja Estolan (2012) tutkimus nostaa esiin kasvattajien ja lasten välisen vuorovaikutuksen merkityksen. Heidän mukaansa aikuisten ja lasten välinen vuorovaikutus vaihtelee, jolloin myös toimintaympäristö ja tunneilmapiiri ovat vaihtelevia. Puroila ja Estola (2012) havaitsivat tutkimuksessaan kasvattajien mielenkiinnon suuntautuvan välillä muualle kuin lapsiin, jolloin väleistä tulee etäiset sekä fyysisesti, että emotionaalisesti. Joskus aikuisten vuorovaikutus aktivoituu vain tilanteissa, joissa aikuinen kehottaa tai kieltää lasta ja joskus vuorovaikutus on intensiivisesti suunnattu kohti lapsiryhmää. (Puroila & Estola 2012.) Tällaisella kasvattajien vuorovaikutuksella on merkittävä vaikutus ilmapiiriin, jossa lapset toimivat. Ilmapiirin kautta vuorovaikutus vaikuttaa myös fyysisen aktiivisuuden määrään.

Usein oppimisympäristöjä kuvatessa psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö liitetään yhteen, koska ne vaikuttavat toisiinsa hyvin merkittävästi. On haastavaa määritellä, mitkä tekijät ovat osa psyykkistä ympäristöä ja mitkä sosiaalista. Tässä tutkimuksessa psyykkisellä ympäristöllä tarkoitetaan ennen kaikkea ajattelutapoja. Psyykkisen ympäristön tekijöiden kohdalla on keskitytty pohtimaan sitä, millainen ilmapiiri, ajattelutavat ja sosiaaliset suhteet ovat yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

### 2.3.3 Sosiaalinen ympäristö

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) korostetaan sitä, kuinka koko kylä ja kaikki yhteistyössä liikuttavat lapsia. Sen onnistumiseksi olennaista on kiinnittää huomiota siihen, millaiset asiat sosiaalisessa ympäristössä ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten keskinäiset suhteet ovat yksi osa tätä kokonaisuutta ja tärkeä lasten liikkumiseen virittäjä. Yhdessä toimiessaan ja liikkuessaan lapset oppivat rakentamaan hauskaa ja mielekästä tekemistä yhteistyöllä. Reunamon ym. (2014) mukaan nuoremman lapsen fyysistä aktiivisuutta lisää yksi ystävä, mutta etenkin vanhemmilla lapsilla fyysinen aktiivisuus on intensiivisempää ryhmäleikeissä. Soinin (2015) tutkimuksessa vastaavaa yhteyttä ei havaittu suomalaisilla lapsilla. Ikätoverien läsnäolo ja heiltä saatu vertaistuki saattaa siis kannustaa lapsia olemaan fyysisesti aktiivisempia. Lehto, Reunamo ja Ruismäki (2012) ovat havainneet, että aktiivinen vuorovaikutus lasten välillä rohkaisee myös vetäytyviä lapsia olemaan fyysisesti aktiivisia ja lisää heidän liikunta-aktiiviteeteistä saamiaan kokemuksia.

Edwardsonin ja Gorelyn (2010) mukaan liikkuvan elämäntavan muodostumiseksi perhe on tärkeä roolimalli lapselle. Perheellä on tiivis yhteys lapseen, joten se on sosiaalisista ympäristöistä yksi merkittävimpiä. Vanhemmat toimivat fyysisen aktiivisuuden roolimalleina vaikuttaen omalla suhtautumisellaan lapsen käsityksiin fyysisestä aktiivisuudesta. Myös Sallis ym. (2000) havaitsivat vanhemmilta saadun tuen ja avun olevan yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmat voivat joko tukea tai estää lasta olemasta fyysisesti aktiivinen. Edwardsonin ja Gorelyn (2010) mukaan vanhemmat voivat tarjota tukea esimerkiksi liikkumalla yhdessä lapsen kanssa, kannustamalla ja seuraamalla lapsen liikkumista, kuljettamalla lasta liikkumaan tai kustantamalla fyysisestä aktiivisuudesta aiheutuvia kuluja. (Edwardson & Gorely 2010.) Tutkimuksissa on havaittu vanhempien tuen fyysisesti aktiiviselle toiminnalle olevan yksi niistä tekijöistä, joka on kaikista selkeimmin yhteydessä lapsen aktiivisuuteen (mm. Edwardson & Gorely 2010). Laukkanen (2016) havaitsi tutkimuksessaan merkittäviä eroja siinä, miten lapset saavat tukea vanhemmiltaan. Tutkimuksessaan Laukkanen (2016) myös havaitsi, että vanhempiin kohdistuvan intervention

vaikutus väheni puoli vuotta tapahtuneesta. Samankaltaisen havainnon tekivät Bassett-Gunter, Stone, Jarvis ja Latimer-Cheung (2017) omassa tutkimuksessaan. Tutkijat toteavat, että perheet tarvitsisivat säännöllistä tietoa siitä, miten he voisivat tukea lasten fyysistä aktiivisuutta. Bassett-Gunter ym. (2017) havaitsivat tutkimuksessaan, että viestin muodolla ei ollut merkitystä tuen lisääntymiselle, mutta vanhemmille henkilökohtaisesti lähetetyt viestit lisäsivät vanhempien tukea lapsen fyysiselle aktiivisuudelle. Varhaiskasvatuksessa perheet kohdataan säännöllisesti, joten perheiden fyysisen aktiivisuuden ja kannustavan ilmapiirin tukeminen voidaan nähdä osana yhteistyötä.

”Lasten kasvatuksesta vastaavien vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön keskinäinen vuorovaikutus ja yhteistyö on tärkeää.” (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.) Lasten kasvatukseen vaikuttavat vanhempien lisäksi merkittävästi myös varhaiskasvatushenkilöstö päiväkodissa. Päiväkodeissa työskentelee moniammatillinen tiimi, joka koostuu lastentarhanopettajista, lastenhoitajista, erityislastentarhanopettajista ja avustajista. Tässä tutkimuksessa käytetään usein termiä kasvattajat, jolla tarkoitetaan nimenomaan päiväkodissa työskenteleviä kasvattajia. Suurin osa päiväkodin henkilöstöstä on lastentarhanopettajia ja lastenhoitajia, joten myös tämän tutkimuksen painopiste on heissä, mutta myös erityislastentarhanopettajat ja avustajat voidaan laskea osaksi kasvattajia heidän työskennellessä lasten kanssa. Cools, De Martelaer, Samaey ja Andries (2011) havaitsivat tutkimuksessaan, että päiväkodilla on mahdollisuus monipuolistaa ja tasa-arvoistaa kaikkien lasten liikuntakokemuksia. Päiväkodissa lapselle voi aueta mahdollisuus kokea sellaisia liikuntakokemuksia ja kokeilla sellaisia liikuntavälineitä, joihin hänellä ei ole vapaa-ajalla mahdollisuutta. Lapsi voi myös siirtää päiväkodissa oppimiaan liikuntaleikkejä ja taitoja perheen yhteiseen toimintaan. (Cools ym. 2011.) Ei siis ole yhdentekevää, miten päiväkodin yhteisössä suhtaudutaan fyysiseen aktiivisuuteen ja millaista toimintaa järjestetään lapsille.

Gagne ja Harnois (2014) havaitsivat tutkimuksessaan, että kasvatushenkilöstön motivoimiseksi on tärkeää, että kaikki kasvatusyhteisössä, niin esimiehet, perheet kuin työkaverit, pitävät lasten fyysistä aktiivisuutta ja henkilöstön osallistumista sen edistämiseen tärkeänä. Jotta kasvatushenkilöstön motivaatio

saadaan hyödynnettyä lasten aktiivisuuden lisäämiseen, tarvitsevat he apua ratkomaan mahdollisia liikkumisen esteitä. Gagnen ja Harnoisin (2014) mukaan tällaisia ovat muun muassa päiväkodin kiireiset aikataulut, ajanpuute ja sääolosuhteet. Sääkslahti (2015) korostaa, että päiväkotiyhteisön tulisi miettiä, mitkä rajoitteista ja kielloista ovat toiminnalle välttämättömiä ja mistä ehkä voitaisiin joustaa. Myös tähän vaikuttaa Gagnen ja Harnoisin (2014) esiin tuoma yhteinen näkemys siitä, että lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen on tärkeää. Yhteisymmärryksen puuttuessa on haastavampaa toteuttaa muutoksia lasten oppimisympäristöihin niin, että niistä tulisi fyysistä aktiivisuutta tukevia.

Cardonin ym. (2009) mukaan aktivoivampi valvonta on tärkeää vapaan leikin aikana lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Soini (2015) havaitsi tutkimuksessaan, että varhaiskasvattajien antamalla kannustavilla kehotuksilla oli myönteinen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen, mutta niitä havaittiin tutkimuksessa hyvin vähän. Saman havainnon on tehnyt myös Brown ym. (2009). Kuten Cardon ym. (2009) ja Brown ym. (2009) myös Soini (2015) havaitsi lasten fyysisen aktiivisuuden vähenevän kasvattajien ollessa läsnä lasten leikki-tilanteissa, koska fyysisesti aktiiviset opettajajohtoiset leikit olivat harvinaisia. Kyhälän ym. (2012) mukaan fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä hyvällä suunnittelulla ja pedagogisilla valinnoilla, jossa huomioidaan lasten aloitteet, ideat ja sosiaaliset tarpeet. Kasvattajan tehtävänä olisi ennen kaikkea luoda olosuhteet, joissa lapsilla on itse mahdollista ideoida tekemistään. Kyhälän ym. (2012) mukaan kasvattajien suunnittelun tulisi keskittyä ennen kaikkea lasten väliseen vuorovaikutukseen. Suunnittelun keskittyessä toimintaa toteuttavaan ryhmään on todennäköistä, että kasvattajat keskittyvät enemmän ryhmän kontrollointiin ja siksi rajoittavat lasten fyysistä aktiivisuutta.

Tässä tutkimuksessa sosiaalisen ympäristön kohdalla ollaan keskitytty ennen kaikkea konkreettisiin sosiaalisiin suhteisiin ja siihen, miten ne näkyvät arjessa. Tässä tutkimuksessa sosiaalisesta ympäristöstä korostuu vanhempien ja päiväkotiyhteisön yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Päiväkotiyhteisöä sosiaalisena ympäristönä tarkastellaan niin tarvittavan muutoksen, kasvattajan toiminnan kuin kasvattajan ja lapsen välisen toiminnan näkökulmasta.

### 3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä tutkimuksessa tarkastelen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön tekijöitä, jotka ovat yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodissa. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata, mitkä ovat ne tekijät, jotka tukevat ja auttavat fyysisen aktiivisuuden lisäämistä päiväkodissa ja mitkä ovat ne syyt, jotka estävät tai hankaloittavat aktiivisuuden lisäämistä, varhaiskasvatuksen työntekijöiden näkökulmasta. Tutkimustehtävä jakautuu kahdeksi keskeiseksi tutkimuskysymykseksi.

1. Mitkä tekijät ovat työntekijöiden mielestä lisänneet tai mahdollistaneet lasten fyysisesti aktiivisempaa toimintaa päiväkodissa?
2. Mitkä tekijät ovat työntekijöiden mielestä estäneet tai hankaloittaneet lasten fyysisesti aktiivisempaa toimintaa päiväkodissa?

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Toimintatutkimus päiväkodissa

Tämän tutkimuksen lähestymistavassa hyödynnettiin toimintatutkimuksen keskeisimpiä elementtejä. Toimintatutkimus on ennen kaikkea tutkimuksellinen lähestymistapa eikä varsinainen tutkimusmenetelmä (Heikkinen 2008, 37), joten on luontevaa puhua niistä toimintatutkimuksen piirteistä, jotka näkyvät ja perustellusti sopivat tähän tutkimukseen. Toimintatutkimuksen kohde voi olla melkein mikä tahansa ihmiselämään liittyvä piirre. Olennaista ja yhteistä erilaisille toimintatutkimuksille on se, että uuden tiedon tuottamisen lisäksi pyritään tutkimisen avulla erilaisten asiointilojen muutokseen edistämällä ja parantamalla niitä tavalla tai toisella. (Heikkinen 2008, 16; Kuula 1999, 11.) Tässä tutkimuksessa keskityin lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimusta aloittaessa tavoitteeni oli selvittää keinoja, joilla lasten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin lisätä. Tutkimusprosessin aikana aineistosta oli kuitenkin havaittavissa enemmän niitä tekijöitä, jotka mahdollistavat lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen sekä niitä, jotka estävät sitä. Heikkinen, Rovio ja Kiilakoski (2008b, 85–86) pitävät tällaista tutkimusongelman muuntumista ja kehittymistä osana onnistuneen toimintatutkimuksen prosessia. Yhdessä tutkimuspäiväkodin kasvattajien kanssa pyrin uuden tiedon tuottamisen lisäksi löytämään keinoja vahvistaa positiivisia tekijöitä sekä poistaa esteitä. Tämä tutkimus kohdistui ryhmätason toimintaan (ks. Heikkinen 2008, 17-19), koska tutkimuspäiväkodista oli mukana vain osa työntekijöistä eikä tutkimus koskenut koko organisaatiota.

Kuulan (1999, 11–12) mukaan Suomessa kasvatustieteen toimintatutkimuksessa usein kohteena on opettajankoulutuksen kehittäminen, mutta määrällisesti toimintatutkimusta tehdään ehkä eniten työelämän tutkimuksessa. Työelämän toimintatutkimukseksi määritetään organisaatioiden tutkimus sekä palvelujärjestelmien tutkimus silloin, kun ne kohdistuvat työyhteisöihin ja niiden asiakkaisiin järjestelmänä. Tämä tutkimus muistutti työelämän tutkimusta,



koska se kohdistui yhden päiväkodin työyhteisöön sekä sen asiakkaina oleviin lapsiin. Heikkisen, Kontisen ja Häkkisen (2008a, 60–62) mukaan kehittävässä työntutkimuksessa pyritään tehostamaan työtä tarkoituksenmukaisilla välineillä ja työnjaolla. Tässä tutkimuksessa työn tehostamista pyrin kuitenkin toteuttamaan enemmän kommunikation ja reflektion kautta, joka muistuttaa kommunikatiivista toimintatutkimusta (Heikkinen ym. 2008a, 57–60). Kuulan (1999, 12) mukaan aloite toimintatutkimukseen voi tulla aiemmissa tutkimuksissa havaittujen ongelmien ratkaisutarpeesta eli yliopistojen ja tutkijoiden aloitteesta tai tutkimuskohde itse voi olla tutkimuksen aloitteentekijänä. Mahdollista on myös se, että aloite syntyy näiden yhdistelmästä. Tässä tutkimuksessa aloite syntyi aiemmin havaitusta ongelmasta, että lapset eivät saavuta fyysisen aktiivisuuden suosituksia, vaan he liikkuvat liian vähän päivittäin. Tutkimuskohteen valintaan vaikutti minulla ollut tieto siitä, että kyseisessä kohteessa ollaan kiinnostuneita kehittämään lasten liikkumista eteenpäin ja sille on otollinen hetki.

Toimintatutkimus on lähestymistapa, jossa samanaikaisesti sekä tutkitaan että yritetään jollakin tavalla yhdessä tutkimuskohteen jäsenten kanssa muuttaa kohteena olevia käytäntöjä. Keskeisimpiä piirteitä toimintatutkimuksessa ovat ongelmakeskeisyys, käytäntöön suuntautuminen ja pyrkimys muutokseen. (Heikkinen 2008, 22; Kuula 1999, 19.) Tässä tutkimuksessa tavoitteena oli selvittää, miten päiväkodissa liikutaan tällä hetkellä ja sen kautta yhdessä työntekijöiden kanssa pohtia keinoja, joilla he voisivat lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Mutta tutkimuksen edetessä ilmeni, että tutkittavien ajatukset ja keskustelut keskittyivät konkreettisten keinojen sijaan enemmän siihen, mitä muutos on ollut ja miten se on jatkossa mahdollista ja mitkä asiat estävät tai haastavat muutoksen toteuttamista. Kuulan (1999, 23) mukaan kaikkia toimintatutkimuksen suuntauksia yhdistää ymmärrys siitä, että tutkittavat ovat prosessissa aktiivisia osallisia yhdessä tutkijan kanssa. Siksi tutkimusaihe tarkentui käsittelemään muutokseen yhteydessä olevia tekijöitä.

Yksi toimintatutkimuksen olennainen piirre on muutokseen tähtäävä väliintulo eli interventio (Heikkinen 2008, 19). Tässä tutkimuksessa interventiossa keskityttiin enemmän toimijoiden oman ajattelun herättämiseen, koska tutkija-

na olin kuitenkin tutkimuskohteeseen nähden ulkopuolinen toisin kuin toimintatutkimuksissa yleensä. Heikkisen (2008, 20) mukaan toimintatutkimuksessa pyritään voimaannuttamaan ihmisiä, jotta he uskovat omiin kykyihinsä ja toimintamahdollisuuksiin. Tämä näkyi tässä tutkimuksessa siinä, että huomiota kiinnitettiin myös niihin asioihin, jotka tutkimuskohteessa jo toimivat tai joissa edistystä on tapahtunut jo ennen tutkimuksen aloitusta. Mikäli positiivinen näkökulma olisi unohdettu, keskittyisi tämä tutkimus pelkästään niihin esteisiin, jotka hankaloittavat fyysisen aktiivisuuden lisäämistä.

## 4.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimuksen aineistonkeruu tapahtui toimintakauden 2016-2017 aikana. Tutkittavien mukaan saamiseksi otin yhteyttä päiväkotiin, jonka tiesin osallistuvan Ilo kasvaa liikkuen -kehittämishankkeeseen. Saatuaani päiväkodin varajohtajalta puhelimesta suostumuksen tutkimuksen toteuttamiselle, selvitin ryhmien työntekijöiden osallistumishalukkuuden käymällä henkilökohtaisesti paikalla. Tästä keskikokoisen kunnan päiväkodista tutkimukseen osallistui kasvattajat kahdesta 3-5 -vuotiaiden ryhmästä, jotka olivat syksyllä 2016 aloittaneet toiminnan uusissa tiloissa ja uusilla työtiimeillä. Ryhmien uusia tiloja suunniteltaessa teemana oli Ilo kasvaa liikkuen ja tiloista on pyritty tekemään liikkumisen hyvin mahdollistavia. Ryhmät tekevät tiivistä yhteistyötä päivittäin, joten oli luontevaa ottaa molemmat mukaan tutkimukseen. Jokainen kuudesta tutkimukseen mukaan pyydetystä kasvattajasta suostui osallistumaan. Tutkimukseen osallistui kaksi lastentarhanopettajaa ja neljä lastenhoitajaa.

Vieraillessani päiväkodissa henkilökohtaisesti sain myös päiväkodinjohtajan suullisen suostumuksen tutkimukselle ja sovimme kasvattajien kanssa yhteisen ajan viikon päähän, jolloin kävimme läpi tarkemmin tutkimuksen toteuttamista ja heidän rooliaan siinä. Kunnan käytännön mukaan hain tutkimuslupaa kirjallisena samalta päiväkodinjohtajalta ja sain sen toisen käyntikertani yhteydessä, jolloin toteutin ensimmäisen haastattelun. Toisella käyntikerralla, kerrottuaani tarkemmin tutkimuksesta, varmistin vielä, että kasvattajat haluavat osallistua ja kaikki olivat edelleen mukana. Tämän tapaamisen yhteydessä suo-

ritin myös ensimmäisen haastattelun, jossa tarkoitus oli selvittää, mikä on tilanne päiväkodissa lasten fyysisen aktiivisuuden osalta ennen tutkimuksen aloittamista.

### **4.3 Aineiston keruu ja analysointi**

Tutkimuksen aineisto koostuu kaikkiaan kolmesta kokonaisuudesta, jotka kerättiin syksyn 2016 ja kevään 2017 aikana. Tutkimuksessa vuorottelivat aineistonkeruuvaihe ja analysointivaihe. Tässä kappaleessa kerron siitä, kuinka tutkimuksen kolme eri vaihetta toteutettiin. Kuviossa 1 olen yhdistänyt aineistonkeruun ja analyysin aikajanjalle toteutuksen mukaiseen järjestykseen. Kappaleen olen jakanut kolmeen alalukuun, jossa jokaisessa kuvaan yhtä tutkimuksen vaihdetta aineistonkeruun ja analyysin osalta.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 166-168) mukaan triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten metodien, tutkijoiden, tiedonlähteiden tai teorioiden yhdistämistä tutkimuksessa sen vakuuttavuuden lisäämiseksi. Grönforsin (2015, 150) mukaan lasten päiväkodin arki on niin monimuotoista, että siitä on vaikea saada syvällistä tietoa muuten kuin havainnoimalla. Tässä tutkimuksessa koin, että edes havainnointi ei riitä tavoittamaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisen monimuotoisuutta, joten tutkimusmenetelmien yhdistäminen oli tärkeää. Triangulaatiota voidaan toteuttaa neljän päätyypin avulla, joista tässä tutkimuksessa hyödynnettiin metodista triangulaatiota. Tämän tutkimuksen aineistonkeruussa yhdistin kolme eri menetelmää: haastattelun, lomakehaastattelun ja havainnoinnin, joten triangulaatio on metodien välistä. Eri metodien avulla pyrin keräämään tietoa samasta ilmiöstä ja keskityin tutkittavan ilmiön kokonaisuuden hahmottamiseen. (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 166-168.) Lomakkeisiin kasvattajat kuvasivat arjen tapahtumia omasta näkökulmastaan ja havainnoimalla sain tutkimukseen myös työyhteisön ulkopuolisen näkökulmaa eli omat havaintoni tutkimuskohteen arjesta. Haastatteluiden avulla pyrin saamaan tietoa kasvattajien fyysistä aktiivisuutta koskevista ajatuksista yleisellä tasolla sekä heidän arjessaan toteutuneissa tilanteissa.

