

”Onko lasten kömpelyys ylisuojelevien vanhempien vika?”

Paula Niemi & Juuli Vihersaari

Liikuntapedagogiikan

Pro gradu -tutkielma

Kevät 2015

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Niemi, Paula. & Vihersaari, Juuli. 2015. ”Onko lasten kömpelyys ylisuojelevien vanhempien vika?” Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, 82s., 2 liitettä.

Liikkuminen kehittää motorisia perustaitoja, joita lapset tarvitsevat selvitäkseen jokapäiväisessä elämässä ja oppiakseen uusia asioita ympäröivästä maailmasta (Sääkslahti 2005, 13). Motoriset perustaidot ovat ihmisen kaikelle liikkumiselle välttämättömiä taitoja ja taitojen yhdistelmiä (Pangrazi 2001, 298; Gabbard 2004, 285-286; Gallahue ym. 2012, 15). Pro gradu -tutkielmamme tarkoituksena oli selvittää Yleisradion Internet keskustelupalstalle kirjoittaneiden käsityksiä alle kouluikäisten lasten heikkoihin liikuntataitoihin liittyen. Erityisesti etsimme vastausta kysymykseen: Millä tavalla nettipalstalle kirjoittaneet selittävät lasten liikuntataitoja ja kenen he ajattelevat olevan vastuussa niiden kehittymisestä? Tutkimuksemme oli luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus. Toteutimme aineiston analyysin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä, ja sen tukena käytimme määrällistä analyysyä, kvantifiointia. Tutkimuksemme aineistona käytettiin keskustelupalstalle kirjoitettuja kommentteja 24.9–31.10.2013 välisenä ajanjaksona. Kommentteja oli kirjoitettu yhteensä 130 kappaletta. Tutkimusaineisto sisälsi tekstimuotoista materiaalia 36 sivua (calibri body 11, rivivälillä 1,15). Sen oli kirjoittanut 129 erilaisen nimimerkin suojassa kommentoivaa henkilöä.

Analysoinnin tuloksena muodostui viisi lasten liikuntataitoja selittävää pääluokkaa: 1) sosiaaliset tekijät, 2) yksilölliset tekijät, 3) fyysinen ympäristö, 4) yhteiskunta ja 5) muut kommentit liikuntataitoihin liittyen. Pääluokat sisältävät selityksiä siitä, mistä lasten heikot liikuntataidot johtuvat, kuinka niihin voidaan vaikuttaa, sekä kenen vastuulle niiden kehittämisen nähdään kuuluvan. Sosiaaliset tekijät oli suurin pääluokka, jossa keskusteltiin liikkumaan innostamisesta sekä rajoittamisesta, liikkumismahdollisuuksien tarjoamisesta sekä ohjeista ja neuvoista kasvattajille. Yksilölliset tekijät -pääluokassa lapsen heikkoja liikuntataitoja selitettiin eniten yksilöiden erilaisuudella. Fyysinen ympäristö pääluokka sisälsi keskustelua hyötyliikunnasta, liikkumisympäristöistä ja niiden turvallisuudesta, sekä ruutuajasta. Yhteiskunta pääluokassa puhuttiin yhteiskunnan muuttumisesta ja kasvatusinstituutioiden vastuusta. Muut kommentit liikuntataitoihin liittyen pääluokka sisälsi yksittäisiä tekijöitä, joiden ajateltiin vaikuttavan lapsen liikuntataitoihin.

Keskustelupalstat ovat nykyaikainen tapa tuoda omia ajatuksia avoimesti esille ja samalla saada niihin tukea muilta kirjoittajilta. Tämä tutkimus osoitti että keskustelupalstalle kirjoittaneet henkilöt selittivät lasten heikkojen liikuntataitojen johtuvan useista eri tekijöistä. Vastuun lasten liikuntataitojen kehittämisestä nähtiin kuuluvan eriävissä määrin joko vanhemmille, kasvattajille, urheiluseuroille, neuvoloille tai yhteiskunnalle.

Avainsanat: alle kouluikäiset lapset, fyysinen aktiivisuus, motoriset perustaidot, keskustelupalsta, vanhempien käsitykset

ABSTRACT

Niemi, Paula. & Vihersaari, Juuli. 2015. "Is children's clumsiness overprotective parents' fault?" Master's thesis in physical education. The Faculty of Physical Education, University of Jyväskylä, 82, 2 appendices.

Physical activity develops the fundamental motor skills that children need in order to succeed in their daily lives and to be able to learn new things about the surrounding world (Sääkslahti 2005, 13). The fundamental motor skills are essential skills and skills combinations for all human movement (Pangrazzi 2001, 298; Gabbard, 2004, 285-286; Gallahue et al. 2012, 15). The purpose of our master's thesis was to study the perceptions regarding children's physical skills. Our target group was the people who have been writing on the Internet forum of Yleisradio. In particular we were looking for an answer to the following question: How do the online column writers explain the children's physical skills and whom do they think is responsible for the development? The study was a qualitative case study. We carried out the data-analysis as data-based content analysis and it was supported by a quantitative analysis called quantification. The material used in our study was the comments written on the forum between 24th of September and 31st of October the year 2013. In total there were 130 written comments. The research material included a textual material of 36 pages (Calibri body 11, spacing 1,15). It was written by 129 different persons who used pseudonyms when writing the comments.

The analysis resulted in five main categories that explained children's physical skills: 1) social factors, 2) individual factors, 3) environment, 4) society and 5) other comments regarding physical skills. The main categories included explanations for children's poor physical skills, how they can be affected, and who is seen to be responsible of developing the skills. "Social factors" was the largest category and the discussion included motivations and limitations of physical activity, providing possibilities for physical activity and guidance for parents and educators. In the category "Individual factors" the child's poor physical skills were explained mostly by the individual differences. "Environment" –category contained a discussion of functional training, the sports environment and its safety as well as the screen time. In the category "Society" the change of the society and the responsibility of the educational institutions was discussed. "Other comments regarding" –category contained individual factors that are thought to affect child's physical skills.

Internet forums are a modern way to openly express the thoughts and get support from the other writers. This study showed that the people who write on the forum explained the children's poor physical skills with several different factors. The responsibility of developing children's physical skills was in differing degrees seen to belong to the parents, educators, sports clubs, childcare clinics or the society.

Keywords: children under school age, physical activity, basic motor skills, forum, parental perceptions

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 LASTEN MOTORISET PERUSTAIIDOT.....	3
2.1 Motoristen perustaitojen kehittyminen	3
2.2 Tasapainotaidot	5
2.3 Liikkumistaidot	6
2.4 Käsittelytaidot	7
3 MOTORISIIN PERUSTAITOIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	9
3.1 Biologiset tekijät	9
3.2 Ympäristö.....	11
3.2.1 Fyysinen ympäristö	12
3.2.2 Sosiaalinen ympäristö	13
4 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	15
4.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset alle kouluikäisille.....	16
4.2 Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä 2000-luvulla.....	18
5 FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	23
5.1 Biologiset tekijät	23
5.2 Psykologiset tekijät	24
5.3 Sosiaaliset tekijät	25
5.4 Fyysinen ympäristö.....	28
5.5 Fyysisen aktiivisuuden ja motoristen perustaitojen yhteydet	30
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	32
6.1 Tutkimustehtävä.....	32
6.2 Tutkimuksen luonne	32
6.3 Tapaustutkimus	34
6.4 Menetelmänä sisällönanalyysi	35

6.5 Keskustelupalsta tutkimusaineistona	36
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	38
7.1 Aineiston kohdejoukko	38
7.2 Aineiston analyysi.....	39
7.3 Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi	41
7.3.1 Aineiston keruu sekä tutkimuksen kohde ja tarkoitus.....	42
7.3.2 Tutkijan omat sitoumukset	42
7.3.3 Tutkimuksen tiedonantaja	43
7.3.4 Tutkija-tiedonantaja-suhde.....	43
7.3.5 Tutkimuksen kesto ja aineiston analyysi.....	44
7.3.6 Tutkimuksen luotettavuus	44
7.3.7 Tutkimuksen raportointi	45
8 TULOKSET	46
8.1 Sosiaaliset tekijät	47
8.2 Yksilölliset tekijät	50
8.3 Fyysinen ympäristö.....	51
8.4 Yhteiskunta	53
8.5 Muut kommentit liikuntataitoihin liittyen.....	55
9 POHDINTA.....	57
9.1 Pohdintaa päätuloksista.....	57
9.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet	65
9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	66
LÄHTEET	69
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomalaisten lasten elämäntapa on asteittain kehittynyt uhkaavan liikkumattomaksi. Tämän kehityksen pysäyttämiseksi ja liikkumattomuudesta johtuvien terveysongelmien minimoimiseksi tarvitaan yhteiskunnassa monia eri toimenpiteitä, joilla voidaan lisätä liikkumista sekä vähentää lapsen paikallaoloa niin hoitopäivän aikana kuin vapaa-ajallakin. Lasten liikkumattomuus ei selity ainoastaan vanhempien toiminnalla, vaan siihen voi vaikuttaa kaikki ne kasvattajat, jotka kohtaavat lapsen arjessa. Näitä ovat esimerkiksi vanhemmat, isovanhemmat, päiväkodin henkilökunta, terveydenhuollon asiantuntijat, harrastuskerhojen vetäjät ja urheilvalmentajat. (Tammelin ym. 2014.)

Lapsen sisäinen kehittymisen tarve saa hänet aktiiviseksi, ja hän oppii tekemään kehollaan monenlaisia asioita. Lapsi juoksee, hyppii, pyörii, painii, kiipeilee ja keinuu mielellään, koska se on hauskaa. Lapsi saattaa kokeilla vaarallisiakin asioita, koska haluaa kokeilla omia taitojaan. Lapset myös pitävät leikkikentistä, koska liukumäet, karusellit ja kiipeilytelineet vastaavat kehittyvän hermoston tarpeita. (Ayres 2008, 58.) Suotuisa eteneminen lapsen kehityksessä edellyttää, että lapsella on mahdollisuus osallistua monipuolisesti ikätasolleen soveltuviin leikkeihin (Nurmi ym. 2006, 62).

Leikkimisen kautta lapset oppivat tunnistamaan oman kehonsa liikkeitä ja toimintoja (Gallahue ym. 2012, 172). Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa riittävästi kokeilla ja toistaa taitoja useissa erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa (Varhaiskasvatuksen liikkunnan suositukset 2005). Koska lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja istuva elämäntapa lisääntynyt, on tämä saattanut osittain vaikuttaa motoristen taitojen heikentymiseen (Iivonen ym. 2013). Motoriset perustaidot ovat tärkeä askel kohti elinikäistä fyysistä aktiivisuutta (Stodden ym. 2008).

Tiedetään, että fyysinen aktiivisuus on lasten normaalin kasvun ja kehityksen perusedellytys. Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, vahvistamalla elimistön fyysisiä rakenteita ja antamalla tilaisuuden motoristen, emotionaalisten, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen harjoittamiseen. (Nupponen ym. 2010.) Lisäksi tiedetään, että lapsen liikunnallinen elämäntapa alkaa muodostua jo varhain. Tämän vuoksi ei ole yhdentekevää, kuinka paljon fyysistä aktiivisuutta kuuluu alle kouluikäisen lapsen arkeen. (Sääkslahti ym. 2013.)

”Onko lasten kömpelyys ylisuojelevien vanhempien vika?” Tällä otsikolla aukesi keskustelupalsta Yleisradion Internet-sivustolle 24.9.2013. Tutkimuksemme tavoitteena on kuvata tämän palstan virittämän keskustelun avulla, miten nettipalstalle kirjoittaneet henkilöt perustelevat lasten heikkoja liikuntataitoja ja siihen mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä. Tutkimusraporttimme alussa tarkastelemme teorian kautta lasten motorisiin perustaitoihin ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tämän jälkeen olemme avanneet tutkimusmenetelmäosiossa aineiston analyysin kulkua. Aineistomme on tekstimuotoinen, joten käytimme aineiston analysoinnissa apuna sisällönanalyysiä sekä kvantifiointia. Tutkimuksen kulun avaamisen jälkeen esitämme tulokset, ja lopussa pohdimme tutkimustuloksia ja niiden merkityksiä.

Tutkimuksemme on mielenkiintoinen ja tärkeä, koska lapsuuden fyysinen aktiivisuus määrittää jossain määrin myös lapsen tulevaisuutta. Varhaisiän fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan merkittävä yhteys aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen (Yang ym. 1999). Yangin ym. (1999) tutkimustuloksen mielessä pitäen jokainen, joka toimii pienten lasten parissa voi tarjota lapselle liikunnan riemua tässä hetkessä, mutta myös sytyttää lapsessa kipinän elinikäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Tulevina liikunnanopettajina on mielenkiintoista tietää, mitä mieltä ihmiset ovat motoristen perustaitojen tarpeellisuudesta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Sen lisäksi on mielenkiintoista nähdä kenen vastuulle lasten liikkumisen ja liikuntataitojen kehittymisen ajatellaan kuuluvan, sekä millaisilla tekijöillä niiden heikkoutta selitetään. Kaiken kaikkiaan pro gradu-työn tekeminen on avannut silmiämme siitä, kuinka eri tavalla ihmiset suhtautuvat liikkumiseen. Uskomme että tämän tutkielman tekeminen auttaa meitä tulevaisuuden työssä ymmärtämään ja kohtaamaan tulevia oppilaita ja heidän vanhempiaan.

2 LASTEN MOTORISET PERUSTAIIDOT

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan kahden tai useamman kehon osan liikkeiden muodostamaa opittua kokonaisuutta (Numminen 2005, 109; Gallahue ym. 2012, 15). Motoriset perustaidot ovat ihmisen kaikelle liikkumiselle välttämättömiä taitoja ja taitojen yhdistelmiä. Niitä ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, heittäminen, hyppääminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Käyttötarkoituksensa mukaan motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. (Pangrazi 2001, 298; Gabbard 2004, 285–286; Gallahue ym. 2012, 15.)

2.1 Motoristen perustaitojen kehittyminen

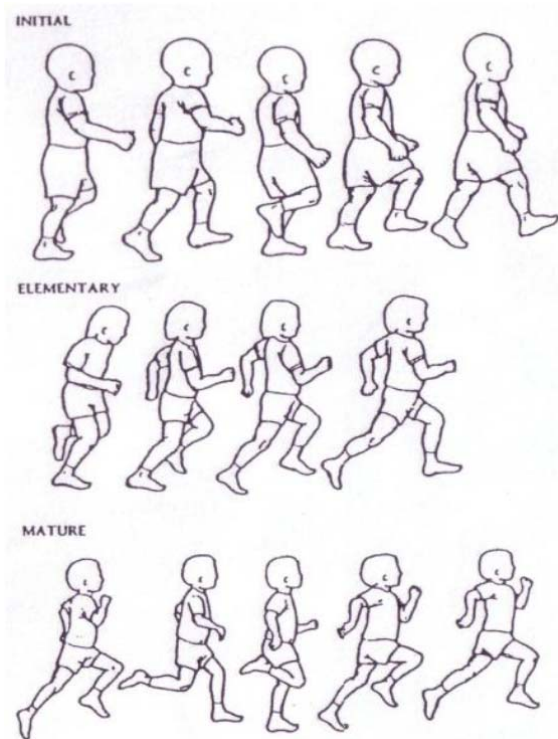
Motoristen perustaitojen kehitystä on tärkeää tukea varhaisella iällä, koska ne luovat pohjan kehittyneempien taitojen, kuten lajitaitojen oppimiselle (Pangrazi 2001, 297; Gabbard 2004, 286). Lasten motoristen taitojen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Riittävä uusien taitojen oppiminen ja kokeileminen sekä aiemmin opittujen taitojen toistaminen useissa erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa mahdollistavat motoristen taitojen kehittymisen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Motorinen kehitys näkyy muutoksina kehon ja sen eri osien toiminnoissa (Numminen 2005, 94).

Motoristen perustaitojen hallinta edesauttaa lasta jokapäiväisissä toiminnoissa ja mahdollistaa osallistumisen peleihin ja leikkeihin. Myöhemmällä iällä ne myös edesauttavat liikunnallisten harrastusten parissa tarvittavien lajitaitojen kehittymistä (Gabbard 2004, 287; Numminen, 2005, 114; Gallahue ym. 2012, 53.) Motoriset perustaidot eivät mahdollista vain lapsen fyysisiä toimintoja, vaan lapsen kehityksen kokonaisvaltaisuudesta johtuen ne voivat edesauttaa epäsuorasti myös persoonallisuuden ja muiden alueiden kehittymistä (Numminen 2005, 114). Jaakkolan (2010, 79) mukaan motoristen taitojen kehitys kestää koko eliniän, ja oikeanlaisen harjoittelun avulla taitoja opitaan myös varttuneella iällä.

Motoristen taitojen oppiminen voidaan jakaa kolmeen erillaiseen kehitystasoon. Nämä kolme erilaista tasoa ovat alkeis-, kehittynyt- ja ihannemalli. (ks. kuva1) (Gallahue ym. 2012, 190–191). *Alkeismallin vaiheessa (intial phase)* lapsen kokemukset tietystä perustaidosta ovat vielä vähäisiä. Tämän vuoksi toiminta on hidasta ja lapsi käyttää tehtävän suorittamiseen paljon

voimaa. Alkeistasolla turvallisella harjoitteluympäristöllä ja riittäväillä toistoilla on vaikutusta taidon oppimiseen. *Kehittyneen mallin vaiheessa (elementary phase)* suoritukset ovat sujuvia ja lapsi pystyy jo yhdistelemään yksittäisiä suorituksia. Tässä vaiheessa taidon soveltamisella on merkitystä taidon oppimiseen. Viimeisessä *ihannemallin vaiheessa (mature phase)* lapsi tarvitsee paljon tilaa liikkumiseen, jotta hänellä on mahdollisuus saada kokemusta voiman käytön vaihteluista. Runsaiden toistojen ja kokemusten myötä liikuntataidot tulevat hallitummiksi ja alkavat automatisoitua. (Sääkslähti 2001, 11–12; Gallahue ym. 2012, 190–191.)

5-8 vuoden iässä lapsi oppii helposti kokonaisvaltaisia liikkeitä, kuten juoksu, hyppääminen ja heittäminen. Harjoitteiden pitäisi kohdistua tasapainon, ketteryyden, liikkuvuuden ja nopeuden edistämiseen, koska näiden osa-alueiden kehittäminen on myöhemmin hankalampaa. (Kauranen 2011, 347.) Viimeisen eli ihannetason lapsi saavuttaa useimmissa motorisissa perustaidoissa noin kuuden tai seitsemän vuoden iässä (Gabbard 2004, 287). Vaikka lapsi ei seitsemään ikävuoteen mennessä olisi oppinut lajitaitojen oppimisen kannalta riittäviä motorisia perustaitoja, voi hän kuitenkin oppia ne kehityksessään myöhemmin (Jaakkola 2010, 78; Jaakkola 2013). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan lapsen tulisi saavuttaa ihannemallin taso ennen kouluikää. Mitä paremmat lapsen liikuntataidot ovat, sitä helpommin lapsi pystyy kiinnittämään huomionsa ympäröiviin tapahtumiin (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).



KUVA 1. Juoksun kehitysvaiheet (Gallahue & Donnelly 2003, 452)

2.2 Tasapainotaidot

Nummisen (1996) mukaan tasapainotaidot ovat taitoja, joiden avulla kehon painopiste pidetään tukipisteen yläpuolella ja estetään kaatuminen. Tasapainoa ylläpitäviä taitoja ovat mm. koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Tasapainon ylläpitäminen vaatii tiettyjen lihasten aktivoitua ja aistien välityksellä saatavan palautteen hyödyntämistä. Riittävien toistojen avulla taitoja on mahdollista oppia ja sitä kautta kehittää. (Numminen 2005, 115.) Lasten tasapainotaitojen kehittyminen vaatii määrätietoista ja intensiivistä kannustusta eri maastoissa liikkumiseen (Sääkslahti 2005, 95). Tasapainon säilyttäminen näkyy kaikissa toiminnoissamme. Tasapainotaidolla on myös vaikutusta muihin motorisiin perustaitoihin. Ennen kuin vastasyntynyt voi oppia istumaan, seisomaan tai kannattelemaan päätään, tulee lapsella jo olla tasapainotaitoja. (Gallahue & Donnelly 2003, 416; Gabbard 2004, 190; Numminen 2005, 67; Gallahue ym. 2012, 140–141.)

Tasapainotaidot voidaan jakaa paikallaan pysyviin eli staattisiin sekä liikkuen paikasta toiseen tapahtuviin eli dynaamisiin. Staattiset tasapainotaidot kehittyvät ennen dynaamisia tasapainotaitoja. (Gabbard 2004, 190; Numminen 2005, 115.) Staattisen tasapainon ylläpitämistä tarvitaan esimerkiksi istumisessa, riippumisessa ja paikallaan seisomisessa. Staattisen tasapainotaidon kehitys on nopeinta 5-7 vuoden iässä. (Numminen 2005, 71, 119.) Sukupuolten väliset erot tasapainotaidoissa ovat pieniä, mutta usein tytöt onnistuvat staattista tasapainotaitoa vaativissa tehtävissä poikia paremmin (Numminen 2005, 73). Iivosen ja Sääkslahden (2013) tekemän systemaattisen tutkimuskatsauksen mukaan useat tutkimukset osoittavat tytöillä olevan poikia paremmat tasapainotaidot. Tasapainotaitojen on myös osoitettu kehittyvän iän lisääntyessä. (Iivonen & Sääkslahti 2013.)

Sääkslahden (2005, 75) 3–7-vuotiailla suomalaislapsilla tekemän tutkimuksen mukaan, staattinen tasapainotaito kehittyi tytöillä eniten 4.4-5.4 vuoden iässä. Pojilla nopea kehittyminen jatkui 6.5 vuoden ikään eli hieman pidempään kuin tytöillä. Tutkimus osoitti, että 4–6-vuotiaiden tyttöjen staattiset tasapainotaidot olivat poikia paremmat. (Sääkslahti 2005, 75.) Iivonen (2008, 74–75) päätyi tutkimuksessaan samankaltaisiin tuloksiin, jossa 4–5-vuotiaiden lasten motorisia perustaitoja harjoitettiin ohjatusti kahdesti viikossa kahdeksan kuukauden ajan. Tutkimustulosten mukaan tyttöjen staattinen tasapaino kehittyi intervention aikana, kun taas poikien staattisiin tasapainotaitoihin ei interventiolla ollut vaikutusta. (Iivonen 2008.)

Dynaamisen tasapainon ylläpitämistä tarvitaan esimerkiksi kierimisessä, kävelemisessä ja juoksemisessa. Dynaamisen tasapainon hallinta tulee hyvin esille noustessa tai laskeuduttaessa. (Numminen 2005, 71, 120.) Sääkslahden (2005, 75) tekemän tutkimuksen mukaan dynaamiset tasapainotaidot kehittyivät tytöillä eniten 3.5-4.4 vuoden ikäisenä. Vastaavasti pojilla nopean kehityksen vaihe oli 4.4-5.4 vuoden iässä. Lasten ollessa 6.8 vuoden ikäisiä, tyttöjen dynaamiset tasapainotaidot olivat merkittävästi poikia paremmat. (Sääkslahti 2005, 75.) Iivosen (2008, 75) tutkimus osoitti, että kahdeksan kuukauden harjoitusohjelma ei vaikuttanut tyttöjen eikä poikien dynaamisen tasapainotaidon kehittymiseen.

2.3 Liikkumistaidot

Liikkumistaidoiksi kutsutaan taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen, laukkaaminen sekä liukuminen.

(Gabbard 2004, 285–286; Gallahue ym. 2012, 223.) Kun lapsen tasapainotaidot ovat kehittyneet riittävän pitkälle, alkavat liikkumistaidot kehittyä merkittävästi (Sääkslahti 2005, 25). Esimerkiksi kävelemisen onnistuminen edellyttää yhdellä jalalla seisomista (Numminen 2005, 116). Lapsi kokeilee juoksemista ensimmäisen kerran yleensä 2-3 vuoden iässä (Gabbard 2004, 289). Numminen (2005, 125) määrittelee juoksun sarjaksi koordinoituja hyppyjä, joiden aikana vartalon paino siirtyy jalalta toiselle niin, että koko keho on hetken irti tukipinnasta. Kun eri vaiheet alkavat nivoutua yhteen, tulee lapsen juoksusta vaivattomamman näköistä. (Numminen 2005, 125.) Juoksunopeus alkaa kasvaa, kun juoksutaitojen ydinkohdat kehittyvät (Gabbard 2004, 289). Juoksunopeudessa ei ole suuria sukupuolten välisiä eroja ennen seitsemää ikävuotta (Numminen 2005, 127).

Sääkslahden (2005, 75, 95) 3–7-vuotiaille suomalaislapsille tekemä nelivuotinen tutkimus osoitti, että interventioryhmän lapsilla oli paremmat liikkumistaidot kuin kontrolliryhmän lapsilla, mutta tyttöjen ja poikien liikkumistaidoissa ei havaittu eroja. Iivosen ja Sääkslahden (2013) tekemä systemaattinen tutkimuskatsaus kuitenkin osoittaa, että useat eri tutkimukset ovat päätyneet samaan tulokseen siitä, että tytöillä on poikia paremmat liikkumistaidot. Tutkimusten mukaan liikkumistaitojen osoitettiin myös kehittyvän iän myötä. (Iivonen & Sääkslahti 2013.)

Liikkumistaidot eivät kehity automaattisesti. Perinnöllisyydellä näyttäisi olevan vaikutusta liikkumistaitojen kehittymiseen, mutta viimeisimmän kehittyneimmän tason saavuttaminen riippuu myös ympäristötekijöistä. (Gallahue & Donnelly 2003, 447.) Lapselle tulisi antaa turvallisia mahdollisuuksia juosta ja purkaa energiaa. Sen avulla lapset oppivat helposti käyttämään tilaa, väistämään erilaisia esineitä ja pysähtymään (Numminen 2005, 129–130.) Sääkslahden (2005, 96) tutkimustulosten mukaan ulkona leikkiminen harjaannuttaa tehokkaasti lasten motorisia taitoja.

2.4 Käsittelytaidot

Käsittelytaidoilla tarkoitetaan erilaisten esineiden käsittelyä ja hallintaa. Näitä taitoja ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen ja potkaiseminen (Gallahue ym. 2012, 191.) Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin liikkeisiin. Karkeamotorisissa taidoissa voima siirretään esineeseen tai vastaanotetaan esineestä. Karkeamo-

toriset taidot, kuten heittäminen ja kiinniottaminen, tehdään suurilla lihasryhmillä. Hienomotorisilla taidoilla tarkoitetaan käsittelytaitoja, jotka vaativat motorista kontrollia, tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Näitä taitoja ovat esimerkiksi kengännauhojen sitominen, leikkaaminen ja piirtäminen. Hienomotoriset taidot tehdään pieniä lihasryhmiä käyttäen. (Gallahue & Donnelly 2003, 57; Numminen 2005, 137.)

