

PERHELIIKUNTA KOLMANNELLA SEKTORILLA

Sirkku Juntunen

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

Sirkku Juntunen (2017). Perheliikunta kolmannella sektorilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. 86 s., 2 liitettä.

Tutkimuksessa tarkasteltiin perheliikunnan organisoimista ja edistämistä kolmannen sektorin kattojärjestöissä. Tutkimustehtävänä oli selvittää millaista perheliikuntaa kolmannen sektorin järjestöt organisoivat ja edistävät, millaisia syitä perheliikuntatyön taustalla on, sekä millaisena perheliikunnan tulevaisuus näyttääytyy haasteineen ja mahdollisuuksineen järjestöissä.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin kahdeksalla teemahaastattelulla. Haastateltavat järjestöt olivat liikunta- ja urheilujärjestöjä tai sosiaali- ja terveysjärjestöjä. Haastateltavista kahdeksasta järjestöstä viisi kuului Liikkujan polku -verkoston perheliikunnan teemaryhmään. Haastattelut nauhoitettiin ja aineisto purettiin litteroimalla, jonka jälkeen aineistoon syvennyttiin lähiluvulla. Tämän jälkeen aineisto teemoiteltiin. Teemat muodostuivat haastattelurungon mukaisiksi. Teemoiteltu aineisto tyypiteltiin tarkemmiksi aiheryhmiä. Lopuksi aineistosta yhdisteltiin tiiviimmäksi ennen tulosten kirjaamista. Aineiston tulkinta kulki mukana koko analysointiprosessin ajan.

Haastatteluista kävi ilmi, että perheliikuntaa organisoivat ja edistävät järjestöt tekevät perheliikuntatyötä monilla eri tavoilla. Kattojärjestöt tukevat aina omia jäsenjärjestöjään perheliikunnan organisoimisessa esimerkiksi tarjoamalla valmiita perheliikuntakonseptia järjestöille, järjestämällä koulutuksia ja levittämällä hyväksi havaittuja ideoita. Järjestöt myös edistävät perheiden omaehtoista perheliikuntaa muun muassa tiedonjaon ja erilaisten kannustavien sosiaalisen median kampanjoiden avulla. Myös Perheliikuntatapahtumien järjestäminen on suosittu keino edistää perheliikuntaa. Kaikilla järjestöillä suurimmat syyt organisoida perheliikuntaa olivat yleishyödyllisiä syitä, kuten lasten sosiaalistaminen liikuntakulttuuriin ja perheiden yhteisen ajan lisääminen. Liikunta- ja urheilujärjestöissä korostuivat myös lajia hyödyttävät tavoitteet kuten uusien harrastajien ja seuratoimijoiden rekrytointi perheliikunnan kautta.

Järjestöt kertoivat organisoidun perheliikunnan olevan hyvin suosittua ja suosion vain kasvavan. Perheliikunnan organisoimiseen ja edistämiseen koettiin tuovan haastetta perheiden eriarvoistuminen ja liikuntatottumusten polarisoituminen sekä yksittäiset käytännön ongelmat. Järjestöt toivovat yhteistyön tiivistyvän entisestään perheliikuntaa organisoivien järjestöjen kesken. Yhteistyöllä toivotaan kehitettävän perheliikunnan markkinointia ja pystyttävän tarjoamaan entistä monipuolisempaa perheliikuntaa yhä useammalle perheelle. Kaikki haastatellut järjestöt toivovat, että perheliikunta pysyy helposti lähestyttävänä, edullisena tai ilmaisena matalan kynnyksen liikuntamuotona. Järjestöt kokevat, että matalan kynnyksen perheliikunnan tarjoaminen on kolmannen sektorin järjestöjen tehtävä.

Avainsanat: perhe, perheliikunta, kolmas sektori, ajankäyttö

ABSTRACT

Sirkku Juntunen. 2017. Family sport at third sector. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Social Sciences of Sport, 86 p., 2 appendices.

The aim of this study was firstly to analyze how parent organizations at the third sector organize and develop family sport offerings. Secondly, the aim was to reveal the reasons which influence the organization of family sport in different organizations. Finally, the aim was to study how the organizations see the future of family sport in their organizations with its' possibilities and challenges.

The research is a qualitative study. The research data was collected by eight semi-structured interviews. The organizations which were interviewed were both physical activity- and sports organizations and social- and health organizations. Five out of the eight organizations were also members of the "Liikkujan polku" family sport group networks. The interviews were recorded and transcribed. After this the data was read in more detail. Then the data was categorized in themes. The themes followed the structure of interviews. The themes were divided into more specific subject groups. Before writing down the final study results, the different subject categories were furthermore combined into more precise classes. Interpretation of the data was included during the whole analyzation process.