**AINEISTONKERUU 1:**

Yhteinen haastattelu 1:

Mukana ryhmästä A:

1 lastentarhanopettaja (LTO1)

2 lastenhoitajaa (LH1 ja LH2)

Ryhmästä B:

1 lastentarhanopettaja (LTO2)

Kesto: 21 min

**AINEISTONKERUU 2:**

Lomakkeiden täyttäminen:

Yhteensä 30 lomaketta

Laajempi tutkimuslomake: 16 kpl

Suppeampi tutkimuslomake: 14 kpl

Havainnointi: 3 päivää

**AINEISTONKERUU 3:**

2 erillistä haastattelua:

Haastattelu 2: Ryhmän A -haastattelu, jossa mukana lastentarhanopettaja ja 2 lastenhoitajaa Kesto: 53 min

Haastattelu 3: Ryhmän B -haastattelu, jossa mukana 1 lastentarhanopettaja ja 2 lastenhoitajaa (LH3 ja LH4) Kesto: 42 min

**ANALYYSIVAIHE 1:**

Haastattelun analysointi:

1. Aineiston litterointi sanatarkasti
2. Kiinnostavien kohtien merkitseminen ja mieleen tulleiden kysymysten kirjaaminen

**ANALYYSIVAIHE 2:**

Lomakkeiden ja havaintojen analysointi:

1. Vastausten kokoaminen yhteen taulukkoon
2. Yhdenmukaisuuksien ja erojen etsintää taulukosta ja niiden muistiin kirjoittaminen
3. Mieleen heränneiden kysymysten ja väittämien muistiin kirjoittaminen

**ANALYYSIVAIHE 3:**

Haastattelujen analysointi:

1. Aineiston litterointi
2. Merkittävien kohtien merkitseminen
3. Tutkimuskysymyksiin vastaavien ilmaisujen alleviivaaminen
4. Tekstistä löytyneiden ilmaisujen pelkistäminen ja kirjaaminen muistilapuille
5. Muistilappujen ryhmittely

**KUVIO 1. Aineistonkeruun ja analyysin aikajana**

Tutkimuksessa kerättyä aineistoa käsittelin laadullisena aineistona. Laadullisen aineiston analyysissä voidaan puhua joko induktiivisesta, deduktiivisesta tai abduktiivisesta sisällönanalyysistä tai aineistolähtöisestä, teorialähtöisestä ja näiden väliin sijoittuvasta teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 107-108.) Tässä tutkimuksessa analyysi lähti liikkeelle aineistosta eikä valmiista teoreettisesta mallista. Analyysia ei voida kuitenkaan pitää puhtaasti aineistolähtöisenä, koska tutkijana olin perehtynyt aiheeseen liittyvään teoriaan ja tutkimustietoon jo ennen aineiston keruuta. Tässä tutkimuksessa

toteutin analyysin ennen kaikkea teoriaohjaavana sisällönanalyysina, jossa aineistolähtöisyys ja aikaisemmat teoriat vuorottelevat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Tutkimuksen analyysi oli abduktiivista päättelyä, jossa teorianmuodostusta ja havaintojen tekoa ohjasi tietty johtoajatus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107). Myös Alasuutari (2011, 40) korostaa sitä, että aineistoa tarkastellaan aina vain tietyistä näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa keskeisenä johtoajatuksena on ollut se, että lasten fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä.

#### **4.3.1 Tutkimuksen 1. vaihe**

Ensimmäisen osion toteutin syksyllä 2016. Ensimmäisen osion aineistonkeruu tapahtui haastattelemalla neljää tutkimukseen osallistuvista kasvattajista. Ensimmäiseen haastatteluun osallistui toisesta ryhmästä kaikki kasvattajat eli yksi lastentarhanopettaja, johon aineistolainauksissa viitataan nimellä LTO1 ja kaksi lastenhoitajaa, joihin viitataan LH1 ja LH2 -nimikkeillä sekä toisesta ryhmästä yksi lastentarhanopettaja, josta käytän lyhennettä LTO2. Kaksi lastenhoitajaa, joista käytän jatkossa nimitystä LH3 ja LH4, eivät päässeet osallistumaan haastatteluun työjärjestelyiden vuoksi. Tämän haastattelun tavoitteena oli selvittää, mitä päiväkodissa on tehty lasten liikkumisen lisäämiseksi syksyn aikana. Käytin haastattelun aineistoa myös pohjana myöhempiä aineistonkeruuvaiheita suunnitellessa.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 73) mukaan haastattelun etu on ennen kaikkea joustavuus. Tässä tutkimuksessa se näkyi esimerkiksi siinä, että pystyin esittämään tarkentavia kysymyksiä haastateltaville jo haastattelun aikana. Tällaista mahdollisuutta ei olisi ollut esimerkiksi postikyselyssä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Haastattelussa etenimme luontevan keskustelun tavoin kysymyksestä toiseen, koska tutkijana pystyin vaikuttamaan kysymysten esitysjärjestykseen. Koska haastattelussa tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa, olisi kysymykset olleet hyvä antaa haastateltaville jo ennen haastattelua (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Tässä tutkimuksessa niin en kuitenkaan tehnyt missään vaiheessa, jotta valmiit kysymykset eivät rajoittaisi keskustelun luontevaa etenemistä tai muuttaisi liikaa haastateltavien ajattelua. Halusin tavoittaa heidän ajatuksensa ja mielipiteensä mahdollisimman todellisina ja avoimina

ilman liian tarkkaa harkintaa siitä, voivatko he asian ilmaista näin. Haastattelun tullessaan tutkittavat tiesivät vain, että kyse on tutkimuksesta, jossa keskitytään siihen, miten lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa voitaisiin lisätä. Heillä oli myös tieto siitä, että ensimmäisellä kerralla keskitytään siihen, mitä he ovat syksyn aikana tehneet ja mitä he ajattelevat tutkimukseen osallistumisesta.

Tämän tutkimuksen haastattelut olivat avoimia haastatteluita, joka näkyy myös siinä, että haastattelin samoja vastaajia kahteen kertaan ja myöhemmässä haastattelussa palasin vielä ensimmäisen haastattelun aiheisiin (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 75-76). Avoimen haastattelun sisältö liittyy tutkimuksen tarkoitukseen ja on ilmiökeskeinen (Tuomi & Sarajärvi 2009 76), kuten tämän tutkimuksen haastattelut olivat. Esitetyt kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, eikä niillä ollut selkeää yhteyttä tutkimuksen viitekehukseen. Haastatteluissa tavoitteena oli, että jokainen haastateltava kertoisi ajatuksistaan omien näkemystensä mukaan. (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 76-77.) Siksi toteutin aineistonkeruun avoimena haastatteluna, joka eteni luontevana keskusteluna. Kaikki tämän tutkimuksen haastattelut nauhoitettiin nauhurilla, jotta keskustelu pääsi etenemään luontevasti eikä tutkijan muistiinpanojen kirjoittaminen häirinnyt sitä. Se oli sopivin menetelmä saada tutkittavat kertomaan heidän näkemyksiään siitä, mitkä asiat vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

Ensimmäisen haastattelun sisältöinä olivat päiväkodissa tapahtuneet muutokset. Tutkimukseen osallistujat olivat syksyllä aloittaneet uusissa tiloissa uusilla työtiimeillä, joten halusin selvittää, mitä konkreettisia muutoksia, tekoja tai yhteisiä sopimuksia ja suunnitelmia lasten fyysisen aktiivisuuden suhteen oli tehty. Huomiota kiinnitettiin erityisesti siihen, miten kasvattajat näkivät muutokset ympäristössä, miten tarpeellisina he niitä pitävät ja mille muutokset heistä tuntuvat. Keskustelussa sivusimme myös vanhempien suhtautumista tapahtuneisiin muutoksiin.

Aineiston analyysi alkoi jo heti ensimmäisen haastattelun jälkeen, kun litteroin sen mahdollisimman sanatarkasti. Litteroitua tekstiä kertyi 6 sivua yhden rivivälillä. Sen jälkeen luin tekstiä läpi merkiten sieltä kiinnostavia kohtia itseleni ylös sekä kirjoittaen muistiin mieleeni heränneitä kysymyksiä loppuhaas-

tatteluja varten. Tuloksissa esitettävät aineistolainaukset ovat pääasiallisesti sanasta sanaan samassa muodossa kuin ne on litteroidessa kirjoitettu. Osassa lainauksia olen saattanut jättää asiaan liittymätöntä keskustelua pois ja merkinnyt sen näin: ”- -”. Myöhemmin tutkimuksessa viitataan tästä haastattelusta otettuihin aineistolainauksiin käyttämällä nimitystä haastattelu 1 (H1).

#### 4.3.2 Tutkimuksen 2. vaihe

Toisen osion toteutin ennen joulua 2016. Toisen osion aineiston keruu koostui tutkittavien eli kasvattajien täyttämistä kyselylomakkeista (Liitteet 2 ja 3) ja toteuttamastani havainnoinnista. Kyselylomakkeilla selvitin lasten liikkumista arjessa sekä aikuisten osallistumista siihen. Kyselylomakkeen teoreettisena taustana oli Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) ja siellä käytetyt käsitteet (ks. Valli 2015, 85). Lomakkeesta oli kaksi erilaista versiota, koska osa työntekijöistä koki ensimmäisen version liian työlääksi täyttää. Lomaketta ei testattu etukäteen, joten tutkittavilta saatu palaute ennen varsinaisen aineistonkeruun alkua oli tärkeää. Näin sain tehtyä lomakkeeseen muutoksia ja kaikki kasvattajat mukaan aineiston tuottamiseen. Kyselylomakkeen täyttäminen muistutti postikyselyä (ks. Valli 2015, 88), koska kyselylomake lähetettiin vastaajille sähköpostilla täytettäväksi eikä tutkija ollut läsnä tilanteissa. Tutkittavat täyttivät lomakkeet kuitenkin paperisena. Jokainen kasvattaja täytti lomakkeen viideltä päivältä, jolloin lomakkeita kertyi yhteensä 30. Näistä 16 oli laajempia lomakkeita (liite 2) ja suppeampia lomakkeita (liite 3) oli 14. Kasvattajat sopivat yhdessä ne viisi päivää, joista lomakkeet täytettiin, jolloin niiden pohjalta pystyin tarkastelemaan päiviä kokonaisuutena sekä vertaamaan eri näkökulmien merkitystä vastauksiin. Kasvattajat täyttivät lomakkeita kahtena tiistaina, kahtena perjantaina ja yhtenä torstaina.

Kyselylomakkeet ovat aineistonkeruumenetelmänä etukäteen strukturoituja (Luoto 2009). Kyselylomakkeen alussa kysyin taustatietoja havainnointipäivästä, kuten läsnä olevien lasten lukumäärää, työntekijän työaika ja päivän säätä. Etenkin työaika kysymällä pystyin selvittämään, mitkä olivat niitä hetkiä, kun kasvattaja oli paikalla. Seuraavaksi kysyin kasvattajan omaan toimintaan liittyviä kysymyksiä, joissa oli vastausvaihtoehtoina kyllä tai ei. Kyllä vas-

tatessaan kasvattajilla oli mahdollisuus tarkemmin kuvata toimintaansa. Kysymykset olivat vastaajille henkilökohtaisessa muodossa, joka Vallin (2015, 87) mukaan saa vastaamisen tuntumaan luontevammalta. Laajemmassa lomakkeessa oli näiden kysymysten jälkeen kaksi taulukkoa, jossa toisessa selvitettiin, millä tavalla lapset ovat olleet aktiivisia päivän aikana ja toisessa selitettiin, millaisia ympäristöjä lapsilla oli käytettävissä. Suppeammassa lomakkeessa oli näiden kysymysten tilalla kohdat, joihin kasvattajat arvioivat, kauanko vähiten ja eniten aktiivinen lapsi on liikkunut päivän aikana. Molemmissa lomakkeissa oli lopussa vielä avoimia kysymyksiä, joihin kasvattajat pääsivät kuvaamaan, miten ovat osallistuneet lasten liikkumiseen, oliko päivässä jotain erityistä, kuten poissaoloja tai vierailijoita, tai lisäämään omia mieleen tulleita ajatuksia.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 74) kuvaavat, kuinka haastattelun voi toteuttaa myös lomakkeen avulla. Lomakehaastattelulla kerätty aineisto voidaan helposti kvantifioida (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74). Tätä kvantifiointi mahdollisuutta hyödynsin tässä tutkimuksessa esimerkiksi tarkastellessani sitä, kuinka usein työntekijät kannustivat lapsia liikkumaan tai miten usein he puhuivat lasten aktiivisuudesta vanhempien kanssa. Tässä tutkimuksessa käytetty lomake oli yhdistelmä perinteistä kyselylomaketta, jossa oli valmiit vaihtoehdot (ks. Valli 2015) ja lomakehaastattelua (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 74), jossa oli avoimia kysymyksiä. Lomake toimi päiväkirjamaisena pohjana kasvattajien havainnoille lasten fyysisestä aktiivisuudesta päivien aikana.

Toisen vaiheen aikana olin päiväkodissa havainnoimassa kolmen päivän ajan (tiistai, keskiviikko ja torstai). Näistä päivistä tiistailta myös tutkittavat täyttivät lomaketta. Havainnointi perustui laajemman lomakkeen täyttämiseen ja lisäksi mieleen tulleiden kysymysten ylös kirjaamiseen sekä ajanottamiseen tietyissä kohdissa. Tuomen ja Sarajärven (2009, 81) mukaan havainnoinnin ja muunlaisten aineistonkeruumenetelmien yhdistäminen on monesti hyvinkin hedelmällistä. Se oli yksi peruste yhdistää havainnointi myös tämän tutkimuksen aineistonkeruuseen. Grönforsin (2015, 149) mukaan havainnointi myös kytkee saadun tiedon muita tutkimusmenetelmiä paremmin tutkimuskontekstiin. Havainnoimalla voidaan myös selvittää toimivatko tutkittavat todellisuudessa niin kuin he haastateltaessa kuvaavat. Havainnoinnin avulla kerättyä tietoa



hyödynsin loppuhaastattelun kysymysten asettelussa. Grönfors (2015, 150) toteaa, että havainnoimalla voidaan saavuttaa kuvailevaa tietoa syventämään esimerkiksi haastatteluaineistoa. Tässä tutkimuksessa pyrin kuitenkin enemmän syventämään havainnointitietoja haastattelemalla, koska halusin selvittää kasvattajien ajatuksia. Havainnointi tässä tutkimuksessa oli osallistuvaa havainnointia (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 81-82). Toimin aktiivisena osallistujana päiväkodin normaalissa toiminnassa. Sosiaalisia vuorovaikutustilanteita havainnointipäivien aikana oli niin kasvattajien kuin lasten kanssa. Grönfors (2015, 152) tuo esiin, että osallistuvalla havainnoinnilla pystytään hyödyntämään myös muita aisteja kuin kuulo- ja näköaistia, jolloin osallistuminen toimii havainnoinnin apuvälineenä aineistonkeruussa. Tässä tutkimuksessa osallistuva havainnointi oli ennen kaikkea keino tehdä tutkimustilanteista luonnollisempia. Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2009, 82) toteavat, osallistuva havainnointi ja osallistava havainnointi ovat hyvin yhteneviä toteutukseltaan. Tämän tutkimuksen havainnointia voidaan osaltaan pitää myös osallistavana havainnointina. Tässä tutkimuksessa pyrin yhteistyön avulla saamaan tietoa ja toimintaa, kuten osallistavassa havainnoinnissa yleensä on tavoitteena. Tuomen ja Sarajärven (2009, 82-83) mukaan tutkijan tehtävänä on luoda mahdollisuus keskustella asioista ryhmässä, jotta mahdollisimman moni näkökulma tulisi esille. Tutkija myös mahdollistaa osallistujien oppimista, jonka uskotaan johtavan toimintaan ja toiminnan ylläpitämiseen. Tässä tutkimuksessa tavoitteeni oli saada aikaan toimintaa kiinnittämällä osallistujien huomiota niihin haasteisiin, joita he vielä kohtaavat fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Grönfors (2015, 153) kuvaa myös täydellisen osallistumisen havainnointia, jossa havainnointia tehdään yhteisön jäsenenä. Tällaista tutkimusta voidaan tehdä esimerkiksi työpaikoilla. Tutkijana en koe olleeni täysivertainen yhteisön jäsen tutkimuskohteessa, mutta koko tutkimusprosessiin varmasti osaltaan vaikuttaa se, että olen koulukseltani lastentarhanopettaja ja työskennellyt päiväkodissa.

Tässä tutkimuksessa lomakkeilla kerätty tieto nähtiin laadullisena aineistona. Lomakkeilla kerättyä tietoa analysoin kokoamalla vastaukset yhteen taulukkoon. Taulukosta pyrin löytämään yhdenmukaisuuksia ja eroja tutkittavien vastauksissa. Kirjasin itselleni jälleen ylös huomioita yhdenmukaisuuksista ja

eroista sekä mieleeni heränneitä ajatuksia ja kysymyksiä, joita halusin vielä tarkemmin käsitellä loppuhaastattelussa. Havainnointiaineiston analyysi tapahtui kirjaamalla ylös tilanteita niiden ilmetessä ja tarkkaan pohtimalla, miten tilanteet yhdistyvät lomakkeilla ja aiemmassa haastattelussa saatuun tietoon. Tutkimuksessa keskityin selvittämään kasvattajien näkökulmaa fyysiseen aktiivisuuteen, joten olennaista oli sekä havainnoinnin että lomakkeista saadun tiedon osalta, miten tutkittavat selittivät tai perustelivat tehtyjä huomioita.

### **4.3.3 Tutkimuksen 3. vaihe**

Kolmannen osion aineisto koostuu kahdesta haastattelusta, jotka toteutin maaliskuussa 2017. Haastattelun kysymykset muodostin alkuhaastattelun, havainnoinnin ja lomakkeiden analyysin pohjalta. Haastattelut toteutuivat työtiimeittäin eli toisessa haastattelussa oli mukana toisen ryhmän kasvattajat eli yksi lastentarhanopettaja ja kaksi lastenhoitajaa ja sitten toisessa haastattelussa toisen ryhmän vastaavat kasvattajat. Yhtä ryhmää haastattelin siis kerran tässä vaiheessa. Ryhmäkohtaisella haastattelulla pyrin varmistamaan, että jokaisella oli mahdollisuus saada äänensä kuuluville ja jokainen pääsi osallistumaan.

Kuten alkuhaastattelu, myös kolmannen tutkimusvaiheen haastattelu oli avoin haastattelu. Tässä haastattelussa tarkensin kysymyksiä ennen kaikkea aiemmin kerätystä aineistosta otetuilla esimerkeillä. Kuvailin esimerkiksi havainnoinnin aikana huomattuja tilanteita haastateltaville ja selvitin, millaisia ajatuksia ne herättävät heissä. Näissä haastatteluissa palasin myös osaltaan niihin asioihin, joista olimme keskustelleet jo ensimmäisessä haastattelussa. Tarkoituksena oli selvittää, onko asioissa tapahtunut jonkinlaista muutosta tutkimuksen aikana tai onko tutkittavilla jotain lisää kerrottavaa aiheista.

Loppuhaastattelujen analyysi alkoi sanatarkasta litteroinnista. Tulokappaleen aineistolainauksissa viitataan haastatteluun 2 (H2), jolla tarkoitan ryhmän A kasvattajien haastattelua. Tästä haastattelusta kertyi 10 sivua litteroitua tekstiä yhden rivivälillä. Vastaavasti ryhmän B kasvattajien haastatteluun viitataan haastatteluna 3 (H3), josta kertyi 11 sivua litteroitua tekstiä. Litteroidun tekstin vierelle merkitsin mielestäni merkittävät kohdat Word-ohjelman kommentti-toiminnolla. Litteroinnin jälkeen lähdin käymään aineistoa läpi järjes-

telmällisemmin sisällönanalyysin avulla. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 103) kuvaavat sisällönanalyysin sopivan hyvin strukturoimattomankin aineiston analyysiin. Koska tutkittavien kanssa käydyt keskustelut olivat edenneet vapaamuotoisesti keskustelun mukaan, oli myös litteroitu aineisto aluksi hyvin strukturoimaton. Sisällönanalyysillä pyrin järjestämään kerätyn aineiston johtopäätösten tekoa varten (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Tuomi ja Sarajärvi (2009, 105-106) tuovat esiin eron sisällön erittelyn ja sisällönanalyysin välillä. He määrittelevät sisällön erittelyn analyysiksi, jossa kuvataan kvantitatiivisesti tutkimuksen sisältöä, ja sisällönanalyysin pyrkimykseksi kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti. Analyysissäni keskityin nimenomaan sisällönanalyysiin eli aineiston kuvaamiseen sanallisesti.

