

**VANHEMPIEN MERKITYS ALAKOULUIKÄISTEN FYYSISEEN
AKTIIVISUUTEEN**

Veera Louhivuori

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Veera Louhivuori 2017. Vanhempien merkitys alakouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma, 42 s., 2 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten vanhemmat ovat yhteydessä alakouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Erityisesti tarkastelin vanhempien koulutustaustan, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan arvostuksen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi selvitin, minkälaista on lasten fyysinen aktiivisuus vanhempien arvioimana, sekä lasten liikuntataitojen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Aineisto on kerätty keväällä 2016 kyselylomakkeella. Tutkimukseen osallistui 72 5–6 - luokkalaisten lapsen vanhempaa. Aineisto analysoitiin IBM SPSS statistics 24 -ohjelmalla. Aineiston kuvailussa käytettiin frekvenssiä, keskiarvoja ja keskihajontaa. Riippumattomien otosten t-testillä vertailtiin kahden ryhmän keskiarvoja. Muuttujien välisiä korrelaatioita tutkittiin Pearsonin korrelaatiokertoimella.

Tulokset osoittivat, että 13% lapsista liikkui päivittäin omatoimisesti. Äidin koulutustausta oli yhteydessä lasten urheiluseurassa harrastamiseen siten, että korkeammin koulutettujen äitien lapset harrastivat muita lapsia useammin liikuntaa urheiluseurassa. Vanhempien arvostus lapsen urheiluseuraharrastamista kohtaan oli yhteydessä lapsen urheiluseuraharrastukseen. Lapsen urheiluseuraharrastamista arvostavien vanhempien lapset osallistuivat muita lapsia useammin urheiluseuran harrastuksiin. Tutkimustulosten mukaan vanhempien oma fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja erityisesti äidin fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset harrastivat muita lapsia useammin liikuntaa. Lasten koululiikunnasta saama arvosana oli yhteydessä urheiluseuraharrastamiseen siten, että korkeampia arvosanoja koululiikunnasta saavat lapset osallistuivat muita lapsia useammin urheiluseuran harrastuksiin. Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat aikaisempia tutkimuslöydöksiä siitä, että vanhemmilla on merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Perhe on lapselle tärkeä ympäristö, jossa omaksutaan elinikäisiä toimintamalleja.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, alakoulu, vanhemmat

ABSTRACT

Veera Louhivuori 2017. Parents' significance for primary school children's physical activity. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master Thesis of Sports Pedagogy, 42 pp, 2 appendices.

The purpose of this study was to find out how parents influence their children's physical activity. In particular, I examined associations of parental education, physical activity and value of physical activity to their children's physical activity. I also determined children's physical activity estimated by their parents and associations of children's motor skills to their physical activity.

The data were collected in the spring of 2016 with a questionnaire. 72 parents of children from 5 to 6 -grade participated in the study. The data were analyzed by using IBM SPSS-statistics 24 -program. Describing the data I used frequency, mean and standard deviation. I compared the means of two groups with independent samples t-test. Correlative connections of variables were studied with Pearson's correlation coefficient.

The results showed that 13% of children were physically active on their free-time in daily basis. Mother's education was positively associated with children's organized sports. Highly educated mothers' children participated in organized sports more often than other children. Parents' value of organized sports was related to children's organized sports. Children, whose parents appreciate organized sports, participated in organized sports more often than other children. Correlation was found between parents' and children's physical activity. Mothers' physical activity related positively to girls' physical activity. Physically active parents' children were more physically active than other children. Children's grades in physical education were related in the amount of participation in organized sports. Children who got high grades in physical education participated in organized sports more often than other children. The present study confirms previous studies that parents have the role in children's physical activity. Family is a significant socio-emotional environment for a child to assume many lifelong behaviors.

Keywords: physical activity, primary school, parents

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	3
2.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus.....	3
2.2 Fyysinen aktiivisuus ja liikuntataidot	4
2.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	6
2.4 Omatoiminen liikunta	7
2.5 Organisoitu liikunta	8
2.6 Koulun liikunta.....	9
3 VANHEMPIEN MERKITYS LASTEN FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN	11
3.1 Vanhempien koulutus	11
3.2 Vanhempien arvostus liikuntaa kohtaan	12
3.3 Vanhempien fyysinen aktiivisuus.....	13
3.4 Sosiaalistuminen liikuntaan.....	14
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	16
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	17
5.1 Tutkimuksen kohdejoukko.....	17
5.2 Tutkimusaineiston hankinta	17
5.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit	17
5.4 Aineiston analysointi	19
5.5 Tutkimuksen luotettavuus	20
6 TULOKSET.....	21
6.1 Vanhempien koulutuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen.....	21
6.2 Vanhempien liikunnan arvostuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen.....	22
6.3 Vanhempien fyysisen aktiivisuuden yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen	24

6.4 Lasten liikuntataitojen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen.....	25
7 POHDINTA.....	26
7.1 Keskeiset tulokset.....	26
7.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet sekä jatkotutkimusaiheet.....	28
LÄHTEET.....	31
LIITTEET.....	38

1 JOHDANTO

Fyysinen aktiivisuus nähdään hyvin tärkeänä tekijänä lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kasvulle ja kehitykselle (Janssen & LeBlanc 2010). Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kehon tahdonalaista liikettä, joka lisää energian kulutusta (Bouchard & Shephard 1994). Tarkoituksenmukaista fyysistä aktiivisuutta kutsutaan liikunnaksi (Laakso 2007). Liikunnalla pystytään saamaan myönteisiä vaikutuksia lasten aerobisessa kunnossa, kestävyudessa, lihasvoimassa ja luuston terveydessä. Säännöllinen liikunta auttaa myös sosiaalisten taitojen kehittymisessä ja minäkuvan rakentumisessa. (Janssen & LeBlanc 2010.) Fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt yhteiskunnassa ja inaktiivisuus lisääntynyt (Malina 2010). Osittain tähän muuttuneeseen tilanteeseen liittyen lasten ja nuorten fyysisen kunnan on havaittu laskeneen maailmanlaajuisesti (Huotari 2012).

Liikuntasuositusten mukaan lasten tulisi liikkua vähintään tunnista kahteen tuntia joka päivä (Nuori Suomi 2008). Kuitenkin vain noin viidesosa lapsista ylittää tähän fyysisen aktiivisuuden suositukseen (Kokko ym. 2015). Alakouluikäiset lapset liikkuvat keskimäärin 62 minuuttia ja yläkouluikäiset 44 minuuttia päivän aikana (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013). Fyysisen aktiivisuuden on todettu vähenevän iän myötä. Merkittävimmät muutokset tapahtuvat murrosikäisillä nuorilla. (Aira ym. 2013b.) Tutkimusten mukaan aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen ovat yhteydessä sekä koululiikunnan arvosana (Tammelin 2003) että lapsuuden hyvät liikuntataidot (Jaakkola ym. 2016). Fyysisellä aktiivisuudella nähdään vahva dynaaminen yhteys liikuntataitoihin (Stodden ym. 2008). Liikuntaa aktiivisesti harrastavat ovat taitavampia kuin vähemmän liikuntaa harrastavat ja toisaalta taas taitavat liikkujat harrastavat liikuntaa enemmän kuin vähemmän taitavat (Kalaja 2012).

Lasten sosiaalistuminen liikuntaan tapahtuu vahvasti perheen ja vanhempien vaikutuksesta (Aarresola & Kontinen 2012; Tammelin 2008). Tutkimukset ovat todenneet, että perheen yhteiset harrastukset ja vanhempien asenteet muokkaavat myös lasten asenteita liikuntaa kohtaan (Zimmer 2001). Vanhemmilta omaksutaan paljon terveystottumuksia kuten asenteita ravinnon tai fyysisen aktiivisuuden suhteen (Norton ym. 2003). Kaiken kaikkiaan vanhempien tuki nähdään merkittävänä tekijänä lapsen fyysisen aktiivisuuden selittäjänä. Vanhemman tuki voi olla liikuntaharrastuksen seuraamista, hyväksyvää asennetta tai rohkaisua fyysistä aktiivisuutta kohtaan. (Edwardsonin & Gorely 2010.)

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat niin vanhempien osallistuminen lasten harrastuksiin (Aarresola & Kontinen 2012; Tammelin 2008) kuin myös vanhempien oma fyysinen aktiivisuus (Edwardson ja Gorely 2010). Suurin osa vanhemmista kertoo liikkuvansa lastensa kanssa (Lasten ja nuorten liikunta 2014). Tutkimusten mukaan vanhempien aikaisempi liikunnan harrastaminen ja kilpaurheilutausta ovat yhteydessä lasten urheiluseuraharrastamiseen (Rautava, Laakso & Nupponen 2003; Aarresola & Kontinen 2012). Vanhempien koulutuksella ja perheen tuloilla nähdään positiivinen yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien tuloilla nähdään erityisesti yhteys lasten urheiluseuraharrastamiseen. (Palomäki ym. 2016.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lasten fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä. Erityisesti tutkin sitä, miten vanhempien koulutus, arvostus liikuntaa kohtaan ja vanhempien oma fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä 5–6 -luokkalaisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi selvitän, minkälaista lasten fyysinen aktiivisuus on vanhempien arvioimana, sekä miten vanhempien arvioimat liikuntataidot ja koululiikunnan arvosana ovat yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Ihminen on luotu liikkumaan, ja kasvava keho tarvitsee aktiivista toimintaa. Liikunnan nähdäänkin tukevan lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. (Laakso, Nupponen & Telama 2007.) Liikunnalla nähdään paljon mahdollisuuksia kouluikäisten lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi ja tästä syystä liikunnalle on laadittu yleiset suositukset (Nuori Suomi 2008). Tutkimusten mukaan vain viidesosa lapsista liikkuu suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin joka päivä (Kokko ym. 2015).

2.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kehon tahdonalaista liikettä, joka lisää energiankulutusta (Bouchard & Shephard 1994; Vuori 2005). Vuoren mukaan fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan vain fysiologisia tai fyysisiä tapahtumia. Tällöin ei huomioida lainkaan liikunnan psyykkisiä tai sosiaalisia vaikutuksia. (Vuori 2005; 2010.) Tämän fysiologisen näkökulman lisäksi Malina, Bouchard ja Bar-Or (2004) määrittelevät fyysisen aktiivisuuden myös käyttäytymisen ja biomekaniikan kautta. Biomekaniikan näkökulmasta fyysinen aktiivisuus määritellään kehon liikkeinä, joihin liittyvät esimerkiksi voima, nopeus ja kiihtyvyys. Käyttäytymisen näkökulmasta fyysinen aktiivisuus on eri tavoin tapahtuvaa toimintaa kuten koululiikuntaa, leikkejä ja pelejä. Tällä tavoin fyysinen aktiivisuus on yhteydessä ympäröivään kulttuuriin. (Malina ym. 2004.)