Käsittelytaidoissa kehittynein taso saavutetaan yleensä liikkumistaitoja myöhemmin, sillä ne vaativat monimutkaista visuaalis-motorista mukautumista liikkuvaan esineeseen. Siksi lapsen käsittelytaitoja harjoiteltaessa tulisi kiinnittää huomiota myös hahmottamisen ja liikkumistaitojen kehittämiseen. (Gallahue & Donnelly 2003, 505.) Käsittelytaitojen kehitys on yhteydessä eri aistitoimintojen kehittymisen kanssa. Käsittelytaitojen kehityksen kannalta ihon tunto ja lihas-jänneistin hyödyntäminen yhdessä näköaistin kanssa on tärkeää. Esimerkiksi silmäkäsi-koordinaatioksi kutsutaan toimintoja, joissa näköaistia hyödynnetään käsin ja jaloin tehtävissä liikkeissä. Kehon kaikilla osilla: käsillä, selällä, päällä, vatsalla ja jaloilla voidaan käsitellä esineitä, välineitä tai telineitä. (Numminen 2005, 136.)

Käsittelytaidot eivät kehity automaattisesti. Käsittelytaitojen kehittämiseen tulisi ensimmäisten ikävuosien aikana kiinnittää huomiota, sillä hermostolliset toiminnot kehittyvät vain aktiivisen toiminnan kautta. Useimmat lapset voivat saavuttaa käsittelytaidoissa ihannemallin tason noin 7-vuotiaana. Moni lapsi on siitä kuitenkin jäljessä. (Gallahue & Donnelly 2003, 505; Numminen 2005, 136.) Sääkslahden (2005, 94) 3–7-vuotiaille lapsille tehty tutkimus ja Iivosen (2008) 4–5-vuotiaille lapsille tehty tutkimus osoitti, että poikien käsittelytaidot ovat tyttöjä parempia ja käsittelytaidot kehittyivät lapsilla iän karttuessa. Iivosen ja Sääkslahden (2013) tekemän systemaattisen tutkimuskatsauksen mukaan useissa tutkimuksissa on päädytty samankaltaisiin tuloksiin, jotka osoittavat, että poikien käsittelytaidot ovat tyttöjä parempia ja että käsittelytaidot kehittyvät iän myötä.

3 MOTORISIIN PERUSTAITOIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Lapsen motorinen kehittyminen on kasvun, hermostollisen kypsymisen, motorisen oppimisen sekä ympäristön yhteisvaikutuksen tulosta (Kauranen 2011, 348). Motoristen perustaitojen kehitys on riippuvainen geneettisestä perimästä ja mahdollisuuksista, joita lapsi taitojen harjoittamiseen ja kokeilemiseen saa (Numminen 2005, 147; Rintala 2012, 16). Perimän ja ympäristön vuorovaikutus on jatkuvaa ja kehityksen kuluessa etenevää (Jaakkola 2010, 77; Rintala 2012, 16; Jaakkola 2013). Lasten toiminta kehittyy iän myötä ja motoristen taitojen kehittäminen on helpointa lapsuusiässä (Gallahue & Donnelly 2003, 25, 52).

3.1 Biologiset tekijät

Motoriseen kehitykseen vaikuttavat biologiset tekijät. Näillä tekijöillä tarkoitetaan muun muassa hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja hengityselinten toimintaa. (Numminen 2005, 94.) Lapsen motorinen kehittyminen tapahtuu vaiheittain. Kehitys noudattelee kaikilla lapsilla suunnilleen samaa järjestystä, nopeutta ja suuntaa. Kehityksen ajatellaan etenevän tietyissä suunnissa: kefalokaudaalinen kehitys tapahtuu päästä jalkoihin päin, proksimodistaalinen kehon keskustasta ääriosiin päin ja karkeamotorisista taidoista edetään hienomotorisiin taitoihin, eli kehon suurten lihasten hallinnasta kohti pienempien lihasten hallintaa. Lapsen toiminnassa tapahtuvien muutosten uskotaan olevan seurausta näistä rakenteellisista muutoksista. Lapsen motorinen kehitys ei etene tasaisesti, vaan siinä ilmenee hitaampia ja nopeampia kehityskausia. (Numminen 2005, 95; Kauranen 2011, 346; Rintala ym. 2012, 16–17.) Motoriikan kehityksessä on havaittavissa kriittisiä vaiheita, jolloin lapsi on biologisesti valmistautunut omaksumaan tietyn käyttäytymisen. Esimerkiksi uimataidon ja polkupyörällä ajamisen oppiminen on aikuisiällä huomattavasti hankalampaa kuin kouluiässä. (Nurmi ym. 2006, 65.)

Lapsi oppii ensimmäisen seitsemän ikävuoden aikana aistimaan kehonsa ja ympärillä olevan maailman, nousemaan pystyyn ja liikkumaan taitavasti ympäristössään (Ayres 2008, 41). Alkuun lapsi vastaa ympäristöstä tuleviin ärsykkeisiin tahdosta riippumattomien automaattisten reaktioiden (refleksien) kautta (Numminen 1996, 23; Rintala ym. 2012, 16). Refleksit turvaavat lasta ensimmäisten elinkuukausien aikana ja varmistavat ihmiselle ominaisten liikuntataitojen kehittymisen (Jaakkola 2013). Kehitysvaiheet päättyvät perusliikkeiden oppimisen jäl-

keen eriytyneisiin liikkeisiin. Kaikkiin näihin vaiheisiin liittyy omat kehitystasonsa, joissa kehittyminen tapahtuu aina yksilöllisesti. (Rintala ym. 2012, 16.) Tahdonalaisten toimintojen oppiminen edellyttää hermoston kypsymistä ja kehittymistä. Lapsen sisäinen perinnöllinen aikataulu säätelee hermoston kypsymistä, mutta hermostolliset prosessit (ärsykkeen kulku ja siirtyminen hermosolusta toiseen) tarvitsevat kehittyäkseen myös harjoittelua. Hermostollisiin prosesseihin kuuluu myös sensorinen integraatio eli eri aistien kautta tulevien ärsykkeiden välittämän tiedon yhdistäminen. Nämä prosessit harjaantuvat lapsen liikkuesssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Havaintomotoristen taitojen avulla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Motoristen perustaitojen harjaantuminen edellyttää oman kehon hahmottamista. 3-4 vuoden iässä oman kehon hahmotus alkaa siitä, että lapsi paikantaa ja pyydettyä liikuttaa päätä, käsiä, sormia, jalkoja, varpaita, vatsaa ja peppua. Noin 5–6 -vuotiaiden tulisi osata liikuttaa kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä sekä jalkapohjia. Motoriset perustaidot alkavat vakiintua tässä iässä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139.) Leikkimisen kautta lapset oppivat tunnistamaan oman kehon ääriviivoja, liikkeitä ja toimintoja. Leikkiminen antaa lapselle hyvän mahdollisuuden kehittää karkea- ja hienomotorisia taitoja. (Gallahue ym. 2012, 172–173.)

Motorisen kehityksen muutokset tapahtuvat geenien ennalta määrittämässä järjestyksessä, mutta lasten kehittymisen nopeudessa näkyy eroja, jotka riippuvat perimästä, biologisesta iästä sekä yksilöllisistä eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehityksessä (Jaakkola 2010, 76; Jaakkola 2013). Motoriikan kehityksessä voidaan havaita yksilöllistä vaihtelua. Saman perheen lasten motoristen taitojen kehityksessä voi olla suuria eroja. (Nurmi ym. 2006, 27.) Sukupuolten väliset erot kehityksessä ovat pieniä, vaikka pojat ovat usein hieman pidempiä ja painavampia kuin tytöt. Pojilla on myös yleensä tyttöjä enemmän lihasmassaa. (Gallahue ym. 2012, 169.) Iivosen ja Sääkslahden (2013) systemaattisen tutkimuskatsauksen mukaan useat eri tutkimukset osoittavat, että sukupuolella ja iällä on yhteyttä lasten motoristen taitojen kehitykseen. Motoriset taidot kehittyvät molemmilla sukupuolilla iän lisääntyessä, mutta tytöt ovat poikia parempia tasapaino ja liikkumistaidoissa, ja pojat ovat parempia käsittelytaidoissa. Lapsen motorisia perustaitoja kehittäessä tulee kiinnittää huomiota lapselle tyypilliseen käyttäytymiseen ja biologian tuomaan tarpeeseen liikkua. (Iivonen & Sääkslahti 2013.)

3.2 Ympäristö

Ympäristöllä on tärkeä merkitys pienen lapsen liikkumisessa (Pönkkö & Sääkslahti 2011), sekä motoristen taitojen kehityksessä (Gabbard 2004, 11). Ympäristöllä tarkoitetaan fyysisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä, jotka ovat osa luontoa ja rakennettua ympäristöä. Ihminen toimii jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ympäristö voidaan nähdä etenkin ihmisen elinympäristönä, jonka tilaan ja laatuun ihminen voi toiminnallaan vaikuttaa joko myönteisesti tai kielteisesti. (Tilastokeskus 2015.)

Geneettisesti määräytyvän keskushermoston kehityksen ja kypsymisen väistyessä ympäristön merkitys alkaa korostua lapsen motorisessa kehityksessä. Ympäristötekijöillä eli lapsen elinympäristöllä on erityisen suuri merkitys 5-8 vuoden iässä, jolloin lapsi oppii helposti kokonaisvaltaisia taitoja, kuten juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen. Harjoitteiden pitäisi kohdistua tasapainon, ketteryyden, liikkuvuuden ja nopeuden edistämiseen, koska näiden osalueiden kehittäminen on myöhemmällä iällä hankalampaa. (Kauranen 2011, 347.) Lapsen leikki- ja liikuntaympäristön tulisi vastata kehityksen fyysisiin, psyykkisiin, sekä sosiaalisiin tarpeisiin (Pönkkö & Sääkslahti 2011). Ayresin (2008, 56) mukaan lapsi tarvitsee mahdollisuuksia liikkua elinympäristössään yhtä paljon, kuin hän tarvitsee ravintoa ja rakkautta.

Kehon tahdonalainen liikuttaminen edellyttää lapselta aktiivista vastavuoroista vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsi reagoi ympäristönsä ärsykkeeseen liikkumalla (esimerkiksi lapsi näkee pallon ja päättää heittää sen) ja ympäristö reagoi siihen takaisin (toinen lapsi näkee pallon ja päättää heittää sen takaisin). (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Motoristen perustaitojen harjoittelun olisi hyvä tapahtua sekä ohjatussa että spontaaneissa liikunta- ja leikkimistilanteissa. Aikuisten tulisi huolehtia, että lapset saavat liikkua ja leikkiä monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. Etenkin ulkona leikkiminen tulisi turvata kaikkina vuodenaikoina. (Iivonen 2008, 116–117.) Lapsen motorinen toiminta vaihtelee merkittävästi toimintaympäristön ja ympäristön antamien ärsykkeiden mukaan. Lapsen motorista kehitystä saattaa hidastaa virikkeellisesti köyhä ympäristö. (Kauranen 2011, 349.)

3.2.1 Fyysinen ympäristö

Monipuolinen ja haastava oppimisympäristö on ratkaiseva tekijä terveelliselle liikkumiselle ja motoriselle oppimiselle. Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan kohteita ja rakennuksia, jotka muodostavat erilaisia oppimisympäristöjä sisä- ja ulkotiloihin. Liikuntakasvattajien tulisi huomioida fyysinen liikuntaympäristö sellaisena oppimisympäristönä, jonka avulla edistetään lasten motoristen taitojen kehitystä. (Fjørtoft & Gundersen 2007, 202–207.) Liikkuminen pihalla ja sen lähiympäristöissä muodostavat merkittävän osan lapsen päivän fyysisestä aktiivisuudesta. Liikkumaan kannustavalla pihalla on omat paikkansa muun muassa hiekkaleikeille, keinumiselle ja kiipeämiselle. Lisäksi lapset tarvitsevat riittävästi tilaa juosta, leikkiä ja pelata. (Pönkkö & Sääkslahti 2011.) Ulkoliikuntaympäristö muodostuu pinnanmuodostuksesta (tasainen, vino, mäkinen, jyrkkä, kivinen) ja kasvillisuudesta. Luonnollinen ympäristö antaa mahdollisuuden erilaisille motorisia taitoja kehittäville peleille ja leikeille. Esimerkiksi avarat tilat innostavat lapsia juoksemaan ja metsät taas kannustavat lapsia kiipeilemään puissa. (Fjørtoft & Gundersen 2007, 202–207.)

Sääkslahden (2005, 94–95) 3 – 7 -vuotiaalle lapsille tekemän tutkimuksen mukaan motoriset taidot kehittyvät vastavuoroisessa vaikutuksessa ympäristön tarjoamien liikkumismahdollisuuksien kanssa. Tutkimus osoitti, että ulkoleikit tukevat lasten liikkumistaitojen kehittymistä ja että vuodenajoilla oli vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Kesäkuukausien runsailla ulkoleikeillä oli merkittävä vaikutus lasten motoristen taitojen kehittymiseen. (Sääkslahti 2005, 94–95.) Voidaan olettaa, että kesällä lapsen leikkiympäristö antaa lapselle enemmän mahdollisuuksia kehittää motorisia perustaitoja kuin talvella (Sääkslahti 1999). Paakkisen (2011) tekemän tutkimuksen mukaan ulkoleikit ovat sisäleikkejä vauhdikkaampia ja 3-vuotiaat lapset näyttivät viihtyvän erityisesti kävelyä, juoksua ja pyöräilyä sisältävien leikkien parissa. Viiikonloppuisin ulkoiluun käytetty aika lisääntyy iän mukana (Nupponen ym. 2010).

Sisäliikuntaympäristöt ovat usein liikuntasaleja, mutta ne voivat myös olla kodin ja päiväkodin leikkitiloja. Nämä sisäleikkipaikat antavat lapsille monipuolisia mahdollisuuksia kehittää motorisia perustaitoja. Erilaiset välineet (pallot, narut, maalit) ja rakennelmat kannustavat lapsia liikkumaan. Opettajien tulisi luoda positiivinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa lapset voivat vapaasti tutustua, kokeilla ja epäonnistua. Muuttamalla ja varioimalla sisäliikuntaympäristöä erilaisten välineiden avulla opettajat voivat kannustaa lapsia motoriseen oppimiseen ja ongelmanratkaisuun. (Fjørtoft & Gundersen 2007, 204, 212–214.) Päiväkodit, joissa on

tarvittavat välineet ja riittävä huolenpito, antavat lapselle enemmän mahdollisuuksia kehittää motorisia perustaitoja (Venetsanou & Kambas 2010).

3.2.2 Sosiaalinen ympäristö

Sosio-emotionaaliseen ympäristöön vaikuttaa ilmapiiri, ihmisten asenteet ja käyttäytyminen, sekä kannustaminen ja rohkaiseminen (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 4–5). Vanhempien vaikutus lasten asenteiden muokkaajina ja roolimalleina on suuri (Sääkslahti 1999). Lapsen vanhemmat, sekä sisarukset ja muut läheiset välittävät tietoisesti ja tiedostamattaan omia liikuntaan liittyviä arvoja, asenteita ja odotuksia omille lapsilleen (Jaakkola 2013). Laps Suomen -tutkimushankkeen mukaan 70 % 3–6 -vuotiaiden lasten vanhemmista piti liikuntaa erittäin tärkeänä (Nupponen 2010).

Perheellä on merkittävä rooli lapsen motoristen taitojen kehittämisessä. Perheen sosioekonominen asema, äidin koulutuksen taso ja perheessä sisarusten määrä vaikuttavat motoristen taitojen kehittymiseen. (Venetsanou & Kambas 2010.) Krombholzin (2006) tutkimuksen mukaan lapset, joilla oli vanhempia sisarusia, pärjäsivät paremmin motorisissa testeissä. Tämän voidaan olettaa johtuvan siitä, että vanhemmat sisarukset toimivat roolimalleina pikkusisaruksilleen. Lisäksi vanhemmat saattavat myös olla ylisuojelevaisia esikoislapsiaan kohtaan. (Krombholz 2006.) Lapsen ja vanhemman yhteisiin leikki- ja lukuhetkiin liittyä useita lapsen kehitykseen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Vanhemman aktiivinen osallistuminen leikkeihin lisää lapsen motivaatiota. Ilmapiiriltään myönteisissä vuorovaikutustilanteissa lapsi kokee turvallisuudentunnetta ja saa palautetta toiminnastaan. (Nurmi ym. 2006, 66–67.)

Cools ym. (2011) tutkivat 4–6-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen yhteyttä lapsen perheeseen ja asuinalueeseen. Perheen osalta tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota vanhempien käyttäytymiseen ja uskomuksiin. Tutkimustulosten mukaan positiivisesti lapsen motorisiin perustaitoihin vaikuttivat vanhempien koulutus, isän fyysinen aktiivisuus, koulumatkan liikuminen pyörällä ja vanhempien korkea arvostus lasten fyysistä aktiivisuutta kohtaan. On todennäköistä, että lasten motorisiin perustaitoihin vaikuttaa enemmän lasten lelujen laatu kuin niiden määrä. Tutkimuksen mukaan lasten motorisia perustaitoja saattaa rajoittaa esimerkiksi TV:n katseleminen ja kirjojen lukeminen. Negatiivisesti lapsen motorisiin perustai-

toihin vaikutti vanhempien suorituskeskeinen ja voitontahtoinen asennoituminen fyysiseen aktiivisuuteen. (Cools ym. 2011.)

Barnett ym. (2013) tekivät vastaavanlaisen tutkimuksen, jossa tutkittiin lapsen, ympäristön, sekä vanhempien yhteyttä lapsen liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Tutkimuksen mukaan liikumistaitoihin oli positiivisesti yhteydessä lapsen ikä, ohjatut uintitunnit ja kodin liikuntavälineet. Käsittelytaitoihin vaikuttivat positiivisesti lapsen ikä, sukupuoli, spontaani liikunta (pyöräily, pelailu), vanhempien luottamus, kodin liikuntavälineet sekä kohtuullinen tai voimakas fyysinen aktiivisuus. (Barnett ym. 2013.) Iivosen ja Sääkslahden (2013) katsauksen mukaan sosiaalisen ja fyysisen ympäristön vaikutus lasten motoristen perustaitojen kehittymiseen on vähäisen tutkimustiedon vuoksi vielä kuitenkin epävarmaa.

Ympäristölliset olosuhteet, kuten harjoittelumahdollisuudet, kannustus ja ohjaus, ovat ratkaisevia tekijöitä motoristen taitojen ihannetason saavuttamisen kannalta (Gallahue & Ozmun 2002, 183). Lapsen kehityksen kannalta olisi suotuisaa, että vanhemmat sallivat lapsen vapaasti tutkia ympäristöään ja että ympäristö olisi ominaisuuksiltaan lapsen kehitystä tukeva (Nurmi 2006, 27). Goodwayn ja Brantan (2003) mukaan lapset, jotka elävät epäedullisessa ympäristössä (työttömyys, köyhyys, rikollisuus), ovat motorisilta taidoiltaan heikompia muihin ikätovereihin verrattuna. Liikuntaintervention avulla pystyttiin kuitenkin merkittävästi vaikuttamaan epäedullisessa ympäristössä elävien lasten motoristen taitojen kehittymiseen. (Goodway & Branta 2003.) Muillakin tutkimuksilla voidaan osoittaa, että liikuntainterventioilla on myönteinen vaikutus lasten liikuntataitojen kehittymiseen (Sääkslahti 2005; Iivonen 2008; Venetsanou & Kambas 2010).

Tyttöjen ja poikien leikit ovat usein erilaisia (Numminen 2005, 127). Tyypillisesti pojat ovat ulkoleikeissään tyttöjä rajumpia ja mahdollisuuden tullessa he kokeilevat erilaisia haasteita (Fjørtoft & Gundersen 2007, 208). Vanhemmat markkinoivat ja esittelevät pojille palloilulajeja enemmän, kuin tytöille (Harjuoja & Harjuoja 2000). Laps Suomen -tutkimushankkeen mukaan 3–6-vuotiailla pojilla oli keskimäärin enemmän (6.8) liikuntavälineitä käytössään tyttöihin verrattuna (6.3) (Nupponen ym. 2010.) Motorisissa perustaidoissa sukupuolten välisten erojen oletetaan ennemmin johtuvan elinympäristöstä kuin biologisista tekijöistä. Pojat esimerkiksi pelaavat usein enemmän käsittelytaitoja vahvistavia pallopelejä, ja vastaavasti tytöt tekevät enemmän liikkumis- ja tasapainotaitoja vahvistavia liikkeitä. (McKenzie ym. 2002.) Nummisen (1996, 37) mukaan sukupuolierot tasapainotaidossa saattava johtua myös siitä, että tytöt jaksavat keskittyä poikia paremmin tasapainon ylläpitämistä vaativiin tehtäviin.

4 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisen aktiivisuuden määritelmänä käytetään mitä tahansa lihaksen aikaansaamaa liikettä, joka kuluttaa energiaa (Pate ym. 1995). Olennaista fyysisessä aktiivisuudessa on siis lihasten supistuminen ja tästä aiheutuva energiankulutus (Fogelholm 2011). Malinan ym. (2004, 6) mukaan fyysinen aktiivisuus on käyttäytymistä joka ilmenee hyvin eri tavoin, muun muassa vapaana leikkinä, kotiaskareina, koululiikuntana ja organisoituna harjoitteluna. Paten ym. (1995) mielestä fyysinen aktiivisuus on kuitenkin eri asia kuin liikunnan harjoittaminen tai kuntoilu, vaikkakin käsitteenä hyvin lähellä niitä.

Fyysinen aktiivisuus voidaan nähdä myös ilmiönä, johon kuuluu biomekaaninen, fysiologinen, sekä käyttäytymiseen liittyvä näkökulma. Tämän määritelmän mukaan biomekaaninen näkökulma määrittää voimaa, nopeutta ja kiihtyvyyttä, jota kehon liike aiheuttaa. Fysiologinen näkökulma puolestaan keskittyy kehon energian kulutukseen, aineenvaihdunnallisiin muutoksiin sekä hapenottokykyyn. Käyttäytymiseen liittyvän näkökulman mukaan ympäristö, jossa lapsi toimii vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen ja käyttäytymiseen yhtäläillä kuin ympärillä olevat lelut ja laitteet, sekä vuorovaikutus muiden kanssa. (Malina ym. 2004, 458.)

Fyysisellä aktiivisuudella voidaan tarkoittaa muutakin, kuin puhtaasti liikunnallista toimintaa (Nupponen ym. 2005). Lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja käyttäytymiseen vaikuttaa ympäristö, jossa lapsi toimii. Lapsilla fyysinen aktiivisuus ilmentyy usein suurimmaksi osaksi leikin kautta (McManus 2000). Leikkiminen muodostaakin suurimman osan lasten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta (Nupponen ym. 2005).

Fyysinen aktiivisuus on käsitteenä moninainen. Siihen sisältyy näkökulmia muun muassa energian kuluttamisesta, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittumisesta sekä liikkeiden määrästä, laadusta ja intensiteetistä. Mikään edellä kuvatuista fyysisen aktiivisuuden osaluista ei pysty täysin kuvaamaan fyysisen aktiivisuuden ilmiötä kokonaisuudessaan. (Sääkslahti 2005, 15.) Alle kouluikäisillä lapsilla fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lasten toiminnallisia leikkejä sisällä ja ulkona. Lisäksi fyysiseksi aktiivisuudeksi lasketaan lasten ulkoiluun ja hyötyliikuntaan käyttämä aika, sekä ohjattuihin harjoituksiin osallistuminen.

4.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset alle kouluikäisille lapsille

Useat liikuntasuositukset ovat aiemmin keskittyneet antamaan fyysisen aktiivisuuden suosituksia kouluikäisille lapsille ja nuorille, vähemmän on kiinnitetty huomiota alle kouluikäisiin lapsiin (Timmons ym. 2007). Suomessa on vuonna 2005 julkaistu Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Nuoren Suomen kokoama asiantuntijaryhmä on tehnyt valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön kanssa. Yhdysvalloissa puolestaan National Association for Sport and Physical Education (NASPE) on julkaissut omat suosituksensa alle kouluikäisille lapsille vuonna 2006. Suositusten keskittyminen kouluikäisiin 2000-luvun alkupuolella ja ennen sitä, johtuu siitä, että tutkimustieto on ollut puutteellista fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista alle kouluikäisiin lapsiin. On myös todennäköistä, että on oletettu alle kouluikäisten lasten olevan riittävän aktiivisia. (Timmons ym. 2007.)

Suomalaisissa suosituksissa on kuvattu yksityiskohtaisesti, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, sekä oppimista ja hyvinvointia voidaan tukea liikunnan eli fyysisen aktiivisuuden avulla. Suosituksessa on ohjeita liikkumisen kokonaismäärästä, laadusta, ympäristöstä sekä sopivasta välineistöstä. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset (2005) kuvaavat, että lapsen tulisi liikkua joka päivä vähintään kaksi tuntia reippaasti. Tämä kaksi tuntia voi koostua useammista lyhyistä aktiviteettijaksoista päivän aikana. Liikunnan tulisi olla tarpeeksi kuormittavaa, eli sellaista liikuntaa, jossa lapsi hengästyy. Pääsääntöisesti alle kouluikäisten lasten liikunta koostuu heidän omaehtoisesta liikkumisesta. Omaehtoinen liikkuminen on sellaista, jossa lapsi tekee asioita omasta halustaan ja mielenkiinnostaan, joko yksin tai yhdessä muiden lasten kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3–7, 9–11.)

NASPE:n (2006) suositukset on tehty tukemaan ja osoittamaan lasten ainutlaatuiset tarpeet. Suosituksia varten on kerätty asiantuntijoiden ryhmä kuvaamaan lasten motorista kehitystä sekä fyysistä aktiivisuutta heidän elämänsä ensimmäisinä vuosina. NASPE:n (2006) suosituksissa kehoitetaan myös liikkumaan kaksi tuntia päivittäin, toinen tunti ohjatusti ja toinen omaehtoisesti. Ohjeistuksissa ei ole määritetty liikkumisen intensiteetille, kuten suomalaisissa suosituksissa. NASPE:n (2006) suosituksissa on vielä erikseen maininta siitä, ettei lapsen tulisi olla paikallaan yli 60 minuuttia yhtäjaksoisesti, paitsi nukkuessaan. Molemmissa suosituksissa on ohjeita vanhemmille ja kasvattajille siitä, kuinka alle kouluikäisten lasten fyysistä

aktiivisuutta voidaan parantaa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005; NASPE 2006).

Merkitystä on myös liikunnan laadulla. Lapsen tulisi saada harjoittaa motorisia perustaitoja päivittäin eri ympäristöissä. Aikuisen tehtävänä on luoda lapselle olosuhteet, jossa lapsi voi harjoitella monipuolisesti eri aistien kautta tulevan tiedon vastaanottamista ja käsittelyä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Molemmissa suosituksissa vanhempia ja kasvat- taja ohjeistetaan kannustamaan ja rohkaisemaan lasta tilanteisiin, joissa lapsi voi opetella liikuttamaan kehoaan itsenäisesti. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 12–15; NASPE 2006.)