Analyysin toteuttamisessa hyödynsin Tuomen ja Sarajärven (2009, 109) esittelemää aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemistä. Ensimmäisenä kuuntelin ja auki kirjoitin haastattelut sanasta sanaan. Sitten perehdyin niiden sisältöön lukemalla. Sen jälkeen aloitin aineiston pelkistämisen etsien tutkimustehtävän kysymyksiin vastaavia ilmaisuja ja alleviivasin näitä erivärisillä kynillä. Keskeiset kysymykset olivat, mitkä tekijät lisäävät fyysistä aktiivisuutta tai mahdollistavat liikkumisen lisäämisen ja mitkä tekijät estävät tai hankaloittavat fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Alleviivatut ilmaisut kirjoitin pelkistettynä aineistosivun reunaan. Nämä pelkistetyt ilmaisut kirjoitin vielä eri värisille muistilapuille niin, että yhdellä muistilapulla oli aina yksi ilmaisu. Etsin aineistoista samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia näistä pelkistetyistä ilmaisuista ja muodostin alaluokkia järjestelemällä muistilappuja kokonaisuuksiksi. Muistilappujen värit toimivat muistutuksena siitä, kumpaan kysymyksistä ilmaisu oli vastannut sekä kummasta loppuhaastattelusta ilmaisu oli poimittu. Tämän jälkeen ryhmittelin ja muodostin alaluokista yläluokkia, jotka lopulta järjestelin kolmen pääteeman alle. (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 109-113, 117-119.) Liitteessä 1 on kuvattu analyysin toteuttamista esimerkkien avulla.

#### 4.4 Eettiset ratkaisut

”Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla.” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tuomen ja Sarajärven (2009, 129) mukaan tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys. Aiheen valinnan eettisyyteen vaikuttaa se, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Tässä tutkimuksessa tein aiheen valinnan ensiksi omilla ehdoillani, oman kiinnostukseni mukaan. Silloin tutkimus keskittyi siihen, kuinka työn voisi päiväkodissa tehdä paremmin. Tutkimuksen edessä aihe tarkentui ja muuttui niin, että se huomioi paremmin myös tutkittavat. Tarkentunut tutkimusaihe mahdollisti sen, että tutkittavat saivat äänensä kuuluviin myös siinä, miksi työn tekeminen toisella tavalla on välillä lähes mahdollista.

Keskeistä on, että tutkimusta tehdessä toimitaan rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti niin tutkimustyössä kuin tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Näin olen pyrkinyt toimimaan myös tässä tutkimuksessa. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 131) tuovat esiin etenkin tutkittavien suojan, joka muodostaa tutkimuksen eettisen perustan. Tutkittavien suoja muodostuu seitsemästä tärkeästä kohdasta (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Tutkijan tehtävä on vastata näiden toteutumisesta. Tässä tutkimuksessa kerroin tutkittaville tutkimuksesta, sen tavoitteista ja menetelmistä jo ennen kuin ensimmäisen kerran kysyin, haluavatko he osallistua. Ennen tutkimuksen aineistonkeruun aloittamista kuvasin tutkimusta vielä tarkemmin heille ja varmistin, että he tietävät, mistä on kyse suostumuksen antaessaan. Jokaiselta tutkittavalta pyysin oman vapaaehtoisuuden suostumuksen eivätkä johtaja tai apulaisjohtaja päättäneet asiaa heidän puolestaan. Etenkin siinä hetkessä, kun tutkittavat toivat esiin lomakkeen täyttämisen vaikeuden, korostin sitä, että heillä on myös oikeus kieltäytyä tai keskeyttää tutkimukseen osallistuminen, jos he niin haluavat. Tutkittavat kuitenkin päättivät jatkaa osallistumisestaan, kun olimme muokanneet aineistonkeruuta

heille sopivammaksi. Samassa tilanteessa korostui myös se, että osallistujille ei aiheuteta vahinkoa, vaan heidän hyvinvointinsa asetetaan kaiken edelle.

Tässä tutkimuksessa saatuja tietoja en käytä muihin tutkimuksiin, vaan aineisto tuhoetaan heti tutkimuksen valmistuttua. Tutkimukseen osallistujat olivat joka kerta tietoisia siitä, että haastattelut nauhoitetaan, eikä sitä tehty heiltä salassa. Tutkimustietojen luottamuksellisuudesta olen huolehtinut pitämällä aineiston vain itselläni enkä ole luovuttanut tietoja ulkopuolisille. Tutkimusta tehdessä olen harkinnut tarkkaan, mitkä yksityiskohdat ovat tutkimuksen kannalta merkittävää raportoitavaa. Tutkimuksen eettisen toteutuksen ja luotettavuuden takia on tärkeää kuvata se, että tutkittavat ovat minulle ennestään tuttuja. Tämä ei kuitenkaan vaaranna tutkittavien anonymiteettia, koska kaikki tähän osallistuneet tutkittavat jäävät nimettömiksi. Tutkittavien anonymiteettia olen pyrkinyt suojaamaan sillä, että en nimeä päiväkotia tai kuntaa, jossa tutkimuksen aineisto on kerätty. Lisäksi olen poistanut aineistosta litterointi vaiheessa ne nimitiedot ja yksityiskohdat, joiden perusteella tutkittavien, päiväkodin tai päiväkodin asiakkaiden tunnistaminen olisi mahdollista. Mikäli ne ovat olleet olennaista tietoa aineistolainauksissa, olen korvannut ne kirjoittamalla hakasulkeisiin sen asian, joka kohdasta on poistettu, esimerkiksi näin: [ryhmän nimi]. Olen myös lisännyt hakasulkeisiin tarkennukset, jos tutkittavat viittaavat johonkin, josta olemme aiemmin haastattelussa keskustelleet, mutta joka ei näy tutkimusraportin aineistolainauksessa. Tutkittavat ovat voineet myös luottaa siihen, että noudatan lupaamiani sopimuksia enkä tietoisesti vaaranna tutkimuksen rehellisyyttä.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät fyysisessä ympäristössä

Tässä kappaleessa kuvaan ne fyysisen ympäristön tekijät, jotka tulivat tässä tutkimuksessa esiin joko fyysisen aktiivisuuden mahdollistajina tai estäjinä. Ensimmäiseksi kuvaan tilojen merkitystä fyysiselle aktiivisuudelle. Toisessa alakappaleessa kerron välineistä ja lopuksi kuvaan ajan vaikutusta.

#### 5.1.1 Tilat

Työntekijöiden mukaan päiväkodin fyysiset tilat voivat mahdollistaa lasten aktiivisuuden lisäämisen, jos ne ovat liikuntaan sopivia, monipuolisesti ja helposti käytettävissä sekä joustavasti eri ryhmien käytettävissä. Tilat voivat myös estää fyysisen aktiivisuuden lisäämistä, jos ne ovat liikuntaan sopimattomat, liian pienet, huonosti erotettu muusta ympäristöstä tai vain rajallisesti käytettävissä.

Ryhmän kasvattajat nostavat esille sen, että kun tilat ovat monipuolisesti käytettävissä eikä yhtä huonetta ole määritelty vain yhdelle tekemiselle, pääsevät lapset liikkumaan haluamallaan tavalla ja olemaan fyysisesti aktiivisempia. ”Leikkitiloina on eteiset ja nuo ja ne saa niitä hyödyntää, että kyllähän se siihen niitä laukkaamisia ja juoksemisia ja tämmösiä mahdollistaa, että ois vaan tuossa huoneessa esimerkiksi” (LTO1, H2). Myös nukkumiseen tarkoitettuja tiloja on hyödynnetty lasten liikkumiselle: ”Tietysti, kun me ollaan tohon omaan leposkiin tuotu niitä liikuntavälineitä” (LH1, H2). Tilojen koetaan olevan riittävän tilavia, jotta niissä lasten voidaan antaa liikkua ja olla aktiivisempia toisin kuin ryhmän tiloissa olevissa pienemmissä huoneissa. Toisesta katkelmasta paljastuu kuitenkin se, miksi tilojen käyttäminen moneen voi olla myös este liikkumiselle.

No ainakin tossa eteisessä lapset haluais olla hippasta ja piilosta ja sellanen sekin tekee tietynlaista levottomuutta sitten siihen tota eteiseen. Siinä tietysti vanhemmat käy hake-massa lapsia iltapäivällä ja siinäkin on se yks leikkihuone aika lähellä ja tuo meidän osasto meillä ei oo noita ovia sitten tonne meidän osastolle päin, että kyllähän se kuuluu siihen sitten, että jos joku haluaa siellä askarrella ja piirtää ja muuta jos toiset on kovaäänistä hippaa sitten eteisessä niin. (LTO 2, H3)

Osa kasvattajista kokee tilojen monipuolisen käyttämisen myös haasteena. Kasvattajat kokivat, että lapsille on hankalaa selittää, miksi sama tila voi toisena hetkenä toimia tilana juoksemiselle ja vauhdikkaalle leikille, mutta toisessa hetkessä se on kiellettyä. Fyysisen aktiivisuuden koettiin myös aiheuttavan välillä häiriötä muulle toiminnalle, koska tiloista oli jätetty ovia pois, jotka voisivat olla tiellä liikkussa. Tätä pidettiin huonona asiana, koska myös rauhallista leikkiä pidetään tärkeänä osana päiväkodin toimintaa. Sen mahdollistamiseksi lasten fyysistä aktiivisuutta joudutaan välillä myös rajoittamaan.

Haastattelussa keskustelimme myös siitä, onko innostus fyysiseen aktiivisuuden levinnyt muihin ryhmiin. Tässä yhteydessä kasvattajat kertoivat esimerkkejä siitä, kuinka toiset ryhmät hyödyntävät päiväkodin tiloja liikkumiseen: ”On ne [toisen tutkimusryhmän nimi] käyttänyt tuota meidän salia” (LH4, H3) ja ”Heillähän on hyvin usein tai siis noilla [pienen ryhmän nimi] aamulla tuo sali käytössä ennen aamupalaa” (LH3, H3). Tämä osaltaan kuvaa juuri sitä, kuinka helposti ja joustavasti käytettävissä olevat tilat voivat lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Ensimmäisessä katkelmassa meidän salilla tarkoitetaan ryhmän nukkumatilana toimivaa huonetta, jonka suunnittelussa on pyritty panostamaan siihen, että se olisi mahdollisimman toimiva myös liikunnan toteuttamiseen. Tässä on varmasti onnistuttu, kun huone on tilana niin houkutteleva, että myös toisesta ryhmästä halutaan tulla sitä käyttämään. Toisessa katkelmassa salilla tarkoitetaan päiväkodin varsinaista jumppasalia, johon on aamupäiviksi jaetut vuorot, mutta joka muuten on vapaasti hyödynnettävissä. Tällainen joustava käyttömahdollisuus tarjoaa myös lapsille lisää liikkumismahdollisuuksia, kun tiloja voidaan käyttää tarvittaessa ja lasten ollessa innostuneita eikä vain tietyn aikataulun mukaan.

Tilojen pieni koko voi myös osaltaan rajoittaa lasten mahdollisuuksia olla fyysisesti aktiivinen.

#### **Esimerkki 1.**

**LTO2:** Kyllä sinne on niin kun pyrkijöitä iltapäivällä välipalan jälkeen siinä on vaan aikuinen jaotellut kuka sinne menee ja kuka ei.

**LH4:** Silloin kun tekee telineradan tai semmosen jonkun radan niin silloin se toimii ei ne iänkaiken jaksa sitä kiertää niin silloin se toimii ja sinne kyllä pääsee kaikki vuorollaan ja kerkee melkein käydä. Mutta tuota sitten, jos se on enemmän vapaa meuhupeuhu niin sit se ei tahdo olla semmonen (H3)

Koska tilojen koko on rajallinen, ei kaikilla lapsilla ole mahdollisuutta olla fyysisesti aktiivinen juuri silloin, kun haluaisivat. Aikuiset joutuvat rajoittamaan toimintaa ja jakamaan vuoroja, jotta mahdollisuudet olisivat tasapuoliset. Tämä osaltaan aiheuttaa sen, että lapset eivät pääse liikkumaan niin paljon kuin haluaisivat.

### 5.1.2 Välineet

Silloin, kun välineitä on riittävästi ja monipuolisesti, ne mahdollistavat lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen. Välineiden kohdalla on tärkeää, että ne ovat lasten saatavilla, lapsia kiinnostavia ja innostavia sekä aktivoivia. Näin lapset innostuvat olemaan fyysisesti aktiivisempia. Tämä asia tuli esille myös haastattelussa: ”Paljonhan meillä on ollut nyt palloja, et palloja tuolla vapaassa käytössä, että saavat heitellä, sählyn peluuta.” (LH1, H2). Toisessa tutkimukseen osallistuvista ryhmistä välineitä oli tuotu lasten saataville ja vapaasti käytettäväksi. Kasvattajat kokivat tämän hyväksi tavaksi innostaa lapsia liikkumaan, pelaamaan ja opettelemaan välineiden käsittelyä. Kasvattajat toivat esiin myös sen, että päiväkotiin hankitaan tarvittaessa lisää välineitä, jotka innostavat lapsia, kuten esimerkiksi leuanvetotankoja.

Jos välineet ovat lasten ulottumattomissa, se hankaloittaa fyysisen aktiivisuuden lisäämistä ja vaatii enemmän työtä aikuisilta.

#### **Esimerkki 2.**

**LTO2:** Tavallaan ne ei oo sillä tavalla esillä, että se ovi on kiinni, että ei oo niinkun hyllyssä, että vois vapaasti ottaa

**LH4:** eikä sieltä oikeastaan voi laps ite hakee kun siellä on sitten pystyssä trampoliinia ja muuta että ei päälle kaadu – –

**Tutkija:** ootteko te minkä verran ootteko te vaihtanut siellä nukkarissa olevia välineitä tai muuta vai onko siellä ollut ne?

**LH4:** huonosti

**LTO2:** niin siellä on vähän esim. Ne isot patjat ja muut että ne ei mahdu muualle sieltä sitten, että ne on oltava koko ajan siellä. Että tuota alkuvaiheessa varmaan vaihdettiin noita hernepusseja, palloja ja renkaita, nyt ne on tainnut olla ne samat siellä sitten. (H3)

Myös tutkimuksen toisessa ryhmässä osa välineistä oli tuotu lasten saataville, mutta kasvattajat kokivat, että paljon välineitä on lapsilta piilossa varastossa, eivätkä lapset osaa niitä pyytää käyttöönsä. Kasvattajat kokivat huonoa oma-tuntoa siitä, että välineet eivät ole paremmin lasten saatavilla ja innostamassa



lapsia liikkumaan. He myös näkivät välineiden vaihtamisen heille kuuluvana tehtävänä, joka osaltaan joko innostaa lapsia liikkumaan tai sitten ei.

Välineille on tärkeää myös olla riittävät ja sopivat säilytystilat, jotta niiden vaihtamiselle ja monipuoliselle käytölle olisi mahdollisuus. Jos näin ei ole, voivat välineet rajoittaa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä.

**Esimerkki 3.**

**LH4:** Melkein kun ois joku patjavarasto niin minusta se ois paljon parempi, kun ne on nimenomaan ne. Ennen minä sinne antaisin jonkun muun jumppajutun niille lapsille, vaikka siihen kuin sen että ne niillä patjoilla nujuaa.

**LH3:** jotain purkkijalkoja ja hyppynaruja tai jotain

**LH4:** niin että kun ois joku patjavarasto mihin ne patjat vois hetkeks pois tuolta

**LTO2:** välillä sais ne pois

**LH4:** ne tekee niilläkin yllättävän korkeita ja kiipee ja ne ei niinkun hoksaa että se ei välttämättä ookaan tukeva se rakennus

**LTO2:** ja sitten vaikka siellä ois jotain muuta välineitä ja sitten jos lapset on siellä keskenään ja aikuinen ei, niin sitten ne on kohta siellä patjoilla kuitenkin kun ne vetää ne patjat niin ne on niin mieluisat. (H3)

Tästä katkelmasta ilmenee se, kuinka kasvattajat joutuvat välillä kieltämään välineiden käyttämisen, koska eivät voi taata turvallista käyttöä. Koska patjoja ei kuitenkaan saada siirrettyä pois ryhmän tilasta, on työntekijöiden välillä kiellettävä lapsilta mahdollisuus aktiiviselle toiminnalle turvallisuuden varmistamiseksi. Turvallisuus ilmenee liikkumiseen vaikuttavana tekijänä useassa yhteydessä, joten palaan sen käsittelyyn myöhemmin tuloksissa.

### 5.1.3 Aika

Aika tukee lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä silloin, kun sitä löytyy arjesta toistuville liikunnallisille tavoille ja malleille. Aika voi kuitenkin myös tehdä fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä haastavaa silloin, kun sitä ei ole arjessa riittävästi, aikataulut eivät mahdollista liikkumista tai muu ohjelma vie ajan liikunnalta.

Kun liikkumisesta tehdään tavallinen tapa osaksi arjen aikatauluja, se tukee lasten fyysistä aktiivisuutta. ”Niin no pajoissa on tietysti aina, on se yks paja on niinku tuota sitten liikuntaa jollain tavalla jumppa tai” (LTO1, H2). Tällä tavalla liikkuminen on saatu osaksi arjen rutiineja ja sen toteuttaminen helpottuu. Sille on oma selkeä paikkansa päivärytmissä, eikä sen toteutumista estä muu arjen toiminta eikä siihen panostettu aika ole pois muilta arjen tärkeiltä asioilta. Toistuessaan säännöllisesti siitä tulee opittu tapa toimia, kuten pienten

ryhmässä käytäntö liikkua lasten kanssa salissa ennen aamupalaa. Tutkimukseen osallistuneissa ryhmissä tavan muodostuminen huomattiin Vauhtivarpaatviikon yhteydessä.

Niin, mutta siinäkinhän tehtiin niin, että kun lähetettiin ulos niin heti otettiin se toiminta silloin ja sit kun se oli tehty niin sitten lapset sai lähteä omille jutuilleen ja tietysti silleen hän niinku sitä jossain vaiheessa tehtiin että kun tullaan tuohon ulos odottamaan sisälle pääsyä niin vaikka oltiin hippasta että joka kiinni jäi niin se sai lähteä sisälle ja sellasta vois niinku enemmänkin hyödyntää että se ei ois niinkun jonossa seisomista ja odottamista (LH2, H2)

Toiminnan sovittaminen sopivaan hetkeen voi kuitenkin olla myös haastavaa, jos lapset joutuvat joko odottamaan tai ehtivät aloittamaan omat tekemisensä ennen ohjatun toiminnan alkamista. Joskus toimintaa ei pystykään suunnittelemaan tiettyyn hetkeen, vaan se on parasta ottaa siinä kohtaa, kun huomaa, että lapsilla ei ole tekemistä ja katsoa, ketkä innostuvat mukaan.

Tutkimukseen osallistuneet ryhmät kuvasivat, kuinka liikuntaa voidaan ottaa esimerkiksi lounaspiirillä. Sille ajalle, jona keräsin havainnointiaineistoa, ei kuitenkaan osunut lounaspiiriä, jossa olisi lasten kanssa liikuttu. Näin huomasin, että vaikka lapset eivät täysin yhtäjaksoisesti istu tuntia, kuten kasvattajat yksimielisesti lomakkeissa kertoivat, kertyy lapselle keskellä päivää herkästi lähes 3 tuntia passiivista aikaa. Tähän vaikuttaa se, että lounaspiiri, lounas, päivälepo ja päivälevon jälkeiset hiljaiset leikit tai pöytähommat osuvat peräkkäin päivärytmissä ja lapset ovat tämän ajan fyysisesti passiivisempia. Esimerkiksi ryhmässä B ensimmäiset lapset istuivat odottamassa lounaspiirin alkua jo klo 10.44, josta 24 minuuttia myöhemmin ensimmäiset siirtyivät lounaalle hypellen. Lounaspöydästä ensimmäiset poistuivat klo 11.28 päivälevolle, joka kesti noin tunnin ja vartin. Tämän jälkeen hiljaiset leikit jatkuivat noin puolen tunnin ajan. Tässä kohtaa päivää lapset myös odottelevat paljon ensin piirin alkamista ja sitten yhteisen sadun kuuntelua. Samanlainen tilanne oli havaittavissa ryhmän A päivässä. Tämä osaltaan kuvaa, kuinka päivän rakenteet vaikeuttavat fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Kasvattajat tiedostavat tilanteen, mutta näkevät, että lapset saavat ennen tätä hetkeä olla fyysisesti niin aktiivisia ulkona, että pysähtyminen ei ole huono asia.