Bouchardin ja Shephardin (1994) mukaan fyysistä aktiivisuutta voidaan tarkastella neljästä eri näkökulmasta. Nämä ovat fyysisen aktiivisuuden tapa, intensiteetti, kesto ja toistumistiheys. Toiminnan tavalla tarkoitetaan liikkumisen muotoa tai liikkumistyyliä. Intensiteetti kertoo fyysisen aktiivisuuden tason eli siihen kulutetusta energian määrästä. Kesto tarkoittaa toimintaan kulutettua aikaa ja tiheys fyysisen aktiivisuuden määrää tietyssä ajassa. (Bouchard & Shephard 1994.) Fyysisen aktiivisuuden vastakohtana on fyysinen inaktiivisuus, jolla tarkoitetaan liian vähäistä fyysistä aktiivisuutta. Tällöin ihmisen elimistö saa liian vähän ärsykettä normaalin toiminnan kannalta. Pitkällä aikavälillä fyysinen inaktiivisuus voi lisätä monien sairauksien riskiä. (Vuori 2010.)

Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä ihmisen terveyteen: fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä, terveys mahdollistaa säännöllisen fyysisen aktiivisuuden, mikä parantaa ihmisen kuntoa ja

edistää terveyttä ja edelleen lisää fyysistä aktiivisuutta (Bouchard, Blair & Haskell 2007). Stodden ym. (2008) mallin mukaan motoriset perustaidot lisäävät pätevyyden kokemuksia ja sitä kautta fyysistä aktiivisuutta. Näin ollen hyvät lapsuuden motoriset perustaidot ovat edellytys myöhemmälle terveyttä edistävälle fyysiselle aktiivisuudelle ja fyysisistä haasteista selviytymiselle (Stodden ym. 2008). Fyysisellä aktiivisuudella nähdään positiivisia yhteyksiä myös muihin lasten ja nuorten terveystottumuksiin. Fyysisesti aktiivisemmat lapset kiinnittävät enemmän huomiota ruokailutottumuksiin esimerkiksi syömällä terveellisemmin verrattuna vähemmän aktiivisiin lapsiin tai nuoriin. Lisäksi fyysisesti aktiivisemmat nuoret tupakoivat harvemmin kuin vähemmän aktiiviset nuoret. (Vuori & Kannas 2008.)

Tarkoituksenmukaista fyysistä aktiivisuutta kutsutaan liikunnaksi (Laakso 2007; Vuori 2005). Liikunta nähdään ihmisen tietoisena ja tavoitteellisena toimintana (Laakso ym. 2007). Liikunnalla voidaan esimerkiksi parantaa terveyttä, kohottaa kuntoa tai saada nautintoa (Vuori 2005). Liikunta-sana on suomalainen käsite, jolle ei tiettävästi ole vastinetta muissa kielissä (Laakso 2007). Liikunta on käsitteenä hyvin monimuotoinen ja esimerkiksi urheilulajien harrastaminen käsittää vain pienen osan liikunnasta (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013). Pienten lasten liikkuminen on usein spontaania leikkimistä, kun taas tietoisuuden ja tavoitteellisuuden lisääntyessä iän myötä puhutaan usein liikuntaharrastuksesta (Laakso ym. 2007).

Liikunnan eri muotoja ovat terveysliikunta, kuntoliikunta ja urheilu. Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikille sopivaa liikuntaa, joka edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Kuntoliikunnan tavoitteena on parantaa ihmisen kunnan osa-alueita, kuten kestävyyskuntoa. Urheilu pitää sisällään kilpailua. (Vuori 2010.) Suurin osa ihmisen liikunnasta tulisi koostua arkiliikunnasta (Nuori Suomi 2008). Arkiliikunnalla tarkoitetaan kaikkea päivän mittaan tapahtuvaa liikkumista, josta käytetään myös nimitystä hyötyliikunta. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi koulumatkan kulkeminen tai siivoaminen. (Vuori 2010.)

2.2 Fyysinen aktiivisuus ja liikuntataidot

Fyysisellä aktiivisuudella on vahva dynaaminen yhteys liikuntataitoihin. Mitä enemmän ihminen liikkuu sitä paremmiksi hänen taitonsa kehittyvät. Puutteelliset liikuntataidot taas lisäävät vaikeutta lähteä liikkeelle. (Stodden ym. 2008.) Taitavat liikkujat harrastavat liikuntaa enemmän kuin taitamattomat ja toisaalta liikuntaa harrastavat ovat taitavampia kuin

liikuntaa harrastamattomat (Kalaja 2012). Liikuntataito sisältää erilaisia kehon ja raajojen liikkeitä sekä tavoitteen, jota kohti pyritään. Liikuntataitoja määritellään usein myös tekniikan ja kykyjen kautta. Tekniikalla tarkoitetaan eri lajien liikesuorituksia ja kyvyillä viitataan havaintomotorisiin ominaisuuksiin. (Jaakkola 2010, 45–54.)

Motorisia taitoja voidaan luokitella eri tavoin. Motoriset taidot voidaan jakaa karkea- tai hienomotorisiin taitoihin, sen mukaan käytetäänkö niissä suuria vai pieniä lihasryhmiä. (Jaakkola 2010, 45–54.) Motoriset taidot voidaan luokitella myös käyttötarkoituksensa mukaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. Motoristen perustaitojen kehittyminen on keskeinen tekijä liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa. (Gallahue & Donnelly 2003.) Kalajan (2012) mukaan oppilaat, joilla on hyvät motoriset taidot ja korkea motivaatio koululiikuntaa kohtaan raportoivat myös korkeampaa fyysistä aktiivisuutta. Jaakkolan ym. (2016) tutkimuksen mukaan varhaisnuoruuden motoriset perustaidot ennustivat itseraportoitua fyysistä aktiivisuutta kuuden vuoden kuluttua.

Taitaviksi arvioidut oppilaat viihtyvät paremmin ja ovat fyysisesti aktiivisempia liikuntatunneilla kuin heikomman arvosanan saaneet oppilaat (Soini 2006). Koululiikunnan arvosanalla on havaittu olevan yhteys myös koululiikunnan kokemiseen (Huisman 2004) sekä fyysiseen aktiivisuuteen myöhemmällä iällä (Tammelin 2003). Pohjois-Suomessa toteutetussa tutkimuksessa hyvä liikunnan arvosana 14 vuoden iässä oli yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen 17 vuoden kuluttua. Heikolla liikunnannumerolla nähtiin yhteys niin inaktiivisuuteen 14 vuoden iässä kuin myös 31 vuoden iässä. (Tammelin 2003.)

Koululiikunnan arvioinnin on tarkoitus olla monipuolista ja kannustavaa. Sen on tarkoitus tukea oppilaiden kasvua liikuntaan ja liikunnan avulla. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Liikunnasta saadaan yleensä hyviä tai kiitettäviä arvosanoja. Liituttimuksesta koululiikunnan arvosanan keskiarvo oli 8,36. Tutkimuksessa tytöt saivat parempia liikuntanumeroita kuin pojat. Luokkatasolla oli yhteyttä arvosanoihin, sillä 7-luokkalaiset oppilaat saivat heikompia arvosanoja liikunnasta kuin viides- tai yhdeksäsluokkalaiset. (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2015.)

2.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta on annettu suosituksia niin lapsille kuin aikuisillekin. Nuoren Suomen kokoama asiantuntijaryhmä on koostanut kouluikäisille lapsille terveyttä edistävät liikuntasuositukset. Suositukset perustuvat asiantuntijoiden mielipiteisiin, sekä aikaisempaan tutkimustietoon fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta lasten terveydelle. Suositukset antavat ohjeita fyysisen aktiivisuuden määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin. Lisäksi ne ottavat kantaa inaktiivisuuden ja ruutuajan määrään. Suositusten mukaan 7–12 -vuotiaan lapsen tulisi liikkua vähintään 1½-2 tuntia päivittäin monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Nuoruusiässä (13–18 -vuotiaiden) tulisi liikkua päivittäin 1–1½ tuntia. Yli puolet tästä määrästä tulisi kertyä yli 10 minuuttia kestävästä reippaasta jaksosta, jotka nostavat sykettä ja saavat hengästymään. Lisäksi suosituksissa ohjeistetaan välttämään yli kahden tunnin yhtäjaksoista istumista, sekä rajaamaan ruutu-aika kahteen tuntiin päivässä. (Nuori Suomi 2008.)

Vuonna 2010 kerättyjen HBSC-kyselytutkimuksen (Health Behaviour in School-aged Children) tulosten mukaan 24% 11–15 -vuotiaista suomalaisista koululaisista liikkuu suositusten mukaisesti vähintään 60 minuuttia reippaasti päivittäin. Pojat ovat tyttöjä fyysisesti aktiivisempia, sillä pojista 30% ja tytöistä 18% liikkuu 60 minuuttia päivittäin. (Aira ym. 2013a.) Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen aikana (2010-2012) saatujen tutkimustulosten mukaan alakouluikäisistä vain 9% täytti suosituksissa mainitun 1½ tunnin fyysisen aktiivisuuden määrän ja vain 1% pääsi suositeltuun kahteen tuntiin päivän aikana. Yläkouluikäisistä 1½ tunnin tavoitteeseen pääsi vain 1%. Keskimäärin alakouluikäiset lapset liikkuvat päivän aikana 62 minuuttia ja yläkouluikäiset 44 minuuttia. (Tammelin ym. 2013.)

Liikkuva koulu -hankkeen tutkimusten mukaan lapset ja nuoret ylittivät ruutu-aika-suositukset, sillä noin puolet tutkimukseen osallistuneista katsoi televisiota yli kaksi tuntia päivittäin (Tammelin ym. 2013). HBSC-kyselytutkimus antoi samansuuntaisia tuloksia. 11–15 -vuotiaista suomalaisista 78% viettää koulupäivinänsä aikaansa yli kaksi tuntia tietokoneen tai television ääressä. Viikonloppuisin tämä määrä on lähes kaksinkertainen. (Aira ym. 2013a.) Yhtenä haasteena nähdään myös fyysisen aktiivisuuden väheneminen iän myötä. WHO:n (The World Health Organization) koululaistutkimuksen mukaan suomalaisten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä merkittävästi. Väheneminen on merkittävintä 13-vuotiaasta 15-vuotiaaksi siirryttäessä. (Aira ym. 2013b.) Suomessa fyysisen

aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on voimakkaampaa kuin muissa maissa (Aira ym. 2013a). Fyysisen aktiivisuuden on todettu vähenevän kuitenkin joka ikäryhmällä. Tämä tarkoittaa sitä, että fyysinen aktiivisuus vähenee jokaisella ikäryhmällä edelliseen ikäryhmään verrattuna. (Rahl 2010, 71-102.)

2.4 Omatoiminen liikunta

Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen voidaan jakaa omatoimiseen ja organisoituun liikuntaan (Nupponen 1997, 20–21). Omatoiminen liikunta on liikkumista ja leikkimistä ilman ohjausta joko yksin, kavereiden tai perheen kanssa (Tuloskortti 2016). Lapsuudessa omatoiminen liikunta käsittää pääasiassa leikkimisen ja pelaamisen vertaisryhmissä. Nuoruudessa omatoiminen liikunta koostuu enemmän yksilöllisestä kuntoiluharrastuksesta. Suomessa omatoiminen liikunnan harrastaminen onkin suositumpaa kuin useissa muissa Euroopan maissa. (Laakso ym. 2007.)