The study results indicated that the organizations organize and execute family sport in many different ways. The parent organizations always support their bottom organizations to organize family sport. For example, family sport concepts are offered for all bottom organizations to use and provide education about how to organize family sport, as well as to give ideas about good practices in family sport. Parent organizations also promote families' spontaneous physical activity for example by giving knowledge and using social media to motivate families to do sport together. The family sports events are also popular ways to promote family sport. All organizations emphasized that the most important reason to organize and support family sport was overall benefits for the public. These benefits include socializing children into sport and physically active life style, support and increase of the time families spend together. The organizations also mentioned family sport can benefit different sports. For example, family sport can bring and encourage new members and volunteers to join different sport clubs.

According to the interviews the parent organizations consider that family sport is really popular and will be even more popular in the future. The organizations emphasized that the polarization of families' socioeconomical status and peoples' physical activities, as well as practical problems, are the main challenges for the promotion of family sport . The organizations want more collaboration between different organizations for promoting family sport. Good collaboration helps organizations to plan and execute marketing more effectively and offer a wide range of family sport. All organizations expressed that family sport should remain as an easy going, cheap or free grass root level sport. Family sport should be a grass root level sport and organizations consider that it's the third sector's task to offer easy going and grass root level family sport.

Key words: family, family sport, third sector, time use

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1. JOHDANTO	1
2. PERHE	2
2.1 Universaali perhekäsitys	2
2.2 Individuaalistuva yhteiskunta ja perhekäsitys	3
2.3 Perhe tässä tutkimuksessa	5
2.4 Lapsiperheiden eri muodot ja niiden muutokset	6
2.5 Lapsimäärän väheneminen	9
2.6 Monikulttuuristen perheiden määrän lisääntyminen	11
2.7 Muut muutokset perheissä	12
3. PERHEIDEN AJANKÄYTTÖ JA LIIKUNTA	14
3.1 Työ- ja vapaa-ajan muutokset lapsiperheissä	14
3.2 Perheiden vapaa-ajan käyttö	15
3.3 Liikuntasuosituksiset ja liikuntaan käytetty aika	17
3.4 Perheen yhteinen aika	19
4. PERHELIIKUNTA	21
4.1 Perheliikunnan historia ja käsitteellistyminen	21
4.2. Perheliikunnan määritelmä	22
4.3 Erialaista perheliikuntaa iästä ja lajista riippuen	25
4.4 Perheliikunnan tavoitteet	27
4.4.1 Yhteinen aika	28
4.4.2 Liikuntaan sosiaalistuminen	29
4.4.3 Lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen	31
4.4.4 Hyvinvointihyöty koko perheelle	31

4.5 Monenlaiselle perheliikunnalle on tarvetta ja kysyntää	32
5. TUTKIMUKSEN SIJOITTUMINEN PERHELIIKUNNAN KENTÄLLE	36
5.1 Suomen Ladun perheliikunnan kehittämishanke	36
5.2 Perheliikunnan teemaryhmä	37
6. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	39
6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävä	39
6.2 Laadullinen tutkimus	40
6.3 Tutkimuksen kohderyhmä	40
6.4 Aineiston keruu	43
6.5 Aineiston käsittely	45
6.6 Tutkimuksen luotettavuus	47
7. PERHELIIKUNTA KOLMANNELLA SEKTORILLA	49
7.1 Järjestöjen organisoima ja tukema perheliikunta	50
7.1.1 Jäsenseurojen tukeminen	51
7.1.2 Omaehtoisen perheliikunnan lisääminen	53
7.1.3 Perheliikuntatapahtumat	54
7.1.4 Tiedotus, markkinointi, ja kehittämistyö	55
7.2 Syyt tekemisen taustalla	56
7.2.1. Yleishyödylliset syyt	56
7.2.2 Harrastajien rekrytointi	58
7.2.3 Luonnollinen osa järjestön toimintaa	59
7.3 Perheliikunnan tulevaisuuden näkymät, haasteet ja toiveet	59
7.3.1 Perheliikunnan kova suosio	60
7.3.2 Liikuntakulttuurin pirstoutuminen perheliikunnassa	61
7.3.3 Perheliikunnan haasteet	62
7.3.4 Järjestöjen toiveet perheliikunnan tulevaisuudelle	64
8. POHDINTA	67