Fyysisen aktiivisuuden sovittamisen muuhun toimintaan ja päivän rytmiin, toiset kasvattajat näkevät helppona, kun taas toiset vaikeampana.

**Esimerkki 4.**

**LTO2:** Kyllä se sitten tuo aikakin, sanoitko sä jo ajan, mutta tässä 3–5 -vuotiaiden ryhmässä puhuttiinkin siitä, että tässä kuravaatekelillä, että tässä on oikeastaan jo 10 vaille 3 jo tuonne pukemaan lapsia ja lähettävä ulos. Iltapäivälläkään ei hirveästi sitä aikaa oo siihen ruveta järjestämään semmosta siihen

**LH4:** jos puol kolmelta loppuu välipala tai saahaan se pois niin siinä ei oo, kun se 20 minuuttia niin kyllähän se niinku

**LTO2:** sit pitää aikuisen jo miettiä, että ketkä jo ja monelta ruvetaan pukemaan tuonne ulos lapsia

**LH3:** osa lapsista haetaankin jo siinä, että samalla sitten on se lähtötilanne vanhempien kanssa

**LTO2:** yks aikuinen on kiinni sitten vähän siinä luovuttamisessa (H3)

Kuten aineistolainauksesta käy ilmi, niin myös vuodenajalla on oma vaikutuksensa fyysiseen aktiivisuuteen. Eräs hoitajista pohti: ”kannattaako [talvella] sitä hirveeseen hikipäähän antaa lasten siinä niinku jumpata, jos ollaan ihan hetken päästä lähössä ulos, että sitten märkä pää on” (LH3, H3). Vuodenajan vaikutus liikkumismahdollisuuksiin korostuukin sään asettamisessa vaatimuksissa toiminnalle. Vuodenaika näkyy myös siinä, mitä toimintaa lapset pihalla valitsevat: ollaanko pihalla vesihommissa paikoillaan vai mäkeä laskemassa.

## 5.2 Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät psyykkisessä ympäristössä

Kuten fyysisen ympäristön eri tekijät, myös psyykkisen ympäristön tekijät voivat toimia joko mahdollistajina tai estäjinä fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle. Tässä tutkimuksessa psyykkisen ympäristön tekijät keskittyivät selvästi joko kasvattajan tai lasten ajatteluun. Ensimmäisessä alaluvussa tarkastellaan kasvattajan ajattelua ja sen vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja toisessa alaluvussa keskitytään lapseen.

### 5.2.1 Kasvattajan ajattelu

Kaikista keskeisin tekijä kasvattajan ajattelussa suhteessa lasten fyysiseen aktiivisuuteen on asenne. Haastatteluissa kasvattajat korostivat sen olleen suurin asia muutoksen aikaan saamiseksi. He kokivat, että aikuisen salliva ja hyväksyvä asenne mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden lisäämisen. ”Tuossakin nyt aamulla, kun seurasin kun pojat siinä rallia vetivät neljästään ympäri niin sanoin, vaan ääneen, että kohta joku itkee, mutta seurasin siinä, niin sit oli ovi osunut

vähän nenään ja sitten se vähän rauhoittui se leikki” (LTO1, H2). Liikkumisen salliva ja hyväksyvä aikuinen sietää kasvattajien mukaan enemmän esimerkiksi ääntä, jota lapsista lähtee heidän innostuessaan, tai mahdollisia pieniä onnettomuuksia ja mustelmia. Hyväksyvä asenne mahdollistaa myös erilaisia vapauksia lasten toiminnalle, jolloin heidän luontainen halunsa liikkua saa enemmän tilaa. Enemmän aikaa fyysiselle aktiivisuudelle saadaan, kun kasvattajat ovat valmiita rikkomaan rutiineja fyysisen aktiivisuuden mahdollistamiseksi. Tutkimukseen osallistuneita kasvattajia mietitytti muun muassa ristiriita siitä, että jos tuokio ennen ruokailua on hyvin liikunnallinen, malttavatko lapset rauhoittua ruokapöytään, mutta jos tuokiolla vaan istutaan, jaksavatko lapset istua koko ajan. Kasvattajan tekemään valintaan vaikuttaa tietenkin hänen oma ajattelunsa, mutta myös tilanteen huomiointi ja lasten tuntemus.

Silloin kun aikuinen itse on innostunut liikkumisesta, hän pyrkii innostamaan ja kannustamaan myös lapsia mukaan liikkumiseen. ”Silloinhan, kun aikuinen jos on mukana, niin yleensäkin niin kyllä ne aika mukavasti intoutuvat sitten matkaan lähtemään” (LH1, H2). Aikuisen kannustavalla toiminnalla on mahdollista saada siis myös niitä lapsia liikkumaan, joita se ei luontaisesti yhtä paljon houkuttele. Sitä kautta saadaan lisättyä lasten fyysistä aktiivisuutta sekä luotua positiivisia kokemuksia liikkumisesta, jotka innostavat lapsia myös tulevaisuudessa.

Kasvattajat toivat esiin myös sen, että joskus liikunta nähdään suorittamisena, jota täytyy olla ja toteuttaa. Tällöin liikkumisen ilo jää puuttumaan. On myös tärkeää tiedostaa, että aikuisen ja lapsen näkemykset toiminnasta voivat olla erilaisia. Jos ajatellaan, että joka päivä jokaisella aikuisella olisi yksi mahdollisuus ohjata lapsia liikkumaan tai opettaa uutta taitoa, oli tutkimukseen osallistuvilla kasvattajilla tutkimuksen aikana yhteensä 30 mahdollisuutta. Lomakkeista oli havaittavissa, että kasvattajat hyödynsivät näistä kolmasosan. Tämä havainto herätti keskustelua siitä, missä määrin aikuisten pitää osallistua liikunnan ohjaamiseen ja missä määrin annetaan lapselle vapauksia toimia niin kuin itse haluaa. Se, mitä aikuinen pitää mielekkäänä liikkumisena, voi lapsesta olla ikävää. Mutta toisaalta myös se, miten lapsi haluaisi liikkua ja olla aktiivinen, voi olla aikuisen mielestä ”väärin”.

Keskeinen tekijä psyykkisessä ympäristössä on myös se, kuinka hyvin kasvattaja tiedostaa asioita. Mikäli kasvattajalla on hyvin tiedossa monipuoliset tavat olla fyysisesti aktiivinen, se lisää mahdollisuuksia niiden toteuttamiseen. Mikäli työyhteisössä myös tiedostetaan hyvät kohdat, joissa fyysistä aktiivisuutta toteutuu jo hyvin, on niiden lisääminen helpompaa. Vastaavia tilanteita pystytään enemmän näkemään mahdollisuuksina. Myös se, että kasvattajat tiedostavat ne kohdat, joissa olisi syytä kehittää toimintaa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, on edistävää tekijä. Näin kasvattajalla on tietoa siitä, mitä asioita tulisi lähteä muuttamaan ja mihin panostamalla voitaisiin muutosta toteuttaa.

Selkeän tavoitteen puuttuminen hankaloittaa fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Seuraavasta aineistolainauksesta ilmenee, kuinka kasvattajille voi olla epäselvää, mitä halutaan saavuttaa.

**Esimerkki 5.**

**Tutkija:** Onko teillä asetettu jotakin tavoitteita sille liikunnalle koko vuotta ajatellen vai onks se niihin yksittäisiin tuokioihin keskittyviä vai?

**LTO1:** niin ?

**LH1:** onko meillä sen kummosempia tavoitteita kun tavoite on vain liikkua paljon (naurua) (H2)

Selkeän tavoitteen puuttuessa on haastavampaa miettiä sopivia keinoja onnistuakseen. Jos tavoitteesta ei ole myöskään yhteisymmärrystä, on sen saavuttaminen haastavampaa. Yhteisen tavoitteen eteen yhdessä työskentelemällä niiden saavuttaminen olisi helpompaa kuin yksin toimiessa. Jos aikuinen ei ole riittävän tiedostava, jää helposti mahdollisuuksia lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen käyttämättä. Seuraavasta esimerkistä käy ilmi, kuinka kasvattajat ovat saattaneet pohtia jo keinoja vähentää istumista tietyissä tilanteissa, mutta silti ei tiedosteta tarkkaan, kuinka pitkiä passiivisia hetkiä lapselle saattaa tulla.

**Esimerkki 6.**

**Tutkija:** silloin kun olin havainnoimassa, niin seurasin sitten siinä niitä päiväpiirejä ja ruokailuja ja kiinnitin kellonkin ihan minuutin tarkkuudellakin huomiota ja huomasin, että se saattaa riippuen toki lapsesta ja päivästä, mutta se saattaa niin kuin 15 tai jopa puol tuntiakin istua siinä ruokailussa ja sitä ennen päiväpiirilläkin riippuu tietysti toiminnasta niin 5 viiva 30 minuuttia istumista niin millaisia ajatuksia se herättää?

**LTO1, LH2 ja LH1:** niin (naurahdus)

**LTO1:** niin aika pitkä aika. Se on just ne kun ulkoo jotka tulee ensimmäisenä. Meillähän saa tuossa ottaa niinku leikin että niiden ei tarvii istua siinä että tota

**LH2:** siellä osa lapsista on semmosia että ne haluaa lukee ja ne vaan kattelee kirjoja

**LTO1:** et se on ja sit just että ruokailun jälkeen ei tarvii istua niinku pöydässä että ne saapi lähteä siitä että

**LH1:** ja nyt lounaspiirillä on paljon ollut musiikkiliikuntaa että on musiikkia ja liikkua musiikin mukana että ei istuta aina siinä lounaspiirissä

**LH2:** ei sitä tule aateltuakaan että kuinka pitkä aika se on loppuen lopuksi istua (H2)

Tavoitteiden jäädessä epäselväksi, on myös niiden onnistumisen arvioiminen haasteellista. Kuten varhaiskasvatuksessa yleisesti, myös fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi olisi tärkeää kehittää toimivat arviointitavat, joiden avulla kehittämistyöstä saataisiin jatkuvaa. Mahdollinen tietämättömyys epäkohdista ei auta lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Selkeiden tavoitteiden ja arviointikäytäntöjen avulla fyysisen aktiivisuuden mahdollistavaa toimintaa pystytään kehittämään pidemmälle.

## 5.2.2 Lapsi

Varhaiskasvatuksen arjessa kasvattajiakin keskeisemmässä osassa on lapset. He omalta osaltaan vaikuttavat myös psyykkiseen ympäristöön eikä heidän toiminnan merkitystä fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle pidä aliarvioida. Keskeisimmäksi tekijäksi psyykkisessä ympäristössä lapsen kannalta herää kysymys siitä, onko pakko liikkua ja osallistua? Nähdäänkö se niin merkittävänä asiana, että lasta jopa patistetaan siihen, vaikka hän ei itse siitä innostuisi? Silloin, kun lapsi on innokas liikkumaan ja rohkea yrittämään, lisää se merkittävästi hänen fyysistä aktiivisuuttaan päiväkodissa. Tällainen lapsi hakeutuu itse niihin tilanteisiin, joissa liikkuminen on hänelle mahdollista. Hän myös haluaa kokeilla erilaisia tapoja toimia. Lapsi, joka ei ole kiinnostunut liikkumisesta tai on arempi yrittämään itselleen haastavia asioita, on haastavampaa saada aktiivisesti liikkumaan. Tällöin lapsen luontainen tapa toimia ei tue fyysisen aktiivisuuden lisäämistä.

### Esimerkki 7.

**LH4:** toiset on vaan varovaisempia. Minusta se on siellä luonteessa, että toiset menee niin kun

**LTO2:** että jos on arka niin se ei rupee edes sellaisia välineitä kokeilemaan, että ei halua

**LH4:** esim. tuo puolapuulle kiipeeminen ja sieltä hyppääminen on minusta hirveän hyvä esimerkki. Se, joka on arka, niin se hyppää siitä alimmalta rapulta ja on hirveen onnellinen siitä ja sitten, joka on vähän rohkeempi, niin hyppää ylhäältä (H3)

Kasvattajille merkittävä kysymys onkin, kuinka myös nämä lapset saadaan mukaan liikkumaan ja etenkin niin, että he kokevat sen mielekkäänä.

Lapsen, joka kykenee tekemään aloitteita, on helpompi olla fyysisesti aktiivinen. Hän osaa esimerkiksi pyytää haluamiaan välineitä aikuiselta käyttöön. Hän saattaa myös osata paremmin neuvotella aikuisen kanssa luvasta hyödyn-

tää tiloja liikkumiseen. Lapsi, jolle neuvotteleminen tai aloitteen tekeminen on haastavampaa, saattaa joutua tilanteeseen, jossa häneltä kielletään fyysisesti aktiivinen toiminta niissä hetkissä, kun aikuinen on kahden vaiheilla esimerkiksi tilan tai äänenkäytön sopivuudesta. Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä hankaloittaa myös se, että lapset eivät tiedä kaikkia mahdollisuuksiaan. ”En tiedä, onks siinä enemmän se, että ne ei tiedä, saako niitä, vai ei oo vaan osannut ruveta niitä, hoksannut sitä, että sieltä vois pyytää” (LH4, H3). Esimerkiksi kaikkien välineiden tuominen lasten saataville on tilojen riittämättömyyden takia haastavaa, jolloin lapsen tulisi osata toivoa ja pyytää kasvattajalta myös niitä asioita, joita hän ei näe. Se vaatii lapselta osaamista ja uskoa mahdollisuuksiin.

Lasten keskinäisillä suhteilla on myös vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Ne ovat yksi sosiaalisen ympäristön keskeisistä tekijöistä, jotka vaikuttavat merkittävästi lapsen kokemukseen psyykkisestä ympäristöstä. Tutkimukseen haastatellut kasvattajat toivat esiin, kuinka vertaistuen puute eli lapsen yksinäisyys ryhmässä lisää passiivisuutta. Tällainen lapsi saattaa esimerkiksi vetäytyä syrjempään ja jättää osallistumatta niihin tilanteisiin, joissa lapset ryhmänä ovat aktiivisia ja liikkuvat. ”Ei meillä hirveesti oo niitä semmosia lapsia, jotka ei oikein tekis. Nekin muutamat, mitkä on, niin nyt kun ne on saanut kavereita, niin nythän ne tuolla menee ympäri ämpäri. Sitten jos itsestään on, niin se on enempi sellasta [paikallaanoloa]” (LH2, H2). Kasvattajat näkevät myös sen, että muutoksen toteuttaminen vaatii myös lapsilta sopeutumista uudelleenlaiseen tapaan toimia. He kokevat, että uusien lasten tullessa ryhmään ”vanhat lapset” voivat toimia vertaistukena ja mallina liikunnallisesta toimintatavasta. Tämä mahdollistaa sen, että lasten fyysisesti aktiivinen tapa olla päiväkodissa siirtyy eteenpäin ja vahvistuu.

### **5.3 Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät sosiaalisessa ympäristössä**

Lasten sosiaalisesta ympäristöstä keskityn pääasiassa perheeseen ja päiväkodin yhteisöön. Tässä tutkimuksessa ilmeni, että lasten fyysiseen aktiivisuuteen vai-

kuttaa niin vanhemmat, lapsen oman ryhmän työntekijät kuin päiväkodin yhteisö. Ensimmäiseksi kuvaan kasvattajien näkemyksiä siitä, kuinka vanhemmat vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. Sen jälkeen keskityn päiväkotiyhteisön vaikutukseen sekä muutoksen teon merkitykseen. Kahdessa viimeisessä alaluvussa käsittelen työntekijän toimintaa sekä työntekijän ja lapsen välistä toimintaa.

### 5.3.1 Vanhemmat

Vaikka vanhemmat eivät ole osana lapsen päiväkotipäivää kuin tuodessa ja haikiessa, on heillä iso merkitys lasten fyysiselle aktiivisuudelle. Päiväkodin työntekijät kokevat, että myös vanhempien tulee ottaa vastuuta lasten fyysisestä aktiivisuudesta yhdessä päiväkodin kanssa. Heillä on myös vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodissa.

Vanhemmat tukevat lasten fyysistä aktiivisuutta ja sen lisäämistä, kun heidät saadaan innostettua yhdessä liikkumaan. Tutkimuspäiväkodissa on esimerkiksi järjestetty liikuntatapahtumia koko perheelle sekä tiedotettu kunnassa olevista liikuntatapahtumista. Kasvattajien osalta on tärkeää, että he positiivisesti huomioivat perheiden liikkumista ja kannustavat perheitä siihen. Tämä voi tapahtua esimerkiksi toiminnasta kerrottaessa.

#### **Esimerkki 8.**

**LH1:** mutta toi hiihto ja luistelu, et sitten jotkut ei ollut vielä niin kun hiihtänytkään tai luistellutkaan, niin sillä lailla, että ostivat luistimet tota ja oliko muuten [Lapsen nimi] semmonen ainakin, jolla ei ollut luistimia, niin ostivat luistimet

**LTO1:** niin ja sitten kehuttiin, että vitsi miten hyvin meni, että kannattaa varmaan käydä (H2)

Vanhempien kanssa lasten fyysisestä aktiivisuudesta keskusteleminen ja sen merkityksen painottaminen osaltaan mahdollistaa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä.

Vanhemmat voivat haastaa fyysisen aktiivisuuden lisäämistä olemalla esimerkkejä passiivisesta elämäntavasta. Kasvattajat kokevat, että jos vanhemmilta puuttuu kiinnostus liikkumiseen: ”en usko, että kukaan vanhempi on kysynytään erikseen, että ootteko miten paljon tänään liikkunut tai muuta” (LTO2, H3), se heijastuu herkästi myös lapseen. Tällaisissa perheissä fyysinen aktiivisuus voi jäädä vähälle päiväkodissa vietetyn ajan ulkopuolella. Tämä voi



heijastua liikkumiseen päiväkodissa esimerkiksi lapsen vähäisempänä innostuksena tai taitojen puutteena. Kasvattajat kuitenkin kokevat, että perheiden liikkumattomuuteen puuttuminen on hankalaa. ”kyllä mulla ainakin yks laps tulee mieleen, joka ei hirveesti niin ku ja tuskin vanhempikaan ainakaan isi on, että enempi ne siellä penkkiurheilua, että istutaan ja katotaan jääkiekkoo, niin mitenkä sä semmoselle sanot, että lähteekö” (LH2, H2). Tämä vähentää päiväkodin kasvattajien mahdollisuuksia lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Kasvattajat kokevat, että osa vanhemmista ovat haluttomia osallistumaan liikkumiseen tai lasten aktiivisuudesta vastuunottamiseen.

### 5.3.2 Päiväkotiyhteisö

Lapset eivät toimi pelkästään omassa ryhmässään, vaan myös osana suurempaa kokonaisuutta, joten päiväkodin yhteisöllä on merkitystä lasten fyysiselle aktiivisuudelle. Päiväkotiyhteisön merkitys tässä tutkimuksessa keskittyy kahteen asiaan: yhteisiin tapahtumiin ja yhteistyöhön.

Kasvattajat toivat haastatteluissa esiin koko päiväkodin yhteisiä liikunta-tapahtumia keinoina lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Kun koko yhteisö yhdessä osallistuu liikuntatapahtuman järjestämiseen, saadaan voimavaroja keskitettyä. Yhteiset tapahtumat tukevat arkea ja arjessa tapahtuvaa muutosta. Tapahtumat korostavat fyysisen aktiivisuuden lisäämistä positiivisella tavalla. ”Silloin isänpäivänä oli ne sählynpeluut ja ne häpeningit ja tuo sali tuolla tempuratako se oli” (LH1, H2). Tapahtumat mahdollistavat liikunnan ilon kokemukset sekä innostavat lapsia ja kasvattajia liikkumaan enemmän. Perheille suunnatuissa tapahtumissa pyritään saamaan myös perheitä yhdessä liikkeelle enemmän.

Päiväkotiyhteisössä tehtävällä yhteistyöllä on kaksi eri puolta. Yhteistyö tukee fyysisen aktiivisuuden lisäämistä silloin, kun sitä on ja se toimii. Hyvää yhteistyötä on esimerkiksi liikuntaideoiden jakaminen tai päiväkodin sisällä muodostettu ryhmä, joka ottaa vastuuta liikuntakasvatuksesta. Tutkimuspäiväkodissa oli muodostettu ”Ilo kasvaa liikkuen” -ryhmä, joka oli ideoinut erilaisia

ulkopelejä ja sitä, miten niitä voitaisiin yhdessä toteuttaa. Näin kuvailee yhteistyötä yksi lastenhoitajista:

Musta on ihana sitten se että kun me yhdessä toimitaan ja ollaan että kaks ryhmää yhdessä jollain tavalla, hirveesti saapi heiltä vinkkiä ja hyö varmaan jotakin ideoita meiltä ja musta on ihanaa että lapset saapi olla ja liikkua eikä olla vaan siinä omalla. (LH1, H1)

Lastenhoitaja näkee yhteistyön selvästi ennen kaikkea voimavarana ja mahdollisuutena kehittää toimintaa yhdessä eteenpäin. Yhteistyössä hyödynnettiin myös kiertävän erityislastentarhanopettajan (kelton) osaamista ja ideoita. Yhteistyötä tehdessä innostuneisuus tarttuu työntekijästä toiseen ja mahdollistaa asioiden tarkastelun uusista näkökulmista. Tämä auttaa löytämään enemmän mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle. Jos yhteistyötä on hyvin vähän, se voi haastaa fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Yhteistyön vähyys voi korostua esimerkiksi yhteisissä ulkoiluissa tai tilojen käytössä. Liikkumiseen hyvin soveltuvat tilat voivat olla vähällä käytöllä, mikäli yhteistyötä ei aktiivisesti tehdä.

