

”Kun ihmiset hoksais et kuin helppoa se perheliikunta on.”

Perheliikunnan harrastaminen 4.-luokkalaisten perheissä

Saila Soininen

Mira Väänänen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevät 2011

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Kaili Kepler-Uotinen

TIIVISTELMÄ

Soininen, S. & Väänänen, M. 2011. ”Kun ihmiset hoksais et kuin helppoa se perheliikunta on.” Perheliikunnan harrastaminen 4.-luokkalaisten perheissä. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. 89 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää perheliikunnan harrastamista perheissä, joissa on 4. luokalla oleva lapsi. Tutkimustehtävät tarkastelivat perheliikunnan toteutumista, merkitystä sekä sen roolia 4.-luokkalaisten elämässä.

Tutkimusmenetelmänä oli laadullinen tutkimus ja tiedonhankinta- ja analyysitapana käytettiin fenomenografiaa. Tutkimusaineiston kerääminen toteutettiin kaksivaiheisesti talven 2010–2011 aikana. Ensimmäisessä osassa perheliikunnan harrastamista kartoitettiin kyselylomaketutkimuksella, johon osallistui 52 neljännen luokan oppilaan vanhempaa Keski-Suomen alueelta. Aineistonkeruun toinen osa muodostui haastatteluista, joihin valittiin harkinnanvaraisesti kuusi kyselylomakkeeseen vastannutta vanhempaa. Haastattelujen avulla syvennyttiin erityisesti 4.-luokkalaisten kanssa harrastettavaan perheliikuntaan. Aineistot analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jossa menetelminä käytettiin teemoittelua, tyypittelyä sekä kvantifiointia.

Kyselylomaketulokset osoittivat, että lähes kaikki (N=49) vastaajat harrastivat perheliikuntaa. Vähintään kerran viikossa perheliikuntaa harrasti neljä viidestä vastaajasta. Suosituimpia yhdessä perheen kanssa harrastettuja liikuntamuotoja olivat talviliikuntalajit, ulkoilu, arkityöt ja pyöräily. Suurin osa vanhemmista piti perheliikuntaa erittäin tärkeänä tai tärkeänä. Perheliikunnan hyödyistä merkittävimpänä nähtiin mahdollisuus viettää aikaa yhdessä perheen kanssa. Lisäksi hyödyiksi koettiin hyvinvoinnin edistäminen, perheenjäsenten välisen vuorovaikutuksen ylläpitäminen sekä lasten kasvattaminen. Perheliikunnan harrastamisen esteinä mainittiin kiireinen elämänrytmi, motivaation puute sekä perheenjäsenten erilaiset kiinnostuksen kohteet. Vanhempien mukaan 4.-luokkalaisten suhtautuvat perheen yhteisiin liikuntahetkiin positiivisesti, eivätkä heidän kanssaan harrastetut lajit poikkeaa koko perheen yhteisistä liikuntamuodoista. Vanhemmat kokivat, että perheliikunnan avulla 4.-luokkalaisten voi oppia lukuisia asioita, kuten pitkäjänteisyyttä ja sosiaalisia taitoja. Tutkimusaineiston pohjalta luotiin kolme erilaista perheliikkujatyyppiä, joita erottivat toisistaan selkeimmin perheliikunnan sekä lapsen ohjatun liikunnan määrät. *Aktiiviperheliikkuja* pitää perheliikuntaa erittäin tärkeänä ja harrastaa sitä niin usein kuin mahdollista. *Ohjatun liikunnan rajoittajat* pitävät perheliikuntaa tärkeänä muiden toimintojen, kuten lasten harrastusten ohessa. *Ohjatun liikunnan painottajilla* lasten ohjatut harrastukset vievät paljon aikaa ja perheliikunnan määrä on vähäinen.

Tämä tutkimus antaa uutta tietoa perheliikunnasta ja pyrkii tuomaan teemaa näkyväksi yhteiskunnassamme. Tarkoituksena on kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä ja rohkaista muita tahoja, kuten kuntia ja urheiluseuroja, tukemaan yhdessä liikkumisen mahdollisuuksia.

Avainsanoja: perheliikunta, liikunta-aktiivisuus, vanhemmat

ABSTRACT

Soininen, S. & Väänänen, M. 2011. "Wish people would understand how simple family sports is." Family engagement in physical activity in the families of the fourth graders. University of Jyväskylä. Department of Teacher Education. Education thesis. 89 p.

The aim of this study was to define family engagement in physical activity. In addition the study deals with the experiences gained from it and the difficulties in putting it into practice. In addition to the survey, the study sorts out from the parental point of view the fourth graders approach to the family engagement in physical activity.

The research is a qualitative study and the data collection and analysis have been made by using phenomenography. The data was collected using two different methods, survey and interview, during winter 2010–2011. Firstly 52 parents of the 4th graders from the area of middle Finland participated in the survey. After the survey six parents were carefully chosen to the interviews. The data was analyzed with inductive content analysis. Thematic analysis, typologies and quantification were used in analysis.

The results of the study showed that almost every (N=49) parent was engaged in family sports. 80 percent of the parents were physically active with their families at least once a week. The most common physical activities shared together as a family were winter sports such as skiing and skating, spending time outside, chores and cycling. The majority of parents considered family engagement in physical activity to be important or very important. Parents stated that the most important benefit was the opportunity to spend time together as a family. In addition improvement of well-being, communication between family members and the possibility to raise the children were mentioned as additional reasons. The barriers to participate in physical activity as a family were stated as busy lifestyle, lack of motivation and different interests of family members. The study showed that the fourth graders liked to participate together with their families and the physical activities were similar to mentioned earlier. The parents expressed that through family engagement in physical activity they can teach their children many useful skills such as social behaviour. The data of this study allowed us to form three types of physically active families which differed from each other mostly by the amount of organized sports and family physical activity. *Active families* considered family engagement in physical activity to be very important and they spent a lot of time actively together. *Organized sport limiters* stated family engagement in physical activity to be important among other activities, for example organized sport. *Organized sport supporters* mentioned that children spent a lot of time in organized activities and therefore their families were rarely active together as a family.

This study gives new information about family engagement in physical activity and it tries to raise awareness about the theme. The aim of this study is to encourage families to be physically active together more often. The study also tries to encourage other organizations, like local authorities and sports clubs, to increase the possibilities of the family physical activity.

Key words: family engagement in physical activity, parents, physical activity

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT	3
1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNTA LAPSEN ELÄMÄSSÄ.....	10
2.1 Fyysinen aktiivisuus	10
2.2 Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen.....	13
2.3 Muutokset liikunnan harrastamisessa.....	16
3 PERHEEN YHTEINEN AIKA JA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN.....	18
3.1 Perheen merkitys ja ajankäyttö.....	18
3.2 Perheliikunta ja tavoitteet	21
3.3 Perheliikunnan toteutuminen	23
4 VANHEMPIEN VAIKUTUS LAPSENSA FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN..	28
4.1 Perheen merkitys lapsen fyysisen aktiivisuuden tukijana	28
4.2 Vanhempien sosiaalinen tuki.....	30
5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	35
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	36
6.1 Tutkimusaineiston menetelmä.....	36
6.2 Otos ja aineiston kerääminen.....	38
6.3 Aineiston käsittely	42
6.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	45

7	TULOKSET	49
7.1	Perheliikunnan toteutuminen	49
7.2	Perheliikunnan merkitys	53
7.3	Kokemuksia perheliikunnasta.....	56
7.4	Perheliikunta 4.-luokkalaisen elämässä	58
7.4.1	Perheliikunnan piirteitä 4.-luokkalaisen perheessä.....	59
7.4.2	Kolme perheliikkujatyyppiä	61
7.4.3	Perheliikkujatyyppien vertailu	65
8	POHDINTA	67
8.1	Päätulokset.....	67
8.2	Vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimusmahdollisuudet	73
	LÄHTEET	75
	LIITTEET.....	85
	Liite 1 Saatekirje.....	85
	Liite 2 Kyselylomake	86
	Liite 3 Haastattelurunko	89

1 JOHDANTO

Tulevina opettajina olemme kiinnostuneita lasten hyvinvoinnista ja itse koko ikämme liikuntaa harrastaneina koemme sen merkittävänä osana niin fyysistä kuin psyykkistä jaksamista. Lapsen asenteet ja suhtautuminen liikuntaa kohtaan ovat vahvasti kotoa lähtöisin ja vanhemmat voivatkin vaikuttaa lapsensa liikunta-aktiivisuuteen monin eri tavoin. Nämä taustatekijät herättivät meissä mielenkiinnon lähteä tarkastelemaan perheliikunnan harrastamista. Etsiessämme tietoa aiheesta vastaan tuli Mannerheimin Lastensuojeluliiton lapsiraportti vuodelta 1982. Raportissa esitettiin huoli liikunnallisesti passiivisista lapsista sekä lasten ja vanhempien etääntymisestä toisistaan. Ratkaisuna ongelmiin ehdotettiin perheliikuntaa. Mielestämme raportin sisällön voisi uutisoida lähes sellaisenaan myös 2000-luvun mediassa, sillä aiheet ovat edelleen ajankohtaisia. Vanhemmat ovat usein kiireisiä työtaakkansa vuoksi ja huoli liikkumattomista lapsista kai-vertaa monien mieltä.

Suomalaisten pitkittäistutkimusten valossa lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa enemmän kuin aiemmin. He liikkuvat sekä omaehtoisesti että osallistuvat urheiluseurojen harjoituksiin, jotka ovat vuosien mittaan kasvattaneet suosiotaan. (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2000; Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007.) Liikunnan harrastamisen lisääntymisestä huolimatta tutkijat ovat huolestuneita, sillä lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän liikuntasuositukseen nähden (Vuori ym. 2007). Vuonna 2008 julkaistujen uusimpien liikuntasuosituksen mukaan riittävä liikunnan määrä 7–18-vuotiaalle olisi iän mukaisesti 1–2 tuntia päivässä (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Mäenpää 2008). Osa lapsista saavuttaa suosituksen, mutta suuret erot yksilöiden välillä herättävät huolta. Radikaalimpia ovat erot nuorten kestävyyskunnossa (Nupponen & Huotari 2002). Kuntoerojen kasvaessa liikunnallisesti passiiviset nuoret ovat alkaneet erottua omana ryhmänään. Näille nuorille liikkumattomuus saattaa aiheuttaa kunnon ja jopa toimintakyvyn heikkenemistä. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006b.)

Perheliikuntaa tarkasteltaessa ei voida jättää huomiotta itse perhettä. 2000-luvulla tehtyjen tutkimusten mukaan ihmiset suhtautuvat aiempaa myönteisemmin perheeseensä.

Perhe koetaan tärkeänä ja perheenjäsenten kesken halutaan viettää vapaa-aikaa. (Jallinoja 2009, 49–50.) Julkusen, Nätin ja Anttilan (2004) tutkimuksessa suurin osa vanhemmista piti kotia tärkeimpänä elämänalueena työn jäädessä taustalle. Vanhempiensa tavoin myös nuoret kokivat perheen tärkeänä ja arvostivat perheen parissa vietettyä vapaa-aikaa (Myllyniemi 2009, 30–31, 102). Myönteisestä suhtautumisesta huolimatta työ rajoittaa monien vanhempien ajankäyttöä. Erityisesti vuorotyötä tekevät ja korkeasti koulutetut kokevat työnsä häiritsevän perhe-elämää. (Paajanen 2001, 61.) Usein työt myös seuraavat vanhemman mukana kotiin, jolloin yhdessä perheen kanssa vietetty aika kärsii (Julkunen ym. 2004, 134–135).

Väestöliiton Perhebarometri 2011 -tutkimus käsittelee perheiden ajankäyttöä ja yhteistä aikaa, mutta kyseisen tutkimuksen tuloksia ei ole vielä julkaistu (Väestöliitto 2011). Sen sijaan Perhebarometri 2001 -tutkimuksessa kolmannes vanhemmista koki, ettei heillä ollut tarpeeksi aikaa olla yhdessä lastensa kanssa. Jos aikaa olisi enemmän, käyttäisivät perheet sen useimmiten ulkoiluun ja urheiluun. (Paajanen 2001, 57, 61.) Kun vanhemmat ovat kiireisiä, eikä aikaa lapsille tai ulkoiluun löydy riittävästi, voisi perheliikunta olla eräs ratkaisu tilanteeseen. Arvosen (2004a, 28) mukaan perheliikunta on perheen aktiivista yhdessäoloa, jonka tavoitteena on edistää perheenjäsenten terveyttä. Vuonna 1982 tehdyssä lapsiraportissa perheliikuntaa markkinoitiin lasten tarpeista lähtevänä, virkistävänä yhdessäolona, joka ei aiheuta suorituspaineita (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 1982, 2). Perheliikunta nähdään varsin vapaana toimintana, jossa perhe voi yhdessä valita mieleisensä lajit eri vuodenajat huomioiden. Perheliikunnassa korostuu myös vanhemman aktiivinen osallistuminen, jonka seurauksena niin lapselle kuin vanhemmalle kertyy huomaamatta päivittäinen liikunta-annos. (Arvonen 2004a, 28.) 1980-luvulla perheliikuntaoppaan kirjoittajat neuvoivat vanhempia luomaan kiireettömän ilmapiirin ja antamaan tunnelman ja tunteen ohjata yhteisiä liikuntahetkiä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 1982). Neuvo sopii hyvin myös nyky-yhteiskunnan kiireisessä työelämässä uurastaville vanhemmille.

Muun muassa Arvonen (2004) on kirjoittanut perheliikunnasta ja julkaissut erilaisia perheliikuntaoppaita sekä vinkkivihkoja vanhemmille, mutta tieteellistä tutkimusta aiheesta on tehty vain vähän. Usein perheliikuntaa on tarkasteltu tutkimuksissa osana jotakin laajempaa teemaa, kuten perheen vapaa-aikaa (Jallinoja 2009). Perheen yhteinen

liikunta on huomioitu myös tutkimuksissa, joissa käsitellään vanhempien vaikutusta lapsensa liikuntaan. Clelandin, Timperion, Salmonin, Humen, Telfordin ja Crawfordin (2011) mukaan 10–12-vuotiaat harrastivat liikuntaa yhdessä vanhempiensa kanssa keskimäärin 4 kertaa viikossa. Perheliikunnan määrä kuitenkin vaihteli perheiden välillä huomattavasti, sillä toiset perheet olivat hyvin aktiivisia ja toiset harrastivat yhdessä vain harvoin. Alderman, Benham-Dean ja Jenkins (2010) puolestaan totesivat perheliikuntaan käytetyn ajan vähenevän lapsen kasvaessa. Perheliikuntatutkimuksissa on yhteisen liikkumisajan ohessa huomioitu myös perheiden yhdessä harrastamat liikunta- muodot. Esimerkiksi Paajasen (2001) mukaan suosituimpia perheliikuntamuotoja olivat ulkoilu, uinti, retkeily ja talviliikuntalajit.

Lee, Nihiser, Strouse, Das, Michael ja Huhman (2010) keskittyivät tutkimuksessaan tarkastelemaan perheliikuntaa ja sen yhteyksiä erilaisiin taustatekijöihin, kuten ohjatun liikunnan harrastamiseen ja lapsen ikään. Suuren aineistonsa pohjalta he havaitsivat, että vähintään kerran viikossa yhdessä liikkui 75 prosenttia tutkimukseen osallistuneista perheistä. Laadullisin menetelmin perheliikunnan harrastamista ovat selvittäneet Thompson, Jago, Brockman, Cartwright, Page ja Fox vuonna 2009. Tutkimuksessaan he havaitsivat, että vanhemmat kokevat perheliikunnan tärkeäksi ja osaavat mainita monia hyötyjä. Kuitenkin perheliikunnan harrastaminen arkisin oli vähäistä, sillä lasten harrastukset ja perheenjäsenten muut menot veivät aikaa. Suomessa Tähtinen, Koski ja Kaljonen (2007) ovat selvittäneet perheliikunnan toteutumista, mutta keskittäneet huomionsa ainoastaan alle kouluikäisten lasten perheisiin.

Vaikka olemme tutkimuksessamme keskittyneet perheliikuntaan, tulee kuitenkin muistaa, että vanhemmilla on monia muitakin vaihtoehtoja tukea lapsensa liikunnallisuutta. Erilaiset sosiaalisen tuen muodot, kuten lapsen kannustaminen, harrastuksiin kuljettaminen ja niiden kustantaminen, tarjoavat vanhemmalle mahdollisuuden osallistua lapsensa liikuntaan ilman omaa aktiivista roolia (Beets, Cardinal & Alderman 2010). Lisäksi on huomattava, että vanhempien asenne liikuntaa kohtaan vaikuttaa vahvasti lapsen liikuntatottumuksiin (Brunton, Thomas, Harden, Rees, Cavanagh, Oliver, Shepherd & Oakley 2005). Tutkimusten mukaan on myös mahdollista, että vanhemman oma liikunta-aktiivisuus on yhteydessä lapsen liikkumiseen (Gustafson & Rhodes 2006).

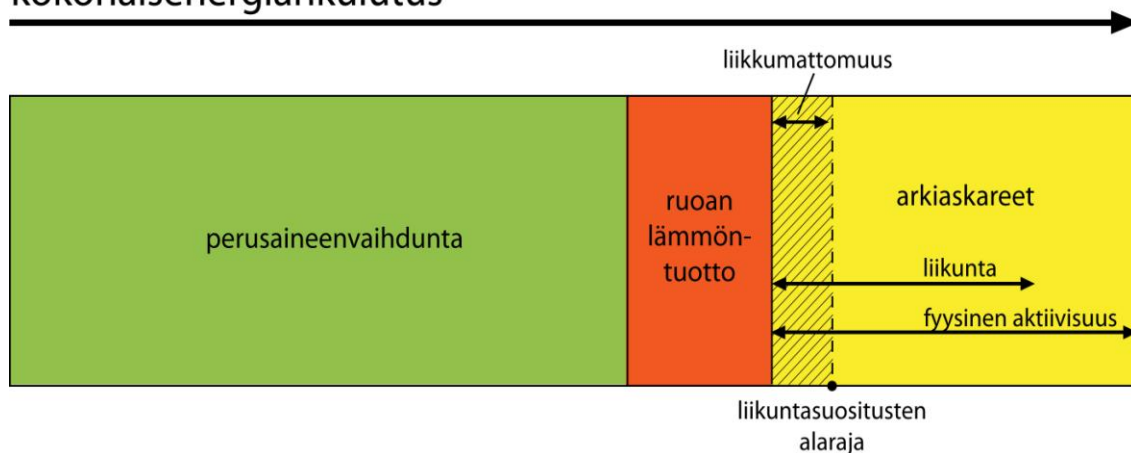
Tässä tutkimuksessa selvitämme perheliikunnan toteutumista laadullisin menetelmin. Tavoitteenamme on kartoittaa perheliikunnan harrastamista ja siitä saatuja kokemuksia 4.-luokkalaisten perheissä. Haluamme myös tuoda esiin perheliikunnan harrastamiseen liittyviä esteitä ja siitä saatuja hyötyjä. Lisäksi tarkastelemme 10-vuotiaiden neljäsluokkalaisten suhtautumista perheliikuntaan.

2 LIIKUNTA LAPSEN ELÄMÄSSÄ

2.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus voidaan laajasti määritellä luustolihasilla tuotettavaksi liikkeeksi, joka johtaa energiankulutukseen (Caspersen, Powell & Christenson 1985; Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 6). Se on lihasten tahdonalaista toimintaa. Esimerkiksi liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. (Vuori 2005, 19.) Marshallin ja Welkin (2008, 4) mukaan käsite voidaan asettaa eräänlaiselle jatkumolle, jonka ääripäinä ovat minimaalinen ja maksimaalinen lihastyö. Minimaalista fyysistä aktiivisuutta on esimerkiksi tietokoneen käyttäminen ja maksimaalista sadan metrin juoksu.

kokonaisenergiankulutus



Kuva 1 Fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden yhteydet energiankulutukseen (mukaillen Marshall & Welk 2008, 7).

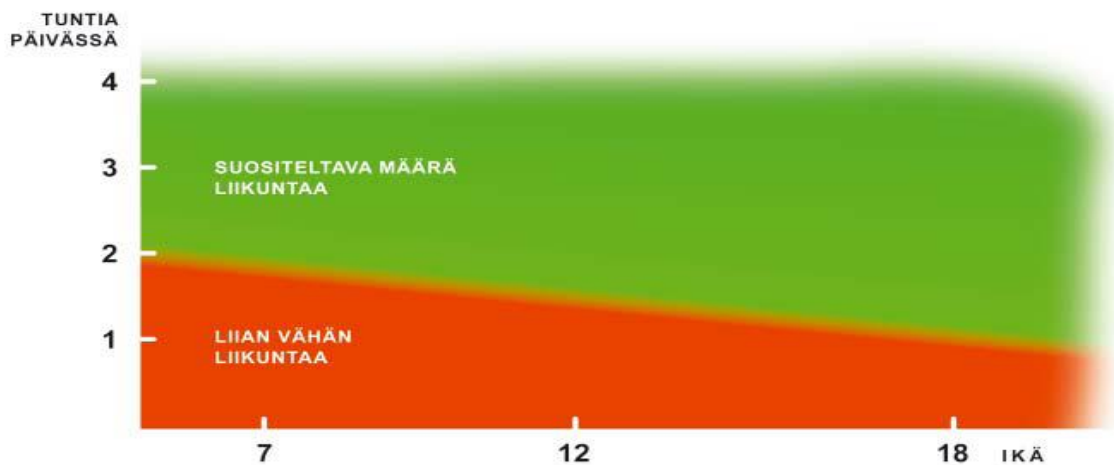
Fyysinen aktiivisuus on vain osa kokonaisenergiankulutusta, sillä keho kuluttaa energiaa perusaineenvaihduntaan ja ruoan lämmöntuottoon (kuva 1). Näiden lisäksi huomattava määrä energiaa kuluu tiedostamatta päivittäisiin arkiaskareisiin, kuten kotitöiden tekemiseen, kävelemiseen ja istumiseen. Liikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden avulla voidaan tietoisesti lisätä energiankulutusta. (Marshall & Welk 2008, 7.) Bouchardin, Blairin ja Haskellin (2007) mukaan päivittäisestä kokonaisenergiamäärästä noin 65 % kuluu perusaineenvaihduntaan ja noin 10 % ruoan lämmöntuottoon. Fyysisen aktiivisuuden osuus energiankulutuksesta on normaalisti noin 25 prosenttia, mutta erit-

täin aktiiviset liikkujat pystyvät nostamaan luvun jopa 50 prosenttiin. (Bouchard ym. 2007, 12.) Fyysisen aktiivisuuden vastakohtana on fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus, jossa henkilö ei aktiivisesti lisää omaa energiankulutustaan (Marshall & Welk 2008, 7). Liikkumattomuudella tarkoitetaan niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, ettei se riitä ylläpitämään elimistön perustoimintoja niiden normaaleja tehtäviä vastaavina. Fyysinen inaktiivisuus on esimerkiksi liian harvoin ja heikkona toistuvaa lihastyötä tai liian vähäistä aineenvaihdunnan kuormittamista. (Vuori 2005, 20.)

Päivittäinen fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa erilaisiin osa-alueisiin: ammatin mukana tulevaan fyysiseen kuormitukseen, urheiluun, kuntoiluun, arkitöihin ja muuhun aktiivisuuteen (Caspersen ym. 1985, 126; Bouchard ym. 2007, 12). Koneellistumisen ja automaation myötä työn fyysinen kuormittavuus niin kotitöissä kuin ammatissa on vähentynyt. Tämän seurauksena ihmisten päivittäinen energiankulutus on pienentynyt. Nykyisin ihmisille jää työpäivän jälkeen keskimäärin 3–4 tuntia vapaa-aikaa, jonka aikana he voivat halutessaan lisätä energiankulutustaan esimerkiksi liikunnan avulla. (Bouchard ym. 2007, 12.)

Harrell, McMurray, Baggett, Pennell, Pearce ja Bangdiwala (2005) totesivat tutkimuksessaan, ettei päivittäinen energiankulutus ollut samanlaista lapsilla, nuorilla ja aikuisilla. Lapsilla ja nuorilla energiankulutus oli suurempaa kuin aikuisilla. Jos lapsen päivittäinen energiankulutus lasketaan aikuisille laadittuja kaavoja käyttäen, voidaan aliarvioida lapsen todellinen energiankulutus. Esimerkiksi 35-kiloisen lapsen energiankulutus arvioidaan noin 40 prosenttia liian pieneksi, jos käytetään aikuisten viitearvoja. Kuitenkin 15–16-vuotiaiden murros- tai jälkimurrosikäisten kohdalla voidaan energiankulutusta arvioitaessa käyttää aikuisten arvoja. Murrosikä on siis energiankulutuksen ja sen muutoksen kannalta merkittävä ikäkausi, sillä sen jälkeen energiankulutus näyttää olevan pienempää. Tuloksissa kävi ilmi, että 8–11-vuotiailla lapsilla, joiden fyysiseen kehitykseen ei vielä vaikuttanut murrosikä, oli korkein energiankulutus levossa. (Harrell ym. 2005, 331–334.) Myös Ekelund, Yngve, Brage, Westerterp ja Sjöström (2004, 851, 854) totesivat, että lasten liikkuminen ja liikunnassa tapahtuva energiankulutus oli merkittävästi korkeampia lapsilla kuin aikuisilla, kun lasten ja aikuisten paino- ja ikäerot oli huomioitu ja sovellettu vertailtaviksi.

Nuori Suomi on julkaissut lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset vuonna 2008. Suositusten mukaan 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten pitäisi harrastaa liikuntaa vähintään 1–2 tuntia päivittäin. Suositeltu liikuntatuntimäärä vaihtelee hiukan lapsuus- ja nuoruusiässä (kuva 2). Liikunnan tulisi olla monipuolista, ikään sopivaa sekä sen pitäisi sisältää useita lyhyitä reippaita liikuntajaksoja päivän aikana. Näiden lyhytkestoisten jaksojen aikana lapsen pitäisi liikkua hengästyä. Uusimmissa suosituksissa on puututtu myös lisääntyneeseen median käyttöön. Suosituksissa kerrotaan, että lapsi tai nuori saa viettää ruutu-aikaa viihdemedian äärellä korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Lisäksi lasten ja nuorten olisi vältettävä yli kaksi tuntia kestäviä istumisjaksoja. Liikuntasuosituksien ohessa on todettu, että hyvinvointiin vaikuttavat myös ravinto ja unen määrä. (Heinonen ym. 2008, 17–26.)