8.1 Perheliikunnan rooli ja käsite.....	67
8.2 Järjestön missio ohjaa perheliikunnan suuntaa	68
8.3 Yhteistyön voima	70
8.4 lopuksi	72
LÄHTEET	74
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Perheliikunta eli eri-ikäisten läheisten yhdessä liikkuminen näyttää olevan suosittumpaa kuin koskaan. Perheliikunta muodostui käsitteeksi 1980-luvulla Mannerheimin Lastensuojeluliiton toimesta tukea lapsiperheitä, lasten sosiaalistumista liikuntaan ja lasten kasvattamista liikunnan avulla. 2000-luvun alussa perheliikunta eli nousukautta sosiaali- ja terveysministeriön terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan kokoaman perheliikuntatyöryhmän toteuttamien perheliikuntapalveluiden ja –hankkeiden ansiosta. Nyt perheliikunta on taas isosti esillä ja ehkä jopa suosittumpaa kuin koskaan ennen. Liikuntaseurojen järjestämät perheliikuntaryhmät tulevat täyteen hetkessä, perheliikuntatapahtumat kasvattavat suosiotaan ja perheiltä kysyttäessä heidän ajankäytöllisistä toiveista, toivelistan kärkeen nousevat liikunta sekä perheen kanssa vietettävä aika.

Perheiden yhteisen ajan arvostus ja yleinen hyvinvointi- sekä liikuntabuumi liikuttaa siis monia perheitä. Yhä kuitenkin liian moni lapsi sekä aikuinen liikkuu terveytensä kannalta liian vähän ja lasten fyysinen kunto huononee. Liikuntatottumukset näyttävät polarisoituvan vahvasti ja paljon liikkuvien ja vähän liikkuvien ihmisten ääripäiden määrät kasvavat. Liikuntatottumukset periytyvät vahvasti. Vanhemmilla on suuri vaikutus lapsen liikuntaan sosiaalistumisessa primaarisosialisaation vaiheessa. Olisikin tärkeää, että lapsi kasvaisi liikunnalliseen elämäntapaan jo pienestä pitäen. Tähän perheliikunta on oiva keino.

Monet liikunta- ja urheilujärjestöt sekä sosiaali- ja terveysjärjestöt tiedostavat perheliikunnan positiivisen merkityksen perheiden hyvinvoinnille, sen vahvan vaikutuksen lasten sosiaalistamiseen liikuntaan sekä merkittävän hyödyn järjestölle uusien harrastajien ja vapaaehtoisten toimijoiden määrän lisäämiseksi. Monilla kolmannen sektorin kattojärjestöillä on aktiivista perheliikunnan edistämistoimintaa sekä perheliikuntahankkeita. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kolmannen sektorin kattojärjestöjen organisoiman ja edistämän perheliikunnan sisältöjä, toiminnan syitä sekä ajatuksia perheliikunnan tulevaisuuden suunnista järjestöjen kokemien haasteiden ja toiveiden kautta.

2. PERHE

Perhe on aika- ja kulttuurisidonnainen käsite, joka on myös moniulotteinen saman ajan ja kulttuurin sisällä (Jallinoja ym. 2014, 7–8). Yhteiskunnissa on yleensä vallalla yksi dominoiva perhekäsitys, joka määrittää perhettä (Saaristo & Jokinen 2004, 94). Tässä tutkimuksessa tutkin perheliikuntaa Suomessa, joten rajaan tarkastelun länsimaiseen perhekäsitykseen, ja Suomessa vallalla olleisiin perheteorioihin. Lähdän tarkastelemaan perhettä toisen maailmansodan jälkeisestä ajasta, jolloin ydinperhemalli oli uusi määritelmä perheelle aiemman laajan perhekäsityksen sijaan (Saaristo & Jokinen 2004, 92). Jatkan kuvaamalla perhekäsityksen muutosta feminismin, konstruktionismin ja individualismin vaikutuksista perheteorioihin 1970-luvulta lähtien. Tämän jälkeen kerron, miten määritämme perheen tässä tutkimuksessa. Lopuksi tarkastelen perheiden määrää, muotoa sekä perheisiin liittyviä muutoksia Suomessa.

2.1 Universaali perhekäsitys

Toisesta maailmansodasta aina 1970-luvun alkuun asti perheen käsitteellistämässä vallitsi universaali ajattelutapa (Jallinoja ym. 2014, 240). Universalissa perheen määritelmässä haluttiin käsittää perhe yleisesti. Perheeseen ymmärrettiin kuuluvan avioituneet vanhemmat ja heidän lapsensa. Perheen käsittämisessä korostui siis ydinperhemalli. Universalit perheteoriat määrittivät perheen sosiaalisen toiminnan ympärille muodostuneeksi järjestelmäksi, jolla on yhteisiä tavoitteita ja tehtäviä. Tällaisia tehtäviä oli esimerkiksi lasten sosiaalistaminen yhteiskuntaan, sekä taloudellinen toimeentuleminen. (Jallinoja 2014.)