LAPS SUOMEN -tutkimuksen (2010) mukaan 9–12 -vuotiaista lapsista omatoimista liikuntaa ilmoitti harrastavansa 92%. Näistä 72% harrasti liikuntaa päivittäin. Tutkimuksen mukaan omatoimisen liikunnan harrastaminen lisääntyi iän myötä. (Nupponen ym. 2010.) Vähintään kaksi kertaa viikossa tai vähintään kaksi tuntia viikon aikana omatoimista liikuntaa pojista harrasti 48% ja tytöistä 44%. Pojista 16% ja tytöistä 12% liikkui omatoimisesti alle tunnin viikon aikana. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä selvittävän Liitu-tutkimuksen mukaan alle puolet lapsista raportoi liikkuvansa reippaasti vähintään neljä tuntia viikossa kouluajan ulkopuolella. Noin kymmenes lapsista liikkui reippaasti korkeintaan puoli tuntia viikossa. 5-luokkalaisista 44% ja 9-luokkalaisista 29% raportoi liikkuvansa päivittäin kevyttä arkiliikuntaa. (Kokko ym. 2015.) Tiedot lasten omatoimisesta liikkumisesta ovat hyvin rajallisia, sillä aihetta on kartoitettu Suomessa hyvin vähän (Lasten ja nuorten liikunta 2014).

Omatoimisesti harrastetut liikuntamuodot vaihtelevat huomattavasti sukupuolen ja luokkatason mukaan. Poikien yleisimmät liikuntamuodot ovat pyöräily, kävely- ja juoksulenkkeily, jalkapallo, uinti, salibandy, jääpelit, pesäpallo, laskettelu, lumilautailu ja sulkapallo. Tyttöjen yleisimmät liikuntamuodot ovat kävelylenkkeily, pyöräily, juoksulenkkeily, uinti, sulkapallo, jalkapallo, kuntosali, pihapelit, laskettelu, lumilautailu ja

tanssi. Uinnin ja pihapelien suosio on ylemmillä luokka-asteilla vähäisempää, kun taas kuntosaliharjoittelu on yleisempää ylemmillä luokkatasoilla. (Kokko ym. 2015.)

2.5 Organisoitu liikunta

Organisoidulla liikunnalla tarkoitetaan sitä, että liikunnan harrastaminen toteutuu liikunta- tai urheiluseurassa (Huisman 2004). Organisoidulla liikunnalla tarkoitetaan myös eri tahojen kuten kuntien tai yhdistysten järjestämiä harrastuksia (Tuloskortti 2016). Suomessa urheiluseurat järjestävät paljon lasten ja nuorten liikuntatoimintaa (Laakso ym. 2007). Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan seurassa mukana olevat lapset ja nuoret harrastavat monipuolisemmin liikuntaa kuin omatoimisesti liikkuvat. Lisäksi tutkimusten mukaan urheiluseuran harrastuksissa lapsena mukana olleet harrastivat liikuntaa aktiivisemmin myös aikuisiällä. (Tammelin 2003.)

Lähes puolet lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa (Blomqvist ym. 2015; Tuloskortti 2016). Seurassa harrastamisen suosio on noussut viimeisen vuosikymmenen aikana ja on korkeimmillaan 11-vuotiailla lapsilla (Aira ym. 2013b). Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) mukaan aktiivisia tai erittäin aktiivisia organisoidusti liikkuvia poikia oli 46% ja tyttöjä 38%. Tyttöjen ja poikien erot ovat kuitenkin kaventuneet, sillä tyttöjen määrä organisoituun liikuntaan osallistujista nousi vuodesta 2003 vuoteen 2010 kuudella prosentilla, poikien määrän pysyessä ennallaan. Siitä huolimatta poikia on edelleen enemmän mukana seuratoiminnassa kuin tyttöjä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös Liitu-tutkimuksesta. Lähes puolet kyselyyn vastanneista oli seuratoiminnassa mukana säännöllisesti ja aktiivisesti. Kuitenkin seuratoimintaan osallistuminen vähenee huomattavasti luokkatason mukaan. Urheiluseurassa harrastavilla lapsilla on keskimäärin kolmet ohjatut harjoitukset viikossa. Valtaosa urheiluseurassa harrastavista lapsista osallistuu myös kilpailutoimintaan. Liitu-tutkimuksen vastaajista vain 18% ei ole koskaan harrastanut urheiluseurassa. Noin neljä viidestä suomalaisesta on mukana seuratoiminnassa ennen aikuisikää. (Blomqvist ym. 2015.)

Suurin osa (61%) seuratoiminnassa mukana olevista lapsista ja nuorista harrastaa seurassa ainoastaan yhtä lajia. Kahta lajia harrastaa 26% lapsista. Suosituimmat seuraharrastamisen aloituslajit ovat pojilla jalkapallo, jääpelit ja salibandy ja tytöillä vastaavasti tanssi, jalkapallo

ja voimistelu. (Blomqvist ym. 2015.) Vaikka organisoidun liikunnan harrastaminen onkin lisääntynyt hieman, on passiivisia lapsia ja nuoria vaikea houkutella mukaan urheiluseuratoimintaan. Siksi liikunnan lisäämiseksi olisi keksittävä muita keinoja. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.) Tästä hyvä esimerkki on Liikkuva Koulu -hanke, jonka tarkoituksena on lisätä liikuntaa osaksi koulupäivää (Tammelin 2013).

2.6 Koulun liikunta

Koulun liikunta käsittää kaiken koulun piirissä tapahtuvan liikunnan, kuten liikuntatunnit, välitunnit, koulumatkat, kerhotoiminnan ja liikuntapäivät (Laakso ym. 2007). Liikuntatunnit ovat osalle lapsista ainoita liikuntahetkiä, jotka kerryttävät päivän fyysisen aktiivisuuden määrää (Huisman 2004). Fyysisen aktiivisuuden määrän lisäämisen ohella liikuntatunneilla nähdään olevan myös muita tavoitteita. Koululiikunnan päämääränä on kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla (Gallahue & Donnelly 2003, 10; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

Peruskoulussa oppilailla on keskimäärin kaksi 45 minuutin mittaista liikuntatuntia viikoittain. Kahdella luokka-asteella (3.-9. luokilla) voi olla liikuntaa kolme oppituntia viikon aikana. (Perusopetuksen tuntijako 2012.) Koulun liikunnanopetuksella on suuri merkitys, sillä lähes kaikki suomalaiset lapset ja nuoret osallistuvat koululiikuntaan (Laakso 2007). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan koululiikunnan tehtävänä on tarjota positiivisia kokemuksia ja tukea liikunnallista elämäntapaa. Tavoitteena on lisäksi vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

Välitunneilla oppilaat viettävät viikoittain enemmän aikaa kuin liikuntatunneilla. Viikon aikana oppilaat viettävät välitunneilla aikaa yhteensä noin viisi tuntia. (Koski ym. 2008.) Lähes kaikki alakoulun oppilaista viettävät välituntinsa ulkona, mutta yläkoulun oppilaista näin tekee enää joka neljäs. Lisäksi osallistuminen välituntileikkeihin ja -peleihin vähenee huomattavasti siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. (Tammelin ym. 2013.) Yläkoululaiset taas istuvat välituntinsa selvästi yleisemmin kuin alakoululaiset. Alakoululaisista kevyttä liikuntaa välitunneilla harrasti 58% vastanneista ja 57% kertoi pelaavansa pallopelejä kaikilla tai useimmilla välitunneilla. Yläkouluun siirryttäessä sekä kevyen liikunnan määrä, että pallopelien pelaaminen välitunneilla vähenivät huomattavasti. (Turpeinen ym. 2015.)

Liikkuva Koulu -hankkeen tavoitteena on ollut lisätä liikuntaa osaksi koulupäivää. Hankkeen loppuraportin mukaan toiminnalla on ollut liikuntaa lisäävä vaikutus etenkin alakoululaisten osalta. Alakouluikäisille kertyi reipasta liikuntaa keskimäärin 62 minuuttia päivän aikana. Tästä puolet (32 minuuttia) kertyi koulupäivän aikana. Liikunnan nähtiin lisääntyneen eniten välitunnilla, koulupäivän aikana ja kouluajan ulkopuolella. Lisäksi tulokset osoittavat alakouluikäisten olevan arkena fyysisesti aktiivisempia kuin viikonloppuisin. Ero arkipäivän ja viikonlopun välillä 5–6 -luokkalaisilla oli 22 minuuttia. (Tammelin ym. 2013.)

Myös koulumatkaliikunta kartuttaa lasten ja nuorten päivittäistä fyysisen aktiivisuuden määrää. Suurin osa (yli 90%) 4–9 -luokkalaisista oppilaista kulkee koulumatkansa aktiivisesti joko pyörällä tai kävellen koulumatkan ollessa alle kilometrin. Matkan ollessa 1–3 kilometriä 74% oppilaista kulkee koulumatkan aktiivisesti. (Turpeinen ym. 2013.) LAPS SUOMEN – tutkimuksen mukaan lapsista 75% käveli tai pyöräili koulumatkansa keväällä, mutta vain puolet talvella (Nupponen ym. 2010). Koulumatkan lisäksi myös liikuntakerhotoiminnalla voidaan lisätä lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Toistaiseksi vain 13% lapsista ja nuorista osallistuu kerhotoimintaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

3 VANHEMPIEN MERKITYS LASTEN FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN

Lasten sosiaalistuminen liikuntaan tapahtuu vahvasti perheen ja vanhempien vaikutuksesta. Vanhempien osallistumisella lasten liikuntaharrastuksiin on yleensä myönteisiä vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Aarresola & Konttinen 2012; Tammelin 2008.) Vanhempien asenteet ja vapaa-ajanvieton mallit muokkaavat myös lasten asenteita liikuntaa kohtaan (Zimmer 2001). Vanhempien liikunta-aktiivisuudella on myönteinen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Edwardson ja Gorely 2010).

3.1 Vanhempien koulutus

Perheen taloudellinen tilanne voi olla fyysiseen aktiivisuuteen mahdollistava tai rajoittava tekijä. Yhteiskunnallisen aseman aiheuttamat erot kasvavat ja organisoidun liikunnan harrastamisen hinnan nousu ajavat perheet eriarvoiseen asemaan fyysisen aktiivisuuden suhteen. Liikunnan harrastaminen on siirtynyt enemmän rakennettuihin ja maksua vaativiin paikkoihin, mikä taas lisää vanhemmilta vaadittavaa kuljettamista harrastuksiin. Näin ollen eriarvoisuus kasvaa asuinpaikan ja sosioekonomisen aseman mukaan. (Laakso ym. 2006; Tammelin 2003.)