Kuva 2 Heinosen ym. (2008, 17) mukaan suositeltava päivittäinen liikuntamäärä.

2.2 Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen

Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen ja Tammelin (2010, 14) toteavat, että fyysisen aktiivisuuden ohessa on alettu käyttää käsitettä liikunta-aktiivisuus vastaamaan englannin kielen käsitettä physical activity. Suomalaisessa tutkimuksessa käytetään usein käsitettä liikunta-aktiivisuus, joka esiintyy myös tarkastellessamme lasten ja nuorten liikunnan harrastamista ja siinä tapahtuneita muutoksia.

Valtakunnallisen Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 12–18-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen lisääntyi aikavälillä 1977–1999. Tutkimuksessa liikunnan harrastamisen tiheyttä mitattiin huomioimalla sekä urheiluseura- että omaehtoinen liikunta. Poikien kohdalla liikunnan harrastamisen tiheys kasvoi vain lievästi, mutta tyttöjen osalta kasvu liikuntaa aktiivisesti tai erittäin aktiivisesti harrastavien ryhmissä on ollut selkeää. Omaehtoinen liikkuminen havaittiin tutkimuksessa huomattavasti urheiluseuraliikuntaa suosittumaksi, mutta lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa havaittu kasvu selittyy pääosin urheiluseuraliikunnan yleistymisellä. (Hämäläinen ym. 2000, 11.) Myös vuoden 2006 WHO -koululaistutkimuksessa havaittiin, että yläkouluikäisiä poikia lukuun ottamatta koululaiset harrastivat liikuntaa enemmän kuin aikaisempina tutkimusvuosina. Tutkimukseen osallistuivat yläkoulun 7. ja 9.-luokkalaiset sekä alakoulun 5.-luokkalaiset, jotka havaittiin joukon aktiivisimmiksi liikkujiksi. Viidesluokkalaisista pojista lähes 70 % ja tytöistä noin puolet liikkui viikoittain neljä kertaa tai useammin. Alakouluikäisten kohdalla liikunnallisesti aktiivisten lasten osuus vuonna 2006 olikin suurempi kuin koskaan aiemmin WHO -tutkimuksen historiassa. Yläkouluikäisten tyttöjen kohdalla liikunnan harrastaminen kasvoi, mutta huolestuttavaa oli samanikäisten aktiivisten poikien määrän väheneminen. Urheiluseuraliikunta havaittiin suosituksi myös tässä tutkimuksessa. Etenkin urheiluseurassa liikkuvien tyttöjen määrän todettiin kasvaneen, kun taas poikien kohdalla osuudet pysyivät lähes samansuuruisina. (Vuori ym. 2007, 11–12.)

Vaikka liikunnan harrastamisen kokonaismäärä näyttää pitkäaikaistutkimusten valossa kasvaneen, silti liian harva lapsi tai nuori saavuttaa liikuntasuosituksen. WHO -tutkimuksessa terveystuokunnan suosituksena pidettiin tunnin päivittäistä liikuntaa. Huo-

lestuttavaa on, että suurin osa koululaisista ei täyttänyt suositusta. Tutkimuksessa viidesluokkalaiset pojat havaittiin aktiivisimmiksi liikkujiksi, mutta heistäkin vain puolet saavutti suosituksen. Samanikäisistä tytöistä 37 prosenttia liikkui tunnin joka päivä. Tarkastelussa havaittiin myös, että liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä. Yläkoulun 7.-luokkalaisten kohdalla päivittäin aktiivisten määrät putosivat pojilla 24 ja tytöillä 15 prosenttiin. (Vuori ym. 2007, 11–12.) Tunnin päivittäistä liikuntaa pidettiin suosituksena myös vuonna 2001–2002 toteutetussa Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1986:n hyvinvointi- ja terveystutkimuksessa. Nuorten liikunta-aktiivisuutta koskevat tulokset olivat samansuuntaisia WHO -tutkimuksen kanssa. Vain noin puolet tutkimukseen osallistuneista 15–16-vuotiaista nuorista liikkui tunnin viikon jokaisena päivänä. Myös tässä tutkimuksessa suosituksen täyttävien poikien osuus oli hieman tyttöjen osuutta suurempi. (Tammelin 2005, 11.)

Lasten liikunta-aktiivisuutta mitattiin myös valtakunnallisessa vuosina 2001–2003 toteutetussa LAPS SUOMEN -tutkimuksessa. Tulosten mukaan 9–12-vuotiaiden päivittäinen kokonaisliikuntamäärä oli keskimäärin 2,5 tuntia, josta hengästyttävän liikunnan osuus oli 55 minuuttia. Määrään laskettiin mukaan niin koulun yhteydessä kuin vapaaajalla tapahtuva liikunta. Keskiarvotulokset eivät kerro koko totuutta, sillä yksilöiden väliset erot olivat erittäin suuret. Päivittäistä liikunta-aktiivisuutta kuvaava kokonaisliikunnan hajonta oli 81 minuuttia. (Laakso ym. 2006b, 6; Nupponen ym. 2010, 161.) Huoli yksilöiden välisistä liikuntaeroista nousee esiin myös LIKES -tutkimuskeskuksen teettämästä valtakunnallisesta koululaisten kuntotutkimuksesta, jossa mitattiin koululaisten kuntoa seitsemällä eri tehtävällä. Kestävyyskuntoa lukuun ottamatta useimmissa kuntotehtävissä ei ollut keskiarvomutoksia. Sen sijaan hajonta yksilöiden välillä kasvoi lähes kaikissa kuntotehtävissä ja kaikilla luokka-asteilla. Tämän perusteella voidaan todeta yksilöiden välisten kuntoerojen kasvaneen vuodesta 1976 vuoteen 2001. (Nupponen & Huotari 2002, 7–8.)

Yksilöiden välisten liikunta- ja kuntoerojen kasvaessa liikunnallisesti passiiviset nuoret ovat alkaneet erottua tutkimuksissa omana ryhmänään. Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1986 -tutkimuksen mukaan 15–16-vuotiaista nuorista viidesosa oli liikunnallisesti passiivisia vuosina 2001–2002 (Tammelin 2005, 11). LAPS SUOMEN -tutkimuksessa havaittiin, että noin kymmenesosa lapsista ei liikkunut käytännöllisesti katsoen ollen-

kaan (Nupponen, Halme & Parkkisenniemi 2005, 5). Tarkasteltuaan viittä kansallista liikuntatutkimusta Laakso ym. (2006b) esittivät huolensa ryhmästä, jonka muodostavat liikunnallisesti passiiviset nuoret. Näiden nuorten liikunta-aktiivisuus on minimaalinen ja he käyttävät paljon aikaa liikunnallisesti passiivisiin toimintoihin, kuten television katseluun. Liika liikunnallinen passiivisuus voi aiheuttaa heidän kuntonsa ja jopa toimintakykynsä heikkenemistä. Näistä tekijöistä saattaa tulevaisuudessa seurata ongelmia niin yksilölle itselleen kuin yhteiskunnalle. (Laakso ym. 2006b, 12.)

Myös Jago, Fox, Page, Brockman ja Thompson (2010a) nostavat esiin vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Tutkimuksessaan he muodostivat kolme erilaista fyysisen aktiivisuuden ryhmää, jotka olivat 1. korkea fyysinen aktiivisuus, vähän passiivisia toimintoja, 2. alhainen fyysinen aktiivisuus, kohtuullisesti passiivisia toimintoja ja 3. korkea fyysinen aktiivisuus, paljon passiivisia toimintoja. Vaikka viimeksi mainittu ryhmä käytti eniten aikaa television katseluun sekä tietokone- ja videopelien pelaamiseen, ei tämä ryhmä ollut fyysisen aktiivisuuden kannalta huolestuttavin. Eniten huomiota tarvitsevat ne lapset ja nuoret, joiden fyysinen aktiivisuus oli alhainen ja passiivisten toimintojen määrä kohtalainen. Huolestuttavaa oli, että ryhmään kuuluvat lapset ja nuoret käyttivät paljon aikaa television katseluun ja liikkuiivat vain vähän. Kun liikuntainterventioita suunnitellaan, on syytä ottaa huomioon lapsen eri toimintoihin käyttämä aika. (Jago ym. 2010a.) Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1986:n hyvinvointi- ja terveystutkimuksessa huomioitiin liikunta-aktiivisuuden ohessa passiivisiin toimintoihin käytetty aika. Tutkimuksessa runsaalla television katselulla havaittiin yhteys ripeän liikunnan harrastamiseen. Ripeän liikunnan harrastaminen oli vähäisintä niillä nuorilla, jotka katsoivat televisiota yli kaksi tuntia päivässä. (Tammelin 2005, 12.)

2.3 Muutokset liikunnan harrastamisessa

Yhteiskunnassa ja jokapäiväisessä fyysisessä aktiivisuudessa on tapahtunut muutoksia viime vuosikymmenten aikana. Liikunta ei enää sisälly luonnostaan jokaiseen päivään. Tämän seurauksena arkiliikunnan määrä on vähentynyt. (Tammelin 2008, 12.) Arkiliikunta ei ole varsinaista liikunnan harrastamista, vaan sitä kertyy huomaamatta päivän toiminnoista. Esimerkiksi paikasta toiseen liikkuminen, pihaleikit sekä kauppareissut kävellen ovat arkiliikunnan muotoja. (Laakso ym. 2006b, 7.) Arkiliikunnan muutoksista puhuttaessa on kuitenkin huomattava, ettei asiasta ole kovinkaan paljon luotettavaa tutkimustietoa, sillä arkiliikuntaa, kuten pyöräilyä tai paikasta toiseen kävelyä, on vaikea mitata. Yhteiskunnallisten muutosten myötä lapset ja nuoret käyttävät varsin paljon aikaa tietokoneen ja television ääressä. Monet ylläpitävät esimerkiksi kaverisuhteitaan internetin välityksellä. Tämä on valitettavaa, sillä se sulkee osaltaan pois arkiliikunnaksi laskettavan kävelyn kaverin luo. (Tammelin 2008, 12.)

Arkiliikunnan vähentymisellä arvellaan olevan yhteys lasten ja nuorten kestävyyskuntoon. LIKES -tutkimuskeskuksen toteuttamassa kuntotutkimuksessa havaittiin koululaisten kestävyyskunnan heikentyneen merkittävästi vuosien 1976–2001 välillä. Poikien 2000 metrin juoksuajat olivat pidentyneet etenkin 7.-luokkalaisilla. Yli kymmenen minuuttia 2000 metrillä viipyneiden määrä lisääntyi aikavälillä 30 prosentista 74 prosenttiin. Tyttöillä 1500 metrin juoksuajat pidentyivät systemaattisesti joka luokkatasolla. Suurin muutos havaittiin lukion tyttöillä, joilla heikkojen juoksijoiden ääriryhmä suureni selkeästi. Yli yhdeksän minuuttia juosseiden tyttöjen määrä nousi 8 prosentista 41 prosenttiin. (Nupponen & Huotari 2002, 7–8.) Myös suomalaisen terveyslääkäriliikunnan tilaa käsittelevässä Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2007 julkaistussa raportissa esitetään huoli koululaisten ja alokkaiden huonosta kestävyyskunnosta. Raportin mukaan kestävyyskunnan heikkeneminen johtuu ainakin osaksi lihavuuden yleistymisestä. Raportissa korostetaan hyvän kestävyyskunnan merkitystä terveyden edistäjänä. Tämän vuoksi huoli yhteiskunnan tasolla on suuri ja aiheellinen. (Fogelholm, Paronen & Mietinen 2007, 67–69.)

Lasten ja nuorten kestävyyskunnan heikkenemistä saattavat selittää muutokset heidän harrastamisensa liikuntamuodoissa. Näyttäisi siltä, että kestävyyskuntoa kehittävät lii-

kuntalajit ovat menettäneet suosiotaan. Vuoden 2001 Koululaisten kuntotutkimuksessa havaittiin, että osallistujamäärät olivat laskeneet esimerkiksi hiihdossa, yleisurheilussa, tanssissa ja uinnissa. Näiden lajien tilalle uusiksi nuorison suosikkilajeiksi olivat nousseet sähly sekä lumi- ja rullalautailu. (Nupponen & Huotari 2002, 8.) Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1986:n hyvinvointi- ja terveystutkimuksessa havaittiin, että edellä mainittujen lisäksi osallistujamäärät olivat kasvaneet kuntosaliharjoittelussa, laskettelussa ja aerobicissa. Uudet liikuntamuodot sisältävät tyypillisesti lyhytkestoisia tai taitoja korostavia liikuntasuorituksia, jotka eivät niinkään kehitä aerobista eli kestävyyskuntoa. (Tammelin 2005, 12–13.) Myös Nuorten terveystapatutkimuksessa tarkasteltiin ristiriitaa nuorten heikentyneen kunnon ja lisääntyneen liikunnan harrastamisen välillä. Tutkimuksessa esitettiin mahdollisuus, ettei nuorten harrastama liikunta ole riittävän tehokasta fyysisen kunnon kohottamiseksi. (Hämäläinen ym. 2000, 11.)

Tammelin, Näyhä, Hills ja Järvelin (2003) ovat tutkineet, miten nuoruudessa harrastetut liikuntamuodot ennustavat aikuisiän liikunta-aktiivisuutta ja miten eri urheilulajit säilyvät aikuisuuteen. Pitkittäistutkimuksen mukaan nuoruudessa suhteellisen intensiivisesti harrastettu kestävyysurheilu, kuten hiihto, juoksu tai suunnistus, ennusti sekä korkeaa aktiivisuutta että kestävyysurheilua aikuisiässä. (Tammelin ym. 2003, 22, 25–26.) Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet myös Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne ja Raitakari (2005, 267, 270–272) Laseri -seurantatutkimuksessaan. Tuloksista vahvistui, että jatkuva, vähintään kolmen vuoden liikunta-aktiivisuus 9–18 vuoden iässä ennusti aktiivisuutta aikuisena. Tutkimuksessa huomattiin myös selkeä ero sukupuolten välillä, sillä miehillä liikunta-aktiivisuus säilyi paremmin kuin naisilla. Syynä eroon saattoi olla esimerkiksi tyttöjen osallistuminen organisoituun urheiluun poikia vähemmän. Erona Tammelinin (2003) tutkimukseen oli, ettei tuloksista löydetty viitteitä, että jonkin tietyn urheilulajin harrastamisella nuoruudessa olisi vaikutusta myöhemmän iän liikunta-aktiivisuuteen. Tärkeänä tekijänä pidettiin intensiivistä urheilemista yleisesti.

3 PERHEEN YHTEINEN AIKA JA LIIKUNNAN HAR- RASTAMINEN

3.1 Perheen merkitys ja ajankäyttö

Perhettä määriteltäessä täytyy muistaa, ettei ole olemassa yhtä oikeaa perhemallia. Vuonna 2005 Suomessa on kuvattu 24 mahdollisuutta eri perherakenteille. Muutos monipuolistuneille perhemuodoille on ollut erittäin nopeaa, sillä vuonna 1950 ei ollut olemassa kuin kolme perherakennetta: avioparien perheet, yksinhuoltajaäitien ja -isien perheet. (Tilastokeskus 2007, 33, 56.) Perherakenteiden muutokset viimeisten vuosikymmenten aikana näkyvät avioliittojen määrän lievänä vähentymisenä ja avoliittojen määrän kasvuna. Myös lapsettomien perheiden määrä ja samaa sukupuolta olevien rekisteröidyt parisuhteet ovat lisääntyneet. (Moisio & Huuhtanen 2007, 13, 53; Paajanen 2007, 9–10.)

Arkiajattelun mukaan perheeseen kuuluu isä, äiti ja lapsi. Tämä arkiajattelu ei kuitenkaan päde nykyään juuri monipuolistuneiden perherakenteiden takia. Olennaista perheen määrittelyssä on, että perheeseen kuuluvat ne henkilöt, jotka asuvat yhdessä samankaton alla ja heidän välillään on myönteinen tunneside. (Hurme 2008, 141.) Myös Jaliloinen (2000, 10) korostaa tunnesiteen merkitystä perhettä määriteltäessä. Perheenjäseneet tietävät toisensa tavatessaan olevansa perhe. Arvosen (2004a) mukaan perheen muodostavat ne ihmiset, jotka mieltävät itsensä perheeksi. Määritelmä korostaa vuorovaikutusta perheenjäsenten välillä. Tärkeänä nähdään myös erilaiset sosiaaliset ryhmät, joiden kanssa perhe toimii. (Arvonen 2004a, 28.)

Vaikka perheen käsite hämärtyy ja perherakenteet moninaistuvat, suomalaiset perheet haluavat viettää vapaa-aikaansa yhdessä. Julkusen ym. (2004, 166, 238) tuloksissa perhekeskeinen ajattelutapa nousi vahvasti esille, sillä perheen kanssa vietettyä aikaa arvostettiin hyvin paljon. Vertailtaessa perheen ja työn tärkeyttä huomattiin, että perhettä ja kotia piti tärkeimpänä elämänalueena korkeakoulutetuista naisista 59 % ja miehistä 53 %. Työtä ja uraa tärkeimpänä asiana piti vain 15 % edellä mainituista naisista ja 19

% miehistä. Jallinoja (2009) puolestaan havaitsi, että 1990-luvun alusta 2000-luvulle tultaessa perhemyönteisyys, eli se että ihmiset kokevat perheen ja sen kanssa vietetyn vapaa-ajan hyvin tärkeäksi, lisääntyi merkittävästi. Perhemyönteisyyden muutoksen taustalla oli hänen mukaansa selvä positiivinen asennemuutos perhettä kohtaan. (Jallinoja 2009, 49–50.) Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimus 2002:ssa havaittiin vastaava muutos, sillä 88 % suomalaisista koki kodin ja perheen hyvin tärkeäksi. Tämä oli 12 prosenttiyksikköä suurempi kuin 1990-luvun alun vastaavassa tutkimuksessa. Tiedusteltaessa perheen kanssa vietetyn vapaa-ajan tärkeyttä, perhemyönteisyys näkyi edellä mainittua selkeämmin. Perheen kanssa olemisen hyvin tärkeänä kokevien osuus oli noussut 26 prosenttiyksiköllä vuosien 1999–2002 välillä. (Liikkanen 2004, 7–9; Liikkanen 2005, 16–17.)

Perheen kanssa vietetyn ajan arvostaminen näkyy myös nuorten kohdalla. 2000-luvulla toteutettujen nuorisobarometrien mukaan yhteenkuuluvuuden tunne perheeseen on vahva. Esimerkiksi vuoden 2008 barometrissa yli 90 prosenttia nuorista tunsu kuuluvansa kiinteästi perheeseen. Nuorisobarometreista havaittiin, että yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi nuoret kokivat perheen parissa vietetyn ajan merkittävänä. Myös näin mitattuna lähes 90 prosenttia nuorista piti perheen kanssa vietettyä vapaa-aikaa hyvin tai melko tärkeänä. Lähes yhtä tärkeää nuorille oli ajan viettäminen kavereiden kanssa. (Myllyniemi 2008, 103–108; Myllyniemi 2009, 30–31, 102.) Samansuuntaiset tulokset käyvät ilmi Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksesta. Esimerkiksi vuonna 1991 15–24-vuotiaista nuorista 66 % piti kotia ja perhettä hyvin tärkeänä, kun vuonna 2002 vastaava luku oli 87 %. (Liikkanen 2004, 7–8.)

Perhettä ja sen kanssa vietettyä vapaa-aikaa arvostetaan, mutta työ hallitsee monien vanhempien ajankäyttöä. Työn ja perheen yhteensovittaminen koetaan haastavana ja ongelmatilanteissa periksiantajana onkin useammin perhe kuin ansiotyö. Voimakas sitoutuminen työhön saattaa aiheuttaa perheen sisäisiä ristiriitoja. (Salmi 2004, 120–121.) Nykyisin työtä ja perhe-elämää ei voida erottaa kahdeksi selväksi elämän osa-alueeksi, vaan ne sekoittuvat keskenään (Lampikoski 2009, 87). Asiantuntijat uskovat joustavien työmahdollisuuksien, kuten etätöiden ja osa-aikatyön, lisääntyessä työn ja perheen yhteensovittamisen voivan helpottua. Onnistunut yhteensovittaminen toimii voimavarana ja auttaa vanhempia jaksamaan paremmin. (Moisio & Huuhtanen 2007, 13–14.)

Julkusen ym. (2004) mukaan vanhempien työtehtävät tulevat usein pakon sanelemina kotiin, sillä aika työpaikalla ei riitä asioiden hoitamiseen. Kotona tehtävät työt käsittävät muun muassa asioiden hoitamista puhelimella ja sähköpostilla, tekstien kirjoittamista, esitelmien valmistelemista sekä erityisesti opettajilla kokeiden tarkastamista. Kotiin tuotujen töiden seurauksena perheen yhdessä vietetty aika kärsii. Noin 70 % vastaajista koki työn häiritsevän perhettä. (Julkunen ym. 2004, 134–135, 139–140.) Myös Paajanen (2001, 54, 61) totesi, että suomalaisista miehistä ja naisista noin puolet koki työn haittaavan perhe-elämää. Erityisen hankalaa työn ja perhe-elämän yhdistäminen oli vuoro-työtä tekevillä ja korkeasti koulutetuilla.

Työ ja perhe -kyselyn vastaajista noin 40 prosenttia koki, että heillä on usein tai jatkuvasti liian vähän aikaa perhe-elämälle. Ajanpuutteen kokemukset vaihtelivat eri ammattiasemien kuten johdon, toimihenkilöiden ja työntekijöiden välillä. (Salmi & Lammi-Taskula 2004, 34–35.) Kokoaikatyötä tekevillä vanhemmilla oli Pääkkösen ja Niemen (2002) mukaan kaikkein vähiten vapaa-aikaa silloin, kun heidän lapsensa olivat pieniä. Tarkastelussa naisilla oli vähemmän vapaa-aikaa kuin miehillä. Sekä äidit että isät tinkivät vapaa-aikaansa liikunnasta, lukemisesta, television katselemisesta ja harrastuksista. Enemmän vapaa-aikaa he toivoivat saavansa kotitöihin ja lastenhoitoon, liikuntaan sekä lukemiseen. (Pääkkönen & Niemi 2002, 39–40.) Perhebarometri 2001 - tutkimuksen osallistujista kolmannes koki, ettei heillä ollut tarpeeksi aikaa olla yhdessä lastensa kanssa. Erityisesti nousivat esiin vakituudessa kokopäivätyössä olevat huoltajat, jotka kokivat, ettei heillä ollut riittävästi aikaa lastensa kanssa yhdessäoloon. Jos perheillä olisi nykyistä enemmän vapaa-aikaa, käyttäisivät he sen useimmiten ulkoiluun ja urheiluun. Muita suosittuja ajanviettotapoja olisivat yhdessä oleilu, lukeminen ja pelit, yhteiset retket ja harrastukset sekä matkustaminen. (Paajanen 2001, 54–55, 57.)

Tutkimuksessamme määritämme perheen samassa taloudessa asuviksi henkilöiksi. Tarkeimmat perherakenteet selviävät meille vasta aineistonkeruun jälkeen, mutta tutkimuksemme kohdistuu lapsiperheisiin, joissa on vähintään yksi 10-vuotias lapsi. Tutkimuksemme kohdehenkilöt eli vanhemmat vastaavat perhettä koskeviin kysymyksiin sen pohjalta, miten ja ketä he mieltävät perheeseensä. Emme anna heille valmiita määrittelyjä perheestä.

3.2 Perheliikunta ja tavoitteet

Perheliikunnalla ymmärretään lasten ja vanhempien yhdessäoloa leikin, ulkoilun ja muun liikunnan parissa (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 293). Myös Arvonen (2004a) toteaa, että perheliikunta on perheen aktiivista yhdessäoloa, jonka tavoitteena on edistää perheenjäsenten terveyttä. Ideaalitulanteessa koko perhe harrastaa liikuntaa yhdessä, mutta perheenjäsenet voivat liikkua myös pienemmissä perheen sisäisissä ryhmissä. Perheliikunnaksi luetaan esimerkiksi isän ja pojan hiihtoretki tai äidin ja lasten jumppatuokio. Omaehtoisella perheliikunnalla ei ole juurikaan rajoituksia, sillä perhe voi yhdessä valita mieleisensä lajit eri vuodenaajat huomioon ottaen. Perheliikuntaa voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä, joista tärkeimpiä ovat koti ja sen lähiympäristö. Lisäksi arkiliikunta, kuten piha- ja kotityöt sekä kaupassa käynti pyöräillen, lasketaan osaksi perheliikuntaa. (Arvonen 2004a, 28–29.)

Omaehtoisen liikunnan lisäksi perheille tarjotaan ohjattua toimintaa. Mahdollisuuksia ovat esimerkiksi perheliikuntaryhmät, perheliikuntatapahtumat sekä perhelomat. Perheliikuntaryhmiä ja -tapahtumia tarjoavat urheiluseurat, kunnat sekä järjestöt. Perinteikkäin perheliikuntaryhmä lienee Suomen Voimisteluliiton vanhempi-lapsi jumppa. Aktiivisia perhelomia tarjoavat urheiluopistot ympäri Suomen. (Arvonen 2004b, 41, 47, 49.) Ohjatun perheliikunnan tavoitteena voidaan nähdä perheen liikunta-aktiivisuuden sekä -tietouden lisääminen. Omaehtoisen perheliikunnan tavoitteet kumpuavat perheiden tarpeista, eivätkä aina ole näkyviä ja selkeitä. (Arvonen 2004c, 32–33.)