Kuuluisimpia universaaleja perheen teorisoiteja on Parsonsin (1956) perhesosiologian teoria. Parsonsin teoria korostaa aikansa hengen mukana ydinperhekeskeisyyttä. Teorian taustalla on yhteiskunnan muutos. Yhteiskunnan rakenteellinen eriytyminen oli voimakasta 1950-luvulla Yhdysvalloissa työpaikkojen lisääntyessä ja ammattien eriytyessä. Yhteiskunnan muutosten seurauksena myös perheet muuttuivat muista yhteisöistä entistä erillisemmiksi yksiköiksi. Teoriassa eritellään perheen jäsenten roolit sukupolven ja -puolen mukaan. (Parsons & Bales 1956.) Ydinperheissä roolit jaettiin kuten ympäröivässä yhteiskunnassa. Tiedetyt tehtävät ja roolit olivat tietyn perheenjäsenen vastuulla. Esimerkiksi perheen äidin vastuulla oli huolehtia

lapsista ja kodinhoidosta, kun perheen isä vastasi taloudellisesta toimeentulosta. Perheen jäsenten roolit ja tehtävät nähtiin jopa niin vahvoina, että niistä poikkeavien perheiden katsottiin aiheuttavan ongelmia. Ongelmien uskottiin ilmenevän ensin oman perheen sisällä, josta ne heijastuisivat myös ympäröivään yhteiskuntaan ja sen toimivuuteen. (Cheal 2002, 4–12.)

Universaaliin perhekäsitykseen kuuluu myös elämän hahmottaminen määrätynlaisena tapahtumien sarjana; aikuistumisen jälkeen muutetaan pois kotoa, opiskellaan ammatti, mennään naimisiin ja saadaan lapset (Ruoppila 2014). Myös esimerkiksi Eriksonin 1950-luvulta asti tunnettu psykososiaalinen kehitysteoria mallintaa ihmiselämän kulkemaan tietynlaista universaalia rataa vaihe vaiheelta, jossa elämän varrella olevat kehitystehtävät pitää ratkaista ennen seuraavaan siirtymistä. Teoriassa perhe on ihmisen lähin peili, joka tukee kehitystehtävien ratkaisemista. Teoriassa käsitetään perhe universaalisti niin, että perhe kuuluu tietynlaisena tiettyyn elämän vaiheeseen, eikä yksilöllisiä eroja oteta huomioon. (Korhonen & Perho 2014). Eriksonin teorian kaltainen elämän eteneminen vaihe vaiheelta ja perheen kuuluminen erilaisena eri elämänvaiheisiin voi kuulostaa yhä sopivalta ajattelulta monien yksilöiden elämää tarkastellessa. Kuitenkin nykyaikana elämänpolut nähdään ja ymmärretään yksilöllisinä, joten teorian universaali ajattelu ei enää sovi yksilöllistyneeseen elämäntapaan ja perheen käsittämiseen. Myös muissa universaaleissa perheteorioissa tiedostettiin, ettei teorioiden tiukat yleistyksyet pysty kattamaan aivan kaikkia perheitä. Tämän ei kuitenkaan annettu häiritä teoriasuunnan vaikuttavuutta ennen 1960-luvun loppua, vaan universaalit perheteoriat olivat tunnettuja ja yleisiä kaikissa länsimaissa 1950–1970-luvuilla (Jallinoja 2014).

2.2 Individuaalistuva yhteiskunta ja perhekäsitys

Universaali perheen käsittäminen alkoi väistyä yhteiskunnassa feminismin vahvistuessa 1970-luvulla. Feministinen ajattelutapa kyseenalaisti universaalien perhekäsityksen tiukat sukupuoliroolit ja työnjaon. Feminismin tavoitteena oli sukupuolien välinen tasa-arvo perheissä. (Kuronen 2014.) Vielä vahvemmin universaali ajattelutapa perheistä kyseenalaistettiin, kun sosiaalinen konstruktionismi ja individualismi valtasivat yhteiskunta- ja sosiaalitieteellisen kentän (Jallinoja ym. 2014, 240). Sosiaalisella konstruktionismilla tarkoitetaan ajattelutapaa ja tieteen suuntausta, jossa ilmiöt ja käsitteet muodostuvat ihmisten

välisissä sosiaalisissa tilanteissa puheen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta (Mallon 2007). Perhetutkimuksessa konstruktionismi nähdään ennen kaikkea ajattelutapana, jolla analysoidaan ja käsitetään perheitä heidän sosiaalisesta toiminnastaan ja kanssakäymisestään käsin, eikä määritellä perhettä ennalta, tarkastelematta perheitä yksilöllisesti (Forsberg 2014). Individualismi tarkoittaa yksinkertaistetusti yksilöllisyyden korostamista yhteisöllisyyden sijaan (Weber 1978, 12). Individualistisessa perhekäsityksessä ihmiset ovat ensisijaisesti yksilöitä ja yksilöiden tavoitteet ja tunteet menevät perheen yhteisen edun edelle. Individualismin ja konstruktionismin suosio alkoi näkyä perhetutkimuksessa ja perheiden käsittämisessä 1970-luvulta lähtien. (Jallinoja 2000.)

