

**VIISIVUOTIAIDEN LASTEN RUUTUAJAN YHTEYS VAUHDIKKAAN
LIKUNNAN MÄÄRÄÄN**

Eveliina Hasu

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Hasu, E. 2017. Viisivuotiaiden lasten ruutuajan yhteys vauhdikkaan liikunnan määrään. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 40 sivua, 1 liite.

Tutkimuksen tarkoitus. Nykyaikana lasten fyysisesti passiivinen vapaa-ajanvietto on kasvanut ja vain harva alle kouluikäinen lapsi täyttää Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016). Erilaisten ruutulaitteiden käyttö on hyvin yleistä jo päiväkotikäisten lasten keskuudessa. Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkin, kuinka paljon lapset viettävät aikaa ruutulaitteiden parissa, leikkivät vauhdikkaita leikkejä (kuten juokseminen, hyppiminen, kiipeily) päivän aikana, ja onko tyttöjen ja poikien ruutuajan ja vauhdikkaan liikkumisen määrässä eroja. Lisäksi tutkin, miten vauhdikkaat leikit ovat yhteydessä ruutulaitteiden käyttöön ja millä tekijöillä lasten ruutuajan määrää voidaan selittää.

Tutkimusaineisto ja -menetelmät. Tutkimus on toteutettu kyselylomakemenetelmällä osana laajempaa suomalaisten ja hollantilaisten 2–6-vuotiaiden päiväkotikäisten lasten liikuntaaktiivisuustutkimusta. Tutkittavat (n=72) ovat osallistuneet tutkimuksen tekoon vapaaehtoisesti ja tässä opinnäytetyössä käytetyt tulokset on kerätty vuonna 2012. Tutkimusaineisto on analysoitu IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmalla. Analysointimenetelminä käytettiin ristiintaulukointia, Khiin neliö (χ^2) -testiä ja Fisherin tarkkaa testiä (Fisher's exact test), Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa sekä binääristä logistista regressioanalyysiä.

Tulokset. Suurin osa 5-vuotiaista lapsista viettää ruutulaitteiden parissa alle tunnin päivässä. Television katselu ja DVD-laitteiden käyttö on pelikonsoli- tai tietokonepelien pelaamista yleisempää. Vauhdikkaisiin liikuntaleikkeihin käytetty aika jää suurimmalla osalla tutkittavista lapsista alle suositusten eikä sukupuolten välillä havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa. Tässä tutkimuksessa vauhdikkaan liikunnan ja ruutuajan määrällä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Eniten lasten television ja DVD-laitteiden katselun määrää selitti vanhempien liikuntasuosituksen toteutuminen ja liikunnan merkityksellisyys vanhemmille. Tietokone- ja pelikonsolipelien käytön määrää sen sijaan selitti eniten vauhdikkaat leikit, sisällä leikkiminen sekä vanhempien liikuntakäyttäytyminen.

Johtopäätökset. Suurin osa viisivuotiaista lapsista ei liiku vauhdikkaita leikkejä riittävästi, mutta ruutu-aika pysyy suositusten mukaisena. Vauhdikkaiden leikkien ja ruutuajan määrällä ei havaittu yhteyttä. Eniten lasten ruutulaitteiden käyttöön vaikuttaa vanhempien omien liikuntasuosituksen toteutuminen sekä liikunnan kokeminen merkitykselliseksi.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, ruutu-aika, lapset

ABSTRACT

Hasu, E. 2017. The association between screen time and vigorous physical activity games among 5-year-old children. Faculty of Sport Sciences. University of Jyväskylä. Health Education. Master's thesis, 40 pages, 1 appendices.

Purpose. Nowadays children spend more and more physically inactive time in front of screen devices and only few be physically active in line with physical activity recommendations. Using television or computer is common among young children. The aim of this study was to investigate how much time 5-year-old children spend in front of screen devices, how much they spent time in vigorous physical activity level (for example running, jumping, climbing) and are there any differences between boys and girls. In addition, I investigate is there any connection between screen time and vigorous physical activity games and what are the reasons for using screen devices.

Methods. The research material of this master thesis was carried out in 2012. In that time, the children were 5-year-old. The methods for statistical analysis were cross tabulation, chi-square test, Fisher's exact test, Spearman's correlation and binary logistics regression analysis. The data was studied with SPSS for Windows 24.0 software.

Results. The results shows that most of 5-year-old children do not use screen devices more than 1 hour per day. Using television or DVD-devices were more common than playing video games during weekdays and weekends. There was no difference between boys and girls. According to this master thesis, most of children do not be physically active with vigorous physical activity level enough in weekdays and weekends. There were no association between using screen time and playing vigorous activity games. Reasons for using screen devices was studied with binary logistics regression analysis. Results shows that parents play important role in reducing children's screen time.

Conclusion. Most of Finnish 5-year-old children should move more with vigorous activity level, but the usage of screen devices is in line with the recommendations. There were no differences between boys and girls and no association between using screen devices and playing vigorous physical activity games.

Key words: screen time, physical activity, children

KÄYTETYT LYHENTEET

AAP	American Academy of Pediatrics
BMI	body mass index, kehon massaindeksi
WHO	World Health Organization, maailman terveysjärjestö

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 RUUTUAIKA	3
2.1 Lasten ruutuaika	3
2.2 Ruutulaitteiden käytön terveystriskit.....	4
2.3 Vanhemmat ja lasten ruutuaika	5
3 ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN LIIKKUMINEN	8
3.1 Lasten fyysinen aktiivisuus	8
3.2 Lasten liikuntasuositukset.....	9
3.3 Suomalaisten lasten liikuntatottumukset	11
3.4 Vanhemmat lasten liikunnan edistäjinä.....	13
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	16
5 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT	17
5.1 Tutkimusaineisto	17
5.2 Analysointimenetelmät.....	17
5.3 Tutkittavien taustatiedot	20
6 TULOKSET	21
6.1 Viisivuotiaiden lasten ruutuajan määrä	21
6.1.1 Ruutulaitteiden ääressä vietetty aika arkipäivinä	21
6.1.2 Ruutulaitteiden ääressä vietetty aika viikonloppuna	23
6.2 Viisivuotiaiden lasten vauhdikkaiden leikkien määrä.....	25
6.3 Vauhdikkaan liikunnan määrän yhteys ruutulaitteiden ääressä vietettyyn aikaan ..	26

6.4 Ruutuajan määrän selittäminen arkipäivinä ja viikonloppuna	27
7 POHDINTA.....	31
7.1 Tulosten tarkastelu.....	31
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	33
7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	34
LÄHTEET	36
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Alle kouluikäisten lasten liikunnan määrä on vähentynyt viime vuosina (Lehmuskallio 2011; Hinkley ym. 2012; Booth ym. 2015; Soini 2015). Tutkimusten mukaan suomalaisista päiväkotikäisistä lapsista vain noin viidesosa täyttää fyysisen aktiivisuuden suositukset (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Koska liikunnalla tiedetään olevan paljon terveyshyötyjä, tulisi fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumiseen kiinnittää huomiota. Liikunta parantaa lapsen terveyttä vähentämällä muun muassa ylipainon, sydänsairauksien ja diabeteksen riskiä (Sääkslahti ym. 2004; World Health Organization 2011; Dunton ym. 2015). Psykkinen terveys paranee (World Health Organization 2011) ja riski sairastua tuki- ja liikuntaelinsairauksiin vähenee (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005), jos lapsi on fyysisesti aktiivinen.

Vähäinen fyysinen aktiivisuus lisää passiivisen vapaa-ajanvieton määrää. Nykyään lähes jokainen lapsi katsoo televisiota tai viettää aikaa ruutulaitteiden äärellä yli suositusten (Hinkley ym. 2012). Lisääntyneet määrät ovat huolestuttavat, sillä lapsuusiässä suuri päivittäinen ruutulaitteiden parissa vietetty aika ennustaa fyysisesti passiivisia vapaa-ajanviettotapoja aikuisiällä (Yang ym. 2017). Lisäksi on huomattu, että lapsen korkealla BMI:llä ja ruutuajan määrällä on yhteys (Hancox & Poulton 2006; Landhuis ym. 2008; Cox ym. 2012; York 2016). On keksittävä keinoja lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle ja ruutuajan määrän vähentämiselle (Hinkley ym. 2012).

Vanhempien toiminnalla on suuri merkitys lapsen liikunnallisuuden sekä passiivisen vapaa-ajanvieton kannalta (Vaughn ym. 2013). Lapsuusiässä vanhemmat ovat lasten liikunnan tärkeimmät mahdollistajat (Brustad 2010; Karvinen ym. 2010) ja omalla toiminnalla vanhemmat voivat joko edistää tai estää lapsen fyysistä aktiivisuutta (Karvinen ym. 2010). Vanhempien tulisi ohjata lasta aktiiviseen elämäntapaan (Bauman ym. 2015) rohkaisemalla heitä liikkumaan, viettämällä aikaa yhdessä lasten kanssa, kannustamalla ja tukemalla lasta (Vaughn ym. 2013). Ruutuajan määrää tulisi rajoittaa (Häggman-Laitila 2013; Downing ym. 2015) eikä lasten huoneisiin kannattaisi sijoittaa elektronisia laitteita (Cain & Gradisar 2010;

Häggman-Laitila 2013; AAP 2016). Vanhempien tietoutta päivittäisen fyysisen aktiivisuuden hyödyistä on lisättävä ja heille tulisi tarjota monipuolisia vinkkejä lapsen päivittäisen aktiivisuuden lisäämiseen (Cheung 2017).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaista viisivuotiaiden lasten ruutuaikakäyttäytyminen on, kuinka paljon lapset liikkuvat vauhdikkaita liikuntaleikkejä ja onko vauhdikkaalla liikunnalla yhteys lasten ruutulaitteiden käyttöön. Lisäksi tutkin, mitkä tekijät vaikuttavat viisivuotiaiden lasten ruutulaitteiden käyttöön.

2 RUUTUAIKA

2.1 Lasten ruutuaika

Lasten fyysisesti passiiviset vapaa-ajanviettotavat ovat lisääntyneet (Bauman ym. 2015; Senso ym. 2015; Alternburg ym. 2016) ja nykyaikana television, video- ja tietokonepelien sekä internetin parissa vapaa-ajan viettäminen on hyvin yleistä lasten ja nuorten keskuudessa (Korhonen ym. 2011). Erityisesti viikonloppuisin lapset viettävät fyysisesti passiivista aikaa (Sääkslahti ym. 2004). Usein passiivinen ajanvietto tapahtuu ruutulaitteiden ääressä. Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkea ajanviettoa esimerkiksi TV:n, DVD-laitteiden tai tietokoneen parissa (Sweetser ym. 2012). Sweetser ym. (2012) mukaan ruutuaika voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen ruutuaikaan. Passiivisella ruutuajalla tarkoitetaan toimintaa, jolloin lapsi esimerkiksi katsoo paikallaan televisiota tai DVD-laitteita. Aktiivinen ruutuaika tarkoittaa puolestaan aikaa, jolloin lapsi toimii fyysisesti tai kognitiivisesti aktiivisesti pelaamalla esimerkiksi toiminnallisia videopelejä tai tekemällä kognitiivista aktiivisuutta vaativia tehtäviä tietokoneella (Sweetser ym. 2012).

Viime vuosina digitaalisten laitteiden käyttö on kasvanut räjähdysmäisesti (Chassiakos ym. 2016) ja ruutulaitteiden parissa vietetty aika on kasvanut (Anderson & Pempek 2005). Nykyään 98 prosenttia suomalaiskodeista omistaa tietokoneen ja 47 prosentilla lapsista on mahdollisuus tietokoneen käyttöön (Suoninen 2014). Suonisen (2014) mukaan tablettitietokone on 38 prosentilla kodeista ja pelikonsoli 32 prosentilla. Vaikka ruutulaitteita on lähes jokaisessa kodissa, vain harvalla lapsella on mahdollisuus laitteiden itsenäiseen käyttöön omassa huoneessa (Suoninen 2014). Suurin osa lapsista kuitenkin katsoo televisiota yksin ilman vanhempien valvontaa (Korhonen ym. 2011). Aktiivisen median käytön lisäksi lapset voivat altistua teknologisten laitteiden käytölle passiivisesti esimerkiksi muiden perheen jäsenten käytön kautta (Korhonen ym. 2011). Siitä syystä televisiot ja muut laitteet tulisi sulkea, jollei niitä katsota aktiivisesti (AAP 2016).

American Academy of Pediatrics on asettanut suosituksen (AAP 2016), jonka mukaan 2–5-vuotiaiden lasten päivittäinen ruutuajan määrä saisi olla korkeintaan tunnin päivässä. Suomessa

alle kouluikäisillä lapsilla ei ole omaa ruutuajakuusositusta. AAP:n suosituksen (2016) mukaan alle kaksivuotiaiden lasten tulisi välttää kokonaan ruutulaitteiden käyttöä, mutta suosituksista huolimatta jo hyvin nuoret lapset viettävät aikaa television äärellä (Anderson & Pempek 2005). AAP:n suositusten (AAP 2016) mukaan vanhempien tulisi olla tietoisia mitä ohjelmia lapset katsovat eli lasten oma-aloitteista ruutulaitteiden käyttöä ei tulisi sallia ennen kouluikää. Elektronisia laitteita ei tulisi sijoittaa lasten huoneisiin, sillä tutkimusten mukaan, unen määrä on silloin vähäisempi (Cespedes ym. 2014).