Perheliikunta voidaan nähdä eräänlaisena kaarena, jossa liikunnan merkitys vaihtelee lapsen kasvun ja kehityksen mukana. Jo vauvaiässä lapset tutustuvat ympäröivään maailmaan liikkumisen avulla. Aikuisen seurattessa lapsen toimintaa heidän välinen suhteensa lujittuu. Kun lapsi oppii kävelemään, toimintaympäristö laajenee ja liikkumismahdollisuudet lisääntyvät. Energisen lapsen kanssa peuhaavalle vanhemmalle kertyykin huomaamatta riittävä määrä liikuntaa. Perheliikunta esikoululaisen kanssa kohdistuu jo erilaisiin kisailuihin, liikuntaleikkeihin ja lajikokeiluihin. (Arvonen 2004a, 30.) Karvosen ym. (2003) mukaan aikuinen on pienelle lapselle hyvä liikuntapari, sillä vanhempi voi säädellä tehtävien haasteellisuutta ja tuottaa lapselle onnistumisen kokemuksia. Yhdessä liikkussa aikuinen keskittyy seuraamaan lasta ja antamaan myönteistä palau-

tetta, joka vaikuttaa lapsen minäkäsityksen muodostumiseen. Lisäksi yhteiset leikit vanhemman kanssa ovat lapselle mieluisia ja kehittävät samalla motorisia taitoja turvallisessa ympäristössä. (Karvonen ym. 2003, 294–295.)

Koulun alkaessa lapsen lajivalintoihin ja liikuntamieltyykseen alkavat vähitellen vaikuttaa kaverit ja heidän mielipiteensä. Perheen yhteinen liikunta saattaa vähentyä, jos mielekästä yhteistä liikuntamuotoa ei löydy. (Arvonen 2004a, 31.) Myös Zimmerin (2002, 90) mukaan fyysisyyteen painottuvat leikit vähenevät lapsen kasvaessa ja tilalle yhteisiksi harrastuksiksi voivat tulla esimerkiksi seura- ja lautapelit. Arvonen (2004a, 31) kuitenkin toteaa, että perheen yhteinen liikunta tuo vastapainoa sekä aikuisten että lasten vallitsevalle istumakulttuurille ja on sen vuoksi merkittävä yhdessäolon muoto. Perheliikunta voi tarjota jokaisella perheenjäsenelle uusia kokemuksia ja elämyksiä sekä mahdollistaa liikunnallisen elämäntavan oppimisen.

Perheliikunnalla voidaan nähdä olevan kaksi tavoitetta: kasvattaa perhettä liikuntaan sekä kasvattaa liikunnan avulla. Kasvattaminen liikuntaan on yksilön sekä koko yhteiskunnan kannalta tärkeä tavoite, sillä fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja sitä kautta yhteiskunnan terveystalouden vähenemiseen. Liikunnasta tulisikin muodostua henkilölle läpi elämän jatkuva harrastus. (Laakso 2008a, 19–20.) Arvosen (2004c) mukaan kasvattaminen liikuntaan pitää sisällään psykomotoriset, tiedolliset sekä tunne-elämän tavoitteet. Psykomotoriset tavoitteet kattavat liikuntataitojen oppimisen ja niiden tarkoituksenmukaisen kehittämisen. Tiedollisissa tavoitteissa korostuu muun muassa yksilön eli perheenjäsenen kyky ymmärtää liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Näiden lisäksi on tärkeää huomioida tunne-elämä ja pyrkiä positiivisen asenteen kautta aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. (Arvonen 2004c, 35.)

Kasvattaminen liikunnan avulla sisältää sosiaalisia ja eettisiä kasvatustavoitteita. Perheen yhdessäolon myötä perheenjäsenten välinen vuorovaikutussuhde paranee ja luottamus toisten kykyihin vankistuu. Perheliikunnan pitäisi olla mukavaa yhdessä olemista, jossa sekä aikuinen että lapsi saavat kokea onnistumisen riemua. (Arvonen 2004c, 36.) Vanhemmat voivat kasvattaa lapsiaan sosiaalisuuteen esimerkiksi erilaisten liikunnallisten pelien ja leikkien avulla. Ne sisältävät vuorovaikutustilanteita, joissa toisten pelaaji-

en huomioon ottaminen, auttaminen, sääntöjen noudattaminen ja yhteistyö korostuvat. Lisäksi liikunnassa syntyy silloin tällöin ristiriitatilanteita, jotka opettavat lasta neuvottelemaan sekä tekemään ratkaisuja yhdessä. Ristiriitatilanteet opettavat lapsia myös eettisyyteen, kuten rehellisyyteen ja toisen kunnioittamiseen. (Telama 2000, 57–58, Laakso 2008b, 64–65.)

3.3 Perheliikunnan toteutuminen

Jallinojan (2009) vapaa-ajantutkimuksessa tarkasteltiin yhdessä harrastamista, jonka yhtenä osa-alueena oli liikunnan harrastaminen yhdessä. Vanhemmat ilmoittivat harrastavansa liikuntaa lastensa kanssa melko usein, koska äideistä 81 prosenttia ja isistä 74 prosenttia mainitsi, että on harrastanut liikuntaa lastensa kanssa kuluneen 12 kuukauden aikana. Selvitettäessä yhdessä harrastettua liikuntamäärää 10–17-vuotiailta lapsilta luvut olivat huomattavasti pienempiä. Pojista vain 23 prosenttia ja tytöistä 40 prosenttia ilmoitti harrastaneensa liikuntaa samassa taloudessa asuvan äidin ja/tai isän kanssa kuluneena aikana. Lasten ja nuorten maininnat poikkesivat siis merkittävästi vanhempien tuloksista. Eroavaisuuksien mahdollisena selityksenä pidettiin, että vanhemmat ja nuoret muistivat yhdessä harrastetun liikunnan eri tavoin. (Jallinoja 2009, 58–60.)

Jallinoja (2009) on tutkimuksessaan myös verrannut perhemyönteisten ja ei-perhemyönteisten ihmisten liikunnan harrastamista perheensä kanssa. Perhemyönteisillä ihmisillä tarkoitetaan niitä tutkimukseen vastaajia, jotka ilmoittivat vapaa-ajan vieton perheen kanssa olevan hyvin tärkeää. Tutkimustulosten mukaan perhemyönteisyys vaikutti erilailla naiseen ja mieheen. Perhemyönteiset isät harrastivat enemmän liikuntaa lastensa kanssa kuin muut isät. Naisilla ei ollut puolestaan eroa lasten kanssa harrastamisessa, sillä perhemyönteiset äidit harrastivat yhdessä lastensa kanssa suunnilleen yhtä usein kuin muut äidit. (Jallinoja 2009, 50, 61.)

Thompsonin ym. (2009) tutkimuksessa selvitettiin 30 englantilaiselta vanhemmalta, kuinka tärkeänä he pitävät perheliikuntaa ja kuinka he toteuttavat sitä yhdessä perheensä kanssa. Tuloksista selvisi, että suurin osa vanhemmista piti perheen yhteistä liikuntaa tärkeänä tai hyvin tärkeänä. Monet vanhemmat korostivat perusteluissaan sosiaalisia

näkökulmia, kuten vanhempi-lapsi kommunikaatiota, yhteistä aikaa perheen kanssa ja yhdessäolon nautintoa. Vanhemmat totesivat myös terveystieteiden näkökulman, sillä yhdessä liikkumalla voidaan parantaa perheenjäsenten hyvinvointia sekä vaikuttaa painonhallintaan. Tutkimuksessa kuitenkin ilmeni, että muutamille vanhemmille perheen yhteisillä liikuntahetkillä ei ollut suurta painoarvoa. He pitivät tärkeänä, että perheet viettävät aikaa yhdessä, mutta yhdessäolon ei tarvitse olla liikuntaa. Se voi olla esimerkiksi lautapeliä pelaamista tai television katselua. (Thompson ym. 2009, 267–268.)

Huolimatta näistä lukuisista eduista, joita vanhemmat osasivat nimetä, eivät perheet juurikaan liikkuneet yhdessä arkipäivisin. Vain yhdeksän vanhempaa ilmoitti perheensä liikkuvan satunnaisesti viikolla. Syitä vähäiseen perheliikuntaan olivat lasten omat koulun jälkeiset harrastukset sekä muiden perheenjäsenten aikataulutetut menot. Viikolla perheen yhteisiä hetkiä olivat esimerkiksi television katselu ja ruokailut. Viikonloppuisin perheliikunta oli aktiivisempaa. Perheliikuntaa tapahtui kuitenkin harvoin koko perheen voimin, sillä useimmiten perhe jakaantui pienempiin ryhmiin, esimerkiksi äiti-tytär. (Thompson ym. 2009, 268–279.)

Leen ym. (2010, 779) tutkimuksen mukaan perheliikuntaa vähintään kerran viikossa harrasti noin 75 prosenttia vastanneista yhdysvaltalaisista vanhemmista. Sen sijaan Clelandin ym. (2011, 163) Australiassa tehdyssä tutkimuksessa vanhemmat harrastivat 5–6-vuotiaiden lastensa kanssa perheliikuntaa keskimäärin viisi kertaa viikossa, kun määrä vanhempien lasten (10–12-vuotiaiden) kohdalla oli pudonnut neljään kertaan viikossa. Huomioitavaa on, että viikoittaiset perheliikuntamäärien keskihajonnat olivat suuria. Tämä tarkoittaa, että osa perheistä ei harrastanut perheliikuntaa ollenkaan ja toiset perheet olivat hyvin aktiivisia. Jos mukana oli vain toinen vanhemmista, niin silloin äitien kanssa perheliikuntaa harrastettiin hieman useammin kuin isien. Myös vertailtaessa isien ja äitien kanssa harrastettua perheliikuntaa liikuntamäärien keskihajonnat olivat suuria. Paajanen (2001, 60) on puolestaan saanut eriäviä tuloksia suomalaisessa Perhebarometri 2001 -tutkimuksessa. Äideillä oli nimittäin hiukan vähemmän yhteisiä harrastuksia lastensa kanssa kuin isillä. Vastaajista 35 prosentilla äideistä ja 40 prosentilla isistä oli yhteinen harrastus lapsensa kanssa. Huomioitavaa tutkimuksessa on, että isät harrastivat useammin yli 10-vuotiaiden lastensa kanssa.

Paajasen (2001, 60) mukaan isät harrastivat enemmän liikuntaa poikiensa kuin tyttäriensä kanssa. Paajasen tuloksia tukee myös yhdysvaltalainen Beetsin, Vogelien, Chapmanin, Pitettin ja Cardinalin (2007) tutkimus, jossa selvisi, että isät pelasivat poikiensa ja äidit arkiliikkuivat tyttäriensä kanssa. Isät viettivät liikunnallisesti aktiivista aikaa viikonloppuisin. Tämä voi johtua siitä, ettei isillä ole usein mahdollisuutta liikkua lastensa kanssa viikolla. Vähäinen viikolla tapahtuva yhdessä liikkuminen korvataan viikonloppuisin. Toinen merkittävä huomio oli, että äitien viettämä aktiivinen vapaa-aika tyttäriensä kanssa tapahtui viikolla. Äidit ja tyttäret arkiliikkuivat yhdessä esimerkiksi pyöräillen, kävellen ja leikkien leikkihuoneissa. (Beets ym. 2007, 125–129.)

Perhebarometri 2001 -tutkimuksesta selvisi, että noin puolella vastanneista perheistä oli jokin yhteinen harrastus. Suosituimpia perheliikuntamuotoja olivat ulkoilu, uinti ja retkeily. Tutkimuksessa ulkoilu nähtiin hyvin laajana käsitteenä, sillä se piti sisällään perheen maininnat niin kävelylenkeistä kuin mäenlaskusta. Retkeilyyn oli puolestaan sisällytetty sekä liikkuminen luonnossa että kesäiset retket uimarannoille. Perheet mainitsivat yhdessä harrastetuiksi liikuntamuodoiksi myös talviliikuntalajit (hiihto, laskettelu ja luistelu) ja pyöräilyn. (Paajanen 2001, 59–61.) Thompson ym. (2009, 269) ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia Paajasen kanssa, sillä heidän mukaansa perheliikunnan yleisimmät muodot olivat käveleminen, pyöräileminen ja uiminen yhdessä.

Turkulaiset pikkulasten perheet harrastivat puolestaan eniten yhdessä kävelyä, pyöräilyä, pihaleikkejä ja luontoliikuntaa. Näitä liikuntamuotoja vähintään kerran viikossa harrastavien osuudet vaihtelivat 40–56 prosentin välillä. Pienemmässä määrin perheet harrastivat maila- ja pallopelejä sekä uintia (noin 20 %). Vain noin 10 % vastaajista kertoi harrastavansa perheensä kanssa talvisin viikoittain hiihtoa tai lasketteluja. Suosituimpia perheen yhteisiä liikuntamuotoja olivat siis ne, joita perhe pystyi harrastamaan lähellä kotia arkiliikkuen ja ulkoillen. Tutkimuksessa huomattiin myös, että eri kaupunginosien välillä oli selviä eroavaisuuksia perheliikunnan aktiivisuuden osalta. Keskustassa asuvat perheet liikkuivat vähiten yhdessä ja tällä alueella oli suhteellisesti eniten myös perheitä, jotka olivat perheliikunnallisesti passiivisia. Taajamien liikuntaympäristöt, kuten luontopolut ja uimarannat, mahdollistivat perheille paremmat puitteet yhteiseen liikunnan harrastamiseen. (Tähtinen ym. 2007, 104–106.)

Iso-Britanniassa asuinympäristön lisäksi perheliikuntaan vaikuttaa lapsen koulun sosio-ekonomisen asema. Sosioekonomiselta asemaltaan hyvien koulujen lapset harrastivat useammin perheliikuntaa kuin matalamman sosioekonomisen tason koulujen perheet. 10–11-vuotiaat vastaajat totesivat, että yhteistä liikuntaa vanhempien kanssa olivat esimerkiksi pyöräretket, koiranulkoilutus ja luistelu. (Brockman, Jago, Fox, Thompson, Cartwright & Page 2009.) Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös suomalaisessa tutkimuksessa. Tähtinen ym. (2007) toteavat, että perheliikuntaan vaikuttaa perheen rakenteen, vanhempien liikuntamotivaation ja liikunnan arvostuksen lisäksi vanhempien sosioekonominen tausta. Korkeammin koulutetut ja paremman sosioekonomisen taustan vanhemmat liikkuvat aktiivisemmin perheensä kanssa. (Tähtinen ym. 2007, 160–163.) Yhdysvalloissa on saatu eriäviä tuloksia, sillä Lee ym. (2010, 780) eivät löytäneet tutkimuksessaan merkittäviä yhteyksiä perheliikunnan ja vanhempien koulutuksen tai vanhempien vuosittaisen tulotason väliltä. Sen sijaan perheliikuntaan vaikuttivat perheen etninen tausta, lapsen osallistuminen ohjattuun urheiluun ja lapsen kokemus vanhemman antamasta tuesta.

Perheliikunnan toteutumisen esteiksi vanhemmat nimesivät lasten ikäeron, eroavaisuudet vanhemman ja lapsen kiinnostuksen kohteissa, kiireisen elämäntyylin ja siitä johtuvan ajanpuutteen, vanhempien vaatimukset työelämässä ja huonon sään. Lisäksi vanhemmat, joiden lapset olivat matalamman sosioekonomisen taustan kouluissa, ilmoittivat perheliikunnan esteiksi myös kuljetusongelmat ja harrastusten kalleuden. (Thompson ym. 2009, 268–270.) Myös Brockman ym. (2009) mainitsevat, että raha oli este erityisesti matalan sosioekonomisen tason perheissä. Osallistujat kuitenkin kertoivat, että yleisin este yhteiselle liikunnalle oli vanhempien ajanpuute. Tilanne oli sama huolimatta perheen sosioekonomisesta taustasta.

Alderman ym. (2010) ovat Yhdysvalloissa selvittäneet perheliikuntaan käytettyä aikaa ja siinä tapahtuvia muutoksia lapsen kasvaessa. Alkututkimus suoritettiin vanhempien ilmoittaessa esikouluikäisen lapsensa liikkumishjelmaan. Osallistujien jatkotutkimus toteutettiin 1–9 vuotta myöhemmin ensimmäisestä tutkimuksesta. Tutkimustuloksista selvisi, että perheliikunnan määrä väheni selvästi lapsen kasvaessa. Esikouluikäisen kanssa vanhemmat liikkivat keskimäärin 60 minuuttia viikoittain, kun perheen yhteisen liikunnan määrä jatkotutkimuksessa oli enää 40 minuuttia. Syynä perheliikunnan

väheneeseen pidettiin lapsen koulunkäynnin aloittamista. Koulu tuo mukanaan uusia sosiaalisia suhteita, kuten kavereita, jolloin aikaa ei enää vietetä yhtä paljon perheen kanssa. Toisena syynä esitettiin vanhemman ja lapsen erilaiset kiinnostuksen kohteet sekä eritasoinen fyysinen kunto. Viimeisenä syynä perheliikunnan vähentymiselle ilmaistiin, että vanhemmat ja lapset yleensäkin viettävät iän karttuessa vähemmän yhteistä aikaa keskenään. (Alderman ym. 2010, 60–67.) Myös Lee ym. (2010, 780) toteavat, että perheliikunnan määrä väheni lapsen kasvaessa. Thompson ym. (2009, 271) eivät ole yllättyneitä vähäisestä perheliikunnan määrästä, sillä tutkimuksen 10–11-vuotiaat lapset ovat kehitysvaiheessa, jossa he haluavat vähitellen itsenäistyä ja kavereiden vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen kasvaa.

Thompsonin ym. (2009, 271–272) mukaan perheliikunta, jossa mukana ovat kaikki perheenjäsenet, saattaa olla liian epärealistista. Perheliikuntainterventioita suunniteltaessa ei olekaan tarkoituksenmukaista osallistuttaa koko perhettä samaan aikaan, vaan voidaan jakaantua perheensisäisesti pienempiin ryhmiin. Pienemmissä ryhmissä vanhemmat voivat paremmin huomioida lapsensa kiinnostuksen kohteet ja ikään sopivan liikunnan. Sekä Thompson ym. (2009, 272) että Tähtinen ym. (2007, 163) toteavat, että perheliikunnassa pitäisi nykyistä enemmän kiinnittää huomiota yksinhuoltajaperheisiin.

4 VANHEMPIEN VAIKUTUS LAPSENSA FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN

4.1 Perheen merkitys lapsen fyysisen aktiivisuuden tukijana

Lapsen liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat sekä yksilölliset että ympäristön tekijät, joista perheen ja vanhempien merkitys on huomattavan tärkeä (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006a, 5). Hurmeen (2008) mukaan vanhempien vaikutus lapseensa perustuu molemminpuoliseen kiintymyssuhteeseen, jolla on vahva motivoiva vaikutus. Kodin mallit, arvot ja asenteet siirtyvät lapselle, vaikkei vanhemmilla olisi aikomustakaan opettaa niitä. Toisaalta vanhemmat voivat myös tietoisesti vaikuttaa lapseensa ja pyrkiä opettamaan tärkeinä pitämiään asioita. Esimerkiksi hiihtotaidon opettaminen lapselle on tietoista, mallioppimiseen tähtäävää toimintaa. Myös lapsen sosiaaliset kontaktit sekä vapaa-ajanviettotavat riippuvat pitkälti vanhemmista. Vanhemmat vahvistavat omasta mielestään arvokasta toimintaa ja paheksuvat toimintaa, joka ei ole heidän arvojensa mukaista. Vanhempien rooli lapsen vapaa-ajan toiminnan rajoittajina ja mahdollistajina korostuu etenkin pienten lasten kohdalla. (Hurme 2008, 148–150.)

Brunton ym. (2005, 328–329) ovat katsauksessaan tarkastelleet lapsen fyysisen aktiivisuuden mahdollistavia ja rajoittavia tekijöitä. Kun vanhempi ei ollut kiinnostunut liikunnasta tai suhtautui siihen negatiivisesti, rajoitti se lapsen osallistumista fyysisiin aktiviteetteihin. Päinvastaisesti kun vanhemmat olivat kannustavia ja inspiroivia, toimivat nämä tekijät lapsen liikunta-aktiivisuuden mahdollistajina. Myös Heitzler, Martin, Duke ja Huhman (2006, 256–257) ovat havainneet vanhempien asenteen merkitykselliseksi. Vanhempien käsitykset liikunnan hyödyistä, kuten paremmasta itseluottamuksesta ja terveemmästä elämästä, olivat yhteydessä lapsen ohjattuun ja omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Lapsen liikunnan harrastamista tuki myös vanhempien uskomus liikunnan tärkeydestä.

Rautava, Laakso ja Nupponen (2003, 28–31) selvittivät tutkimuksessaan vanhempien merkitystä 5.-luokkalaisten liikunnan harrastamisessa. He havaitsivat, että kolme nel-

jäsosaa vastaajista piti liikunnan merkitystä perheen vapaa-ajassa vähintään kohtalaise-
na. Liikunnan osuus perheen vapaa-ajassa oli yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen.
Kun perhe käytti paljon aikaa liikuntaan, harrasti lapsi todennäköisemmin ohjattua lii-
kuntaa useita kertoja viikossa. Vastaavasti jos perheen liikuntaan käyttämä aika oli pie-
ni, osallistui lapsi urheiluseuratoimintaan ikätovereitaan vähemmän. Tutkimuksessa
saatiin viitteitä vastaavanlaisista yhteyksistä myös lapsen omaehtoiseen liikuntaan. Per-
heen merkityksen totesivat myös yhdysvaltalaiset Ornelas, Perreira ja Ayala (2007) tut-
kiessaan vanhempien vaikutusta nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Perheympäristön te-
kijöistä vanhemman ja lapsen välinen kommunikaatio, perheen sisäinen koheesio sekä
vanhempien osallistuminen ennustivat liikuntasuosituksen toteutumista nuorilla. Tutki-
joiden mukaan edellä mainitut tekijät vaikuttavat positiivisesti nuoren itseluottamukseen
ja henkiseen hyvinvointiin, joilla näytti olevan yhteys nuoren fyysiseen aktiivisuuteen.

Asenteen lisäksi vanhemman oma liikunnallinen esimerkki voi tukea lapsen liikunta-
aktiivisuutta. Gustafsonin ja Rhodesin (2006, 88) katsauksessa selvitettiin vanhemman
fyysisen aktiivisuuden yhteyttä lapsensa fyysiseen aktiivisuuteen. Vertaillen neljää-
toista tutkimusta he havaitsivat keskenään ristiriitaisia tuloksia. Kuudessa tutkimuksessa
oli havaittu yhteys vanhemman ja lapsen liikunnallisuuden välillä. Sen sijaan lopuissa
tutkimuksissa ei saatu viitteitä edellä mainitusta yhteydestä. Laakso ym. (2006a, 8)
mainitsevat, että useissa suomalaisissa tutkimuksissa yhteys vanhemman ja lapsen fyy-
sisen aktiivisuuden välillä on havaittu. Tämä on mielenkiintoista, sillä monissa muissa
maissa yhteydestä ei ole saatu viitteitä.

Suomalaisessa pitkittäistutkimuksessa on havaittu yhteys vanhempien ja lasten liikunta-
aktiivisuuden välillä. Erityisesti fyysisesti aktiivisilla isillä oli merkitystä, sillä heidän
lapsensa osallistuivat urheiluharrastuksiin useammin kuin liikunnallisesti passiivisten
isien lapset. Isän passiivinen esimerkki heikensi kaikkein eniten lapsen liikunnallisuutta,
sillä jopa yksinhuoltajaperheiden lapset olivat aktiivisempia, vaikka heiltä puuttui isän
roolimalli. Lisäksi isien liikunta-aktiivisuus ennusti vahvasti lapsen myöhempää liikun-
nallisuutta. Äitien liikunta-aktiivisuudella todettiin olevan yhteys vain tyttöjen urheilu-
seurassa harrastamiseen. (Yang, Telama & Laakso 1996, 285–286.) Myös Rautava ym.
(2003, 29–31) ovat selvittäneet vanhemman liikunnallisuuden yhteyttä lapsen urheilu-
seuraliikuntaan. Tutkimuksessa selvisi, että vanhempien aiempi liikunta-aktiivisuus

sekä kilpaurheilutausta vaikuttivat lapsen urheiluseurassa liikkumisen määrään. Sen sijaan vanhemman sen hetkinen liikunta-aktiivisuus ei ollut yhteydessä lapsen urheiluseuraliikuntaan.

Englantilaisessa tutkimuksessa ei puolestaan saatu yhteyttä vanhempien ja lasten fyysisen aktiivisuuden välille. Sen sijaan tutkimuksessa tyttöjen ja vanhempien inaktiivisen ajankäytön kohdalla huomattiin yhteys. Tytöt, joiden vanhemmat viettivät paljon inaktiivista aikaa, olivat helposti itsekin passiivisia. Kun tutkimuksessa tarkasteltiin yksinomaan television katseluun kulutettua aikaa, saatiin yhteys myös poikien ja vanhempien välille. Sekä tytöillä että pojilla, joiden vanhemmat katselivat 2–4 tuntia televisiota päivässä, oli suurempi riski viettää paljon aikaa television ääressä. Tuloksista huomataan, että vanhempien olisi tärkeä vähentää lapsensa inaktiivista aikaa ja kannustaa lasta liikumaan. (Jago, Fox, Page, Brockman & Thompson 2010b.) Vanhempien vaikutus inaktiivisen ajan vähentäjänä havaittiin merkittäväksi myös yhdysvaltalaisessa Springerin, Kelderin ja Hoelscherin (2006) tutkimuksessa. Tulosten mukaan 10–14-vuotiaiden inaktiivinen aika väheni merkittävästi, kun perheet liikkuvat yhdessä nuortensa kanssa.

4.2 Vanhempien sosiaalinen tuki

Asenteen ja oman esimerkin ohessa vanhemmat voivat tukea lapsensa liikunta-aktiivisuutta erilaisin sosiaalisen tuen menetelmin. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan keinoja, joiden avulla vanhemmat voivat tietoisesti vaikuttaa lapsensa liikunta-aktiivisuuteen. Näitä keinoja ovat esimerkiksi lapsen kuljettaminen harjoituksiin sekä lapsen tukeminen kannustamalla. (Beets ym. 2010, 624.) Vanhempien antaman sosiaalisen tuen sekä lapsen fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan selkeästi yhteydessä toisiinsa (Davison, Cutting & Birch 2003; Duncan, Duncan & Strycker 2005; Springer ym. 2006). Tutkiessaan tyttöjen liikunta-aktiivisuutta Davison ym. (2003) totesivat, että korkein liikunta-aktiivisuus oli niillä tytöillä, joiden kummatkin vanhemmat tukivat lasta liikunnassa. Yhdenkin vanhemman tuki oli merkittävää verrattuna siihen, ettei lapsi saanut tukea kummaltakaan vanhemmalta. Tutkijat havaitsivat myös, että äidin ja isän keinot vaikuttaa lapsensa liikunta-aktiivisuuteen olivat erilaisia, sillä usein äidit mak-

soivat harrastuskuluja ja isät keskittyivät liikkumaan yhdessä lapsensa kanssa. (Davison ym. 2003, 1592–1593.)