Konstruktionismin ja individualismin noustua pinnalle perheet alettiin nähdä monimuotoisina ja erilaisina ryhminä, joiden rakentamisessa yksilöiden oma valinnanvapaus korostui entisen yleistettävyyden sijaan (Jallinoja ym. 2014, 240). Perhettä ei enää haluttu määritellä etukäteen tiettyjen kriteerien kautta, vaan olennaista oli sosiaaliset käytänteet, sekä sosiaaliset suhteet yksilöiden välillä (Jokinen 2014). Individualistisessa perhekäsityksessä korostui valinnanvapaus. Perhettä ei nähty enää niin pysyvänä ryhmänä, vaan sen katsottiin voivan muuttua ja vaihdella elämäntilanteen mukaan. Siihen, keitä perheeseen milloinkin kuuluu, nähtiin yksilöillä olevan paljonkin vaikutusvaltaa. Individualistiseen perhekäsitykseen kuuluu siis jossain määrin vapaus liittyä perheeseen ja erota perheestä yksilöllisistä syistä. Individualismin vaikutuksesta perhe on muuttunut jossain määrin vähemmän pysyväksi ryhmäksi, jollaiseksi se aiemmin on vahvasti ymmärretty. (Hetherington ym. 1998.)

Perhe alettiin ymmärtää myös entistä subjektiivisemmaksi käsitteeksi. Saman perheen sisällä perheenjäsenet saattavat nykyään määrittää perheensä eri lailla ja laskea siihen kuuluvaksi eri ihmisiä, omista ihmissuhteista riippuen (Jallinoja ym. 2014, 7). Perhekäsitteen monimuotoisuus on vaikuttanut siihen, että monissa tutkimuksissa on alettu välttelemään perhe -sanaa ja korvattu se esimerkiksi puhumalla perhe -sanalla läheissuhteista (Jallinoja ym. 2014, 245).

Perhetutkijat ovat hieman erimielisiä länsimaisen perhekäsityksen tämänhetkisestä tilasta. Suomalaisten perheiden elämäntavoissa on piirteitä sekä individualistisesta että familistisesta perhekulttuurista. Individualistisuus näkyy perheiden ajankäytössä ja omien tavoitteiden ja päämäärien arvostamisessa. Kuitenkin myös familistiset arvot näkyvät suomalaisessa yhteiskunnassa vahvasti. Familistinen perhekäsitys korostaa perheen yhteisiä tavoitteita. Familistisessa perhekäsityksessä yksilön omat arvot ja päämäärät tulevat vasta perheen

yhteisten arvojen ja päämäärien jälkeen. (Jallinoja 2000.) Familistinen perhekäsitys näkyy oman perheen kanssa vietettävän ajan määrässä, joka on kasvussa (Miettinen & Rotkirch 2012, 86). On ollut jopa havaittavissa, että perheiden arvostus olisi lisääntynyt yleisen yhteiskunnan individualisoitumisen seurauksena. Suomessa näyttääkin olevan vallalla sekä familistinen että individualistinen perhekäsitys (Jallinoja 2004).

Individualistinen ja familistinen ajattelutapa ja arvomaailma perheestä ovat vuorotelleet koko 1900- ja 2000-lukujen ajan dominointiasemasta yleisessä perhekeskustelussa (Jallinoja 2006, 265–266). Suomalaiseen yhteiskuntaan näyttää kuitenkin sopivan näiden kahden toisistaan poikkeavan perhekäsityksen synteesi. Perheitä arvostetaan Suomessa ja perhe on monille lähin tuki sekä tärkein yhteisö. Kuitenkin myös individualistiset arvot ovat vahvoilla suomalaisissa perheissä, joissa jokaista arvostetaan yksilönä, omaa aikaa annetaan ja yksilöiden omat tavoitteet sekä päämäärät ovat hyväksytyjä perheen tavoitteiden rinnalla. Näyttää siltä, ettei individualistisen ja familistisen ajattelutavan tarvitse poissulkea toisiaan, vaan ne voidaan nähdä toisiaan vahvistavina ajattelu- ja arvomaailmoina perheissä sekä käsitteellisellä että käytännön tasolla. (Karhu 1998; Jallinoja 2006.)

2.3 Perhe tässä tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa perhe ymmärretään moninaiseksi heuristiseksi käsitteeksi Jallinojan ym. (2014) tavoin. Perhettä ei tule määrittää etukäteen ulkopuolelta, vaan se tulee ymmärtää ihmissuhteiden kautta. Perheen määrittämisessä kulkee mukana niin pariutuminen ja lasten syntymä kuin jokapäiväinen arki sekä arjen sosiaaliset suhteet. Perhe on se, minkä perheenjäsen itse kokee perheekseen. Näin ollen perhe voi olla eri kunkin perheenjäsenen näkökulmasta katsottuna. (Jallinoja ym. 2014, 246.)