Ruutuajan määrä kasvaa iän mukana (Husarova ym. 2016). Esimerkiksi kuvaohjelmien katsomisen määrää tutkittaessa tuli ilmi, että noin puolet 3–4-vuotiaista suomalaislapsista katsoo kuvaohjelmia säännöllisesti, mutta yli 5-vuotiailla lapsilla vastaava luku on jo kolme neljäsosaa. Myös digitaalisten pelien pelaamisessa on saatu vastaavanlainen tulos. Vähintään kerran viikossa digitaalisia pelejä pelaa 62 % 3–4-vuotiaista lapsista ja 5–6-vuotiaista lapsista 93 % pelaa pelejä vähintään kerran viikossa (Suoninen 2014). Aikaisempaan tutkimustietoon verrattuna pelaaminen aloitetaan yhä nuorempana (Suoninen 2014). Lapsuusiässä suuri television katselun määrä ennustaa suurta katselumäärää myös aikuisiällä. Siitä syystä olisi erityisen tärkeää, että lasten ruutuajankäyttöä rajoitettaisiin ja ruutulaitteiden käytölle löydetäisiin muita aktiivisia vapaa-ajanviettotapoja (Yang ym. 2017).

2.2 Ruutulaitteiden käytön terveysriskit

Digitaalisten laitteiden katsomisella on terveysriskejä (Korhonen ym. 2011). Chassiakos ja kumppanit (2016) ovat tutkineet, että liiallinen digitaalisten laitteiden käyttö heikentää unta (Cain & Gradisar 2010), keskittymiskykyä sekä oppimista. Liikakäyttö voi lisätä ahdistuneisuutta sekä vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa (Chassiakos ym. 2016). Varhaisvuosien television katsomisella on yhteys myöhemmän iän keskittymisvaikeuksiin (Zimmerman & Christakis 2007; Swing ym. 2010). Kehittyäkseen lapsen tulisi saada monipuolisesti erilaisia aistiärsykeitä ja ruutulaitteiden parissa ajan viettäminen edistää lähinnä näkö- ja kuuloaistia (Heinonen ym. 2008). Ruutulaitteiden parissa ajanvietto on hyvin

usein passiivista aikaa, jolloin lapsi ei ole fyysisesti aktiivinen. Pitkäaikainen paikallaan olo voi johtaa muun muassa lihasjännitykseen (Heinonen ym. 2008).

Ylipainoisten lasten määrä kasvaa koko ajan (Schönbeck ym. 2011), joten on erityisen tärkeää rajoittaa lasten passiivisen vapaa-ajanvieton määrää esimerkiksi rajoittamalla ruutulaitteiden käyttöä. Ruutuajan ja BMI-indeksin välillä on havaittu olevan yhteys (Hancox & Poulton 2006; Landhuis ym. 2008; Cox ym. 2012; York 2016). Mitä enemmän lapsi viettää aikaa ruutulaitteiden ääressä, sitä todennäköisemmin hänen BMI:sä on korkeampi (Conaway ym. 2015; Chassiakos ym. 2016). Tyttöjen ja poikien television katselun määrässä ei ole havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa, mutta molemmilla sukupuolilla on havaittu yhteys korkean ruutuajan määrän ja kohonneen BMI:n välillä (Hancox & Poulton 2006). Mielenkiintoiseen tutkimustulokseen päätyi Tuckerin tutkimusryhmä (2016) havaitessaan, että normaalipainoiset ja ylipainoiset lapset viettävät yhtä paljon aikaa ruutulaitteiden parissa (Tucker ym. 2016). Vaikka lapsi on normaalipainoinen, ruutuajan määrä voi olla huomattavasti yli suositusten. Lasten liika ruutulaitteiden käyttö ennustaa kohonnutta BMI-arvoa aikuisiällä (Landhuis ym. 2008).

Koska terveelliset elämäntavat opitaan jo varhaislapsuudessa, ruutuajan määrään tulee kiinnittää huomiota. Jos lapsi viettää paljon aikaa ruutulaitteiden parissa lapsuusaikana, myös myöhemmällä iällä passiivinen vapaa-ajanvietto on yleistä (York 2016; Yang ym. 2017). Rungas ruutulaitteiden parissa vietetty aika on yhteydessä heikkoon koulumenestykseen (Sharif & Sargent 2006; Ahonen ym. 2013). Tutkijoiden mukaan ruutu-aika voi vähentää lapsen unen määrää ja kotitehtävien tekoon käytettävän ajan määrää (Ahonen ym. 2013), mikä vaikeuttaa opiskelua.

2.3 Vanhemmat ja lasten ruutu-aika

Vanhempien toimintatavoilla on tutkittu olevan suora vaikutus lasten käyttäytymiseen (Carson ym. 2015). Ruutulaitteiden käytössä on todettu olevan yhteys vanhempien ja lasten

välillä: Mitä enemmän vanhemmat viettävät aikaa ruutulaitteiden ääressä, sitä todennäköisemmin myös lapset viettävät paljon aikaa ruutulaitteiden parissa. Lapsuusajan varhaisvuosina vanhempien omalla toiminnalla on todella suuri merkitys, jotta lapsi oppisi terveelliset elämäntavat (Carson ym. 2015). Schoepfen ym. (2016) muiden tutkimuksen mukaan aikuinen on roolimalli, joka vaikuttaa merkittävästi lapsen käyttäytymiseen.

Vanhempien tulisi rajoittaa lastensa ruutuajan määrää (Häggman-Laitila 2013; Downing ym. 2015) eikä elektronisia laitteita tulisi sijoittaa lasten huoneisiin (Cain & Gradisar 2010; Häggman-Laitila 2013; AAP 2016). Osa vanhemmista kuitenkin ajattelee, että esimerkiksi lastenohjelmien katselemisella on pedagoginen arvo, jonka takia he eivät halua rajoittaa katselua. Määttä ym. (2016) puolestaan havaitsivat tutkimuksessaan, että vanhemmat kokivat ruudun helpottavana ja lasta rauhoittavana tekijänä arkipäivän kiireessä. AAP:n (2016) suositusten mukaan ruutulaitteita ei tulisi kuitenkaan käyttää kasvatukseen esimerkiksi lapsen rauhoittamisessa.

Lapsia tulisi rohkaista fyysisesti aktiiviseen toimintaan (Bauman ym. 2015). Esimerkiksi ulkona leikkiminen ja pelaaminen tarjoavat monenlaisia aktiviteetteja lapsille. Monien tutkimusten (Altenburg ym. 2016) mukaan lasten rohkaiseminen ruutulaitteiden katselun sijasta aktiiviseen leikkiin vähentää huomattavasti ruutuajan kokonaismäärää. Lisäksi vanhempien tietämystä medialaitteiden käytön riskeistä tulisi lisätä (Korhonen ym. 2011; AAP 2016), jotta ruutulaitteiden rajoittamisen tärkeys ymmärrettäisiin. Vanhempien tulisi kiinnittää huomiota omaan ruutuajan määräänsä, jotta heidän lastensa ruutuajan määrään väheneminen onnistuisi (Schoeppe ym. 2016). Viikonloppuna lasten ruutuajan käyttöä ei rajoiteta yhtä paljon kuin arkena, ja naiset ovat huomattavasti tiukempia rajoitusten suhteen miehiin verrattuna (Schoeppe ym. 2016).

Korhonen ja kumppanit (2011) ovat laatineet ohjeita median käytön vähentämiselle Suomessa American Academy of Pediatrics (2016) -järjestön laatimien suositusten pohjalta. Kuvassa 1 (Korhonen ym. 2011) on esitetty konkreettisia esimerkkejä siitä, miten median käyttöä voisi vähentää suomalaistapojen mukaan. Aina ruutulaitteiden ääressä viettäminen ei ole kuitenkaan välttämättä täysin fyysisesti passiivista. Nykyaikana on kehitetty paljon erilaisia aktiivisia

videopelejä, joiden avulla lapsi voi toimia fyysisesti aktiivisella tavalla (Barnet ym. 2015; Hulteen ym. 2015). Kuitenkin jokainen lapsi tarvitsee vuorovaikutusta vanhempien, vertaisten ja muiden aikuisten kanssa. Jokaisen lapsen tulee saada ulkoilla, leikkiä ja toimia ikätasolleen sopivalla tavalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Korhonen ym. 2011).

KUVA 1. Suosituksia lasten median käytön vähentämiseksi Suomessa (Korhonen ym. 2011, 1568).

Aseta rajat
Vanhempien tulee valvoa, että television ja videoiden katseluun ja tietokonepelien pelaamiseen käytetty aika pysyy kohtuullisena (alle 1–2 tuntia päivässä). Älä anna lapsen katsoa televisiota tai pelata samalla, kun hän tekee kotitehtäviä. Älä sijoita televisiota lastenhuoneeseen.
Suunnittele lapsesi televisionkatselu
Älä surffaa kanavalta toiselle vaan käytä televisio-ohjelmistauksia apuna, kun valitset ohjelmia, joita lapsi voi katsella. Käännä televisio päälle, kun ohjelma alkaa, ja sulje televisio ohjelman päättyttyä.
Katso televisiota yhdessä lapsen kanssa
Katso televisiota tai videoita yhdessä lapsesi kanssa ja osallistu tietokonepelien pelaamiseen aina, kun se on mahdollista. Keskustele siitä, mitä näette. Jos lapsesi on nuori, hän ei tiedä, mitä eroa on sarjalla, mainoksella, piirrettyllä, dokumentilla tai tosi-TV-ohjelmalla. Hän ei välttämättä ymmärrä, että hahmot ovat tekaistuja eivätkä todellisia.
Autu lasta ymmärtämään oikea viesti
Huonokin TV-ohjelma voi muuttua oppimiskokemukseksi, jos autat lasta ymmärtämään sen viestin oikein. Jotkut televisio-ohjelmat kuvaavat stereotyyppioita. Keskustele lapsesi kanssa naisten, vanhusten tai erierotuisien ihmisten oikeista rooleista. Keskustele lapsesi kanssa siitä, millä tavoilla ihmiset ovat erilaisia ja millä tavoin samanlaisia. Autu lastasi oppimaan toisten esimerkkien perusteella. Muista, että jos et ole samaa mieltä tietyistä asioista ohjelmantekijöiden kanssa, voit paitsi sulkea television myös perustella, miksi olet eri mieltä.
Autu lastasi vastustamaan mainoksia
Älä oleta, että lapsesi pystyy vastustamaan leluja, makeisia ja muita houkutuksia ilman apuasi. Kun lapsesi kysyy tuotteista, joita mainostetaan televisiossa, selitä hänelle, että mainonnan tarkoitus on saada ihmiset haluamaan asioita, joita he eivät tarvitse. Rajoita lapsesi altistumista TV-mainonnalle.
Hanki lapselle laadukkaita pelejä, videoita ja DVD-ohjelmia
Tarjota vaihtoehtoja
Televisionkatselu, internet ja pelaaminen voivat muodostua lapselle tavaksi. Autu lastasi löytämään muutakin tekemistä. Hän voi esimerkiksi lukea, aloittaa uuden harrastuksen tai viettää aikaa yhdessä ystävien tai naapureiden kanssa. Ota lapsi mukaan arjen askareisiin.
Ole hyvä roolimalli
Olet tärkein roolimalli lapsellesi. Kun rajoitat omaa televisionkatseluasi ja tietokoneen käyttöäsi, autat esimerkilläsi lasta toimimaan samoin.
Ilmaise näkemyksesi
Jos pidät tai et pidä jostakin televisiossa tai internetissä näkemästäsi, sano se ääneen. Kirjoita kannanotto.

3 ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN LIIKKUMINEN

3.1 Lasten fyysinen aktiivisuus

Caspersenin (1985) määritelmän mukaan fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan energiaa kuluttavaa lihasten tahdonalaista liikuntaa. Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan lapsen omaehtoista, arkielämään kuuluvaa, liikkumista erilaisissa ympäristöissä. Lapsen fyysinen aktiivisuus on leikkiä (Dwyer ym. 2008) ja lapselle luontaista toiminnallista touhuamista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

Alle kouluikäisellä lapsella on luontainen tarve liikuntaan (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Normaalin kehittymisen ja fyysisen kasvun takia liikunta on välttämätöntä ja sitä pitäisi olla säännöllisesti. Motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuu monenlaisissa ympäristöissä eritasoisilla intensiteeteillä (Sääkslahti ym. 2004; Laukkanen ym. 2013). Jatkuvan ja säännöllisen liikunnan avulla lapsi kehittää lihaksia, motorisia perustaitoja, vahvistaa sidekudoksia, luukudosta, jänteitä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä (World Health Organization 2011). Erityisesti ulkoliikunta edistää lapsen motoristen taitojen kehittymistä (Timmons ym. 2007).