Myös Gustafson ja Rhodes (2006, 88–89) havaitsivat selkeän positiivisen yhteyden vanhempien tuen ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välillä. Heidän mukaansa kolme tärkeintä vanhempien tarjoamaa tukikeinoa olivat kannustaminen, osallistuminen lapsen liikuntaan sekä lapsen harrastusten mahdollistaminen esimerkiksi kuljettamalla tai välineitä ostamalla. Samansuuntaisia tukikeinoja havaitsivat myös Rautava ym. (2003, 28) tutkiessaan vanhempien merkitystä lapsen liikunnan harrastamisessa. Heidän tuloksissaan parhaaksi tukikeinoksi nousi lapsen kannustaminen ja harrastuksen tukeminen, jota piti tärkeimpänä yli 90 prosenttia tutkimukseen osallistuneista vanhemmista. Osallistujat mainitsivat tärkeiksi keinoiksi myös lasten harrastukseen osallistumisen (69 %) sekä välineiden hankkimisen ja kustantamisen (44 %).

Beets ym. (2010) ovat katsauksessaan jakaneet vanhempien tarjoaman sosiaalisen tuen konkreettiseen ja epäkonkreettiseen tukeen. *Konkreettisella tuella* tarkoitetaan vanhempien toimintaa, jolla he suoraan mahdollistavat lapsensa osallistumisen fyysisiin aktiviteetteihin. Näitä tukimuotoja ovat esimerkiksi lapsen harrastuksiin kuljettaminen, harrastusten maksaminen sekä välineiden hankkiminen. Konkreettista tukea vanhemmat voivat tarjota myös liikkumalla yhdessä lapsensa kanssa tai osallistumalla lapsensa liikuntaan katselijan roolissa. *Epäkonkreettisia tukimuotoja* ovat puolestaan liikkumisen merkityksestä keskusteleminen, liikkumisen kannustaminen sekä kiittäminen ja kehuminen liikuntasuorituksen yhteydessä. (Beets ym. 2010, 624, 629–634.)

Konkreettiset tukimuodot, kuten kuljettaminen ja liikuntaharrastusten maksaminen, näyttävät korostuvan urheiluseuraliikunnan yhteydessä. Brunton ym. (2005, 328–330) havaitsivat, että organisoidun liikunnan kohdalla kalliit maksut, kuljetusongelmat sekä liikuntatilojen hankala saavutettavuus nousivat esteiksi lapsen fyysiselle aktiivisuudelle. Heitzler ym. (2006) puolestaan huomasivat, että liikuntaharrastuksiin kuljettaminen ja lapsen osallistuminen ohjattuun toimintaan olivat keskenään yhteydessä. Merkittäväksi he havaitsivat myös lapsen kokemuksen vanhemmalta saamastaan tuesta, joka kuljettamisen tavoin oli yhteydessä ohjattuun toimintaan osallistumiseen. (Heitzler ym. 2006.) Konkreettiset tuen muodot nousivat esiin myös yhdysvaltalaisessa 10–14-vuotiaisiin

vähemmistöryhmien edustajiin kohdistuneessa tutkimuksessa. Pojat mainitsivat saavansa vanhemmiltaan useimmiten konkreettista tukea, kuten kyytejä harjoituksiin. Sama toistui tytöillä, jotka kertoivat vanhempiensa tukevan heitä myös kannustamalla. Kummankin sukupuolen edustajat toivoivat lisää konkreettista tukea vanhemmiltaan. Tytöt tahtoivat vanhempiensa ilmoittavan heidät uusiin harrastuksiin. Pojat puolestaan kaipa- sivat erityisesti yhteisiä liikuntahetkiä isiensä kanssa. Tulosten mukaan vanhemmat liikkuvat yhdessä lastensa kanssa, mutta osallistuminen oli epäsäännöllistä ja siksi nuorten toive yhteisistä liikuntahetkistä oli ymmärrettävä. (Wright, Wilson, Griffin & Evans 2010, 228–229.)

Vanhemman liikkuminen yhdessä lapsensa kanssa on merkittävä konkreettisen tuen muoto. Esimerkiksi Thompsonin ym. (2009, 267) tutkimuksessa kävi ilmi, että suurin osa vanhemmista piti perheliikuntaa tärkeänä tai hyvin tärkeänä. Vanhemman ja lapsen yhteistä liikuntaa käsitellään tarkemmin tämän tutkimuksen perheliikuntaa koskevassa osiossa, kappaleessa kolme. Vanhemman ei välttämättä tarvitse olla itse aktiivinen vaikuttaakseen lapsensa liikunta-aktiivisuuteen, sillä esimerkiksi Duncan ym. (2005) huomasivat, että vanhemman osallistuminen katselijan roolissa oli yhteydessä lapsen liikun- ta-aktiivisuuteen. Yhdysvaltalaisiin 10–14-vuotiaisiin varhaisnuoriin kohdistuneessa tutkimuksessa myös kaverin tai sisaruksen läsnäolo katselijana vaikutti positiivisesti nuorten liikkumiseen. Tutkijoiden mukaan katseleminen näyttikin olevan varhaisnuor- ten kohdalla toimiva ja merkittävä sosiaalisen tuen muoto, ja välineellistä tukea voi- makkaammin yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. (Duncan ym. 2005, 8.)

Epäkonkreettisten tukimuotojen kohdalla kannustaminen näyttää tutkimusten valossa nousevan vahvasti esiin. Beets ym. (2010) määrittelevät kannustamisen vanhempien toimintana, jolla pyritään lisäämään lapsen osallistumista fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmat voivat kannustaa lastaan ennen varsinaista liikuntasuoritusta tai vahvistaa lapsen käyttäytymistä suorituksen aikana. (Beets ym. 2010, 633.) Springerin ym. (2006) tutkimuksessa selvitettiin erityisesti kahta sosiaalisen tuen muotoa, jotka olivat kannus- taminen sekä osallistuminen. Kun vanhempi tuki 10–14-vuotiaan tyttärensä liikuntaa kannustamalla, olivat nuoren minuuttimäärät sekä keskiraskaassa että raskaassa liikun- nassa suurempia. Vanhempien lisäksi tutkimuksessa korostui kaverin tuki, sillä raskaan liikunnan kohdalla kannustava kaveri oli merkittävin tekijä yhteydessä nuoren liikkumi-

seen. Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet myös Hohepa, Scragg, Schofield, Kolt ja Schaaf (2007) tutkiessaan 12–18-vuotiaiden nuorten osallistumista koulupäivään sidoksissa olevaan liikuntaan Uudessa-Seelannissa. Nuoren tukeminen kannustamalla oli yhteydessä koulun jälkeisiin liikuntakerhoihin osallistumiseen. Kun molemmat vanhemmat kannustivat aktiivisesti, osallistui nuori liikuntakerhoihin todennäköisemmin kuin vähemmän kannustettu nuori. Toisaalta yksinhuoltajan lapsella oli yhtä suuri todennäköisyys osallistua aktiviteetteihin, jos vanhempi vain kannusti häntä aktiivisesti. Vanhempien ohessa kannustavan kaverin tuki vaikutti vahvasti nuorten osallistumiseen.

Vanhempien tarjoamiin sosiaalisen tuen muotoihin näyttää vaikuttavan perheen sosioekonominen asema. Yhdysvaltalaisessa Duncanin ym. (2005, 8) tutkimuksessa nuoret korkeamman tulotason perheissä raportoivat kuljetusta, liikkumista yhdessä vanhemman kanssa sekä vanhemman osallistumista katselijana useammin kuin heikomman sosioekonomisen taustan nuoret. Vastaavia tuloksia on saatu Iso-Britanniassa, sillä Brockmanin ym. (2009) tutkimuksessa konkreettiset tukimuodot korostuivat korkean sosioekonomisen tason koulua käyvien lasten kohdalla. Näiden lasten vanhemmat tarjosivat tukea erityisesti kuljettamalla, rahoittamalla harrastusta, antamalla mallia sekä osallistumalla yhdessä lapsensa kanssa. Vastaavasti matalamman sosioekonomisen tason koulua käyvien lasten vanhemmat käyttivät pääosin epäkonkreettisia keinoja, kuten kannustamista ja jopa vaatimuksia, saadakseen lapsensa liikkumaan. Tutkimuksessa havaittiin eroja myös lasten harrastamisessa liikuntamuodoissa. Matalamman tason koulu- ja käyvien lasten keskuudessa omaehtoinen liikkuminen sekä vapaa leikkiminen oli suosittua. Korkean sosioekonomisen tason kouluissa lapset puolestaan raportoivat osallistuvansa organisoituun liikuntaan vertaisryhmäänsä useammin. (Brockman ym. 2009.)

Duncan ym. (2005) havaitsivat, että suurin yksittäinen tekijä yhteydessä 10–14-vuotiaiden nuorten fyysiseen aktiivisuuteen olivat kaverit. Kavereiltaan kannustamalla tai muilla keinoilla tukea saaneet nuoret olivat fyysisesti muita aktiivisempia. Tutkimuksessa vanhempien roolia lapsen liikunta-aktiivisuuden tukijana pidettiin tärkeänä, mutta samalla havaittiin lapsen iän vaikuttavan tuen määrään ja muotoihin. Vanhemmat lapset saivat nuorempia vähemmän tukea vanhemmiltaan ja heidän kohdallaan tuen muodoista korostui etenkin keskustelu. Näyttääkin siltä, että sosiaalisen tuen muodot muuttuvat lapsen kasvaessa, ja toiset tuen muodot muotoutuvat merkittävämmäksi kuin

toiset. (Duncan ym. 2005, 8.) Malina ym. (2004, 473) täydentävät, että alle kymmenvuotiaan lapsen liikunta-aktiivisuus on pitkälti riippuvainen vanhemmista, sillä esimerkiksi osallistuminen ohjattuun harrastukseen on yleensä kiinni vanhemman tahdosta tai mahdollisuudesta viedä lapsi mukaan ryhmään. Kouluvuosien aikana kavereiden vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen muodostuu vahvemmaksi ja näyttääkin kehittyvän vanhempien vaikutusta suuremmaksi lapsen saavuttaessa nuoruusiän.

5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tavoitteenamme on selvittää perheliikunnan harrastamista ja sen merkitystä 4.-luokkalaisten perheissä.

Seuraavassa esittelemme tutkimustehtävät sekä niiden alatehtävät.

1. Miten perheliikunta toteutuu tutkimuksen kohteena olevissa perheissä?
 - Millaisia perheliikuntamuotoja harrastetaan?
 - Millaisia esteitä perheliikunnan toteutumisella on?

2. Millainen merkitys perheliikunnalla on tutkimuksen kohteena olevissa perheissä?
 - Onko perheliikunta tärkeää perheille?
 - Millaisia ovat perheliikunnan hyödyt?
 - Kuinka tärkeää perheliikunta on verrattaessa muihin lapsen liikunnallisiin toimintoihin?

3. Millainen rooli perheliikunnalla on 4.-luokkalaisten elämässä?
 - Miten perheiden 4.-luokkalaiset osallistuvat perheliikuntaan?
 - Mitkä tekijät vaikuttavat 4.-luokkalaisten perheliikuntaan osallistumiseen?
 - Miten 4.-luokkalaisten kokee perheliikunnan?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimusaineiston menetelmä

Tämä tutkimus on metodologialtaan pääosin laadullinen eli kvalitatiivinen, mutta sisältää myös määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Perinteisesti laadullisen ja määrällisen tutkimuksen suhde on kuvattu vastakkainasetteluna (Tuomi & Sarajärvi 2009, 65), mutta Eskolan ja Suorannan (2008, 14) mukaan se ei ole nykyisin tarpeellista. Hirsjärvi ja Hurme (2008) toteavat, että laadullinen ja määrällinen tutkimus on mahdollista yhdistää sopuisasti. Tämä voi tapahtua esimerkiksi kvantifioimalla laadullisen tutkimuksen aineistoa. Laadullista ja määrällistä tutkimusotetta voidaan myös käyttää samassa tutkimuksessa esimerkiksi peräkkäin tai sisäkkäin. Kun menetelmiä käytetään sisäkkäin, hankitaan tietoa samanaikaisesti sekä kvantitatiivisin että kvalitatiivisin keinoin. Menetelmiä voidaan käyttää myös peräkkäin, jolloin ne ovat kaksi selkeää, erillistä tutkimusvaihetta. (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 26, 30–31.) Kyselylomakkeessamme menetelmiä käytettiin sisäkkäin, sillä lomake koostui sekä laadulliseen että määrälliseen tutkimusotteeseen viittaavista kysymyksistä. Toisaalta tutkimuksessamme voidaan nähdä piirteitä myös peräkkäisestä menetelmien käytöstä, sillä kyselylomaketutkimuksen jälkeen keräsimme aineistoa laadullisesti haastattelujen avulla.

Laadullinen tutkimus on luonteeltaan joustava prosessi, jossa eri tutkimusvaiheet limityvät toisiinsa ja tarkentuvat tutkimuksen teon aikana. Esimerkiksi tutkimustehtävät voivat tarkentua tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2010, 70–71.) Tätä tutkimusta tehdessämme sekä tutkimusongelmat että teoria täsmentyivät. Tutkimusongelmistamme eniten tarkentuivat kysymykset, jotka koskivat perheen 4.-luokkalaista. Olimme aluksi miettineet 4.-luokkalaisten perheliikunnan harrastamista, mutta myöhemmin laajensimme tutkimusongelmamme käsittämään perheliikuntaan vaikuttavia tekijöitä 4.-luokkalaisilla. Kiviniemi (2010) toteaa, että tutkimuksen edetessä lisääntyvä tietomäärä kasvattaa tutkijan ymmärrystä tutkittavasta aiheesta. Tutkijan tulisi tiedostaa tämä, jotta hän voi tietoisesti edistää prosessin kulkua. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeitä ovat myös tutkijan tulkinnat aineistostaan. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteenä onkin, että eri tutkijat voivat tulkita ja nostaa esiin samasta aineistosta eri painotuksia. (Kivi-

niemi 2010, 83.) Eskolan ja Suorannan (2008, 148) mukaan ihmistieteissä, joihin myös kasvatustiede lukeutuu, tutkija harrastaa toisen asteen tulkintaa. Jo tutkittavien ajatukset arkipäivän ilmiöistä ovat tulkintoja, joita tutkijan tulee pyrkiä ymmärtämään muodostamalla teoreettisia, toisen asteen tulkintoja.

Metsämuurosen (2005, 203) mukaan kvalitatiivinen tutkimusote pohjautuu eksistentiaalisen-fenomenologisen-hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan, johon myös tämä tutkimus perustuu. Laineen (2010) mukaan fenomenologisen filosofian tavoitteena on ymmärtää tutkitavan henkilön tai ilmiön merkityksimaailmaa. Suuntauksessa ihmisten kokemuksia pidetään tärkeinä, sillä ne ovat erilaisia ja sisältävät monenkirjavia merkityksiä. Merkitykset ovatkin fenomenologian varsinainen tutkimuskohde, sillä niiden avulla voidaan ymmärtää yksilöiden kokemaa elämäntodellisuutta. Fenomenologisessa tutkimuksessa ei pyritäkään tekemään yleistyksiä tutkituista merkityksistä. Hermeneutiikalla tarkoitetaan puolestaan teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Ihmisten välisessä kommunikaatiossa esiintyy ilmaisuja, joita tutkija pyrkii tulkitsemaan mahdollisimman todenmukaisesti. Ilmaisujen tulkinnassa tutkijaa helpottaa, että yksilöt jakavat saman kulttuuripiirin ja yhteisen merkityksimaailman. Olisi kuitenkin mietittävä, miten tutkitavan kokemus ja ilmaisujen merkitykset saataisiin esiin mahdollisimman autenttisina. Fenomenologisen-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on käsitteellistää tutkittava ilmiö ja saattaa ihmisten keskuudessa tunnettu tieto julkiseksi. (Laine 2010, 28–33.)

Tämän tutkimuksen tiedonhankinta- ja analyysitapana on fenomenografia, joka tarkoittaa ilmiön kuvaamista tai siitä kirjoittamista. Fenomenografiassa huomio kohdistuu ihmisten käsityksiin, jotka voivat olla hyvinkin erilaisia riippuen ihmisen kokemustaustasta. Fenomenografian kannalta katsoen on olemassa vain yksi maailma, josta eri ihmiset muodostavat erilaisia käsityksiä. (Metsämuuronen 2005, 210–211.) Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli ymmärtää käsityksiä perheliikunnan harrastamisesta erilaisissa perheissä. Ahosen (1995, 115–119, 122) mukaan fenomenografi näkee ihmisen järkevänä ja itsenäiseen ajatteluun kykenevänä olentona, joka muodostaa koetusta ilmiöstä käsityksiä ja kykenee kielellisesti ilmaisemaan ne toiselle henkilölle. Fenomenografisessa tutkimuksessa vertaillaan ihmisten käsityksiä ja ollaan erityisesti kiinnostuneita niiden sisällöllisistä eroista. Tarkoituksena ei ole asettaa käsityksiä minkäänlaiseen paremmuusjärjestykseen, sillä tutkittavien käsitykset ovat ainutlaatuisia ja arvokkaita. Sekä

Metsämuuronen (2005, 211) että Ahonen (1995, 117) muistuttavat, että käsitykset ovat dynaamisia ilmiöitä, jotka voivat muuttua jopa lyhyen ajanjakson välillä.

6.2 Otos ja aineiston kerääminen

Kyselylomakeaineisto

Tutkimuksemme kohdejoukkona olivat 4. luokan oppilaiden vanhemmat kahdesta alakoulusta Keski-Suomesta. Kyselylomakeaineisto kerättiin joulukuussa 2010. Lomakkeet toimitettiin 76 vanhemmalle, joista 52 palautti sen palautuspäivään mennessä. Vastausprosentiksi muodostui 68 %. Kyselylomakkeeseen vastasi 45 naista ja 7 miestä.

Kyselylomakkeilla kerätty aineisto muodosti tutkimuksemme aineistonkeruun ensimmäisen osan. Esitetasimme kyselylomakkeen pienemmällä otoksella, jonka avulla tarkensimme muutamia kysymyksiä ja huolittelimme lomakkeen ulkoasua esimerkiksi lisäämällä luettelomerkkejä vastaamisen helpottamiseksi. Esitestauksen jälkeen poistimme kyselylomakkeesta kaksi epäselvästi muotoiltua ja vaikeasti vastattavaa kysymystä. Näiden tilalle vaihdoimme kysymykset positiivisista ja negatiivisista perheliikuntakokemuksista, sillä halusimme vanhempien tuovan esiin henkilökohtaisempia kokemuksia. Esitestauksesta saadun tiedon perusteella lisäsimme myös perheliikunnan tärkeyttä koskevaan kysymykseen Likert-asteikon. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009) ovat samaa mieltä, että pilotti- eli esitutkimuksen avulla tutkija pystyy vielä ennen varsinaista aineistonkeruuta korjaamaan ja tarkentamaan kyselylomakkeen kysymyksiä. Kyselylomake on standardoitu, kun kysymykset ovat samoja kaikille tutkimuksen osallistujille. Aineistonkeruuna kyselylomake on tehokas, sillä se säästää tutkijan aikaa. Tutkijalla on mahdollisuus helposti kysyä useita kysymyksiä ja lähettää lomake lukuisille vastaajille. Kyselylomakkeen haittana on puolestaan epäily vastaajien väärinymmärryksistä ja huolimattomuudesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 193, 195, 204.) Lisäksi Valli (2010, 107) täydentää, että kyselylomakkeen riskinä on, ettei tutkija tiedä varmuudella, kuka kyselyyn on todellisuudessa vastannut.

Kysymysten tekeminen ja niiden muotoileminen on syytä tehdä huolellisesti, koska hyvin muotoillut, yksiselitteiset ja tarkat kysymykset ovat perusta tutkimuksen onnistumiselle (Valli 2010, 103–104). Kyselylomakkeessamme emme käyttäneet valmiita kysymyksiä, vaan muotoilimme kaikki kysymykset itse. Koimme kysymysten tekemisen kohtuullisen helppona prosessina, sillä pidimme tutkimustehtävät jatkuvasti mielessä. Hirsjärvi ym. (2009, 198) toteavat, että kyselylomakkeen kysymysten muoto voi vaihdella hyvinkin paljon tutkimuksessa. Kyselylomakkeessa käytimme pääosin avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymysten avulla selvitimme vastaajan taustatietoja sekä perheliikunnan harrastamista ja sen määrää. Avointen kysymysten hyötynä on, että vastaajalla on mahdollisuus ilmaista ajatuksiaan omin sanoin kysymyksen alla olevaan tyhjään tilaan. Vastauksia on kuitenkin usein haastavaa analysoida ainutlaatuisten vastausten takia. (Hirsjärvi ym. 2009, 198, 201; Valli 2010, 126.) Kyselylomakkeemme lopussa oli vanhemmille osoitettu pyyntö haastatteluun osallistumisesta. Yhteyden vanhempiin saimme kyselylomakkeeseen jätetyn puhelinnumeron avulla.

Tutkimuksemme muistuttaa lähinnä postikyselyä. Postikyselyn periaatteena on lähettää lomake täytettäväksi tutkittavalle, joka sitten postittaa lomakkeen takaisin tutkijalle. Kyselylomake on myös mahdollista toimittaa esimerkiksi koulujen tai muiden instituutioiden kautta vastaajille. Tällöin vastausprosentti on yleensä korkeampi. (Hirsjärvi ym. 2009, 196.) Veimme tutkimuksemme kyselylomakkeet henkilökohtaisesti koulun rehtoreille, jotka antoivat ne eteenpäin koulunsa kahdelle 4. luokan opettajalle. Opettajien kautta lomakkeet toimitettiin oppilaiden vanhemmille. Vanhemmat saivat saatekirjeen (liite 1) ja kyselylomakkeen (liite 2) kirjekuoressa, jota he käyttivät myös palautuskuorena. Saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja taustaa tutkimuksen tarpeelle. Lisäksi saatekirjeessä ilmoitettiin lomakkeen viimeinen palautuspäivä sekä tutkimuksen tekijät. Palautuspäivän umpeuduttua noudimme kyselylomakkeet kouluista. Tutkimuksen tekemiseen ei tarvittu erillistä lupaa, sillä vastaajina olivat oppilaiden vanhemmat, joille osallistuminen oli vapaaehtoista.

Haastatteluaineisto

Eskolan ja Suorannan (2008, 18, 61) mukaan laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein pieneen tapausmäärään ja tutkittavat valitaan harkinnanvaraisesti sekä tunnusmer-

kit täyttäen. Kyselylomakkeiden avulla valitsimme haastatteluun kuusi vapaaehtoista henkilöä. Valinnan perusteina olivat kyselylomakkeista saadun tiedon mukaan sukupuoli, perherakenne, perheliikunnan harrastamisen määrä ja sen tärkeyden kokeminen. Valinnan perusteena käytimme myös tietoa, pitävätkö vanhemmat perheliikuntaa 4.-luokkalaisensa tärkeimpänä fyysisen aktiivisuuden tukikeinona. Näiden kriteerien pohjalta haastatteluun valikoitui neljä naista ja kaksi miestä. Eskola ja Vastamäki (2010, 42) esittävät aiheellisen kysymyksen haastateltavien lukumäärästä. Heidän mukaansa ei ole olemassa yksiselitteistä määrää aineiston koon riittävyydelle. Kuitenkin tutkijan kannattaa pitää mielessä saturaation eli aineiston kylläntymisen periaate. Kun haastatteluista alkaa nousta esiin samoja teemoja eikä uusia asioita enää ilmene, voidaan aineistokokoa tällöin pitää riittävänä. Myös Hirsjärvi ja Hurme (2008, 58) yhtyvät toteamalla, että haastatteluja tulisi tehdä niin monta kuin tutkimuksen kannalta on välttämättöntä. Haastattelujen edetessä havaitsimme, että osa haastateltavien vastauksista alkoi hiljalleen toistaa itseään. Pohdittavaksi kuitenkin jää, olisimmeko saaneet perheliikunnasta uutta tietoa muutaman lisähaastattelun avulla.

Hirsjärvi ja Hurme (2008, 72) toteavat, että esihaastattelun avulla voidaan testata haastattelurunkoa sekä saada selville haastattelun keskimääräinen pituus. Lisäksi mahdolliset ongelmat paljastuvat ajoissa (Eskola & Vastamäki 2010, 40–41). Tutkimuksessamme teimme esihaastattelun, jonka jälkeen emme kuitenkaan muuttaneet haastattelurunkoa, sillä olimme jo ennalta pohtineet tarkasti kysymysten selkeyttä ja niiden loogista järjestystä. Sen sijaan panostimme haastattelurungon sisäistämiseen, jotta haastattelutilanne sujuisi mahdollisimman luontevasti. Esihaastattelussa testasimme myös haastattelunauhurin käyttöä. Nauhurin käytössä ilmenikin ongelmia, sillä esihaastattelusta ei ollut tallentunut nauhurille kuin muutama ensimmäinen sekunti. Viaksi paljastui heikko akku. Virallisissa haastatteluissa nauhuri oli kytketty koko ajan verkkovirtaan.

Haastatteluaineiston keräsimme helmi-maaliskuussa 2011. Haastatteluja toteutettiin haastateltavien (N=3) ja haastattelijoiden (N=2) kotona sekä julkisessa tilassa (N=1). Haastattelupaikkojen monipuolisuus selittyy sillä, että annoimme osallistujien valita heille sopivan, rauhallisen haastattelupaikan. Eskolan ja Vastamäen (2010, 30) mukaan haastateltavien kotona tehdyillä haastatteluilla on suurempi todennäköisyys onnistua paremmin, sillä haastateltava tuntee kotiympäristössään olonsa turvalliseksi. Toisaalta

kotona tehtäviä haastatteluja saattavat häiritä esimerkiksi muut perheenjäsenet. Hirsjärvi ja Hurme (2008, 74) puolestaan huomauttavat, että kaikki ihmiset eivät halua kutsua kotiinsa vierasta ihmistä. He kuitenkin kehottavat valitsemaan haastattelupaikaksi mahdollisimman häiriöttömän tilan.