Ymmärtääksemme perheitä ja perheliikunnan kenttää tarvitsemme heuristisen perhekäsityksen rinnalle myös tilastokeskuksen määritelmän perheistä ja lapsiperheistä. Tilastokeskuksen määritelmän tunteminen on oleellista, kun haluamme tarkastella perheitä määrällisesti tai kun haluamme ymmärtää tilastokeskuksen perhetilastoihin nojaavia tutkimuksia.

Tilastokeskus määrittää perheeksi: ”yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen

sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia.” Määritelmän mukaan tämän määritelmän ulkopuoliset jäsenet eivät ole perheenjäseniä, vaikka asuisivat samassa asutokunnassa. Tilastokeskus rajaa perheen koskemaan kahta peräkkäistä sukupolvea, näin ollen isovanhemmat, vaikka he asuisivat samassa taloudessa, eivät ole kyseisen perheen jäseniä. Lapsiperheiksi tilastokeskus määrittää perheet joissa kotona asuu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. (Suomen virallinen tilasto 2015.)

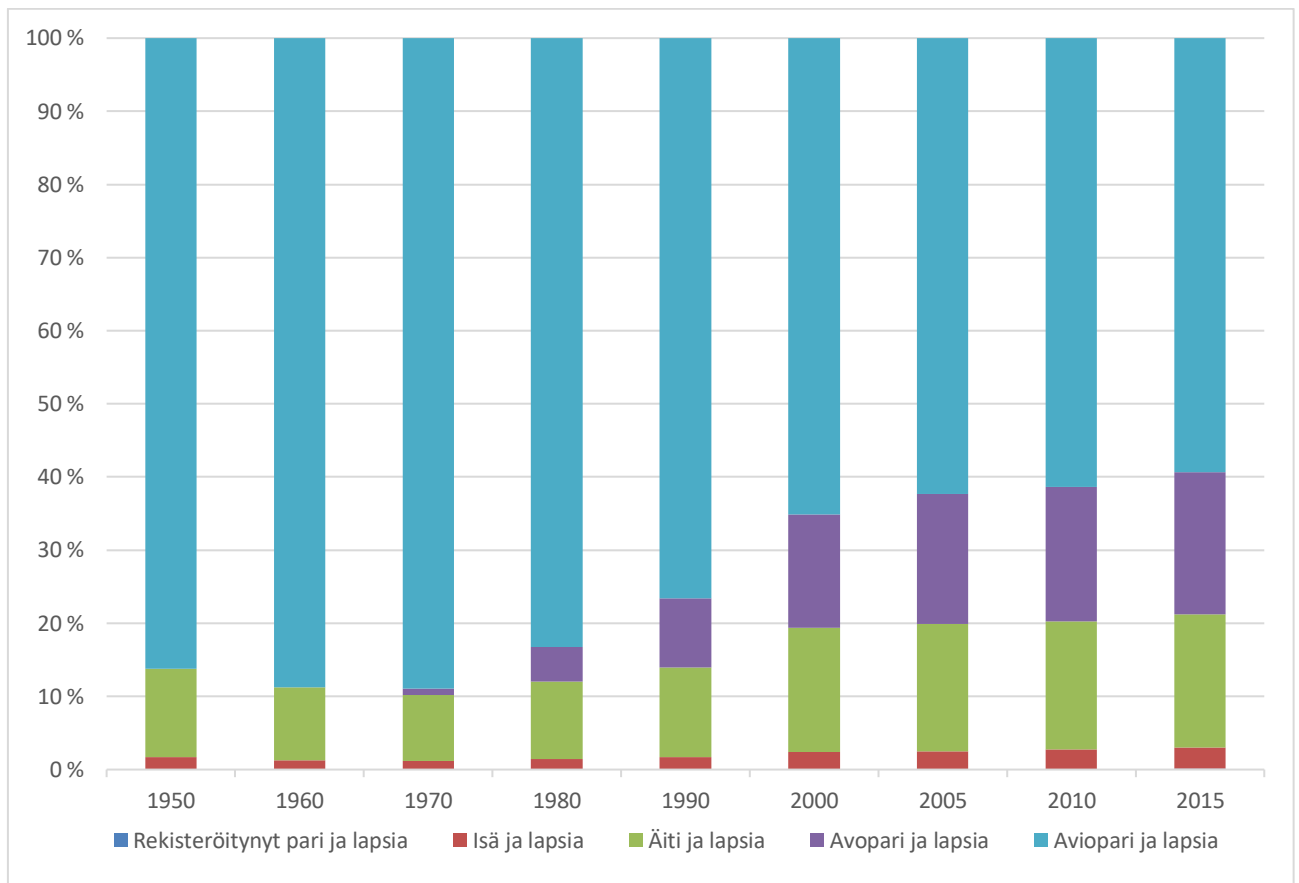
Tässä tutkimuksessa perhe ymmärretään yksilön läheisimpänä yhteisönä. Perhe on sosiaalisia toimijoita ja sosiaalista toimintaa (Saaristo & Jokinen 2004, 98). Perheen sosiaalinen toiminta ja läheissuhteiden tuki yksilölle on yhteiskuntaa ylläpitävä voimavara. Perheen kautta lapsille välittyvät yhteiskunnassa vallitsevat arvot ja normit. Perhe on ensimmäinen ja tärkein vaikuttaja lapsien minuuden kehittämisessä. Yhteiskunnalle perheet ovat siis tärkeitä pienyhteisöjä. (Saaristo & Jokinen 2004, 92.) Perheestä on aina keskusteltu julkisesti, mutta näyttää siltä, että koko 2000-luvun ajan keskustelu perheestä on yltenyt. Tämä kertoo perheen aiempaa nopeammista muutoksista sekä käsitteellisellä tasolla että perheiden määrään ja muotoon liittyen. (Saaristo & Jokinen 2004, 96.)