Vanhempien koulutuksen nähdään vaikuttavan perheen sosioekonomiseen asemaan. Tätä kautta koulutuksella nähdään olevan vaikutusta myös lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Rautava ym. 2003.) Sosioekonomisen aseman yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen eivät kuitenkaan kaikilta osin ole selkeitä. Tutkimuksista saadut tulokset ovat vaihdelleet sen mukaan, mitä mittareita sosioekonomisen aseman ja fyysisen aktiivisuuden mittaamisessa on käytetty. (Kantomaa, Jaako & Tammelin 2014.) Useat suomalaistutkimukset osoittavat, että hyvän koulutus- ja tulotason perheissä nuoret harrastavat enemmän ripeää liikuntaa ja osallistuvat useammin urheiluseuratoimintaan kuin alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden nuoret (Kantomaa ym. 2014).

Palomäen ym. (2016) mukaan vanhempien koulutuksella ja perheen tuloilla on positiivinen yhteys nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Korkeakoulutettujen isien nuoret olivat fyysisesti aktiivisempia kuin muut nuoret. Lisäksi perheen tuloilla oli selkeä yhteys nuorten urheiluseuraharrastamiseen. (Palomäki ym. 2016.) Myös Rautavan ym. (2003) mukaan

korkeakoulututkinnon suorittaneiden vanhempien lapset ovat kaikkein aktiivisimpia urheiluseuran harjoituksiin osallistujia. Lukiotason koulutuksen suorittaneiden vanhempien lapset osallistuvat todennäköisemmin urheiluseuran harjoituksiin kuin peruskoulun käyneiden vanhempien lapset. Erot seuratoimintaan osallistumisessa voivat johtua siitä, että korkeammin koulutetut vanhemmat tiedostavat paremmin fyysisen aktiivisuuden myönteisiä vaikutuksia. He ovat tietoisempia fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja saattavat kannustaa lapsiaan enemmän fyysisen aktiivisuuden pariin. (Rautava ym. 2003.)

3.2 Vanhempien arvostus liikuntaa kohtaan

Kulttuurissa vallitsevat arvot voivat vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Malina ym. 2004). Vanhempien mallit, arvot ja asenteet siirtyvät lapsille, vaikka vanhemmilla ei olisi tarkoitus niitä opettaa. Vanhemmat vahvistavat toimintaa, jonka kokevat arvokkaaksi ja paheksuvat omien arvojensa vastaista toimintaa. Vanhempien rooli vapaa-ajan mahdollistajana ja rajoittajana on merkittävä etenkin pienillä lapsilla. (Hurme 2008.) Vanhempien kielteinen suhtautuminen liikuntaan rajoittaa lapsen osallistumista fyysisesti aktiiviseen toimintaan (Brunton ym. 2005). Vanhempien heikko tuki laskee todennäköisyyttä fyysiseen aktiivisuuteen koulun ulkopuolella. (Edwardson & Gorely 2010; Trost ym. 2003.) Esimerkiksi erilaiset esteet kuten liikuntavälineiden puuttuminen tai liikuntamahdollisuuksien rajoittaminen vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Malina ym. 2004).

Toisaalta taas vanhempien salliva tai kannustava suhtautuminen liikuntaa kohtaan vaikuttavat lapsen asenteisiin ja liikunnan harrastamiseen (Zimmer 2001). Vanhempien positiivisella asenteella liikuntaa kohtaan on myönteinen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemman tuki nähdäänkin merkittävänä tekijänä lapsen fyysisen aktiivisuuden selittäjänä. (Edwardsonin & Gorely 2010.) Kun vanhemmat ovat kannustavia ja inspiroivia, toimivat he lapsen liikuntaharrastuksen mahdollistajina (Brunton ym. 2005). Edwardsonin ja Gorelyn (2010) tutkimusartikkelikatsauksen mukaan vanhemman tarjoama tuki voi olla hyväksyvää asennetta tai odotuksia fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Tukitoimia ovat myös sosiaalinen tuki, liikuntaharrastuksen seuraaminen tai lapsen rohkaisu (Edwardsonin ja Gorelyn 2010; Trost ym. 2003). Vanhemmilta omaksutaan myös muita terveystottumuksia. Vanhempien käyttäytyminen ja asenne esimerkiksi ravinnon tai fyysisen aktiivisuuden suhteen välittyy lapselle ja tämä vaikutus voi jatkua aikuisuuteen asti. Vanhempien osallistuminen

terveelliseen ruokailuun tai fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa myös lapsen terveyskäyttäytymiseen. (Norton ym. 2003.)

3.3 Vanhempien fyysinen aktiivisuus

Aikuisväestön (18-64 -vuotiaiden) liikuntasuosituksissa suositellaan liikkumaan kohtuullisen kuormittavasti 2½ tuntia viikossa tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikon aikana. Lisäksi suositellaan kehittämään lihaskuntoa kaksi kertaa viikon aikana. (UKK-instituutti 2015.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan suomalainen aikuisväestö harrastaa liikuntaa enemmän kuin koskaan. Hieman yli puolet (55%) 19–64 -vuotiaista harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Vastaajista 2% ei harrastanut liikuntaa koskaan. Naiset liikkuvat useammin kuin miehet, sillä vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvia naisia oli 60% ja miehiä 49%. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Uudemmat tutkimukset antavat kuitenkin hieman heikompia tuloksia aikuisväestön fyysisestä aktiivisuudesta. Vuonna 2014 kerätyn Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -kyselyn mukaan miehistä 31 % ja naisista 36% kertoi harrastavansa liikuntaa vapaa-ajallaan vähintään neljä kertaa viikossa. Vähiten vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta raportoivat 35–44 -vuotiaat. (Helldán & Helakorpi 2015.) Aikuisväestön yleisin harrastajatyyppejä on kuntoliikkuja (38%). Aikuisväestöstä 19% ilmoittaa olevansa kuntosaliharjoittelija ja viisi prosenttia kilpaurheilijoita. Miehistä suurempi osa luokitteli itsensä kunto- tai kilpaurheilijaksi. Aikuisväestössä yksilölajit ovat suosituimpia kuin joukkuelajit. Suosituimpia aikuisväestön liikuntalajeja ovat pyöräily, kävely ja kuntosaliharjoittelu. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Tutkimusten mukaan lapsiperheissä aikuiset liikkuvat vähemmän verrattuna muihin aikuisiin (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Kotitalouden koolla näytti olevan yhteyttä vanhempien fyysiseen aktiivisuuteen, sillä vähän liikkuvilla kotitalouden koko oli suurempi kuin aktiivisilla. Fyysisesti aktiivisilla vanhemmilla oli keskimäärin vähemmän 7–17 -vuotiaita lapsia kuin vähemmän liikkuvilla. Lisäksi alle 7-vuotiaat lapset olivat yhteydessä vanhempien vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen. (Rovio ym. 2011.)

Tutkimusten mukaan perheellä on suuri merkitys lasten omatoimisen liikunnan harrastamiseen. Lasten omatoimisen liikunnan määrä ja perheen vapaa-ajan liikunnan osuus olivat yhteydessä toisiinsa niin myönteisesti kuin kielteisestikin. Mikäli liikunnan osuus

perheessä oli pieni, harrasti myös lapsi vähemmän liikuntaa. Jos taas perhe käytti vapaa-aikaa liikunnan harrastamiseen, harrasti lapsikin useammin liikuntaa. (Rautava ym. 2003.) Myös Edwardsonin ja Gorelyn (2010) tutkimusartikkelikatsauksen mukaan vanhempien fyysisellä aktiivisuudella on myönteinen vaikutus lasten liikunta-aktiivisuuteen. Vanhempien fyysisellä aktiivisuudella on suurempi yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen, kun lapset ovat alle kouluikäisiä (Alderman, Benham-Deal & Jenkins 2010). Vanhempien merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen on suurimmillaan liikuntaan tutustumisen vaiheessa (Lehmuskallio 2011). Perheen toiminta, kuten yhteiset harrastukset vaikuttavat lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja asennoitumiseen liikuntaa kohtaan (Zimmer 2001). Iän myötä yhteys vanhempien ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä pienenee ja yhteinen aika fyysisesti aktiivisen toiminnan parissa vähenee. (Alderman ym. 2010.)

Rautavan ym. (2003) mukaan vanhempien aikaisempi liikunnan harrastaminen oli myönteisesti yhteydessä heidän lastensa urheiluseuraharrastamiseen. Paljon liikkuvien perheiden lapset olivat aktiivisemmin mukana urheiluseuran toiminnassa. Lisäksi sekä perheen liikunnalla, että vanhempien omalla kilpailuharrastuksella oli yhteys lasten kilpailutoimintaan seurassa. (Rautava ym. 2003.) Myös Aarresolan ja Konttisen (2012) tutkimuksen mukaan vanhempien harrastustausta oli myönteisesti yhteydessä nuorten urheiluseurassa harrastamiseen.

3.4 Sosiaalistuminen liikuntaan

Lapsen kiinnostukseen liikuntaa kohtaan voivat vaikuttaa monet tekijät. Lehmuskallio (2011) selvitti tutkimuksessaan tekijöitä, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten liikuntakiinnostukseen. 5-luokkalaisilla merkittävimmät vaikuttajat olivat vanhempien ja kavereiden lisäksi valmentajat tai ohjaajat. Vähitellen vanhemmaksi tultaessa vanhempien merkitys vähenee ja ystävien merkitys kasvaa fyysisen aktiivisuuden kannalta. (Lehmuskallio 2011.) Lapsille merkittävänä fyysistä aktiivisuutta tukevana tekijänä nähdään vanhempien oma esimerkki. Nuorilla taas korostuvat lähipiiriltä saatu tuki ja kannustus. (Sallis, Prochaska & Taylor 2000.)

Liikuntaan sosiaalistumisessa tärkeimpänä nähdään perheeltä eli vanhemmilta ja sisaruksilta saatu malli varhaisessa lapsuudessa. (Zimmer 2001.) Suurin osa vanhemmista kertoo liikkuvansa lastensa kanssa (Lasten ja nuorten liikunta 2014). He voivat toimia roolimallina,

rohkaista liikkumaan sekä antaa sosiaalista tai taloudellista tukea (Tammelin 2008; Aarresola & Kontinen 2012). Suuri osa vanhemmista kertoo myös kuljettavansa lasta liikunnallisiin harrastuksiin (Lasten ja nuorten liikunta 2014). Vanhempien osallistuminen lasten harrastuksiin vaikuttaa monella tapaa lasten liikunta-aktiivisuuteen (Tammelin 2008; Aarresola & Kontinen 2012). Vanhempien lisäksi myös sisarukset vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän vaikutuksen on nähty myös kasvavan iän lisääntyessä. (Lehmuskallio 2011.)