### 5.3.3 Muutos sosiaalisessa ympäristössä

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on tärkeää tehdä muutoksia niin fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessakin ympäristössä. Muutoksen teko korostuu kuitenkin sosiaalisessa ympäristössä. Kasvattajat painottivat keskusteluissa sitä, että yhdessä ollaan tietoisesti päätetty muuttaa tilannetta. On tärkeää, että päiväkotiyhteisössä voidaan kyseenalaistaa vanhat tavat tehdä asioita. Näin voidaan löytää uudenlaisia mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle. ”Sitten ehkä aattelen ulkona tämmönen uus, sääntöjen myötä mahdollista, niin tämä puihin kiipeily” (LTO1, H2). Uusien tapojen omaksuminen vaatii osaltaan aikaa ja työstämistä, jotta ne tulevat osaksi yhteisön käytäntöjä. Muutoksen tekeminen kuitenkin mahdollistaa sen.

Muutoksen teko sosiaalisessa ympäristössä vaatii muun muassa sen, että kasvattajien ja päiväkotiyhteisön kesken sovitaan yhteiset linjaukset siitä, mitkä ovat uudet tavat toimia ja miten asioita toteutetaan. ”Pihäsäännöthän me jouduttiin uudestaan tehdä, kun tuolla pihalla alkoi olla sillä lailla monenlaista ajatusta, että joku aikuinen antoi tehdä jotakin ja joku ei antanut tehdä. Että sitten ne käytiin vielä nyt kerran läpi” (LTO2, H3). Yhteisten linjausten tekeminen vaatii

keskustelua aiheesta ja on toivottavasti jatkuva prosessi osana toiminnan kehittämistä. Tutkimukseen osallistuneet kasvattajat korostivat asennemuutosta. Asenteen muuttaminen sallivammaksi heijastuu myös muuhun toimintaan. ”Kun se on nyt sallittua juosta ja humputtaa, niin sitä asennoituu niin, että saapi männä ja minusta ehkä itekin tulee enemmän haettua sitten jotain liikuntavälinettä” (LH1, H2). Se mahdollistaa myös sääntöjen muuttamisen sallivammaksi, mikä tukee fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Muutoksen tekeminen ei ole välttämättä helppo ja nopeasti toteutettu asia, mutta selkeä yhteinen tavoite ja päätös muutoksesta ajaa yhteisöä eteenpäin.

### 5.3.4 Kasvattajan toiminta ja työn realiteetit

Kasvattajan toiminta päiväkodin sosiaalisessa ympäristössä on merkittävässä osassa lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistamiseksi. Kasvattajalta vaaditaan paljon, jotta fyysisen aktiivisuuden lisääminen onnistuu. Osaltaan kovat vaatimukset voivat myös olla esteenä tai haasteena aktiivisuuden lisäämiselle. Kasvattajalta vaaditaan aktiivista toimintaa. Kun hän on aloitteentekijä, osallistuja tai ympäristön muuttaja, hän pystyy lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta. Esteenä fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle voi kuitenkin olla työntekijöiden voimavarat. Kasvattajalla ei välttämättä ole energiaa olla aktiivinen ja liikuntaan innostava. Kasvattajan väsymys ja uupumus haastavat toiminnan toteuttamista.

Muistan minä joskus on [turhia kieltoja] ja sanoinkin sitten, että nyt minä niinku olin ilkeä ja kielsin, kun tuntui, että tietyillä se koko päivä oli semmosta hirveätä sähläämistä ja häseltämistä ja sitten, kun oli välipala syöty, niin mä sanoin, että nyt pistetään erilleen, että nyt ei niin ku vaan jaksa (LH2, H2)

Kasvattajat kokevat myös riittämättömyyttä työn ristiriitaisissa vaatimuksissa. Heiltä odotetaan kaikkien eri sisältöalueiden, kuten esimerkiksi liikunnan, musiikin, taiteen ja leikin, tuomista osaksi arjen jatkuvaa toimintaa. Vaatimukset eivät aina ole suhteessa työtä rajoittaviin tekijöihin. Väsynyt ja uupunut kasvattaja ei välttämättä jaksa tarjota mahdollisuuksia, mikä voi vähentää lasten fyysistä aktiivisuutta. Joskus kasvattaja tekee myös päätöksiä yrittääkseen helpottaa omaa työtään, jolloin liikkuminen voi jäädä toissijaiseksi asiaksi.

Kasvattajien työhön liittyy monia vaatimuksia. Vaatimus rauhallisesta tai turvallisesta ympäristöstä voi rajoittaa lasten mahdollisuuksia aktiiviseen toimintaan. On tilanteita, joissa resursseja on niin vähän, että turvallisuuden takaamiseksi liikuntaa on rajoitettava: ”Sitten on tilanteita, ettei aikuisia riitä tavallaan ainakin joskus itellä on semmonen, että oishan tuonne ihan kiva laskea ne patjoille ja kiipeilemään, mutta ei. On tilanteita, ei vaan niinku repeä enää kun se on kuitenkin oltava siellä läsnä” (LH4, H3). Kasvattajien resursseja vähentää myös työn muut vaatimukset, kuten toimistohommat. Resurssien niukkuus heijastuu suoraan siihen, kuinka kasvattajat huolehtivat valvonnasta ja turvallisuudesta, joka heidän vastuulleen kuuluu. Lomakkeista oli havaittavissa, kuinka kasvattajien kannustus lasten liikkumiselle oli selvästi vähäisempää, jos kasvattajia oli ollut paljon lapsiryhmän ulkopuolisia tehtäviä hoitamassa. Niinä päivinä, kun kaikki työntekijät olivat lasten kanssa toimimassa, he myös kaikki kannustivat lapsia, jossain kohtaa päivää liikkumaan.

Kasvattajat kokevat, että heidän vastuullaan on myös velvollisuus rohkaista lapsia liikkumaan. He näkevät, että he ovat avainasemassa etenkin vähän liikkuvien tai arkojen lasten aktivoimisessa. Tällainen vastuun ottaminen ja lasten yksilöllisten tarpeiden huomiointi mahdollistavat lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä.

Kasvattajien tekemällä toiminnan suunnittelulla voidaan tukea lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Hyvin tehtyjen suunnitelmien avulla liikunta saadaan osaksi arkea, jolloin sen toteuttaminen on helpompaa ja todennäköisempää. Suunnittelun avulla liikunta saadaan ajoitettua sopivasti osaksi päivää. Kirjallisten suunnitelmien tekeminen auttaa aktiivisuuden lisäämisessä, kun hyvät ideat kirjataan ja jaetaan työyhteisön kesken. Seuraavassa lainauksessa ilmenee, miten tätä pyrittiin tutkimuspäiväkodissa toteuttamaan: ”meillä on se siis missä on se pajakansio, että siihen vois kirjoittaa, kun tietysti eri saattaa pitää, niin sitten toiset tietäis, niin sitä yritetty, että siihen kirjoittais, mitä erilaista on pietty” (LTO1, H2). Kirjaamisen avulla ideoita pystytään myös hyödyntämään uudestaan, jolloin liikunnan toteuttaminen ei vaadi aina suunnittelun aloittamista alusta. Lainauksesta ilmenee myös se, kuinka suunnitellut toimin-

tatavat eivät aina toteudu käytännössä halutulla tavalla, vaan asiat saattavat jäädä yritykseksi.

Suunnitelmien puute tai se, että ne eivät toteudu käytännössä haastavat fyysisesti aktiivisen toiminnan lisäämistä. Seuraava aineistolainaus on esimerkiksi siitä, kuinka suunnitelmat eivät siirry suoraan käytäntöön: ”On se kansio tehty erilaisista ulkopeleistä. Tosin käytäntöön ei vielä hirveästi oo niitä saatu” (LTO1, H2). Konkreettiset muutokset saattavat jäädä toteutumatta hyvistä ideoista huolimatta ja asiat jäävät vain yritykseksi. Jos asiat usein jäävät vain yritykseksi eikä selkeitä tapoja suunnitelmalliselle kehittämistyölle ole, se heikentää mahdollisuuksia lisätä fyysistä aktiivisuutta.

### 5.3.5 Kasvattajan ja lapsen välinen toiminta

Kasvattajan ja lapsen välinen toiminta on yksi keskeisimmistä tekijöistä sosiaalisessa ympäristössä. Tutkimukseen osallistuneet kasvattajat korostivat etenkin oman toimintansa merkitystä suhteessa lapsiin. Kasvattajat näkevät, että heillä on vastuu lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä. Keskusteluissa kasvattajat tuovat esille, kuinka aikuinen omalla toiminnallaan rakentaa mahdollisuudet aktiivisuudelle.

Onhan se aikuinen se liikunnan mahdollistaja yleensäkin jo, joko sä sen niinku sallit tai sitten et salli. Silloin, kun sinä sallit, niin ainahan siellä tulee sitä kannustamista ja jokaiselle lapselle tulee varmaan jotain sanottua siinä. Oli se sitten telinerata tai peli tai joku muu, niin kyllähän sinä siellä olet, kun sinä sen oot mahdollistanut, niin oot mukana. (LH4, H3)

Kasvattaja luo liikuntaympäristön, tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia ja varmistaa tasapuoliset osallistumismahdollisuudet. Kasvattajan tärkeintä toimintaa on luoda mahdollisuus siihen, että lapsi voi valita liikkumisen. Kasvattaja kantaa vastuun siitä, että mahdollisuudet liikkua ja olla aktiivinen ovat monipuoliset.

Kasvattajan kannustava ja tukeva suhtautuminen lapseen lisää fyysistä aktiivisuutta. Positiivisen palautteen antaminen tekee liikkumisesta lapselle mielekäästä. Ryhmän lapset hyvin tunteva aikuinen pystyy kannustamaan lapsia heidän tarvitsemallaan tavalla. Kun kasvattaja uskoo lapsen osaamiseen, lisää se myös lapsen uskoa ja rohkeutta yrittää. Tärkeää on myös, että kasvattajan odotukset lapsen toiminnalle ovat sopivat. ”Tavallaan ei sitten vaaditakaan myöskään ihan mahdottomia, että voi tehdä vaikka jonkin soveltavan ja siitä sit-

ten saa kuitenkin sen hyvän palautteen” (LH3, H3). Näin varmistetaan, että lapsi saa turvallisesti ylittää omia rajojaan mielekkäällä tavalla ja liikkumisesta syntyy positiivisia kokemuksia. Kasvattajan tuki kaverisuhteiden muodostumiselle mahdollistaa lapsen fyysisen aktiivisuuden osana ryhmää.

Kasvattajan ja lapsen välisessä suhteessa on tärkeää huomioida, että aikuinen toimii esimerkkinä. Ei riitä, että kasvattaja sanoillaan kehottaa lapsia liikkumaan, jos hän itse ei teoillaan näytä esimerkkiä. Kasvattaja näyttämässä esimerkkiä ruokkii lasten innostusta ja saa lapset aidosti osallistumaan aktiiviseen toimintaan. Kasvattajan toimiessa myös mallina positiivisesta asenteesta fyysisesti aktiiviseen toimintaan, hän lisää lasten fyysistä aktiivisuutta.

Kuten varhaiskasvatuksessa yleisesti, myös fyysistä aktiivisuutta lisätessä on tärkeää lapset huomioiva toiminta. Sillä lisätään mahdollisuuksia aktiiviselle liikkumiselle. Kasvattajien on tärkeää kuunnella lapsia sekä toteuttaa heidän toiveitaan. Näin he saavat lapset liikkeelle lapsille mielekkäällä tavalla. Kasvattajan tiedostaessa lasta innostavat ja kiinnostavat aktiviteetit, pystyy hän tarjoamaan niitä lapsille ja lapset vapaaehtoisesti osallistuvat toimintaan. Näin korostuu lapsen aito halu liikkua.

## 5.4 Kyselylomakeaineistosta tehdyt havainnot

Tässä kappaleessa esittelen lyhyesti kyselylomakkeella kerätystä aineistosta tehdyt havainnot, joista keskustelimme tutkittavien kanssa loppuhaastattelussa. Taulukossa 1 esittelen kyselylomakkeilla saadut vastaukset havainnointipäivän mukaan, jotta päiväkohtainen tarkastelu on mahdollista. Taulukon selkeyttämiseksi olen muuttanut kyselylomakkeen kysymykset niitä kuvaaviksi väittäviksi. Huomion arvoista on se, että taulukkoon olen koonnut vain suljettujen kysymysten vastaukset. Avoimet vastaukset toimivat enemmän selittävinä taustatekijöinä, joita avaan kuvatessani taulukosta tehtyjä havaintoja. Osa havainnoista on kuvattu jo aiemmin tulokappaleessa, jos ne keskeisesti liittyivät kasvattajien kuvaamiin haasteisiin tai mahdollisuuksiin.

TAULUKKO 1. Kyselylomakkeen vastaukset havainnointipäivän mukaan esitettynä

Kysymys:		1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä
		Ti	Pe	To	Pe	Ti
1. Lapset istui yhtäjaksoisesti tunnin tai yli	Ei	6	6	6	6	6
	En osaa sanoa	0	0	0	0	0
	Kyllä	0	0	0	0	0
2. Lapsen vaatteet mahdollistivat liikunnan	Yksittäisillä	0	0	0	0	0
	Noin 1/2	0	0	0	0	0
	Kaikilla	6	6	6	6	6
3. Lapsilla oli ohjattua liikuntaa	Ei	2	5	4	6	1
	Kyllä	4	1	2	0	5
4. Ohjasin lapsille liikunnallisia sääntöleikkejä	Ei	5	4	5	6	6
	Kyllä	1	2	1	0	0
5. Neuvoisin lapselle liikuntataitoa	Ei	4	4	6	6	5
	Kyllä	2	2	0	0	1
6. Kielsin tai rajoitin lapsen liikumista	Ei	4	5	5	6	2
	Kyllä	2	1	1	0	4
7. Kannustin lasta liikkumaan	Ei	0	1	6	4	4
	Kyllä	6	5	0	2	2
8. Keskustelin vanhemman kanssa lapsen liikkumisesta	Ei	4	6	6	5	6
	Kyllä	2	0	0	1	0

Kasvattajat olivat yksimielisiä siitä, että lapset eivät istuneet yhtäjaksoisesti tuntia tai yli, mutta kuten aiemmin totesin, lyhyen ajan sisällä saattoi silti kertyä paljon paikallaanoloa. Kaikki olivat myös yksimielisiä siitä, että lasten vaatteet mahdollistivat liikunnan ja omat havaintoni tukevat tätä näkemystä. Ainoa päivä, jolloin lapsilla ei ollut ohjattua liikuntaa oli perjantai. Perjantait ja maanantait olivat ryhmissä sellaisia, jolloin yhteistä pajatoimintaa ei ollut. Viikosta toiseen toistuvana käytäntönä ryhmissä oli, että yksi pajoista oli aina liikuntapaja, joka näkyy myös toteutuneessa ohjatussa liikunnassa. Vastauksista on kuitenkin havaittavissa, että aikuisista vain harva ohjaa lapsille liikunnallisia sääntöleikkejä. Viidentenä päivänä ollutta tonttujumppaa ei mielletty sääntöleikiksi,

joten vaikuttaa sille kuin kukaan ei olisi ollut ohjaamassa ohjattua liikuntaa, jonka useat kuitenkin mainitsevat. Myös hyvin harva aikuinen on ohjannut lapsille mitään liikuntataitoa. Taidot, joita lapsille neuvottiin, olivat erilaisia liikumistapoja, hyppimistä ja kuperkeikan tekemistä.

Kasvattajat kertoivat vain harvoissa tilanteissa kieltäneensä lasten liikkumista. Useimmiten kiellot liittyivät lasten yrityksiin liikkua sopimattomassa tilanteessa, kuten juosta, kun oli aika pukeutua ulos. Tällaisia kieltoja voi pitää perusteltuina toiminnan kannalta. Viidentenä päivänä kieltoja on tullut selvästi havainnointipäivistä eniten. Kyseisenä päivänä kaksi kasvattajista kuvaa olleensa pois ryhmästä ainakin osan aikaa. Myös kolmantena päivänä, jolloin kukaan kasvattajista ei kannustanut lapsia liikkumaan, oli sama tilanne. Kannustuksesta on huomattavissa se, kuinka kahtena ensimmäisenä havainnointipäivänä lähes kaikki ovat ehtineet kannustamaan lapsia, kun taas kolmena jälkimmäisenä päivänä kannustus on jäänyt selvästi vähäisemmäksi. Vanhempien kanssa lasten liikkumisesta on keskusteltu hyvin vähän. Kolmesta keskustelusta kaksi olivat tilanteissa, jossa vanhemmalle kuvattiin, mitä lapsi on päivän aikana tehnyt ja kolmas keskustelu oli lapsen henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelmaa koskevan keskustelun yhteydessä.

Kasvattajat arvioivat lasten ulkoilevan keskimäärin 66 minuuttia aamupäivisin ja 63 minuuttia iltapäivisin. Arviot vaihtelivat aamupäivän osalta 40 minuutista tuntiin ja 45 minuuttiin. Iltapäivän osalta kasvattajat määrittelivät ulkoiluajan aikavälinä perustellen sillä, että lapset lähtevät kotiin eri aikoihin. Aika-arviot vaihtelivat 20 minuutista 120 minuuttiin. Kasvattajien arvioiden keskiarvo vähiten liikkuvan lapsen aktiivisuudesta oli 17 minuuttia ja eniten liikkuvalla 73 minuuttia. Arviot vähiten liikkuvan aktiivisuudesta vaihteli viidestä minuutista 35 minuuttiin ja eniten liikkuvan 30 minuutista kahteen tuntiin.

Tutkiessani vastauksia, joissa kuvattiin lasten fyysistä toimintaa, havaitsin, että kukaan vastaajista ei ollut havainnut lasten potkulautailevan, pyöräilevän, luistelevan tai hiihtävän. Kaikkia näitä voidaan kuitenkin pitää tiettyyn vuodenaikaan kuuluvana tekemisenä, jolle tarvitaan otolliset olosuhteet. Tutkimuksen aikana sellaisia ei ollut. Vastauksissa on havaittavissa myös, että lapset



ovat hyvin vähän tanssineet musiikin tahtiin tai pelanneet pallolla. Useita lapsia on havaittu monia kertoja istumassa, kävelemässä tai tavallisissa arkiaskareissa päivien aikana, mutta iltapäivien vapaan ulkoilun aikana vain yksittäisiä lapsia.

Iltapäivisin tapahtuvaa ohjattua toimintaa on yleisesti ottaen havaittu melko vähän. Ulkoilussa etenkin iltapäivisin ei ole havaittu minkäänlaista ohjattua fyysistä aktiivisuutta ja aamupäivän osaltakin vain yksittäisten tyttöjen ja poikien roolileikkiä. Aamupäivän ohjattu toiminta on havaintojen mukaan ollut monipuolisempaa. Silloin lasten on havaittu kävelevän, juoksevan, leikkivän roolileikkejä, istuvan, hyppivän, ryömivän, kiipeilevän tai osallistuvan pöytähommiin ja arkiaskareisiin.

Ainoastaan yksittäisiä lapsia on havaittu keinumassa, isolla lapiolla lapiomassa, hiekkakakkuja tekemässä, hippaleikeissä, painimassa, tablettia käyttämässä, kuormuria työntämässä, tasapainoilemassa tai venyttelemässä. Vapaan leikin aikana roolileikeissä ja pienillä esineillä leikkimässä on havaittu tilanteesta riippuen yksittäisiä lapsia tai noin puolet ryhmän lapsista. Havainnot kuvaavat myös, että noin puolet tytöistä ja pojista ovat juosseet kovaa niin sisällä kuin ulkona sekä aamu- että iltapäivällä. Pääasiallisesti kaikki tehdyt havainnot ovat samankaltaisia kuin minun tekemät havainnot. Eroavaisuudet liittyvät tanssiin, tabletin käyttöön ja pallolla pelaamiseen, joita en omien havainnointipäivien aikana nähnyt ollenkaan.