Ennen haastattelun nauhoittamista kerroimme haastateltavalle haastatteluun liittyvät teemat ja kertasimme hänen kanssaan perheliikuntamääritelmän. Haastatteluaineiston tallensimme nauhurille, emmekä tehneet haastattelun aikana kirjallisia muistiinpanoja. Nauhoitukset onnistuivat hyvin, mutta joidenkin äänitysten taustalla kuului hiukan taustahälyä. Haastattelurunko (liite 3) oli tutkimuksessamme melko strukturoitu, sillä meillä oli valmiiksi mietityt kysymykset. Haastattelutilanteissa kysymysten muoto ja järjestys saattoi kuitenkin hieman vaihdella. Hirsjärvi ja Hurme (2008, 48) toteavat, että puolistrukturoidulla haastattelulla tarkoitetaan juuri sellaista haastattelua, jossa kysymykset ovat samat jokaiselle haastateltavalle. Puolistrukturoidussa haastattelussa ei kuitenkaan anneta valmiita vastausvaihtoehtoja tutkittavalle, kuten strukturoidussa haastattelussa on tapana tehdä (Eskola & Suoranta 2008, 86).

Haastattelurunkomme muodostui kahdesta aihepiiristä: perheliikunnan harrastamisesta ja perheen 4.-luokkalaisen osallistumisesta perheliikuntaan. Haastatteluissa keskityimme siis ensiksi perheliikuntaan yleisemmällä tasolla, jonka jälkeen paneuduimme perheen 4.-luokkalaiseen ja hänen kanssaan tapahtuvaan perheliikuntaan. Haastattelun edetessä kysymykset syvenivät koskemaan henkilökohtaisempia asioita, kuten tunteita ja koettua noloutta. Hirsjärvi ja Hurme (2008, 107) toteavat, että on tärkeä rakentaa haastattelu yleisistä kysymyksistä spesifimpiin. Helpot avauskysymykset luovat haastateltavalle osaamisen tunteen, jonka seurauksena mielenkiinto haastattelua kohtaan lisääntyy. Pyrimme muodostamaan haastattelukysymyksistä yksinkertaisia ja konkreettisia, jotta ne olisivat haastateltaville selkeitä ymmärtää ja vastata. Haastattelujen aikana jouduimme kuitenkin tarkentamaan muutamia kysymyksiä. Esimerkiksi eräs haastateltava kysyi, huomioidaanko kysymyksessä kaikki hänen lapsensa vai vain 4. luokalla oleva. Toisaalta myös me tutkijat kysyimme tarvittaessa lisäkysymyksiä, jotta saimme haastateltavalta vastauksen tai tarkennuksen aiheeseen. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 36) mukaan haastattelun etuna on joustavuus, joka mahdollistaa täsmennysten tekemisen.

Haastatteluihin kului aikaa keskimäärin 29 minuuttia ja niiden kestot vaihtelivat 20–39 minuutin välillä. Haastattelujen päätyttyä keskustelimme haastateltavien kanssa joko yleistä small talkia tai vaihdoimme ajatuksia tutkimusaiheestamme sekä heidän lapsensa liikuntaharrastuksista. Lopuksi annoimme haastateltavalle elokuvalipun kiitoksena osallistumisesta tutkimukseemme. Vaikka olimme jo kyselylomakkeessa ilmoittaneet, että haastateltavat saavat osallistumisestaan lipun, olivat monet aidosti yllättyneitä ja hyvillään pienestä vaivanpalkasta.

6.3 Aineiston käsittely

Eskola ja Suoranta (2008, 137) toteavat, että laadullisen aineiston analyysin tavoitteena on aineiston selkeyttäminen ja sitä kautta uuden tiedon tuottaminen. Alasuutarin (1999, 39–40, 43–44) mukaan laadullinen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Pelkistämisen ja yhdistämisen avulla havainnot saadaan suppeammaksi joukoksi, josta muodostuu useita johtolankoja arvoituksen ratkaisemiseen eli tulosten tulkintaan.

Aineiston analyysia varten koodasimme numeroin (1–52) jokaisen kyselylomakkeen, jonka jälkeen kirjoitimme tietokoneelle puhtaaksi lomakkeiden vastaukset kysymyksittäin. Haastattelun koodauksessa käytimme samoja tunnustetietoja kuin kyselylomakkeissa, joten esimerkiksi kyselylomakkeen vastaaja 27 on myös haastattelussa koodattu vastaajaksi 27. Nauhurille tallennetut haastattelut litteroimme eli kirjoitimme auki sana sanalta tietokoneelle. Litteroinnissa emme kuitenkaan huomioineet haastateltavien ynähdyksiä, rykäisyjä tai mietintätauvoja. Kuten Eskola ja Vastamäki (2010, 42–43) toteavat ei ole useinkaan edes tutkimuksen kannalta tarkoituksenmukaista tehdä äärimmäisen tarkkaa litterointia. Huomasimme, että litterointi oli hidasta niiden haastateltavien kohdalla, jotka puhuivat hyvin hiljaa tai vastaavasti hyvin nopeasti.

Laadullista aineistoa voidaan analysoida kolmella eri tavalla: aineistolähtöisesti, teoriasidonnaisesti tai teorialähtöisesti (Eskola 2010, 182). Tutkimukseemme kyselylomakkeita ja haastatteluita analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, sillä perhe-
liikunnasta ei ole vielä olemassa selkeitä teoreettisia mallinnuksia. Kuitenkin teoriatieto

on merkittävä osa tutkimustamme ja tukee analyysiamme. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 95) toteavat, että aineistolähtöisen analyysin tavoitteena on rakentaa tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tavoitteen ja tutkimusongelmien mukaisesti. Ne eivät siis ole etukäteen sovittuja. Eskola ja Suoranta (2008, 151–152) lisäävät, että aineistolähtöisessä analyysissä tutkija lähtee liikkeelle ilman teoreettisia etukäteisolettamuksia. Tutkijalla on kuitenkin olemassa aiheesta etukäteistietoa, mutta se ei saa häiritä aineistosta itsestään nousevia teemoja.

Sisällönanalyysillä pyritään luomaan sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä kadottamatta kuitenkaan aineiston sisältämää oleellista tietoa. Sisällönanalyysissä tärkeässä roolissa ovat aineiston tulkinta ja päättely, joiden avulla saatetaan kerätty aineisto käsitteellisempään muotoon. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on kolmivaiheinen. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Tällöin aineistosta säilytetään oleelliset ilmaukset ja poistetaan tutkimustehtävän kannalta epäoleellinen tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103, 106, 108–109, 112.) Kyselylomakeaineiston pelkistämävaiheessa alleviivasimme eri väreillä aineistosta tutkimusongelmien kannalta merkittävät ilmaukset, jotka olivat yksittäisiä sanoja, sanamuodostelmia, lauseita ja lauseen osia. Ilmauksien merkitsemisen jälkeen listasimme maininnat. Myös haastatteluaineistoa käsitellessä pelkistimme ilmauksia ja kirjasimme niitä erilliselle paperille.

Aineiston klusterointi- eli ryhmittelyvaiheessa aineistosta esiin nousevat samaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi, joka nimetään sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Näin tutkimusaineisto tiivistyy yleisempiin käsitteisiin. Ryhmittelyvaihe on jo osittain abstrahointia eli teoreettisten käsitteiden luomista. Käsitteellistämävaiheessa tutkimusaineiston alkuperäisistä ilmaisuista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Abstrahoinnissa jatketaan luokkien yhdistelemistä niin kauan kuin se aineiston sisällön kannalta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110–111.) Haastattelut ja kuusi kyselylomakeaineiston avointa kysymystä analysoimme klusterointia ja abstrahointia käyttäen. Erityisesti yläluokkien nimiä pohdimme tarkasti, jotta ne muodostuivat aineistoa kuvaaviksi, teoreettisiksi käsitteiksi.

Kyselylomakeaineistoa analysoidessa käytimme menetelmänä teemoittelua. Eskolan ja Suorannan (2008) mukaan teemoittelussa aineistosta nostetaan esiin tutkimusongelman

kannalta olennaisia teemoja, joita voidaan vertailla toisiinsa. Teemoittelun avulla tekstiaineisto muodostuu kokoelmaksi erilaisia vastauksia, jotka kuvaavat tutkittavien näkemyksiä. (Eskola & Suoranta 2008, 174, 179.) Kyselylomakkeen kohdalla kokosimme pelkistettyjen ilmausten pohjalta teemoja, jotka mielestämme kuvasivat kunkin kysymyksen sisältöä kattavasti. Esitellessämme tuloksia käytämme aineistosta poimittuja sitaatteja selkeyttääksemme teemojen sisältöä. Eskolan ja Suorannan (2008, 180) mukaan sitaattien käyttö välittää tutkittavien ajatukset suoraan lukijalle, jolloin hän ei jää yksistään tutkijan tulkinnan armoille.

Myös haastatteluaineistomme analysointi alkoi teemoittelulla. Osa haastattelukysymyksistä jäi teemoittelun tasolle, mutta toisista kysymyksistä jatkoimme analyysiä tyyppittelyn avulla. Eskolan ja Suorannan (2008, 181) mukaan tyyppittely edellyttääkin aineiston jäsentämistä eli toisin sanoen teemoittelua. Tyyppittelyn tavoitteena on ryhmitellä tapauksia joidenkin samantapaisten piirteiden perusteella (Hirsjärvi & Hurme 2008, 174). Aina samankaltaisuuksia ei kuitenkaan tarvitse etsiä, sillä tyyppittely voi keskittyä myös poikkeavien tapausten esittelyyn. Tyyppittelyn vahvuutena on mahdollisuus tiivistää aineistoa, mutta samalla kuvata sitä kattavasti ja mielenkiintoisesti. (Eskola & Suoranta 2008, 181.) Tässä tutkimuksessa loimme haastatteluaineistosta tyyppittelyn avulla kolme erilaista perheliikkujatyyppiä. Näiden muodostamisessa huomioimme aineistosta useita teemoja, joita olivat esimerkiksi ohjatun ja perheliikkunnan harrastaminen, vanhemman tukikeinot sekä perheliikkunnan koettu tärkeys. Tyyppiäön jälkeen vertailimme tyyppiä toisiinsa huomioimalla sekä yhdistävät että erottavat piirteet.

Kolmantena analyysimenetelmänä käytimme kvantifiointia, jolla tarkoitetaan aineiston määrällistä analyysiä. Tällöin tutkija laskee aineistostaan esimerkiksi mainintojen esiintymiskertoja ja kokoaa saadut tulokset tarkkoina lukuina taulukkoon. (Eskola & Suoranta 2008, 164.) Tuomen ja Sarajärven (2009, 122) mukaan kvantifointi voi tuoda lisätietoa aineistosta, sillä laskemalla ja vertailemalla mainintojen määriä painotukset eri luokkien välillä havainnollistuvat. Kyselylomakeaineiston analyysissä halusimme tiettyjen kysymysten kohdalla tuoda lisätietoa esittämällä mainintojen määrän jakautumisen luokittain. Tällä tavoin saimme esiin esimerkiksi useimmin mainitut teemat sekä yksittäiset maininnat. Tutkimuksemme tulokset -osiossa käytämme pientä n-kirjainta kuvaamaan mainintojen määriä. Koska kyselylomakkeemme sisälsi muutaman määrälli-

selle tutkimukselle tyypillisen kysymyksen, analysoimme ne laskemalla vastanneiden vanhempien lukumääriä. Esimerkiksi perheliikunnan useutta mittasimme järjestysasteikolla, jossa tapaukset jakautuvat annettujen vastausvaihtoehtojen mukaisesti. Taulukoissa ja tekstissä esiintyvät isot N-kirjaimet kuvaavatkin tapausten eli vastaajien määrän jakautumista kysymysten kohdalla.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Eskolan ja Suorannan (2008, 210) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tärkein luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Tutkijan tulee myöntää subjektiivisuutensa ja ennen kaikkea ymmärtää sen vaikutus tutkimuksen kulkuun. Tämän vuoksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu koskee koko tutkimusprosessia. Ahonen (1995) täydentää, että tutkijan aikaisemmat tiedot ja odotukset vaikuttavat tahtomatta tutkimukseen. Tutkijan tulisi tuntea taustateoria mahdollisimman hyvin, jotta hän kykenee tiedostamaan sen vaikutuksen esimerkiksi haastattelutilanteessa. Vastaajan ilmaisujen ymmärtäminen on kuitenkin aina tulkintojen tekemisestä, jota tutkija toteuttaa omien käsitystensä pohjalta. Lisätäkseen tutkimuksensa luotettavuutta tutkijan tulisi pyrkiä hallitsemaan subjektiivisuuttaan. (Ahonen 1995, 122–124.) Haastatteluita tehdessä huomasimme omien ennakkotietojemme vaikuttavan taustalla ja muutaman kerran mietimme, tuliko haastateltavaa johdateltua liikaa tarkentavilla kysymyksillä. Tuloksinvaraisuus puolestaan korostui aineiston analyysivaiheessa, sillä huomasimme ajattelevamme asiat omista näkökulmistamme. Yritimme kuitenkin välttää ylitulkintojen tekemistä ja esittää asiat mahdollisimman autenttisesti, kuten vastaajat olivat ne meille ker-
toneet.

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on perinteisesti käytetty reliabiliteetin ja validiteetin käsitteitä. Näiden käsitteiden käytöstä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on esitetty erilaisia näkemyksiä. Toiset tutkijat ovat soveltaneet perinteisiä käsitteitä mahdollisuuksien mukaan, toisten ollessa ehdottomasti sitä mieltä, että erityisluonteensa vuoksi laadullinen tutkimus vaatii omat käsitteensä. (Eskola & Suoranta 2008, 211.) Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 185) mukaan reliabiliteetin ja validiteetin käsitteillä on perinteisesti arvioitu mittauksen, ei niinkään koko tutkimusprosessin, luo-

tettavuutta. Käsitteiden käyttö laadullisessa tutkimuksessa on ongelmallista myös siksi, että ne perustuvat oletukseen objektiivisesta totuudesta. Eskola ja Suoranta (2008, 211) kuitenkin muistuttavat, että tärkeintä eivät ole käsitteiden nimet, vaan niille annettu sisältö ja merkitys.

Hirsjärven ja Hurmeen (2008) mukaan validiteetin käsitettä voidaan soveltaa laadullisessa tutkimuksessa pohtimalla, ovatko tutkimuksessa käytetyt teoreettiset käsitteet valideja. Käsitteet ovat valideja, kun ne kuvaavat teemaa, jota on aiottu tutkia. Tarkka käsiteanalyysi parantaa tutkimuksen luotettavuutta, sillä selkeän ja molemmille yhteisen käsitteen avulla tutkija ja tutkittava ymmärtävät toisiaan paremmin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 187.) Tämä tutkimus kiteytyy perheliikunta-käsitteen ympärille. Avasimme määritelmän vanhemmille kyselylomakkeessa ja kertosimme vielä haastattelutilanteessa. Tästä syystä uskomme vanhempien ymmärtäneen käsitteen sisällön varsin hyvin. Ahonen (1995) käyttää validiteetin termiä kuvaamaan tutkimusaineiston ja siitä muodostettujen kategorioiden luotettavuutta. Validiteetti toteutuu silloin, kun aineisto ja sen pohjalta tehdyt tulkinnat vastaavat sekä tutkittavien ilmauksia että tutkimuksen teoreettisia lähtökohtia. (Ahonen 1995, 129–130.) Tässä tutkimuksessa pyrimme muodostamaan kategorioita mahdollisimman totuudenmukaisesti tutkimusaineiston pohjalta. Perehdyimme aineistoon huolellisesti ja pohdimme vastaajien ilmauksia yhdessä ennen lopullisia päätöksiä. Lisäksi pidimme tutkimusongelmat mielessä jatkuvasti ja kertosimme niitä tutkimuksen edetessä.

Hirsjärven ja Hurmeen (2008) mukaan aineiston luotettavuus riippuu sen laadusta. Laadukkuutta voidaan tavoitella etukäteen panostamalla hyvään haastattelurunkoon tai kyselylomakkeeseen. Lisäksi heti haastattelun jälkeen suoritettu litterointi sekä huolella tehty analyysi lisäävät aineiston laadukkuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 184–185.) Tässä tutkimuksessa tarkensimme sekä kyselylomakkeen että haastattelun rakennetta ja sisältöä esitutkimuksella. Mielestämme tutkimuksen keskeisimmät kysymykset olivat selkeitä ja saimme niihin hyviä sekä monipuolisia vastauksia. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä myös laajentamalla tutkimusmenetelmien käyttöä. Tutkijoiden tulisikin löytää tutkimusongelman ratkaisemiseen parhaiten sopiva menetelmien joukko. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 38–39.) Tässä tutkimuksessa toteutimme aineistonkeruun

kaksiosaisesti. Kyselylomakkeen ja syventävän haastattelun yhdistelmällä koimme saavamme riittävästi tietoa ratkaistaksemme asetetut tutkimusongelmat.

Vaikka suoritimme aineistonkeruun huolella, emme voi mitenkään kontrolloida tutkimukseen osallistuneiden vanhempien vastausten totuudenmukaisuutta. Tämän vuoksi on aiheellista pohtia, kuinka rehellisesti vanhemmat vastasivat tutkimuksessamme esitettyihin kysymyksiin. Nykyisin liikunnan merkitys ja sen vaikutukset yksilön hyvinvoinnille tunnetaan laajasti, joten uskalsivatko vanhemmat myöntää suoraan, jos heidän perheessään ei harrasteta liikuntaa. Toisaalta voimme myös pohtia, vastasivatko kyselylomakkeisiin vain ne vanhemmat, jotka kokivat aiheen tärkeänä. Eräs luotettavuuteen vaikuttava tekijä on, että tarkastelimme tutkimuksessamme lasten suhtautumista perhe liikuntaan vanhemman näkökulmasta. Toki vanhemmat tuntevat lapsensa hyvin, mutta autenttista tietoa lasten ajatuksista saadaan ainoastaan kysymällä heiltä itseltään. Edellä esitettyihin tekijöihin emme voineet vaikuttaa, joten tutkimusta luettaessa on muistettava kriittisyys.

Eskola ja Suoranta (2008) esittävät neljä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun sopivaa kriteeriä, jotka ovat uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistuvuus. Uskottavuudella tarkoitetaan tutkijan omien tulkintojen ja osallistujien vastausten keskinäistä vastaavuutta. Tulosten siirrettävyys on mahdollista vain tietyin ehdoin, sillä yleistyksiä ei ole tarkoituksena tehdä. (Eskola & Suoranta 2008, 211–212.) Tutkimuksemme siirtäminen toiseen kontekstiin tuskin toisi täysin samoja tuloksia, mutta luultavasti vastaukset olisivat samansuuntaisia. Varmuuden kohdalla tutkijan tulee ottaa huomioon tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat tekijät. Vahvistuvuus puolestaan tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset saavat tukea aiemmista samaa aihetta käsittelevistä tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 2008, 212.) Vaikka perheliikuntatutkimusta ei ole paljon tehty, saavat tutkimustuloksemme jonkin verran vahvistusta aiemmista aihetta käsitelleistä tutkimuksista.

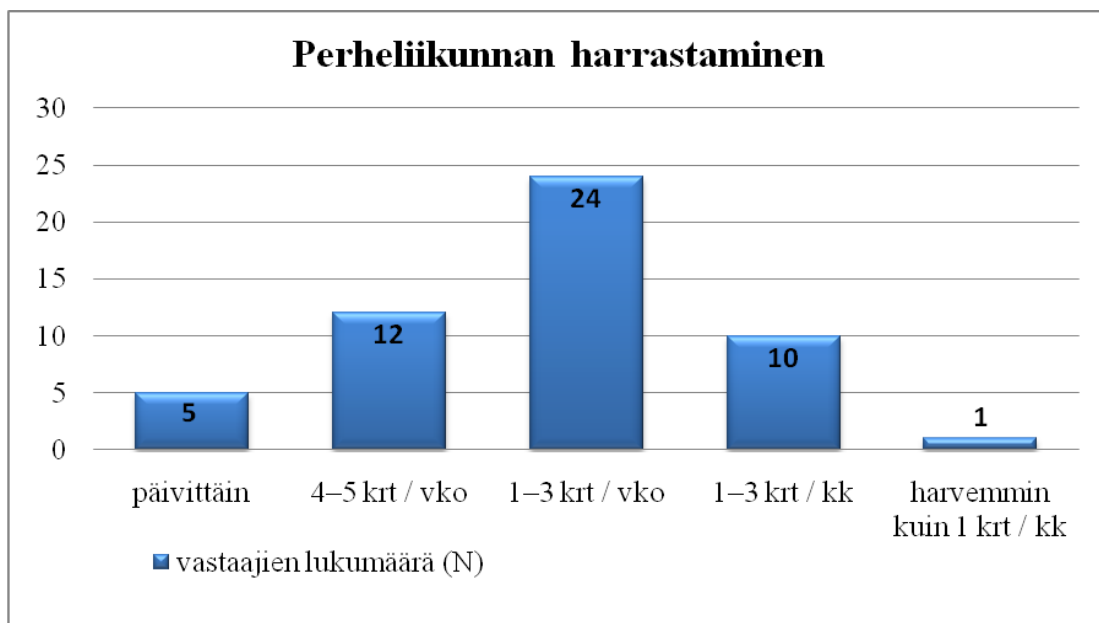
Tuomen ja Sarajärven (2009, 140) mukaan tutkijan tulisi antaa lukijalle riittävästi tietoa tutkimusprosessin etenemisestä, jotta tämä voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Kaikki tutkimuksen vaiheet olisi kerrottava lukijalle selvästi ja totuudenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Tulosten kohdalla tutkijan luomia merkityskategorioita olisi

hyvä avata esimerkkien avulla, jotta lukija voi arvioida niitä omasta näkökulmastaan (Ahonen 1995, 130). Tämän tutkimuksen kulkua olemme pyrkineet kuvaamaan mahdollisimman tarkasti. Olemme esitelleet erikseen aineistonkeruumenetelmät ja kertoneet aineiston analyysistä vaiheittain. Näiden avulla pyrimme välittämään lukijalle selkeän ja totuudenmukaisen kuvan siitä, mitä teimme ja miten päädyimme saamiimme tuloksiin. Ahonen (1995, 130) kuitenkin muistuttaa, ettei laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voida tarkastaa tutkimusta uusimalla. Uusi tutkija voi toki saada samankaltaisia tuloksia, mutta jokainen aineisto on erilainen ja tutkijan tutkinta subjektiivinen.

7 TULOKSET

7.1 Perheliikunnan toteutuminen

Kyselylomaketutkimuksen vastaajista lähes kaikki (N=49) ilmoittavat harrastavansa perheliikuntaa, jossa koko perhe tai osa perheenjäsenistä liikkuu aktiivisesti yhdessä. Yleisimmin (N=24) perheliikuntaa harrastetaan 1–3 kertaa viikossa (taulukko 1). Huomioitavaa on myös, että neljä viidestä vastaajasta harrastaa perheliikuntaa vähintään kerran viikossa.



Taulukko 1 Perheliikunnan harrastaminen (vastaajien lukumäärän mukaan).

Tutkimuksessa selvitettiin perheessä harrastettavia liikuntamuotoja sekä perheenjäsenien osallistumista yhdessä harrastettaviin lajeihin. Vanhemmat erittelivät vastauksessaan, harrastavatko he lajia koko perheenä vai pienemmillä kokoonpanoilla, esimerkiksi äiti ja tytär. Koko perheen yhdessä harrastamista liikuntamuodoista suosituinta on talviliikunta (n=44) (taulukko 2). Talviliikuntalajeista eniten mainintoja saavat luistelu ja hiihto. Koko perheenä myös ulkoillaan (n=31) ja tehdään arkitöitä (n=26). Arkitöihin lukeutuvat esimerkiksi lumenkolaus, haravointi, puunhakkuu sekä puutarhanhoito.

Muut -kohta sisältää yksittäisiä mainintoja esimerkiksi pallopeleistä, soudusta ja yleisurheilusta.

Taulukko 2 Koko perheen yhdessä harrastamat liikuntamuodot.

Liikuntamuoto	Maininnat (n)
TALVILIIKUNTA	44
- luistelu	17
- hiihto	17
- laskettelu	5
- pulkkamäki	5
ULKOILU	31
- kävely	11
- ulkoilu	11
- pihaleikit	4
- lenkkeily	5
ARKITYÖT	26
PYÖRÄILY	18
UINTI	15
LUONTOLIIKUNTA	9
MUUT	12

Äidin ja lasten yhdessä harrastamista liikuntamuodoista suosituimpia ovat ulkoilu (n=16) ja talviliikunta (n=14) (taulukko 3). Lisäksi uutena liikuntamuotona äitien ja lasten kohdalla nousee esiin jumppa (n=5). Muut -kohdassa mainintoja saavat esimerkiksi ratsastus, koripallo ja pyöräily.

Taulukko 3 Äidin ja lasten yhdessä harrastamat liikuntamuodot.

Liikuntamuoto	Maininnat (n)
ULKOILU	16
- kävely	11
- ulkoilu	3
- lenkkeily	2
TALVILIIKUNTA	14
- hiihto	7
- lumileikit	4
- luistelu	2
- laskettelu	1
UINTI	8
ARKITYÖT	5
JUMPPA	5
LUONTOLIIKUNTA	3
MUUT	6

Isät ja lapset harrastavat puolestaan yhdessä eniten palloilupelejä (n=17), kuten jalkapalloa ja jääkiekkoa (taulukko 4). Yhteistä aikaa vietetään myös talviliikunnan (n=7) parissa luistellen ja lasketellen.

Taulukko 4 Isien ja lasten yhdessä harrastamat liikuntamuodot.

Liikuntamuoto	Maininnat (n)
PALLOILU	17
- jalkapallo	7
- jääkiekko	5
- sähly	3
- sulkapallo	1
- golf	1
TALVILIIKUNTA	7
- luistelu	3
- laskettelu	2
- hiihto	1
- pulkkamäki	1
UINTI	5
LUONTOLIIKUNTA	4
ULKOILU	4
MUUT	7

Isien ja lasten suosituin yhteinen harrastus on palloilu, joka ei esiinny ollenkaan äitien ja lasten kohdalla. Sen sijaan äitien ja lasten yhteisistä liikuntamuodoista esiin nousee jumppa, joka ei saa mainintoja isien ja lasten yhteisenä harrastuksena. Tutkimustuloksista käy ilmi, että lapsen sukupuolella on merkitystä. Isät harrastavat perheliikuntaa useammin poikiensa kuin tyttäriensä kanssa. Äitien kohdalla tällaista selkeää jakautumista ei voida havaita, vaan äidit harrastavat yhtä paljon sekä tyttäriensä että poikiensa kanssa.