Yli 60% lapsista ja nuorista pitää yhteistoimintaa kavereiden kanssa vähintään melko tärkeänä oman liikuntaharrastuksen kannalta (Palomäki, Huotari & Kokko 2015). Englantilaislasten tutkimus osoitti, että kaveripiirillä on yhteyttä etenkin liikuntaharrastamisen aloittamiseen. Tärkeimpänä nähtiin kavereiden esimerkki ja kannustus. (Jago ym. 2009.) Lehmuskallio (2011) nosti tutkimuksessaan esille kavereiden ja fyysisen aktiivisuuden yhteyden kaksi eri puolta. Yhtenä näkökulmana on, että kaverit saavat lapsen kiinnostuksen liikuntaa kohtaan heräämään ja lapsi löytää liikuntaharrastuksen pariin. Toisena näkökulmana nostettiin esille, että kaverit tulisivatkin liikuntaharrastuksen parista. (Lehmuskallio 2011.) Näistä tutkimuksista huolimatta lasten ja nuorten sosiaalistumisesta liikuntaan tarvittaisiin lisää tietoa esimerkiksi perheen ja kavereiden osalta (Lasten ja nuorten liikunta 2014).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälainen on vanhempien merkitys alakouluikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Täsmennetyt tutkimuskysymykset olivat:

- 1) Minkälaista on 5–6 -luokkalaisten lasten fyysinen aktiivisuus vanhempien arvioimana?
- 2) Miten vanhempien oma fyysinen aktiivisuus on yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen?
- 3) Miten vanhempien koulutus on yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen?
- 4) Minkälainen on vanhempien liikunnan arvostuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen?
- 5) Miten vanhempien arvioimat lasten liikuntataidot ja koululiikunnan arvosana ovat yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen kyselytutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa päätelmien teko perustuu tilastolliseen analysointiin numeroiden avulla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa korostetaan yleispäteviä syyn ja seurauksen lakeja. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on mahdollista kuvailla ja ymmärtää suuria ilmiöitä laajan aineiston avulla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 135-161.)

5.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Etelä-Savossa sijaitsevan yhtenäiskoulun 5–6 -luokan oppilaat ja heidän vanhempansa. Kyselyyn vastasi 72 vanhempaa, joista äitejä oli 60 ja isiä 12. Tutkittavista oppilaista tyttöjä oli 47 (65%) ja poikia 25 (35%). Aineistonkeruuhetkellä oppilaista 34 kävi viidettä luokkaa ja 38 oppilasta kuudetta luokkaa.

5.2 Tutkimusaineiston hankinta

Tutkimuksessa käytetty aineisto on kerätty maaliskuussa 2016. 5–6 -luokkalaisten oppilaiden vanhemmat vastasivat kyselyyn. Kyselylomake jaettiin luokanopettajan läsnä ollessa oppilaille. Oppilaat toimittivat kyselylomakkeet kotiin, jossa vanhemmat vastasivat kyselyyn (liite 1). Oppilaat toimittivat kyselyt suljetuissa kirjekuorissa takaisin luokanopettajille ja opettajat edelleen tutkimuksen tekijälle. Vanhempiin oltiin yhteydessä myös Wilma-järjestelmän kautta.

5.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Tutkimuksen aineistonkeruuta varten kehitettiin kyselylomake, jonka kysymyksillä pyrittiin etsimään vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Taustatiedoissa kartoitettiin vanhemman sukupuoli, sekä lapsen sukupuoli ja luokka-aste. Vanhempien koulutustaustaa selvitettiin kysymyksillä: ”Mikä on äidin/huoltajan korkein koulutus?” ja ”Mikä on

isän/huoltajan korkein koulutus?”. Vastausvaihtoehtoja oli viisi: *”peruskoulu, ammattioppilaitos, lukio, ammattikorkeakoulu, yliopisto”*.

Vanhempien fyysistä aktiivisuutta tutkittiin kysymyksellä *”Kuinka usein harrastat liikuntaa?”* ja vastausvaihtoehtoina olivat: *”en koskaan, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, harvemmin kuin kerran viikossa, kerran viikossa, 2-3 kertaa viikossa, 4-6 kertaa viikossa, päivittäin”*. Lisäksi vanhempien fyysistä aktiivisuutta kartoitettiin kysymyksellä *”Kuinka kauan kerrallaan tavallisesti harrastat liikuntaa?”* ja vastausvaihtoehtoina olivat: *”en yhtään, noin puoli tuntia, noin tunnin, noin 1-2 tuntia, noin 2-3 tuntia, yli kolme tuntia”*. Kysymyksiä edelsi seloste: *”Seuraavissa kysymyksissä liikunnan harrastamisella tarkoitetaan sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hengästymään.”*

Lasten fyysistä aktiivisuutta tutkittiin vanhemmille suunnatulla kysymyksellä *”Kuinka usein lapsesi tavallisesti harrastaa liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella?”* sekä kysymyksellä *”Kuinka usein lapsesi tavallisesti osallistuu urheiluseuran harrastuksiin?”*. Vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: *”en koskaan, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, harvemmin kuin kerran viikossa, kerran viikossa, 2-3 kertaa viikossa, 4-6 kertaa viikossa, päivittäin”*. Lisäksi kysyttiin *”Kuinka kauan kerrallaan lapsesi tavallisesti harrastaa liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella?”* ja vastausvaihtoehdot olivat: *”en yhtään, noin puoli tuntia, noin tunnin, noin 1-2 tuntia, noin 2-3 tuntia, yli kolme tuntia”*.

Lapsen liikunnan osaamista ja taitoja kysyttiin kahdella kysymyksellä. Ensimmäinen kysymys oli *”Mikä on viimeisin lapsesi saama liikunnan arvosana?”* ja vanhemmat kirjasiivat arvosanan tyhjään vastauskenttään. Toinen kysymys oli *”Kuinka hyvä lapsesi on liikunnassa?”* ja vastausvaihtoehto oli viisiportainen: *”1=huono... 5=hyvä”*.

Vanhempien mielipidettä liikunnan tärkeydestä itsensä kannalta tutkittiin kysymyksellä *”Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät liikuntaa itsesi kannalta?”*. Lisäksi vanhempien mielipidettä liikunnan tärkeydestä lapsensa kannalta selvitettiin seuraavilla kysymyksillä: *”Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät koulun ja urheiluseuran ulkopuolista liikuntaa lapsesi kannalta?”*, *”Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät urheiluseuran harrastuksia lapsesi kannalta?”*, *”Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät koulun liikuntatunteja lapsesi kannalta?”* ja *”Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät koulussa järjestettävää liikuntaa (muu kuin liikuntatunnit) lapsesi kannalta?”*. Vanhempien tuli

merkata jokaisen kysymyksen kohdalta sen tärkeys, hyödyllisyys ja mielenkiintoisuus. Vastausvaihtoehtoasteikko oli Likert-asteikollinen: ”1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei eri mieltä eikä samaa mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 =täysin samaa mieltä.”

Kyselylomakkeen täyttämiseen kului aikaa keskimäärin 10 minuuttia.

5.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa on käytetty IBM SPSS-statistics 24 -ohjelmaa. Analysointimenetelmistä aineiston kuvailussa käytettiin frekvenssiä, keskiarvoja ja keskihajontaa. Riippumattomien otosten t-testillä vertailtiin kahden ryhmän keskiarvoja. Tässä tutkimuksessa muuttujien välisiä korrelaatioita tutkittiin Pearsonin korrelaatiokertoimella. Korrelaatiokerroin voi saada arvoja väliltä -1–1. Mitä lähempänä arvo on nollaa, sitä vähemmän muuttujien välillä on yhteyttä. Ihmistieteissä päästään harvoin suurempiin kuin 0.80 korrelaatioihin. Välillä 0.60–0.80 korrelaatioita kuvaillaan ”korkeiksi” ja välillä 0.40–0.60 ”melko korkeiksi”. Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvoksi asetettiin $p < 0.5$. (Metsämuuronen 2008, 353–392, 424.)

Tutkimustilanteissa voi olla mielekästä muodostaa yksittäisistä mittarin osioista summamuuttujia (Metsämuuronen 2009, 540). Tässä tutkimuksessa vanhempien liikunnan arvostusta eli tärkeyttä, hyötyä ja mielenkiintoa kuvaavat osiot tiivistettiin summamuuttujiksi. Näin ollen jokaista arvostuksen osa-aluetta eli vanhempien arvostus omaa fyysistä aktiivisuutta, lapsen fyysistä aktiivisuutta, lapsen urheiluseuraharrastamista, koulun liikuntatunteja ja koulun liikuntaa kohtaan saatiin kuvattua yhdellä muuttujalla. Tässä tutkimuksessa lasten liikuntataitoja selvitettiin liikunnan arvosanalla eli lapsen saamalla koululiikunnan numerolla. Koululiikunnan arvosana voi saada arvoja asteikolla 4–10. Lisäksi vanhemmat arvioivat oman lapsensa liikuntataitoja asteikolla 1–5 osana yhtä kyselylomakkeen kysymystä.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus koostuu suoraan tutkimuksessa käytettyjen mittareiden luotettavuudesta (Metsämuuronen 2008, 64). Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli mittarin kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tutkimuksen reliabiliteetti voidaan laskea usealla eri tavalla. Reliabiliteetti voidaan selvittää toistomittauksilla eli eri aikaan samalla mittarilla, rinnakkaismittauksilla eli samaan aikaan eri mittareilla tai mittarin yhtenäisyyden kautta eli samaan aikaan samalla mittarilla. (Metsämuuronen 2008, 65). Tässä tutkimuksessa toistettavuutta ei pystytty mittaamaan, sillä kyselylomakkeessa ei ollut samasta aiheesta samankaltaisia kysymyksiä. Vanhempien liikunnan arvostusta kuvaavat muuttajat tiivistettiin summamuuttujiksi ja reliabiliteettia on mitattu laskemalla summamuuttujille Cronbachin alfakertoimet. Mitä lähempänä alfakertoimen arvo on 1.0, sitä parempi on summamuuttujien sisäinen yhdenmukaisuus. Yleensä hyväksyttävän rajana pidetään arvoa 0.60. (Metsämuuronen 2008, 65–69, 493–498.) Tämän tutkimuksen summamuuttujien alfakertoimet olivat välillä 0.70–0.91.

Validiteetilla tarkoitetaan mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Validiteetti jaetaan usein ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka yleistettävä tutkimus on. (Metsämuuronen 2008, 64.) Tässä tutkimuksessa se tarkoittaa sitä, kuinka hyvin saadut tulokset edustavat suurempaa joukkoa eli kaikkia 5- ja 6-luokkalaisia sekä heidän vanhempiaan. Tutkimusaineiston pienen koon ($n=72$) vuoksi tämän tutkimuksen ulkoinen validiteetti jää melko heikoksi. Tuloksia voidaan yleistää lähinnä tutkimuskoulun kaikkiin 5- ja 6-luokkalaisiin. Sisäinen validiteetti tarkoittaa sisällön käsitteellisyyttä ja teoreettisuutta. Sisällön validiteetin tarkastelussa tutkitaan, ovatko tutkimuksessa käytetyt käsitteet teorian mukaisia sekä kattavatko käsitteet kyseisen ilmiön. (Metsämuuronen 2008, 64.) Tässä tutkimuksessa luotettavuuteen vaikuttaa kyselylomake, joka kehiteltiin vain tätä tutkimusta varten. Validiteetin parantamiseksi kysymykset oli pyritty luomaan mahdollisimman selkeiksi ja kyselylomake esitettiin neljällä kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä. Esitetauksen aikana ei ilmennyt muutostarvetta.