Lomakkeista on havaittavissa, että tiloista eniten käytössä ovat piha, molempien ryhmien lepohuoneet ja pienryhmätilat. Kaikki lapset käyttävät niitä paljon. Leikkipuistoa, kallio-, niitty tai jääympäristöä ei ollut lasten käytettävissä havainnointipäivinä. Metsän mainittiin olleen käytössä vain muutaman kerran, vaikka päiväkodin pihaan kuuluu metsäalue. Vain yksittäisen kerran oli lapsilla mahdollisuus lähteä kentälle liikkumaan. Merkittävä huomio on se, että tutkimukseen osallistuneet ryhmät käyttivät päiväkodin varsinaista jumppasalia ainoastaan yhtenä aamupäivänä kaikkien lasten kanssa, jolloin siellä järjestettiin koko talon yhteinen lauluhetki. Sekä yhtenä iltapäivänä yksittäisten lasten vapaaseen leikkiin. Muuten sali ei ollut ryhmien käytössä, vaan ryhmät järjestivät ohjatun liikuntatoiminnan omissa tiloissaan, kuten laajemmassa lepo- huoneessa.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa selvisi, että kasvattajat näkevät fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön eri tekijöiden olevan yhteydessä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Fyysisestä ympäristöstä kasvattajat toivat esiin tilat, välineet ja ajan. Kasvattajat pitivät heidän uusia liikunnan lisäämiseen sopivia tiloja onnistuneena nimenomaan siksi, että niissä on tilaa lasten liikkua. Heidän mukaansa avarat tilat aiheuttavat enemmän haasteita muulle toiminnalle kuin liikkumiselle. Osaltaan tällaiset haasteet saattavat johtaa liikunnan rajoittamiseen, kun pyritään mahdollistamaan esimerkiksi leikkirauha. Kasvattajat näkivät lasten saatavilla olevat monipuoliset välineet hyvänä tapana innostaa liikkumiseen, mutta kokivat säilytystilojen rajoittavan mahdollisuuksia. Kasvattajat kokivat löytäneensä heidän päivärytmiin sopivan tavan lisätä aikaa fyysiselle aktiivisuudelle liikuntapajan muodossa. Kasvattajat myös tunnistivat mahdollisuuksia hetkistä, joihin liikuntaa voitaisiin lisätä, mutta suhtautuminen fyysisen aktiivisuuden ja arjen yhteensovittamiseen sekä tilanteiden hyödyntämiseen vaihtelivat. Päivärytmin ”kiinteät osat”, kuten ruokailu ja lepoaika tekevät fyysisen passiivisuuden välttämistä haastavaa. Cardon ym. (2009) ovat todenneet fyysisen ympäristön luovan paikan ja ajan aktiivisuudelle, mutta se ei vielä itsessään ratkaise haastetta ja lisää lasten fyysisestä aktiivisuutta. Tärkeämpää on, miten ihmiset toimivat fyysisessä ympäristössä.

Psyykkisen ympäristön tekijöistä kasvattajat mainitsivat oman ajattelun sekä lapsen luonteen ja kiinnostuksen kohteet. Tärkeimpänä mahdollistajana kasvattajat pitivät omaa sallivaa, hyväksyvää ja innostavaa asennetta. Hyväksyvän asenteen omaava aikuinen mahdollistaa lasten osallisuuden toiminnan toteuttamiseen. Reunamon (2016) mukaan osallisuus lisää lasten fyysisestä aktiivisuutta. Stoddenin ym. (2008) mukaan motorisesti taitavampi lapsi on fyysisesti aktiivisempi, kun taas tähän tutkimukseen osallistuneiden kasvattajien

puheista on havaittavissa, että he pitävät tärkeämpänä lapsen kykyä tehdä aloitteita ja neuvotella aikuisen kanssa tilojen tai välineiden käytöstä. Kasvattajat itse eivät pitäneet selkeän tavoitteen puuttumista ongelmana, mutta toiminnan tietoinen tarkastelu ja arviointi olisi tärkeää hyvän kehityksen jatkamiseksi. Kasvattajien mielestä fyysisen aktiivisuuden lisääminen on helppoa niiden lasten kohdalla, jotka ovat innokkaita ja rohkeita yrittämään ja osallistumaan. Haastavaksi aktiivisuuden lisäämisen tekee lapsen vähäinen kiinnostus liikkumiseen tai luontaisesti varovaisempi tapa toimia. Tutkimukseen osallistuneet kasvattajat kuitenkin viestittivät puheissaan antavansa lapselle tilaa olla oma itsensä ja toimia itselleen luontevalla tavalla. Sitä voidaan pitää lapsiystävällisenä ympäristönä, joka Kytän ym. (2009) mukaan lisää fyysistä aktiivisuutta. Lasten keskinäiset suhteet ovat yhteydessä siihen, millaisena lapset psyykkisen ilmapiirin kokevat. Kasvattajat ovat havainneet, että vertaistuen saaminen kavereilta on lisännyt lasten fyysistä aktiivisuutta.

Sosiaalisesta ympäristöstä fyysiseen aktiivisuuteen ovat yhteydessä vanhemmat, päiväkotiyhteisö, muutoksen toteuttaminen, kasvattajan toiminta ja työn realiteetit sekä kasvattajan ja lapsen välinen toiminta. Kasvattajat korostivat sitä, että myös vanhempien tulisi ottaa enemmän vastuuta lasten fyysisestä aktiivisuudesta yhdessä päiväkodin kanssa. Kuten tutkimukseen osallistuneet kasvattajat, myös Edwardsonin ja Gorelyn (2019) mukaan vanhemmilla on merkitystä lapsen fyysiselle aktiivisuudelle. Kasvattajat kokivat, että vanhempien vähäinen kiinnostus liikkumiseen tekee työstä haastavaa ja siihen puuttumisen vaikeana. Päiväkotiyhteisössä tapahtuvan yhteistyön ja yhteisen innostuksen kasvattajat näkivät voimavarana fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle. Kasvattajat painottivat sitä, että yhdessä tehty tietoinen päätös muuttaa tilannetta on ollut merkittävä mahdollistaja. Myös Gagne ja Harnois (2014) sekä Sääkslahti (2015) pitävät yhteisymmärryksen luomista tärkeänä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Moninaiset sosiaaliset suhteet luovat haasteen yhteisymmärryksen muodostamiselle, mutta on tärkeää yhdessä sopia muutoksista säännöissä ja asenteessa, jotta fyysistä aktiivisuutta saadaan lisättyä. Merkittävänä haasteena kasvattajat kuitenkin pitävät työn monia ja osin ristiriitaisia vaatimuksia sekä riittämättömiä resursseja. He kuitenkin kokevat olevansa

osaltaan vastuussa lasten aktivoimisesta. He tiedostavat oman kannustuksensa ja esimerkkinsä merkityksen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

Tässä tutkimuksessa tuotetun tiedon voidaan nähdä olevan samansuuntaista kuin vastaavissa aiemmissa tutkimuksissa (ks. Van Zandvoort ym. 2010; Wilke ym. 2012). Kuten tässä tutkimuksessa, myös Van Zandvoort ym. (2010) sekä Wilke ym. (2012) havaitsivat, että kasvattajat pitävät fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista tärkeänä. Kaikissa kolmessa tutkimuksessa mainitaan sään ja pukemiseen menevän ajan olevan haaste aktiivisuudelle. Kaikki kolme tutkimusta tuovat esille myös rajoitettujen sisätilojen ja välineiden merkityksen. Van Zandvoortin ym. (2010) ja Wilken ym. (2012) haastattelemat kasvattajat pitivät päiväkotien tiloja ahtaina ja välineitä riittämättöminä. He myös ajattelivat näiden rajoittavan lasten fyysistä aktiivisuutta. Myös tässä tutkimuksessa kasvattajat toivat esiin tilat ja välineet, mutta he kokivat, että remontoituidut tilat ja uudet välineet olivat riittävät fyysisen aktiivisuuden tukemiseen ja haasteet olivat enemmän muun toiminnan järjestämisessä ja välineiden tarjoamisessa lapsille. Wilken ym. (2013) tutkimuksessa tuotiin esille myös ajan riittämättömyys, kuten tässä tutkimuksessa. Kasvattajien kanssa samaa mieltä fyysisten tilojen ja välineiden merkityksestä fyysiselle aktiivisuudelle ovat muun muassa Cardon ym. (2009), Brown ym. (2009), Sallis ym. (2000) sekä Brunton ym. (2005).

Tässä tutkimuksessa tutkittavat korostivat kasvattajan sallivaa, innostavaa ja osallistuvaa asennetta mahdollisuutena, kuten Van Zandvoortin ym. (2010) tutkimuksessa. Myös Wilken ym. (2012) tutkimuksessa kasvattajat näkivät liian tiukat rajat esimerkiksi sisällä juoksemisen suhteen esteenä aktiivisuudelle. Tässä tutkimuksessa kasvattajat pohtivat sitä, missä määrin heidän tulee olla ohjaamassa fyysistä aktiivisuutta. Wilken ym. (2012) tutkimuksessa kasvattajat kokivat, että on tärkeää antaa lasten vain leikkiä, kun taas Van Zandvoortin ym. (2010) tutkimuksessa todettiin, että osa lapsista tarvitsisi aikuisten ohjausta. Myös Cardonin ym. (2009) tutkimus tukee tätä näkemystä. Niin tässä tutkimuksessa kuin Van Zandvoortin ym. (2010) tutkimuksessa perusteluna ohjatulle toiminnalle pidettiin sitä, että osa lapsista ei halua osallistua, vaan jättäytyy pois fyysisesti aktiivisesta toiminnasta, jos se on vapaaehtoista. Sekä tässä tutkimuksessa, että Van Zandvoortin ym. (2010) ja Wilken ym. (2013) tutkimuk-

sessä tuotiin esiin turvallisuushakuisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen. Wilken ym. (2013) ja tässä tutkimuksessa korostui ennen kaikkea turvallisuuden merkitys siitä näkökulmasta, ettei lapsille sattuisi mitään. Van Zandvoortin ym. (2010) haastattelemat tutkittavat toivat esiin myös ylemmältä taholta tulevat turvallisuusohjeet ja -määräykset, jotka estävät esimerkiksi retkien tekemisen ilman lupaa. Tähän tutkimukseen osallistuneet kasvattajat eivät tuoneet sellaisia esiin.

Sosiaalisesta ympäristöstä saatu tuki on tärkeää niin tähän tutkimukseen kuin Van Zandvoortin ym. (2010) ja Wilken ym. (2013) tutkimukseen osallistuneiden kasvattajien mielestä. Johtajalta, työkavereilta ja vanhemmilta saatu tuki aktiivisuuden lisäämiselle on mahdollisuus, mutta sen puute nähdään esteenä. Myös Gagne ja Harnois (2014) pitävät tärkeänä tukea sosiaaliselta ympäristöltä. Kuten tässä tutkimuksessa, myös Wilken ym. (2013) tutkimuksessa kasvattajat harmittelivat vanhempien kiireisyyttä ja kiinnostuksen puutetta. He pitivät vaikeana ottaa vanhempien kanssa esille tarve lisätä fyysistä aktiivisuutta ja lapsen tukea. Toisin kuin Wilken ym. (2013) tutkimuksessa, tässä tutkimuksessa kasvattajat eivät kokeneet, että lasten vaatetus olisi este fyysiselle aktiivisuudelle. Wilken ym. (2013) tutkimuksessa esteenä pidettiin myös lasten ikäeroa, joka ei tullut esille tähän tutkimukseen osallistuneiden puheissa. Tässä tutkimuksessa mukana olleet kasvattajat kokivat olevansa vastuussa fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä, toisin kuin Wilken ym. (2013) tutkimuksessa. Mielenkiintoinen yksityiskohta on, että sekä tässä tutkimuksessa, että Van Zandvoortin ym. (2010) tutkimuksessa esiin nostettiin myös erityisopettajan osaamisen merkitys fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen sopivien ideoiden kertojana. Van Zandvoort ym. (2010) eikä Wilke ym. (2013) tuo esiin kasvattajien työn kuormittavuutta esteenä fyysiselle aktiivisuudelle. Sitä voidaan kuitenkin pitää tässä tutkimuksessa merkittävänä asiana, kun fyysisessä ympäristössä olevat esteet eivät ole enää näkyvin aktiivisuutta edistävä tekijä.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin päiväkodin kasvattajien näkemyksiin, jotka osaltaan tuo ilmi sen, millaisia paineita he työssään kokevat eri tahoilta. Vastuu lapsen kasvusta ja kehityksestä kasautuu vahvasti päiväkodille, jolloin vaarana on uupuminen. Muun muassa Cools ym. (2011) tuovat esiin päiväkodin

merkitystä tasapuolisena mahdollistajana, jonka kasvattajat osittain varmasti tiedostavat ja näin ollen tuntevat velvollisuudekseen onnistua aktiivisuuden lisäämisessä. Varhaiskasvattajat eivät kuitenkaan pysty muutokseen yksin, vaan tarvitsevat ympärilleen tukea myös muilta tahoilta, jotka ovat osa lapsen sosiaalista ympäristöä. Edwardson ja Gorely (2010) korostavat etenkin vanhempien merkitystä, joten olisi tärkeää saada heidät osalliseksi vastuun kantamisesta. Voidaanko vanhempien aktivoimista jättää kuitenkin vain päiväkodin vastuulle, vaikka se luontevasti sopii osaksi varhaiskasvatuksen yhteistyötä? Miten yhteistyötä perheiden tukemiseksi voitaisiin lisätä esimerkiksi neuvolan ja päiväkodin välillä?

Suuren vastuun alla uupunut ja väsynyt työntekijä on suurin este fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle päiväkodissa. Hänellä ei ole mahdollisuutta ja energiaa olla kannustava ja salliva kasvattaja. Reunamo ym. (2014) ovat havainneet, että eniten tukea fyysiseen aktiivisuuteen tarvitsevat lapset herkästi saavat sitä vähiten. Myös Köngäs (2018, 193) on havainnut aikuisten toimivan jaksamisen-  
sa äärirajoilla, jolloin lasten kohtaaminen ja tukeminen jäävät vähäiseksi. Tällaiset tilanteet vain lisääntyvät silloin, kun työntekijä ei pysty väsymykseltään huomioimaan lapsia yksilöllisesti. Nykyiselläänkin niukkoja resursseja ja työntekijöiden aikapulaa ei helpota suunnitteluajkojen pidentäminen. Myös Gagne ja Harnois (2014) tuovat esiin sen, että kasvattajia täytyy tukea työmäärän ja ajanpuutteen voittamiseksi, jotta heidät saadaan sitoutumaan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Käytännön arjessa pidempi suunnittelu-aika tarkoittaa vähemmän mahdollisuuksia olla läsnä lasten kanssa ja tarjota heille heidän tarvitsemiaan virikkeitä ja tukea. Cardon ym. (2009) korostavat aktivoivan valvonnan merkitystä, jonka toteuttaminen on yksi suurimmista haasteista. Kyhälä ym. (2012) esittävät, että suunnittelun keskittyessä toimintaan, kasvattajat keskittyvät enemmän ryhmän kontrollointiin ja lasten liikkumisen rajoittamiseen. Näin voidaan havaita tapahtuvan päiväkodissa, mutta asian muuttamiseksi tarvittaisiin parempia resursseja työntekoon. Nykyisellään kasvattajilla ei ole riittävästi aikaa ja mahdollisuuksia huomioida lasten aloitteita, ideoita ja sosiaalisia tarpeita siinä määrin kuin olisi tarpeen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Tutkimuksessa on havaittavissa, kuinka kasvattajat erottavat fyysisen aktiivisuuden leikistä kuvatessaan aktiivisuuden esimerkiksi häiritsevän leikkejä. Erityisesti lasten fyysistä aktiivisuutta tutkineet tieteilijät, kuten Dwyer ym. (2009) sekä Pellegrini ja Smith (1998) kuitenkin korostavat niiden välistä yhteyttä. Kasvattajat ajattelevat, että heidän tulisi lisätä nimenomaan lasten vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, jolle Suomessa on annettu selkeät suositukset. Huomattavasti vähemmälle huomiolle jää se, kuinka onnistutaan paikallaanolon vähentämisessä lisäämällä kevyttä tai erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta. Olennaista olisikin keskittyä siihen, että kasvattajat tiedostaisivat eron hiki liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Näin ollen pystyttäisiin paremmin huomioimaan fyysisen aktiivisuuden muut mahdollisuudet ja liikkuminen saataisiin liitettyä osaksi kaikkea toimintaa eikä sitä nähtäisi muusta toiminnasta erillisenä asiana. Ei voida sanoa, etteikö fyysisen aktiivisuuden lisääminen vaatisi erityistä panostamista, mutta ei ole syytä ajatella, että se olisi pois muusta toiminnasta. Reunamo ym. (2014) ovat todenneet, että lasten sitoutuminen fyysiseltä intensiteetiltä korkeatasoiseen aktiivisuuteen tekee siitä hyvän välineen oppimiselle.

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata tekijöitä, jotka tukevat fyysisen aktiivisuuden lisäämistä ja syitä, jotka estävät sitä. Tutkimuksessa on korostettu kasvattajien omia näkemyksiä aiheesta. Tässä tutkimuksessa keskityttiin kuitenkin ainoastaan yhteen päiväkotiin ja sielläkin vain kahteen ryhmään, joten kyseessä on hyvin pieni joukko kasvattajia. Näin ollen tuloksia ei voida yleistää laajalti, mutta niitä voidaan hyödyntää työyhteisössä kehittämistyön jatkamiseksi. Tulokset tarjoavat esimerkiksi esimiehelle mahdollisuuden kohdistaa tukeaan työntekijöiden haasteena näkemiin tekijöihin. Vastaavia tutkimuksia toteuttamalla voidaan myös miettiä, millaista kohdennettua tukea kasvattajat tarvitsevat.

## **7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet**

Toimintatutkimukseen kuuluu syklisyys, jossa suunnittelu, kokeilu ja arviointi toistuvat useita kertoja peräkkäin (Heikkinen 2008, 19). Tässä mielessä tämä

tutkimus eroaa perinteisestä toimintatutkimuksesta siinä, että vaiheet eivät toistuneet useita kertoja. Toimintatutkijan on kuitenkin rajattava kenttätyö vastamaan omia resursseja (Huovinen & Rovio 2008, 111), jotta tutkimusprosessi on hallittavissa. Siksi tässä tutkimuksessa perehdyin vain yhteen kohteeseen yhden syklin ajan. Tätä tutkimusta voikin pitää enemmän toimintatutkimuksen alkuvaiheena. Yksi jatkotutkimus idea olisikin jatkaa tutkimusta selkeämmin toimintatutkimuksena laajentaen sen koskemaan myös koko työyhteisöä. Toimintatutkimuksen tavoitteena on saavuttaa käytännön hyötyä ja lisätä käyttökelpoista tietoa (Heikkinen 2008, 22). Tämä oli keskeinen tavoite, johon pyrittiin kaikissa tutkimusvaiheissa. Haasteeksi muodostui haluni selvittää asiaa mahdollisimman laajasti. Tarkemmalla rajauksella tutkimuksessa olisi voitu saavuttaa perusteellisempaa ja syvempää tietoa yhdestä osa-alueesta laajemman kuvauksen sijaan.

Heikkisen ja Syrjälän (2008) mukaan toimintatutkimuksessa pyritään muutokseen, jolloin reliabiliteetin eli toistettavuuden arvioiminen on lähes mahdotonta. Jotta tätä tutkimusta voitaisiin pitää onnistuneena toimintatutkimuksena, ei ole mielekäästä, että se pystyttäisiin toistamaan sellaisenaan saaden samoja tuloksia. Tutkimuksen tulokset ovat kuitenkin samansuuntaisia kuin aiemmissa aihetta käsittelevissä tutkimuksissa (ks. esim. Van Zandvoort ym. 2010; Wilke ym. 2013), joten voidaan olettaa, että toistettuna toisessa päiväkodissa tutkimus saattaisi tuottaa samankaltaisia tuloksia. Heikkinen ja Syrjälä (2008) pitävät myös toimintatutkimuksen validiteetin arvioimista hankalana, koska tulkinnat kuvastavat sosiaalista todellisuutta. Siksi tutkimuksessa esitettyjen väitteiden vertaaminen ”todellisuuteen” on lähes mahdotonta. Kuitenkin tutkimuksessa aiemmin esitetyt yhteneväisyydet muihin tutkimuksiin (kappale 7.1. s. 60) ovat mielestäni osoitus tämän tutkimuksen luotettavuudesta. Toimintatutkimuksen luotettavuuden arvioimiseksi on syytä kiinnittää huomiota myös tutkimusprosessiin. Heikkinen ja Syrjälä (2008) näkevät, että on tärkeää pohtia historiallista jatkuvuutta, reflektiivisyyttä, dialektisuutta, toimivuutta ja havahduttavuutta, jotka limittyvät keskenään. Historiallinen jatkuvuus tarkoittaa Heikkisen ja Syrjälän (2008) mukaan sitä, että toimintatutkimusprosessi sijoittuu tiettyyn historialliseen ja ideologiseen yhteyteen. Tässä tutkimuksessa mer-



kittäväenä historiallisena yhteytenä voidaan pitää yhteiskunnan muutosta fyysisestä aktiivisuudesta passiivisempaan paikallaoloon. Monet asiaan perehtyneet tutkijat ovat ilmaisseet huolensa lasten liikkumisesta ja terveydestä, mikä on herättänyt paljon keskustelua aiheesta tässä hetkessä, jolloin tutkimus toteutettiin.