Myös liikuntaympäristön ja liikuntavälineiden avulla voidaan vaikuttaa lasten fyysiseen aktii- visuuteen. Lapsi jaksaa toistaa tuttua taitoa useita, jopa satoja kertoja, kun ympäristö ja väli- neet ajoittain vaihtuvat. Lisäksi uusissa ja vaihtuvissa ympäristöissä lapsi joutuu mukautta- maan perustaitojaan erilaisen ympäristön vaatimusten mukaisiksi. Aikuisen tehtävänä on varmistaa, että leikki- ja liikuntaympäristö tarjoaa monipuolisia ja vaihtelevia mahdollisuuksia harjoittaa motorisia perustaitoja. Näitä mahdollisuuksia tulee tarjota sekä ilman välineitä, että välineiden kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksiset 2005.) Myös NASPE:n suosi- tuksissa on kehoitus siitä, että lapsilla tulee olla pääsy sisä- ja ulkotiloihin leikkimään.

Lisäksi aikuisen tehtävänä on pitää huolta liikkumisen turvallisuudesta eri ympäristöissä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25-28; NASPE 2006.) NASPE:n suosituksissa painotetaan sitä, kuinka lasten huoltajilla ja vanhemmilla on vastuu lapsen terveydestä ja hyvinvoinnista. Tämän vuoksi heidän tulisi ymmärtää fyysisen aktiivisuuden ja motoristen perustaitojen tärkeys tarjotessaan lapsille mahdollisuutta ohjattuun ja ei ohjattuun liikuntaan (NASPE 2006). Samansuuntaisia kansainvälisiä suosituksia on tehty myös muun muassa Australiassa ja Kanadassa, niiden mukaan päiväkotikäisten lasten tulisi liikkua kolme tuntia päivittäin. Näissä suosituksissa kehoitetaan myös rajoittamaan passiivisen ajanvieton määrää hereillä ollessa korkeintaan tuntiin kerrallaan. (Department of Health and Ageing, 2010; Canadian Society for Exercise Physiology, 2012.)

4.2 Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä 2000-luvulla

Lasten fyysisen aktiivisuuden arvioiminen on vaikeaa (Aittasalo ym. 2010). Tästä saattaa johtua, että suomalaisten alle kouluikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta on vielä vähän tietoa (Nupponen ym. 2005). Haastavaa arvioimisesta tekee lasten liikkumisen spontaani luonne sekä tutkittavien ikä. Tämän vuoksi varsinkin lasten tutkimisessa on perusteltua valita objektiivinen mittausmenetelmä. (Tammelin 2009.) Objektiivisissa menetelmissä tiedon tuottaminen ja usein myös tallentaminen tapahtuvat mekaanisesti tai elektronisesti. Objektiivisiä menetelmiä ovat esimerkiksi askelmittari, kiihtyvyyssmittari ja sykemittari.

Aktiivisuutta voi arvioida myös subjektiivisin menetelmin, muun muassa kyselyn, haastattelun tai päiväkirjan avulla. (Aittasalo ym. 2010.) Kyselylomakkeen käyttöön kannattaa kuitenkin suhtautua kriittisesti, koska alle kouluikäiset eivät pysty vastaamaan kyselylomakkeisiin itsenäisesti tai luotettavasti (Nupponen ym. 2005). Vanhemmat tai lastentarhanopettajat voivat vastata lapsen puolesta liikuntatottumuksia koskeviin kysymyksiin kohtuullisen luotettavasti (Pate ym. 2010). Molempiin sekä subjektiivisiin että objektiivisiin menetelmiin liittyy heikkouksia, joten kattavan kuvan saaminen edellyttääkin yleensä näiden molempien menetelmien käyttöä. Tutkimustuloksia vertaillaessa kannattaakin kiinnittää huomiota siihen, millä menetelmällä aineisto on kerätty. (Aittasalo ym. 2010.)

Tutkimustulokset suomalaisten lasten liikunta-aktiivisuudesta vaihtelevat (Soini ym. 2011). Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen eli LATE-hanke selvitti 3-, 5- ja 7-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta huoltajille tehdyllä kyselylomakkeella. Heiltä kysyttiin kuinka monta tuntia päivässä lapsi tavallisesti käyttää ulkoiluun, leikkimiseen ulkona tai harrastuksiin liikunnan parissa arkipäivisin ja viikonloppuisin. Tulosten mukaan 88 % 3-vuotiaista lapsista ulkoili tai liikkui päivittäin kaksi tuntia. Kolmevuotiailla lapsilla fyysisen aktiivisuuden määrä ei vaihdellut arki- ja viikonloppu päivien välillä. (Mäki ym. 2010.)

LATE- hankkeen 5-vuotiaista lapsista 94 % liikkui päivittäin kaksi tuntia tai enemmän. Myöskään 5-vuotiailla arki- ja viikonloppu päivillä ei ollut yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Seitsemänvuotiaista lapsista 90 % täytti varhaiskasvatuksen määrälliset liikuntasuositukset (2005) arkipäivisin. Tässä ikäryhmässä viikonloppu vaikutti fyysiseen aktiivisuuteen niin, että 95 % lapsista täytti fyysisen aktiivisuuden suositukset viikonloppuisin. (Mäki ym. 2010.)

Suomessa toteutettiin syksyn 2010 aikana tietävästi ensimmäinen tutkimus, jossa objektiivisesti kiihtyvyyksmittareita käyttäen selvitettiin 3-vuotiaiden päiväkotikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta. Tulokset osoittivat, ettei yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista täyttänyt varhaiskasvatuksen määrällistä tavoitetta liikkua reippaasti vähintään kahta tuntia päivittäin. Tutkimukseen osallistuneista lapsista 42 % liikkui päivittäin vähintään tunnin keskiraskaasti ja 53 % lapsista liikkui päivittäin kaksi tuntia vähintään kevyesti. Fyysisessä aktiivisuudessa ei esiintynyt tilastollisesti merkittäviä eroja sukupuolten eikä arki- ja viikonlopun päivien välillä. (Soini ym. 2011.)

Laps Suomen tutkimushankkeessa 3–8-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta selvitettiin huoltajilta kyselylomakkeella ja kuvapäiväkirjalla. Kuvapäiväkirjaa vanhemmat täyttivät yhdessä lastensa kanssa ja näin saatiin selville, mihin lapset käyttivät aikaansa mittauspäivien aikana. Myös päiväkotihenkilöstö piti päiväkirjaa 3–6-vuotiaiden lasten liikuntaaktiivisuudesta päiväkotiaikana. Näin saatiin seurantapäivän kokonaisaktiivisuus selville. Tulosten mukaan 3–6-vuotiaat liikkuvat päiväkodissa keskimäärin 1 tunnin ja 39 minuuttia päivässä ja kotona arkisin tunnin ja 28 minuuttia, sekä viikonloppuna 2 tuntia ja 7 minuuttia päivässä. Liikuntaa kertyi siis arkipäivisin enemmän kuin viikonloppuisin. (Nupponen 2010, 31–31, 155).

Laps Suomen- hankkeessa sukupuolten välillä ei ollut eroja päiväkotiliikunnan määrässä, mutta viikonloppuisin pojat liikkuvat keskimäärin 10 minuuttia enemmän kuin tytöt. Tutkimuksessa ulkoleikit luokiteltiin fyysisesti aktiiviseksi toiminnaksi ja sisäleikit fyysisesti passiivisiksi toiminnoiksi. Ulkoleikit olivat yleisin toiminto, ja sisäleikit käytännöllisesti katsoen yhtä yleinen toiminto kuin ulkoleikit. Yleisesti tarkasteltuna fyysisesti passiiviset toiminnot sijoittuivat pääosin yleisyyslistan alkupäähän kun taas fyysisesti aktiiviset toiminnot sijoittuivat listan jälkipäähän. (Nupponen ym. 2010, 156, 52).

Sääkslahti ym. (2000) selvittivät 6-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta kahden peräkkäisen arkipäivän aikana. Lisäksi selvitettiin sukupuolten välisiä eroja liikkumisessa, vuodenaajan vaikutusta liikkumiseen, sekä fyysisen aktiivisuuden yhteyttä terveysmuuttujiin. Fyysinen aktiivisuus mitattiin aktometrillä, joka mittaa kuinka monta aktiivisuusyksikköä (AUs) lapsi liikkuu. Tulosten mukaan lapset liikkuvat keskimäärin kahden päivän aikana yhteensä 24 474 AUs. Yksilölliset erot olivat kuitenkin suuria: vähiten liikkuva lapsi liikkui 11 558 AUs ja eniten liikkuva lapsi puolestaan 46 784 AUs. (Sääkslahti ym. 2000.)

Saman tutkimuksen mukaan sukupuolella ja vuodenajalla oli myös merkittävä vaikutus tuloksiin. Tytöt liikkuvat keskimäärin vähemmän (22 812 AUs) kuin pojat (25 97 AUs). Vuoden-aika oli yhteydessä mittaustuloksiin niin että talvisin aktiivisuuden määrä oli huomattavasti pienempi kuin keväällä ja syksyllä. Kesäkuukausina lapset liikkuvat huomattavasti enemmän kuin keväällä ja syksyllä. (Sääkslahti ym. 2000).

Kansallinen liikuntatutkimus (2010) selvitti 3–18-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumista ja urheilemista lajiharrastamisen näkökulmasta. Tutkimus suoritettiin puhelinhaastatteluna vuosien 2009 ja 2010 välisenä aikana. Tulosten mukaan 3–6-vuotiaista lapsista 87 % harrasti urheilua tai liikuntaa. Yli puolet ikäryhmän lapsista (59 %) harrasti useampaa kuin yhtä lajia, ja lähes viidesosa lapsista (19%) harrasti liikuntaa, mutta ei mitään tiettyä lajia erityisesti. Urheiluseurassa liikuntaa harrasti 29 % lapsista. Yleisimpiä lajeja, joita 3-6-vuotiaat harrastivat urheiluseuroissa, olivat voimistelu, jalkapallo, jääkiekko, salibandy, yleisurheilu, uinti, lentopallo, koripallo, ratsastus ja pesäpallo. (Suomen Liikunta ja Urheilu 2010.)

Näyttääkin siltä, että subjektiivisilla menetelmillä kerättyinä suomalaiset alle kouluikäiset lapset täyttävät fyysisen aktiivisuuden suositukset ainakin määrällisesti. Soinin ym. (2011) tutkimus kuitenkin osoitti, etteivät tutkimukseen osallistuneet lapset täyttäneet Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusta reippaasta liikunnasta, kun käytettiin objektiivista mittaustapaa. Nämä tulokset antavatkin aihetta pohtia, liikkuivatko tutkimukseen osallistuneet lapset liian vähän vai ovatko tämänhetkiset Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset määrän ja intensiteetin suhteen liian vaativia. (Soini ym. 2011.) Tulevaisuudessa tutkijoiden tulisi ilmoittaa tutkimusten päätulokset niin, että niitä olisi helpompi vertailla keskenään. Näin voitaisiin saada selkeämpi käsitys lasten fyysisen aktiivisuuden nykytilasta. (Sääkslahti ym. 2013.) Tarkalle tutkimustiedolle on siis tarvetta, jotta ymmärrettäisiin paremmin lasten fyysistä aktiivisuutta ja saataisiin lisäohjeita arkiaktiivisuuden lisäämiseen, sekä istumisen vähentämiseen (Soini 2015,95).

5 FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat useat tekijät (Malina ym. 2004, 471). Aktiivisuus on jossain määrin geeniperimän ohjaamaa, mutta lapsen fyysinen ympäristö ja lähiympäristö, säätiloineen ja vuodenaikavaihteluineen vaikuttaa sosiaalisen ympäristön lisäksi aktiivisuuteen huomattavasti (Sääkslahti ym. 2000). Tässä luvussa käydään läpi biologisen perimän, psykologisten tekijöiden sekä fyysisen ympäristön ja sosiaalisen lähiympäristön vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.

5.1 Biologiset tekijät

Taipumus kohti spontaania aktiivisuutta voi olla seurausta tietystä perimästä. (Pérussen ym. 1989). Useat tutkimustulokset ovat osoittaneet, että geneettiset tekijät saattavat altistaa yksilön runsaaseen tai vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, ja tämä vaikutus on nähtävissä yli sukupolvien (Malina ym. 2004, 472). Pérussen ym. (1989) mukaan geneettiset tekijät selittävät jopa 29 % fyysisestä aktiivisuudesta. Lisätutkimusta kuitenkin kaivataan siitä, millä tavoin perimä vaikuttaa fyysisesti aktiiviseen käyttäytymiseen (Malina ym. 2004, 472).

Lasten rakkaus liikkumista ja leikkimistä kohtaan on peräisin esi-isiemme elämäntyylistä. Leikin tarkoituksena on muokata aivojen kehittyviä osia, jotka ovat mukana motoristen toimintojen hienosäätelyssä. (Byers 1998.) Kehityopsykologien mukaan fyysisesti aktiivisista leikeistä voidaan tunnistaa kolme eri vaihetta, jotka ovat sidoksissa tiettyyn ikäkauteen. Vauva-ikäinen lapsi käyttää valveillaoloajastaan noin 40 % rytmisten stereotyyppisten liikkeiden tuottamiseen ja harjoitteluun. Leikki-ikäiset, 4–6-vuotiaat lapset elävät fyysisesti aktiivisten leikkien huippuvuosi, ja vapaa-ajasta 20 % kuluukin näihin leikkeihin. Näiden ikävuosien jälkeen fyysisesti aktiiviset leikit vähenevät noin 20 % ala-asteelle siirryttäessä. Esikoulu- ja alakoulu-ikäisillä (6-10-vuotiaat) lapsilla erilaiset kamppailu- ja painileikit täyttävät 10 % vapaasta ajasta. Nämä fyysisesti aktiiviset leikit vaikuttavat lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Ne kehittävät motorisia taitoja, voimaa ja kestävyyttä, sekä sosiaalisia taitoja. (Pellegrini & Smith 1998.)

Lapsen sukupuoli vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrään. Useimmiten pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. (Eaton & Yu 1989; Sallis ym. 2000; Sääkslahti ym. 2000; Gustafson & Rhodes 2006; Pate ym. 2008; Hinkley ym. 2008; Graggs ym. 2011, Jämsén ym. 2013; Soini ym. 2014a; Soini ym. 2014b; Soini ym. 2014c). On myös olemassa tutkimustuloksia, joiden mukaan sukupuolten välillä ei ole eroja (Soini ym. 2011). Sukupuolten välisiä eroja on selitetty muun muassa tyttöjen varhaisemmalla kypsymisellä. Tyttöjen nopeammasta kehitymisestä seuraa ikään liittyvää fyysisen aktiivisuuden vähenemistä poikia aikaisemmin. (Eaton & Yu 1989.) Erot saattavat johtua myös tyttöjen ja poikien erilaisista leikeistä. Pojat käyttävät leikeissään enemmän tilaa, joka saattaa johtaa poikien suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen. (Bjorklund & Brown 1998.) On myös viitteitä siitä, että tyttöjen ja poikien erilainen kasvatus saattaa johtaa fyysisen aktiivisuuden eroihin (Pellegrini & Smith 1998). Tästä aiheesta lisää osiossa sosiaaliset tekijät (5.3).

Ihmisen ikä vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen. Iän karttuessa fyysinen aktiivisuus vähenee (Sallis 2000; Telama 2000; Pate ym. 2008; Finne ym. 2011). Tämä trendi on nähtävissä sekä tytöillä että pojilla heidän kasvaessaan lapsista nuoriksi ja siitä edelleen aikuisiksi (Armstrong & Welsman 1997, 245). Myös lapsen terveydentila vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen. Ne lapset, joilla on krooninen sairaus tai psyykinen vamma ovat vähemmän aktiivisia verrattuna ikätovereihin. Myös liikalihavuus tai aliravitsemus on yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen. (Malina ym. 2004, 472.)

5.2 Psykologiset tekijät

Myönteisellä asenteella fyysistä aktiivisuutta kohtaan ja aikomuksella olla fyysisesti aktiivinen on positiivinen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen (Sallis ym. 2000). Tämän vuoksi onkin tärkeää vahvistaa lasten myötäsyttyistä taipumusta fyysiseen aktiivisuuteen jo varhaislapsuudessa (Sääkslahti 2005, 93). Fyysisesti aktiiviset lapset kokevat myönteisiä kokemuksia liikunnalla, näitä tunteita ovat muun muassa ilo, nautinto ja onnistumisen kokemukset (Yang ym. 1996). Positiiviset kokemukset liikunnallisista leikeistä ja peleistä varhaislapsuudessa saattavat muokata liikunta-asenteita nuoruutta ja aikuisuutta kohti mentäessä (Sääkslahti 2005, 93).

Lapsen hyvä itsetunto vaikuttaa myönteisesti fyysisen aktiivisuuden määrään (Carza ym. 2008, 389). Itseluottamus tukee lapsen fyysisiä kykyjä, ja sillä on vahva yhteys fyysiseen aktiivisuuteen lapsuudessa ja aikuisiällä. Niin ikään myös minäkuva on merkittävä fyysistä aktiivisuutta ennustava tekijä. (Malina ym. 2004, 472.) Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti lapsen käsitykseen itsestään. Nämä vaikutukset ovat selvimpiä itsetuntoon, minäkuvaan ja pystyvyyden kokemuksiin. (Carza ym. 2008, 389.)

Lapsen temperamentin piirteet vaikuttavat siihen, millaisista toiminnoista lapsi on kiinnostunut. Lapsi hakeutuu sellaisten toimintojen pariin, jotka hän itse kokee mielisiksi. Toinen lapsi saattaa tykätä samasta tutusta ja rauhallisesta leikistä, kun taas toinen lapsi innostuu uusista ja jännittävistä leikeistä. Tämän vuoksi temperamentin piirteellä ja fyysisellä aktiivisuudella näyttäisi olevan yhteys. (Keltikangas-Järvinen 2004, 43.) Kuitenkaan Malinan ym. (2004) mukaan persoonallisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä ei ole osoitettu.

Fyysisiin aktiviteetteihin osallistuminen on tärkeä osa lapsen kehittymistä. Fyysisesti aktiivinen toiminta antaa lapselle mahdollisuuksia kokea menestystä ja iloa. Aktiviteetit, jotka rohkaisevat lasta kilpailemaan itsensä kanssa, palkitsevat osallistumisesta enemmän kuin kilpaileminen ikätoverin kanssa. Itsensä kanssa kilpaileminen synnyttää todennäköisemmin myönteistä käyttäytymistä fyysistä aktiivisuutta kohtaan lapsuudessa. (Armstrong & van Mechelen 1997, 247). Tätä tukee myös Coolsin ym. (2011) tutkimus, jonka mukaan vanhempien suoritus- ja kilpailukorosteinen suhtautuminen vähensi lasten fyysistä aktiivisuutta.

5.3 Sosiaaliset tekijät

Lapsen vanhemmat, sisarukset ja muut läheiset välittävät tietoisesti ja tiedostamattaan omia arvoja, asenteita ja odotuksia liikuntaan liittyen, ja nämä ovat pohjana lapsen tulevalle fyysisesti aktiiviselle tai inaktiiviselle elämäntavalle (Jaakkola 2013). Vanhempien tuella, mallilla ja yhdessä liikkumisella on yhteys lapsen suurempaan fyysisen aktiivisuuden määrään (Gustafson & Rhodes 2006). Myös vanhempien asenne fyysistä aktiivisuutta kohtaan vaikuttaa merkittävästi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään (Telama ym. 1994). Liikuntaa arvostavat vanhemmat liikkuvat yhdessä lastensa kanssa ja ovat valmiita panostamaan lapsen harrastusmahdollisuuksiin sekä niistä aiheutuviin lisäkustannuksiin (Pönkkö 1999, 82).

Aikuisen antamalla rohkaisulla ja tuella on suuri merkitys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluun lapsuudessa (Yang ym. 1996). Vanhempien kannustus motivoi lasta liikkumaan. Erilaiset kiellot ja säännöt puolestaan vähentävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. (Sallis ym. 1993.) Lapsen liikunnan omaehtoisuuteen kannattaa siis kiinnittää huomiota (Sääkslahti 2005, 18), koska urheiluun pakottaminen näyttää vähentävän omaehtoiseen urheiluun osallistumista myöhemmällä iällä (Taylor ym. 1999).

Lasten fyysinen aktiivisuus on yhteydessä myös perheen sosiaaliseen asemaan (Telama ym. 1994). Erot fyysisessä aktiivisuudessa näyttävätkin osittain johtuvan vanhempien sosioekonomisesta asemasta (Mäkinen 2010). Alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevien vanhempien lapset ovat fyysisesti vähemmän aktiivisia verrattuna korkeammassa asemassa olevien vanhempien lapsiin (Seabra ym. 2013). Myös Coolsin ym. (2011) mukaan korkeasti koulutettujen vanhempien lapset ovat fyysisesti aktiivisempia. Fyysisen aktiivisuuden erot kehittyneissä maissa saattavat johtua siitä, että korkeammassa asemassa olevien vanhempien lapsilla on paremmat mahdollisuudet päästä erilaisiin liikuntapaikkoihin ja ohjattuihin harjoituksiin (Malina ym. 2004, 473). Liikunnasta syrjäytymisen riskitekijöinä pidetään huono-osaisuutta, alhaista sosioekonomista asemaa ja kouluttamattomia vanhempia (Karvinen ym. 2010). Vanhempien fyysisellä aktiivisuudella on kuitenkin suurempi vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen kuin perheen sosioekonomisella asemalla (Yang ym. 1996; Telama 2001).

Myös perheen rakenne näyttää vaikuttavan merkittävästi lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tytöillä on sisaruksia, ovat huomattavasti aktiivisempia, verrattuna niihin tyttöihin, jotka ovat perheen ainoita lapsia. Pojilla puolestaan veljen olemassaolo lisää huomattavasti fyysisen aktiivisuuden määrää. (Bagley 2006.) Sisarusten positiivista vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen tukee myös australialaistutkimus, jonka mukaan 5–6-vuotiailla lapsilla sisaruksien kanssa viettämä aika nosti heidän fyysisen aktiivisuuden tasoaan viikonloppuisin (Cleland ym. 2011). Poikalapsilla yhden vanhemman tai kahden vanhemman taloudet eivät vaikuta fyysisen aktiivisuuden määrään, toisin kun tyttölapsilla, joilla yksinhuoltajan kanssa asuvien tyttölapsien fyysinen aktiivisuus on vähäisempää verrattuna kahden vanhemman taloudessa asuviin tyttölapsiin. (Bagley 2006.) Tutkimusten mukaan on kuitenkin lapsen kannalta parempi, jos on yksi fyysisesti aktiivinen roolimalli, kuin kaksi fyysisesti inaktiivista roolimallia (Gustafson & Rhodes 2006).

Fyysisesti aktiiviset vanhemmat tukevat lastensa fyysistä aktiivisuutta enemmän verrattuna inaktiivisiin vanhempiin. Isän fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä yhteys lapsen fyysiseen

aktiivisuuteen. Tämä yhteys on nähtävissä varsinkin isän ja pojan välillä (Gustafson & Rhodes 2006.) Jo hyvin varhain on huomattavissa, että vanhemmat rohkaisevat poikia olemaan fyysisesti aktiivisempia verrattuna tyttöihin (Armstrong & van Mechelen 1997, 257; Gustafson & Rhodes 2006). Poikia rohkaistaan itsenäisyyteen ja omatoimisuuteen, kun taas tyttöjen käyttäytymistä kontrolloidaan enemmän ja heidän aktiivisuuttaan tukee vanhemmilta saatu hyväksyntä. Pojille aktiivisuuden kannalta tärkeämpää on kavereiden malli ja hyväksyntä. (Pönkkö 1999, 96–97.) Pönkön tutkimustuloksesta poiketen Gustafsonin & Rhodesin systemaattisen tutkimuskatsauksen (2006) mukaan, poikien fyysistä aktiivisuutta tukee tyttöjä enemmän vanhemmilta saatu tuki. Poikien vanhemmat liikkuvat lastensa kanssa useammin kuin tyttöjen vanhemmat. Kokonaan liikkumattomien vanhempien joukossa on enemmän tyttöjen kuin poikien vanhempia. (Pönkkö 1999, 82.)

Päiväkodissa tätä sukupuolieroa ei ole nähtävissä, sillä Paakkisen (2011) havainnointiin perustuvan tutkimuksen mukaan päiväkodin varhaiskasvattajat kannustivat liikunnan lisäämisessä tyttöjä hieman poikia enemmän, mutta sukupuolittaiset erot eivät olleet tilastollisesti merkittäviä. Päiväkodissa varhaiskasvattajan antama suullinen kannustus fyysiseen aktiivisuuteen on vähäistä. Liikunnan lisäämiseen kannustavia kehotuksia oli 9 % havainnoitavasta ajasta. Kannustus olisi kuitenkin hyödyllistä, koska kannustetuissa tilanteissa lapsen fyysisen aktiivisuuden taso on suurempi ohjatuissa ja vapaissa leikeissä verrattuna kannustamattomiin hetkiin. (Paakkinen 2011.)

Leikkikaverilla uskotaan olevan vahva positiivinen yhteys fyysisesti aktiiviseen käytökseen lapsilla (Barkley ym. 2014). Kavereilla on tärkeä merkitys liikkumaan innostamisessa, sillä Pönkön (1999, 84) tutkimuksen mukaan 71 % lapsista leikki lähes päivittäin perheen ulkopuolisen leikkikaverin kanssa. Leikkikaverin läsnäolon tiedetään myös lisäävän leikin intensiteettiä, ja lapsi jaksaa leikkiä kauemmin yhdessä toisen kanssa verrattuna yksin leikkimiseen. (Barkley ym. 2014.) Tästä poiketen Soinin (2014b) mukaan suomalaiset lapset olivat fyysisesti aktiivisempia yksin leikkiessään. Fyysisen aktiivisuuden kannalta lapsen koulun aloittaminen näyttää olevan merkittävä käännekohta, koska tässä vaiheessa kavereiden merkitys korostuu entisestään ja perheen vaikutusvalta vähenee (Malina ym. 2004, 473).

Fyysisesti aktiivinen käytös on yhteydessä kulttuuriin, johon lapset ja nuoret kasvavat (Malina ym. 2004, 458). Lasten kasvatustyyli on sidoksissa tiettyyn kulttuuriin, ja tämä vaikuttaa muun muassa siihen, kuinka tärkeänä liikuntaa milloinkin pidetään (Keskinen 2003, 226). Kasvatuserot kulttuurien välillä näkyvät erityisesti sukupuolten välisessä kasvatuksessa. Näyt-

tää siltä, että Pohjoismaissa sukupuolten väliset erot eivät ole yhtä suuria kuin esimerkiksi Pohjois-Amerikassa tai Virossa (Sääkslahti 2005, 18).