Huomioitavaa on, että ulkoilun ja talviliikunnan lisäksi uintia ja luontoliikuntaa harrastetaan sekä erikseen äitien ja isien kanssa että koko perheenä yhdessä. Luontoliikuntaan lukeutuvat muun muassa patikointi, marjastus ja kalastus. Uinnin kohdalla huomioitiin niin kesäiset uimarantareissut kuin uimahallissa käynnit.

Haastatteluilla (N=6) selvitettiin muun muassa perheliikunnan toteutumista lomaaikoina. Tuloksista ilmenee, että perheiden harrastamat liikuntamuodot eivät muutu

loma-aikoina. Loma-ajat mahdollistavat kuitenkin perheille pidempikestoiset liikunta-suoritukset, kuten vaellusretket sekä matkat kylpylöihin tai laskettelukeskuksiin. Kaksi haastateltavaa toteaa, ettei loma-ajan perheliikunta eroa arjesta. Arjessa tapahtuva perheliikunta painottuu heillä kuitenkin viikonloppuihin.

”Lomilla niin ei se hirveesti oikeestaan meillä muutu. - - ihan tota arkiliikuntaa lähipiirissä. - - viikonloppuisinhan se on sitte erilaista” (vastaaja, 47)

Neljä haastateltavaa näkee eron arjen ja loma-aikojen perheliikunnassa. He kertovat, että loma-aikoina heillä ei ole lasten harrastusmenoja eikä muitakaan aikarajoitteita. Juuri kiireettömyyttä ja yhdessäoloa he kaipaavat myös arjen perheliikuntaan. Sen sijaan kaksi vanhempaa ei kaipaakaan loma-ajasta mitään arkeen.

”Meillä on aika vähän niinku loma-aikoina mitään ohjattua et sit on semmost niinku kellon aikaan sitomatonta. - - Just se kiireettömyys silleen et on niinku illallakin aikaa enemmän tai päivällä aikaa valosalla lähtee rauhassa - -” (vastaaja, 36)

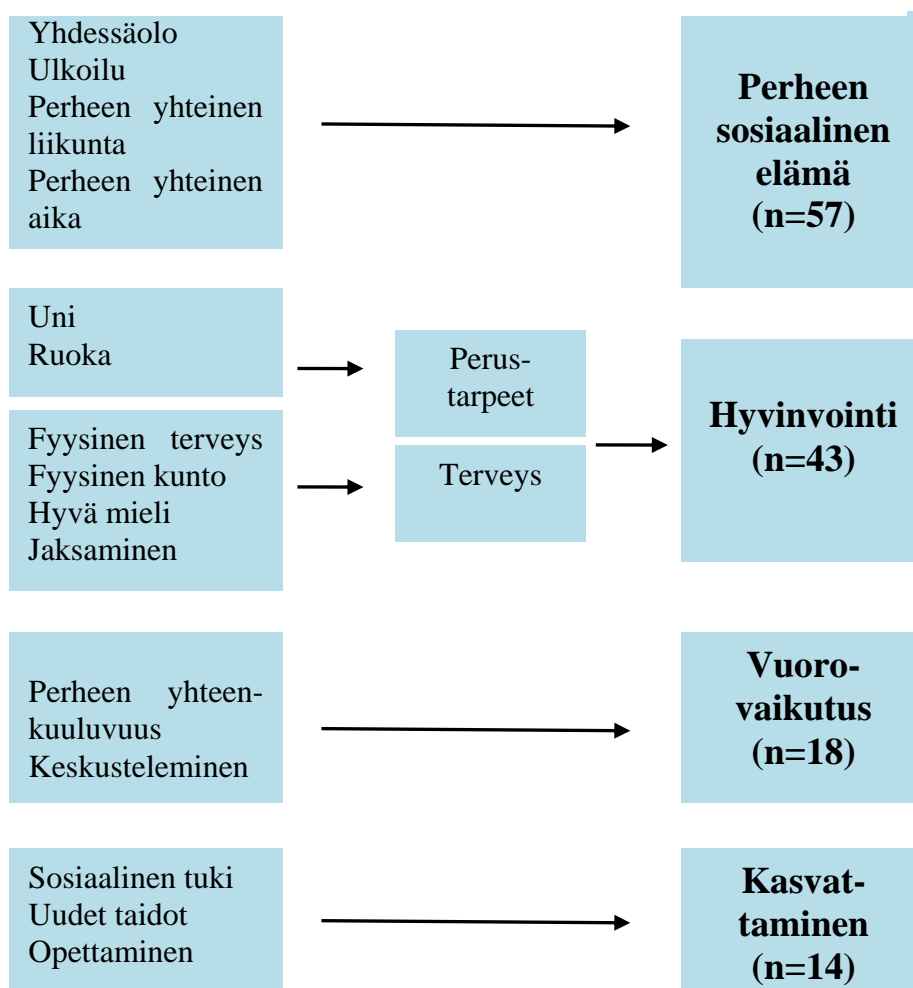
Kaikki haastatellut haluaisivat liikkua enemmän yhdessä perheensä kanssa, mutta yhteisen ajan puute rajoittaa toimintaa. Jos perheillä olisi mahdollisuus käyttää nykyistä enemmän aikaa perheliikuntaan, haluaisivat he kokeilla uusia lajeja, retkeillä luonnossa sekä liikkua ulkona vuodenaikaan sopivalla tavalla. Lisäksi yksi vastaaja toivoo, että perheliikuntaan osallistuisivat kaikki perheenjäsenet.

”No mahdollisesti joo. Että sitte se tarviis sitä aikaa - - ehkä sitte et jotain uutta lajia olis kiva kokeilla sit porukassa.” (vastaaja, 19)

7.2 Perheliikunnan merkitys

Suurin osa perheistä kokee perheliikunnan erittäin tärkeäksi (N=20) tai tärkeäksi (N=26). Vain kuusi vastaajaa mainitsee perheliikunnan olevan jonkin verran tai ei ollenkaan tärkeää. Perheliikunnan tärkeyttä perusteellaan useimmin tilaisuudella viettää aikaa perheen parissa. Perheliikunta koetaan mukavaksi yhdessäolon hetkeksi, josta perheenjäsenet nauttivat ja saavat ”yhteisiä kokemuksia”(vastaaja, 48). Vanhempien maininnat yhdessä vietetystä ajasta sekä yhteisistä liikuntahetkistä jäsentyvät tutkimuksemme Perheen sosiaalinen elämä -luokaksi (n=57). Perheliikunnan hyötyjä tarkasteltaessa kyseinen luokka muodostuu suurimmaksi (taulukko 5).

Taulukko 5 Perheliikunnan hyödyt (mainintojen mukaan).



Perheen sosiaalisen elämän lisäksi esiin nousee hyvinvointi (n=43). Vanhemmat kokevat perheliikunnan avulla voivansa ylläpitää ja edistää sekä omaa että muiden perheenjäsenten terveyttä. Vanhemmat kertovat, että *"kunto kasvaa"* (vastaaja, 35) ja *"pysytään terveempänä"* (vastaaja, 17). Fyysisen terveyden lisäksi vanhempien maininnat *"jaksaminen arjessa"* (vastaaja, 27) ja *"mieli virkeämpi jokaisella"* (vastaaja, 10) kuvastavat perheliikunnan merkitystä mielenterveydelle.

"Liike on lääkettä, sillä hoidat psyyken ja fysiikan, - -" (vastaaja, 33)

Tuloksista käy ilmi, että liikkumisen ohessa tapahtuva perheenjäsenten välinen vuorovaikutus (n=18) koetaan tärkeäksi. Vanhemmat mainitsevat, että *"liikkumisen ohella ehtii keskustella päivän tapahtumista"* (vastaaja, 20) ja *"kuunnella lasta"* (vastaaja, 27). Perheen *"yhdessäolo vahvistaa perheen sisäisiä suhteita ja luottamusta"* (vastaaja, 17), jonka seurauksena *"yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy"* (vastaaja, 34).

Osa vanhemmista näkee perheliikunnan välineenä kasvattaa lasta (n=14). Vanhempien mukaan perheliikunnan avulla opitaan uusia taitoja, mutta myös *"opitaan tekemään hommia, noudattamaan sääntöjä"* (vastaaja, 25). Maininnat *"aikuiset antavat esimerkkiä lapselle"* (vastaaja, 3) ja *"kannustaa lapsia liikkumaan"* (vastaaja, 42) kertovat vanhempien tarjoamasta sosiaalisesta tuesta. Vanhemmat kokevat myös tärkeänä opettaa lapselleen perusarvoja ja liikuntatottumuksia.

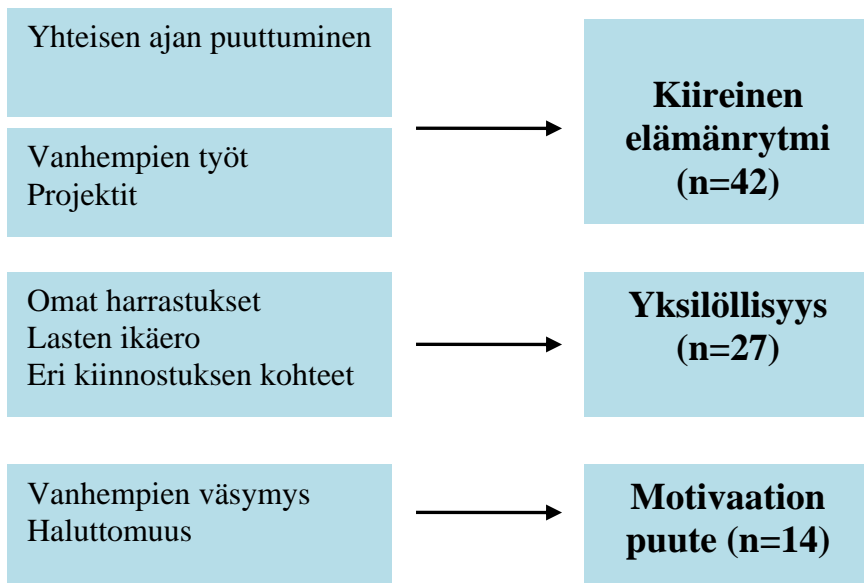
Kaikki tutkimukseen osallistuneet vanhemmat näkevät perheliikunnalla olevan paljon hyötyjä perheelleen. Perheliikunnan moninaiset merkitykset kiteytyvätkin hyvin seuraavissa vastauksissa:

"aikuiset antavat esimerkkiä lapselle, lapsen innostus kannustaa aikuisenkin liikkumaan, mukavaa yhdessä olemista, toivottavasti ylläpitää kaikkien terveyttä" (vastaaja, 3)

"monta kärpästä yhdellä iskulla" tapa liikkua, kunto, terveys, ekologisuus, taloudellisuus, yhdessäolo..." (vastaaja, 7)

Vaikka perheliikunta koetaan suurelta osin erittäin tärkeäksi tai tärkeäksi, vanhemmat tuovat esiin esteitä sen toteutumiselle (taulukko 6). Näitä rajoittavia tekijöitä ovat vanhempien ja lasten kiireinen elämänrytmi (n=42), yksilöllisyys (n=27) sekä motivaation puute (n=14).

Taulukko 6 Perheliikunnan esteet (mainintojen mukaan).



Yleisimmin perheet toteavat perheliikunnan esteeksi yhteisen ajan puuttumisen. ”Työn vaihtelevat aikataulut” (vastaaja, 25), pitkät työpäivät (vastaaja, 9) sekä vanhempien vuorotyö (vastaaja, 16) rajoittavat perheen yhteistä vapaa-aikaa.

”Kaikilla ei ole vapaata yhtä aikaa, kiire, liikaa tekemättömiä asioita.” (vastaaja, 23)

Myös lapsen omat harrastukset vähentävät perheliikunnan harrastamisen mahdollisuutta, sillä ”arki-illat on harrastusten, koulun ja muiden velvoitteiden myötä kiireisiä” (vastaaja, 17). Vanhempien mukaan myös ”eri kiinnostukset kohteet” (vastaaja, 14) sekä ”eri-ikäiset lapset rajoittavat kaikkien osallistumista - -” (vastaaja, 5) perheliikuntaan. Perheen yhteisen liikuntahetken saattavat estää myös ”lasten haluttomuus” (vastaaja, 2), ”töistä johtuva väsymys” (vastaaja, 20) tai ”laiskuus lähteä” (vastaaja, 14).

7.3 Kokemuksia perheliikunnasta

Vastaajien mieleen jääneitä positiivisia perheliikuntamuistoja ovat yhteiset retket (n=24), joihin lukeutuvat esimerkiksi patikkaretket sekä uimareissut. Kolmannes vastaajista tuo esiin eväiden syönnin retken lomassa.

”- - Koko perhe ja mummit päiväretkellä vaeltamassa ihanassa Lapin maisemassa. Viisi tuntia ulkoilua sujui ihan mahdollittoman nopeasti. Mukavaa yhdessäoloa ja hyvät eväät laavulla/kodassa.” (vastaaja, 17)

”pyöräilty kesäpäivänä uimarannalle, uitu ja tultu takaisin” (vastaaja, 5)

Päiväretkien lisäksi esille nousevat kauemmas kotoa suuntautuvat loma- ja kisamatkat (n=13). Lomamatkojen kohdalla vastaajat kertovat esimerkiksi ulkomaan rantalomista uimisineen sekä kotimaan aktiivilomista. Myönteisiä kokemuksia ovat tuoneet myös lapsen kanssa tehdyt *”yhteiset peli/ kilpailumatkat”* (vastaaja, 15) sekä *”kaikki joukkueurheilutapahtumat”* (vastaaja, 22).

”Yhteinen lasketteluloma Alpeilla: kiireetöntä yhdessäoloa upeassa säässä.” (vastaaja, 46)

”- - uimakisat ja jalkapalloturnaukset → yhdistää myös perhettä ydinperheen ulkopuolella” (vastaaja, 7)

Mukavana muistona vanhempien mieliin on jäänyt perustaitojen (n=6), kuten hiihto- tai uimataidon, opettelu yhdessä lapsen kanssa kodin lähiympäristössä. Etenkin lapsen taitojen kehitysvaihe on koettu sykehdyttävänä.

”Parhaat muistot ovat jääneet uimahallireissuista, jolloin koko perhe on saanut uida omien taitojen mukaan ja vanhemmat ovat saaneet seurata ihan vieressä kun lasten uimataidot kehittyvät –ja kaikilla on hauskaa!” (vastaaja, 32)

”luistelun harjoitteluhetket: kun teimme jäälle sataneelle ohuelle lumelle reittejä, joita pitkin piti lasten ja meidän luistella ja näin luistelutaito kehittyi mukavalla tavalla.” (vastaaja, 42)

Perheliikunnan sosiaalisesta luonteesta huolimatta lähes joka viides vastaaja on halunnut vielä korostaa koko perheen yhteistä harrastamista. Toisaalta muutama vanhempi mainitsee yhden lapsen kanssa vietetyn laatuajan mieleen painuneena perheliikuntamuistona. Tällöin vanhempi voi antaa *”yksilöllistä aikaa lapsille”* (vastaaja, 44).

”- - pihapelit kuten kirkonrotta johon koko perhe osallistuu” (vastaaja, 27)

”Lapsista oli hauskaa kun vanhemmat lähtivät luistinradalle mukaan. - -”
(vastaaja, 16)

Negatiivisten perheliikuntamuistojen kohdalla viidennes (N=10) vastaajista kertoo, ettei heillä ole sellaisia. Lisäksi lähes joka kolmas jätti vastaamatta kysymykseen (N=15). Esiinnousseet negatiiviset muistot muodostuvat lapsen taitotason huomioimattomuudesta (n=13), kehoista olosuhteita (n=10), tapaturmista (n=5) ja lapsen tunnetilasta (n=9).

”Liian pitkä kävelylenkki - -” (vastaaja, 36), *”- - vauhti liian kova”* (vastaaja, 20) ja *”lautailun harjoittelu - - ei sujunut - -”* (vastaaja, 2) kuvastavat perheen kokemuksia silloin, kun lapsen taitotaso tai jaksaminen on hetkellisesti arvioitu väärin. Harmia ovat tuottaneet myös *”hiihtoretki lipsuvien suksien kanssa”* (vastaaja, 26), *”kentän alarvoinen kunto”* (vastaaja, 29) ja äärimmäiset sääolosuhteet. Näiden lisäksi huonoja muistoja vanhemmille on jäänyt lapsen kiukuttelusta sekä lapselle sattuneista tapaturmista.

”Lähdetään koko perheellä lenkille ja sitten joku lapsista alkaa temppuilemaan ja kiukuttelemaan ja kohta kaikilla on tympeä mieli - -” (vastaaja, 34)

”Pulkkamäessä sattunut vahinko, jossa toinen lapsista laski päin puuta. Tilanteesta selvittiin säikähdyksellä, mutta on jäänyt mieleen...” (vastaaja, 37)

7.4 Perheliikunta 4.-luokkalaisen elämässä

Kyselylomaketuloksista selviää, että puolet (N=26) vanhemmista pitää perheliikuntaa 4.-luokkalaisen tärkeimpänä fyysisen aktiivisuuden tukijana. Perusteluina vanhemmat mainitsevat lapsen liikunnan tukemisen (n=8) ja liikunnallisen elämäntavan oppimisen (n=7).

”Perheliikunnassa liikuntaa tulee ikään kuin itsestään. Lapsellakin riittää innostusta, kun koko perhe harrastaa yhdessä.” (vastaaja, 8)

”Liikkumisen perusteet lapselle lähtevät kotoa. Jos liikuntaa harrastetaan kotona pienestä pitäen, se jatkuu monesti lapsen kasvaessa aikuiseksi.” (vastaaja, 29)

Lisäksi vanhempien perusteluissa nousee esiin jaksaminen (n=3), kuten seuraavassa maininnassa *”ei jää sisälle nyhjäämään, raitis ilma piristää”* (vastaaja, 21). Perheliikuntaa pidetään 4.-luokkalaisen tärkeimpänä fyysisen aktiivisuuden tukijana, koska *”se tukee lapsen ja vanhemman välistä suhdetta”* (vastaaja, 27) ja siinä *”sosiaaliset taidot kehittyvät”* (vastaaja, 20).

Vanhemmat (N=25), jotka eivät koe perheliikuntaa 4.-luokkalaisen fyysisen aktiivisuuden tärkeimpänä tukijana, painottavat lapsen ohjattuja harrastuksia (n=15), joita lapsilla on useampana päivänä viikossa. Vanhempien mukaan lapsen omat harrastukset *”- - aktivoivat enemmän”* (vastaaja, 6) ja *”- - ovat tärkeämpiä fyysisen kunnon kannalta”* (vastaaja, 11).

”- - eniten lapsi liikkuu ohjatussa jalkapallojoukkueessa. Ohjatut harjoitukset, yhteiset pelimatkat ja joukkueen hyvä yhteishenki innostaa lasta harrastamaan aktiivisesti.” (vastaaja, 9)

Lisäksi vanhemmat kertovat lastensa liikkuvan sekä kavereidensa kanssa (n=10) että oma-aloitteisesti (n=9). Kavereiden kanssa harrastetaan esimerkiksi pihapelejä, joihin vanhempien läsnäoloa ei tarvita. Maininnat *”lapsi liikkuu ilman perhettäkin - -”* (vas-

taaja, 30) ja ”useimmiten kaverit vetävät liikkumaan - -” (vastaaja, 23) kuvastavat kavereiden merkitystä 4.-luokkalaisen liikunnallisuuden tukijana. Vanhemmat kuvailevat oma-aloitteista lastaan ”aktiiviseksi liikkujaksi - -” (vastaaja, 19), joka ”- - kulkee itsenäisesti eli kävellen tai pyörällä harrastuksiin sekä koulumatkat” (vastaaja, 5).

”- - kyllä lapsi liikkuu ihan luonnostaankin, ja kavereiden malli, jokunen koulumatkakin ym. pitää lapsen liikkeellä.- -” (vastaaja, 33)

7.4.1 Perheliikunnan piirteitä 4.-luokkalaisen perheessä

Haastatellut vanhemmat kertovat, että perheliikunta alle 5-vuotiaan kanssa painottuu leikkipuistossa touhuamiseen sekä arkiliikuntaan, kuten kävelyyn paikasta toiseen. Perheen yhteinen liikunta tapahtuu lapsen lähiympäristössä leikinomaisesti eivätkä yksittäiset liikuntamuodot vielä juurikaan korostu. Yhdessä pikkulapsen kanssa käydään pulkkamäessä ja kokeillaan esimerkiksi hiihtoa ja luistelua. Neljä haastateltavaa mainitsee, että pyöräily on tullut uutena lajina mukaan perheliikuntaan lapsen aloittaessa esikoulun.

”- - sukset jalkaa ja pihasta hiihtelemään - - leikinomaista lähipiiris tapahtuvaa - - lapsen ehdoilla - -” (vastaaja, 47)

Kun lapsi on kasvanut, perheliikuntamuodot ovat muuttuneet kohti oikeampia liikuntasuorituksia. Vanhempien maininnat ”- - jaksetaan pitempiä pyörämatkoja - -” (vastaaja, 25), ”- - muuttunu jo - - oikeille suorituspaikoille - -” (vastaaja, 47) ja ”lajit tietysti monipuolistuu - -” (vastaaja, 45) kuvastavat muutosta leikistä kohti lajinomaisempaa perheliikuntaa. Lapsen aloittaessa koulun kaverit tulevat tärkeämmäksi ja vaikuttavat myös perheliikuntaan. Kavereiden kanssa ”potkitaan vähän pallo - - tai sit pyöräillään jotain turvallista rinkiä ympäri” (vastaaja, 36). Perheliikuntaan lapsi ei aina ”- - enää halua lähteä että kaverit ajaa ohitte - -” (vastaaja, 47). Yhtä lukuun ottamatta kaikki haastateltavat kertovat, että perheen yhteiseen liikuntaan on vaikuttanut lapsen ohjatun harrastuksen aloittaminen. Kaksi vanhempaa toteaa puolestaan, että perhetilanteiden muutokset ovat muuttaneet 4.-luokkalaisen kanssa harrastettavaa liikuntaa. Muutoksen syinä ovat pienempien sisarusten syntyminen ja vanhemman työelämään palaaminen.

4.-luokkalaisen kanssa harrastettavat liikuntamuodot eivät eroa aiemmin esitellyistä koko perheen yhteisistä liikuntamuodoista. Haastattelutuloksista nousee esiin lapsen ohjattu harrastus, sillä lapsen omaa lajia harrastetaan myös yhdessä vanhemman kanssa.

”No hänen kanssa - - jumppa, että hän ite harrastaa voimistelua ja ite kun tuun lenkiltä ni sitten saattaa just jumpata yhdessä - -” (vastaaja, 27)

Kaikki haastatellut kertovat 4.-luokkalaisen lapsensa suhtautuvan positiivisesti perheen yhteisiin liikuntahetkiin. Lapset nauttivat perheliikunnasta ja sen tarjoamasta yhteishen-
gestä esimerkiksi retkellä. Vanhempien mukaan lapset kokevat myös hyvän olon tunteita liikuntasuorituksen aikana ja sen jälkeen.

*”no mä luulen että on ainakin että tykkää ja onnellinen siitä et on sitä perheen yhteistä aikaa - - liikuntasuorituksen jälkeen tulee hyvä olo - - ei aina-
kaan mikään känkkäränkkä - -” (vastaaja, 25)*

Perheliikunnan yhteydessä lapset kokevat välillä pettymyksen tunteita. Erään vanhemman maininta ”- - näkee sen lapsista et tuli pettymys, mut sit vaan tsempataan ja men-
nään eteenpäin - -” (vastaaja, 45) kuvastaa pettymyksen hyväksymistä sekä tavoitteen saavuttamista harjoittelun avulla. Kolme haastateltavaa haluaakin opettaa lapselleen sinnikkyyttä ja pitkäjänteisyyttä perheliikunnan avulla.

Liikunnan merkitys nousee esiin kaikkien haasteltujen ajatuksista. Perheliikunta tarjoaa vanhemmille tilaisuuden opettaa lapselleen sekä monipuolista liikkumista että liikunnan terveysvaikutuksia. Vanhemmat kokevat myös, että lapset voivat oppia perheliikunnan avulla sosiaalisia taitoja. Yhteisöllisyys, keskustelu sekä sääntöjen mukainen käyttäytyminen ovat vanhempien mukaan tärkeitä asioita 4.-luokkalaisen opittavaksi.

”- - ilmasee itseensä - - vanhemmalle - - on siis sellasta rauhallista aikaa niinku liikunnassaki kuitenkin puhua - -” (vastaaja, 27)

”- - tietenkinhän siinä haluaa myös samalla niitä rajoja opettaa että miten käyttäydytään - -” (vastaaja, 45)

Haastateltavien mukaan perheen yhteiset liikuntahetket tarjoavat mahdollisuuden opettaa lapsille myös arjen perustaitoja, kuten puutarhatöitä sekä tulentekeä. Vanhemmat toivovat lastensa myös huomaavan, että ”- luonto on hirmusen kaunis - -” (vastaaja, 27), mutta ”- - ei oo itsestää selvä et meil on siisti ympäristö vaan et se vaatii meidän kaikkien panoksen - -” (vastaaja, 45).

7.4.2 Kolme perheliikkujatyyppeä

Haastattelujen (N=6) sekä niihin osallistuneiden vanhempien kyselylomakevastausten pohjalta erottuu kolme erilaista perheliikkujatyyppeä. Aktiiviperheliikkuja -tyyppiin lukeutuu yksi vastaaja, kun taas Ohjatun liikunnan rajoittajat -tyyppiin sisältyy kahden haastatellun ajatuksia. Kolme haastateltavaa puolestaan muodostaa tyyppin Ohjatun liikunnan painottajat.