Liikunnalliseen elämäntapaan kasvetaan jo lapsuusiällä (Hutri-Kähönen ym. 2016; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016), joten olisi tärkeää, että erityisesti vähän liikkuvia lapsia rohkaistaisiin liikkumaan. Lapsuusiän liikunnalla on todettu olevan monia positiivisia terveysvaikutuksia aikuisiällä (Hutri-Kähönen ym. 2016). Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kehittymisen kannalta lapsen liikkuminen on välttämätöntä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Mielekäs liikkuminen motivoi ja lisää lapsen liikunnan määrää (Timmons ym. 2007), joten liikkumisen tulisi olla lapselle mieluisaa ja sopivan haasteellista.

Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta parantaa lapsen terveyttä ja vähentää muun muassa ylipainon, sydänsairauksien ja diabeteksen riskiä (Sääkslahti ym. 2004; World Health Organization 2011; Dunton ym. 2015; Haapala ym. 2016). Liikunnalla on todettu olevan ennaltaehkäiseviä vaikutuksia tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja osteoporoosin kehittymiselle (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005; Haapala ym. 2016). Fyysisen hyvinvoinnin edistämisen lisäksi liikunnalla tiedetään olevan positiivisia yhteyksiä lapsen psyykkiseen terveyteen (World Health Organization 2011). Liikunnan avulla voidaan muun muassa vähentää lapsen levottomuutta, ahdistusta ja stressin oireita (Cavera ym. 2012). Paljon liikkuvat lapset myös nukkuvat vähän liikkuvia lapsia enemmän (Sääkslahti ym. 2004) ja liikuntasuositukset täyttävillä lapsilla on pienempi riski sairastua verenpainetautiin (Vale ym. 2015).

3.2 Lasten liikuntasuositukset

Suomessa laadittujen Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan alle 8-vuotiaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin (kuva 2). Liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista liikkumista, vaan suositus voi koostua pienemmistä ajanjakosista sekä sisällä että ulkona. Liikunnan tulisi sisältää kevyttä liikuntaa ja reipasta liikkumista vähintään kaksi tuntia päivässä sekä vauhdikasta liikuntaa vähintään tunnin päivässä. Kevyellä liikunnalla tarkoitetaan lapsen luontaista toimintaa, jossa hän esimerkiksi leikkii rauhallisia ulkoleikkejä, keinuu, ulkoilee, kävelee tai pyöräilee rauhallisesti. Vauhdikas liikunta puolestaan tarkoittaa liikuntaa, jossa lapsi hengästyy ja sydämen syke nousee esimerkiksi juoksemalla, hyppimällä, painimalla, kiipeilemällä tai hiihtämällä. Liikkumisen lisäksi lapselle tulee jäädä riittävästi aikaa uneen ja lepoon sekä rauhalliseen arjen touhuiluun, kuten sisäleikkeihin, satujen lukemiselle ja ruokailuun (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016)



KUVA 2. Alle 8-vuotiaan lapsen fyysisen aktiivisuuden suositus (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14).

Liikunnan ei tarvitse olla ohjattua urheilua, vaan lasten liikunta koostuu leikkimisestä, ulkoilusta ja muusta aktiivisesta toimimisesta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016; Dwyer ym. 2008), lapselle luontaisesta liikkumisesta (Timmons ym. 2007). Maailman terveysjärjestön WHO:n (World Health Organization) mukaan 5-vuotiaiden lasten liikunnan määrän suositus on huomattavasti suomalaista suositusta pienempi: ainoastaan vähintään tunnin päivässä. WHO:n suositus vastaa suomalaisen suosituksen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016) vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Intensiteetiltään liikunnan tulisi olla keskiraskasta tai sitä raskaampaa (World Health Organization 2011). Soini on koontanut Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille -teoksessa (2016) kansainväliset lasten liikuntasuosituksukset (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Kansainväliset lasten liikuntasuositukset Soinin kokoamana (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016).

Maa	Lapsen ikä	Fyysisen aktiivisuuden suositus
Australia	1–5 v.	Vähintään 180 min/pvä, joista 60 min kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa.
Iso-Britannia	Alle 5 v.	Päivittäistä liikuntaa vähintään 180 min/pvä.
Kanada	3–4 v.	Vähintään 180 min/pvä, joista 60 min vauhdikasta liikuntaa.
Yhdysvallat	3–5 v.	Ohjattua liikuntaa vähintään 60 min/ pvä. Lisäksi vapaata fyysistä aktiivisuutta \geq 60 min /pvä.
Suomi	Alle 8 v.	Vähintään 180 min/pvä, joista 60 min vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta
Maailmanlaajuinen	5–7 v.	Vähintään 60 min/ pvä kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa.

3.3 Suomalaisen lasten liikuntatottumukset

Nykyaikana liikunnan määrä on laskenut (Sensio ym. 2015) eikä suurin osa suomalaisista lapsista liiku terveytensä kannalta riittävästi (Soini 2015). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan (2016) vain 10–20 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista liikkuu suositusten mukaisesti. Taulukossa 2 on esitetty aikaisempia tutkimustuloksia suomalaisten päiväkotikäisten lasten liikunta-aktiivisuudesta. Soinin ym. (2012) muiden tutkimuksessa tuli ilmi, ettei yksikään tutkimukseen osallistunut lapsi täyttänyt kahden tunnin reippaan liikunnan määrää ja keskimäärin lapset käyttivät erittäin kevyeen toimintaan yli kymmenen tuntia päivästä. Tutkittavista lapsista 42 prosenttia liikkui tunnin päivän aikana,

mikä on huomattavasti vähemmän kuin suositusten mukaan tulisi liikkua. 53 % tutkittavista lapsista liikkui yli kaksi tuntia, mutta vain kevyellä intensiteetillä (Soini ym. 2012).

Samankaltaiseen tulokseen päätyivät Matarma ym. (2016) tutkimuksessaan, jossa tutkittiin 5–6-vuotiaiden suomalaisten lasten liikunta-aktiivisuutta: suurin osa lapsista ei saavuttanut kahden tunnin päivittäistä liikuntasuositusta ja vain noin puolet lapsista liikkui tunnin keskiraskaasti (Matarma ym. 2016). Lampisen ym. (2017) mukaan pojat olivat hieman tyttöjä aktiivisempia, mutta molemmilla sukupuolilla liikuntaan käytetty päivittäinen aika jäi alle suositusten. Reunamon (2014) tutkimusryhmän mukaan suomalaiset päiväkotilapset käyttivät raskaaseen fyysiseen aktiivisuuteen noin 10 prosenttia päiväkotiajasta ja fyysisen aktiivisuuden määrä kasvoi iän mukana. Suomalaisen LATE-tutkimuksen mukaan (2010) viisivuotiaista lapsista vain 6 prosenttia liikkuu alle suositusten (taulukko 2).

Tutkimuksen mukaan (Jämsen ym. 2013) suomalaiset lapset ovat kesällä aktiivisempia talvikuukausiin verrattuna. Keskiraskasta liikuntaa lapset harrastivat enemmän ulkona ja sisällä tapahtuva liikunta oli pääosin intensiteetiltään kevyttä aktiivisuutta (Jämsen ym. 2013). Suomalaisten tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden määrässä ei ole havaittu suuria eroja (Mehtälä ym. 2012), mutta päivähoidossa olevien lasten liikunnan määrä oli isompi kotona oleviin lapsiin verrattuna (Matarma ym. 2016). Samaan tulokseen päädyttiin Nupposen ym. (2010) tutkimuksessa, jossa päivähoidossa mukana olevien lasten liikunnan määrä on kotona oleviin verrattuna isompi (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Suomalaisten alle kouluikäisten lasten liikunta-aktiivisuus aikaisempien tutkimusten mukaan.

Lähde	Lapsen ikä	Mittari	Liikunnan määrä & intensiteetti
Lampinen ym. 2017	6–8 v.	Kysely	Liikunnan kokonaismäärä: Tytöt: 1.7 h/pvä Pojat: 2.0 h/pvä
Soini ym. 2012	3 v.	Kiihtyvyyssmittari (Actigraph)	Vähintään keskiraskas intensiteetti: Tytöt: 55 min/pvä Pojat: 60 min/pvä
Matarma ym. 2012	5–6 v.	Kiihtyvyyssmittari (Actigraph)	Vähintään keskiraskas intensiteetti: Keskimäärin 61,5 min/pvä keskihajonta 18,8 min
Reunamo ym. 2014	1–3 v. 6–7 v.	Suora havainnointi	Korkea fyysinen aktiivisuus (% / pvä): 7,4 %/pvä 11,2 %/pvä
LATE-tutkimus 2010	5 v.	Kysely	Liikunnan kokonaismäärä: 6 % tutkittavista liikkui alle suositusten (vähintään 120 min/pvä)
Nupponen ym. 2010	3–6 v.	Päiväkirja	Liikunnan kokonaismäärä: Päiväkodissa: 1 h 39 min Kotona arkena: 1 h 28 min Kotona viikonloppuna: 2 h 7 min

3.4 Vanhemmat lasten liikunnan edistäjinä

Vanhempien toiminnalla on suuri merkitys lapsen liikunnan toteutumisen kannalta (Brustad 2010; Vaughn ym. 2013; Hein 2015; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Häggman-Laitilan (2013) mukaan vanhemmat ovat lapsen tärkeimmät henkilöt ja jokainen lapsi tarvitsee turvaa ja yhdessäoloa vanhempien kanssa. Päiväkotiaikana liikunnan

toteutumisesta vastaavat ammattitaitoiset varhaiskasvattajat. Heidän tehtävänä on varmistaa, että vanhemmat ovat riittävän tietoisia liikunnan hyödyistä, jotta lapsi liikkuisi riittävästi myös vapaa-ajalla. Aiemman tutkimuksen mukaan lapset ovat huomattavasti aktiivisempia vapaa-ajallaan kuin päiväkotiaikana (Dowda ym. 2016), jolloin vanhempien merkitys liikunnallisen elämäntavan kasvattajana korostuu entisestään. Erityisesti ne lapset, jotka eivät täytä liikunnan suosituksia päiväkotiaikana, liikkuvat huomattavasti enemmän omatoimisesti vapaa-ajalla (Dowda ym. 2016). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan vanhemmat toimivat itse esimerkkeinä lapselle aktiivisen elämäntavan omaksumisessa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

Vanhempien asenteilla on merkitystä lapsen liikunnallisuuteen (Cheung 2017). Liikuntarajoitteisia lapsia tutkittaessa tuli ilmi, että mitä suurempi usko vanhemmilla on liikunnan hyödyistä, sitä suurempi tuki vanhemmilla on lapsen liikuntaharrastuksia kohtaan (Jeong ym. 2015). Tämän takia Jeong ym. (2015) mukaan vanhempien tulisi olla tietoisia liikunnan hyödyistä. Vanhemmat voivat rohkaisevalla ja kannustavalla toiminnalla lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta (Dunton ym. 2016). Tarjoamalla riittävästi mahdollisuuksia turvalliseen ja monipuoliseen liikunnan harrastamiseen, lapsen liikunnan määrä voi kasvaa merkittävästi (Beets ym. 2014; Dowda ym. 2016). Esimerkiksi vanhemmat voivat omalla toiminnallaan opettaa lapsia valitsemaan kävelyn tai pyöräilyn moottoriajoneuvon sijasta (Senso ym. 2015).

Vanhempien ja lapsen fyysisen aktiivisuuden määrällä on yhteys: mitä enemmän vanhemmat itse liikkuvat, sitä enemmän lapset toimivat fyysisesti aktiivisesti (Brustad 2010; Hein 2015). Erityisesti äitien ja korkeasti koulutettujen isien liikunnan määrä on yhteydessä lasten liikunnan määrään (Matarma ym. 2016). Myös vähemmän liikkuvat vanhemmat voivat lisätä lastensa liikuntaa toimimalla kannustavasti ja lasta rohkaisevasti (Dunton ym. 2015). Kannustaminen lisää lapsen fyysistä aktiivisuutta merkitsevästi (Jämsen ym. 2013; Hein 2015; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Paljon liikkuvien ja vähän liikkuvien vanhempien välillä ei kuitenkaan ole havaittu eroa lasten liikkumisen arvioinnissa (Hein 2015). Lampisen ym. (2017) tutkimuksen mukaan vanhempien sosioekonomisella asemalla on yhteyttä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan

vanhempien alhainen tulotaso sekä alhainen koulutus vaikuttaa negatiivisesti lapsen liikunnan kokonaismäärään.