5.4 Fyysinen ympäristö

Lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa myös fyysinen ympäristö, jossa lapsi elää (Telama ym. 1994). Fyysisellä ympäristöllä viitataan kohteisiin ja rakennuksiin, jotka muodostavat erilaisia liikkumisympäristöjä sisä- ja ulkotiloissa (Fjørtoft & Gundersen 2007). Lapsen kasvuympäristö voi joko tarjota mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen tai sitten rajoittaa sitä (Davison & Lawson 2006). Lasten fyysistä aktiivisuutta parantaa ulkona vietetty aika sekä mahdollisuus päästä erilaisiin liikuntaympäristöihin (Sallis ym. 2000). Positiivisesti lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tarjolla olevat yleiset ajanviettopaikat, kuten leikkipuistot sekä turvalliset kävely- ja pyöräilytiet. Vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen on yhteydessä kodin mukavuus ja istumismahdollisuuksien runsaus (Saelens & Kerr 2008). Negatiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa myös maatieverkostot sekä paikallisen alueen turvattomuus ja köyhyys. (Davison & Lawson 2006).

Klesgesin ym. (1990) mukaan lapset ovat sitä aktiivisempia, mitä enemmän aikaa he viettävät ulkona, koska ulkoleikit ovat vauhdikkaampia ja fyysisesti kuormittavampia ja kuin sisäleikit (Nupponen ym. 2010, 52; Soini ym. 2014b.). Sisätiloihin verrattuna ulkoilu mahdollistaa intensiivisemmän fyysisen aktiivisuuden, laajemmalla alueella liikkumisen ja lasten runsaamman itse ohjelmoituvan harjoittelun (Siren-Tiusanen 1996, 177). Ulkona ollessa erityisesti pyörälliset lelut, kuten kuorma-autot, taaperokärkyt ja pyörät ovat yhteydessä fyysisesti kuormittavampiin leikkeihin. Puolestaan leikit hiekkalaatikolla, sekä erilaiset roolileikit ovat fyysisesti vähemmän kuormittavia. (Soini ym. 2015, 97.)

Myös tietotekniikka vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen, koska sillä on vaikutusta lasten ajankäyttöön sisätiloissa ja näin myös fyysiseen aktiivisuuteen (Sääkslahti 2005, 17). Lasten mediabarometrin mukaan lasten mediatottumukset alkavat muodostua jo ensimmäisen elinvuoden aikana. Lapsen oma mediamaku alkaa kehittyä 3-4-vuotiaana ja 5-6 vuoden iässä alkaa pelien pelaaminen ja internetin käyttö. (Kotilainen 2011.) Late -hankkeen selvityksen perusteella 73 % kolmevuotiaista ja 66 % viisivuotiaista katsoi televisiota tai käytti tietokonetta päivittäin noin tunnin ajan. (Mäki ym. 2010). Näyttääkin siltä, että lasten ajankäyttö on

siirtynyt ulkoleikeistä sisälle. Fyysisen aktiivisuuden ja ruutuajan välistä suoraa kausaalisuutta ei ole kuitenkaan vielä pystytty osoittamaan tutkimuksien avulla. (Sääkslahti ym. 2013.)

Yleisesti ajatellaan, että kaupunkimainen ympäristö tarjoaa vain vähän tilaa lasten leikeille (Sääkslahti 2005, 17). Tästä oletuksesta poiketen Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan kaupunkimaisessa asuinympäristössä asuneet 3-6-vuotiaat lapset olivat fyysisesti aktiivisempia verrattuna haja-asutusalueilla asuneisiin (Telama ym. 1985). Tämä saattaa osittain selittyä sillä, että Salliksen ym. (1990) mukaan harjoittelupaikkojen läheisyys vaikuttaa positiivisesti fyysisen aktiivisuuden määrään. Nupposen ym. (2010, 160) tutkimuksen mukaan liikuntaa kertyi yhtä paljon taajamassa ja haja-asutusalueella asuville. Taajamassa asuvilla päiväkotij- ja koulumatkaliikuntaan kului enemmän aikaa verrattuna haja-asutusalueella asuviin (Nupponen 2010, 160).

Vuodenaikojen vaihtelu etenkin Skandinaviassa muokkaa lasten fyysistä ympäristöä, ja vuodenaikojen vaihtelulla on merkittävä vaikutus aktiivisuuden määrään (Sääkslahti 2005, 17, 90). Lauhkeilla ja kylmillä ilmastoalueilla fyysinen aktiivisuus lisääntyy kesäkuukausina (Malina 2004, 473). Tätä havaintoa tukee Sääkslahden ym. (2000) tutkimus, jonka mukaan aktiivisuus oli alhaisinta talvikuukausina ja runsainta kesäkuukausina. Nupposen ym. 2010 tutkimus osoitti, että liikuntamäärät olivat alhaisimmillaan syksyllä ja talvella ja runsaimmillaan keväällä. Myös vuorokauden ajalla saattaa olla vaikutusta lapsen fyysisen aktiivisuuden intensiteettiin, sillä Soinin ym. (2014b) tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus oli aamupäivisin kuormittavampaa verrattuna iltapäiviin.

Lasten päiväkotiajasta suurin osa muodostuu fyysisesti inaktiivisista vapaista leikeistä. 59 % päivästä kuluu fyysisesti passiivisella tavalla joko istuen tai seisten. (Paakkinen 2011.) Tätä tukee myös Soinin ym. (2014b) tutkimustulos, jonka mukaan lapset havainnoitiin useimmiten paikallaan tai intensiteetiltään erittäin kevyissä toiminnoissa, joko istumassa, seisomassa tai kävelemässä. Päiväkodissa oleminen ei kuitenkaan näytä vaikuttavan fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään, sillä Soinin ym. (2011) ja LATE-hankkeen selvityksen mukaan arki- ja viikonlopun päivillä ei ollut vaikutusta kolmivuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Tästä poiketen Nupposen ym. (2010, 160) tutkimuksen mukaan lapset olivat arkipäivisin 10 minuuttia aktiivisempia verrattuna viikonloppuihin. Iän myötä päiväkotiliikunta vähenee, kun taas kotiliikunta näyttää lisääntyvän arkisin ja viikonloppuisin neljän vuoden iästä lähtien (Nupponen 2010, 160).

5.5 Fyysisen aktiivisuuden ja motoristen perustaitojen yhteydet

Lasten normaali motorinen kehitys tarvitsee päivittäisiä mahdollisuuksia liikkua (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Liikuntakasvatuksen yhtenä tärkeänä tavoitteena on lisätä lapsen kykyä ja motivaatiota toimia ympäristössä, joka edellyttää ja samalla kehittää fyysistä kuntoa (Numminen 1996, 11). Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet saattavat lapsilla erota sukupuolen, harjoitettavan motorisen osa-alueen sekä fyysisen aktiivisuuden intensiteetin vaikutuksesta (Cliff ym. 2009).

Motoriset taidot ovat merkittävästi yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Ne ovat tärkeä pohja fyysisen aktiivisuuden ja lajikohtaisten taitojen kehitykselle. Motoristen taitojen hallitseminen on tutkitusti yhteydessä fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Motorisesti hyvin kehittyneet lapset osallistuvat fyysisesti aktiiviseen toimintaan todennäköisemmin kuin ikätoverit, joiden motorisissa taidoissa on vielä kehitettävää. (Williams ym. 2008; Kambas ym. 2012.) Myös Stodden ym. (2008) väittävät, että motoristen taitojen taso on tärkein tekijä, joka vaikuttaa ihmisten valintaan olla fyysisesti aktiivinen tai inaktiivinen.

Vastaavasti Gallahue ym. (2012, 187–188) toteavat, että mitä paremmat mahdollisuudet lapsella on fyysiseen aktiivisuuteen, sitä paremmin hän pystyy myös kehittämään motorisia perustaitojaan. Myös Fjørtoft ja Gundersen (2007, 215) uskovat, että lapset oppivat motorisia taitoja fyysisen aktiivisuuden kautta. Robinsonin ym. (2012) tutkimuksessa havaittiin, että esikoulupäivän aikaisella fyysisellä aktiivisuudella oli suora yhteys lapsen motorisiin perustaitoihin. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden välinen suhde on kahdensuuntainen. Tutkimusten perusteella ei ole kyetty varmistamaan, ovatko hyvät motoriset taidot syy olla fyysisesti aktiivinen vai seuraus fyysisestä aktiivisuudesta. (Timmons ym. 2007; Iivonen ym. 2013.)

Laukkasen ym. (2013) tutkimus osoittaa, että myös hyvin kevyeksi luokiteltu fyysinen aktiivisuus voi sisältää motoristen perustaitojen kehityksen kannalta olennaisia perustaitoja. Tämän vuoksi olisi suositeltavaa, että fyysistä aktiivisuutta mitattaessa ja laadittaessa fyysisen aktiivisuuden suosituksia huomioitaisiin intensiteetiltään kaikenkertyvä fyysinen aktiivisuus (Laukkanen ym. 2013). Fyysisen aktiivisuuden ja motoristen perustaitojen yhteys vahvistuu siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen, ja siksi fyysistä aktiivisuutta tulisi edistää koko lapsuuden ajan (Stodden ym. 2008; Gallahue ym. 2012, 188; Iivonen ym. 2013). Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä lisääntyy kolmesta kuuteen ikävuosien välillä, mutta samalla

yksilöiden väliset erot kasvavat. (Sääkslahti ym. 2013.) Laukkasen ym. (2014) tutkimuksen mukaan, jo lyhytkestoinenkin fyysinen aktiivisuus voi kehittää motorisia perustaitoja etenkin tytöillä.

Vapaa-ajalla tapahtuva liikunta (järjestetty ja vapaaehtoinen) antaa lapselle hyvän mahdollisuuden motoristen taitojen kehittämiseen. Lapset, joilla on hyvät pallonheitto- ja hyppäämistaidot, käyttivät näitä taitoja enemmän hyödyksi myös vapaa-ajan liikunnassaan. (Raudsepp & Päll 2006.) Koska lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja istuva elämäntapa lisääntynyt, tämä on saattanut osittain vaikuttaa motoristen taitojen heikentymiseen (Iivonen ym. 2013). Laukkasen ym. (2014) tutkimuksen mukaan 5–8-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot olivat positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Negatiivisesti motoristen perustaitojen kehittymiseen vaikutti istumiseen käytetty aika. (Laukkanen ym. 2014). Stodden ym. (2008) uskovat, että suurin osa lapsista ja aikuisista, jotka kokevat omat motoriset perustaitonsa heikoiksi ja joilla on myös motoristen testien perusteella heikot taidot, saattavat olla myös fyysisesti inaktiivisempia. Tämä lisää ylipainoisuuden riskiä myöhemmässä lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa (Stodden ym. 2008).

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimustehtävä

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, Yleisradion Internetpalstalle kirjoittaneiden käsityksiä lasten liikkumisesta. Keskustelupalsta luotiin asiantuntijahaastattelun rinnalle. Erityisesti etsimme kommentteista vastausta kysymykseen: Millä tavalla keskustelupalstalle kirjoittaneet selittävät lasten heikkoja liikuntataitoja ja kenen he ajattelevat olevan vastuussa niiden kehittymisestä?

6.2 Tutkimuksen luonne

Tutkimuksemme on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157). Tavoitteena on tulkita ja ymmärtää tutkimusaineistoa, sekä asettaa ilmiön ymmärrys alkuperäistä käsitteellisemmälle tasolle (Ronkainen ym. 2011, 83). Tarkastelimme pro gradu – tutkielmassa ajankohtaista ilmiötä lasten liikuntataitoihin liittyen.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään esimerkiksi kuvaamaan jotakin ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekkäitä tulkintoja (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85). Tutkimusaineiston kokoa määritellään laadulla, ei sen määrällä. Tavoitteena on, että tutkimusaineisto toimii apuvälineenä tietyn asian tai ilmiön ymmärtämisessä ja teoreettisessa tulkitsemisessä. Tässä tutkimuksessa se tarkoittaa, että laadullisessa tutkimuksessa ei tavoitella yleistettävyyttä, vaan tutkittavan ilmiön erilaisia ulottuvuuksia. (Vilka 2005, 126.)

Laadulliseen tutkimukseen sisältyy aina kysymys: mitä merkityksiä tutkitaan? Tämä vaatii tutkimuksen tekijältä tai tekijöiltä tarkentamista siitä, tutkitaanko kokemuksiin vai käsityksiin liittyviä merkityksiä. (Vilka 2005, 97.) Lähtökohtana lähes kaikissa laadullisiksi luokitelluissa tutkimussuuntauksissa on ajatus merkitysten keskeisyydestä (Ronkainen ym. 2011, 81). Merkitysten maailmassa asioita ja ilmiöitä ei voida katsoa vain yhdellä tavalla. Miksi - kysymysten avulla tutkija ei tee tutkimuksessaan valintoja vain kahden seikan välillä. (Vilka

2005, 98.) Tutkimusaineistomme erityislaatuisuuden vuoksi keskustelupalstan kommentteista oli haastavaa rajata merkityksiä kokemuksiin tai käsityksiin. Useimmista kommentteista välittyi, että ne olivat vanhempien kirjoittamia. Uskomme että vanhempien käsitykset pohjautuivat heidän omaan kasvatuskokemuksiinsa. Joistakin kommentteista nousi kuitenkin esille käsityksiin liittyviä ajatuksia, jotka pohjautuivat moneen eri tekijään.

Laadullista tutkimusprosessia ei ole helppo jakaa toisiaan seuraaviin osiin, sillä tulkinta jakautuu koko tutkimusprosessiin. Aineiston keruun yhteydessä voi joutua tarkistamaan tutkimussuunnitelmaa tai jopa tutkimusongelman asettelua, ja välillä tutkielmaa kirjoittaessa saattaa joutua palaamaan alkuperäisaineistoon. (Eskola & Suoranta 2008, 16.) Koska tämä oli ensimmäinen tutkimuksemme, lähdimme valmiin aineistomme kanssa etenemään tutkimusprosessissa vaiheittain. Tutkimus eteni luontevasti osio kerrallaan, emmekä joutuneet muuttamaan tutkimusongelman asettelua. Tutkimusaineistoa käytimme apuna läpi työn, asettaessa tutkimusongelmaa, analysoidessa aineistoa, sekä tuloksia ja pohdintaa kirjoittaessa.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulee huomioida arvolähtökohtia, sillä arvot muokkaavat sitä, kuinka ymmärrämme tutkittavia ilmiöitä. Yleisesti voidaan sanoa, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään enemmän löytämään tai paljastamaan tosiasioita kuin todentamaan jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2007, 157.) Henkilökohtaisesti meidän omassa arvomaailmassamme liikunta on tärkeässä asemassa. Opintojen ja kokemusten myötä karttunut tieto liikunnasta ja sen hyödyistä saattoi ohjata ajatteluumme tulosten tulkinnassa. Liikuntaan negatiivisesti suhtautuvien ajatuksiin samaistuminen oli haastavaa, ja toisaalta saatoimme tulkinnoissa etsiä vahvistusta teoriaosuudessa esiin nouseville asioille. Pyrimme kuitenkin omista asenteistamme huolimatta suhtautumaan tutkimusaineistoon neutraalisti, sekä tuomaan esille kaikki näkökulmat mahdollisimman objektiivisesti. Koimme että työn tekeminen avasi silmiämme siitä, kuinka eri tavalla ihmiset suhtautuvat liikkumiseen. Tämä tulee varmasti olemaan hyödyksi liikunnanopettajan työssä.

Vilkan (2005, 122) mukaan, havainnoinnin kohteeksi sopivat kaikki ihmisen tuottama teksti- ja kuvamateriaali. Internetistä tallennetut blogit sekä keskustelut chateissa ja foorumeilla voivat olla laadullisen tutkimuksen aineistoja. Näitä aineistoja voidaan kutsua luonnollisiksi aineistoiksi (Rantala 2010). Luonnolliseksi luokitellaan aineistot, jotka ovat tutkimuksesta riippumatta olemassa (Ronkainen ym. 2011, 108). Eskolan ja Suorannan (2008, 16) mukaan, osallistuminen tutkittavien elämään on laadullisessa tutkimuksessa keskeistä, mutta ei ehdotonta. Laadullinen tutkimus tarkoittaa nykyään monimuotoisten tutkimustapojen hyödyntä-

mistä. (Eskola & Suoranta 2008, 16). Emme osallistuneet pro gradu –tutkielman teossa tutkittavien elämään, sillä keskustelupalstalta poimittu aineisto oli tutkimuksesta riippumatta jo olemassa, ja siksi aineistomme oli luonnollinen.

6.3 Tapaustutkimus

Tapaustutkimukselle on ominaista että yksittäisestä tapauksesta tuotetaan täsmällistä, intensiivistä tietoa. Tapaustutkimukselle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, ja se on käsitteenä monisyinen (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 159.) Tapaustutkimuksessa tutkitaan tyypillisesti uudenlaisia ilmiöitä. Tämän vuoksi ei välttämättä ole selvä, minkälainen näkökulma tai käsitteistö toimii parhaiten. Tästä johtuen teoreettisen näkökulman valinta jää usein myöhempään vaiheeseen. (Laine ym. 2007, 29.)

Usein tapaustutkimus käsitettä käytetään virheellisesti viitattaessa erilaisiin tutkimusmenetelmiin. Englanninkielisessä kirjallisuudessa menetelmäksi (method) on yhdistetty usein sekä aineistonkeruu- että tutkimusmenetelmät. Suomenkielessä menetelmä on puolestaan vakiintunut koskemaan konkreettisia, selvästi rajattuja tutkimusmenetelmiä. Lähtökohtaisesti tapaustutkimus sisältääkin useita tutkimusmenetelmiä, jonka vuoksi on perusteltua sanoa, ettei tapaustutkimus ole metodi vaan tutkimustapa tai tutkimusstrategia. Sen sisällä voidaan käyttää erilaisia aineistoja ja menetelmiä. (Laine ym. 2007, 9.)

Tapaustutkimus perustuu tarkkaan rajaukseen ja teoreettiseen kattavuuteen. Siinä tutkimuksen kohteeksi valitaan yleensä yksi tai tarvittaessa useampi tapaus. Tutkimuksessa tapaus on kohde jota tutkitaan. (Vilka 2005, 130.) Tapaustutkimuksessa tutkitaan tiettyä ilmiötä valittujen avaintapausten avulla. Olennaisena tapaustutkimuksessa ei ole henkilö ja hänen subjektiivinen kokemus vaan se, kuinka hänen kokemuksensa voidaan esimerkinomaisesti liittää yleisempään ilmiöön. (Ronkainen 2011, 118.) Tutkimuksemme tapauksena olivat tietyn keskustelupalstan kirjoitukset lasten heikkoihin liikuntataitoihin vaikuttavista tekijöistä. Avaintapauksina toimivat keskustelupalstalle kirjoittaneiden kommentit. Tapaus voidaan valita usealla eri tavalla, valinnassa voidaan painottaa tapauksen tyypillisyyttä ja edustavuutta. Tapauksen ja tutkimusaineiston valintaa koskevat perustelut on tuotava tarkasti esiin tutkimustekstissä. (Vilka 2005, 130.) Tutkimuksemme aihe oli ajankohtainen ja se nostettiin esille useissa eri

tiedotusvälineissä. Tutkimuksemme tapaus oli lähtöisin lehtiartikkelista, ja sen pohjalta tehdystä tv-haastattelusta, jonka oheen aineistomme toimiva keskustelupalsta oli luotu.

Usein tapaustutkimuksessa edetään induktiivisesta deduktiiviseen, eli yksittäisestä yleiseen (Laine ym. 2007, 29). Tapaustutkimuksen avulla pyritään siis ymmärtämään tapausta (Laine ym. 2007, 12, sovellettu taulukko Hammersleyn ym. 2000,4; Flyvbjerg 2001 mukaan). Joskus voidaan myös pyrkiä yleistämään tapausta, silloin keskeiseen asemaan nousee aineistosta esiin nostettavat tulkinnat (Eskola & Suoranta 2008, 67). Julkilausuttuna tavoitteena voi olla yhden ainutlaatuisen ilmiön kuvaaminen, mutta taustalla saattaa silti olla toive ymmärtää ihmillistä tai ihmisyhteisöihin liittyvää toimintaa laajemmin. Tavalla tai toisella tieteellisen tutkimuksen yksittäisiin tapauksiin liittyy kuitenkin aina vähintään piiloinen ajatus yleistettävyydestä jollain tasolla (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001,163–164.) Uskomme ettei aineistomme kuvaa kaikkien ihmisten ajatuksia, vaan yleisesti keskustelupalstojen keskusteluihin osallistuvien henkilöiden ajassa olevia kokemuksia ja selityksiä lasten heikkoihin liikuntataitoihin liittyen.

6.4 Menetelmänä sisällönanalyysi

Tutkimuksemme aineiston analyysimenetelmänä hyödynsimme sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysissä tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysin avulla pyritään luomaan sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Lisäksi sisällönanalyysin avulla aineisto järjestetään tiivistettyyn ja selkeään muotoon, kadottamatta sen sisältämää informaatiota. (Hämäläinen 1987, 33.)

Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan sen toteutustavan mukaan. Näitä ovat aineistolähtöinen, teoriaohjaava ja teorialähtöinen analyysi, joiden erottavana tekijänä on analyysin päättelyprosessin muoto. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta luodaan teoreettinen kokonaisuus, josta analyysiyksiköt valitaan tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Teoriapohjaisessa analyysissä on teoreettisia kytkeitä, jotka eivät pohjaudu suoraan teoriaan. Teoria voi myös toimia apuna analyysin etenemisessä. Teorialähtöinen analyysi nojaa tiettyyn teoriaan, joka ohjaa aineiston analyysiä aiemman tiedon perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–99.)

Tutkimusmenetelmänä käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysii, joka on perusanalyysimenetelmä. Sitä voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Tutkimuksemme pohjautui täysin aineistoon, eikä tutkimusta ohjannut mikään teoria tai teoriapohja. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä liitetään käsitteitä yhteen ja tämän avulla saadaan vastaus tutkimustehtävään. Analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään kohti käsitteellistä näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 112.)

6.5 Keskustelupalsta tutkimusaineistona

Tilastokeskuksen väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttötutkimuksesta käy ilmi, että 89 prosenttia 16–89-vuotiaista käyttää internetiä. Samasta tutkimuksesta käy ilmi, että blogien ja keskustelupalstojen käyttö yleistyy suomalaisilla. (Tilastokeskus 2014.) Keskustelupalstoja voidaan kutsua verkkokeskusteluiksi tai foorumeiksi. Ne voivat jakautua aihepiireihin, ja aihepiirien alla oleviin otsikoituihin viestiketjuihin. Keskustelupalstat ovat sukua verkkojuttelulle eli chatille, mutta niissä viestintä ei ole yhtä selvästi reaaliaikaisuuteen sitoutunutta. (Hynönen 2008, 186–187.) Nykyään keskustelupalstoja käytetään hyödyksi monella eri tapaa, myös tutkimustarkoituksessa (Lauritsalo 2014).

Kommunikointi Internetin keskustelupalstoilla on yksi tapa olla sosiaalinen ja ottaa osaa keskusteluihin. Tyypillisesti viestit tallentuvat tiedostoihin pysyvästi, ja sen seurauksena niihin voi päästä käsiksi pitkänkin ajan kuluttua viestin lähetyshetkestä. Viestien pituus voi vaihdella yhdestä sanasta, jopa muutamiin sivuihin. (Lauritsalo 2014, 29.) Halutessaan kirjoittaja voi luoda itselleen erilaisia rooleja ja kommunikoida anonyymisti (Kangasniemi 2008, 69). Näin keskusteluihin voivat osallistua myös ne joiden saattaa olla muuten haastavaa tuoda mielipiteensä esiin julkisesti (Hynönen 2008, 188). Anonymiteetin avulla kirjoittaja voi myös avautua aroista asioista ilman häpeän pelkoa (Kangasniemi 2008, 69).

Keskustelupalstat ovat paikkoja, jossa mielipiteet, tunteet ja kokemukset yhteisistä kiinnostuksen aiheista voidaan tuoda esille. Lisäksi keskustelupalstaa voidaan pitää paikkana, jossa voi ilmaista tunteitaan sekä pyrkiä vaikuttamaan muiden tunteisiin ja ajatteluun. (Hersberger ym. 2007.) Keskustelupalstoille aktiivisesti kirjoittavat henkilöt antavat ja saavat muilta kirjoittajilta emotionaalista ja tiedollista tukea. Toista kirjoittajaa voi myös tietoisesti pyrkiä vahingoittamaan kyseenalaistamalla, herjaamalla tai aliarvioimalla koettua ongelmaa ja sen oi-

keutusta. (Eriksson 2013.) Joillakin sivustoilla keskustelunvalvojat poistavat sopimattomat viestit ennen kirjoitusten julkaisua ja sulkevat pois ne käyttäjät, joiden rikkomukset ovat nettietiketin eli netiketin vastaisia. Nettietikettiin kuuluu muun muassa kohteliaisuus ja yleistyys. (Hynönen 2008, 186–187.)

Keskustelupalstoille kirjoittavat tekevät tulkintoja toisistaan, ryhmänkeskustelun aiheista, sekä itse ryhmästä. Yhteiskunnan sosiaaliset järjestelmät tarjoavat tulkinnoille pohjan, joiden kautta keskusteluun voidaan tulla mukaan ja joista voidaan etsiä auktoriteettia omille ajatuksille. (Arpo 2005, 295.) Kielivalinnalla voidaan tehdä yhteisössä rajanvetoa ”meidän” ja ”muiden” välille. Kieltä voidaan käyttää ryhmäidentiteetin muovaajana samalla tavalla, kuin esimerkiksi kehonkieltä ja vaatetusta. (Franceschini 1998, 63.)

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Aineiston kohdejoukko

Tutkimuksemme kohdejoukoksi valittiin Yleisradion eli Ylen keskustelupalstalle kommentoineet henkilöt. Keskustelufoorumi aukesi Ylen Internet-sivustolla 24.9.2013, kun siellä haluttiin herättää keskustelua aiheesta: ”Onko lasten kömpelyys ylisuojelevien vanhempien vika?”.

Kesäkuussa 2013 Meidän Perhe-lehden toimittaja Mervi Juusola otti yhteyttä puhelimitse liikuntakasvatuksen tutkija Arja Sääkslahteen, jonka tutkimusalue kohdistuu erityisesti lasten motoriikkaan, fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikuntakasvatukseen. Toimittaja oli kiinnostunut kirjoittamaan artikkelin lasten liikkumisesta ja sen hyödyistä lapsen kehitykselle. Yhdentoista päivän kuluttua puhelinkeskustelusta toimittaja lähetti sähköpostitse haastattelun tutkijalle tarkastettavaksi. Sääkslahti lisäsi tarkentavia kommentteja haastatteluun. Lopulta artikkeli julkaistiin Meidän Perhe-lehdessä 9/2013 sivuilla 32–35.

Ylen toimittaja oli lukenut Meidän Perhe-lehdessä olevan artikkelin ja pyysi TV-haastattelua tutkijalta. Aiheeseen liittyen 25.9.2013 Ylen aamu-tv-ohjelmassa haastateltiin liikuntakasvatuksen tutkija Arja Sääkslahtea. Samana aamuna uutislähetyksessä haastateltiin myös tutkija Marko Kantomaata hänen ”Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents’ academic achievement” –tutkimuksen tuloksiin liittyen (Kantomaa ym. 2013). Kantomaan tutkimuksen mukaan motoriset ongelmat, liikkumattomuus ja lihavuus ennustavat heikkoa koulumenestystä. Nämä molemmat haastattelut vauhdittivat kommentointia keskustelufoorumilla. Tutkimuksemme aineistona käytettiin keskustelufoorumille kirjoitettuja kommentteja 24.9–31.10.2013 välisenä ajanjaksona. Kommentteja oli kirjoitettu yhteensä 130 kappaletta. Tutkimusaineisto sisälsi tekstimuotoista materiaalia 36 sivua (calibri body 11, rivivälillä 1,15). Sen oli kirjoittanut 130 erilaista nimerkin suojassa kommentoivaa henkilöä.