6 TULOKSET

Tarkasteltaessa 5–6 -luokkalaisten fyysistä aktiivisuutta selvisi, että 13% lapsista harrasti liikuntaa päivittäin koulun ja urheiluseuran ulkopuolella. Harvemmin kuin kerran viikossa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella liikuntaa harrasti 14% lapsista. Suuri osa (88%) lapsista harrasti tavallisesti liikuntaa vähintään tunnin kerrallaan. Urheiluseuran harrastuksiin kerran viikossa tai useammin osallistui 47% 5–6 -luokkalaisista lapsista. Riippumattomien otosten t-testin perusteella tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Eroja ei myöskään löytynyt eri luokka-asteita tutkittaessa. Taulukossa 1 on esitelty tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden keskiarvot luokka-asteittain.

TAULUKKO 1. Tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden keskiarvot koko tutkimusjoukossa ja luokka-asteittain, t-testi.

Luokka	Sukupuoli	n	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	p
Kaikki	tytöt	47	4.89	1.255	-1.215	0.228
	pojat	25	5.28	1.339		
5 lk	tytöt	21	5.10	1.261	-0.677	0.503
	pojat	13	5.38	1.121		
6 lk	tytöt	26	4.73	1.251	-0.917	0.365
	pojat	12	5.17	1.586		

6.1 Vanhempien koulutuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Kyselyyn vastanneista äideistä 38% oli suorittanut ammattikorkeakoulun tai yliopiston ja isistä 22%. Isistä 65% oli suorittanut ammattioppilaitoksen ja äideistä 51%. Äidin koulutustausta korreloi hieman lapsen urheiluseuraharrastuksen kanssa ($r=0,33$; $p=0,001$) eli mitä korkeammin koulutettu äiti on, sitä useammin lapsi osallistuu urheiluseuran harrastuksiin. Muilta osin vanhempien koulutuksella ei ollut yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

TAULUKKO 2. Vanhempien koulutustaustan ja alakouluikäisten fyysisen aktiivisuuden korrelaatiot (n=69-71).

Muuttuja	Äidin koulutustausta	Isän koulutustausta
Alakouluikäisten fyysinen aktiivisuus	0.18	0.06
Alakouluikäisten urheiluseuraharrastus	0.33*	0.06

*p<0.05

6.2 Vanhempien liikunnan arvostuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Vanhempien arvostusta liikuntaa kohtaan selvitettiin kysymällä liikunnan tärkeyttä, hyötyä ja mielenkiintoa asteikolla 1–5. Vanhempien arvostus mielenkiinnon osalta lasten koulun liikuntatunteja kohtaan korreloi hieman lasten koulun ja urheiluseuran ulkopuolisen liikunnan harrastamisen kanssa, mutta yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($r=0,30$; $p=0,10$). Muut arvostuksen osa-alueet eivät juurikaan korreloineet koulun ja urheiluseuran ulkopuolisen liikunnan harrastamisen kanssa.

Vanhempien arvostus lapsen urheiluseuraharrastamista kohtaan korreloi jokaisella osa-alueella lapsen urheiluseuraharrastamisen kanssa (taulukko 3). Arvostus urheiluseuraharrastamista kohtaan korreloi tärkeyden ($r=0,59$; $p<0,001$), hyödyllisyyden ($r=0,52$; $p<0,001$) ja mielenkiinnon osalta ($r=0,59$; $p<0,001$) lapsen urheiluseuraharrastamisen kanssa. Vanhempien mielenkiinto lapsen urheiluseuraharrastusta kohtaan korreloi hieman lasten liikunnan harrastamisen keston kanssa ($r=0,34$; $p=0,005$).

TAULUKKO 3. Vanhempien arvostus urheiluseuraharrastamista kohtaan ja alakouluikäisten fyysisen aktiivisuuden korrelaatiot (n=67-68).

Muuttujat	Tärkeys	Hyödyllisyys	Mielenkiinto
Urheiluseuraharrastus	0.59*	0.52*	0.59*
Fyysinen aktiivisuus	-0.06	0.03	0.17
Fyysisen aktiivisuuden kesto	0.11	0.13	0.34*

*p<0.05

Arvostusta kuvaavat muuttujat tiivistettiin summamuuttujiksi. Oman liikunnan arvostusta kuvaava muuttuja sisälsi vanhempien arvion oman fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä, hyödystä ja mielenkiinnosta. Lapsen liikunnan arvostus koostui vanhempien arviosta lapsen fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä, hyödystä ja mielenkiinnosta. Urheiluseuraharrastuksen arvostusta kuvaavaan muuttujaan sisältyi vanhempien arvio lapsen urheiluseuraharrastamisen tärkeydestä, hyödystä ja mielenkiinnosta. Liikuntatuntien arvostus koostui vanhempien arviosta lapsen liikuntatuntien tärkeydestä, hyödystä ja mielenkiinnosta. Koulun liikunnan arvostus sisälsi vanhempien arvion lapsen koulussa tapahtuvan liikuntatuntien ulkopuolisen liikunnan tärkeydestä, hyödystä ja mielenkiinnosta.

Riippumattomien otosten t-testin perusteella vanhempien tai lasten sukupuolten tai lasten luokka-asteiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja arvostusta kuvaavien summamuuttujien välillä. Vanhemman arvostus lapsen koulun ja urheiluseuran ulkopuolista liikuntaa, liikuntatunteja tai koulun liikuntaa kohtaan korreloi hieman lapsen fyysisen aktiivisuuden kanssa (taulukko 4). Vanhemman arvostus lapsen urheiluseuraharrastamista kohtaan korreloi voimakkaasti lapsen urheiluseuraharrastamisen kanssa ($r=0,61$; $p<0,01$).

TAULUKKO 4. Summamuuuttajat vanhempien arvostuksesta fyysistä aktiivisuutta kohtaan ja lasten fyysisen aktiivisuuden korrelaatiot (n=68-72).

Muuttujat	Oman liikunnan arvostus	Lapsen liikunnan arvostus	Urheiluseura-harrastuksen arvostus	Liikuntatuntien arvostus	Koulun liikunnan arvostus
Fyysinen aktiivisuus	0.20	0.26*	0.05	0.32**	0.29*
Fyysisen aktiivisuuden kesto	0.22	0.29*	0.20	0.26*	0.28*
Urheiluseuraharrastus	0.20	0.15	0.61**	0.14	0.08

*p<0.05

**p<0.01

6.3 Vanhempien fyysisen aktiivisuuden yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Vanhemmista tai huoltajista päivittäin liikuntaa harrasti 14% vastanneista. Vähintään neljä kertaa viikossa liikkui 46% vanhemmista. Kerran viikossa tai harvemmin liikkui 15% vanhemmista. Kerrallaan vähintään tunnin liikkui 86% vanhemmista. Vanhempien fyysinen aktiivisuus korreloi hieman lasten fyysisen aktiivisuuden kanssa ($r=0,38$; $p=0,001$) ja tyttöjen fyysisen aktiivisuuden kanssa ($r=0,46$; $p=0,001$). Lisäksi äidin fyysinen aktiivisuus korreloi tyttöjen fyysisen aktiivisuuden kanssa ($r=0,48$; $p=0,002$).

TAULUKKO 5. Vanhempien fyysisen aktiivisuuden ja alakouluikäisten fyysisen aktiivisuuden korrelaatiot (n=4-72).

Muuttuja	Vanhempien fyysinen aktiivisuus	Äidin fyysinen aktiivisuus	Isän fyysinen aktiivisuus
Alakouluikäisten fyysinen aktiivisuus	0.38*	0.36*	0.48*
Tyttöjen fyysinen aktiivisuus	0.46*	0.48*	0.32
Poikien fyysinen aktiivisuus	0.25	0.20	0.64

*p<0.05

6.4 Lasten liikuntataitojen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Lasten saamat liikunnan arvosanat sijoittuvat asteikolle 7–10. Keskiarvoksi kaikille oppilaille tuli 8,25. Vanhempien arvioidessa lastensa liikuntataitoja keskiarvoksi saatiin 4,1 (asteikolla 1–5). Lapsen saama liikunnan arvosana ja vanhemman arvio lapsen liikuntataidoista korreloivat melko hyvin keskenään ($r=0,52$; $p<0,001$).

Tyttöjen saamat arvosanat liikunnasta olivat poikia hieman parempia ja tämä oli tilastollisesti merkitsevä ($p<0,001$). Tyttöjen keskiarvoksi liikunnan arvosanasta muodostui 8,5 ja poikien 7,7. Myös vanhemmat ilmoittivat tyttöjen liikuntataidot poikien taitoja hieman paremmiksi, mutta tämä ei ollut tilastollisesti merkitsevä ero.

Lapsen liikunnasta saama arvosana korreloi lapsen urheiluseuraharrastuksen kanssa ($r=0,49$; $p=0,001$). Samansuuntaisia tuloksia antoi myös vanhempien arvio lapsen liikuntataidoista. Vanhempien arvioimat lapsen liikuntataidot korreloivat urheiluseuraharrastuksen kanssa ($r=0,43$; $p<0,001$). Liikunnan arvosana korreloi myös hieman liikunnan harrastamisen keston kanssa ($r=0,30$; $p=0,01$).

TAULUKKO 6. Lasten liikuntataitojen ja fyysisen aktiivisuuden korrelaatiot ($n=67-71$).

Muuttuja	Lapsen liikunnan arvosana	Vanhemman arvio lapsen liikuntataidoista
Fyysinen aktiivisuus	-0.03	0.19
Fyysisen aktiivisuuden kesto	0.30*	0.29*
Urheiluseuraharrastus	0.49*	0.43*

* $p<0.05$

7 POHDINTA

Tutkimuksessa selvitettiin, minkälainen on vanhempien merkitys alakouluikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Erityisesti tarkastelin, miten vanhempien koulutustausta, liikunnan arvostus ja oma fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi selvitin, minkälaista lasten fyysinen aktiivisuus on vanhempien arvioimana ja miten vanhempien arvioimat lasten liikuntataidot ja koululiikunnan arvosana ovat yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen

7.1 Keskeiset tulokset

Tässä tutkimuksessa vain 13% alakouluikäisistä lapsista liikkui päivittäin omatoimisesti ja harvemmin kuin kerran viikossa omatoimisesti liikuntaa harrasti 14% lapsista. Nämä tulokset jäävät siis kauaksi fyysisen aktiivisuuden suosituksista, joiden mukaan lasten tulisia liikkua tunnista kahteen tuntia joka päivä (Nuori Suomi 2008). Tulokset ovat huolestuttavia, mutta kuitenkin samassa linjassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Vuoden 2014 Liitu-tutkimuksen mukaan viidesosa lapsista liikkuu suositusten mukaan eli vähintään tunnin joka päivä (Kokko ym. 2015). Tämän tutkimuksen tuloksissa ei huomioitu koulussa tapahtuvaa liikuntaa tai urheiluseuraharrastamista, mitkä voivat selittää aikaisempia tutkimuksia heikompia tuloksia. On myös syytä pohtia sitä, ovatko kaikki vanhemmat ymmärtäneet, että kaikki kevyt arkiliikunta kuuluu omatoimiseen liikunnan harrastamiseen. Lisäksi ei ole tiedossa kuinka tarkasti vanhemmat tietävät lastensa omatoimisesta liikunnan harrastamisesta.