Laadullisessa tutkimuksessa tärkeimpänä tutkimusvälineenä voidaan pitää tutkijaa itseään. Tutkimus perustuu tutkijan ymmärrykseen ja kehittyvään tulkintaan. On tärkeää reflektoida omaa rooliaan tutkimuksessa ja oman identiteetin rakentumista tutkimuksen rinnalla. Tutkijan kyky ymmärtää tutkimuskohdetta aikaisemman elämäkokemuksensa avulla on myös merkityksensä tutkimukselle. (Heikkinen & Syrjälä 2008.) Tässä tutkimuksessa omaa rooliani pohtiessa on tärkeää huomioida muutamia asioita. Ensinnäkin täytyy muistaa, että olen myös itse lastentarhanopettaja, joten tutkimuksessa tarkastelen kollegoideni työtä. Voidaan siis ajatella, että minulla on aikaisemman elämäkokemuksen mukanaan tuomaa ymmärrystä tutkimuskohteeseen. Samassa yhteydessä on kuitenkin tärkeää muistaa, että kokemukseni työstä päiväkodissa on vielä hyvin vähäistä ja olen vasta ammatillisen urani alussa. Toinen tärkeä huomio omasta roolistani tässä tutkimuksessa on se, että päiväkotia, jossa toteutettiin tutkimuksen, on minulle ennestään tuttu. Sitä kautta tiesin, että kyseisessä päiväkodissa ollaan kiinnostuneita kehittämään lasten fyysistä aktiivisuutta. Toimintatutkimuksen kaltaisen kehittämistavoitteen kannalta on omasta mielestäni hyvä asia, että tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin siinä vaiheessa, kun uusien tiimien kesken vielä rakennettiin uusia toimintatapoja. Tutkimukseen osallistuminen ei siis ollut arjesta irrallinen asia, vaan osa kehittämistyötä, jota päiväkodissa muutenkin tehtiin.

Kuula (1999) huomauttaa, että tutkija on kuitenkin kohteestaan joka tapauksessa ulkopuolinen eikä voi ennakoida oman toimintansa vaikutuksia. Vaikka tunsin tutkimukseen osallistuneet työntekijät jo ennestään, niin täytyy muistaa, että tutkijan roolissa olin kuitenkin uudessa tilanteessa. Uskoisin kuitenkin, että jo olemassa oleva tuttavuus oli tässä tutkimuksessa ennen kaikkea etu, joka lisäsi avointa keskustelua aiheesta. Dialektisuus on yksi toimintatutkimuksen piirteistä, jota on syytä arvioida luotettavuuden arvioimiseksi (Heik-

kinen & Syrjälä 2008). Tutkimusta kirjoittaessa olen pyrkinyt siihen, että tutkittavien mielipiteet ja ajatukset pääsevät esille, sillä niiden ei voida ajatella olevan mustavalkoisia ja yksiselitteisiä. Kuten tutkimuskysymykset ja tulosluvun rakenne osoittavat, voi samoilla asioilla olla sekä fyysistä aktiivisuutta edistävä ja estävä yhteys eivätkä ne sulje toisiaan pois.

Hyvän toimintatutkimuksen tavoitteena on tuottaa toimivia ja tuottoisia tuloksia (Heikkinen & Syrjälä 2008). Tätä tutkimusta ei voida pitää puhtaasti toimintatutkimuksena, jossa olisi ollut selkeä käytäntöjä, jota kokeillaan. Tutkimuksessa painottuu selvästi enemmän tiedon tuottaminen kuin selkeän muutoksen aikaansaaminen. Tämän tutkimuksen tulokset pohjautuvat ennen kaikkea haastatteluilla kerättyihin aineistoihin, koska ne kuvasivat parhaiten kasvattajien ajattelua fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen yhteydestä olevista tekijöistä. Lomakkeilla ja havainnoinnilla kerätyt tiedot toimivat ennen kaikkea keskustelun herättäjinä ja siksi niillä menetelmillä kerätyt aineistot näkyvät tuloksissa vain vähän. Näin jälkikäteen voidaan myös todeta, että tutkimusaiheen muuttuminen kesken tutkimusprosessin vaikutti osaltaan siihen, että nämä osiot aineistosta jäivät paremmin hyödyntämättä.

Yksi tärkeä luotettavuuteen ja tutkimuksen toteutukseen liittyvä tekijä onkin kyselylomakkeen käyttäminen. Tutkimuksessa käytettyä lomaketta olisi pitänyt ennakkoon testata, jolloin sen avulla olisi voinut saada parempaa ja tarkempaa tietoa halutuista asioista, eikä se olisi ollut tutkittaville liian työläs. Valli (2015) toteaa, että usein aloitteleva tutkija lähtee liian nopeasti keräämään aineistoa ja niin voidaan nähdä tapahtuneen tässä tutkimuksessa. Lomake oli luotu vain tätä tutkimusta varten Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) pohjalta. Lomaketta tehdessä tarkoituksena oli selvittää, kuinka suosituksissa kuvatut keinot, kuten lasten kannustaminen, ja esteet, kuten kieltojen asettaminen, lisätä fyysistä aktiivisuutta toteutuivat päiväkodissa. Havainnoinnissa olisi voitu hyödyntää myös valmiiksi testattua ja kansainvälisesti käytössä olevia lomakkeita, kuten OSRAC-P (Brown ym. 2006). Näin tutkimuslomakkeella saatuja tietoja olisi voitu paremmin vertailla kansainvälisiin tutkimuksiin. Etenkin lasten liikkumisesta ja käytetyistä tiloista saataviin tietoihin tulee suhtautua todella kriittisesti. Ne perustuvat hyvin vähäiseen määrään havainto-

ja ja jättävät paljon varaa tulkinnoille. Kyseessä on myös yksittäisten kasvattajien havaitsemia tilanteita, jolloin voidaan olettaa, että osa toiminnasta on jäänyt näkemättä. Olennaiseksi tekijäksi käytettyä lomaketta valitessa muodostui myös se, että lomakkeen tuli olla kasvattajien täytettävissä osana arkea ja ilman monimutkaisia ohjeita. Tällöin esimerkiksi OSRAC-P, joka perustuu tarkkaan määritelyihin kategorioihin (Brown ym. 2006), olisi muodostunut kasvattajien täyttämänä liian haastavaksi. Tutkimuksessa käytetty lomake oli tutkittaville melko selkeä, mutta valitettavan työläs. Jatkossa onkin tärkeää, joko kehittää kasvattajille suunnattuja lomakkeita tai lisätä tutkijan havainnoinnin osuutta aineistonkeruussa.

Aika oli yksi niistä tekijöistä, jonka sijoittaminen fyysiseen psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön oli haastavaa. Tässä tutkimuksessa sijoitin sen osaksi fyysistä ympäristöä, koska aika itsessään määrittelee niitä puitteita, joissa toiminta päiväkodissa tapahtuu. Mikäli kasvattajat olisivat tuoneet esiin enemmän ajan merkitystä työlle, kuten kiireen tunnetta, olisi se ollut luontevaa liittää osaksi psyykkistä ympäristöä. Lasten vertaissuhteet olivat toinen tekijä, jonka yhdistämistä sopivaan luokkaan jouduin pohtimaan huolella. Ne ovat merkittävä osa sosiaalista ympäristöä, jossa lapset toimivat. Tässä tutkimuksessa yhdistin ne kuitenkin osaksi psyykkistä ympäristöä, koska kasvattajat toivat ne esiin kuvaten lasten ryhmässä kokemaa tunnetta, kuten yksinäisyyttä.

Kuten Alasuutari (2011, 277) toteaa: "tutkimusprosessi ei koskaan lopu siihen, että tutkimusongelma saadaan selvitettyä, koska vastaukset ovat aina vain osavastauksia ja osatotuuksia. – – Yhden tutkimuksen loppu tai sen aikana saatu idea voi olla toisen tutkimuksen alku." Tutkimuksen haastattelussa työntekijät toivat vahvasti esiin myös vanhempien vastuun lasten liikuttamisesta ja toivoivat heiltä aktiivisempaa roolia. Tärkeää olisikin jatkaa tutkimustyön tekemistä sen eteen, että löydettäisiin varhaiskasvatukseen sopivat keinot sille, miten vanhempia voidaan tässä tehtävässä tukea. Tutkimuksia siitä, miten vanhemmat saataisiin enemmän liikkeelle, tehdään koko ajan, mutta tärkeää olisi pohtia, mitkä olisivat varhaiskasvatuksen keinot ja miten ne saataisiin toteutettua ilman, että ne kuormittaisivat työntekijöitä liikaa.

Yksi haaste on kasvattajien väsymys ja työn kuormittavuus. Voidaan pohdita sitä, onko meillä yhteiskuntana varaa siihen, että lasten fyysinen aktiivisuus on kiinni ylimääräisestä energiasta vai onko kyse niin olennaisesta osasta työtä, että huono päivä ei saisi näkyä ja vaikuttaa? Tärkeä tutkimuskysymys olisikin selvittää, kuinka kasvattajien työssä jaksamista ja hyvinvointia voitaisiin lisätä ja tukea paremmin. Keskeistä voisi olla myös tehdä vertailevaa tutkimusta siitä, olisiko kasvattajien tärkeintä keskittyä lisäämään niiden lasten liikuntaa, jotka liikkuvat erityisen vähän vai olisiko tällaisella resurssien keskittämällä negatiivisia vaikutuksia niihin lapsiin, jotka ovat aktiivisempia? Yksikään kasvattajista ei tuonut esiin, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen olisi kiinni tiedon puutteesta. Mielenkiintoista onkin, miksi fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä ei silti onnistuta. Millaisia muutoksia kentällä tarvittaisiin, jotta olisi edellytykset onnistua? Keskeinen ja tärkein kysymys on, kuinka pitkään tällainen kehitys voi jatkua ja onko se lasten edun mukaista?

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0 4. Uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Arena, R., McNeil, A., Sagner, M. & Hills, A. P. 2017. The current global state of key lifestyle characteristics: health and economic implications. *Progress in Cardiovascular Diseases* 59 (5), 422–429. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2017.02.002>. Viitattu 5.5.2018.
- Armstrong, N., Tomkinson, G. & Ekelund, U. 2011. Aerobic fitness and its relationship to sport, exercise training and habitual physical activity during youth. *British Journal of Sports Medicine* 45, 849–858. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2011-090200>. Viitattu 24.4.2018.
- Barnekow-Berqkvist, M., Hedberg, G., Janlert, U. & Jansson, E. 1996. Physical activity pattern in men and women at the ages of 16 and 34 and development of physical activity from childhood to adolescence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 6, 359–370.
- Bassett-Gunter, R., Stone, R., Jarvis, J. & Latimer-Cheung, A. 2017. Motivating parent support for physical activity: framed persuasive messages. *Health Education Research* 32 (5), 412–422. <https://doi.org/10.1093/her/cyx059>. Viitattu 26.4.2018.
- Bidzan-Bluma, I. & Lipowska, M. 2018. Physical activity and cognitive functioning of children: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15 (4). doi:10.3390/ijerph15040800. Viitattu 5.5.2018.
- Booth, V. M., Rowlands, A. V. & Dollman, J. 2015. Physical activity temporal trends among children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (4), 418–425. <https://search.proquest.com/docview/1697278745?accountid=11774>. Viitattu 20.4.2018.
- Bornstein, D. B., Beets M. W., Byun, W. & McIver, K. 2011. Accelerometer-derived physical activity levels of preschoolers: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport* 14 (6), 504–511. doi: 10.1016/j.jsams.2011.05.007. Viitattu 27.4.2018.
- Bronfenbrenner, U. 1979. *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press. [https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie\\_bronfenbrenner\\_the\\_ecology\\_of\\_human\\_developbocos-z1.pdf](https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbocos-z1.pdf). Viitattu 9.5.2018.

- Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., McIver, K. L., Dowda, M., Almeida, J. C. A. & Pate, R. R. 2006. Assessing preschool children's physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77 (2), 167-176. <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599351>. Viitattu 8.5.2018.
- Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., McIver, K. L., Dowda, M., Addy, C. L. & Pate, R. R. 2009. Social and environmental factors associated with preschoolers' non-sedentary physical activity. *Child Development* 80 (1), 45-58. doi: 10.1111/j.1467-8624.2008.01245.x. Viitattu 8.5.2018.
- Brunton, G., Thomas, J., Harden, A., Rees, R., Kavanagh, J., Oliver, S., Shepherd, J. & Oakley, A. 2005. Promoting physical activity amongst children outside of physical education classes: a systematic review integrating intervention studies and qualitative studies. *Health Education Journal* 64 (4), 323-338. <https://doi.org/10.1177/001789690506400404>. Viitattu 9.5.2018.
- Canadian 24-hour movement guidelines for the early years (0-4 years). 2017. Canadian 24-hour movement guidelines for the early years (0-4 years): an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. [http://csepguidelines.ca/wp-content/themes/csep2017/pdf/PAR7972\\_24Hour\\_Guidelines\\_EY\\_En-4.pdf](http://csepguidelines.ca/wp-content/themes/csep2017/pdf/PAR7972_24Hour_Guidelines_EY_En-4.pdf). Viitattu 5.5.2018.
- Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Haerens, L. & De Bourdeaudhuij, I. 2008. The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 5 (11). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-11>. Viitattu 9.5.2018.
- Cardon, G., Labarque, V., Smits, D. & De Bourdeaudhuij, I. 2009. Promoting physical activity at the pre-school playground: the effects of providing markings and play equipment. *Preventive Medicine* 48, 335-340. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.02.013>. Viitattu 27.4.2018.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H. & Tremblay, M. S. 2016a. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41 (6), 240-265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>. Viitattu 24.4.2018.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Wiebe, S. A., Spence, J. C., Friedman, A., Tremblay, M. S., Slater, L. & Hinkley, T. 2016b. Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport* 19 (7), 573-578. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.011>. Viitattu 24.4.2018.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. 1985. Physical Activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100 (2), 126–131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealhtrep00100-0016.pdf>. Viitattu 25.4.2018.
- Coleman, B. & Dymont, J. E. 2013. Factors that limit and enable preschool-aged children's physical activity on child care centre playgrounds. *Journal of Early Childhood Research* 11 (3), 203–221. <https://doi.org/10.1177/1476718X12456250>. Viitattu 9.5.2018.
- Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C. & Anries, C. 2011. Fundamental movement skill performance of preschool children in relation to family context. *Journal of Sport Sciences* 29 (7), 640–660. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.551540>. Viitattu 25.4.2018.
- Dwyer, G. M., Baur, L. A. & Hardy, L. L. 2009. The challenge of understanding and assessing physical activity in preschool-age children: thinking beyond the framework of intensity, duration and frequency of activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12 (5), 534–536. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.10.005>. Viitattu 25.4.2018.
- Edwardson, C. L. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: a systematic review. *Psychology of Sport & Exercise* 11 (6), 522–535.
- Gagné, C. & Harnois, I. 2014. How to motivate childcare workers to engage preschoolers in physical activity. *Journal of Physical Activity and Health* 11, 364–374. <https://doi.org/10.1123/jpah.2011-0325>. Viitattu 25.4.2018.
- Grönfors, M. 2015. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessä J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 4. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 146–161.
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S. & Morabia, A. 2008. Worldwide variability in physical inactivity. a 51-country survey. *American Journal of Preventive Medicine* 34 (6), 486–494. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.02.013>. Viitattu 5.5.2018.
- Haapala, E. A., Poikkeus, A.-M., Kukkonen-Harjula, K., Tompuri, T., Lintu, N., Väistö, J., Leppänen, P. H. T., Laaksonen, D. E., Lindi, V. & Lakka, T. A. 2014. Associations of physical activity and sedentary behavior academic skills - a follow-up study among primary school children. *PloS ONE* 10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0107031>. Viitattu 25.4.2018.

- Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H. L. & Lakka, T. A. 2016a. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016 (22), 12–21. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75406>. Viitattu 24.4.2018.
- Haapala, E. A., Väistö, J., Lintu, N., Tompuri, T., Brage, S., Westgate, K., Ekelund, U., Lampinen, E.-K., Sääkslahti, A., Lindi, V. & Lakka, T. A. 2016b. Adiposity, physical activity and neuromuscular performance in children. *Journal of Sports Sciences* 34 (18), 1699–1706. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1134805>. Viitattu 20.4.2018.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet* 380 (9838). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1). Viitattu 5.5.2018.
- Heikkinen, H. L. T. 2008. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. Painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.
- Heikkinen, H. L. T., Kontinen, T. & Häkkinen, P. 2008a. Toiminnan tutkimisen suuntaukset. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. Painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 39–76.
- Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2008b. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. Painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–93.
- Heikkinen, H. L. T. & Syrjälä, L. 2008. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. Painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144–162.
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A. D. & Hesketh, K. 2008. Preschool children and physical activity: a review of correlates. *American Journal of Preventive Medicine* 34 (5), 435–441. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.02.001>. Viitattu 9.5.2018.
- Huovinen, T. & Rovio, E. 2008. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. Painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–113.



- Härkönen, U. 2008. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus - Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria ihmisen kehittämisestä. Teoksessa A. Niikko, I. Pellikka & E. Savolainen (toim.) Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä - kirjoituksia kuninkaankartanon mäeltä. Joensuun yliopisto, Savonlinnan opettajankoulutuslaitos, 21–39.
- Iivonen, K. S., Sääkslahti, A. K., Mehtälä, A., Villberg, J. J., Tammelin, T. H., Kulmala, J. S. & Poskiparta, M. 2013. Relationship between fundamental motor skills and physical activity in 4-year-old preschool children. *Perceptual and Motor Skills* 117 (2), 627–646. <https://doi.org/10.2466/10.06.PMS.117x22z7>. Viitattu 6.5.2018.
- Iivonen, S., Sääkslahti, A., Mehtälä, A., Villberg, J., Soini, A., & Poskiparta, M. 2016. Directly observed physical activity and fundamental motor skills in four-year-old children in day care. *European Early Childhood Education Research Journal*, 24 (3), 398–413. doi:10.1080/1350293X.2016.1164398. Viitattu 27.4.2018.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (40). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>. Viitattu 24.4.2018.
- Jones, G. T., Watson, K.D., Silman, A. J, Symmons, D. P. M. & Macfarlane, G. J. 2003. Predictors of low back pain in British schoolchildren: a population-based prospective cohort study. *American Academy of Pediatrics* 111 (4), 822–828. <http://pediatrics.aappublications.org/content/111/4/822.full>. Viitattu 24.4.2018.
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3–4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research* 2 (1), 63–82. <http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>. Viitattu 6.5.2018.
- Kikuchi, H., Inoue, S., Lee, I.-M., Odagiri, Y., Sawada, N., Inoue, M. & Tsugane, S. 2018. Impact of moderate-intensity and vigorous-intensity physical activity on mortality. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 50 (4), 715–721. doi: 10.1249/MSS.0000000000001463. Viitattu 5.5.2018.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G. & Kahlmeier, S. 2012. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet* 380 (9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8). Viitattu 5.5.2018.

- Konstabel, K., Veidebaum, T., Verbestel, V., Moreno, L. A., Bammann, K., Tornaritis, M., Eiben, G., Molnár, D., Siani, A., Sprengeler, O., Wirsik, N., Ahrens, W. & Pitsiladis, Y. 2014. Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *International Journal of Obesity* 38, 134–143. doi:10.1038/ijo.2014.144. Viitattu 25.4.2018.
- Koskinen, J., Magnussen, C. G., Sabin, M. A., Kähönen, M., Hutri-Kähönen, N., Laitinen, T., Taittonen, L., Jokinen, E., Lehtimäki, T., Viikari, J. S. A., Raitakari, O. T. & Juonala, M. 2014. Youth overweight and metabolic disturbances in predicting carotid intima-media thickness, type 2 diabetes, and metabolic syndrome in adulthood: the cardiovascular risk in young finns study. *Diabetes Care* 37 (7), 1870–1877. <https://doi.org/10.2337/dc14-0008>. Viitattu 24.4.2018.
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Kyhälä, A.-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 45, 247–256. [https://ac.els-cdn.com/S1877042812022975/1-s2.0-S1877042812022975-main.pdf?tid=990b4ffb-04df-4885-94e3-7989d551a7c6&acdnat=1524759510\\_bc4a4fa35bcad95da9056ae2c7c20917](https://ac.els-cdn.com/S1877042812022975/1-s2.0-S1877042812022975-main.pdf?tid=990b4ffb-04df-4885-94e3-7989d551a7c6&acdnat=1524759510_bc4a4fa35bcad95da9056ae2c7c20917). Viitattu 26.4.2018.
- Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. 2009. Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu* 47 (2), 6–25. [http://www.yss.fi/yks2009-2\\_kyttayms.pdf](http://www.yss.fi/yks2009-2_kyttayms.pdf). Viitattu 25.4.2018.
- Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil ees oo hermoja" Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. *Acta Universitatis Lapponiensis* 368. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-064-7>. Viitattu 8.5.2018.
- Lampinen, E.-K., Eloranta, A.-M., Haapala, E. A., Lindi, V., Väistö, J., Lintu, N., Karjalainen, P., Kukkonen-Harjula, K., Laaksonen, D. & Lakka, T. A. 2017. Physical activity, sedentary behaviour, and socioeconomic status among Finnish girls and boys aged 6–8 years. *European Journal of Sport Science* 17 (4), 462–472. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1294619>. Viitattu 26.4.2018.
- Lastentarhanopettajaliitto 2006. Parasta aikaa päiväkodissa. Lastentarhanopettajaliiton julkaisu. <http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Esitteet>. Viitattu 26.4.2018.
- Laukkanen, A. 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 31–35. <http://www.lts.fi/liikunta-tiede-lehti>. Viitattu 25.4.2018.