7.2 Aineiston analyysi

Aloitimme aineiston analysoinnin lukemalla aineistoa läpi. Tämän jälkeen poimimme kommenteista tutkimustehtävään liittyvät tekijät alleviivaamalla. Lopuksi pelkistimme alleviivaukset ranskalaisiksi viivoiksi. Pelkistämisen avulla tutkimusaineistosta karsitaan epäolennaiset asiat pois. Pelkistäminen on joko tiedon tiivistämistä tai sen pilkkomista osiin. Näin meneteltäessä aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jolloin aineistosta pelkistetään tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset (liite 1). (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Aineiston kommenteista 5 kappaletta viittasi Kantomaan (2013) tutkimustuloksiin koulumenestyksen ja liikunnallisuuden yhteydestä. Jätimme nämä kommentit pois jatkoanalyysistä, sillä ne eivät mielestämme vastanneet meidän tutkimustehtäväämme. Osassa kommenteista esiintyi perusteluita liikuntataitoihin liittyen, sekä koulumenestyksen ja liikunnan yhteydestä. Näistä kommenteista poimimme mukaan liikuntataitoihin viittaavat tekijät, mutta jätimme huomiotta koulumenestykseen liittyvät asiayhteydet.

Pelkistysten jälkeen rakensimme koodauskehiksen, johon kuuluivat pääluokat ja niiden alaluokat. Koodauskehiksen luomisessa oli tärkeää keskittyä siihen tietoon, joka oli tutkimustehtävän kannalta olennaista. Koska tietoa oli paljon, koodauskehiksen kaikkien pääluokkien rakentaminen ei välttämättä onnistu yhdellä kertaa. Sen vuoksi päädyimme rakentamaan tuloksia pääluokka kerrallaan ennen seuraavaan siirtymistä. (Schreier 2012, 80.) Aineistomme pääluokiksi muodostuivat yksilölliset tekijät, yhteiskunta, sosiaaliset tekijät, fyysinen ympäristö, turvallisuus, motivaatio ja muut kommentit liikuntataitoihin liittyen. Näiden pääluokkien alle muodostui jokaiselle luokalle alaluokat. Luimme pelkistykset läpi ja jokaisen pääluokan kehittelyn jälkeen koodasimme pelkistykseen pääluokan ja niihin sopivat alaluokat.

Seuraavaksi tarkistimme ovatko kaikki sisällöt pelkistyksissä asiaankuuluvia, ja jätimme epäolennaisen materiaalin pois (Schreier 2012, 81). Otimme pelkistys-vaiheessa aineistosta mukaan kohtia, joiden vastaavuudesta tutkimustehtävään emme olleet täysin varmoja. Koodaamisen jälkeen poistimme osan pelkistyksistämme, koska tässä vaiheessa oli helpompi hahmottaa pelkistykset, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseemme. Tämän jälkeen luimme vielä koodaukset kertaalleen läpi, ja pohdimme vastaavatko pelkistykset tutkimustehtäväämme. Lopulta tutkimustehtävään vastaavia kommentteja oli aineistossa yhteensä 114 kappaletta.

Sisällönanalyysissä voidaan edetä luokittelun jälkeen aineiston kvantifioimiseen, jonka avulla aineisto kuvataan määrällisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120–121). Laadullista aineistoa laskemalla, aineistoon on mahdollista päästä paremmin kiinni, ja varmistaa ettei tutkimuksen tulokset perustu vain tuntumaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Vallin (2010) mukaan laadullisen tutkimuksen tulosten esittäminen numeroita hyödyntäen pyrkii kuvaamaan, millainen jäsenetty tilanne on, eikä tekemään yleistyksiä muihin samankaltaisiin tapauksiin.

Aloitimme kvantifioinnin tekemällä taulukon, johon kirjasimme ylös kaikki kahdeksan pääluokkaa ja niiden alaluokat. Taulukon reunaan kirjasimme erikseen jokaisen yksittäisen kommentin. Tämän jälkeen laskimme, kuinka monesti sama asia toistui kommenttien sisällöissä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120). Yksittäisestä kommentista merkkasimme ylös kaikki maininnat, näin ollen yhdestä kommentista saattoi tulla merkintä useampaan eri luokkaan (liite 2). Muodostimme aineistosta havaintomatriisin, jonka avulla hahmotimme painottuvat teemat. Olimme läpi työn analysoinnissamme varsin varovaisia poistamaan pelkistyksiä, ja siksi havaintomatriisia aloittaessa otimme analysointiin mukaan tutkimusaiheeseen liittyvät yksittäiset kommentit.

Havaintomatriisin teon jälkeen loimme vielä yläluokat alaluokille selkeyttämään tulosten kirjoittamista. Yläluokat tarkensivat laajojen pääluokkien asiasisältöjä ja niputtivat yhteen yksittäisiä alaluokkia. Tämä mahdollisti sen että, yksittäiset kommentit pysyivät mukana analyysissämme, mutta ne saatiin yläluokkien avulla osaksi suurempia kokonaisuuksia.

Alustavien tulosten kirjaamisen jälkeen koimme, että kokonaisuus jäi sirpaleiseksi. Huomasimme eri pääluokkien sisältävän samantyyppisiä asioita, ja tämän vuoksi tiivistimme ja yhdistimme yhteensopivia pääluokkia keskenään. Jäsentelyn jälkeen pääluokkia oli yhteensä viisi, entisten kahdeksan sijaan. Sisällytimme sosiaaliset tekijät pääluokkaan motivaation, sekä muut kommentit liikuntataitoihin liittyen pääluokkaan kilpailun, joka aiemmin oli motivaatio pääluokan alla. Fyysinen ympäristö pääluokkaan sisällytimme ruutuajan ja turvallisuuden. Nyt pääluokat pitävät sisällään uudelleen jäsennetysti kaikki tulokset, ja kokonaisuudesta tuli yhtäläisempi ja selkeämpi.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi

Kaikkien tutkimusten pätevyyttä ja luotettavuutta tulisi arvioida. Laadullisessa tutkimuksessa tämä näkyy tutkijoiden tapana avata lukijoilleen tarkasti, mitä he ovat tutkimuksessaan tehneet ja miten he ovat päätyneet tutkimustuloksiin. (Hirsjärvi ym. 2007, 227.) Olemme pyrki-neet avaamaan tutkimuksen analysointivaihetta, tutkimuksen kulku kappaleessa. Tässä osiossa tarkastelemme ja avaamme muita tutkimuksen luotettavuuteen, eettisyyteen sekä niiden arviointiin vaikuttavia tekijöitä.

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään metodikirjallisuudessa usein termeillä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti käsitteenä tarkastelee, onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mitä on luvattu. Reliabiliteetin avulla arvioidaan tutkimustulosten luotettavuutta. Näitä käsitteitä on kuitenkin kritisoitu laadullisen tutkimuksen piirissä, sillä ne vastaavat enemmänkin määrällisen tutkimuksen tarpeita. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 136.) Hirsjärven ym. (2007, 226) mukaan reliabiliteetti kuvaa mittaustulosten toistettavuutta. Se voidaan todeta monella tapaa. Tutkimustuloksemme heijastavat ajassa eläviä ilmiöitä, käsityksiä ja kokemuksia lasten liik-kumisen suhteen. Lasten liikkuminen herättää keskustelua, joten uskomme että nämä samat teemat nousevat esille lehtien ynnä muiden tiedotusvälineiden keskustelupalstoilla tasaisin väliajoin.

Jokisen (2008, 246) mukaan, mitä enemmän vahvistusta omille tulkinnoille löytyy muiden töistä, sitä helpompi on vakuuttaa työn uskottavuutta ja toistettavuutta. Ratkaisevaa on kuitenkin lisätä lukijan tietoa tutkitusta aiheesta, sekä ymmärrystä tutkitusta todellisuudesta (Jokinen 2008, 246). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa itse tutkija on keskeinen tutkimusväline ja pääasiallinen luotettavuuden kriteeri. Tämän vuoksi luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 2008, 210.) Tutkimuksen luotettavuutta on tärkeää arvioida kokonaisuutena. Arvioinnin helpottamiseksi Tuomi ja Sarajärvi (2009, 140–141) suosittelevat käytettäväksi seuraavia tekijöitä: tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan omat sitoumukset tässä tutkimuksessa, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija- tiedonantaja-suhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus, sekä tutkimuksen raportointi. Seuraavaksi arvioimme tutkimuksemme luotettavuutta ja eettisyyttä Tuomen ja Sarajärven (2009, 140–141) listan mukaan.

7.3.1 Aineiston keruu sekä tutkimuksen kohde ja tarkoitus

Tutkimusaineistomme on peräisin Ylen julkiselta keskustelupalstalta, johon kuka tahansa voi kommentoida. Jokainen kommentti kuitenkin tarkastetaan toimituksessa ennen niiden julkaisua. Näin pystytään välttymään asiattomilta kommenteilta. (Hirvonen 2014.) Keskustelupalstan otsikkona oli: ”Onko lasten kömpelyys ylisuojelevien vanhempien vika?”. Tallensimme aineiston 31.10.2013, ja keräsimme kaikki siihen asti kertyneet kommentit. Tähän mennessä kommentteja oli kertynyt yhteensä 134 kappaletta. Kommenttien riittävyttä voi arvioida saturaation avulla. Kun aineistossa alkaa toistua samat teemat, eikä uusia enää ilmaannu voidaan aineiston koon päätellä olevan riittävä. (Jokinen 2008, 245.) Uskomme että aineistomme oli tarpeeksi kattava, sillä samat teemat alkoivat toistua kommenttien sisällöissä.

Aineistostamme erottui keskustelupalstalle ominainen piirre. Keskusteluun osallistuneet kommentoivat toistensa tekstejä ja nostivat niistä esille samoja teemoja. Tämä näkyi havaintomatriisissa (liite 2) peräkkäisten kommenttien sisältöjen samankaltaisuutena. Havaintomatriisin teko myös vahvisti jo alussa tekemäämme havaintoa siitä, että aikaisempi kommentoija pystyy omalla mielipiteellään vaikuttamaan seuraavien kirjoittajien ajatuksiin ja mielipiteisiin. Tämän vuoksi uskomme, että kommentit olisivat olleet erilaisia, jos ne olisi kirjoitettu toisistaan tietämättä ja erillisinä. Ketjumaisuuden takia eri pääluokkien syntymistä ei voi pitää kovin monipuolisena. Se on vaikuttanut aineiston nopeampaan saturaatioon.

7.3.2 Tutkijan omat sitoumukset

Päädyimme tekemään pro gradu-tutkielman parityönä, sillä yhteinen kiinnostuksen kohteemme oli tutkia alle kouluikäisten lasten liikkumista, ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Teimme kandidaatin tutkielmat silmällä pitäen tulevaa pro gradu-tutkielmaa. Tavoitteena oli yhdistää kandidaatin tutkielmamme ja saada teoria osuus valmiiksi niiden pohjalta. Keskustelimme ohjaajan kanssa mielenkiinnon kohteistamme, ja hänen ehdotuksestaan innostuimme tekemään tutkimuksen juuri tästä aiheesta. Aiheessa viehätti myös sen ainutlaatuisuus ja erilaisuus. Nämä tekijät saivat meidät tarttumaan tutkimukseen mielenkiinnolla.

Tutkimusta aloittaessa oletimme sosiaalisten tekijöiden nousevan keskeiseksi teemaksi. Olettamuksemme osoittautui oikeaksi. Yllätykseksemme myös yhteiskunta nousi kommenteista

keskeiseksi teemaksi. Aineistoa analysoidessa huomasimme oman ajattelun kapea-alaisuuden liikuntaan suhtautumisessa. Tämä saattaa osittain johtua ammatillisesta suuntautumisemme ja jo lähtökohtaisesti myönteisestä asenteestamme liikuntaa kohtaan. Siksi oli herättävää huomata, etteivät kaikki ihmiset näe tai koe liikunnasta olevan hyötyä lapsen kehittymisen kannalta. Näitä asioita pohdimme vielä tarkemmin tutkielman pohdinta-luvussa.

7.3.3 Tutkimuksen tiedonantaja

Tutkimuksen eettisyyden kannalta tutkijan pitää ehdottomasti huolehtia, ettei tiedonantajien henkilöllisyys paljastu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141). Ylen keskustelupalstalle hyväksytään ainoastaan nimimerkillä kirjoitetut kommentit, joten vastaajien henkilöllisyyden paljastuminen aineistostamme ei ollut mahdollista (Hirvonen 2014). Tutkittavat eivät välttämättä ole tietoisia tutkimuksesta, mitä tulee pohtia tutkimusetiikan kannalta (Ronkainen ym. 2011, 109). Nettipalstalle kirjoittaessaan jokainen tietää, että kirjoitukset ovat kaikkien luettavissa. Kirjoitukset on siis lähtökohtaisesti tehty toisten luettaviksi. Ylen nettikeskustelun pelisäännöissä on myös maininta, että Yle saattaa käyttää kommentteja hyödykseen (Hirvonen 2014).

7.3.4 Tutkija-tiedonantaja-suhde

Keskustelupalstalle kommentoineet henkilöt eivät olleet tietoisia tutkimuksestamme, joten meidän tutkijoiden ja tiedonantajien välille ei kytkeytynyt suhdetta. Näin ollen kommentoijat eivät nähneet tutkimustamme, eivätkä sen vuoksi pystyneet kommentoimaan ja vaikuttamaan tuloksiin. Meidän tapauksessa ei ollut mahdollisuutta antaa tutkimuksen tuloksia tarkastettavaksi tiedonantajille, sillä emme tienneet tutkittavien henkilöllisyyttä ja se olisi ollut työlästä toteuttaa tiedonantajien suuren lukumäärän vuoksi. Tämä tekijä tulee huomioida aineistoa tulkittaessa ja tuloksia tarkasteltaessa, sillä mahdolliset väärät tulkinnat ja siitä seuraavat johtopäätökset voivat vääristää tulosten luotettavuutta. Uskomme kuitenkin, että kahden tutkijan rinnakkaistulkinnat parantavat tutkimuksemme luotettavuutta. Läpi työn olemme keskustelleet ja verranneet tulkintojamme. Tämä on helpottanut asioiden tarkastelua eri näkökulmista.

7.3.5 Tutkimuksen kesto ja aineiston analyysi

Aloitimme tutkimuksen teon syksyn 2013 aikana, jolloin tutkimuksemme aihe alkoi hahmotua ja tallensimme aineiston. Kevään 2014 aikana kirjoitimme teoriaosuutemme tutkimukseen liittyen, ja syksyllä 2014 aloitimme aineiston analyysin. Analysoimme aineiston sisällönanalyysillä ja kvantifioinnilla. Valitsimme kyseiset analysointitavat tutkimustehtävän ja aineiston luonteen vuoksi. Pääsimme aineiston analyysissä hyvään alkuun opintoihimme liittyvän Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien syventäminen –kurssin avulla. Olemme kuvanneet aineiston analyysin vaiheet yksityiskohtaisesti luvussa tutkimuksen kulku.

Analysoinnin jälkeen tulokset eivät olleet vielä esitettävässä muodossa, vaan niitä oli selitettävä ja tulkittava. Tulkinta tarkoittaa analyysistä esiin nousevien merkitysten selkiyttämistä ja pohdintaa. Tulkinta vaatii tutkijalta taitoa punnita vastauksia ja johdattaa niitä teoreettisen tarkastelun tasolle. (Hirsjärvi ym. 2007, 224, 228.) Tässä tutkimuksessa tulkitsemme miten keskustelupalstalle kirjoittaneet henkilöt perustelevat lasten heikkoja liikuntataitoja. Muodostimme viisi eri pääluokkaa, joiden avulla esitämme tulokset konkreettisesti luvussa 8. Omien tulkintojemme tukena käytimme alkuperäissitaatteja, joiden avulla lukija pystyy hahmottamaan, miten kyseisiin tuloksiin on päädytty.

7.3.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 142) toteavat että laadullisen tutkimuksen luotettavuuden perusvaatimuksena on, että tutkijalla on riittävästi aikaa tehdä tutkimuksensa. Toinen perusasia, jonka Tuomi ja Sarajärvi (2009, 142) nostavat esille on tutkimusprosessin julkisuus. Tutkija voi parantaa tutkimusprosessin julkisuutta raportoimalla tekemisensä yksityiskohtaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142). Olemme pyrkineet parantamaan tutkimuksemme luotettavuutta kuvaamalla tutkimuksemme kulkua mahdollisimman tarkasti ja havainnollistamalla aineistoesimerkein analyysin etenemistä menetelmäosuudessa. Uskomme myös, että tutkimuksen luotettavuutta on parantanut yhteistyömme, koska jokaiselle kommentille on ollut kaksi tulkitsijaa. Tämän lisäksi olemme pyrkineet parantamaan tutkimuksen luotettavuutta tulososiossa tuomalla esille alkuperäissitaatteja, joiden pohjalta olemme tulkintamme tehneet.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa myös käyttämällä analysoinnissa useita tutkimusmenetelmiä, siitä käytetään termiä triangulaatio (Hirsjärvi ym. 2007, 228). Triangulaatio tarkoittaa erilaisten metodien, tutkijoiden, tiedonlähteiden, sekä teorioiden yhdistämistä tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 143). Triangulaatio toteutui tutkimuksessamme kahden eri tutkimusmenetelmän, sisällönanalyysin ja kvantifioinnin hyödyntämisenä, sekä kahden eri tutkijan tulkintana.

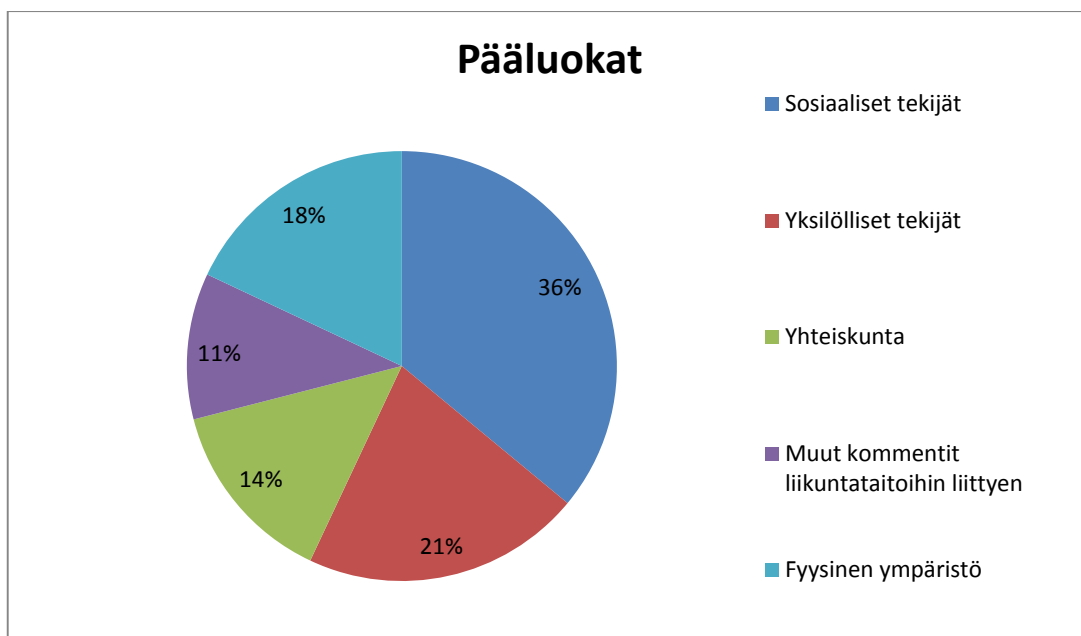
7.3.7 Tutkimuksen raportointi

Laadullisen tutkimuksen raportointiin on olemassa erilaisia variaatioita riippuen muun muassa siitä, millaista analyysimetodia on käytetty. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tutkimuskohteena olevia ilmiöitä tutkittavien näkökulmasta. Tämän vuoksi laadullisen tutkimuksen piirissä painotetaan laatua, ei määrää. Laadullisen tutkimuksen raportin kirjoittamisen vaiheet eivät välttämättä erotu yhtä selkeinä kuin määrällisessä tutkimuksessa. Kuitenkin usein on suotavaa että tutkimusraportti kirjoitetaan perinteisen tutkimusraportin muotoon, koska se helpottaa ensimmäistä tutkimusraporttiaan laativaa opiskelijaa tai aloittavaa tutkijaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 150.) Myös me päädyimme käyttämään tutkimusraportin perinteistä kaavaa, sillä se tuntui selkeältä ja turvalliselta vaihtoehdolta ensimmäistä tutkimustamme laadittaessa.

8 TULOKSET

Tuloksissa tarkastelemme Ylen nettipalstalle (24.9–31.10.2013) kommentoineiden käsityksiä lasten heikoista liikuntataidoista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Sisällönanalyysi tuotti viisi eri pääluokkaa. Pääluokat muodostuivat molempien itsenäisen pohdinnan ja tätä seuranneen yhteisen keskustelun myötä. Tutkimustehtäväämme vastaten lasten liikuntataitoja selittäviksi pääluokiksi muodostuivat: sosiaaliset tekijät, yksilölliset tekijät, fyysinen ympäristö, yhteiskunta, sekä muut kommentit liikuntataitoihin liittyen.

Havaintomatriisin avulla hahmotimme eniten ja vähiten painottuvat pääluokat. Kuvio yksi kuvaa näiden pääluokkien jakautumista aineistossa prosentuaalisesti (esim. kuva 1). Havaintomatriisiin tuli yhteensä osumia 274. Selkeästi suurimmaksi pääluokaksi muodostui sosiaaliset tekijät, johon tuli merkintöjä 98 kappaletta (36 %). Toiseksi suurin pääluokka oli yksilölliset tekijät 57:llä merkinnällä (21 %), ja kolmantena fyysinen ympäristö 49:llä merkinnällä (18 %). Yhteiskunta keräsi 39 merkintää (14 %) ja muut kommentit liikuntataitoihin liittyen pääluokka keräsi koko aineistosta 31 merkintää (11 %).



KUVA 1. Pääluokkien jakautuminen havaintomatriisissa prosentiosuuksien mukaan.

Seuraavaksi esittelemme tutkimustulokset kvantifioinnista saatujen havaintojen pohjalta. Olemme kirjanneet tulokset suurimmasta pääluokasta pienimpään. Suurimpien pääluokkien sisällä on yläluokkia, jotka jäsentävät tekstiä ja helpottavat lukemista. Käytämme tulkintojen tukena keskustelupalstan alkuperäissitaatteja, jotka erottuvat tekstistä sisennettyinä ja kursivoituina.

8.1 Sosiaaliset tekijät

Tämän pääluokan alle olemme keränneet kaikki sosiaaliset tekijät, joiden nähtiin vaikuttavan lapsen liikkumiseen. Pääluokka oli kaikista suurin, ja se sisälsi neljä yläluokkaa: innostaa liikkumaan, rajoittaa liikkumista, liikkumismahdollisuuksien tarjoaminen sekä ohjeita ja neuvoja vanhemmille. Tähän pääluokkaan tuli eniten merkintöjä 98 kappaletta, yhteensä 36 % koko aineistosta.

Innostaa liikkumaan. Kirjoittajat kokivat, että vanhemmat voivat omalla käytöksellään ja toiminnallaan vaikuttaa myönteisesti lapsen liikuntataitoihin. Kirjoittajat olivat sitä mieltä, että lapsille tulisi antaa mahdollisuus tehdä asioita, vaikka niihin liittyisi pieni vahingonvaara. Liikuntataitojen oppimisen ajateltiin vaativan pieniä kolhuja. Vanhempien rauhallisella suhtautumisella lapsen kolhuihin uskottiin olevan myönteinen vaikutus lapsen liikkumiseen. Lapset nauttivat rajojen rikkomisesta, uusista kokemuksista ja saavutuksista, vaikka välillä sattuisikin. Seuraavassa sitaatissa tulee esille kirjoittajan mielipide siitä, kuinka vanhempia painostetaan yhteiskunnan kautta varovaisuuteen:

”Ajan henki on äärimmilleen ylikorostunut turvallisuushakuisuus tyyliin ”ettei mitään-vaan-sattuisi”, vaikka kasvavalle lapselle olisi tärkeää harjoittaa motorikkaa ja tasapainoa. Näitä ei vaan opi ilman pieniä kolhuja, mutta kun nykyään joka mustelmasta joutuu lastensuojelun ristikuulusteluun.” (Kommentti 52)

Kannustusta pidettiin merkittävänä tekijänä lapsen liikkumisen tukemisessa. Vanhemmat toivat esille esimerkkien avulla, kuinka he ovat pyrkineet kannustamaan omia lapsiaan. Vanhemmat olivat muun muassa yllyttäneet lapsiaan kiipeilemään ja innostaneet lapsiaan kokeilemaan rajojaan. Toisaalta kirjoittajilla oli omakohtaisia kokemuksia myös siitä, ettei kannustuksella ollut merkitystä lapsen liikuntataitojen kehittämisessä.

Kirjoituksissa tuotiin esille, kuinka vanhempien malli vaikuttaa lapsen liikkumiseen. Vanhempien passiivisen esimerkin ajateltiin vaikuttavan lapsen liikunnalliseen passiivisuuteen, ja vanhempia kannustettiin antamaan lapselle malli liikkumisesta ja ulkoilusta osana arkipäivää. Vanhemmat kertoivat opettavansa lapsilleen liikunnallista asennetta ja motorisia perustaitoja. Mallin lisäksi yhdessä liikkumista pidettiin hyödyllisenä ja lapsen liikkumisen kannalta motivoivana. Kirjoituksissa korostettiin, ettei lasta tarvitse väkisin treenata, vaan yhdessä liikkuminen, leikkiminen ja tekeminen on tärkeintä ja samalla hyödyllisintä. Lasten tulisi saada käyttää omaa luovuutta, ajattelukykyä ja kekseliäisyyttä liikkumisessa, sillä autonomian ajateltiin lisäävän lapsen liikkumismotivaatiota. Kirjoittajien mukaan liikkumaan tulisi motivoida sillä, että se on kivaa ja terveellistä.

... ” Ei lapsia tarvitse treenata. Lasten kanssa kannattaa mennä yhdessä, tehdä yhdessä erilaisia asioita: liikkua ja leikkiä. Muskari on hyvä, leivonta samoin, ja yhteiset uimahallireissut. Niin ja telinevoimistelu, kaikessa rauhassa tehtynä. Nykyään joitakin lapsia suojellaan liikaa, toisia ei ollenkaan. Jos ei suojella ollenkaan, on se paha juttu.” (Kommentti 115)

Rajoittaa liikkumista. Kirjoittaja kokivat, että lapsen liikkumista rajoitetaan ja estetään liikaa, tämän nähtiin heikentävän liikuntataitojen kehittymistä. Kirjoituksissa korostettiin nykyvanhempien tarvetta kontrolloida lapsiaan. Kontrolloiminen näkyy vanhempien tapana estää lapselle ominainen liikkuminen, esimerkiksi kiipeily ja juokseminen. Myös liikuntaan pakottaminen ja komentaminen koettiin liikuntainnostusta heikentäväksi, ja täten esteeksi liikuntataitojen kehittymiselle.