2.4 Lapsiperheiden eri muodot ja niiden muutokset

Suomessa oli vuoden 2015 lopussa yhteensä 1 475 335 perhettä. Väestöstä 74,4 prosenttia kuuluu perheisiin. Perheisiin kuuluvien osuus on laskenut tasaiseen tahtiin noin 0,2 prosenttia vuodessa 1990-luvulta lähtien. Lapsiperheitä Suomessa oli vuoden 2015 lopussa 571 470. Näin ollen lapsiperheiden osuus kaikista perheistä on noin 39 prosenttia. Lapsiperheiden osuus kaikista perheistä on kuitenkin vähentynyt 1990-luvulta asti. Perheitä joissa lapset täysi-ikäistyvät on vuosittain noin 2000 enemmän kuin perheitä joihin syntyy ensimmäinen lapsi. (Suomen virallinen tilasto 2015, 4–7.)

Lapsiperheistä 59,4 prosenttia on avioparin ja lapsien, 19,4 prosenttia on avoparin ja lapsien, 18,2 prosenttia on äidin ja lapsien 2,9 prosenttia on isän ja lapsien sekä 0,1 prosenttia on rekisteröityneen parin ja lapsien muodostamia perheitä. Avioparin ja lasten muodostamien lapsiperheiden osuus on laskenut ja muiden lapsiperhetyyppien osuus lapsiperheistä on kasvanut 1950-luvulta lähtien. 2010-luvulla muutoksen vauhti on pienentynyt, mutta pysynyt yhä samansuuntaisena. (Suomen virallinen tilasto 2015, 4–7.) Lapsiperhetyyppien osuudet

vuodesta 1950 vuoteen 2015 on kuvattu kuvioon 1. Kuviosta havainnollistuu hyvin perhetyyppien moninaistuminen viime vuosikymmenen loppupuolella. Kuviosta ei erotu rekisteröityneen parin ja lasten osuus lapsiperheistä, koska osuus kaikista lapsiperheistä on niin pieni. Vuonna 2005 rekisteröityjen parien lapsiperheitä oli 86, vuonna 2010 267 ja vuonna 2015 604.



KUVIO 1. Perhetyyppien osuudet 1950-luvulta 2015-luvulle.

Kaikista lapsiperheistä yhdeksän prosenttia on uusperheitä, eli perheitä joissa on ainakin yksi alaikäinen vain toisen puolison lapsi. Kaikista lapsista kymmenen prosenttia elää uusperheissä. Näistä lapsista 70 prosenttia on varsinaisia uusperheen lapsia, eli lapsia jotka ovat saaneet uuden sosiaalisen vanhemman. 30 prosenttia uusperheiden lapsista on uuden parin yhteisiä biologisia lapsia. Uusperheiden suhteellinen määrä on kasvanut 1990-luvun alusta, jolloin uusperheiden määrää alettiin tilastoida. Vuodesta 2006 asti uusperheiden osuus kaikista lapsiperheistä on pysynyt noin yhdeksässä prosentissa. (Suomen virallinen tilasto

2015, 10.) Kuviossa yksi ei ole eroteltu uusperheiden osuutta, koska kuvion yksi perheet on laskettu ilmoitetun huoltajan/huoltajien mukaan.