Aktiiviperheliikkuja

Aktiiviperheliikkuja pitää perheliikuntaa erittäin tärkeänä ja harrastaa sitä päivittäin tai niin usein kuin mahdollista. Aktiiviperheelle on tyypillistä, että perheen neljäsluokkalaisen ohjatun harrastuksen määrä on pieni – vain yksi ohjattu harjoituskerta viikossa. Sen sijaan perheliikunnan määrä on suuri ja se on lisääntynyt kouluikään tultaessa. Aktiiviperhe harrastaa monipuolisesti eri liikuntamuotoja ja on innokas kokeilemaan uusia lajeja lapsen motorisen taitotason salliessa. Työ ei rajoita perheliikuntaa millään lailla, sillä vanhempi ei ole aktiivisesti mukana työelämässä.

”Mielestäni se on parasta mahdollista yhdessä oloa lasten kanssa. Upea tapa syventää vanhempi-lapsi -suhdetta.” (vastaaja, 45)

”- - määhän poimin sieltä korista niitä aina ku lapsella kehitty ikä - - me ollaan kokeiltu tosi paljon kaikkee.” (vastaaja, 45)

Perheliikunta on selkeästi vanhemmasta lähtöisin olevaa toimintaa, jonka hän kokee mielekkäänä mahdollisuutena liikuttaa lapsia. Myös perheen 4.-luokkalainen kokee perheliikunnan mielekkäänä ja suhtautuu siihen erittäin positiivisesti. Liikkuessaan yhdessä vanhemman kanssa lapsi ei koe minkäänlaista nolouden tunnetta, vaan joissakin tapauk-

sisä jopa ylpeyttä vanhemmastaan. Aktiiviperhe kokee, että paras keino tukea neljäs-luokkalaisen liikunnallisuutta on vanhemman oma esimerkki. Ohjatun harrastuksen tukemista ei mainita tukikeinona.

”Oikeestaan se motivaatio keskimäärin siihen, tämmöseen niinkun liikunta-suoritteita sisältävään ulkoiluun lähtee minusta... niinku koen että se vanhemmasta kuuluu lähteäki niin kauan kunnes lapsille tulee se semmonen omaehtonen elikkä elämään sisäistyy se liikunnan riemu - -” (vastaaja, 45)

”ite liikkumalla ihan puhtaasti. ite lähden heijän kans ulos.- - no semmosina kertoina ku ite ei, ei nyt jostakin syystä pääse ulos heijän kanssa liikkumaa niin sitte antaa vinkkiä et mitä kaikkee sielä voi tehdä - -” (vastaaja, 45)

Aktiiviperheessä perheliikunta toteutetaan lähiympäristön tarjoamia mahdollisuuksia hyödyntäen. Perheliikunnan paras toteutuspaikka onkin rakentamaton ympäristö, jossa perheenjäsenet voivat hyödyntää mielikuvitustaan ja toteuttaa idearikasta perheliikuntaa. Aktiiviperheliikkuja korostaa perheliikunnan helppoutta ja toivoo muidenkin ymmärtävän sen mahdollisuudet.

”Kun ihmiset hoksais et kuin helppoa se perheliikunta on. Se ei vaadi mitää muuta ku et lähetään ulos, - - se ei vaadi mitään ennakkosuunnittelua, se ei vaadi varusteita, se ei vaadi mitään muuta ku sitä aikaa - - se voi tapahtua perheen tilanteesta riippuen ni aivan millon vaan, missä vaan, miten vaan - - parhaimmillaan perheliikunta on, se on joka perheessä erilaista - -” (vastaaja, 45)

Ohjatun liikunnan rajoittajat

Ohjatun liikunnan rajoittajat pitävät perheliikuntaa tärkeänä. He harrastavat perheliikuntaa useamman kerran viikossa viikonloppuihin painottuen. Perheiden 4.-luokkalaiset ovat mukana ohjatussa liikuntaharrastuksessa 2–3 tuntia viikossa. Vanhemmat kannustavat ja tukevat ohjattua toimintaa, mutta haluavat samalla rajoittaa sen määrää. He eivät halua, että ohjattu harrastus muodostuu liian kilpailuhenkiseksi tai vie liikaa aikaa lapsen vapaa-ajasta. Harrastusten määrän rajoittaminen mahdollistaa hyötyliikunnan per-

heen ja kavereiden kanssa. Vanhemmat kokevat, että ohjatun toiminnan ulkopuolinen liikunta, kuten pihapelit ja arkiliikunta, on yhtä tärkeä osa 10-vuotiaan lapsen liikunnallisuutta.

”Onhan sitä perheliikuntaa vielä enemmän että on ihan tarkoituksella pietyki sillee vielä se ettei se lähtis liian kilpailuhenkiseksi vielä sit se ohjattu liikunta ja ei varastas liikaa sitte aikaa muulta niinku koulunkäynniltä.”
(vastaaja, 19)

”- - me ei olla taas kuitenkaan haluttu koskaan sitä että lapsilla ois ihan hirveesti niitä harrastuksia tai siis menoja arki-iltasin - -” (vastaaja, 36)

4.-luokkalaisen liikunnallisuuden tukemisessa perheliikunta on ohjatun liikunnan rajoittajille yksi tärkeä tukikeino muiden joukossa. Lapsi suhtautuu perheliikuntaan positiivisesti, eikä koe noloutta liikkeessään yhdessä perheensä kanssa. Sen sijaan hän pyytää usein yhteisiä liikuntahetkiä ja toivoo, että perhe harrastaisi nykyistä enemmän yhdessä. Vanhemmat työskentelevät normaalin työnajan puitteissa, mutta eivät koe työn rajoittavan perheliikunnan harrastamista. Loma-ajat tarjoavat kuitenkin perheille mahdollisuuden aktiivisempaan perheliikuntaan, sillä perheenjäsenten omat, kellonaikoihin sidotut menot eivät ole toiminnan esteinä.

”- - erittäin positiivisesti (suhtautuu) kyllä. Ei oo kyllä varmaan koskaan sanonu et ei halua lähtee - -” (vastaaja, 19)

”- - et tykkää et ois kiva tehdä porukalla enemmän- -” (vastaaja, 36)

Ohjatun liikunnan painottajat

Ohjatun liikunnan painottajat pitävät perheliikuntaa tärkeänä tai jonkin verran tärkeänä. Perheiden lapsilla on erittäin paljon ohjattuja liikuntaharrastuksia, yli kuusi tuntia viikossa. Ohjatun liikunnan määrä onkin 4.-luokkaisella perheliikunnan määrää suurempi. Perheen yhteisiä liikuntahetkiä ohjatun liikunnan painottajilla on keskimäärin kerran viikossa. Alle kouluikäisenä perheliikuntaa harrastettiin aktiivisesti, mutta koulun ja harrastusten myötä perheliikunnan määrä on vähentynyt.

”- - ei ehkä viikoittain enää (harrasteta), et varmaan niinku ehkä semmonen pari kolme kertaa kuukaudessa ollu varmaan se ihan maksimi.” (vastaaja, 27)

”- - sanotaan neljäsluokkalaisella rupee olemaan se ohjatut, ohjatut tällä hetkellä nyt se ehkä se tärkein - - kun taas sitten pienemmillä se on yks ja ainut on tää perheliikunta - -” (vastaaja, 47)

Ohjattu toiminta korostuu selvästi 4.-luokkalaisen liikunnallisuuden tukemisessa. Vanhemmat osallistuvat harrastustoimintaan, kuljettavat lapsia harjoituksiin sekä antavat lapsen levätä kotona. Samalla he toivovat, että lapsi sitoutuu valitsemaansa harrastukseen pitkäjänteisesti.

”No varmaan kyllä kannustaa esmes siinä ohjatussa harrastuksessa, olla niinku siinä mukana - -” (vastaaja, 25)

”- - jos johki, jotain haluaa harrastaa, niin sitten tuetaan siinä ja ollaan mukana - - mutta siihen ei lähetä että se muuttus joka viikko ja vaihetas koko ajan - -” (vastaaja, 46)

Ohjatun liikunnan painottajat kokevat, että vanhemman työ on este perheliikunnan harrastamiselle. Vaikka työ ja ohjatut harrastukset rajoittavat yhteistä liikuntaa, 4.-luokkalaiset kokevat perheliikunnan mielekkäänä ja pyytävät vanhemmiltaan yhteisiä liikuntatuokioita. Kahdenkeskistä aikaa vanhemman kanssa toivoo kaksi neljäsluokkalaista, joilla on pienempiä sisarusia. He kokevat myös orastavaa noloutta liikkueessaan vanhemman tai pienempien sisarustensa kanssa.

”Varmasti rajoittaa ainakin minun työ - - ei oo säännöllistä työaika - -” (vastaaja, 25)

”- - tykkäis lähtee mielellään esimerkiks just kahestaan mun kanssa hiihtämään - - ei välttämättä sitte et jos me lähetään kaikki kävellen tonne ulos kauppaan - - jotenki sitä vähän vaivaa jo se että meil on paljo pieniä lapsia ja se että mennään niitten ehdoilla - -” (vastaaja, 27)

7.4.3 Perheliikkujatyypien vertailu

Perheliikkujatyypien tärkeimpänä erottavana tekijänä on 4.-luokkaisen osallistuminen ohjattuun liikuntaan, sillä liikuntaharrastukseen käytetty tuntimäärä vaihtelee voimakkaasti tyyppien välillä. Aktiiviperheen 4.-luokkalainen harrastaa vähiten ohjattua liikuntaa. Ohjatun liikunnan rajoittajien lapsilla on aktiiviperheliikkujan lasta enemmän harrastuksia, mutta tyyppin nimen mukaisesti vanhemmat kontrolloivat lapsen liikuntaharrastusten määrää. Kyseisen tyyppin vanhemmat eivät halua, että ohjatun toiminnan määrä nousee yhtä suureksi kuin ohjatun liikunnan painottajilla, joiden lapsilla liikuntaharrastuksiin saattaa kulua jopa 10 tuntia viikossa. Ohjatun liikunnan painottajat eroavat muista perheliikkujatyypeistä myös sillä, että he vaativat lastaan sitoutumaan valitsemaansa harrastukseen.

Ohjatun liikunnan määrä vaikuttaa käänteisesti harrastettuun perheliikuntaan. Aktiiviperhe harrastaa perheliikuntaa eniten. Sen sijaan vähäisintä perheliikunta on ohjatun liikunnan painottajilla. Ohjatun liikunnan rajoittajat sijoittuvat aktiiviperheliikkujan ja ohjatun liikunnan painottajien väliin. Rajoittamalla harrastusten määrää he takaavat lapselleen vapaa-aikaa perheen ja kavereiden kanssa. Perheliikunnan määrän kehitys lapsen kasvaessa erottaa selkeästi aktiiviperheen sekä ohjatun liikunnan painottajat. Aktiiviperheellä perheliikunta on 4.-luokkalaisen kohdalla lisääntynyt ja monipuolistunut. Vastaavasti ohjatun liikunnan painottajilla yhteiset liikuntahetket 4.-luokkalaisen kanssa ovat iän karttuessa vähentyneet.

Vanhempien keinot tukea 4.-luokkalaisensa liikunnallisuutta vaihtelevat tyypeittäin selkeimmän eron näkyessä aktiiviperheen ja ohjatun liikunnan painottajien välillä. Aktiiviperhe kokee parhaan tukikeinon olevan vanhemman oma liikunnallinen esimerkki. Ohjatun painottajille tärkein tukikeino on lapsen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen. Ääripäiden väliin sijoittuvat ohjatun liikunnan rajoittajat, joille ohjattu liikunta ja perheliikunta ovat yhtä tärkeitä keinoja tukea 4.-luokkalaisen liikunnallisuutta. Eri perheliikkujatyypit myös mieltävät perheliikunnan tärkeyden hiukan eri tavalla. Tässäkin kohtaa selkein ero havaitaan aktiiviperheen ja ohjatun liikunnan painottajien välillä. Aktiiviperhe kokee perheliikunnan erittäin tärkeäksi, kun taas ohjatun painottajat pitävät perheliikuntaa joko tärkeänä tai vain jonkin verran tärkeänä.

Kaikkien perheliikkujatyyppeiden lapset suhtautuvat perheliikuntaan positiivisesti ja tykkäävät liikkua yhdessä perheensä kanssa. Tarkasteltaessa neljäsluokkalaisten kokemaa nolouden tunnetta ohjatun liikunnan painottajat erottuvat muista tyypeistä. Kyseisen tyyppin kohdalla kaksi 4.-luokkalaista kokee nolouden tunteita liikkueessaan perheensä kanssa. Tyyppin kolmannella edustajalla eikä muiden tyyppien 4.-luokkalaisilla vastaavanlaisia tuntemuksia esiinny.

Ohjatun liikunnan painottajille ja rajoittajille on yhteistä 4.-luokkalaisten halu liikkua enemmän yhdessä perheensä kanssa. Lapset haluavat koota perhettä yhteen ja pyytävät perheenjäseniään esimerkiksi pyöräilyretkille. Tyyppien välisenä erona kuitenkin on, että ohjatun painottajien lapset kaipaavat erityisesti kahdenkeskisiä liikuntatuokioita vanhemman kanssa. Aktiiviperhe eroaa edellä mainituista tyypeistä, koska perheliikunta on heillä selkeästi vanhemmasta lähtöisin olevaa toimintaa. Tyyppin kohdalla lapsen rooli perheliikunnan kokoajana ei korostu.

Vanhempien työ jakaa ajatuksia perheliikkujatyyppeiden kesken. Vaikka aktiiviperheliikkuja ei ole työelämässä ja ohjatun rajoittajat työskentelevät normaalien työaikojen puitteissa, ei näiden tyyppien välillä ole eroa. Kumpikaan tyyppi ei koe työtä perheliikunnan esteenä. Ohjatun painottajat eroavat edellä mainituista, sillä heillä epäsäännölliset työajat sekä työmatkat hankaloittavat perheen yhteisiä liikuntahetkiä. He kokevatkin, että työ on selkeä rajoite perheliikunnan harrastamiselle.

8 POHDINTA

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää perheliikunnan harrastamista ja sen merkitystä 4.-luokkalaisten perheissä. Tutkimustehtävissä halusimme tarkastella perheliikunnan toteutumista, siitä saatuja kokemuksia ja sen roolia 4.-luokkalaisten elämässä.

8.1 Päätulokset

Tutkimuksessamme kaikki perheet ilmoittivat harrastavansa perheliikuntaa. Vähintään kerran viikossa liikkuvia perheitä oli noin 80 prosenttia. Leen ym. (2010) tulokset tukevat saamiamme tuloksia, sillä heillä viikoittain liikkuvien yhdysvaltalaisien perheiden osuus oli 77,6 prosenttia. Myös perheliikunnan painottuminen viikonloppuihin on yhteneväistä aiempien tutkimustulosten kanssa (Thompson 2009). Tutkimuksessa huomasimme myös, että viikonloput koettiin verrannollisina loma-aikoihin. Tämä ei liene yllättävää, sillä viikonloput tarjoavat perheille enemmän aikaa yhdessäololle. Tällöin heillä on mahdollisuus lähteä lähiympäristöön kauemmas sekä toteuttaa pidempikestoisia liikuntasuorituksia rauhassa perheen kesken.

Tässä tutkimuksessa suosituimpia yhdessä harrastettavia liikuntamuotoja olivat talviliikuntalajit, ulkoilu, pyöräily, uinti ja luontoliikunta. Muodot eivät poikkea muista suomalaisista aiheita käsittelevistä tutkimuksista (Paajanen 2001; Tähtinen ym. 2007). Talvi- ja luontoliikunta näyttävät olevan suomalaisille merkityksellisiä, sillä ne eivät esiinny Thompsonin ym. (2009) Englannissa toteutetussa tutkimuksessa. Suomen pitkä ja luminen talvi tarjoaa hyvät mahdollisuudet talviliikunnan harrastamiseen. Luulemme myös, että pitkät perinteet pitävät vahvasti yllä vanhempien halua opettaa lapsilleen esimerkiksi luistelu- ja hiihtotaitoa. Tämän tutkimuksen kohdalla täytyy kuitenkin huomioda, että talviliikuntamuotojen painottuminen johtunee osaksi aineistonkeruun kevättalvisesta ajankohdasta.

Luontoliikunnan painottuminenkaan ei ole yllättävää, sillä turvallinen luonnossa liikkuminen jokamiesoikeuksineen mahdollistaa esimerkiksi perheen yhteiset vaellusretket. Perheliikuntamuodoista nousevat esiin siis sellaiset lajit, joita perheet voivat harrastaa

helposti omassa lähiympäristössään (Tähtinen ym. 2007). Mielenkiintoista tutkimustuloksissamme oli, että esiin nousivat perheen yhdessä tekemät arkityöt, kuten haravointi ja lumenluonti. Aiemmissa tutkimuksissa arkitöitä osana perheliikuntaa on vaihtelevasti huomioitu. Tämä voi johtua siitä, että tutkimuksissa on haluttu keskittyä selkeisiin perheen yhteisiin liikuntalajeihin. Mielestämme arkityöt täyttävät perheliikunnalle ominaiset piirteet perheenjäsenten aktiivisesta yhdessäolosta ja muista sen tuomista hyödyistä.

Kuten aiemmassa tutkimuksessa on todettu, vanhemmat tiedostavat laajasti perheliikuntaan liittyvät moninaiset hyödyt. Perheliikuntaa ei nähdä vain perheen yhdessäolon hetkenä, vaan se myös vahvistaa perheenjäsenten suhteita ja kohentaa sekä fyysisiä että psyykkistä hyvinvointia. Perheet kokevatkin perheliikunnan tärkeäksi, mutta yhteistä aikaa liikunnan parissa rajoittaa etenkin vanhempien kiireinen elämänrytmi. (Thompson ym. 2009.) Nämä aiheet tulivat esiin työssämmekin. Vanhemmat halusivat liikkua nykyistä enemmän yhdessä perheensä kanssa, mutta esteiksi he mainitsivat oman työnsä lisäksi perheenjäsenten omat harrastukset, eri kiinnostuksen kohteet ja motivaation puutteen. On totta, että suoriutuminen työssä vaatii nykyään paljon sekä henkisiä että fyysisiä voimavaroja. Vanhemmat saattavat kokea, että omat sekä lasten harrastukset tuovat hengähdystaukoja arjen pyörytykseen. Onhan ohjattu liikunta helpompi ratkaisu, kun se ei vaadi minkäänlaista valvojan tai ideoijan roolia vanhemmalta. Tuloksemme osoittavat kuitenkin, että 4.-luokkalaisten haluavat liikkua yhdessä perheensä kanssa ja toivovat perheen yhteisiä liikuntahetkiä.

Haastatteluissa kävi ilmi, että 4.-luokkalaisten kohdalla perheliikunta on muuttunut lapsen kasvun ja kehityksen myötä. Vanhempien mukaan perheliikunta alle kouluikäisen lapsen kanssa on luontevaa ja yhteisiä liikuntahetkiä kertyy huomaamatta leikin ja ulkoilun ohessa. Lapsen mennessä kouluun perheliikuntaan alkavat vaikuttaa useat muutostekijät, jotka saattavat vähentää yhteisen liikunnan määrää. Tämä todettiin myös yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa, jossa perheliikunnan vähenemisen syiksi esitettiin koulun aloittaminen sekä lapsen kaverisuhteiden lisääntyminen (Aldermanin ym. 2010). On totta, että kouluun menon myötä lapsen sosiaalinen ympäristö laajenee ja usein kavereiden kanssa vietetty aika muodostuukin aiempaa tärkeämmäksi. Tässä tutkimuksessa vanhemmat mainitsivat 4.-luokkalaistensa liikkuvan sekä kavereidensa kanssa että itse-

näisesti. Lisäksi monella 4.-luokkalaisella oli jo ohjattuja liikuntaharrastuksia. Nämä tekijät huomioiden perheliikunnan väheneminen lapsen iän myötä on ymmärrettävää.

Haastatteluissa kävi ilmi, että muutostekijöistä huolimatta kaikkien perheiden 4.-luokkalaiset suhtautuivat perheen yhteisiin liikuntahetkiin positiivisesti. Mieleen tulee kuitenkin väistämättä ajatus, millaista perheliikunta on murrosikäisen lapsen kotona. Tähän kysymykseen emme tutkimuksessamme hakeneet vastauksia, mutta osa haastattavista sivusi kyseistä aihetta. He mainitsivat murrosiän olevan suuri kulminaatiopiste perheliikunnan harrastamisessa. On vaikea sanoa, haluavatko murrosiän myllerryksessä kamppailevat nuoret jatkaa yhteistä liikuntaa perheensä kanssa vai jääkö se kokonaan pois. Mielestämme lapsen ikä ei sulje pois perheliikunnan harrastamista, vaikka stereotyyppisesti ehkä näin ajatellaan. Eräs haastatteluun osallistunut vanhempi esitti hyvin viisaan ratkaisun kertoessaan perheensä valitsevan yhteisiksi liikuntamuodoiksi sellaisia lajeja, joita koko perhe voi harrastaa yhdessä myös lasten kasvaessa.

Tässä tutkimuksessa havaitsimme eroja 4.-luokkalaisten perheliikunnassa. Tulosten perusteella voitiin erottaa kolme erilaista perheliikkujatyyppeä: aktiiviperheliikkuja, ohjatun liikunnan rajoittajat ja ohjatun liikunnan painottajat. Perheliikkujatyypin kautta esiin noussut, mielenkiintoinen tarkastelun aihe on perheliikunnan suhde ohjattuun liikuntaan, sillä näiden määrät vaihtelivat tyyppien välillä melko suuresti. Perheliikunnan määrä oli vähäisin niillä 4.-luokkalaisilla, jotka harrastivat ohjattua liikuntaa useita tunteja viikossa. Näyttääkin siltä, että runsas ohjatun toiminnan määrä vähentää perheliikuntaa, sillä lapsen vapaa-aika ja jaksaminen ovat rajallisia. Eriäviä tuloksia ovat saaneet Lee ym. (2010), sillä heidän tutkimuksessaan todennäköisyys perheliikunnan harrastamiseen kasvoi, kun lapsi osallistui urheiluseuran harjoituksiin. Tutkimuksessa ei tosin käy ilmi, kuinka aktiivisesti lapset osallistuivat seuratoimintaan. Mielenkiintoista olisi selvittää tarkemmin, milloin ohjattu liikunta tukee tai vastaavasti rajoittaa perheliikuntaa. Ohjattu liikunta nousi tuloksissamme ennalta ajateltua voimakkaammin esiin, mutta tarkasteltaessa aiempia tutkimuksia tämä ei ole yllättävää. Vuori ym. (2007) toteavat, että nykyisin urheiluseurojen rooli lasten liikuttajana on merkittävä. Tämä käy ilmi esimerkiksi LAPS SUOMEN -tutkimuksesta, jossa ohjattuun liikuntaharrastukseen osallistui puolet 9–12-vuotiaista koululaisista (Nupponen ym. 2010). Kjønneksen, An-

derssen ja Wold (2009) puolestaan havaitsivat tutkimuksessaan, että noin 75 prosenttia norjalaisista lapsista aloitti urheiluseuraharjoitukset alle 10-vuotiaana.

Mielestämme perheliikuntaa ja ohjattua toimintaa ei saisi nähdä toisiaan poissulkevinä liikuntamuotoina, sillä kummallakin on omat etunsa. Ohjatussa liikunnassa lapsen tukena ovat koulutetut ohjaajat, jotka osaavat lajitietoutensa avulla asettaa lapselle taitotason mukaisia haasteita. Lisäksi lapsi oppii toimimaan vertaisryhmässä, ja parhaimmillaan harrastusryhmän hyvä joukkuehenki motivoi lasta liikkumaan ja yrittämään aiempaa enemmän. Perheliikunnan vahvuutena näemme puolestaan mahdollisuuden viettää aikaa perheen kesken. Yhdessä liikkumisen ohessa vanhemmat voivat kuunnella lasta ja keskustella hänen kanssaan sekä päivän tapahtumista että henkilökohtaisemmista asioista. Kiireiseksi koetun elämänrytmin keskellä perheliikunta voi ylläpitää perheenjäsenten välisiä suhteita ja parhaimmillaan tiivistää perhettä. Verrattuna kalliisiin ja usein kuljetusta vaativiin ohjattuihin harrastuksiin perheliikunnan etuna on myös mahdollisuus liikkua helposti ja vaivattomasti kodin lähiympäristössä.

Perheliikunnan harrastamiseen vaikuttavat monet perheen sisäiset tekijät, kuten vanhempien työkiireet sekä lasten harrastukset. Tämän vuoksi perheliikunnan harrastamisen määrä vaihtelee perheiden välillä ja onkin muistettava, ettei ole olemassa yhtä oikeaa perheliikuntamallia. Valinnat perheliikunnan ja ohjatun liikunnan välillä heijastelevat perheen tärkeinä pitämiä asioita – kukin perhe valitsee itselleen sopivimmat liikuntamuodot. Vaakakupissa painaa myös lapsen mielipide ja kiinnostuksen kohteet. Mielestämme on tärkeintä, että lapsi liikkuu ja on viime kädessä aivan sama, miten hän päivittäisen liikunta-annoksensa kerää.

Ohjatun liikunnan lisäksi tyyppijakoon vaikuttivat vanhempien työ sekä perherakenne. Haastatteluissa havaitsimme, että ainoastaan ohjatun liikunnan painottajat -tyypin vanhemmat kokivat työn perheliikunnan esteenä. Kyseisen tyypin sisältä löytyi myös kaksi perhettä, joissa ikäerot lasten välillä olivat huomattavan suuria. On totta, että lasten välinen suuri ikäero hankaloittaa koko perheen yhteistä harrastamista, sillä jo taitoerot lasten välillä ovat suuria sekä jaksaminen ja tarpeet erilaisia. Erään vanhemman esimerkki: *”kyllä se on totta että kolmevuotias just ja just vähä pysyy suksilla pystyssä ja kymmenenvuotias jo kuitenkin hiihtää 5 kilometriä jo ihan tosta vaan”* (vastaaja, 27)

kiteyttää hyvin haasteet eri-ikäisten lasten kanssa yhdessä harrastettaessa. Luontevaa olikin, että juuri näiden perheiden 4.-luokkalaiset kaipasivat erityisesti kahdenkeskeisiä liikuntahetkiä vanhemman kanssa. Myös Thompson ym. (2009) toteavat, että koko perheen yhteinen liikunta saattaa olla epärealistista. Pienemmissä perheen sisäisissä ryhmissä vanhemmat voivat huomioida paremmin lapsiensa kiinnostuksen kohteet ja ikään sopivan liikunnan. (Thompson ym. 2009.)