Lapsuudessa vanhemmat ovat lasten liikunnan tärkein mahdollistaja (Brustad 2010; Karvinen ym. 2010). Lapsi kasvaa ja kehittyy vanhempien antamien mallien ja asenteiden mukaisesti, jolloin koko perheen liikunnallinen elämäntapa olisi tärkeää. Omalla toiminnallaan vanhemmat voivat joko mahdollistaa tai estää lapsen fyysistä aktiivisuutta (Karvinen ym. 2010). Esimerkiksi vanhempien omat käsitykset arkiliikkumista kohtaan vaikuttavat lapseen jo hyvin varhaisessa iässä (Lehmuskallio 2011). Vanhempien tulisi mahdollistaa, että jokaisella lapsella on riittävät mahdollisuudet toimia erilaisissa ympäristöissä (Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015). Esimerkiksi säännöllinen ulkona liikkuminen perheen kesken totuttaa lapsen liikkumaan erilaisissa ympäristöissä eri vuodenaikoina. Vanhemmat voivat rajoittaa lasten teknologialaitteiden käyttöä ja sitä kautta yrittää lisätä lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää (Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015). Kannustamalla, rohkaisemalla, auttamalla ja liikkumalla yhdessä lapsen kanssa vanhemmat voivat edistää lapsen fyysistä aktiivisuutta (Vaughn ym. 2013). Lisäksi lapselle tulisi antaa riittävästi aikaa vapaaseen ja aktiiviseen leikkiin (Senso ym. 2015).

Karvisen ym. (2010) mukaan vanhempien liikuntatietoisuuden lisäämistä pitäisi kasvattaa jo ennen lapsen syntymää esimerkiksi lisäämällä liikuntavalistusta neuvolatoimintaan. Heidän mukaansa Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset pitäisi saada varhaiskasvattajien lisäksi myös vanhempien tietoon (Karvinen ym. 2010). Lapsuusiässä vanhempien toiminta on merkittävässä roolissa lapsen liikunnallisuuden lisäämisessä. Aikuisten tulisi rohkaista lapsia liikkumaan niin paljon, että liikunnan suositusten päivittäinen määrä täyttyisi (Colley ym. 2014). Vanhempien tulisi huolehtia lapsen riittävästä unen määrästä eikä lapsen käyttämä aika teknologisten laitteiden parissa saisi ylittyä yli suositusten (Carson ym. 2016).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkin, kuinka paljon lapset viettävät aikaa ruutulaitteiden ääressä ja kuinka paljon lapset liikkuvat vauhdikkaasti. Lisäksi tutkin, miten vauhdikas leikkiminen on yhteydessä ruutuajan määrään ja millä tekijöillä ruutuajan määrää voidaan selittää.

Tutkimuskysymykset:

1. Kuinka paljon lapset viettävät aikaa ruutulaitteiden ääressä?
 - Onko tyttöjen ja poikien välillä eroja?
2. Kuinka paljon lapset leikkivät vauhdikkaita leikkejä?
 - Onko tyttöjen ja poikien välillä eroja?
3. Onko vauhdikkaiden leikkien harrastaminen yhteydessä ruutu aikaan?
4. Miten sukupuoli, vauhdikkaat ja rauhalliset leikit, sisällä leikkiminen, vanhempien liikuntasuosittelun toteutuminen sekä liikunnan merkityksellisyys vaikuttavat lasten ruutuajan määrään?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimusaineisto

Tämän tutkimuksen aineisto on osa laajempaa 2–6-vuotiaden suomalaisten ja hollantilaisten lasten liikunta-aktiivisuustutkimusta. Aineisto on kerätty Jyväskylän alueen päiväkodeista ja tutkittavat ovat osallistuneet tutkimuksen tekoon vapaaehtoisesti. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan vuonna 2012 kyselylomakkeella saatuja vastauksia, jolloin tutkittavat lapset (n=72) olivat 5-vuotiaita. Tässä opinnäytetyössä käytetyt kysymykset on esitetty liitteessä 1.

5.2 Analysointimenetelmät

Tämä kvantitatiivinen tutkimus analysointiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmalla. Tutkimuksessa analysointiin viisivuotiaiden lasten ruutuajan ja vauhdikkaan liikunnan määrää, sekä niiden välisiä yhteyksiä. Ruutulaitteiden käytön ja vauhdikkaiden leikkien määrää analysointiin ristiintaulukoinnilla, Khiin neliö (χ^2) -testillä ja Fisherin tarkalla testillä. Ristiintaulukoinnin ja χ^2 -testin avulla voidaan mitata kahden muuttujan välistä yhteyttä (Metsämuuronen 2003, 293). Metsämuurosen mukaan (2003, 296) pienille aineistoille suositellaan tehtäväksi Fisherin tarkka testi (Fisher's exact testi). Tässä tutkimuksessa yhden osaryhmän koko saattoi jäädä pieneksi (n=72) ja siitä syystä Khiin neliö (χ^2) -testin lisäksi testattiin Fisherin tarkka testi.

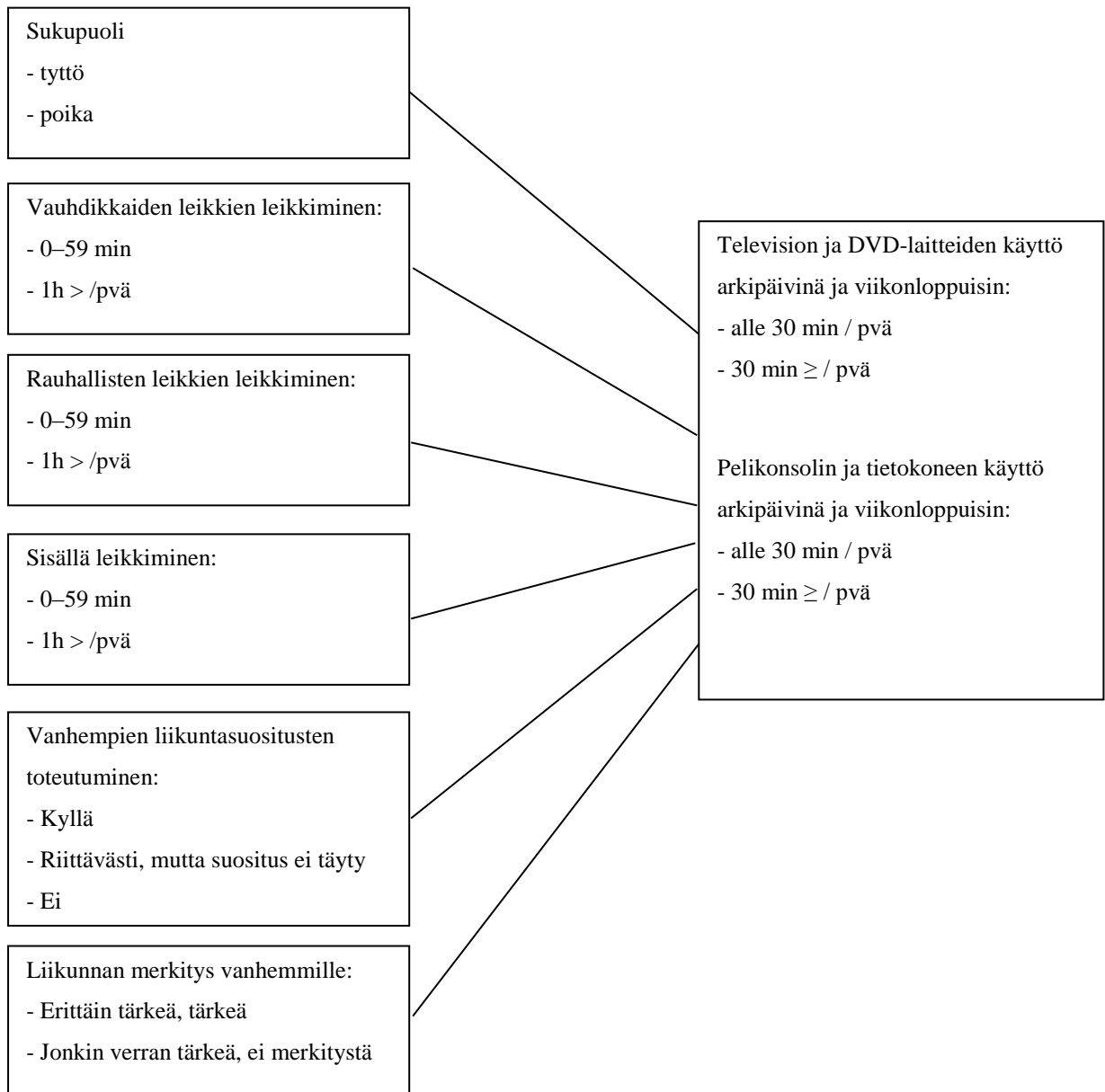
Vauhdikkaiden leikkien leikkimisen ja ruutuajan määrän yhteyttä tutkittiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla, sillä tutkimuskysymyksessä haluttiin tutkia kahden järjestys- eli ordinaaliasteikollisen muuttujan välistä yhteyttä. Korrelaatiokerroin voi saada arvoja välille -1-1 (Metsämuuronen 2003, 305). Metsämuurosen mukaan (2003, 305) mitä lähempänä nollaa korrelaatiokertoimen arvo on, sitä vähemmän muuttujien välillä on yhteyttä. Ihmistieteissä harvoin päästään yli 0.80 arvoon (Metsämuuronen 2003, 305).

Ruutuajan määrän selittämisen tutkimiseen käytettiin binääristä logistista regressioanalyysia, jonka avulla pyritään tutkimaan mikä muuttuja monen muuttujajoukon keskeltä selittää tutkittavaa ilmiötä parhaiten (Metsämuuronen 2003, 606). Television ja DVD-laitteiden ääressä vietetylle ajalle sekä tietokone- ja pelikonsolipelien parissa vietetylle ajalle muodostettiin omat mallit. Tässä tutkimuksessa ruutuajan määrää mittaavat muuttujat ovat jatkuvia muuttujia, jonka takia muuttujat luokiteltiin uudelleen. Analysoinnissa muuttujien tulee olla luokittelumuuttujia (Metsämuuronen 2003, 606).

Kuvassa 3 on esitetty tämän tutkimuksen muuttujat, jotka luokiteltiin uudelleen. Selitettävät muuttujat luokiteltiin kahteen luokkaan televisio- ja DVD-laitteiden käytön sekä tietokone- ja pelikonsolien pelien käytön mukaan sekä arkipäivänä että viikonloppuna: ”Alle 30 min ruutulaitteiden parissa aikaa viettävät lapset” ja ”30 min tai enemmän ruutulaitteiden parissa viettävät”. Selittäväksi muuttujiksi valittiin sukupuoli, vauhdikkaat ja rauhalliset leikit, sisällä leikkiminen, vanhempien liikuntasuosituksen toteutuminen sekä liikunnan merkitys vanhemmille. Leikkeihin (vauhdikkaat, rauhalliset ja sisällä leikkiminen) käytetty aika luokiteltiin uudelleen päivän kokonaisajan suhteen: ”0-59 min/pvä” ja ”1h > /pvä”. Liikunnan merkitys vanhemmille jaettiin kahteen luokkaan, ”erittäin tärkeä/tärkeä” ja ”jonkin verran tärkeä/ei merkitystä”, ja vanhempien liikuntasuosituksen toteutumista tutkittiin kolmen luokan avulla (”kyllä”, ”riittävästi, mutta suositus ei täyty”, ”ei”).

SELITTÄVÄT MUUTTUJA

SELITETTÄVÄT MUUTUJAT



KUVA 3. Muuttujien uudelleenluokittelu.

5.3 Tutkittavien taustatiedot

Vuonna 2012 toteutettuihin mittauksiin osallistui yhteensä 72 lasta ja heistä 50 % (n=36) on tyttöjä. Lapset ovat syntyneet vuonna 2007. Suurin osa lapsista asuu kaupunkilähiössä (taulukko 2).

Huoltajista 55,6 % on naisia (n=69) ja lähes kaikki heistä lasten äitejä (n=68). Koulutustasoltaan hieman yli puolet kuuluvat ylemmän korkeakoulututkinnon saaneisiin (n=65) ja 33,9 % on suorittanut ammattikoulutasoisen tutkinnon. Vain yksi tutkittavista on suorittanut kansa- tai peruskoulun ja 12,9 % (n=16) ilmoitti koulutustasokseen jonkun muun. Suurin osa huoltajista kokee liikunnan erittäin tärkeäksi (35,5 %, n=44) tai tärkeäksi (41,9 %, n=52). Hieman yli 20 % (n=25) kokee liikunnan jonkin verran tärkeäksi ja 2,4 prosentilla tutkittavista liikunnalla ei ole lainkaan merkitystä heidän elämässään (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Tutkittavien taustatiedot.