Tässä luokassa vanhempien ylisuojelevaisuus nousi isoksi aiheeksi, joka jakoi paljon mielipiteitä. Osa vanhemmista oli sitä mieltä, että lasten heikot liikuntataidot johtuvat vanhempien ylisuojelevaisuudesta. Toisaalta jotkut olivat myös sitä mieltä, etteivät heikot liikuntataidot johdu ainoastaan vanhempien ylisuojelevaisuudesta, vaan monien eri tekijöiden ajateltiin vaikuttavan niiden kehittymiseen. Pieni osa kirjoittajista kyseenalaisti ylisuojelevaisuuden vaikutuksen lasten liikuntataitoihin. Tässä muutama esimerkki kommenttien monipuolisuudesta:

”Taas muutama itkee, että vanhempia ei saa syyllistää. Kuitenkin tosi asiat, saa ja pitää kertoa. Syy voi olla vanhempien esimerkiksi silloin kun 2 tai jopa 4 (isovanhemmat mukana) konttaa normaalisti kehittyneen ja perusinnokkaan lapsen perässä leikkipuistossa ettei vaan satu mitään...” (Kommentti 114)

”Vai että ylisuojelevat vanhemmat. Eiköhän se lasten liikunnallisten taitojen huonontuminen johdu suurimmaksi osaksi siitä, että nykyisin on tarjolla paljon kilpailevia vapaa-ajan muotoja, tv ja tietokonepelit esimerkiksi... Ylisuojelevat vanhemmat ovat mielestäni harvinaisia...” (Kommentti 62)

Heikkojen liikuntataitojen nähtiin osaksi myös johtuvan joidenkin vanhempien negatiivisesta suhtautumisesta ja asenteesta liikuntaa kohtaan. Yhdeksi syyksi tähän nähtiin vanhempien laiskuus ja viitseliäisyys lähteä lapsen kanssa liikkumaan. Lisäksi kirjoittajat kokivat, että jotkut vanhemmat ovat haluttomia huolehtimaan koko perheen liikunnan tarpeesta. Heikkoihin liikuntataitoihin saattaa vaikuttaa myös se, ettei pieni osa vanhemmista pitänyt liikuntataitoja lapsen arjen kannalta tärkeinä.

Liikkumismahdollisuuksien tarjoaminen. Kommenteissa tuotiin esille vanhempien merkityksen lapsen liikunnan lisäämisessä. Vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen arkiliikuntaa lisäämällä, yhdessä ulkoilemalla ja tarjoamalla lapselle mahdollisuuden liikkua erilaisissa ympäristöissä. Näiden avulla voidaan vaikuttaa myös motoristen taitojen kehittymiseen. Osa vanhemmista oli kuitenkin huolissaan siitä, saako lapsi halutessaan liikkua:

”Kysymys oli pikemminkin siitä, että saako lapsi halutessaan liikkua, vaikka siihen aina jonkinlainen riski sisältyykin. Tuossa toiseen kohtaan kirjoitin, että kömpelyyttä kannattaa välttää, mutta ei pakolla vaan antamalla mahdollisuuksia...” (Kommentti 65)

Liikkumismahdollisuuksien yhteydessä puhuttiin myös ajan riittävydestä. Lapsen fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä pienillä teoilla, esimerkiksi kulkemalla lyhyet matkat kävellen. Osa vanhemmista kuitenkin kyseenalaisti aikansa riittävyden pitkien työpäivien ja kiireisen arjen keskellä. Mahdollisuuksista puhuttaessa nostettiin esille myös perheen sosioekonomisen aseman vaikutus liikkumiseen. Liikunnallisuuden nähtiin olevan yhteydessä perheen sosiaaliseen statukseen.

Kasvatuksen vaikutus liikunnallisiin taitoihin jakautui kahteen eri mielipiteeseen. Toiset näkivät kasvatuksella olevan siihen osansa, toiset taas kiistivät sen osuuden täysin. Jotkut taas uskoivat, että vastuu lapsen liikkumisesta kuuluu vanhemmille. Kokonaisuudessaan liikuntataitojen nähtiin koostuvan monesta eri tekijästä, eikä kasvatuksen osuutta pidetty kovinkaan suurena.

Ohjeita ja neuvoja kasvattajille. Tämä osio sisältää pohdintaa siitä, kuinka vanhempia ja muita kasvattajia voitaisiin rohkaista ja neuvoa lasten liikunnan lisäämisessä. Tuomme myös esille kirjoittajien mielestä merkityksellisiä neuvonantajia heidän elämässään. Jotkut kirjoittajista kokivat että lasten liikkuminen lisääntyisi, jos vanhempia ja kasvattajia rohkaistaisiin ja neuvottaisiin enemmän. Ohjeita ja kannustusta odotettiin omilta vanhemmilta, urheiluseuroilta ja neuvoloilta. Urheiluseurojen toivottiin ottavan vanhempia enemmän mukaan toimintaansa.

Osa kirjoittajista jakoi itselleen hyödylliseksi tulleita neuvoja myös muille lukijoille. Jotkut kokivat merkittäväksi omilta vanhemmilta ja neuvolalta saadut ohjeet lapsen motorisesta kehityksestä. Näillä neuvoilla nähtiin olevan merkitystä oman lapsen liikunnallisten taitojen kehittämisessä. Kirjoittajien mielestä osa vanhemmista tarvitsisi rohkaisua, jotta he uskaltaisivat sallia lapsen liikkua ilman liiallisia rajoituksia ja suojelemista. Seuraavassa sitaatissa tämä tulee hyvin esille:

”Miten kannustaisin lasta varjelevia vanhempia rohkaistumaan ja sallimaan lasten kasvaa ketteriksi, oman kehon ja taitojen hallitsijaksi. Tämä tuo rohkeutta vanhemmille, ei kun mukaan ja urheiluseurat ottakaa aikuiset toiminnan rinnalle...” (Kommentti 4)

8.2 Yksilölliset tekijät

Tähän pääluokkaan tuli merkintöjä 57 kappaletta, yhteensä 21 % koko aineistosta. Lapsen heikkoja liikuntataitoja selitettiin tässä pääluokassa eniten yksilöiden erilaisuudella. Moni koki, että lapset ovat luonnostaan erilaisia ja omia yksilöitä. Monet perustelivat yksilöiden erilaisuutta sillä, että samassa perheessä liikuntataidot saattoivat olla sisarusten välillä hyvinkin erilaisia, huolimatta kasvatuksesta ja geneeistä. Nimimerkki ”äiskä” kertoo tässä oman esimerkinsä:

”Lapset vaan ovat erilaisia vaikka samat geenit ja kasvatuksen saisivatkin. Itsellä kaksi lasta joista vanhempi arempi liikkumaan, ei siis kiipeile ja hyppele vaan omaa voimakkaan itsesuojeluvaiston. Häntä yritetty rohkaista, hellyydellä. Jos pelottaa, ei ole pakko kiivetä. Nuorempi on mallia ”ei paljon päätä huimaa” ja kiipeää joka paikkaan kun silmä välttää, tippuu ja kiipeää uudelleen. Hänen

kohdallaan on yritetty ”toppuutella” samanlaisella hellyydellä.” (Kommentti 64)

Yleisesti kirjoituksissa koettiin, ettei yksilöiden erilaisuutta ymmärretä Suomessa. Osa kirjoittajista kritisoi liikunnallisen lahjakkuuden ihannointia, ja vertasi sitä mihin tahansa muuhunkin lahjakkuuteen. Keskusteluissa nostettiin esille, että yksilöt ovat taidoiltaan erilaisia, eikä kaikkien tarvitse tulla samantasoisiksi. Lapset kehittyvät eri tahtia, ja tämän nähtiin olevan yksi syy siihen, etteivät kaikkien taidot ole ikävuodesta huolimatta samalla tasolla. Jokaisen lapsen tulisi saada kehittyä omassa rauhassa ja omaa tahtia.

Kirjoittajat uskoivat geenien vaikuttavan lasten liikkumiseen ja liikuntataitojen kehittymiseen. Lisäksi geenien nähtiin olevan yhteydessä liikunnallisiin kiinnostuksen kohteisiin. Myös persoonalla on vaikutusta siihen, mistä asioista lapsi on kiinnostunut ja mitkä asiat hän kokee miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi. Tämän vuoksi persoonalla uskottiin olevan vaikutus liikuntataitojen kehittymisessä. Lasten heikkojen liikuntataitojen selitettiin johtuvan lapsen ujuudesta, itsesuojeluvaistosta tai peloista. Joissakin kirjoituksissa nostettiin esille, että vaikka lapsi ei halua ylittää omia rajojaan, ei se tarkoita sitä että hänellä olisi heikot liikuntataidot. Seuraavassa kommentissa nimimerkki ”äiti” kertoo oman näkemyksensä aiheeseen liittyen:

”Meidän esikoinen myös ns. hidas ja varovainen. Oppi kävelemään 1v4kk ja nyt ekalla vielä hieman kömpelö. Tosin pitkänä lapsena pitkät raajat tuntuvat olevan tiellä. Toinen lapsi vain juoksee, kiipeilee ja kikkailee ja pää on jatkuvasti mustelmalla. Eli ei perimä yksin vaikuta, vaan myös persoona.” (Kommentti 56)

Lapsen heikkojen liikuntataitojen selitettiin myös johtuvan synnynnäisistä sairauksista tai rakenteellisista vioista. Osa sairauksista oli diagnosoituja, ja osa olettamuksia tasapainoon tai koordinaatioon liittyvistä häiriöistä. Useisiin sairauksiin, jotka saattavat liittyä heikkoihin liikuntataitoihin ei pysty itse vaikuttamaan. Tämän vuoksi osa kirjoittajista kyseenalaisti vanhempien vaikutusmahdollisuuksia näiden lasten kohdalla.

8.3 Fyysinen ympäristö

Tähän pääluokkaan tuli merkintöjä 49 kappaletta, yhteensä 18 % koko aineistosta. Kirjoittajat ajattelivat, että hyötyliikunnan avulla voidaan kehittää lapsen motorisia perustaitoja, sekä vai-

kuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Kirjoituksissa kritisoitiin joidenkin vanhempien tapaa kuskata lapsia paikasta toiseen. Vanhempia kannustettiin huomioimaan arjen pieniä valintoja, joilla voidaan vaikuttaa lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

Kirjoituksissa nostettiin esille sisällä olemisen haittoja. Sisällä olemisen uskottiin johtavan heikkoihin liikuntataitoihin, ja toisaalta sisätiloissa liikkumista pidettiin jopa vaarallisena. Urheilun ja kaikenlaisen liikunnan nähtiin kuuluvan ulkotiloihin. Moni kirjoittaja piti ulkoilua hyödyllisenä, ja etenkin luonnossa liikkumista pidettiin tärkeänä liikuntataitojen kehittäjänä. Kirjoittajien mukaan ulkoillessa tulisi kiinnittää huomiota monipuolisten liikkumisympäristöjen hyödyntämiseen, joiden avulla motorisia perustaitoja voitaisiin kehittää kattavasti.

” Kun lapsi ei enää kävele luonnossa eikä leiki ulkona, niin eipähän opi asettamaan jalkojansa tai arvioimaan etäisyyksiä taikka ulottumaansa, eikä hänen tasapainonsa kehity. Sisällä ollessakin istutaan vaan tietokoneen ja television ääressä paikoillaan, ja päivät tietenkkin myös koulussa.” (Kommentti 61)

Tietotekniikan kehittymisen uskottiin vähentäneen lasten liikkumista. Ruutu-aika on lisääntynyt ja kirjoittajien mielestä nykyään voidaan puhua jopa ruutuajan ylitarjonnasta. Kirjoittajat kokivat, että virtuaalimaailma kiinnostaa lapsia enemmän kuin liikkuminen ja leikkiminen. Tämän vuoksi ruutuajan rajoittaminen nousee fyysisen aktiivisuuden lisäämisen kannalta tärkeään osaan. Vanhempien tulisi huolehtia, ettei lapselle kerry liikaa ruutu-aikaa, koska virtuaalimaailman äärellä on vaikea oppia motorisia perustaitoja:

”Vanhempien vastuu – sitähan tuossa jutussa halutaan etsiä syytä – on siinä, että annamme lastemme pelailla ja leikkiä näiden moninaisten ruutujen ja näppäimien äärellä sen sijaan, että patistaisimme heidät pelaamaan ja leikkimään keskenään.” (Kommentti 21)

Yksittäiset kirjoittajat olivat sitä mieltä, ettei ruutuajalla ollut negatiivisia vaikutuksia lasten liikuntataitoihin. Päinvastoin he ajattelivat, että tekniikan ja virtuaalimaailman sovellusten avulla voidaan kehittää lapsen motorisia perustaitoja. Ruutuajan ei myöskään nähty poissulkevan ulkoiluun ja leikkimiseen käytettyä aikaa.

”Virtuaalimaailma ei ole uhka vaan mahdollisuus! Fiksut ja nykyaikaiset vanhemmat ostavat lapsilleen pelejä, joissa liikutaan: on tanssipelimattoja, wii-pelikonsoleita yms. laitteita, joita pelataan liikkumalla...” (Kommentti 26)

Osa kirjoittajista koki, ettei nyky-yhteiskunta tarjoa riittävän monipuolista liikkumisympäristöä lapselle. Tämän nähtiin vähentävän lapsen liikkumishalua ulkona ja lisäävän sisällä oleminen houkutus. Yhtenä liikkumattomuuden syynä pidettiin myös elinympäristön turvattuutta, joka johtaa siihen, etteivät vanhemmat uskalla päästää lapsia taloyhtiötä kauemmaksi leikkimään. Turvallisuus nousi esille myös puhuttaessa monipuolisesta liikkumisesta. Lapsen liikkumisessa haluttiin huomioida turvallisuusseikat. Turvallisuus huomioitiin esimerkiksi katsomalla lapsen perään, avustamalla lapsen liikkumista ja huolehtimalla ympäristön turvallisuudesta. Nimimerkki ”villi” kertoo sitaatissa omia kokemuksia asiasta:

”...Olen antanut lasteni mennä ja liikkua ihan niin kuin luonto vetää. Jos on liian korkea teline, pidän kiinni lapsesta tai kiipeän yhdessä lapsen kanssa. Kotona annan lasten hyppiä sohvilla kävellä pöydällä riippua ja kiivetä. Vauvani oppi itse kuperkeikan, mutta ohjasin heti, koska pelkäsin niskan taittamista...”
(Kommentti 1)

Jotkut kirjoittajista olivat sitä mieltä, että turvallisuutta ylikorostetaan lapsen liikkumisessa, ja koettiin että lapsen luontainen liikkuminen estyy varovaisuudella. Myös erilaisten suojavausteiden, kuten konttauskypärän käyttöä kritisoitiin. Toisaalta osa kirjoittajista koki, että turvallisuuden kehittyminen on positiivista, sillä sen avulla on pystytty vähentämään tapaturmia.

”Jos katsotaan lapsille sattuneiden vakavien tapaturmien ja äärimmillään kuolemien määrää, niin nykyään näitä vain sattuu harvemmin kuin ennen vanhaan. Eihän ennen ollut autoissakaan takapenkillä turvavöitä...” (Kommentti 77)

8.4 Yhteiskunta

Tämä pääluokka sisälsi kaksi yläluokkaa, joita olivat yhteiskunnan muuttuminen ja kasvatustutkimukset. Pääluokkaan tuli merkintöjä 39 kappaletta, yhteensä 14 % koko aineistosta.

Yhteiskunnan muuttuminen. Lasten liikuntataitojen koettiin heikentyneen aikojen muuttumisen ja yhteiskunnan ylisuojelevaisuuden vuoksi. Kirjoittajat vertasivat kommentteissaan nyky-yhteiskuntaa entisaikaan. Monen mielestä tänä päivänä yhteiskunta on syynä lasten vähentyneeseen liikunta-aktiivisuuteen. Etenkin lasten liikuntakulttuurin nähtiin aikojen saatossa muuttuneen. Entisajan leikit ovat vähentyneet ja osa sallituista leikeistä on muuttunut kielle-

tyiksi. Juoksu- ja pihaleikkien tilalle on tullut virtuaalimaailma, joka sitoo lapsia yhä enemmän sisätiloihin. Tämän ilmiön uskotaan vaikuttavan lasten fyysisen aktiivisuuden vähentymiseen ja liikuntataitojen heikkenemiseen.

Yhteiskuntaa pidettiin ylisuojelevana, ja tämäkin nähtiin olevan yhtenä syynä lasten heikentyneisiin liikuntataitoihin. Osa kirjoittajista koki, että vanhempien lisäksi koko yhteiskunta on ylisuojeleva. Toiset taas ajattelivat että syy ei ole vanhempien, vaan yhteiskunta ohjaa ylisuojelevaisuudella lasten liikuntataitoja yhä huonompaan suuntaan. Esimerkiksi leikkipuistojen ajateltiin olevan nykyisin liian yksinkertaisia ja yliturvallisia:

”Nykyään kun katsoo lasten leikkipuistoja, ei tarvitse ihmetellä kömpelyyttä. Nämä yliturvalliset lasten leikkipuistot sisältävät korkeintaan yhden keinuhevosien, jonkun onnettoman miniatyyrilaivan ja hiekkalaatikon... Lapsi tarvitsee virikkeellisen ympäristön, ja nykyinen pumpuliturvayhteiskunta ei niitä tuota.”
(Kommentti 99)

Kirjoittajat kokivat, että lapsen liikkumisessa ylikorostetaan turvallisuutta, eikä yhteiskunta hyväksy enää vahingon mahdollisuutta. Joidenkin mukaan yhteiskunnan ylisuojelemisen seurauksista keskustellaan päättävillä tahoilla liian vähän. Yhteiskunnan yliturvallistaminen on mennyt liian pitkälle, ja sen vaikutukset ulottuvat kaikkialle yhteiskunnassa. Ylisuojelevilla järjestelmillä saadaan aikaiseksi kömpelö yhteiskunta.

Kasvatusinstituutiot. Tämän yläluokan alle olemme koonneet yhteiskunnan tukemia kasvatusinstituutioita, joilla tarkoitamme muun muassa päivähoidopaikkoja ja urheiluseuroja sekä yhteiskunnan tarjoamaa kotihoidontukea. Hoitopaikoilla viittaamme kaikkiin perheen ulkopuolisiin lasten hoitopaikkoihin, kuten päiväkoteihin ja perhepäivähoitoon. Urheiluseurat otimme mukaan tähän luokkaan, sillä ne toimivat mukana lasten kasvatustyössä, ja niiden toimintaa tuetaan yhteiskunnallisesti. Myös kotihoidontuki on yhteiskunnan ylläpitämän tukijärjestelmän alla.

Kasvatusinstituutioiden uskottiin olevan yhteydessä ja jollakin tapaa vastuussa lasten liikuntataitojen kehittymisestä. Jotkut uskoivat että terveydenhuollon menot saataisiin kuriin lisäämällä päiväkotien liikuntaa. Kirjoittajat ihmettelivät, miksi vanhempia syyllistetään lasten heikoista liikuntataidoista ja vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta, vaikka lapset viettävät suurimman osan päivästänsä hoitopaikoissa. Vastuun nähtiin enemmänkin kuuluvan kasvatusinstituution eri osapuolille, koska vanhempien aika lasten kanssa jää arjen keskellä vähäiseksi.

Kasvatushenkilöstö puolestaan kyseenalaistaa vaikutusmahdollisuutensa lasten liikuntataitojen kehittämisessä. He kokevat että monipuolisia liikkumismahdollisuuksia on vaikea tarjota vähäisen henkilökunnan vuoksi. Kasvatushenkilöstö kokee myös vastuukysymysten olevan liian tiukkoja:

”Ammattikasvattajan koen että kasvatushenkilöstö on peloteltu vastuukysymyksillä niin pitkälle, että päivähoidossa tai koulussa jatkuvasti kielletään lasta tekemästä mitään missä voisi sattua, jotta kukaan ei joutuisi myöskään vastuuseen tapahtuneesta. Liika varovaisuus koko yhteiskunnassa yrittää kietoa lapsia turvapehmusteisiin ja valjaisiin, jolloin lapsen luonnollinen tarve liikkua ja testata kehonsa toimintaa rajoittuu. Lapsi oppii itsekin pelkäämään yrittämistä...”
(Kommentti 63)

Jotkut kirjoittajat ajattelivat kotihoidontuen mahdollistavan lasten liikuntaan vaikuttamisen. Näin vanhemmille jää aikaa huolehtia lapsen motoristen taitojen kehittämisestä. Myös urheiluseuroilla nähtiin olevan vaikutusta lasten liikunnan lisäämisessä. Urheiluseuroja kannustettiin ottamaan vanhemmat ja lapset mukaan toimintaan. Seurojen tulisi järjestää toimintaa, johon kaikki lapset taitotasostaan huolimatta pääsisivät osallistumaan. Paikallisten urheiluseurojen toiminnan toivottiin myös näkyvän laajemmin lasten arjessa.

8.5 Muut kommentit liikuntataitoihin liittyen

Tämä pääluokka sisälsi merkintöjä 31 kappaletta, yhteensä 11 % koko aineistosta. Uskomme että tämä laaja pääluokka hieman vääristää kommenttien kokonaisjakautumista, sillä se sisältää kaikki ne yksittäiset kommentit jotka eivät sopineet muiden pääluokkien alle.

Osa kirjoittajista uskoi, ettei liikuntataitoihin ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuta ainoastaan yksittäiset asiat, vaan niiden kehittyminen on kiinni monesta eri tekijästä. Tämän vuoksi kirjoittajat eivät nähneet lapsen heikkojen liikuntataitojen johtuvan ainoastaan vanhemmista tai heidän toiminnastaan. Kirjoituksissa nostettiin myös esille, etteivät vanhempien tarjoamat mahdollisuudet ja sallivuus liikkumisen suhteen automaattisesti johda lapsen liikuntataitojen kehittämiseen. Osa kirjoittajista kritisoi vahvasti vanhempien syyllistämistä:

”Kyllä näin on!. Ihmettelen jälleen kerran kuinka näissä jutuissa on aina syylistävä sävy vanhempia kohtaan.. eiköhän jokainen ole yksilö ja annetaan olla. Miksi mikään ei riitä? Koteja ja vanhempia syytellään aina vaan enemmän joko välinpitämättömiksi tai ylihuolehtiviksi. Kaiken huippu on nyt kuperkeikka.. Hah hah. Kun ei muuta keksitä millä lyödään. Kirjaviisuus ei riitä käytännössä – lapset ovat koulussa oppimassa uusia asioita esim. juoksemaan ja kuperkeikkaa ym.” (Kommentti 40)

Jotkut kirjoittajista kyseenalaistivat liikuntataitojen tarpeellisuuden. Kirjoituksissa ihmeteltiin miksi lapsella tulisi olla hyvät liikuntataidot ja niiden välttämättömyyttä nykypäivänä vähäteltiin. Lapsen ei tarvitse olla liikunnallisesti lahjakas, vaan arjen kannalta tarvittavien perustaitojen osaamista pidettiin tärkeänä. Osa kirjoittajista näki heikkojen liikuntataitojen johtuvan laiskuudesta ja uskottiin että harjoittelun laadulla ja määrällä voitaisiin kehittää kaikkia yksilöitä. Osa kirjoittajista ajatteli, ettei kilpailu lisää innostusta liikuntaa kohtaan, päinvastoin kilpailulla nähtiin ennemminkin olevan negatiivinen vaikutus lapsen liikkumiseen. Kilpailun uskottiin olevan monelle epämiellyttävää ja liikuntamotivaatiota heikentävää. Muutamassa kommentissa kilpailu nostettiin esille liikuntamotivaatiota parantavana tekijänä. Kommenteista nousi esille, että kilpailu motivoi liikuntaan jos kilpailusta saa pätevyden kokemuksia.

9 POHDINTA

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, Yleisradion Internetpalstalle kirjoittaneiden käsityksiä lasten heikkoihin liikuntataitoihin liittyen. Toteutimme analysoinnin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä, jonka avulla pyrimme löytämään aineistostamme vastauksia tutkimustehäväämme. Analyysin tukena käytimme määrällistä analyysiä, kvantifiointia. Sisällönanalyysi tuotti 5 eri pääluokkaa. Liikuntataitoja selittäviksi pääluokiksi muodostuivat: sosiaaliset tekijät, yksilölliset tekijät, fyysinen ympäristö, yhteiskunta ja muut kommentit liikuntataitoihin liittyen. Nämä luokat sisältävät kommentteja siitä, mistä lasten heikot liikuntataidot kirjoittajien mielestä johtuvat, kuinka niihin voidaan vaikuttaa, sekä kenen vastuulle niiden kehittämisen nähdään kuuluvan.

9.1 Pohdintaa päätuloksista

Ennen aineistoon tutustumista oletimme, että lapsen liikuntataitojen kehittymisen yhtenä suurena selittäjänä pidetään vanhempia. Tuloksissa nousikin esille sosiaalisten tekijöiden merkitys lasten liikuntataitoihin, ja etenkin vanhempien rooli nostettiin kirjoituksissa vahvasti esille. Kirjoittajien mukaan, lapsen liikuntataitoihin myönteisesti vaikuttivat vanhempien kannustus, asenne ja malli. Tätä ajatusta tukee myös tutkimustulos, jonka mukaan vanhempien tuella, mallilla ja yhdessä liikkumisella on myönteinen vaikutus lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään (Gustafson & Rhodes 2006). Vanhemmat voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa lapsen asenteeseen (Sääkslahti 1999).

Liikuntataitoja heikentävinä tekijöinä pidettiin kontrolloimisen tarvetta, lapsen liikkumisen rajoittamista ja estämistä, sekä vanhempien negatiivista suhtautumista liikuntaa kohtaan. Usein kuultuna erilaiset negatiiviset lausahdukset, kuten ”älä juokse” tai ”rauhoitu nyt” saattavat heikentää lapsen luontaista ja spontaania halua liikkumiseen. Tarpeettomat kiellot ja rajoitukset vähentävät lapsen kokemusmaailmaa ja rajoittavat mahdollisuuksia oppia uusia asioita (Juutinen Finni ym. 2013). Vanhempien ylisuojelevaisuuden vaikutukset jakoivat mielipiteitä ääripäästä toiseen.