Laakso ym. (2006b) ovat huolissaan liikunnallisesti passiivisista lapsista ja nuorista, sillä liiallinen passiivisuus voi aiheuttaa heidän kuntonsa ja jopa toimintakykynsä heikkenemistä. Mielenkiintoista onkin pohtia, voidaanko perheliikunnan avulla aktivoida passivoituneita lapsia. Liikunnallisesti passiiviset vanhemmat eivät ole tutkimusten valossa (Yang ym. 1996) kovinkaan hyviä lapsensa liikunta-aktiivisuuden mahdollistajia. Mielestämme voikin olla, että passiivisten perheiden lapsille perheliikunnasta ei ole suurta hyötyä, sillä perheliikunta vaatii toteutuakseen sitoutumista, kiinnostusta ja yhteistä aikaa niin vanhemmilta kuin lapsilta. Sen sijaan liikunnallisesti aktiiviset vanhemmat voivat tukea lapsiaan perheliikunnan avulla, jos lapsi ei ole omaehtoisesti halukas liikkumaan kuntonsa kannalta riittävästi. Tulee kuitenkin kyseenalaistaa, kuinka usein liikunnallisesti aktiivisten vanhempien lapset ovat passiivisia.

On muistettava, ettei perheliikunta ole ainut keino tukea lapsen liikunnallisuutta, vaikka se on hyvin konkreettinen ja tehokas. Yhdessä liikkumisen ohessa muut sosiaalisen tuen keinot, kuten ohjattujen harrastusten tukeminen, mahdollistavat lapsen liikunta-aktiivisuuden ilman vanhemman omaa aktiivista osallistumista. Vanhemmat voivat kannustaa vähän liikkuvaa lastaan osallistumaan urheiluseuran harjoituksiin sekä mahdollistaa harrastamisen ostamalla välineitä ja kuljettamalla lasta. (Beets ym. 2010.) Haastatteluissa vanhemmat sivusivat erilaisia tukikeinoja mainiten esimerkiksi kuljettamisen, välineiden ostamisen, kannustamisen sekä harrastusten maksamisen. Koemme, että parasta tukikeinoja on mahdotonta määrittää, sillä keinot ja tuen määrä vaihtelevat lapsen elämäntilanteen ja tarpeen mukaan. Huomion arvoista kuitenkin on, että tässä tutkimuksessa puolet kyselylomakkeeseen vastanneista vanhemmista koki perheliikunnan tärkeimpänä 4.-luokkalaisen fyysisen aktiivisuuden tukikeinona. Perheliikunnassa tulee vahvasti esiin vanhemman oma esimerkki, jonka avulla lapset voivat omaksua liikunnallisen elämäntavan. Olisi tärkeää huomata, että perheliikunnan avulla 4.-

luokkalaiset voivat oppia monia muitakin asioita, kuten sinnikkyyttä ja arkitöiden tekemistä.

Mielestämme perheliikunta on helppo ja turvallinen tapa liikuttaa lasta ja koemme sen sopivan erilaisille perheille. Olemme sitä mieltä, että perheliikunnan harrastaminen on viime kädessä kiinni vanhempien arvoista ja asenteista. Arvot vaikuttavat huomaamatta toiminnan taustalla ja ohjaavat jatkuvasti vanhempien valintoja vapaa-ajan vieton suhteen (Hurme 2008). Jos yhteinen liikunta perheen parissa koetaan tärkeänä, sitä todennäköisemmin harrastetaan aktiivisesti. Mielestämme aikuisten on tärkeää muistaa, että 4.-luokkalainen on vielä pieni lapsi, joka tarvitsee vanhempien läsnäoloa tasapainoisen kehityksen tueksi. Tulostemme mukaan 4.-luokkalaiset suhtautuvat perheliikuntaan erittäin positiivisesti. Tämän vuoksi myös vanhempien tulisi asennoitua perheen yhteiseen liikuntaan avoimesti ja kannustavasti. Heitzler ym. (2006) ovat havainneet, että vanhempien asenne on eräs merkityksellinen taustatekijä lapsen liikunta-aktiivisuudelle. Pitkälti vanhempien asenteesta on kiinni myös se, koetaanko työ perheessä esteenä. Tässä tutkimuksessa ne vanhemmat, jotka liikkuvat yhdessä perheensä kanssa useita kertoja viikossa, eivät kokeneet työn rajoittavan perheliikuntaa. Pohdittavaksi jää, onko näiden tekijöiden välillä yhteys vai oliko vain sattumaa, että suhtautuminen työhön perheliikunnan esteenä jakautui perheliikkujatyyppeihin mukaisesti.

Mielestämme kunnat pitävät pääsääntöisesti hyvää huolta liikuntapaikoista, kuten pururadoista, uimarannoista ja hiihtoladuista. Toivoisimmekin, että perheet hyödyntäisivät näitä mahdollisuuksia monipuolisesti. On kuitenkin huomioitava, että monet maksulliset liikuntapalvelut, kuten uimahallikäynnit tai laskettelureissut, voivat olla suuri menoerä varsinkin isolle perheelle. Toisaalta on olemassa lukuisia mahdollisuuksia toteuttaa perheliikuntaa ilman minkäänlaisia kustannuksia kodin lähiympäristössä. Eräs tutkimukseen osallistunut vanhempi toi haastattelun lopuksi esiin perheliikunnan tärkeyden ja toivoi, että teemaa korostettaisiin nykyistä enemmän. Tavoitetta tukee osaltaan tämä tutkielma, mutta tärkeintä olisi, että ihmiset ymmärtäisivät perheliikunnan moninaiset hyödyt ja omaksuisivat sen osaksi elämäänsä.

8.2 Vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Pohdittaessa tutkimuksemme vahvuuksia voimme nostaa esiin kaksiosaisen aineistonkeruun. Kyselylomakkeilla kerätty aineisto antoi kartoittavaa tietoa perheliikunnasta. Haastattelujen avulla pystyimme syventämään teemaa ja keskittymään 4.-luokkalaisen harrastamaan perheliikuntaan. Laadullisen otteen ansiosta pääsimme syvemmälle perheiden ajatuksissa. Tutkimuksemme merkittävänä tuloksena voidaan pitää perheliikkujatyypien luomista, sillä aiemmissa tutkimuksissa vastaavanlaista ei ole esitetty. Perheliikkujatyypit antavat kuvaa siitä, että perheet harrastavat yhdessä eri tavoin, eikä olekaan olemassa yhtä oikeaa tapaa harrastaa perheliikuntaa. Aiempaa tutkimusta perheliikunnasta on tehty vain vähän ja tästä syystä saamamme muutkin tulokset ovat arvokkaita ja lisäävät ymmärrystä aiheesta. Merkittävää on myös, että etenkin kartoittavan osuuden tutkimustuloksemme saavat tukea aiemmista tutkimuksista.

Tutkimuksemme yleistettävyyttä ajatellen on kuitenkin muistettava, että tutkimusaineisto oli kooltaan pieni ja kohdistui vain 4. luokan oppilaiden vanhempiin. Saamamme tulokset ovat suuntaa antavia, mutta eivät sellaisenaan yleistettävissä. Tutkimuksen teoriataustan sekä tulosten kohdalla aiemman tutkimustiedon rajallisuus tulee huomioida. Perheliikuntaa on tutkittu pääosin osana laajempia teemoja, kuten lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemista tai perheen vapaa-aikaa. Näissä tutkimuksissa perheliikunnan käsitettä ei ole selkeästi määritetty ja sen sisältö on saattanut vaihdella. Teeman haasteellisuutta kuvaa, ettei edes englannin kielestä löydy vakiintunutta käsitettä perheliikunnalle. Tämän tutkimuksen teoriaosuudessa huomioimissamme tutkimuksissa perheliikuntaan on viitattu muun muassa asiasanoilla: *family engagement in physical activity*, *families being active together* ja *parental participation*. Tiedon hajanaisuudesta johtuen halusimmekin ensin kartoittaa perheliikunnan harrastamista yleisesti, jotta saimme kuvan perheliikunnan toteutumisesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. On kuitenkin huomattava, että myös tässä tutkimuksessa perheliikunnan määritelmä oli melko laaja. Huomioimme määritelmässämme myös fyysisesti kevyet ja usein lyhytkestoiset arki-työt, millä saattaa olla vaikutuksensa positiivisilta näyttäviin tuloksiin. Kiintoisaa olisi-kin selvittää, miten tulokset muuttuisivat, jos perheliikunnan määritelmää kavennettaisiin tai yksittäiselle liikuntasuoritukselle asetettaisiin vähimmäiskestovaatimus.

Jatkossa perheliikunnan tutkiminen kvantitatiivisella tutkimusotteella ja suurella otoskoollla ei olisi pahitteeksi. Laajan selvityksen seurauksena tutkimustulokset olisivat paremmin yleistettävissä, jolloin perheliikunnan tukemiseen voitaisiin kiinnittää entistä paremmin huomiota. Kvantitatiivinen tutkimus mahdollistaisi myös erilaisten taustamuuttujien, kuten asuinpaikan tai lapsen sukupuolen, tutkimisen teeman yhteydessä. Tässä tutkimuksessa emme juuri huomioineet taustamuuttujia, mutta siitä huolimatta saimme viitteitä vastaajien perherakenteen vaikutuksesta perheliikunnan harrastamiseen. Jatkotutkimusta ajatellen olisi myös mielenkiintoista kysyä lasten mielipiteitä perheliikunnasta, sillä tässä tutkimuksessa lasten suhtautuminen tuli esiin vain vanhempien kertomana. Perheliikunnan tarkastelun yhteydessä voitaisiin selvittää lasten ajatuksia ohjattua liikunnasta. Ohjattu urheiluseuraliikunta osoittautui suosituksi tässä tutkimuksessa ja näytti joidenkin lasten kohdalla vievän aikaa perheen yhteisiltä liikuntahetkiltä. Tästä syystä ohjatun liikunnan huomioimisella saataisiin uutta tietoa myös perheliikunnasta.

Tämä tutkimus on merkittävä, sillä se tarjoaa uutta tietoa perheliikunnasta. Lasten ja perheiden parissa työskentelevät tahot, kuten kunnat ja liikuntaseurat, saavat tulostemme avulla kuvan perheliikunnan harrastamisesta ja voivat sen pohjalta kehittää toimintaansa perheiden liikuntatarpeet huomioiden. Tulostemme mukaan perheliikuntaa pidetään tärkeänä ja siksi esimerkiksi urheiluseuroissa voitaisiin miettiä koko perheelle yhteisten liikuntatapahtumien tai -ryhmien järjestämistä. Kouluissa opettajat voisivat puolestaan koulun ja kodin välisen yhteistyön avulla tukea lapsen liikunnallisuutta antamalla vinkkejä perheen yhteiselle liikunnalle. Lisäksi vanhemmat voitaisiin osallistuttaa koulussa järjestettäviin liikuntapäiviin nykyistä voimakkaammin. Tämä tutkimus pyrkii myös tekemään vain vähän huomiota osakseen saanutta perheliikunta-teemaa näkyväksi yhteiskunnassamme. Tavoitteena on herättää erityisesti vanhempia pohtimaan teemaa oman perheensä kohdalla ja ennen kaikkea motivoida heitä liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Mielestämme perheliikunta on eräs varteenotettava keino lapsen liikuntaaktiivisuuden tukemisessa ja siksi toivomme niin perheiden kuin muidenkin tahojen ymmärtävän sen tarjoamat mahdollisuudet ja moninaiset edut.

LÄHTEET

- Ahonen, S. 1995. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy. 113–160.
- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Alderman, B. L., Benham-Deal, T. B. & Jenkins, J. M. 2010. Change in Parental Influence on Children's Physical Activity Over Time. *Journal of Physical Activity and Health* 7 (1), 60–67.
- Arvonen, S. 2004a. Mitä perheliikunta on? Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Helsinki: Edita. 28–31.
- Arvonen, S. 2004b. Perheliikunnan eri muodot. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Helsinki: Edita. 41–50.
- Arvonen, S. 2004c. Perheliikunnan tavoitteet. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Helsinki: Edita. 32–40.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J. & Alderman, B. L. 2010. Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior* 37 (5), 621–644.
- Beets, M. W., Vogel, R., Chapman, S., Pitetti, K. H. & Cardinal, B. J. 2007. Parent's Social Support for Children's Outdoor Physical Activity: Do Weekdays and Weekends Matter? *Sex roles* 56 (1–2), 125–131.
- Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. Haskell (toim.) Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics. 3–19.

- Brockman, R., Jago, R., Fox, K. R., Thompson, J. L., Cartwright, K. & Page, A. S. 2009. "Get off the sofa and go and play": Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10–11 year old children. *BMC Public Health* 9 (253).
- Brunton, G., Thomas, J., Harden, A., Rees, R., Cavanagh, 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.
- 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.
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Telford, A. & Crawford, D. 2011. A Longitudinal Study of the Family Physical Activity Environment and Physical Activity Among Youth. *American Journal of Health Promotion* 25 (3), 159–167.
- Davison, K. K., Cutting, T. M. & Birch, L. L. 2003. Parents' Activity-Related Parenting Practices Predict Girls' Physical Activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 35 (9), 1589–1595.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E. & Strycker, L. A. 2005. Sources and Types of Social Support in Youth Physical Activity. *Health Psychology* 24 (1), 3–10.
- Ekelund, U., Yngve, A., Brage, S., Westerterp, K. & Sjöström, M. 2004. Body movement and physical activity energy expenditure in children and adolescents: how to adjust for differences in body size and age. *American Society for Clinical Nutrition* 79, 851–856.
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 179–203.

- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 26–44.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus: Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus: Opetusministeriö: UKK-instituutti.
- Gustafson, S. L. & Rhodes, R. E. 2006. Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents. *Sports Medicine* 36 (1), 79–97.
- Harrell, J. S., McMurray, R. G., Baggett, C. D., Pennell, M. L., Pearce, P. F. & Bangdiwala, S. I. 2005. Energy Costs of Physical Activities in Children and Adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 37 (2), 329–336.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 16–31.
- Heitzler, C. D., Martin, S. L., Duke, J. & Huhman, M. 2006. Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9–13 years. *Preventive Medicine* 42, 254–260.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Hohepa, M., Scragg R., Schofield G., Kolt G. S. & Schaaf, D. 2007. Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4 (54).
- Hurme, H. 2008. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. Helsinki: WSOY. 139–156.
- Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. *Liikunta & Tiede* 37 (6), 4–11.
- Jago, R., Fox, K. R., Page, A. S., Brockman, R. & Thompson, J. L. 2010a. Physical activity and sedentary behaviour typologies of 10–11 year olds. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (59).
- Jago, R., Fox, K. R., Page, A. S., Brockman, R. & Thompson, J. L. 2010b. Parents and child physical activity and sedentary time: Do active parents foster active children? *BMC Public Health* 10 (194).
- Jallinoja, R. 2000. *Perheen aika*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava
- Jallinoja, R. 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa M. Liikkanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus. 49–80.
- Julkunen, R., Nätti, J. & Anttila, T. 2004. *Aikanyrjähdys. Keskiluokka työn puristuksessa*. Tampere: Vastapaino.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Lahti: VK-kustannus.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tut*

kimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 70–85.

Kjønniksen, L., Anderssen, N. & Wold, B. 2009. Organized youth sport as predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19, 646–654.

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43 (2), 4–11.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* 43 (1), 4–13.

Laakso, L. 2008a. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY. 16–30.

Laakso, L. 2008b. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvonen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 64–66.

Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 28–45.

Lampikoski, T. 2009. *Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lee, S. M., Nihiser, A., Strouse, D., Das, B., Michael, S. & Huhman, M. 2010. Correlates of Children and Parents Being Physically Active Together. *Journal of Physical Activity and Health* 7, 776–783.

- Liikkanen, M. 2004. Vapaa-aika – työn vastakohta, harrastuksia vai vapautta? Hyvinvointikatsaus 2/2004. 2–12.
- Liikkanen, M. 2005. Vapaa-aika muutoksessa – merkitykset, rajoitteet ja valinnat. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä: vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Helsinki: Tilastokeskus. 5–30.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation and physical activity. 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 1982. Perheliikuntaopas. Lapsiraportti B 50–51. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. laitos. Helsinki: International Methelp.
- Marshall, S. J. & Welk, G. J. 2008. Definitions and measurement. Teoksessa A. L. Smith & A. J. H. Biddle (toim.) Youth physical activity and sedentary behavior: challenges and solutions. Champaign, IL: Human Kinetics, cop. 3–30.
- Moisio, E. & Huuhtanen, H. 2007. Arki hallussa? Suomalaisten asiantuntijoiden näkemyksiä työstä, perheestä ja vapaa-ajasta vuonna 2015. Delfoi-paneelin tuloksia. Työ ja ihminen: tutkimusraportti 31. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Myllyniemi, S. 2008. Mitä kuuluu? Nuorisobarometri 2008. NUORA:n julkaisuja; 39. Helsinki: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta.
- Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. NUORAn julkaisuja; 40. Helsinki: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta.

- Nupponen, H., Halme, T. & Parkkisenniemi, S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. *Liikunta & Tiede* 42 (4), 4–9.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: LIKES.
- Nupponen, H. & Huotari, P. 2002. Kaikkiko kunnossa? Nuorten kuntoerojen kasvu huolestuttaa. *Liikunta & Tiede* 39 (3), 4–11.
- Ornelas, I. J., Perreira, K. M. & Ayala, G. X. 2007. Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4 (3).
- Paajanen, P. 2001. Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. *Perhebarometri 2001*. Väestötutkimuslaitos E 12/2001. Helsinki: Väestöliitto.
- Paajanen, P. 2007. Mikä on minun perheeni? Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997. *Perhebarometri 2007*. Väestötutkimuslaitos E; 30. Helsinki: Väestöliitto.
- Pääkkönen, H. & Niemi, I. 2002. Suomalainen arki. *Ajankäyttö vuosituhannen vaihteessa*. *Kulttuuri ja viestintä* 2002:2. Helsinki: Tilastokeskus.
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & Tiede* 40 (5–6), 26–32.
- Salmi, M. 2004. Joko-tai vai sekä-että: työn ja perheen suhde korkeakoulutetuilla. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.) *Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. 113–128.

- Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. 2004. Aikaa työlle, aikaa perheelle. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.) Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. 30–39.
- Springer A. E., Kelder, S. H. & Hoelscher, D. M. 2006. Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 3 (8).
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P. & Järvelin, M-R. 2003. Adolescent Participation in Sports and Adult Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*. 24 (1), 22–28.
- Tammelin, T. 2005. Nuoret ja liikunta: Tunti päivässä kertyy vain joka toiselle kouluikäiselle. *Liikunta & Tiede* 42 (4), 10–13.
- Tammelin, T. 2008. Johdatus kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 12–15.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisillä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja Kansan-terveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 55–79.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical Activity from Childhood to Adulthood. A 21-Year Tracking Study. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (3), 267–273.
- Thompson, J. L., Jago, R., Brockman, R., Cartwright, K., Page, A. S. & Fox, K. R. 2009. Physically active families – de-bunking the myth? A qualitative study of family participation in physical activity. *Child: care, health and development* 36 (2), 265–274.

- Tilastokeskus. 2007. Suomalainen lapsi 2007. 2. korjattu painos. Helsinki: Tilastokeskus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tähtinen, J., Koski, P. & Kaljonen, A. 2007. Kaupunkilaisperheiden pikkulapset liikkeessä: alle kouluikäisten ja heidän vanhempiensa suhde liikuntaan viidessä Turun kaupunginosassa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A; 207. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.
- Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoi-ta tutkimusmetodeihin I: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 103–127.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 16–29.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavute-taanko liikuntasuositukset? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikun-tasyyt WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta & Tiede 44 (2), 10–14.
- Väestöliitto. 2011. Perhebarometri. Viitattu 10.5.2011.
http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/perhetutkimus/perhebarometri2/
- Wright, M. S., Wilson D. K., Griffin, S. & Evans, A. 2010. A qualitative study of paren-tal modeling and social support for physical activity in underserved adolescents. Health Education Research 25 (2), 224–232.

Yang, X., Telama R. & Laakso, L.1996. Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths – A 12-year follow-up study. *International review for the sociology of sport* 31 (3), 273–291.

Zimmer, R. 2002. *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita.* Helsinki: LK-kirjat.

LIITTEET

Liite 1 Saatekirje

ARVOISAT VANHEMMAT

Opiskelemme luokanopettajiksi Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksessa. Teemme opintoihimme kuuluvaa pro gradu -tutkielmaa, jossa selvitämme perheliikunnan toteutumista.

Perheliikunta on yksi tapa tukea lapsen liikunnallisuutta, mutta sen toteutumista ei ole juurikaan tutkittu Suomessa. Tutkimuksessamme haluamme tuoda esiin vanhempien näkemyksen perheliikunnasta ja sen merkityksestä.

Pyydämme teitä täyttämään kyselylomakkeen mahdollisimman huolellisesti. Lomakkeen voi täyttää vanhemmista jompikumpi. Vastauksianne käsitellään ehdottoman luotamuksellisesti eikä valmiista tutkimuksesta voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä.

Kyselylomakkeen lisäksi teemme tutkimuksessamme haastatteluja, joiden tavoitteena on syventää ja tarkentaa perheliikunnan teemoja. **Jos teillä on mahdollisuus osallistua myös haastatteluun, laittakaa puhelinnumeronne kyselylomakkeen loppuun varatulle paikalle**, niin voimme ottaa teihin yhteyttä. Haastattelut toteutetaan helmimaaliskuun aikana teille sopivassa, rauhallisessa paikassa. Haastatteluun osallistuessanne annamme teille kiitoksena elokuvalipun.

Kyselylomakkeenne pyydämme toimittamaan oheisessa suljettavassa kirjekuoressa lapsenne mukana kouluun viimeistään keskiviikkona **8.12.2010**.

Etukäteen avustanne ja vastauksistanne kiittäen

Saila Soininen

Mira Väänänen

FT Kaili Kepler-Uotinen

Tutkimuksen ohjaaja

Liite 2 Kyselylomake

Taustatiedot

Sukupuoli

nainen

mies

Perherakenne

ydinperhe

uusioperhe (sis. isä- tai äitipuolen)

yksinhuoltajaperhe

jokin muu, mikä? _____

Perheeseen kuuluu _____ lasta, joiden iät ovat _____

Pyydämme teitä lukemaan alla olevan **perheliikunta -määritelmän** ennen kuin vastaatte kyselylomakkeen kysymyksiin. Voitte tarvittaessa jatkaa vastaustanne paperin kääntöpuolelle.

Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen aktiivista yhdessäoloa. Perheliikuntaa voi harrastaa koko perhe yhdessä tai mukana voi olla vain yksi vanhempi ja osa lapsista. Lasten liikkumisen ohella perheliikunnassa painotetaan vanhemman aktiivista osallistumista toimintaan. Esimerkkejä perheliikunnasta ovat pihaleikit, urheilulajien harrastaminen yhdessä sekä erilaisiin liikuntatapahtumiin tai muuhun ohjattuun toimintaan osallistuminen yhdessä. Myös arkiliikunta, kuten kauppareissut kävellen, pyöräretket, haravointi tai lumityöt ovat osa perheliikuntaa.

1. Harrastetaanko perheessänne määritelmän mukaista perheliikuntaa?

kyllä

ei

2. Kuinka usein perheessänne harrastetaan perheliikuntaa?

päivittäin

4-5 krt viikossa

1-3 krt viikossa

1-3 krt kuukaudessa

harvemmin kuin kerran kuukaudessa

ei ollenkaan

3. Millaisia liikuntamuotoja perheenne harrastaa yhdessä? Mainitkaa vastauksessanne, osallistuvatko toimintaan **kaikki perheenjäsenet vai osa perhettä** (esim. pyöräretket: isä ja 10-vuotias poika; ohjattu jumppa: äiti ja 2-vuotias tytär).

4. Kuinka tärkeää perheliikunta on perheessänne?

erittäin tärkeää

Perustelunne vastaukselle:

tärkeää

jonkin verran tärkeää

ei ollenkaan tärkeää

5. Mitä hyötyjä koette perheliikunnalla olevan omassa perheessänne?

▪

▪

▪

▪

6. Millaisia esteitä näette perheliikunnan toteutumiselle omassa perheessänne?

▪

▪

▪

▪

7. Väite: Perheliikunta on 4-luokkalaisemme tärkein fyysisen aktiivisuuden tukija.

samaa mieltä eri mieltä

Perustelunne vastaukselle:

8. Kuvaile mieleenne jäänyt positiivinen perheliikuntamuisto.

9. Kuvaile mieleenne jäänyt negatiivinen perheliikuntamuisto.

Voin osallistua tutkimukseen liittyvään haastatteluun (kts. saatekirje).

kyllä, puhelinnumeroni yhteydenottoa varten _____

en

Kiitos vastauksestanne.

Pyydämme palauttamaan kyselylomakkeen viimeistään **8.12.2010** lapsenne mukana kouluun.

Liite 3 Haastattelurunko

Teema 1: Perheliikunnan toteutuminen

1. Millaista perheliikuntaa harrastatte loma-aikoina? Mitä asioita kaipaatte loma-ajastanne arkeen?
2. Kuka on perheenne ”liikuttaja”? Miten se ilmenee?
3. Kokeeko ”liikuttaja” toimintansa velvollisuutena vai omaehtoisena ja mielekkäänä? Millaisia tunteita herättää?
4. Haluaisitteko liikkua perheenä yhdessä enemmän? Millä tavoin? Miksi ette?

Teema 2: 4-Luokkalainen

5. Miten perheliikunta on muuttunut lapsen (4.-luokkalaisenne) kasvaessa?
 - Eri ikäkaudet 0-5v. → esi- ja alkuopetusaika → nykyisin
 - Mitkä ovat muutoksen syitä? / Miksi ei muutosta?
6. Miten 4.-luokkalaisenne suhtautuu yhteisiin liikuntahetkiin?
7. Millaisia tunteita lapsi kokee yhteisen liikunnan aikana? Onko noloutta?
8. Mitä 4.-luokkalainen voi oppia perheliikunnan kautta?

9. Miten annatte lapsellenne liikunnallista esimerkkiä? (= Mitkä ovat perheen keinot saada lapsi liikkumaan?)
10. Mikä on perheliikunnan osuus verrattaessa muihin keinoihin? Järjestys!

11. Antaako yhteiskunta mahdollisuuksia perheliikunnalle? Kehitysehdotuksia?