LAPSET		n	%
Sukupuoli	Tyttö	36	50,0
	Poika	36	50,0
Asuinalue	Keskusta	9	8,3
	Kaupunkilähiö	61	84,7
	Haja-asutus/maaseutu	2	2,8
HUOLTAJAT			
Sukupuoli	Nainen	69	55,6
	Mies	55	44,4
Suhde lapseen	Äiti	68	55,7
	Isä	52	42,6
	Joku muu	2	1,6
Koulutus	Kansa- tai peruskoulu	1	0,8
	Ammattikoulu	42	33,9
	Ylempi korkeakoulu	65	52,4
	Joku muu	16	12,9
Liikunnan merkitys	Erittäin tärkeä	44	35,5
	Tärkeä	52	41,9
	Jonkin verran tärkeä	25	20,2
	Ei merkitystä	3	2,4

6 TULOKSET

6.1 Viisivuotiaiden lasten ruutuajan määrä

6.1.1 Ruutulaitteiden ääressä vietetty aika arkipäivinä

Tulosten mukaan 65,3 prosenttia tutkittavista lapsista (n=47) viettää noin 30–59 minuuttia television tai DVD-laitteen ääressä arkipäivänä. Kaikki tutkittavat lapset viettävät aikaa TV-ruudun ääressä, mutta kukaan tutkittavista ei yli kahta tuntia päivässä. Tyttöjen television katsominen on poikiin verrattuna yleisempää. Yli tunnin päivässä television tai DVD-laitteen ääressä viettää 22,2 % tytöistä ja pojista vain 5,6 %. Tyttöjen ja poikien ruutuajan määrällä ei ole kuitenkaan tilastollisesti merkitsevää eroavaisuutta television ja DVD-laitteiden käytön suhteen (taulukko 4).

Tässä tutkimuksessa yli puolet tutkittavista (66,2 %) lapsista ei pelaa ollenkaan tietokone- tai pelikonsolipelejä arkipäivänä (taulukko 4). Alle 5 prosenttia lapsista pelaa tietokone- tai pelikonsolipelejä yli tunnin päivässä. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole havaittu tilastollisesti merkitsevää eroavaisuutta ($p=0.263$) χ^2 -testin perusteella, vaikka tyttöjen pelaaminen näyttää olevan hieman vähäisempää. Tytöistä 75 % ei pelaa tietokone- ja pelikonsolipelejä lainkaan, kun pojilla vastaava prosenttiluku on 57,1 % (taulukko 4).

Noin 15–29 minuuttia päivässä on yleisin kaikkien ruutulaitteiden ääressä vietetty aika sekä pojilla (61,1 % vastaajista) että tytöillä (75,0 % vastaajista). Yli kahta tuntia ruutulaitteiden ääressä arkipäivisin ei vietä kukaan tutkittavista lapsista ja yli tunnin vain 4,2 prosenttia (n=3). Arkipäivinä kaikki lapset viettävät kuitenkin jonkin aikaa ruutulaitteiden ääressä, vähintään alle 15 minuuttia päivässä. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa kaikkien ruutulaitteiden käytön suhteen arkipäivänä (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Ruutulaitteiden parissa vietetty aika arkipäivinä.

	Pojat		Tytöt		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
TELEVISIO & DVD						
Ei ollenkaan	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Alle 15 min/pvä	4	11,1	1	2,8	5	6,9
n. 15-29 min/pvä	6	16,7	4	11,1	10	13,9
n. 30-59 min/pvä	24	66,7	23	63,9	47	65,3
n. 1-2 h/pvä	2	5,6	8	22,2	10	13,9
2h tai >2h/pvä	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Yhteensä	36	100,0	36	100,0	72	100
TIETOKONE & PELIKONSOLI						
Ei ollenkaan	20	57,1	27	75,0	47	66,2
Alle 15 min/pvä	5	14,3	4	11,1	9	12,7
n. 15-29 min/pvä	6	17,1	1	2,8	7	9,9
n. 30-59 min/pvä	2	5,7	3	8,3	5	7,0
n. 1-2 h/pvä	2	5,7	1	2,8	3	4,2
2h tai >2h/pvä	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Yhteensä	35	100,0	36	100,0	71	100
KAIKKI RUUTULAITTEET						
Ei ollenkaan	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Alle 15 min/pvä	5	13,9	4	11,1	9	12,5
n. 15-29 min/pvä	22	61,1	27	75,0	49	68,1
n. 30-59 min/pvä	8	22,2	3	8,3	11	15,3
n. 1-2 h/pvä	1	2,8	2	5,6	3	4,2
2h tai >2h/pvä	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Yhteensä	36	100,0	36	100,0	72	100

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa television ja DVD-laitteiden käytön ($\chi^2=5,8$, $df=3$, $p=0.121$, Fisher's exact test, $p=0.119$), tietokone- ja pelikonsolipelien käytön ($\chi^2=5,2$, $df=4$, $p=0.263$, Fisher's exact test, $p=0.248$) eikä kaikkien ruutulaitteiden käytön ($\chi^2=3,2$, $df=3$, $p=0.358$, Fisher's exact test, $p=0.409$) suhteen arkipäivinä.

6.1.2 Ruutulaitteiden ääressä vietetty aika viikonloppuna

Taulukossa 5 on esitetty ruutulaitteiden parissa vietetty aika viikonloppuna. Lasten viettämä aika television tai DVD-laitteen ääressä on viikonloppuna yleisempää arkipäiviin verrattuna (taulukko 4). Yli puolet tutkittavista lapsista katsoo televisio- tai DVD-ohjelmia yli tunnin päivässä, kun arkipäivinä vastaava prosenttiluku on 13,9 prosenttia. Kuitenkin vain 2,8 % tutkittavista lapsista viettää yli kaksi tuntia aikaa laitteiden äärellä. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole havaittu tilastollisesti merkittävää eroa (taulukko 5).

Vaikka television ja DVD-laitteiden käyttö on viikonloppuna arkipäiviä yleisempää, tietokone- ja pelikonsolipelien pelaamiseen käytetyn ajan määrässä ei ole havaittu suurta muutosta arkipäiviin verrattuna. Viikonloppuisin noin 65 % tutkittavista ei pelaa ollenkaan tietokone- tai pelikonsolipelejä ja noin 13 prosenttia pelaa yli 30 minuuttia päivässä. Kukaan tutkittavista lapsista ei pelaa yli kahta tuntia päivässä. Pelaamisen määrässä ei ole tilastollisesti merkittävää eroa tyttöjen ja poikien välillä (taulukko 5).

Viikonloppun ja arkipäivän välillä ei ole suurta eroa kaikkien ruutulaitteiden käytön suhteen. Suurin osa sekä tytöistä (66,7 %) että pojista (50,0 %) viettää noin 15–29 minuuttia kaikkien ruutulaitteiden ääressä myös viikonloppuna. 20,8 prosenttia lapsista viettää noin 30–59 minuuttia päivässä ja 13,9 prosenttia yli tunnin kaikkien ruutulaitteiden ääressä viikonloppuna. Pojista 5,6 prosenttia (n=2) ei vietä ruutulaitteiden parissa aikaa lainkaan viikonloppuna. Myöskään viikonloppuna tyttöjen ja poikien välillä ei ole tilastollisesti merkittävää eroa kaikkien ruutulaitteiden käytön määrässä (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Ruutulaitteiden parissa vietetty aika viikonloppuna.

	Pojat		Tytöt		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
TELEVISIO & DVD						
Ei ollenkaan	2	5,6	0	0,0	2	2,8
Alle 15 min/pvä	0	0,0	1	2,8	1	1,4
n. 15-29 min/pvä	3	8,3	0	0,0	3	4,2
n. 30-59 min/pvä	12	33,3	10	27,8	22	30,6
n. 1-2 h/pvä	19	52,8	23	63,9	42	58,3
2h tai >2h/pvä	0	0,0	2	5,6	2	2,8
Yhteensä	36	100,0	36	100,0	72	100
TIETOKONE & PELIKONSOLI						
Ei ollenkaan	20	60,6	25	69,4	45	65,2
Alle 15 min/pvä	3	9,1	2	5,6	5	7,2
n. 15-29 min/pvä	4	12,1	6	16,7	10	14,5
n. 30-59 min/pvä	3	9,1	2	5,6	5	7,2
n. 1-2 h/pvä	3	9,1	1	2,8	4	5,8
2h tai >2h/pvä	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Yhteensä	33	100,0	36	100,0	69	100
KAIKKI RUUTULAITTEET						
Ei ollenkaan	2	5,6	0	0,0	2	2,8
Alle 15 min/pvä	2	5,6	1	2,8	3	4,2
n. 15-29 min/pvä	18	50,0	24	66,7	42	58,3
n. 30-59 min/pvä	8	22,2	7	19,4	15	20,8
n. 1-2 h/pvä	6	16,7	4	11,1	10	13,9
2h tai >2h/pvä	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Yhteensä	36	100,0	36	100,0	72	100

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa television ja DVD-laitteiden käytön ($\chi^2=8,6$, $df=5$, $p=0.128$, Fisher's exact test, $p=0.105$), tietokone- ja pelikonsolipelien käytön ($\chi^2=2,2$, $df=4$, $p=0.694$, Fisher's exact test, $p=0.732$) eikä kaikkien ruutulaitteiden käytön ($\chi^2=3,7$, $df=4$, $p=0.454$, Fisher's exact test, $p=0.523$) suhteen arkipäivinä.

6.2 Viisivuotiaiden lasten vauhdikkaiden leikkien määrä

Suurin osa lapsista leikkii vauhdikkaita leikkejä arkipäivänä vähintään 15 minuuttia, mutta kuitenkin alle tunnin päivässä. Vain 4,2 prosenttia leikkii yli kaksi tuntia päivässä vauhdikkaita leikkejä hoitopäivän jälkeen. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa (taulukko 6). Reilu viidesosa (26,7 %) täyttää tunnin vauhdikkaan liikunnan määrän suosituksen arkipäivänä.

TAULUKKO 6. Vauhdikkaiden leikkien leikkimiseen käytetty aika arkipäivänä hoitopäivän jälkeen.

	Pojat		Tytöt		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
Ei ollenkaan	1	2,9	2	5,6	3	4,2
Alle 15 min/pvä	2	5,7	1	2,8	3	4,2
n. 15-29 min/pvä	12	34,3	12	33,3	24	33,8
n. 30-59 min/pvä	11	31,4	11	30,6	22	31,0
n. 1-2 h/pvä	7	20,0	9	25,0	16	22,5
2h tai >2h/pvä	2	5,7	1	2,8	3	4,2
Yhteensä	35	100,0	36	100,0	71	100

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa vauhdikkaiden leikkien harrastamisen suhteen arkipäivinä ($\chi^2=1,2$, $df=5$, $p=0.941$, Fisher's exact test, $p=0.969$)

Viikonloppuna 47,1 prosenttia lapsista leikkii vauhdikkaita leikkejä 1–2 tuntia päivässä. Yli kaksi tuntia vauhdikkaita leikkejä leikkii 16,7 % tytöistä ja pojista 20,6 %. Vaikka poikien leikkien määrä on tyttöjen määrää isompi, tyttöjen ja poikien leikeissä ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevää eroa (taulukko 7). Vauhdikkaiden leikkien määrä on viikonloppuna arkipäivien leikkien määrää isompi, mutta silti yli puolet tutkittavista lapsista ei täytä fyysisen aktiivisuuden suositusten määrää (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016), jonka mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään tunti päivässä vauhdikasta liikuntaa.

TAULUKKO 7. Vauhdikkaiden leikkien leikkimiseen käytetty aika viikonloppuna.

	Pojat		Tytöt		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
Ei ollenkaan	0	0,0	1	2,8	1	1,4
Alle 15 min/pvä	0	0,0	1	2,8	1	1,4
n. 15-29 min/pvä	3	8,8	1	2,8	4	5,7
n. 30-59 min/pvä	7	20,6	11	30,6	18	25,7
n. 1-2 h/pvä	17	50,0	16	44,4	33	47,1
2h tai >2h/pvä	7	20,6	6	16,7	13	18,6
Yhteensä	34	100,0	36	100,0	70	100

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa vauhdikkaiden leikkien harrastamisen suhteen viikonloppuna ($\chi^2=3,9$, $df=5$, $p=0.558$, Fisher's exact test, $p=0.603$).

6.3 Vauhdikkaan liikunnan määrän yhteys ruutulaitteiden ääressä vietettyyn aikaan

Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen mukaan vauhdikkaan liikunnalla ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ruutuajan määrään arkipäivinä eikä viikonloppuna (taulukko 8). Taulukossa 8 on esitetty tietokone- ja pelikonsolipelien sekä television tai DVD-laitteiden ääressä vietetyn ajan yhteys vauhdikkaan liikunnan määrään, mutta kaikissa muuttujissa p-arvo on >0.05 eli tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä. Tietokone- ja pelikonsolipelien välillä on negatiivinen riippuvuus arkipäivinä, mutta riippuvuus ei ole kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä ($p=0.176 > 0.05$). Viikonloppuna television ja DVD-laitteiden ja vauhdikkaan liikunnan määrän välillä on negatiivinen riippuvuus, mutta tätäkään riippuvuutta ei voida pitää tilastollisesti merkitseväenä ($p=0.712 > 0.05$).