Pienet lapset eivät lähde yksin ulos leikkimään, vaan siihen tarvitaan vanhempien omaa tahtoa ja viitseliäisyyttä. Kommenteissa nousi esille, että jotkut vanhemmat eivät viitsi tai jaksa huo-

lehtia lastensa liikunnan tarpeesta. Vanhemmat ja muut liikuntakasvattajat voivat omalla panostuksella ja mielikuvituksellaan luoda lapselle mieleenpainuvia ja innostavia liikuntakokemuksia. Lapsen luonnollisen kehityksen kannalta olisi suotuisaa, että lapselle annettaisiin riittävästi mahdollisuuksia kokeilla ja epäonnistua. Kiipeily, juoksentelu ja uusien taitojen kokeilu voivat silloin tällöin aiheuttaa pieniä haavereita, ja osa kirjoittajista uskoi tämän kuuluvan osaksi lapsen normaalia kehitystä.

Tuloksissa nousi esiin huoli lasten tasavertaisesta mahdollisuudesta harrastaa liikuntaa. Lasten urheiluharrastusten kustannukset vanhemmille ovat jopa kolminkertaistuneet kymmenen vuoden aikana (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014). Mielestämme valtion ja kuntien tehtävänä on pitää huolta myös siitä, että sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevilla lapsilla on mahdollisuus harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa. Valtion osalta seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki) tukee tätä ajatusta, koska tuen tarkoituksena on ollut mahdollistaa liikunnan harrastaminen taloudellisesti erityisesti lapsille ja nuorille. Tästä huolimatta Suomessa arvelaan tälläkin hetkellä olevan noin 200 000 lasta ja nuorta, jotka eivät taloudellisista tai muista syistä johtuen voi harrastaa liikuntaa ohjatun seuratoiminnan parissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014.)

Vähempivaraaisille lapsille myönnetään toimeentuloa harrastustoimintaan, jotta heillä olisi samanlainen mahdollisuus harrastuksiin, kuin muilla lapsilla. Näistä tukimuodoista huolimatta uskomme, ettei kaikilla lapsilla ja nuorilla ole tasavertaista mahdollisuutta harrastaa, koska joidenkin tiettyjen lajien esimerkiksi jääkiekon harrastaminen on tällä hetkellä niin kallista, ettei kaikilla perheillä ole varaa maksaa varuste- ja harrastemaksuja.

Tuloksissa kävi ilmi, että osa kirjoittajista uskoi lasten fyysinen aktiivisuuden lisääntyvän ja motoristen taitojen paranevan jos vanhempia ja kasvattajia rohkaistaisiin sekä neuvottaisiin enemmän. Neuvoja odotettiin urheiluseuroilta ja neuvolalta. Kannatamme urheiluseurojen ja kodin välistä yhteistyötä, mutta mielestämme lasten liikkumiseen liittyvän tietoisuuden lisääminen ei ole urheiluseurojen ensisijainen tehtävä. Jotkut urheiluseurat/lajiliitot pitävät lajiharjoitteiden lisäksi luentoja esimerkiksi palautumiseen, ruokavalioon ja lepoon liittyen. Näihin tilaisuuksiin olisi helppo ottaa halukkaat vanhemmat mukaan, ja näin voitaisiin tarjota mahdollisuus liikuntaan liittyvän tiedon lisäämiseen.

Tällä hetkellä neuvolan terveystarkastuksissa arvioidaan lapsen ikävaiheen ja yksilöllisen tarpeen mukaan lapsen kehitystä, kasvua, sekä hyvinvointia. Lapsen ja koko perheen hyvinvointia voidaan tarkastella ja arvioida eri aihepiirien avulla. Jokaiseen terveystarkastukseen sisältyy

myös terveystarkastusta. Hyvinvointia tarkastellessa kiinnitetään huomiota muun muassa lapsen fyysiseen toimintakykyyn selvittäen lapsen liikuntatottumuksia ja koko perheen arkiliikunnan määrää. Terveystottumuksia arvioitaessa ollaan kiinnostuneita lapsen motoriikasta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Näiden lisäksi tarkastuksessa kiinnitetään huomiota ruutuajan määrään. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 40–48.)

Jotkut kirjoittajat kokivat saaneensa hyödyllisiä ohjeita neuvolasta. Vanhemmille on siis ohjeita ja neuvoja tarjolla, mutta tärkeää olisi pohtia kuinka nämä neuvot saataisiin vieläkin paremmin niitä kaipaaville. Tuloksissa painotettiin melko vähän vanhempien omaa vastuuta ja tietoa odotettiin saatavan enemmänkin muilta tahoilta. Mielestämme vanhempien tulisi ottaa enemmän vastuuta myös itselleen, sillä tietoa on helposti saatavilla jos vain haluaa nähdä vaihua. Internetissä on kaikille avoimena esimerkiksi Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien (2005) sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhempainnetin tietokulmassa on tietoa ja vinkkejä eri-ikäisten lasten liikuntaan kannustamiseen. Myös Yle Areena tarjoaa (<http://areena.kokeile.yle.fi/1-1930863>) runsaasti hyödyllistä materiaalia vanhemmille. Esimerkiksi Nyt mennään -perheliikuntaohjelmassa tarjotaan vinkkejä koko perheen yhteisiin liikuntahetkiin.

Yksilöllisten tekijöiden merkitystä pidettiin toiseksi suurimpana tekijänä lasten liikuntataitoihin liittyen. Tätä osasimme itsekin olettaa ennen aineiston analysointia. Nurmen ym. (2006, 27) tutkimuksen mukaan motoriikan kehityksessä voidaan havaita yksilöllistä vaihtelua. Yksilön erilaisuuden, geenien, persoonan, sekä synnynnäisten sairauksien tai rakenteellisten vikojen ajateltiin vaikuttavan liikuntataitojen kehittymiseen. Etenkin yksilön erilaisuutta pidettiin merkittävänä tekijänä. Suurimmaksi osaksi tätä selitettiin sisarusten välisenä erilaisuutena samasta kasvatuksesta ja geeneistä huolimatta. Tutkimuksen mukaan saman perheen lasten motoristen taitojen kehityksessä voi olla suuriakin eroja (Nurmi ym. 2006, 27). Eroja sisarusten välillä on selitetty perheen rakenteella, esimerkiksi sisarusten tai vanhempien määrällä (Bagley 2006; Krombholz 2006; Venetsanou & Kambas 2010; Cleland ym. 2011). Erot saattavat myös johtua lapsen temperamentin piirteistä, jotka voivat olla samasta kasvuympäristöstäkin huolimatta kovin erilaisia (Keltikangas-Järvinen ym. 2015).

Kirjoituksissa nostettiin esille, että jokaisen lapsen tulisi kehittyä omassa rauhassa ja kaikkien yksilöiden erilaisuus tulisi hyväksyä. Taitojen osalta korostettiin, ettei kaikkien tarvitse tulla taidoiltaan samantasoisiksi. Tulevina opettajina ja liikuntakasvattajina meidän on tärkeä hyväksyä ja huomioida jokainen oppilas yksilönä. Liikunnanopettajan tulee kohdella oppilaita

heidän taitotasostaan huolimatta tasapuolisesti, eikä oppilaan ihmisarvon tule riippua hänen taidoistaan. Oppilaan on mukava tulla liikuntatunneille, jossa on hyväksyvä ilmapiiri. Uskomme että näin voidaan motivoida oppilaita tekemään parhaansa, eikä kenenkään tarvitse pelätä epäonnistumisia.

Elinympäristöllä nähtiin olevan vaikutusta lapsen liikuntataitojen kehittymiseen. Kirjoittajat kokivat, että arjen pienillä valinnoilla pystyy vaikuttamaan fyysiseen aktiivisuuteen. Tuloksemme tukevat tutkimustulosta joka osoittaa, että esimerkiksi lyhyiden välimatkojen kulkeminen fyysisesti aktiivisella tavalla muodostaa pohjan aktiivisten tottumusten tielle koko perheessä (Juutinen Finni ym. 2013). Tietotekniikan kehittymistä ja ruutu-aikaa pidettiin tutkimuksessamme pääsääntöisesti fyysistä aktiivisuutta vähentävinä tekijöinä, tämä tukee käsitystä, jonka mukaan lasten ajankäyttö on siirtynyt ulkoleikeistä sisälle. Tätä ei ole toistaiseksi kuitenkaan pystytty osoittamaan tutkimusten avulla (Sääkslahti ym. 2013.)

Elinympäristön yksipuolisuuden nähtiin entisestään lisäävän sisällä olemisen houkutus- ja suhteessa ulkoiluun. Elinympäristö voi joko tarjota mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen tai sitten rajoittaa sitä (Davison & Lawson 2006). Sääkslahden (2005, 94) 3–7 -vuotiaille lapsille tehdyn tutkimuksen mukaan motoriset taidot kehittyvät vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön tarjoamien liikkumismahdollisuuksien kanssa. Myös elinympäristön turvallisuus ja turvallisuuden huomioiminen lapsen liikkumisessa herätti keskustelua. Vanhempien tulee itse arvioida, millaisia turvallisuusriskejä omien lasten elinympäristössä on (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003). Kuitenkin pienet kolhut parantavat lapsen turvallisuutta ja ennaltaehkäisevät vakavampia tapaturmia pitkällä aikavälillä, koska mitä enemmän lapsi on saanut tutustua omiin taitoihinsa, sitä paremmin hän pystyy tunnistamaan omien taitojensa rajat (Sääkslahti 2014).

Tuloksissa nousi esille vanhempien mahdollisuus vaikuttaa lapsen liikunnan määrään lisäämällä hyötyliikuntaa arjessa. Kirjoittajat nostivat esille mahdollisuuden kulkea lyhyitä matkoja esimerkiksi päiväkotiin fyysisesti aktiivisella tavalla. Uskomme, että vanhempien lisäksi yhteiskunnan tulisi huomioida hyötyliikunnan mahdollisuus päiväkoteja ja julkisia palveluita suunniteltaessa. Nupposen ym. (2010, 160) tutkimus osoitti, että taajamassa asuvilla päiväkotijä ja koulumatkaliikuntaan kului enemmän aikaa verrattuna haja-asutusalueilla asuviin. Uskomme tämän eron johtuvan siitä, että taajamassa asuvilla lapsilla on mahdollisuus kulkea päiväkotiin ja kouluun kävellen tai pyörällä. Sen sijaan haja-asutusalueilla asuvilla lapsilla päiväkotiin ja kouluun on usein niin pitkä matka, että heidät kuljetetaan sinne erilaisilla moot-

toroiduilla kulkuneuvoilla. Valitettavasti nykyään kehittämissuuntana näyttää olevan suurpäiväkotien- ja koulujen kehittäminen, jonne matkat ovat pidempiä kuin lähipäiväkoteihin ja -kouluihin. Tämä mielestämme heikentää yhä useamman lapsen mahdollisuutta kulkea päiväkotiin ja kouluun fyysisesti aktiivisella tavalla.

Sääkslahden (2005, 96) mukaan ulkona liikkuminen tukee lasten motoristen taitojen kehittymistä. Lapset ovat sitä aktiivisempia, mitä enemmän aikaa he viettävät ulkona (Klesges ym. 1990; Soini 2014a), koska ulkoleikit ovat vauhdikkaampia ja fyysisesti kuormittavampia ja kuin sisäleikit (Nupponen ym. 2010, 52; Soini 2014b). Monet kirjoittajat pitivät ulkoilua lapsen liikuntataitojen kehittymisen kannalta hyödyllisenä ja etenkin luonnossa liikkumisen vaikutuksia korostettiin. Elinympäristömme tarjoaa meille riittävät liikkumismahdollisuudet, jos niihin osataan tarttua. Metsät ja puistot innostavat lapsia liikkumaan ja niiden käyttö on meille kaikille ilmaista. Virikkeellinen ja monipuolinen leikkimisympäristö ei siis tarkoita sitä, että lapselle tulisi hankkia kaikki mahdolliset lelut ja välineet.

Tietotekniikka vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen, koska sillä on vaikutusta lasten ajankäyttöön sisätiloissa ja näin myös fyysiseen aktiivisuuteen (Sääkslahti 2005, 17). Tuloksissa nostettiin esille, että sisäleikit ovat muuttuneet passiivisemmiksi pelikonsolien ja älylaitteiden myötä. Tämän ilmiön seurauksena olemme huolissamme lapsen motoristen taitojen lisäksi sosiaalisten taitojen kehittymisestä. Usein pelikonsoleita ja älylaitteita käytetään yksin, joten leikkiminen muiden lasten kanssa saattaa jäädä vähäiseksi. Muiden lasten kanssa leikkiessä tulee vastaan lapsen kehityksen kannalta tärkeitä sosiaalisia ongelmatilanteita, kuten ristiriitoja joita on hyvä oppia ratkaisemaan. Tutkimuksen mukaan liikunta- ja leikkitalanteissa lapsi pystyy luontevasti harjoittamaan sosioemotionaalisia taitoja, lapsi oppii huomioimaan muita ja säätelemään tunteitaan (Takala 2011). Tällaisia tilanteita lapselle tulee luonnollisesti vastaan yhdessä leikkimisen kautta. Myös tämän vuoksi vanhempien rooli ruutuajan rajoittajana nousee tärkeään osaan, mikä tuli ilmi myös kommentteissa.

Vanhemmat pyrkivät yhä enemmän rajoittamaan lasten liikkumista turvallisuuteen vedoten. Lasten suojeleminen ja turvallisen liikkumisympäristön varmistaminen on tärkeää, mutta liiallinen ylisuojelevaisuus voi myös haitata lapsen kehitystä. Lapsen turvallisesta liikkumisesta puhuttaessa nousi esille termi turvallisuustaso (kommentti 90), jolla tarkoitettiin turvallisuuden ja vaarallisuuden välistä rajaa. Joidenkin mielestä nykyinen turvallisuuden taso on liian korkea ja toiset taas kokevat sen olevan liian matala. Tämän saman ilmiön kohdalla keskusteltiin erilaisten suojarusteiden käytöstä, joka myös jakoi mielipiteitä kirjoittajien välillä. Toi-

saalta ymmärrämme niitä vanhempia, jotka pukevat lapsensa erilaisiin suojarusteisiin, kuten esimerkiksi konttauskypärään. Ajatus taustalla on hieno, mutta uskomme ettei moni vanhempi ymmärrä sitä että tämä ajatus lapsen suojelemisesta saattaa myöhemmin kääntyä lapselle ylisuojelevaisuudeksi. Kun lapsi tottuu kaatumaan kypärä päässä, hän ei välttämättä koe tarpeelliseksi opetella sellaisia taitoja, jotka suojaavat päätä kaatumishetkellä.

Huolestuneisuus yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muuttumisesta nousi isoksi teemaksi keskusteluissa. Tätä pidettiin yhtenä syynä lasten fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen ja liikuntataitojen heikentymiseen. Sääkslahden ym. (2013) mukaan voidaan olettaa, että lasten ajankäyttöön on vaikuttanut viimeisten kahden vuosikymmenen aikana tapahtuneet muutokset yhteiskunnassa. Tutkijat myös uskovat, että lasten ajankäyttö on vaihtunut ulkoleikeistä sisälle (Sääkslahti ym. 2013). Samaa mieltä oli myös osa keskustelupalstalle kirjoittaneista henkilöistä. Kirjoittajien mukaan entisajan leikit ovat vähentyneet ja ennen sallitut leikit ja pelit ovat nykyään jopa kiellettyjä. Kallialan (1999, 279) tutkimuksen mukaan perinteiset pihaleikit ovat selkeästi vähentyneet. Nykyään pihalla ei ole leikkijöitä, vaan lapset ovat muualla, sillä televisio ja lisääntynyt harrastustoiminta kilpailee lasten ajasta (Kalliala 1999, 279).

Vanhempien ylisuojelevaisuuden lisäksi, yhteiskunnan ylisuojelevaisuus herätti keskustelua ja mielipiteitä kirjoittajien välillä. Kallialan (1999, 293) tutkimukseen osallistuneet kuusivuotiaiden lasten vanhemmat muistelivat oman lapsuutensa liikkumisen vapautta, jota he pitivät suurempana verrattuna heidän omien lastensa leikin reviiireihin. Kallialan tutkimuksesta on kulunut aikaa lähes parikymmentä vuotta, joten voisi olettaa että liikkumisreviirit ovat muuttuneet yhä pienemmiksi.

Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä kulttuuriin jossa eletään, ja kulttuuri osittain määrittää, kuinka paljon liikuntaa arvostetaan tietyllä hetkellä (Keskinen 2003, 226). Tällä hetkellä Suomessa puhutaan paljon siitä, että osalla ihmisistä menee entistä paremmin ja osalla yhä huonommin, eli kyseessä on tietynlainen kahtiajakautuminen. Uskomme että myös liikunnallinen elämäntapa jakaa Suomessa ihmisiä eri alakulttuureihin. Nykyään on niitä vanhempia, jotka arvostavat liikunnallista elämäntapaa todella paljon ja, jotka haluavat välittää liikunnallisen elämäntyylin lapsilleen. Toisaalta on myös niitä vanhempia, jotka eivät itse ole fyysisesti aktiivisia ja jotka eivät pidä fyysisestä aktiivisuudesta tärkeänä myöskään lapsen kehitykselle. Näin he eivät myöskään edistä lastensa fyysisestä aktiivisuutta. Tämä johtaa siihen, että yksilöiden väliset erot fyysisessä aktiivisuudessa ja yleensäkin terveydentilassa jakautuvat yhteiskunnassa hyvä- ja huonokuntoisiin.

Osa kirjoittajista väheksyi vanhempien vastuuta lasten liikuntataitojen kehittämisessä. Vastuun lasten liikuntataitojen kehittämisestä nähtiin ennemminkin kuuluvan päiväkodeille ja muille kasvattajille. Tätä perusteltiin sillä, että lapset viettävät suurimman osan vapaa-ajastaan päiväkodeissa ja muissa hoitopaikoissa, joten vanhemmilla jää päivästä vähän aikaa vietettäväksi lapsen kanssa. Kuitenkin Paakkisen (2011) tutkimuksen mukaan, päiväkotiajasta suurin osa muodostuu fyysisesti inaktiivisista vapaista leikeistä, ja 59 % päivästä kuluukin fyysisesti passiivisella tavalla joko istuen tai seisten. Tämän tutkimustuloksen perusteella lapsen fyysinen aktiivisuus jää päivittäin liian vähäiseksi, jos vanhemmat eivät mahdollista liikkumista päiväkodin ulkopuolella.

Mielestämme lasten fyysisestä aktiivisuudesta huolehtiminen kuuluu molemmille, niin päiväkodeille kuin vanhemmillekin. Päiväkodit voivat huolehtia lapsen fyysisestä aktiivisuudesta tarjoamalla lapselle mahdollisuuden päästä päiväkodin sisäisiin liikuntatiloihin vapaasti leikkimään. Lisäksi sisä- ja ulkotiloissa tulisi olla mahdollisuus käyttää vapaasti erilaisia leluja ja välineitä. Lapsille tulisi myös tarjota vaihteleva leikki- ja liikuntaympäristö eri vuodenajat hyödyntäen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25–30.) Lasten vapaan liikunnan lisäksi lapsille tulisi tarjota ohjattua liikuntaa. Iivosen (2008, 116) tekemän tutkimuksen mukaan varhaiskasvattajille tulisi suositella että päiväkodeissa järjestettäisiin ohjattuja liikuntatilanteita monta kertaa viikossa. Liikuntatilanteiden on todettu tukevan erityisesti lasten tasapaino- ja liikkumistaitojen kehitystä (Iivonen 2008, 116). Tutkimusten mukaan ongelmana näyttää kuitenkin olevan joidenkin varhaiskasvattajien asenne. Myös varhaiskasvattajien pätevyyksissä on eroja, sillä opetus eri oppilaitosten välillä on hyvin vaihtelevaa. (Harkimo & Paajanen 2014.)

Kirjoituksissa nousi esille ylisuojeleva yhteiskunta, jonka oletimme tarkoittavan yhteiskunnassa vallitsevia säädöksiä, asetuksia ja lakeja, joita jotkut kirjoittajat pitivät liian kontrolloivina. Aiheesta oli esimerkkinä liian yksipuoliset ja yliturvalliset leikkipuistot. Omiin ja kirjoittajien kokemuksiin pohjautuen lapsuudesta tutuilta leikkipaikoilta on poistettu monia jännittäviä ja innostavia leikkittelineitä, ja tilalle on tullut yksinkertaisempia ratkaisuja. Lisäksi palstalla keskusteltiin kasvattajien liian tiukoista vastuukysymyksistä. Kirjoittajien mielestä kasvattajien vastuulle asetettiin liikaa paineita liian laajojen vastuualueiden vuoksi – aina kun jotain sattuu, joku joutuu siitä vastuuseen. Tämän uskomme johtavan siihen, että jos koko ajan tarvitsee pelätä pieniä haavereita tai vahinkoja, kasvattajat eivät uskalla päästää lasta täyttämään luonnollista liikkumisen tarvetta. Pelko vahingon aiheuttamista seurauksista saat-

taa johtaa siihen, että päiväkodeissa on helpompi kieltää kaikki tekeminen, johon liittyy pieniäkin riskejä. Uskomme tämän saman ongelman heijastuvan myös koulumaailmaan.

Kommenteista nousi esille liikuntataitoihin vaikuttavia kirjoittajien omia ajatuksia, jotka kokosimme yhteen muut kommentit liikuntataitoihin liittyen pääluokan alle. Tässä pääluokassa fyysisen aktiivisuuden ja liikuntataitojen kehittymisen ajateltiin johtuvan monesta eri tekijästä. Lisäksi vanhempien syyllistämisestä, liikuntataitojen tarpeellisuudesta sekä kilpailun vaikutuksista käytiin keskustelua. Laakson ym. (2006) tutkimus Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa, tarkastelee fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tutkijoiden mukaan liikunta-aktiivisuutta säätelevät biologiset tekijät, psykologiset tekijät, organisoitu ja ei-organisoitu liikunta sekä fyysinen – ja sosiaalinen ympäristö (Laakso ym. 2006). Pienempien lasten kohdalla ei ole tehty samankaltaista kokonaisvaltaisesti lasten liikunta-aktiivisuutta selittävää tutkimusta Suomessa, vaan tutkimukset rajoittuvat pääasiassa selittämään yhden tekijän vaikutusta.

Joistakin kirjoituksista välittyi suuttumus vanhempien syyllistämistä kohtaan. Nämä kirjoittajat tuntuivat kieltävän vanhempien vastuun liikuntataitojen kehittämisessä ja samalla piiloutuivat muiden syiden, kuten ajanpuutteen ja yksilöiden erilaisuuden taakse. Uskomme, että kaikki lapset ovat yksilöitä ja erilaisia, mutta välillä tuntuu että jotkut vanhemmat lakkaavat yrittämästä kehittää lapsen taitoja vedoten yksilöllisyyteen ja erilaisuuteen. Kritiikkiä herätti myös keskustelu liikuntataitojen tarpeellisuudesta, sillä jotkut kirjoittajista eivät pitäneet niitä välttämättöminä. Kohtaamme näitä vanhempia varmasti työssämme, joten liikunnanopettajana on hyvä oppia perustelemaan liikunnan hyötyjä yhtä hyvin vanhemmille kuin oppilaille.

Kilpailu herätti ristiriitaisia ajatuksia kirjoittajissa. Osa uskoi kilpailulla olevan positiivisen vaikutuksen liikkumismotivaatioon ja osa taas näki kilpailulla olevan vain negatiivisia vaikutuksia. Uskomme että kilpailu syö motivaatiota niiltä, jotka eivät koe pärjäävänsä ja vastaavasti joitakin kilpailu innostaa tekemään parhaansa. Kilpailusuuntautuneisuudella on havaittu olevan yhteys moniin liikuntamotivaation kannalta kielteisiin tekijöihin, kuten huonoon viihtymiseen ja kiinnostuksen vähenemiseen (Spittle & Byrne 2009). Liikkumisen taustalla on usein erilaisia motiiveja, ja joitakin ihmisiä voi motivoida enemmän sisäiset motiivit, kuten hyvä olo tai yhdessä liikkuminen. Liikunnanopettajan tulee työssään huomioida erilaisia liikuntamotiiveja, ja suunnitella tunnit monipuolisesti eri motiivit mielessä pitäen. Tutkimuksen mukaan liikunnanopettaja voi vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon painottamalla opetuksessaan tehtäväsuuntautuneisuutta (Jaakkola & Liukkonen 2006). Tehtäväsuuntautuneis-

suudella tarkoitetaan oppilaan kannustamista uuden oppimiseen, parhaansa yrittämiseen, omissa taidoissa kehittymiseen sekä virheistä huolimatta yrittämisen jatkamiseen. (Jaakkola & Liukkonen 2013, 299).

9.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Aineistomme oli peräisin Ylen nettikeskustelusta, joka on avoin keskustelupalsta. Emme manipuloineet tai vaikuttaneet keskusteluun millään tavalla, eli aineistomme olisi ollut samassa muodossa tutkimuksestamme huolimatta (Lauritsalo 2014, 8). Tästä herääkin kysymys olisivatko keskustelufoorumille kommentoineet henkilöt kirjoittaneet samoista asioista, jos he olisivat tienneet olevansa tutkimuksen kohteena. Uskomme että jos tutkittavia olisi esimerkiksi haastateltu, heidän viestintänsä ei olisi ollut yhtä avointa. Pidämme tutkimuksemme yhtenä vahvuutena tutkimusaineiston erityislaatuisuutta, joka antaa mahdollisuuden tarkastella kirjoittajien ajatuksia ilman kirjoittajan tarvetta miellyttää ketään. Uskomme, että olemme saaneet aineistomme erityislaatuisuudesta johtuen erilaista ja uutta tietoa lasten heikkoihin liikuntataitoihin liittyen. Keskustelupalstat ovat yleistyneet, joten on tärkeää ottaa tarkasteluun niiden sisältö tutkittaessa pienten lasten liikuntaa ja hyvinvointia.

Aineistomme erityislaatuisuudesta johtuen uskomme kommenttien olleen tietynlaisia. Aineistossa näkyi keskustelupalstalle ominaista yhdenmukaisuutta kommenttien välillä, sillä edellä mainituista kommentteista otettiin vaikutteita tai niihin vastattiin. Tämä näkyi samojen teemojen toistumisena peräkkäisissä kommentteissa. Kommenttien toistuminen saattoi heikentää tutkimuksemme validiteettia, koska kaikki näkökulmat eivät välttämättä ole nousseet tämän ilmiön takia esille. Aineistossamme kirjoittajan käsitykset ja kokemukset perustuvat omaan kokemukseen, jotka kirjoittaja haluaa jakaa muille käyttäjille. Kommentteissa korostettiin omia kokemuksia, joita pidettiin hyödyllisinä ja oikeana tapana toimia. Joissakin kommentteissa nostettiin negatiivisessa merkityksessä esiin ”muut vanhemmat” tai ”jotkut vanhemmat”, jotka toiminnallaan vaikuttivat lapsen liikuntataitojen heikkoon kehittymiseen.