Tämän tutkimuksen urheiluseuraharrastaminen on samassa linjassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Tässä tutkimuksessa 5–6 -luokkalaisista lapsista urheiluseuran harrastuksiin osallistui 47% ja viimeisimpien tutkimusten mukaan suomalaisista lapsista lähes puolet osallistuu urheiluseuraharrastuksiin (Blomqvist ym. 2015; Tulokortti 2016). Tähän tutkimukseen osallistuneet lapset ovat juuri sen ikäisiä, jotka ovat aktiivisimmillaan urheiluseuraharrastamisessa, sillä Airan ym. (2013b) mukaan 11-vuotiaat lapset ovat aktiivisimmillaan seuratoimintaan osallistumisessa. Tässä tutkimuksessa poikien ja tyttöjen fyysisessä aktiivisuudessa tai seuraharrastamisessa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Aikaisempien tutkimusten mukaan pojat ovat kuitenkin aktiivisemmin mukana

seuraharrastamisessa, vaikka erot ovat viime aikoina kaventuneet sukupuolten välillä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011).

Tässä tutkimuksessa vanhempien koulutustaustalla ei juurikaan ollut yhteyttä lasten koulun ja urheiluseuran ulkopuolisen fyysisen aktiivisuuden kanssa. Tämä on hieman ristiriidassa aikaisempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan vanhempien koulutuksella on yhteys lasten fyysisen aktiivisuuden kanssa (Palomäki ym. 2016; Rautava ym. 2003). Tässä tutkimuksessa äidin koulutuksella oli hieman yhteyttä lasten urheiluseuraharrastamisen kanssa. Tämä tulos saa tukea aikaisemmilta tutkimuksilta, joiden mukaan korkeammin koulutettujen vanhempien lapset ovat aktiivisempia urheiluseuraharrastajia (Rautava ym. 2003). Tämä voi selittyä sillä, että korkeammin koulutettujen vanhemmilla tulotaso mahdollistaa lasten urheiluseuraharrastamisen.

Vanhemmilta kysyttiin heidän arvostustaan liikuntaa kohtaan. Lapsen urheiluseuraharrastamisen arvostus oli voimakkaasti yhteydessä lapsen urheiluseurassa harrastamisen kanssa. Lisäksi vanhempien arvostus lasten fyysistä aktiivisuutta kohtaan sekä koulun liikuntaa ja liikuntatunteja kohtaan oli hieman yhteydessä lasten fyysisen aktiivisuuden kanssa. Hurmeen (2008) mukaan vanhemmat vahvistavat toimintaa, jonka kokevat arvokkaaksi. Näin ollen vanhemmat siis tukevat ja kannustavat lastaan fyysisen aktiivisuuden pariin, mikäli kokevat sen arvokkaaksi. Myös aikaisempien tutkimusten pohjalta vanhempien tuella ja positiivisella asenteella liikuntaa kohtaan on myönteinen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Edwardsonin & Gorely 2010). Vanhempien arvostus liikuntaa kohtaan saattaaakin selittää enemmän lasten fyysistä aktiivisuutta kuin vanhempien oma fyysinen aktiivisuus.

Tässä tutkimuksessa vanhempien fyysinen aktiivisuus oli hieman yhteydessä lasten ja tyttöjen fyysisen aktiivisuuden kanssa. Lisäksi äidin ja tyttöjen fyysisellä aktiivisuudella havaittiin yhteyksiä. Tämän tutkimuksen tulokset saavat vahvistusta aikaisemmista tutkimustuloksista, joiden mukaan perheen ja vanhempien fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen yhteys lasten fyysisen aktiivisuuden kanssa (Edwardsonin & Gorelyn 2010; Rautava ym. 2003). Tutkimusten mukaan vanhempien aikaisemmalla harrastustaustalla on yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Aarresola & Konttinen 2012; Rautava ym. 2003). Tämän johdosta olisikin ollut mielenkiintoista selvittää, miten vanhemmat ovat aikaisemmin itse harrastaneet liikuntaa. Tässä tutkimuksessa vanhempien liikunnan harrastaminen antaa positiivisia tuloksia verrattuna aikaisempiin tutkimuksiin. Tässä tutkimuksessa hieman alle puolet (46%)

vanhemmista liikkui vähintään neljä kertaa viikossa, kun taas terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan miehistä 31% ja naisista 36% liikkui neljä kertaa viikossa (Helldán & Helakorpi 2015).

Lasten liikunnasta saama arvosana sekä vanhempien arvio lapsen liikuntataidoista olivat tässä tutkimuksessa yhteydessä lasten urheiluseuraharrastamisen kanssa. Yhteyksiä liikuntataitojen ja omatoimisen liikunnan välillä ei kuitenkaan löytynyt, vaikka Kalajan (2012) mukaan taitavat liikkujat harrastavat liikuntaa enemmän kuin taitamattomat. Tämän tutkimuksen mukaan siis voidaan ajatella, että taitavammat liikkujat osallistuvat aktiivisemmin urheiluseuran harrastuksiin tai urheiluseuratoimintaan osallistuvat ovat taitavampia liikkujia. Liikuntataidoilla ja liikunnan arvosanalla on useissa tutkimuksissa nähty myös yhteyksiä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisuudessa (Jaakkola ym. 2016; Tammelin 2003). Tässä tutkimuksessa liikunnasta saadun arvosanan keskiarvo lapsilla oli 8,25. Tyttöillä se oli hieman korkeampi kuin pojilla. Vuoden 2014 Liitu-tutkimus tukee tämän tutkimuksen tuloksia, sillä suomalaisten lasten liikunnan arvosanan keskiarvo oli 8,36. Myös Liitu-tutkimuksen mukaan tytöt saavat hieman parempia arvosanoja liikunnasta kuin pojat. (Lyyra ym. 2015.)

Lasten sosiaalistuminen liikuntaan on vielä varsin tuore tutkimusaihe. Lasten liikuntakiinnostuksen taustalla voivat olla niin vanhemmat, sisarukset, kaverit kuin ohjaajat ja valmentajatkin (Lehmuskallio 2011). Vaikka viime aikoina liikuntaan sosiaalistumista on alettu tutkia enemmän, tarvitaan perheen ja kavereiden merkityksestä lasten liikunnalle vielä lisää tietoa (Lasten ja nuorten liikunta 2014). Koska tärkeimpänä liikuntaan innostajana nähdään perheeltä saatu malli varhaislapsuudessa (Zimmer 2001), on tärkeää, että pienestä pitäen lapsi saa kannustusta ja tukea liikunnan pariin. Näin ollen lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tulisikin kiinnittää huomiota koko perheen liikuntaan ja vanhempien asenteisiin liikuntaa kohtaan. Kun saadaan aikaan muutoksia perheen liikunnan harrastamiseen suhteen, vaikuttaa se varmasti myös lasten fyysisen aktiivisuuden määrään.

7.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet sekä jatkotutkimusaiheet

Tässä tutkimuksessa vanhemmat vastasivat sekä itseään koskeviin kysymyksiin että lastaan koskeviin kysymyksiin. Voi olla, että vanhemmat osaavat realistisemmin vastata fyysistä aktiivisuutta koskeviin kysymyksiin kuin lapset. Lisäksi kyselylomake oli melko lyhyt ja ytimekäs, eikä se vienyt kovin paljoa vastaajan aikaa. Vanhempiin oltiin yhteydessä Wilma-

järjestelmän kautta ja heille kerrottiin, että voivat olla yhteydessä tutkijaan, mikäli kysymyksiä ilmenee. Lisäksi vanhemmat saivat vastata kyselyyn rauhassa omalla ajallaan ja laittaa vastaukset suljettuun kirjekuoreen. Tällä tavoin pyrittiin suojaamaan tutkittavien anonymius, sillä kirjekuoret tulivat tutkittaville oppilaiden ja luokanopettajan kautta.

Vanhempien vastaaminen voi olla myös luotettavuuden kannalta heikkous, sillä he eivät välttämättä tiedä tarkasti lapsensa omatoimisen liikunnan määrää. Kyselylomakkeen rinnalla olisi voinut käyttää myös objektiivisia mittareita selvittämään lasten fyysistä aktiivisuutta tai antaa lasten itse vastata omaa fyysistä aktiivisuuttaan koskeviin kysymyksiin. Kyselylomake oli suunniteltu vain tätä tutkimusta varten, joten sitä ei ole käytetty aikaisemmissa tutkimuksissa, eikä saatuja tuloksia voida näin ollen suoraan vertailla muihin tutkimustuloksiin. Yhtenä tutkimuksen heikkoutena on se, että tutkija ei ollut paikan päällä kyselyyn vastaamisen hetkellä, sillä vanhemmat vastasivat kyselyyn kotonaan. Lisäksi kotona on voinut olla muuta kiirettä ja mahdollisia häiriötekijöitä. Tutkittaviin oltiin yhteydessä kyselylomakkeen ohessa olleella viestillä (liite 2) ja Wilma-viestillä. Yhtenä tutkimuksen ja aineiston keräämisen heikkoutena on se, että viestistä ei ilmennyt, että aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen, eikä tuloksia voida yhdistää osallistuviin henkilöihin.

Yhtenä tutkimuksen suurena heikkoutena on se, että aineisto on hyvin pieni ($n=72$). Tutkimukseen osallistuneista vanhemmista vain 12 oli isiä. Pieni otoskoko ei juurikaan mahdollistanut vertailua fyysisen aktiivisuuden suhteen vanhempien sukupuolten välillä. Lisäksi tutkimukseen osallistuneista alakouluikäisistä tyttöjä oli 47, mutta poikia vain 25. Tämän takia sukupuolten välille ei saatu juurikaan tilastollisesti merkitseviä eroja. Kyseisessä koulussa 5–6 -luokkalaisista oppilaista hieman suurempi osa on tyttöjä ja lisäksi joidenkin poikien osalta kyselylomake jäi palauttamatta. Vaikka monet tulokset ovat samansuuntaisia aikaisempien tutkimustulosten kanssa, ei tuloksia voi yleistää muita alakouluikäisiä koskevaksi pienestä aineistosta johtuen. Tähän vaikuttaa osaltaan myös se, että aineisto on kerätty vain yhdestä koulusta.