TAULUKKO 8. Vauhdikkaan liikunnan määrän yhteys ruutuaikaan

Vauhdikkaan liikunnan määrä	Spermanin järjestyskorrelaatiokerroin	p-arvo
ARKIPÄIVÄ		
Tietokonepeleihin sekä pelikonsoleihin käytetty aika	-.162	.176
Television tai DVD-laitteen ääressä vietetty aika	.075	.535
VIIKONLOPPU		
Tietokonepeleihin sekä pelikonsoleihin käytetty aika	.146	.236
Television tai DVD-laitteen ääressä vietetty aika	-.045	.712

* p-arvo = < 0.05 = tilastollisesti merkitsevä

6.4 Ruutuajan määrän selittäminen arkipäivinä ja viikonloppuna

Tässä tutkimuksessa eniten viisivuotiaiden lasten television ja DVD-laitteiden katselemisen määrää (suurin ristitulo-suhte) selittää arkipäivänä vanhempien liikuntakäyttäytyminen sekä sisällä leikkiminen. Jos vanhemmat eivät liiku terveystieteiden mukaisesti (UKK-instituutti 2009), lapsen todennäköisyys käyttää televisio- ja DVD-laitteita yli 30 minuuttia päivässä kasvaa. Lasten pelikonsoli- ja tietokonepelien käytön määrää selittää eniten vauhdikas leikkiminen, mutta tulokset eivät kuitenkaan ole tilastollisesti merkitseviä (p-arvo > 0.05). Arkipäivänä pelikonsoli- ja tietokonepelien pelaamista selittää vähiten sisällä leikkiminen. Pelaaminen on pojilla tyttöjä yleisempää, mutta tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Vauhdikkaiden leikkien leikkimisen, rauhallisten leikkien leikkimisen, sukupuolen ja sisällä leikkimisen määrän yhteydet lapsen ruutuajan määrään arkipäivinä. Binäärinen logistinen regressioanalyysi.

ARKIPÄIVÄ	TELEVISIO & DVD			PELIKONSOLIT & TIETOKONE		
	OR	95 % LV ²	p-arvo	OR	95 % LV ²	p-arvo
Sukupuoli						
Tyttö	1,00			1,00		
Poika	0,428	0,124–1,475	0,179	7,641	0,318–183,351	0,210
Vauhdikkaat leikit						
0-59 min	1,00			1,00		
1 h >	0,752	0,176–3,212	0,701	5,516	0,094–325,103	0,412
Rauhalliset leikit						
0-59 min	1,00			1,00		
1 h >	0,474	0,124–1,807	0,274	2,310	0,080–67,030	0,626
Sisällä leikkiminen						
0-59 min	1,00			1,00		
1 h >	1,654	0,313–8,752	0,554	0,072	0,003–2,074	0,125
Vanhempien liikuntasuosituksen toteutuminen						
Kyllä	1,00					
Riittävästi mutta suositus ei täyty	2,341	0,317–17,308	0,405			
Ei	0,627	0,082–4,777	0,652			
Liikunnan merkitys vanhemmille						
Erittäin tärkeä, Tärkeä	1,00					
Jonkin verran tärkeä						
Ei merkitystä	0,537	0,075–3,830	0,535			

- 1.) Selitettävänä muuttujana ruutuajan määrä ≥ 30 min
- 2.) Viiteryhmä merkitty 1.00
- 3.) * = $p < 0.05$

Taulukossa 10 on esitetty binäärinen logistinen regressioanalyysi viikonlopun osalta. Viikonloppuna televisio- ja DVD-laitteiden käyttöä selittää arkipäivän tapaan vanhempien omien liikuntasuosittelujen toteutuminen sekä se, kuinka tärkeäksi vanhemmat kokevat liikunnan. Jos liikunnalla ei ole merkitystä vanhemman elämässä, todennäköisyys televisio- ja DVD-laitteiden käytölle on 3,9-kertainen ($p=0,057$). Pelikonsoli- ja tietokonepelien käyttö on pojilla tyttöjä yleisempää, mutta tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä. Vanhempien liikkumattomuus lisää lasten ruutuaikaa pelikonsoli- ja tietokonepelien parissa. Vähiten pelikonsoli- ja tietokonepelien käyttöä selittää rauhallisten leikkien leikkiminen ($p=0,07$), (taulukko 10).

TAULUKKO 10. Vauhdikkaiden leikkien leikkimisen, rauhallisten leikkien leikkimisen, sukupuolen ja sisällä leikkimisen määrän yhteydet lapsen ruutuajan määrään viikonloppuna. Binäärinen logistinen regressioanalyysi.

VIIKONLOPPU	TELEVISIO & DVD			PELIKONSOLIT & TIETOKONE		
	OR	95 % LV ²	p-arvo	OR	95 % LV ²	p-arvo
Sukupuoli						
Tyttö	1,00			1,00		
Poika	0,498	0,186–1,337	0,167	4,638	0,389–55,332	0,225
Vauhdikkaat leikit						
0-59 min	1,00					
1 h >	0,830	0,266–2,592	0,749			
Rauhalliset leikit						
0-59 min	1,00			1,00		
1 h >	1,261	0,383-4,157	0,703	0,090	0,007–1,218	0,070
Sisällä leikkiminen						
0-59 min	1,00					
1 h >	2,126	0,139–32,562	0,588			
Vanhempien liikuntasuosituksen toteutuminen						
Kyllä	1,00			1,00		
Riittävästi mutta suositus ei täyty	1,347	0,289–6,280	0,704	0,082	0,001–4,620	0,224
Ei	0,352	0,063–1,979	0,236	0,157	0,004–6,139	0,322
Liikunnan merkitys vanhemmille						
Erittäin tärkeä						
Tärkeä	1,00					
Jonkin verran tärkeä						
Ei merkitystä	3,950	0,985–16,291	0,057			
1.) Selitettävänä muuttujana ruutuajan määrä ≥ 30 min						
2.) Viiteryhmä merkitty 1.00						
3.) * = $p < 0.05$						

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimustulokset osoittivat, että suurin osa lapsista ei vietä yli tuntia ruutulaitteiden ääressä, jolloin AAP:n (2016) asettama ruutuaikasuositus täyttyy. Arkipäivinä suurin osa tutkittavista lapsista viettää aikaa ruutulaitteiden ääressä alle tunnin. Vaikka viikonloppuna ruutulaitteiden parissa ajan viettäminen on yleisempää, vain noin kymmenes tutkittavista lapsista viettää yli tunnin ruutulaitteiden ääressä viikonloppuna. Myös aikaisemman tutkimustiedon mukaan viikonloppuna suomalaisten lasten ruutuajankäyttö on arkipäiviä yleisempää (Suoninen 2014).

Suuri osa viisivuotiaista lapsista ei täytä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (2016) vauhdikkaan liikunnan osalta, sillä vain reilu neljäsosa tutkittavista lapsista liikkuu vauhdikkaasti hoitopäivän jälkeen arkipäivänä suositusten mukaisesti. Viikonloppuna reilu puolet tutkittavista lapsista leikkii vauhdikkaita liikuntaleikkejä vähintään tunnin ajan. On kuitenkin huomioitava, että tässä tutkimuksessa vauhdikkaan liikunnan määrää mitattiin hoitopäivän jälkeen eli tulos ei huomio arkipäivinä päivähoitopäivän aikaista mahdollista vauhdikasta liikuntaa.

Tässä tutkimuksessa ruutuajan ja vauhdikkaan liikunnan määrän välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Arkipäivinä eniten television & DVD-laitteiden katselemisen määrään vaikuttaa vanhempien liikuntasuosituksen toteutuminen sekä sisällä leikkimiseen käytetty aika. Viikonloppuna televisio- ja DVD-laitteiden määrää selittää arkipäivän tapaan vanhempien liikuntasuosituksen toteutuminen sekä lisäksi se, kuinka tärkeäksi vanhemmat liikunnan kokevat. Jos vanhemmat eivät koe liikuntaa merkityksellisenä, lapsen ruutu-aika TV- ja DVD-laitteiden ääressä on suurempi.

Pelikonsoli- tai tietokonepelien määrää arkipäivänä selittää eniten vauhdikkaisiin leikkeihin käytetty aika. Viikonloppuna tietokone- ja pelikonsolipelaamisen määrään vaikuttaa eniten vanhempien liikkuminen alle terveysliikuntasuosituksen (UKK-instituutti 2009). Pelikonsoli-

ja tietokonepelipelaaminen on pojilla tyttöjä yleisempää sekä arkena että viikonloppuna, mutta tulokset eivät ole tilastollisesti merkitseviä (p-arvo on > 0.05) Nämä vahvistavat aikaisempaa tutkimustulosta, jonka mukaan vanhempien toiminnalla on vaikutusta lapsen käyttäytymiseen (Carson ym. 2015). Vanhemmat pystyvät vaikuttamaan lapsen liikuntasuosituksen toteutumiseen (Brustad 2010; Vaughn ym. 2013; Hein 2015; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

Aikaisemman tutkimuksen mukaan (Hinkley ym. 2012) tyttöjen ja poikien ruutulaitteiden käytön määrällä ei ole havaittu eroavaisuutta ja samaan tulokseen päädyttiin myös tässä opinnäytetyössä. Ruutulaitteiden käytön rajoittamisella on kuitenkin havaittu yhteys pienempään ruutuajan määrään (Downing ym. 2015), jonka takia vanhempien tulisi rajoittaa lastensa ruutulaitteiden käyttöä. Esimerkiksi aikaisemman tutkimuksen tulosten mukaan päiväkotiaikana ruutu-aika on hyvin rajoitettua eikä ruutuja ole vapaasti saatavilla, jolloin luonnollisesti lasten kokonaisruutuajan määrä on huomattavasti pienempi (Määttä ym. 2016). Vaikka passiivinen vapaa-aika yleistyy koko ajan (Bauman ym. 2015; Senso ym. 2015; Alternburg ym. 2016), ruutuajan määrä pysyy vielä maltillisella tasolla viisivuotiailla lapsilla. Samaa tulokseen päädyttiin myös Lasten terveys -tutkimuksessa (LATE-tutkimus 2010), jonka mukaan yli puolet viisivuotiaista lapsista viettää ruutulaitteiden parissa alle tunnin päivässä.

Hinkley ym. (2012) mukaan pojat ovat tyttöjä aktiivisempia, mutta tässä tutkimuksessa vauhdikkaiden liikunnan määrässä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa tyttöjen ja poikien välillä. Myöskään Cardon, & De Bourdeaudhuij (2008) eivät havainneet tutkimuksessaan sukupuolen välillä tilastollisesti merkitsevää eroa liikunnan määrässä. Koska edellä mainituissa tutkimuksissa lapset ovat samanikäisiä, tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuuden eroihin voi vaikuttaa kulttuuriset tekijät tai fyysistä aktiivisuutta on mitattu eri tavalla. Liikuntasuosituksen täyttymiseen tulisi kuitenkin kiinnittää huomioita, sillä fyysinen aktiivisuus vähenee iän mukana (Hinkley ym. 2012; Kokko ym. 2016). Jos liikuntasuositukset eivät toteudu päiväkotikäytössä, suositusten toteutuminen myöhemmällä iällä on epätodennäköistä.

Tämä tutkimus vahvistaa aikaisempaa tutkimustulosta siitä, että viikonlopun ja arkipäivän liikunta-aktiivisuudella ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa (Cardon & De Bourdeaudhuij 2008). Tucker ym. (2016) tutkimuksessa huomattiin, että normaalipainoiset ja ylipainoiset lapset viettävät yhtä paljon aikaa ruutujen äärellä. Näiden tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että vaikka lapsi liikkuu suositusten mukaisesti, ruutuajan määrä voi olla siitä huolimatta suuri eikä korkea ruutuajan kokonaismäärä tarkoita välttämättä vähentynyttä fyysistä aktiivisuutta.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on olennainen osa tutkimusprosessia. Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan, kuinka toistettava tutkimus on. Jos tutkimus toteutettaisiin uudestaan, tutkimustulosten tulisi olla lähes samanlaiset eli tutkimustuloksia ei voida pitää sattumanvaraisina (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty kyselylomakkeella Jyväskylän alueen päiväkodeista. Aineiston koko (n=72) on pieni, minkä takia tuloksia ei voida suoraan yleistää koko väestöön. Huomioitavaa on, että tämä aineisto on kerätty yliopistokaupungista, jossa korkeasti koulutettujen määrä on koko maata isompi (perustietoa Jyväskylästä 2016). Tutkimukseen on voinut valikoitua enemmän korkeasti kouluttautuneita vanhempia, sillä tässä aineistossa korkeasti koulutettujen määrä oli 52,4 prosenttia.