Anonymiteetti mahdollistaa sen, että kirjoittaja voi avautua aroistakin asioista ilman häpeän pelkoa (Kangasniemi 2008, 69). Tuloksia pohtiessa on siis tärkeää muistaa, että Internetin keskustelupalstoilla käytävä keskustelu antaa mahdollisuuden anonyymiyteen. Kun kirjoittaja voi piiloutua verkossa sanomisiltaan saattaa sensitiivisissä asioissa helposti reagoida koke-

muksiin äkkipikaisesti ja käyttää voimakkaita ilmaisuja. Vahvat tunteet, pettymykset ja kokemukset saattavat synnyttää kirjoittajassa tarpeen kirjoittaa ja jakaa omia tuntemuksiaan muiden kanssa. Aineistoa tarkastellessa nousee esille kysymys kuinka asiat esitetään ja tuodaan ilmi kommentteissa. Internet voidaan nähdä sosiaalisena ympäristönä, jossa voi ilmaista ajatuksia ja tunteita, ja jossa viestien voidaan olettaa olevan totuudenmukaisia sekä tärkeitä ja todellisia kirjoittajilleen. (Lauritsalo 2014, 60.)

Analyysin luotettavuutta ja objektiivisuutta rajaa puute tutkittavan taustoista, sekä epävarmuus siitä onko kirjoittaja kirjoittanut kommentin tosissaan vai sisältääkö viesti liioittelua tai jopa todellisuuden tahallista vääristämistä. Aineistosta ei myöskään selviä kirjoittajan motiiveja eikä taustoja kommentin kirjoittamiseen. Koska nettikeskusteluun osallistuneet henkilöt kirjoittivat kommenttinsa anonyymisti, on mahdotonta tietää heidän kulttuurista taustaansa, etnisyyttä, koulutusastetta, sukupuolta tai ikää. Toisaalta tutkittavien taustatiedot eivät olleet tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena, joten niiden puuttuminen ei vaikuttanut tutkimustuloksiin. Tämän vuoksi tuloksia voidaan peilata ja yleistää vaan tutkimusaineistona olleeseen tutkimusjoukkoon. (Lauritsalo 2014, 61, 71, 265.) Uskomme kuitenkin että tutkimustulokset heijastelevat jossakin määrin yleisiä käsityksiä lasten liikkumisen suhteen. Kommentit vastasivat monipuolisesti tutkimuskysymykseen. Osa kommentteista oli odotettavia ja yleistettävissä, mutta mukaan mahtui myös paljon uusia näkökulmia aiheeseen liittyen.

Tutkimuksemme eteni johdonmukaisesti ilman suurempia ongelmia. Jos toteuttaisimme saman tutkimuksen uudelleen, olisimme kriittisempiä aineiston pelkistämässä. Pelkistysten alku vaiheessa otimme varmuuden vuoksi myös tutkimustehtävään kuulumattomia asioita mukaan jatkoanalyysiin. Tutkimuksen edetessä kehityimme pelkistämässä ja osasimme paremmin valikoida aineistosta vain tutkimustehtävään kuuluneet asiat. Analyysin edetessä karsimme näitä aineistoon kuulumattomia asioita pois tutkimusaineistosta. Tutkimuksen etenemisen kannalta olisi myös ollut ihanteellista, että olisimme voineet työstää tutkimusta ilman taukoja. Pitkän joululoman jälkeen kesti hetken aikaa päästä takaisin kiinni tutkimukseen.

9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Asiantuntijatietao sekä arkitietoa lapsen kehitykseen liittyen on nykypäivänä paljon tarjolla mediassa, ja aihe nousee pinnalle tietyin väliajoin. Tuloksista käy ilmi, että nettipalstalle kirjoittaneet ovat varsin tietoisia tekijöistä, jotka vaikuttavat lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin perustaitoihin. Tämä saattaa johtua siitä, että henkilöt jotka osallistuvat Internet -

keskusteluihin, seuraavat sosiaalista mediaa muutenkin aktiivisesti. Tästä voidaan päätellä että Internet on hyvä kanava levittää tutkimustietoa ainakin osalle vanhemmista. Tutkimustieto internetissä ei kuitenkaan tavoita kaikkia vanhempia, joten myös neuvolan rooli on tärkeässä osassa tiedon jakamisessa. Keskustelupalstalle kirjoittaneiden tietoisuus saattaa olla osaksi peräisin kattavasta neuvolatoiminnastamme joka tavoittaa lähes kaikki odottavat äidit ja lapset syntymästä aina kouluikään saakka. Huoli herää kuitenkin niistä vanhemmista, jotka eivät käytä Internetiä tai neuvolan palveluita.

Kommenteissa esiintyi myös paljon sellaisia ajatuksia, joille ei löydy tieteestä vahvistusta. Tutkimustietoa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin perustaitoihin liittyen löytyy edelleen rajallisesti. Varhaislapsuus on motoristen perustaitojen kehittymisen sekä elinikäisen fyysisen aktiivisuuden rakentamisen kannalta oleellista aikaa, siksi varhaislapsuuden tulisi olla yhtenä keskeisimmistä tutkimuskohteista. Myös kansainvälistä vertailua tulisi tehdä alle kouluikäisistä lapsista.

Tässä tutkimuksessa vanhempien vastuuta lapsen liikuntataitojen tukijana ja fyysisen aktiivisuuden lisääjänä korostettiin varsin vähän. Olisi mielenkiintoista toteuttaa jatkotutkimus aiheesta, kenen vastuulle liikuntataitojen kehittämisen ajatellaan kuuluvan. Tulevina liikunnanopettajina toivomme, että vanhemmat ottavat omalta osaltaan vastuuta lapsen liikuntataitojen kehittämisestä jo varhaislapsuudessa, sillä myöhemmällä iällä motoristen taitojen kehittäminen on haastavampaa. On monia tapoja kehittää lapsen motorisia perustaitoja, sekä lisätä koko perheen yhteistä liikuntaa. Hyödyntämällä kunnan tarjoamia lähiliikuntapaikkoja ja liikuntapalveluja, kuten uimahalleja, puistoja, luistinratoja, laskettelukeskuksia, pururatoja sekä kansallispuistoja voidaan tarjota monipuolisia liikuntakokemuksia koko perheelle. Tavoitteenamme on innostaa oppilaita liikkumaan ja löytämään elinikäinen liikuntaharrastus ja toivomme että tämä sama tavoite olisi myös vanhemmilla.

”Onko lasten kömpelyys ylisuojelevien vanhempien vika?”. Tähän kysymykseen lähdimme etsimään vastausta. Kirjoittajien käsitykset lasten liikuntataitoihin liittyen sisälsivät osittain ajatuksia, joihin pystyimme samaistumaan. Näitä olivat esimerkiksi vanhempien vaikutusmahdollisuudet ja vastuu, ympäristön merkitys, sekä yhteiskunnan muuttuminen passiivisemmäksi. Yllätyimme siitä, kuinka vähän vanhempien vastuuta painotettiin ja kuinka suuren merkityksen yksilölliset tekijät saivat.

Pidämme vanhempien vastuuta lasten liikuntataitojen kehittäjänä kaikista suurimpana, mikä ei kirjoittajien mielipiteissä noussut yhtä vahvasti ja yleisesti esille. Näemme, että vanhempien

vastuulle kuuluu lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen, johon liikunta ja liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen kuuluu tärkeänä osana. Pidämme lasten heikkoja liikuntataitoja vanhempien syynä siinä tapauksessa, jos lapsen luonnollisen liikkumisen tarvetta estetään tai laiminlyödään. Olemme tietoisia siitä että liikuntataitoihin vaikuttaa useat eri tekijät, mutta uskomme myös siihen että jokaisen liikuntataitoja voidaan kehittää sinnikkäällä yrittämisellä. Vaikka korostamme vanhempien merkitystä lasten liikuntataitojen kehittäjinä, on tärkeä muistaa että jokaisella lasten kanssa toimivalla on velvollisuus huolehtia lapsen hyvinvoinnista ja liikkuvaan elämäntapaan kannustamisesta.

LÄHTEET

- Aittasalo, M., Tammelin, T. & Fogelholm, M. 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – Menetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede* 47 (1), 11–21.
- Armstrong, N. & van Mechelen, W. 1997. *Young People & Physical Activity*. New York: Oxford University Press.
- Arpo, R. 2005. Internetin keskustelukulttuurit. Tutkimus Internet-keskusteluryhmien viesteissä rakentuvista puhetavoista, tulkinnoista ja tulkinnan kehyksistä kommunikaatioyhteiskunnassa. Joensuun yliopiston humanistisia julkaisuja no. 39. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Bagley, S., Salmon, J. & Crawford, D. 2006. Family structure and children's television viewing and physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38 (5), 910–918.
- Barkley, J.E., Salvy, S-J., Sanders, G.J., Dey, S., Von Carlowitz, K-P. & Williamson, M.L. 2014. Peer influence and physical activity behavior in young children: An experimental study. *Journal of Physical Activity and Health*, 11, 404–409 .
- Barnett, L., Hinkley, T., Okely, A. & Salmon, J. 2013. Child, family and environmental correlates of children's motor skill proficiency. *Journal of Science and Medicine in Sport* 16, 332–336.
- Benham-Deal, T. 2005. Preschool children's accumulated and sustained physical activity. *Perceptual and Motor Skills* 100 (2), 443–450.
- Bjorklund, D. & Brown, R. 1998. Physical play and cognitive development: integrating activity, cognition, and education. *Child Development* 69 (3), 604–606.
- Burdette, H. L., & Whitaker, R. C. 2005. A national study of neighborhood safety, outdoor play, television viewing, and obesity in preschool children. *Pediatrics* 116, 657–662.

- Byers, J.A. 1998. The biology of human play. *Child Development* 69 (3), 599–600.
- Canadian physical activity guidelines and Canadian sedentary behaviour guidelines. Viitattu: 28.4.2015 <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>
- Carza, J., Murray, N., Sharma, S., Drenner, K., Tortolero, S. & Taylor W. 2008. Physical activity, physical fitness, and social, psychological, and emotional health. Teoksessa N. Armstrong & J. Welsman. *Paediatric Exercise Science and Medicine*. New York: Oxford University Press, 375–396.
- 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.
- Cliff, D. P., Okely, A. D., Smith, L. M. & McKeen, K. 2009. Relationships between fundamental movement skills and objectively measured physical activity in preschool children. *Pediatric Exercise Science* 21(4), 436–449.
- Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C., & Andries, C. 2011. Fundamental movement skill performance of preschool children in relation to family context. *Journal of Sports Sciences* 29 (7), 649–660.
- Davison, K. & Lawson, C. 2006. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 3 (19), s. 10.1186/1479-5868-3-19.
- Department of Health and Ageing. 2010. Physical activity recommendations for children 0–5 years. Viitattu: 28.4.2015 [http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/9D831D9E6713F92ACA257BF0001F5218/\\$File/PA%20Rec%200-5%20yo%20-%20Web%20printable%20version.pdf](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/9D831D9E6713F92ACA257BF0001F5218/$File/PA%20Rec%200-5%20yo%20-%20Web%20printable%20version.pdf)
- Eaton, W. & Yu, A. 1989. Are sex differences in child motor activity level a function of sex differences in maturational status? *Child Development* 60 (4), 1005–1011.
- Eriksson, I. 2013. Tukea vai ilkeilyä verkkokeskustelupalstalla? *Aikuiskasvatus* 3, 190–200.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

- Finne, E., Bucksch, J., Lampert, T. & Kolip, P. 2011. Age, puberty, body dissatisfaction, and physical activity decline in adolescents. Results of the German Health Interview and Examination Surveys (KiGGS). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8: 119, 1–14.
- Fjørtoft, I. & Gundersen, K. 2007. Promoting motor learning in young children through landscapes. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for physical educators: student in focus*. 2. uudistettu painos. USA: Human Kinetics, 201–218.
- Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiatuotanto ja energia aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 20–31.
- Franceschini, R. 1998. Code-switching and the notion of code in the linguistics. Proposals for a dual focus model. – P. Auer (toim.) *Code-switching in conversation. Language, interaction and identity*. Lontoo: Routledge. s. 51–75.
- Gabbard, C. 2004. *Lifelong motor development*. (4. painos) San Francisco, CA: Cummings.
- Gallahue, D. & Donnelly, F. C. 2003. *Developmental physical education for all children*. (4. painos) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. (7. painos) New York, NY: Mcraw-Hill.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2002. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. (5. painos) New York, NY: Mcraw-Hill.
- Goodway, D. & Branta, C. 2003. Influence of a motor skill intervention on fundamental motor skill development of disadvantaged preschool children. *Research for Exercise and Sport* 74, 36–46.
- Graggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. & Griffin, S. 2011. Determinants of change in physical activity in children and adolescents. A systematic review. *American Journal of preventive medicine* 40 (6), 645–658.
- Gustafson, S.L. & Rhodes, R. E. 2006. Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine* 36 (1), 79–97.

- Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy
- Harkimo, L. & Paajanen, M. 2014. Valtion liikuntaneuvoston lausunto varhaiskasvatuksen lainsäädännön uudistamiseen. Valtion liikuntaneuvosto.
- Harjuoja, J. & Harjuoja, M. 2000. 2–4-vuotiaiden lasten ulkoilu vanhempien arvioimana. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Hersberger, J., Murray, A.L & Rioux, K.S. 2007. Examining information exchange and virtual communities: an emergent framework. *Online Information Review* 31 (2), 135–147.
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A. & Hesketh, K. 2008. Preschool children and physical activity: a review of correlates. *American journal of preventive medicine* 34 (5) 435–441.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13–14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen, A. 2012. Päivitetty 2014. Ylen nettikeskustelun pelisäännöt. Viitattu: 27.11.2014. http://yle.fi/uutiset/suora_linja_-keskustelujen_pelisaannot/5881832.
- Hynönen, E. 2008. Keskustelufoorumit – ajatuksenvaihtoa verkossa. – S. Routarinne & T. Uusi-Hallila (toim.) Nuoret kielikuvassa. Kouluikäisten kieli 2000-luvulla. Helsinki: SKS, 186–190.
- Hämäläinen, J. 1987. Laadullinen sosiaalitutkimus käytännössä. Johdatus laadullisen sosiaalitutkimuksen ”käsiyötaitoon”. Kuopion yliopiston julkaisuja. Yhteiskuntatieteet. Tilastot ja selvitykset 2/1987. Kuopio.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 131.

- Iivonen, S., Sääkslahti, A., Mehtälä, A., Villberg, J., Tammelin, T., Kulmala, J., Poskiparta, M. 2013. Relationship between fundamental motor skills and physical activity in 4-year - old preschool children. *Perceptual & Motor Skill*, 117 (2), 627–646.
- Iivonen, S. & Sääkslahti, A. 2013. Preschool children's fundamental motor skills: a review of significant determinants. *Early Child Development and Care* 183, 1–20.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2006. Changes in students' self-determined motivation and goal orientation as a result of motivational climate intervention within high school physical education classes. *International journal of sport and exercise psychology*. 4 (3), 302–324.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 162–184.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: PSkustannus, 298–313.
- Jokinen, K. 2008. Miten laadullinen tutkimus vakuuttaa? Teoksessa K. Lempiäinen, O. Löytty & M. Kinnunen (toim.) *Tutkijan kirja*. Tampere: Vastapaino, 243–250.
- Juutinen Finni, T., Laukkanen, A., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. *Liikunta & Tiede* 50 (2-3), 32–35.
- Jämsén, A., Villberg, J. Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3–4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti* 2 (1), 63–82.
- Kalliala, M. 1999. Enkeliprinsessa ja itsari liukumäessä: Leikkikulttuuri ja yhteiskunnan muutos. Helsinki. Gaudeamus.
- Kambas, A., Michalopoulou, M., Fatouros, I. G., Christoforidis, C., Manthou, E., Giannakidou, D. & Zimmer, R. 2012. The relationship between motor proficiency and pedometer-determined physical activity in young children. *Pediatric Exercise Science* 24 (1), 34–44.

- Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. Department of Arts and Culture Studies.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2011. Suomen Gallup. Kotilainen, S. (toim.) 2010. Lasten mediabarometri 2010. 0-8-vuotiaiden lasten mediankäyttö Suomessa. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2011.
- Kantomaa, M.T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A., Ahonen, T., Järvelin, M.R. & Tammelin, T. 2013. Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. Proceedings of the National Academy of Sciences.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Viitattu: 24.4.2015
<http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/lapsella-on-oikeus-liikkua-eli-toimia-lapsen-lailla>
 fMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlfLnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_-selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 167.
- Keltikangas-Järvinen, L., Räikkönen, K. & Puttonen, S. 2015. Onko luonto oikeudenmukainen? Synnynnäinen temperamentti ja stressinsietokyky. Viitattu: <http://www.tieteessatapahtuu.fi/011/luonto.htm>
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Keskinen, S. 2003. Päivähoito hyväksi tytöille ja pojille. Teoksessa J. Sinkkonen (toim.) Pesästä lentoon (2.painos). Helsinki: WSOY, 218–237.
- Klesges, R., Eck, L., Hanson, C., Haddock, C. & Klesges, L. 1990. Effects of obesity, social interactions, and physical environment on physical activity in preschoolers. Health Psychology 9, 35–449.

- Krombholz, H. 2006. Physical performance in relation to age, sex, birth order, social class, and sports activities of preschool children. *Perceptual and Motor Skills* 102, 477–484 .
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43 (2), 4–12.
- Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa M. Laine, J. Bamberg & P. Jokinen (toim.) *Tapaustutkimuksen taito*. Helsinki: Gaudeamus, 9–40.
- Lauritsalo, K. 2014. "Usually I like school PE, but..." School physical education described in Internet discussion forums. *Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health* 207.
- Laukkanen, A., Pesola, A., Havu M., Sääkslahti, A., Finni, T. 2014. Relationship between habitual physical activity and gross motor skills is multifaceted in 5- to 8-year-old children. *Scand J Med Sci Sports* 2014: 24: e102–e110 doi: 10.1111/sms.12116.
- Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! *Liikunta & Tiede* 50 (6), 47–52.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. *Liikunnan salaisuudet*. Esiopetus. Porvoo: WSOY.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. *Growth, Maturation, and Physical Activity* (2. painos) Champaign, IL.:Human Kinetics.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen liikunta. Viitattu 11.2.2015 <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>
- McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Broyles, S. L., Zive, M. M., Nader, P. R., Berry, C. C. & Brennan, J. J. 2002. Childhood movement skills: predictors of physical activity in Anglo American and Mexican American adolescents? *Research Quarterly for Exercise and Sport* 73, 238–244.
- McManus, A. 2000. Physical activity in children: meaning and measurement. *European Journal of Physical Education* 5, 133–146.

- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M.L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. ja LATE työryhmä (toim.) Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 2/2010.
- Mäkinen, T. 2010. Trends and explanations for socioeconomic differences in physical activity. Helsinki: Helsinki university print.
- National Association for Sport and Physical Education, NASPE. 2006. Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children From Birth to Age 5. (2. painos) Tulostettu 29.01.2014 <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/ActiveStart.cfm>
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- 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. Lapsuuden Suomen tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö Viitattu: 28.2.2014
http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/lapsella-on-oikeus-liikkua-eli-toimia-lapsen-laillaAvustukset_seuratoiminnan_kehittamiseen.html?lang=
- Paakkinen, A.-M. 2011. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma.

- Pangrazi, R. 2001. Dynamic physical education for elementary school children. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Pate, R., O'Neill, J. R. & Mitchell, J. 2010. Measurement of Physical Activity in Preschool Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42 (3), 508–512.
- Pate, R., Pratt, M., Blair, S., Haskell, W., Macera, C., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G., King, A., Kriska, A., Leon, A., Marcus, B., Morris, J., Paffenbarger, R., Patrick, K., Pollock, M., Rippe, J., Sallis, J. & Wilmore, J. 1995. Physical Activity and Public Health. *Journal of the American Medical Association* 273, 402–407.
- Pate, R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W. & Addy, C. 2008. Directly observed physical activity levels in preschool children. *Journal of School Health* 78 (8), 438–444.
- Pellegrini, A. & Smith, P. 1998. Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development* 69 (3), 577–598.
- Pérusse, L., Tremblay, A., Leblanc, C. & Bouchard, C. 1989. Genetic and environmental influences on level of habitual physical activity and exercise participation. *American Journal of Epidemiology* 129 (5), 1012–1022.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–150.
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 62. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Rantala, I. 2010. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 106–126.
- Raudsepp, L. & Päll, P. 2006. The relationship between fundamental motor skills and outside-school physical activity of elementary school children. *Pediatric Exercise Science* 18, 426–435.

- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. *Soveltava liikunta*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Robinson, L. E., Wadsworth, D.D. & Peoples, C. M. 2012. Correlates of school-day physical activity in preschool students. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 83 (1), 20–26.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: WSOY.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOT – menetelmäopetuksen tietovaranto. Kvantifiointi*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 27.11.2014. http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7_3_3.html.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 158–169.
- Saelens, B. & Kerr, J. 2008. The family. Teoksessa A. Smith & S. Biddle (toim.) *Youth physical activity and sedentary behavior. Challenges and solutions*. Champaign, IL: Human Kinetics, 267–294.
- Sallis, J., Hovell, M., Hofstetter, C., Elder, J., Hackley, M., Caspersen, C. & Powell, K. 1990. Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents. *Public Health Reports* 105 (2), 179–185.
- Sallis, J., Nader, P., Broyles, S., Berry, C., Elder, J., McKenzie, T. & Nelson, J. 1993. Correlates of physical activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children. *Health Psychology* 12 (5), 390–398.
- Sallis, J., Prochaska, J. & Taylor, W. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975.
- Sallis, J. 2000. Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (9), 1598–600.
- Schreier, M. 2012. *Qualitative content analysis in practice*. California: Sage.

- Seabra, A., Mendonça, D., Maia, J., Welk, G., Brustad, R., Fonseca, A. & Seabra, A. 2013. Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in schoolchildren. *Journal of Science and Medicine in Sport* 16 (4), 320–326.
- Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lasi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmissään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittavuuteen. Jyväskylä: LIKES- tutkimus keskus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2003. Lapset tarvitsevat terveellisen elinympäristön. Tiedote 107/2003. Viitattu: 24.2.2015 <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/lapsella-on-oikeus-liikkua-eli-toimia-lapsen-lailla>
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52–58.
- Soini, A. 2015. Always on the Move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 216.
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A. & Poskiparta, M. 2014a. Seasonal and daily variation in physical activity among three-year old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care* 184 (4), 586–601.
- Soini, A., Villberg, J., Sääkslahti, A., Gubbels, J., Mehtälä, A., Kettunen, T. & Poskiparta M. 2014b. Directly observed physical activity among 3-year-olds in Finnish child care. *International Journal of early Childhood* 46 (2), 253–269.
- Soini, A., Watt, A., Tammelin, T., Soini, M., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2014c. Comparing the physical activity patterns of 3-year-old Finnish and Australian children during childcare and homecare days. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 6 (3), 171–182.
- Spittle, M. & Byrne, K. 2009. The influence of sport education on student motivation in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy* 14, 253–266.

- Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., Robertson, M., Rudisill, M., Garcia, C. & Garcia, L. 2008. A Developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 60 (2), 290–306.
- Suomen liikunta ja urheilu julkaisusarja. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009 – 2010. Nuori Suomi.
- Sääkslahti, A. 2014. Lapsella on oikeus liikkua... eli toimia lapsen lailla. *Sport. Fi* Viitattu 24.2.2015. <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/lapsella-on-oikeus-liikkua-eli-toimia-lapsen-lailla>
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3- 7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104.
- Sääkslahti, A. 2001. MOTO-kerho Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. Jyväskylän yliopisto.
- Sääkslahti, A. 1999. Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden tutkiminen. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen & M. Ojala (toim) *Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä*. Jyväskylä: Atena, 322–342.
- Sääkslahti, A., Numminen, P., Raittila, P., Paakkunainen, U. & Välimäki, I. 2000. 6-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 37 (6), 19–22.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikäytössä. *Liikunta & Tiede* 50 (2-3), 27–31.
- Takala, K. 2011. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikunta tuokioiden avulla. Jyväskylän yliopisto. *Liikuntapedagogiikan lisensiaatin tutkimus*. 68 s.
- Tammelin, T. 2009. Liikeanturilla kokonaiskuva liikkumisesta ja liikkumattomuudesta. *Liikunta & Tiede* 46 (2-3), 23–25.

- Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus – tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. *Suomen lääkäri-lehti* 25-32/2014 v sk 69, 1871-1876.
- Taylor, W., Blair, S., Cummings, S., Wun, C. & Malina, R. 1999. Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 31 (1), 118–123.
- Telford, A., Salmon, J., Timperio, A. & Crawford, D. 2005. Examining physical activity among 5- to 6- and 10- to 12-year-old children: The children's leisure activities study. *Pediatric Exercise Science* 17 (3), 266–280.
- Telama, R., Laakso, L. & Yang, X. 1994. Physical activity and participation in sports of young people in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 4 (1), 65–74.
- Telama, R., Viikari, J., Välimäki, I., Siren-Tiusanen, H., Åkerblom, H., Uhari, M., Dahl, M., Pesonen, E., Lähde, P.L., Pietikäinen, M. & Suoninen, P. 1985. Atherosclerosis precursors in Finnish children and adolescents. X. Leisuretime physical activity. *Acta Paediatrica Scandinavica* 74 (Suppl. 318), 169–180.
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medical Science and Sports Exercise*. 32 (9), 1617-1622
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 2014. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 3.2.2015]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi_2014_2014-11-06_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus. 2015. Ympäristö. Viitattu: 23.4.2015
<http://www.stat.fi/meta/kas/ymparisto.html>
- Timmons, B., Naylor, P-J. & Pfeiffer, A. 2007. Physical activity for preschool children – how much and how? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 32 (supplement 2), 122–134.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Valli, R. 2010. Mitä numerot kertovat? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 222–235.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.
- Venetsanou, F. & Kambas, A. 2010. Environmental factors affecting preschoolers' motor development. *Early Childhood Education Journal* 37, 319–327.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., O'Neill, J. R., Dowda, M., McIver, K. L., Brown, W. H., & Pate, R. R. 2008. Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity* 16(6), 1421–1426.
- 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.
- Yang, X., Telama, R., Leino, M. & Viikari, J. 1999. Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports* 9 (2), 127–127.

LIITTEET

Liite 1

Esimerkki aineiston analysoinnista, pelkistäminen

Kommentti 3: Johan 24.9.

”Eiköhän lasten liikunnallisuuteen vaikuta kovin moni asia. Tuskin kyse on pelkistä geeneistä tai vanhempien kielloista. Lapset mm. oppivat matkimalla. Luonteenpiirteistäkin taidetaan kiistellä miltä osin johtuvat geeneistä ja miltä osin olosuhteista raskausaikana ja sen jälkeen.

Tietysti liikkumiseen tukeminen ja kannustaminen auttavat ja ovat hyviä asioita. Joskus näkyy hämmästyttäviä esimerkkejä kuinka lapset pakataan pihalle mennessä kypärään ja muihin suojapukuihin, jotka päällä kukaan ei varmasti viitsi liikkua.”

Pelkistys kommentista 3:

- liikunnallisuus monen asian summa (Muut kommentit liikuntataitoihin liittyen)
- liikuntataitojen oppiminen matkimalla (Sosiaalisen tekijät, innostaa liikkumaan)
- puhuu liikkumiseen tukemisesta ja kannustamisesta (Sosiaaliset tekijät, innostaa liikkumaan)
- kritisoi lasten suojavarusteiden käyttöä (kypärä) (Fyysinen ympäristö)