Jatkossa olisi mielekäästä tutkia suuremmalla otoskoolla äitien ja isien yhteyksiä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Olisi hyvä, että lapsen molemmat vanhemmat vastaisivat kyselyyn itsenäisesti ja lisäksi lapsi vastaisi kyselyyn itsenäisesti koskien omaa fyysistä aktiivisuuttaan. Tällä tavoin saataisiin monipuolisempaa ja tarkempaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, miten vanhempien merkitys muuttuu lasten kasvaessa. Tutkimuksen voisi toteuttaa sekä alakouluikäisille että yläkouluikäisille lapsille ja heidän

vanhemmilleen. Olisi myös mielenkiintoista tutkia laajemmin lasten sosiaalistumista liikuntaan esimerkiksi sisarusten tai kavereiden merkitystä selvittämällä, sekä tutkimalla vanhempien tuen ja kannustuksen muotoja. Tämän kaltaisia asioita voisi olla järkevää selvittää myös kvalitatiivisella eli laadullisella kyselyllä.

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013a. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistolla 1986–2010. Jyväskylän yliopiston Terveiden edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 5.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013b. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä - onko mitään tehtävissä? *Liikunta & Tiede* 50 (4), 24–29.
- Alderman, B., Benham-Deal, T. & Jenkins J. 2010. Change in parental influence on children's physical activity over time. *Journal of Physical Activity and Health* 7 (1), 60–67.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. 2015. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 74–82.
- Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement.* Champaign, IL: Human Kinetics, 77–97.
- Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. Haskell (toim.) *Physical Activity and Health.* Champaign, IL: Human Kinetics, 3–19.
- Brunton, G., Thomas, J., Harden, A., Rees, R., Cavanagh, J., Oliver, S., Shepherd, J. & Oakley, A. 2005. Promoting physical activity amongst children outside of

physical education classes: A systematic review integrating intervention studies and qualitative studies. *Health Education Journal* 64 (4), 323–338.

Edwardson, C. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise* 11 (6), 522–535.

Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. *Developmental physical education for all children*. Fourth Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Helldán, A. & Helakorpi, S. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2014. Helsinki: Terveystietä ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 6/2015.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Helsinki: Opetushallitus.

Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood – A 25-year secular trend and follow-up study. *Research Reports on Sport and Health* 255. Jyväskylä: LIKES.

Hurme, H. 2008. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. Helsinki: WSOY, 139–156.

Jaakkola, T. 2010. *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 17–27.

Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Huotari, P., Watt, A. & Liukkonen, J. 2016. Fundamental movement skills and physical fitness as predictors of physical activity: A 6-year

follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 26 (1), 74–81.

Jago, R., Brockman, R., Fox, K. R., Cartwright, K., Page, A. S. & Thompson, J. L. 2009. Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10-11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 6. Viitattu 13.12.2016. <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-6-4>.

Janssen, I. & LeBlanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7:40.

Kalaja, S. 2012. Kohentuneet liikuntataidot auttavat pitämään kiinni aktiivisuudesta nuoruusiässä. *Liikunta & Tiede* 49 (5), 28–31.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Suomen liikunta ja urheilu ry, Nuori Suomi, Suomen kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki & Opetus- ja kulttuuriministeriö. Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n julkaisusarja 7.

Kantomaa, M., Jaako, J. & Tammelin T. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten liikunnan harrastamiseen – tuloksia suomalaisista seurantatutkimuksista. Teoksessa *Mikä maksaa? Valtionliikuntaneuvoston julkaisuja* 2014:2, 25–34.

Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitututkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 14–20.

Koski, P., Asanti, R., Koivusilta, L., Heinonen, O-J., Salanterä, S., Aromaa, M., Suominen, S. & Oittinen, A. 2008. Koulut liikkeelle - hanke: Lisää liikuntaa koulupäivään yhdessä tekemällä. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 13–19.

- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta ja Tiede* 43 (2), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta ja Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2015. Koululiikunnan arvosanat ja tuntimäärät. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 48–49.
- Malina, R. M. 2010. Physical activity and health of youth. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport /Science, Movement and Health* 10 (2), 271–277.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation, and physical activity. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Metsämuuronen, J. 2008. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. painos. Jyväskylä: Gummerus.

- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Norton, D. E., Froelicher, E. S., Waters, C. M. & Carrieri-Kohlman, V. 2003. Parental influence on models of primary prevention of cardiovascular disease in children. *European Journal of Cardiovascular Nursing* 2 (4), 311–322.
- Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Nupponen, H. 1997. 9–16 -vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 106. Jyväskylä. LIKES-tutkimuskeskus.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus: 3–12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.
- Palomäki, S., Huotari P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 65–71.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso lisäävät nuorten liikkumista etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen tuntijako. 2012. Valtioneuvoston asetus 28.6.2012.

- Rahl, R. L. 2010. Physical activity and health guidelines – Recommendations for various ages, fitness levels, and conditions from 57 authoritative sources. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5.luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta ja Tiede* 40 (5–6), 26–32.
- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta ja Tiede* 48 (1), 36–41.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975.
- Soini, M. 2006. Motivaatio ilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health*.
- 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, 290–306.
- Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Oulun yliopisto.
- Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karivinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 46–50.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. *Liikkuva koulu –hankkeen loppuraportti*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES.

- Trost, S., Sallis, J., Pate, R., Freedson, P., Taylor, W. & Dowda, M. 2003. Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 25 (4), 277–282.
- Tuloskortti. 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin T. 2015. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 57–63.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin T. 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271.
- UKK-instituutti 2015. Liikuntapiirakka. Viitattu 17.2.2016.
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. 2010. Liikunnan vaikutukset ja niiden tutkiminen: Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. & Kannas, L. 2008. Liikunta-aktiivisuuden yhteydet muihin terveystottumuksiin. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 85–86.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Suom. Eva Himanen. Helsinki: LK-kirjat, 69–104.

LIITTEET

Liite 1 Liikuntakysely alakouluikäisten vanhemmille

LIIKUNTAKYSELY ALAKOULUIKÄISTEN VANHEMMILLE

Ole hyvä ja ympyröi sopiva vaihtoehto tai kirjoita vastaus sille osoitettuun paikkaan.

- | | | |
|----------------------------------------------|--------|-------|
| 1. Sukupuoli: | Nainen | Mies |
| 2. Lapsesi sukupuoli: | Tyttö | Poika |
| 3. Lapsesi luokka-aste: | 5. lk | 6. lk |
| 4. Mikä on äidin/huoltajan korkein koulutus? | | |
| 1. peruskoulu | | |
| 2. ammattioppilaitos | | |
| 3. lukio | | |
| 4. ammattikorkeakoulu | | |
| 5. yliopisto | | |
| 5. Mikä on isän/huoltajan korkein koulutus? | | |
| 1. peruskoulu | | |
| 2. ammattioppilaitos | | |
| 3. lukio | | |
| 4. ammattikorkeakoulu | | |
| 5. yliopisto | | |

Seuraavissa kysymyksissä liikunnan harrastamisella tarkoitetaan sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hengästymään.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 6. Kuinka usein harrastat liikuntaa? | |
| 1. en koskaan | |
| 2. harvemmin kuin kerran kuukaudessa | |
| 3. harvemmin kuin kerran viikossa | |
| 4. kerran viikossa | |
| 5. 2-3 kertaa viikossa | |
| 6. 4-6 kertaa viikossa | |
| 7. Päivittäin | |

7. Kuinka kauan kerrallaan tavallisesti harrastat liikuntaa?
1. en yhtään
 2. noin puoli tuntia
 3. noin tunnin
 4. noin 1-2 tuntia
 5. noin 2-3 tuntia
 6. yli kolme tuntia
8. Kuinka usein lapsesi tavallisesti harrastaa liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella?
1. ei koskaan
 2. harvemmin kuin kerran kuukaudessa
 3. harvemmin kuin kerran viikossa
 4. kerran viikossa
 5. 2-3 kertaa viikossa
 6. 4-6 kertaa viikossa
 7. Päivittäin
9. Kuinka kauan kerrallaan lapsesi tavallisesti harrastaa liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella?
1. ei yhtään
 2. noin puoli tuntia
 3. noin tunnin
 4. noin 1-2 tuntia
 5. noin 2-3 tuntia
 6. yli kolme tuntia
10. Kuinka usein lapsesi tavallisesti osallistuu urheiluseuran harrastuksiin?
1. ei koskaan
 2. harvemmin kuin kerran kuukaudessa
 3. harvemmin kuin kerran viikossa
 4. kerran viikossa
 5. 2-3 kertaa viikossa
 6. 4-6 kertaa viikossa
 7. Päivittäin
11. Mikä on viimeisin lapsesi saama liikunnan arvosana? _____
12. Kuinka hyvä lapsesi on liikunnassa?
- 1=huono ... 5= hyvä
- 1 2 3 4 5

13. Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät LIIKUNTAA itsesi kannalta?

1= Täysin eri mieltä ... 5= Täysin samaa mieltä

LIIKUNTA on:

Tärkeää 1 2 3 4 5

Hyödyllistä 1 2 3 4 5

Mielenkiintoista 1 2 3 4 5

14. Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät KOULUN JA URHEILUSEURAN ULKOPUOLISTA LIIKUNTAA lapsesi kannalta?

1= Täysin eri mieltä ... 5= Täysin samaa mieltä

LIIKUNTA on:

Tärkeää 1 2 3 4 5

Hyödyllistä 1 2 3 4 5

Mielenkiintoista 1 2 3 4 5

15. Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät URHEILUSEURAN HARRASTUKSIA lapsesi kannalta?

1= Täysin eri mieltä ... 5= Täysin samaa mieltä

URHEILUSEURA harrastus on:

Tärkeää 1 2 3 4 5

Hyödyllistä 1 2 3 4 5

Mielenkiintoista 1 2 3 4 5

16. Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät KOULUN LIIKUNTATUNTEJA lapsesi kannalta?

1= Täysin eri mieltä ... 5= Täysin samaa mieltä

KOULUN LIIKUNTA on:

Tärkeää 1 2 3 4 5

Hyödyllistä 1 2 3 4 5

Mielenkiintoista 1 2 3 4 5

17. Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/mielenkiintoisena pidät KOULUSSA JÄRJESTETTÄVÄÄ LIIKUNTAA (muu liikunta kuin liikuntatunnit) lapsesi kannalta?

1= Täysin eri mieltä ... 5= Täysin samaa mieltä

KOULUN LIIKUNTA on:

Tärkeää 1 2 3 4 5

Hyödyllistä 1 2 3 4 5

Mielenkiintoista 1 2 3 4 5

Liite 2 Viesti vanhemmille

Hei, opiskelen Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteellisessä tiedekunnassa ja teen tällä hetkellä Pro gradu -tutkielmaa. Tutkielmani aiheena on vanhempien vaikutus lasten liikunta-aktiivisuuteen. Toivoisin, että voisitte vastata oheiseen kyselylomakkeeseen liittyen perheenne liikuntatottumuksiin. Tällä tavoin autatte minua toteuttamaan tutkimukseni.

Toivon, että palautatte lomakkeen kirjekuoressa lapsenne mukana luokanopettajalle. Luokanopettaja kerää kyselylomakkeet ja toimittaa ne minulle. Vastauksianne käsitellään luottamuksellisesti.

Suuri kiitos jo etukäteen! Mikäli ilmenee jotain kysyttävää, ottakaa rohkeasti yhteyttä Wilman kautta tai sähköpostilla.

Ystävällisin terveisin Veera Louhivuori