- Laukkanen, A. 2016. Physical activity and motor competence in 4–8 -year-old children: results of a family-based cluster-randomized controlled physical activity trial. Jyväskylä, Finland: University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 238.
- Laukkanen, A., Pesola, A., Havu, M., Sääkslahti, A. & Finni, T. 2013. Relationship between habitual physical activity and gross motor skill is multifaceted in 5- to 8-year-old children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 24 (2), 102–110. <https://doi.org/10.1111/sms.12116>. Viitattu 24.4.2018.
- LeBlanc, A. G., Spence, J. C., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M. E., Stearns, J. A., Timmons, B. W. & Tremblay, M. S. 2012. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 37 (4), 753–772. <https://doi.org/10.1139/h2012-063>. Viitattu 24.4.2018.
- Lehtinen, A.-R. 2000. Lasten kesken – Lapset toimijoina päiväkodissa. *SoPhi* 55. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6496-2>. Viitattu 26.4.2018.
- Lehto, S., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Children's peer relations and children's physical activity. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 45, 277–283. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.564>. Viitattu 27.4.2018.
- Lobo, Y. B. & Winsler, A. 2006. The effects of a creative dance and movement program on the social competence of head start preschoolers. *Social Development* 15 (3), 501–519. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00353.x>. Viitattu 27.4.2018.
- Luoto, R. 2009. Kyselytutkimuksen suunnittelu. *Duodecim* 125 (15), 1647–1653. <http://urn.fi/urn:nbn:uta-3-799>. Viitattu 9.5.2018.
- Mattila, S. 2017. Yleistä - Yleistä toimintaympäristöistä, joissa lapset ja nuoret viettävät aikaa. 21.9.2017. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0407015/1109830128539/1139490308049/1155803025635/1165841951531.html>. Viitattu 26.4.2018.
- Mehtälä, M. A. K., Sääkslahti, A. K., Inkinen, M. E. & Poskiparta, M. E. H. 2014. A socio-ecological approach to physical activity interventions in childcare: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11 (22). doi:10.1186/1479-5868-11-22. Viitattu 26.4.2018.
- Nauta, J., Martin-Diener, E., Martin, B. W., van Mechelen, W. & Verhagen, E. 2015. Injury risk during different physical activity behaviours in children: a systematic review with assessment. *Sports Medicine* 45 (3), 327–336. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0289-0>. Viitattu 24.4.2018.

- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Laps Suomen -tutkimus: 3–12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenvedo vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 239. Jyväskylä: LIKES.
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. 2018. Physical activity guidelines - upcoming guidelines. <https://health.gov/paguidelines/second-edition/>. Viitattu 25.4.2018.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2015. Esiopetuksesta velvoittavaa 1.8. alkaen. 28.5.2015. [http://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/esiopetuksesta-velvoittavaa-1-8-alkaen](http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/esiopetuksesta-velvoittavaa-1-8-alkaen) Viitattu 27.4.2018.
- Pahkala, K., Heinonen, O. J., Lagström, H., Hakala, P., Sillanmäki, L., Kaitosaari, T., Viikari, J., Aromaa, M. & Simell, O. 2010. Parental and childhood overweight in sedentary and active adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20 (1), 74–82. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00870.x>. Viitattu 26.8.2016.
- Pate, R. R., Pfeiffer, K. A., Trost, S. G., Ziegler, P. & Dowda, M. 2004. Physical activity among children attending preschools. *Pediatrics* 114 (5), 1258–1263. <http://pediatrics.aappublications.org/content/114/5/1258>. Viitattu 25.4.2018.
- Pate, R. R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W. H. & Addy, C. 2008a. Directly observed physical activity levels in preschool children. *Journal of School Health* 78 (8). <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00327.x>. Viitattu 25.4.2018.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R. & Lobelo, F. 2008b. The evolving definition of “sedentary”. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 36 (4), 173–178. doi: 10.1097/JES.0b013e3181877d1a. Viitattu 25.4.2018.
- Pellegrini, A. & Smith, P K. 1998. Physical active play: the nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development* 69 (3), 577–598. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=2c34f941-738c-43ff-af21-59b08108edc3%40sessionmgr103>. Viitattu 25.4.2018.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Samspon, M. & Tremblay, M. S. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41 (6), 197–239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>. Viitattu 24.4.2018.

- Puroila, A.-M. & Estola, E. 2012. Lapsen hyvä elämä? Päiväkotiarjen pienten kertomusten äärellä. *Journal of Early Childhood Education Research* 1 (1), 22–43. <http://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2013/03/Puroila-Estola-3.pdf>. Viitattu 9.5.2018.
- Pälve, K. S., Pahkala, K., Magnussen, C. G., Koivisto, T., Juonala, M., Kähönen, M., Lehtimäki, T., Rönkä, T., Viikari, J. S. A. & Raitakari, O. T. 2014. Association of physical activity in childhood and early adulthood with carotid artery elasticity 21 years later: the cardiovascular risk in young finns study. *Journal of the American Heart Association* 3 (2). <https://doi.org/10.1161/JAHA.113.000594>. Viitattu 24.4.2018.
- Reunamo, J. 2016. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016 (22), 12–21. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75406>. Viitattu 26.4.2018.
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A.-L. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years: An international Research Journal* 34 (1), 32–48. <http://dx.doi.org/10.1080/09575146.2013.843507>. Viitattu 26.4.2018.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.457.1133&rep=rep1&type=pdf>. Viitattu 9.5.2018.
- SHAPE America. 2009. Active Start – active Start: a statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5, 2<sup>nd</sup> Edition -verkkosivu. <https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/activestart.aspx>. Viitattu 25.4.2018.
- Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Jyväskylä, Finland: University of Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health* 216. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6029-2>. Viitattu 30.3.2016.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52–58. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt112\\_tutkimusartikkelit\\_soini.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf). Viitattu 24.4.2018.
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A. & Poskiparta, M. 2013. Seasonal and daily variation in physical

- activity among three-year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care*, 184 (4), 589–601. <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.804070>. Viitattu 6.5.2018.
- Soini, A., Villberg, J., Sääkslahti, A., Gubbels, J., Mehtälä, A., Kettunen, T., & Poskiparta, M. 2014a. Directly observed physical activity among 3-year-olds in Finnish childcare. *International journal of early childhood*, 46 (2), 253–269. doi:10.1007/s13158-014-0111-z. Viitattu 27.4.2018.
- Soini, A., Watt, A., Tammelin, T., Soini, M., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2014b. Comparing the physical activity patterns of 3-year-old Finnish and Australian children during childcare and homecare days. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 6 (3), 171–182. doi:10.2478/bjha-2014-0015. Viitattu 25.4.2018.
- Sollerhed, A.-C., Andersson, I. & Ejlertsson, G. 2013. Recurrent pain and discomfort in relation to fitness and physical activity among young school children. *Sports and exercise medicine and health* 13 (5), 591–598. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.767946>. Viitattu 24.4.2018.
- Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., Roberton, M., Rudisill, M., Garcia, C. & Garcia, L. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. *Quest* 60 (2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>. Viitattu 25.4.2018.
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista - Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 30–32. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_6-14\\_30-32\\_lowres\\_uusi.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_30-32_lowres_uusi.pdf). Viitattu 25.4.2018.
- Suoninen, A. 2014. Lasten mediabarometri 2013 – 0–8 -vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 75. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013.pdf>. Viitattu 2.5.2018.
- Syvöja, H., Tammelin, T. H., Ahonen, T., Kankaanpää, A. & Kantomaa, M. T. 2014. The associations of objectively measured physical activity and sedentary time with cognitive functions in school-aged children. *PLoS ONE* 9 (7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103559>. Viitattu 24.4.2018.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.



- The U. S. Department of Health and Human Services. 2008. Physical activity guidelines for Americans. ODPHP Publication No. U0036. Washington. <https://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>. Viitattu 6.9.2016.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A. & Raitakari, O. T. 2014. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 46 (5), 955–962. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>. Viitattu 24.4.2018.
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>. Viitattu 24.4.2018.
- Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M. E., Spence, J. C., Stearns, J. A. & Tremblay, M. S. 2012. Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 37 (4), 773–792. <https://doi.org/10.1139/h2012-070>. Viitattu 24.4.2018.
- Townsend, N., Wickramasinghe, K., Williams, J., Bhatnagar, P. & Rayner, M. 2015. Physical activity statistics 2015. British Heart Foundation: London. <https://www.bhf.org.uk/publications/statistics/physical-activity-statistics-2015>. Viitattu 25.4.2018.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 41–53.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). Viitattu 23.4.2018.
- Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 84–108.
- Van Zandvoort, M., Tucker, P., Irwin, J. D. & Burke, S. M. 2010. Physical activity at daycare: issues, challenges and perspectives. *Early Years: An interna-*

tional Research Journal 30 (2), 175–188.  
<https://doi.org/10.1080/09575141003667282>. Viitattu 9.5.2018.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3aNBN%3afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>. Viitattu 6.5.2016.

Varhaiskasvatus 2016. Tilastoraportti 29/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29\\_17\\_vuositilasto.pdf?sequence=5&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29_17_vuositilasto.pdf?sequence=5&isAllowed=y). Viitattu 27.4.2018.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>. Viitattu 25.4.2018.

Wilke, S., Opendenakker, C., Kremers, S. P. J. & Gubbels, J. S. 2013. Factors influencing childcare workers' promotion of physical activity in children aged 0–4 years: a qualitative study. *Early Years: An international Research Journal* 33 (3), 226–238. <https://doi.org/10.1080/09575146.2013.810592>. Viitattu 9.5.2018.

World Health Organization WHO. 2018. Physical activity. Fact Sheet. 23.2.2018. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. Viitattu 25.4.2018.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.



# LIITTEET

## Liite 1. Esimerkkejä analyysin etenemisestä

PÄÄTEEMA:	YLÄLUOKKA:	ALALUOKKA:	PELKISTETTY ILMAUS:
SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ	Työntekijän ja lapsen välinen toiminta	Aikuinen toimii esimerkkinä	Aikuinen mallina positiivisesta asenteesta liikuntaan
			Aikuinen esimerkkinä ja ruokkimassa innos- tusta
			Aikuinen esimerkkinä tekemässä
		Aikuisen kannus- tava ja tukeva suh- tautuminen	Lapsen taitojen ja innostuksen kehuminen
			Aikuisen odotukset lapsen toiminnalle on sovitettu lapsen kykyihin
	Työntekijän toi- minta	Toiminnan suun- nittelu	Suunnitelmien kirjaus
			Toiminnan suunnittelu
			Suunnitelmia ei ole tai ne ei toteudu
		Vaatus rauhalli- suudesta tai tur- vallisuudesta	Aikuisten vähäisyys
			Valvonnan puute
		Vaatus rauhallisuudesta	
FYYSINEN YM- PÄRISTÖ	Tilat		Tilojen joustava käyttö eri ryhmien välillä
			Ympäristön häiriintyminen
	Välineet		Välineet lasten saatavilla ja käytettävissä
			Tilan puute rajoittaa vaihtoehtoja
	Aika		Liikunnan tavat osaksi arkea
			Toiminnan suunnittelu -> paljon ohjelmaa -> ei aikaa liikunnalle
PSYYKKINEN YMPÄRISTÖ	Lapsi	Vertaistuki	Lapsen yksinäisyys
			Esimerkki vertaiselta
		Lapsen kiinnostus ja luonne	Lasten kiinnostuksen kohteet muita juttuja
			Lasten oma-aloitteisuus

## Liite 2. Laajempi tutkimuslomake

# TUTKIMUSLOMAKE:

Lomakkeen täyttäjän nimi: \_\_\_\_\_

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ Työaika kyseisenä päivänä: \_\_\_\_\_

Lapsia paikalla kyseisenä päivänä: \_\_\_\_\_ tyttöä \_\_\_\_\_ poikaa

Millainen sää kyseisenä päivänä oli: \_\_\_\_\_

Seuraavista kysymyksistä ympyröi sopiva vastaus:

- Istuivatko lapset tunnin tai yli tänään yhtäjaksoisesti? Ei En osaa sanoa Kyllä
- Kuinka monella lapsella oli sinun mielestäsi liikunnan mahdollistavat vaatteet tänään?  
Yksittäisillä lapsilla noin puolella lapsista kaikilla lapsilla
- Onko lapsilla ollut tänään ohjattua liikuntaa? Ei Kyllä Jos kyllä, kuinka kauan? \_\_\_\_\_
- Ohjasitko lapsille tänään liikunnallisia sääntöleikkejä sisällä tai ulkona tai autoitko heitä alkuun sellaisessa? En Kyllä Jos kyllä, niin minkä leikin? \_\_\_\_\_
- Neuvoitko jollekin lapselle jotakin liikuntataitoa tänään? En Kyllä  
Jos kyllä, niin mitä? \_\_\_\_\_
- Kielsitkö tai rajoititko tänään lasten liikkumista? En Kyllä Jos kyllä, miksi? \_\_\_\_\_
- Kannustitko lapsia tänään liikkumaan? En Kyllä Jos kyllä, miten? \_\_\_\_\_
- Keskustelitko vanhempien kanssa lapsen aktiivisuudesta ja liikkumisesta tuonti- tai hakutilanteessa? En Kyllä Jos kyllä, niin mistä keskustelitte? \_\_\_\_\_
- Millaista toiminnallista oppimista tai tehtäviä lapsilla on ollut tänään? \_\_\_\_\_
- Arvioi kauanko lapset olivat ulkoilemassa tänään: \_\_\_\_\_ (min/aamupäivä) \_\_\_\_\_ (min/iltapäivä)
- Merkitse seuraavan sivun ruudukkoon sopiva numero, valitse vain yksi tytöistä kertova numero ja yksi pojista kertova numero. Tarkoituksena on havainnoida lasten toimintaa koko päivän ajalta. Jos asiaa ei ole tapahtunut, jätä ruutu tyhjäksi.

Onko lapsista tänään noin 10 minuutin ajan

- 1 = vain yksittäiset tytöt  
3 = noin puolet tytöistä  
5 = kaikki tytöt

- 2 = vain yksittäiset pojat  
4 = noin puolet pojista  
6 = kaikki pojat

	Aamupäivä 7-12				Iltapäivä 12-17			
	Vapaa leikki		Ohjattu toiminta		Vapaa leikki		Ohjattu toiminta	
	Sisällä	Ulkona	Sisällä	Ulkona	Sisällä	Ulkona	Sisällä	Ulkona
Maannut tai istunut								
Kävellyt hitaasti								
Kävellyt ripeästi								
Juossut kovaa								
Hyppinyt, harpponut, loikkinut, laukannut								
Potkulautailut tai ajanut pyörällä								
Hiihtänyt/luistellut								
Ryömineet/kontanneet/kierineet								
Venytellyt/taivutellut								
Tanssinut/liikkunut rauhallisen musiikin tahtiin tai ilman musaa								
Tanssinut nopean ja rytmikkään musiikin tahtiin tai ilman musaa								
Tasapainoillut, seisonut yhdellä jalalla, kävellyt kapealla viival- la/penkillä								
Kiipeillyt								
Keinunut								
Lapioinut isolla lapiolla								
Tehnyt hiekkakakkuja tai muuten ulkona ollut enemmän paikallaan								
Työntänyt kuormuria								
Paininut/nujunnut								
Pelannut pallolla (heittänyt, ot- tanut kiinni, potkaissut, pomput- tanut, lyönyt mailalla)								
Leikkinyt hippaleikkejä								
Leikkinyt roolileikkejä								
Käyttänyt televisio- ta/tietokonetta/tablettia								
Tehnyt pöytähommia, askarrel- lut tai lukenut								
Leikkinyt pienillä esineillä								
Tehnyt tavallisia arkiaskareita (pukenut, riisunut, siivonnut, leiponut)								

Tehnyt jotain muuta aktiivista? Mitä ja mihin aikaan? Hyödynnä taulukon numeroita. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**12. Mitkä seuraavista ympäristöistä oli lasten käytettävissä? Mitä näistä lapset käyttivät?  
Merkitse numero kerran, jos ympäristö oli käytettävissä ja kahdesti, jos lapset käyttivät tilaa.**

- 1 = vain yksittäisten lasten  
2 = noin puolella lapsista  
3 = lähes kaikkien lasten?

	Aamupäivä 7-12				Iltapäivä 12-17			
	Vapaa leikki		Ohjattu toiminta		Vapaa leikki		Ohjattu toiminta	
Jumppasali								
Piha								
Lepuhuone								
Laajempi le- puhuone								
Pienryhmätilat								
Metsä								
Kenttä								
Leikkipuisto								
Kallio								
Niitty								
Jää								

Jotkut muut tilat/paikat? Mitkä ja mihin aikaan? Hyödynnä edellisen kysymyksen numeroita.

**13. Miten muuten olet itse osallistunut tänään liikkumiseen lasten kanssa?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**14. Liittyikö päivään jotain erityistä sisällöllisesti tai toiminnallisesti (esim. Lapsia/aikuisia poissa, vierailija päiväkodissa)?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Muuta lisättävää tai kommentoitavaa:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Liite 3. Suppeampi tutkimuslomake

## TUTKIMUSLOMAKE:

Lomakkeen täyttäjän nimi: \_\_\_\_\_

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ Työaika kyseisenä päivänä: \_\_\_\_\_

Lapsia paikalla kyseisenä päivänä: \_\_\_\_\_ tyttöä \_\_\_\_\_ poikaa

Millainen sää kyseisenä päivänä oli: \_\_\_\_\_

Seuraavista kysymyksistä ympyröi sopiva vastaus:

10. Istuivatko lapset tunnin tai yli tänään yhtäjaksoisesti? Ei En osaa sanoa Kyllä

11. Kuinka monella lapsella oli sinun mielestäsi liikunnan mahdollistavat vaatteet tänään?

Yksittäisillä lapsilla noin puolella lapsista kaikilla lapsilla

12. Onko lapsilla ollut tänään ohjattua liikuntaa? Ei Kyllä Jos kyllä, kuinka kauan? \_\_\_\_\_

13. Ohjasitko lapsille tänään liikunnallisia sääntöleikkejä sisällä tai ulkona tai autoitko heitä alkuun sellaisessa? En Kyllä Jos kyllä, niin minkä leikin? \_\_\_\_\_

14. Neuvoitko jollekin lapselle jotakin liikuntataitoa tänään? En Kyllä  
Jos kyllä, niin mitä? \_\_\_\_\_

15. Kielsitkö tai rajoititko tänään lasten liikkumista? En Kyllä Jos kyllä, miksi? \_\_\_\_\_

16. Kannustitko lapsia tänään liikkumaan? En Kyllä Jos kyllä, miten? \_\_\_\_\_

17. Keskustelitko vanhempien kanssa lapsen aktiivisuudesta ja liikkumisesta tuonti- tai hakutilanteessa? En Kyllä Jos kyllä, niin mistä keskustelitte? \_\_\_\_\_

18. Millaista toiminnallista oppimista tai tehtäviä lapsilla on ollut tänään? \_\_\_\_\_

13. Arvioi kauanko lapset olivat ulkoilemassa tänään: \_\_\_\_\_ (min/aamupäivä) \_\_\_\_\_ (min/iltapv)

14. Arvioi kauanko lapsista vähiten aktiivinen lapsi liikkui tänään reippaasti: \_\_\_\_\_ (h) \_\_\_\_\_ (min)

15. Arvioi kauanko lapsista eniten aktiivinen lapsi liikkui tänään reippaasti: \_\_\_\_\_ (h) \_\_\_\_\_ (min)

15. Miten muuten olet itse osallistunut tänään liikkumiseen lasten kanssa? \_\_\_\_\_

---

---

16. Liittyikö päivään jotain erityistä sisällöllisesti tai toiminnallisesti (esim. Lapsia/aikuisia poissa, vierailija päiväkodissa)? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

17. Muuta lisättävää tai kommentoitavaa: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---