Validiteetilla tarkoitetaan sitä, mittasiko tutkimus todella sitä mitä oli tarkoitus tutkia eli voidaanko tutkimustuloksia pitää pätevinä. Metsämuuronen (2003, 43) on jakanut validiteettikäsitteeseen kahteen osaan: ulkoinen ja sisäinen validiteetti. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan kuinka yleistettävänä tutkimusta voidaan pitää ja sisällön validiteetti tutkii mittarin tehokkuutta ja asianmukaisuutta (Metsämuuronen 2003, 43). Tässä työssä tutkimuksen validiteettia on pyritty varmistamaan muun muassa antamalla kyselylomakkeessa konkreettisia esimerkkejä mitä vauhdikkaiden leikkien leikkiminen voi tarkoittaa, jolloin kyselyyn vastaavat vanhemmat ymmärtäisivät kysymykset mahdollisimman samalla tavalla. Opinnäytetyön aineiston (n=72) pieni koko vaikuttaa heikentävästi tulosten yleistettävyyteen.

Analysointimenetelminä käytettiin ristiintaulukointia, Khiin neliö (χ^2) -testiä, Fisherin tarkkaa testiä, Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa sekä binääristä logistista regressioanalyysia. Kaikissa analyyseissa tilastollisesti merkitseväksi tulokseksi hyväksyttiin p-arvot, jotka olivat <0.05 . Aineistoin pienuuden vuoksi binäärisessä logistisessa regressioanalyysissa jouduttiin poistamaan arvoja, jotka eivät olleet tilastollisesti merkitseviä ($p= 0.998$).

Kyselylomakkeessa (liite 1) on käytetty strukturoituja kysymysmalleja. Suljetut kysymykset ovat voineet johdatella vastaajaa tai vastausvaihtoehdoista on puuttunut vastaajalle totuudenmukaisin vaihtoehto (Heikkilä 2008, 51). Liikunnan määrän arvioiminen on todella hankalaa ja vanhemmat saattavat arvioida tuloksia eri tavalla. Aikaisemman tutkimustiedon mukaan vanhemmat arvioivat lapsen liikunnan määrää suuremmaksi verrattuna objektiivisilla mittareilla saatuihin tuloksiin (Vaara 2017). Esimerkiksi rajan vetäminen vauhdikkaiden ja rauhallisten leikkien välille saattaa vaihdella vastaajan mukaan eikä tutkimuksen reliabelius ei välttämättä toteudu. Kyselylomaketutkimuksessa tutkimukseen vastaaja voi myös ajatella asioita eri tavalla kuin lomakkeen luonut tutkija (Valli 2015, 85) tai vastaaja ei ole ymmärtänyt kysyttyä asiaa lainkaan (Hirsjärvi ym. 2013, 195). Lisäksi kyselylomaketutkimuksessa ei voida varmistaa kuinka tosissaan vastaajat vastaavat tutkimuskysymyksiin (Hirsjärvi ym. 2013, 195), jolloin tutkimustulokset vääristyvät.

Tämä opinnäytetyö on toteutettu hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen huomioimalla tutkimuseettisen neuvottelukunnan tieteen tekemisen ohjeet (2012). Tutkittavat ovat osallistuneet tutkimuksen tekoon vapaaehtoisesti eikä tutkittavien henkilöllisyyttä voida tunnistaa tutkimuksesta. Tutkimuksen toteutukselle oli myönnetty yliopiston eettisen toimikunnan puoltava lausunto.

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön mukaan viisivuotiaiden päivähoidossa olevien lasten ruutuajakuusi toteutuu hyvin, sillä suurin osa tutkittavista lapsista viettää alle tunnin päivässä ruutulaitteiden

äärellä. Vaikka viikonloppuna ruutulaitteiden käyttö on yleisempää, harva tutkittavista lapsista ylittää AAP:n ruutuaikasuosituksen (2016). Tämän tutkimuksen mukaan suuri osa päiväkotikäiset lapsista ei täytä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (2016) vauhdikkaan liikunnan osalta. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa ruutuajan eikä vauhdikkaan liikunnan määrän suhteen.

Viisivuotiaiden lasten ruutulaitteiden käytöllä eikä vauhdikkaalla liikunnalla ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Television ja DVD-laitteiden käytön määrää selittää eniten vanhempien omien liikuntasuosituksen toteutuminen, liikunnan merkityksellisyys vanhemmille sekä lapsen sisällä leikkiminen. Tietokone- ja pelikonsolien käytön määrää selittää puolestaan eniten vauhdikas leikkiminen sekä vanhempien liikuntasuosituksen toteutuminen.

Tässä tutkimuksessa ruutuajan määrää ei voitu täysin selittää tilastollisesti merkitsevästi, joten lisätietoa ruutuajan määrän syistä voisi tutkia esimerkiksi haastattelumenetelmillä. Tässä opinnäytetyössä ei tutkittu myöskään älypuhelimien parissa vietettyä aikaa, joten lisätutkimusta tarvitaan. Viime vuosina digitaalisten laitteiden käyttö on kasvanut (Chassiakos ym. 2016), joten vuoden 2012 tuloksia ei voida suoraan verrata nykyaikaan. Lasten ruutuaikakäyttäytyminen on voinut muuttua viime vuosien aikana. Aikaisemman tutkimustiedon mukaan päivähoiton ulkopuolella olevien lasten liikunnan määrä on kuitenkin vielä pienempi (Martarma ym. 2016), joten lisätietoa päivähoiton ulkopuolella olevien lasten liikunnasta tarvitaan. Vanhempien toiminnalla on suuri merkitys lapsen kasvun ja liikunnallisen elämäntavan kehittymisen kannalta (Brustad 2010; Vaughn ym. 2013; Hein 2015; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016), joten olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin mitkä kaikki tekijät vanhempien toiminnassa ovat yhteydessä vähentyneeseen passiiviseen vapaa-ajanviettoon.

LÄHTEET

- American Academy of Pediatrics. AAP. 2016. Media and young minds. Council on communications and media.
- Altenburg, T., Holthe, J. & Chinapaw, M. 2016. Effectiveness of intervention strategies exclusively targeting reductions in children's sedentary time: a systematic review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13, 1–18.
- Andersen, L., Anderssen, S., Cooper, A., Froberg, K. & Lawlor, D. 2009. Physical fitness in relation to transport to school in adolescents: the Danish youth and sports study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* (19), 406–411.
- Anderson, D. & Pempek, T. 2005. Television and very young children. *American Behavioral Scientist* 48 (5), 505–522.
- Ahonen, T., Hakonen, H., Kankanpää, A., Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2098–2104.
- Barnett, L., Hulteen, R., Johnson, T., Mellecker, R. & Ridgers, N. 2015. Does playing a sports active video game improve young children's ball skill competence? *Journal of Science and Medicine in Sport* (19), 432–436.
- Barquera, S., Hernandez-Barrera, L., Jauregui, A., Jáuregui, E., Lévesqu, L., Lee, R., López-Taylor, J., Ortiz-Hernández, L., Santos-Luna, R. & Soltero, E. 2016. A multisite study of environmental correlates of active commuting to school in Mexican children. *Journal of Physical Activity and Health* (13), 325–332.
- Bauman, A., Baur, L., Bundy, A., Engelen, L., Naughton, G. & Wyver, S. 2015. Young children's after-school activities- There's more to it than screen time: A cross-sectional study of young primary school children. *Journal of Physical Activity and Health* (12), 8–12.
- Beesley, T., Buliung, R., Faulkner, G. & Kennedy, J. 2010. School travel planning: Mobilizing school and community resources to encourage active school transportation. *Journal of School Health* (14), 704–712.
- Beets, H., Centeio, E., Erwin, H. & Morrow, J. 2014. Best practices and recommendations for increasing physical activity in youth. *Journal of Physical Education* (85), 27–34.
- Beets, M., Bornstein, B.S., Dowda, M. & Pate, R. 2010. Compliance with national guidelines for physical activity in U.S. preschoolers: Measurement and interpretation. *Pediatrics* 127 (4), 658–664.
- Booth, V., Rowlands, A. & Dollman, J. 2015. Physical activity temporal trends among children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18, 418–425.
- Brustad, R. 2010. The role of family in promoting physical activity. *President's council on physical fitness and sport* (10), 1–8.
- Cain, N. & Gradisar, M. 2010. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine* 11, 735–742.
- Cardon, G. & De Bourdeaudhuij. 2008. Are preschool children active enough? Objectively measured physical activity levels. *Exercise and Sport* 79 (3), 326–332.
- Carson, V., Chaput, J., Connor-Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Kho, M., Latimer-Cheung, A., LeBlanc, C., Okely, A., Olds, T., Pate, R., Phillips, A., Poitras, V., Sampson, M.,

- Saunders, T., Stone, J., Stratton, G., Tremblay, M. Weiss, S. & Zehr, L. 2016. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour and sleep. *NRC Research Press* (41), 311–327.
- Carson, V., Janssen, I. & Stearns, J. 2015. The relationship between parental physical activity and screen time behaviors and the behaviors of their young children. *Pediatric Exercise Science* (27), 390–395.
- Caspersen, C.J., Christenson, G.M. & Powell, K.E. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report* 100 (2), 126–131.
- Cavera, R., McWilliams, M., Motta, R. & Schwartz, J. 2012. The role of exercise in reducing childhood and adolescent PTSD, anxiety and depression. *Journal of Applied School Psychology* (28), 224–238.
- Cespedes, E., Gillman, M., Kleinman, K., Rifas-Shiman, S., Redline, S. & Taveras, E. 2014. Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. *Pediatrics* 133 (5), e1163–e1171.
- Chassiakos, Y., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. & Cross, C. 2016. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics* 138 (5), e1–e18.
- Cheung, P. 2017. Children's after-school physical activity participation in Hong Kong: Does family socioeconomic status matter? *Health Education Journal* 76 (2), 221–230.
- Conaway, M., DeBorer, M., Peck, T. & Scharf, R. 2015. Viewing as little as 1 hour of TV daily is associated with higher change in BMI between kindergarten and first grade. *Pediatric Obesity* (23), 1680–1686.
- Cox, R., Skouteris, H., Rutherford, L., Fuller-Tyszkiewicz, M., Aquila, D. & Hardy, L. 2012. Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: a cross-sectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promotion Journal of Australia* 23 (1), 58–62.
- Duncan, S., Hinckson, E., Mavoa, S., Schofield, G., Stewart, T. & White, K. 2016. Active transport, physical activity and distance between home and home in children and adolescents. *Journal of Physical Activity and Health* (13), 447–453.
- Dunton, G., Jones, M., Lia, Y., Pentz, M., Shah, A. & Tate, E. 2015. Toward a better understanding of the link between parent and child physical activity levels: The moderating role of parental encouragement. *Journal of Physical Activity and Health* (12), 1238–1244.
- Dowda, M., O'Neill, J., Pate, R. & Pfeiffer, K. 2016. In-school and out-of school physical activity in preschool children. *Journal of Physical Activity and Health* (13), 606–610.
- Downing, K., Hesketh, K. & Hinkley, T. 2015. Associations of parental rules and socioeconomic position with preschool children's sedentary behavior and screen time. *Journal of Physical Activity and Health* (12), 515–521.
- Dwyer, G., Baur, L. & Hardy, L. 2008. The challenge of understanding and assessing physical activity in preschool-age children: Thinking beyond the framework of intensity, duration and frequency of activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12 (5), 534–536.
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22.
- Hancox, R. & Poulton, R. 2006. Watching television is associated with childhood obesity: but is it clinically important? *International Journal of Obesity* 30, 171–175.

- Hein, V. 2015. Parents' perceptions of the importance of physical activity and their children's ability. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences* (99), 25–29.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa 1 Suositukset. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–8-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Hinkley, T., Salmon, J., Okely, A., Crawford, D. & Hesketh, K. 2012. Preschoolers' physical activity, screen time, and compliance with recommendations. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (44), 1033–1039.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Jyväskylä: Kirjayhtymä Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Jyväskylä: Kirjayhtymä Oy.
- Husarova, D., Madarasova Geckova, A., Pavelka, J. & Sevcikova, A. 2016. Country, age, and gender differences in the prevalence of screen-based behaviour and family-related factors among school-aged children. *Acta Gymnica* (46), 143–151.
- Hulteen, R., Johnson, T., Mellecker, R. & Ridgers, N. 2015. Children's movement skills when playing active video games. *Preceptual & Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics* (121), 767–790.
- Hutri-Kähönen, N., Kari, J., Pehkonen, J., Raitakari, O., Tammelin, T. & Viinikainen, J. 2016. Childhood physical activity and adulthood earnings. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 1340–1346.
- Häggman-Laitila, A. 2013. Lapsi eri ikävuosina. 5-vuotias. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 21.2.2017. <https://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/d1c8571ac7837c41481cf64daa9652c6/1487666381/application/pdf/30752073/Lapsi%20eri%20ik%C3%A4kausina%205-v.pdf>
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21.
- Istu vähemmän- voi paremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. 2015. Sosiaali ja terveysministeriön esitteitä.
- Jeong, M., Kim, S-Y. & Lee, E. 2015. Parents' beliefs and intentions toward supporting physical activity participation for their children with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly* (32), 93–105.
- Jyväskylän kaupunki. 2016. Perustietoa Jyväskylästä. Viitattu 7.3.2017. <http://www.jyvaskyla.fi/info/pahkinankuoressa>
- Jämsen, A., Mehtälä, A., Poskiparta, M., Soini, A., Sääkslahti, A. & Villberg, J. 2013. 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodeissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research* (2), 63–82.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim). 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2016:4.
- Korhonen, P., Paavonen, Lahikainen, A-J. J., Partanen, J., Pennonen, M., Roine, M. & Valkonen, S. 2011. Media ja lasten hyvinvointi. *Duodecim* 127, 1563–1570.
- Landhuis, C., Poulton, R., Welch, D. & Hancox, R. 2008. Programming obesity and poor fitness: The long-term impact of childhood television. *Obesity* 16, 1457–1459.
- Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. 2010. Terveysten ja hyvinvoinnin

- laitoksen raportteja 2010:2. Viitattu 6.4.2017.
<https://www.thl.fi/documents/605877/751152/Raportti%202010%202.pdf>
- 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.
- Lampinen, E-K., Eloranta, A-M., Haapala, E., Lindi, V., Väistö, J., Lintu, N., Karjalainen, P., Kukkonen-Harjula, K., Laaksonen, D. & Lakka, T. 2017. Physical activity, sedentary behaviour, and socioeconomic status among Finnish girls and boys ages 6–8 years. *European Journal of Sport Science* 17 (4), 467–472.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* (6), 24–31.
- Matarma, T., Tammelin, T., Kulmala, J., Koski, P., Hurme, S. & Lagström, H. 2016. Factors associated with objectively measured physical activity and sedentary time of 5–6-year old children in the STEPS Study. *Early Child Development and Care*. Viitattu 21.2.2017.
<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/03004430.2016.1193016?needAccess=true>
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp Ky.
- Määttä, S., Ray, C., Roos, G. & Roos, E. 2016. Applying a socioecological model to understand preschool children’s sedentary behaviors from the viewpoints of parents and preschool personnel. *Early Childhood Education* 44, 491–502.
- Nupponen, H. 2010. Raportti liikuntatieteellisestä tutkimusprojektista. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 6.4.2017.
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/138/Laps_Suomen_seuranta_3-12_-_vuotiaiden_lasten.pdf
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. & Valtonen, J. 2014. Children’s physical activity in day care and preschool. *Early Years* 34 (1), 32–48.
- Schoeppe, S., Rebar, A., Short, C., Alley, S., Lippevelde, W. & Vandelanotte, C. 2016. How is adults’ screen time behavior influencing their views on screen time restrictions for children. A cross-sectional study. *BMC Public Health* 16, 1–5.
- Schönbeck, Y., Talma, H., Dommelen, P., Bakker, B. & Buitendijk, S. 2011. Increase in prevalence of overweight in Dutch children and adolescents: A comparison of nationwide growth studies in 1980, 1997 and 2009. *Plos One* 6 (11), 1–8.
- Senso, M., Trost, S., Crain, L. Seburg, E., Anderson, J. & Sherwood, N. 2015. Activity patterns of preschool-ages children at risk for obesity. *Journal of Physical Activity and Health* 12, 861–868.
- Sharif, I. & Sargent, J. 2006. Association between television, movie, and video game exposure and school performance. *Pediatrics* 118 (4), e1061–e1070.
- Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 216.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* (49), 2–8.
- Suoninen, A. 2014. Lasten mediabarometri 2013. 0–8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Nuorisotutkimusverkosto, verkkojulkaisu 75.

- Sweetser, P., Johnson, D., Ozdowska, A. & Wyeth, P. 2012. Active versus passive screen time for young children. *Australasian Journal of Early Childhood* 37 (4), 94–98.
- Swing, E., Gentile, D., Anderson, C. & Walsh, D. 2010. Television and video game exposure and the development of attention problems. *Pediatrics* 126, 214–221.
- Sääkslahti, A., Numminen, P., Varstala, V., Helenius, H., Tammi, A., Viikari, J. & Välimäki, I. 2004. Physical activity as a preventive measure for coronary heart disease risk factors in early childhood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 14, 143–149.
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.
- Timmons, B., Naylor, P-J. & Pfeiffer, K. 2007. Physical activity for preschool children – how much and how? Canadian Public Health Association. Viitattu 22.2.2017. <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/H07-112>.
- Tucker, P., Maltby, A., Burke, S., Vanderloo, L. & Irwin, J. 2016. Comparing physical activity and sedentary time among overweight and nonoverweight preschoolers enrolled in early learning programs: a cross-sectional study. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 41, 971–976.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 7.3.2017. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- UKK-instituutti. Liikuntapiirakka aikuisille. 2009. Viitattu 7.4.2017. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>
- Yang, X., Kankaanpää, A., Biddle, S., Hirvensalo, M., Helajärvi, H., Kallio, J., Hutri-Kähönen, N., Telama, R., Viikari, J., Raitakari, O. & Tammelin, T. 2017. Tracking of television viewing time during adulthood: The young finns study. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49 (1), 71–77.
- York, C. 2016. Heavy childhood television use persists into young adulthood and is associated with increased BMI. *Obesity* 24, 924–928.
- Vaara, I-M. 2017. 3-vuotiaiden päiväkotilasten fyysinen aktiivisuus kotona – vanhempien arvioimana ja objektiivisesti mitattuna. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Vale, S., Trost, S., Rego, C., Abreu, S. & Mota, J. 2015. Physical activity, obesity status and blood pressure in preschool children. *The Journal of Pediatrics* 167, 98–102.
- Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kusannus, 84–108.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 17.
- Vaughn, A., Hales, D. & Ward, D. 2013. Measuring the physical activity practices used by parents of preschool children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 45 (12), 2369–2377.
- World Health Organization. 2011. Physical activity and young people. Recommended levels of physical activity for children aged 5–17 years. Viitattu 21.2.2017. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/.
- Zimmerman, F. & Christakis, D. 2007. Associations between content types of early media exposure and subsequent attentional problems. *Pediatrics* 120, 986–992.

LIITE 1.

ARVOISAT HUOLTAJAT

Oheisen kyselyn avulla kartoitetaan lapsen liikunta- ja ruokailutottumuksia hänen kotona ollessaan sekä huoltajien liikunta-aktiivisuutta.

Kyselylomakkeessa tiedustellaan:

- I lapsen tiedot
- II lapsen liikunta-aktiivisuus
- III lapsen ruokailutottumukset
- IV huoltajan liikunta-aktiivisuus (huoltaja 1)
- V huoltajan liikunta-aktiivisuus (huoltaja 2).

Kyselyssä tiedustellaan **viime viikkoon** (_____ - _____) liittyneitä tottumuksia.

Vastaamalla oheiseen kyselyyn, annatte arvokkaan lisän tutkimukseeni. Samalla edistätte alle kouluikäisten lasten liikunta- ja ruokailutottumuksiin liittyvän tieteellisen tutkimustiedon karttumista ja olette kehittämässä lasten liikunnan edistämistyötä.

Pyydän Teitä ystävällisesti palauttamaan vastaukset päiväkodin henkilökunnalle _____ mennessä. **Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan 1 kpl kylpyläpaketteja ja 14 kpl elokuvalippuja.** Voittajille ilmoitetaan palkinnoista viikolla 11.

Halutessanne vastata kyselyyn sähköisenä otathan yhteyttä anette.mehtala@jyu.fi.

Mikäli Teillä on kysyttävää, vastaan mielelläni kysymyksiinne joko sähköpostitse tai puhelimitse.

Kiitos kiinnostuksestanne ja vaivannäöstänne tutkimukseen!

Anette Mehtälä, LitM, tohtorikoulutettava
Jyväskylän yliopisto,
Terveystieteiden tutkimuskeskus
PL 35 (L),
40014 Jyväskylän yliopisto
040-8053573
anette.mehtala@jyu.fi



Kuva: Anne Soini

I LAPSEN TIEDOT

Koodi

(tutkija täyttää)

- 1 Nimi _____
- 2 Sukupuoli poika tyttö
- 3 Sosiaalitytöturvatus _____ A _____
- 4 Samassa taloudessa asuvien lasten syntymäajat ja sukupuolet.
- | | | |
|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| syntymävuosi _____ | <input type="checkbox"/> poika | <input type="checkbox"/> tyttö |
| syntymävuosi _____ | <input type="checkbox"/> poika | <input type="checkbox"/> tyttö |
| syntymävuosi _____ | <input type="checkbox"/> poika | <input type="checkbox"/> tyttö |
| syntymävuosi _____ | <input type="checkbox"/> poika | <input type="checkbox"/> tyttö |
| syntymävuosi _____ | <input type="checkbox"/> poika | <input type="checkbox"/> tyttö |
- 5 Asuinalue jossa lapsenne pääsääntöisesti asuu tällä hetkellä.
- Jyväskylän keskusta kaupunkilähiö
- haja-asutus/ maaseutu muu, mikä: _____
- 6 Onko lapsellanne todettu jokin perussairaus?
- ei kyllä, tarkennatko mikä? _____

II LAPSEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS VIIME VIIKOLLA

- 18 Kuinka paljon lapsenne leikki viime viikolla arkisin hoitopäivän jälkeen vauhdikkalta leikkejä?
(esim. pelasi pallopelejä, hyppi, juoksi)
- ei ollenkaan
- alle 15 minuuttia/päivä
- noin 15-29 minuuttia/päivä
- noin 30-59 minuuttia/päivä
- noin 1-2 tuntia /päivä
- 2 tuntia tai yli/ päivä, kuinka paljon? _____
- 19 Kuinka paljon lapsenne leikki viime viikonloppuna vauhdikkalta leikkejä?
(esim. pelasi pallopelejä, hyppi, juoksi)
- ei ollenkaan
- alle 15 minuuttia/päivä
- noin 15-29 minuuttia/päivä
- noin 30-59 minuuttia/päivä
- noin 1-2 tuntia /päivä
- 2 tuntia tai yli/ päivä, kuinka paljon? _____

- 24 **Kuinka paljon lapsenne viime viikolla arkisin hoitopäivän jälkeen katsot televisiota tai dvd:tä?**
- ei ollenkaan
 - alle 15 minuuttia/päivä
 - noin 15-29 minuuttia/päivä
 - noin 30-59 minuuttia/päivä
 - noin 1-2 tuntia /päivä
 - 2 tuntia tai yli/ päivä, kuinka paljon? _____
- 25 **Kuinka paljon lapsenne viime viikonloppuna katsot televisiota tai dvd:tä?**
- ei ollenkaan
 - alle 15 minuuttia/päivä
 - noin 15-29 minuuttia/päivä
 - noin 30-59 minuuttia/päivä
 - noin 1-2 tuntia /päivä
 - 2 tuntia tai yli/ päivä, kuinka paljon? _____
- 26 **Kuinka paljon lapsenne viime viikolla arkisin hoitopäivän jälkeen pelasi tietokonepelejä tai käytti pelikonsoleita, jotka eivät aktivoi liikkumaan?**
- ei ollenkaan
 - alle 15 minuuttia/päivä
 - noin 15-29 minuuttia/päivä
 - noin 30-59 minuuttia/päivä
 - noin 1-2 tuntia /päivä
 - 2 tuntia tai yli/ päivä, kuinka paljon? _____
- 27 **Kuinka paljon lapsenne viime viikonloppuna pelasi tietokonepelejä tai käytti pelikonsoleita, jotka eivät aktivoi liikkumaan?**
- ei ollenkaan
 - alle 15 minuuttia/päivä
 - noin 15-29 minuuttia/päivä
 - noin 30-59 minuuttia/päivä
 - noin 1-2 tuntia /päivä
 - 2 tuntia tai yli/ päivä, kuinka paljon? _____

HUOLTAJAN 1 TIEDOT

- 1 **Sukupuoli** mies nainen
- 2 **Suhde lapseen** isä äiti
- isovanhempi joku muu, mikä? _____

3 **Syntymävuosi** _____

4 **Pituus** _____ cm

5 **Paino** _____ kg

- 6 **Koulutus** kansa- tai peruskoulu ammattikoulu tai vastaava
- ylempi korkeakoulu muu, mikä: _____

7 **Kuinka paljon voit viettää viime viikolla vapaa-aikaa lapsesi kanssa lapsen herellä oloajasta?**

noin _____ tuntia _____ min /arki-iltaisin

noin _____ tuntia _____ min /viikonloppupäivä

8 **kuinka tärkeäksi koet liikunnan merkityksen elämässäsi tällä hetkellä?**

- erittäin tärkeäksi
- tärkeäksi
- jonkin verran tärkeäksi
- ei merkitystä

UKK-instituutin terveysliikuntasuosituksen mukaan aikuisten (18–64 v.) tulisi liikkua viikoittain reippaasti 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavasti 1 tunti ja 15 minuuttia sekä kehittää lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa.

9 **Liikutko tällä hetkellä kyseisen liikuntasuosituksen mukaisesti?**

- Kyllä, liikun suositusten mukaisesti.
- Liikun mielestäni riittävästi, vaikka en aivan täytä suosituksen mukaista määrää.
- Ei, liikunnan määrä ei täytä suosituksen mukaista määrää.