Perheet ovat siis moninaistuneet koko perhetilastoinnin historian ajan. Sosiologisesta näkökulmasta tarkastellen perhe-elämän muutokset näyttävät olevan jälkiteollisen ajan ja yksilöllistyneen yhteiskunnan vaikutuksia perhe-elämään (Gillies 2003, 10). Individualisoituneessa yhteiskunnassa ihmiset ovat aiempaa vapaampia valitsemaan elämäntavan sekä oman perheen. Individuaalistunut elämäntapa vapauttaa ihmiset tiukoista perhe-elämään liittyvistä normeista. Tällainen yhteiskunnan yksilöllistyminen ja valinnan vapauden lisääntyminen ilmenee perheiden moninaistumisena. (Smart ym. 2001, 18; Ribbens McCarthy ym. 2003.) Voidaan siis ajatella, että individuaalisessa elämässä yhteiskunnan luomat parisuhde- ja perhe-elämännormit eivät ole enää niin tiukkoja kuin aikaisemmin. Tällöin parisuhteet ovat juuri niin pitkiä, kuin parisuhteen osapuolet haluavat, jolloin myös perhesuhteet ovat nopeammin vaihtuvia ja monimuotoisempia kuin aikaisemmin (Broberg 2010, 18).

Parisuhteesta eroaminen on helpompaa ja hyväksytympää kuin ennen. Erojen määrä lisääntyi kaikkialla Euroopassa koko 1900-luvun ajan (Barbagli & Ketzer 2003, 24). Suomessa avioerot alkoivat lisääntyä 1970-luvulla, jolloin kokonaiseronneisuusluku nousi kahteenkymmeneen viiteen. Tämä tarkoittaa sitä, että joka neljäs avioliitto päättyi eroon. 1980-luvun lopussa avioerojen suhteellinen osuus nousi viiteenkymmeneen, eli puolet avioliitoista päättyi eroon. Kokonaiseronneisuusluku on heilunut lähellä viittäkymmentä 1980-luvun lopusta lähtien. (Miettinen 2017a.) Lapsiperheitä avioeroon päättäneistä parisuhteista oli vuonna 1990 noin seitsemänkymmentäviisi prosenttia. Lapsiperheiden osuus eroperheistä on vähentynyt, sillä vuonna 2011 kuudellakymmenellä prosentilla eronneista oli yhteisiä lapsia (Väisänen 2017). Erolukuja tarkastellessa tulee muistaa, että ne kertovat parisuhteiden päättymisestä vain osittain, sillä avioliittojen kestosta ja päättymisestä ei ole olemassa laajaa tutkimustietoa (Miettinen 2017a). Uudelleen avioituminen alkoi yleistyä Suomessa 1990-luvulla. Nykyään uusien parisuhteiden luominen on selvästi entistä sallitumpaa. (Pitkänen & Jalovaara 2007).

Parisuhteesta eroamista on pitkällä aikavälillä helpottanut yhteiskunnan arvoilmapiirin muutoksen lisäksi tasa-arvon paraneminen, naisten työssäkäynnin normistuminen ja naisten palkkojen parantuminen (Pryor & Rodgers 2001, 11, 14). Modernissa ajassa perheiden koossa pitävänä voimana on pidetty avioparin yhteisiä lapsia sekä vakaata parisuhdetta. Muutos

vakaan parisuhteen tavoittelusta kohti rakkauden ja romanttisuuden täyttämää parisuhdetta on muokannut myös postmodernin ajan perheitä. (Broberg 2010, 17–18.) Tämä postmoderni yksilöllistynyt yhteiskunta väljentyneine elämän normeineen näkyy avioerojen lisääntymisenä, uusperheiden määrän kasvuna sekä yleisesti perheiden moninaistumisena.

Vaikka postmodernina aikana perheet ovat moninaistuneet ja perheiden muutokset sekä avioerot ovat yleistyneet, näyttää vahvasti siltä, ettei perheen merkitys yksilöille individuaalistuneessa maailmassa ole heikentynyt, päinvastoin. Aikaamme kuvaa vahvasti familistinen arvo, jossa perhettä arvostetaan suuresti. Familistista ilmapiiriä ympäröi kuitenkin myös individualistiset arvot, jolloin perhe-elämä on muuttunut joustavammaksi ja sen normisto laajentunut. (Silva & Smart 1998.) Monet perhetutkijat eivät edes näe avioerojen yleistymistä ja perheiden moninaistumista kovinkaan isona muutoksena, koska sekä avioeroja ja vallitsevasta “yleisestä perheestä” poikkeavia perheitä on ollut aina. (Broberg 2010, 18). Vaikka perhetyypit ovat monimuotoistuneet, on ydinperheellä jossain määrin erityisasema perhetutkimuksessa. Ydinperhe on yhä yleisin perhemuoto ja samalla se, johon muita perhemuotoja verrataan. (Karhu 1998, 134; Smart ym. 2001, 17.)

2.5 Lapsimäärän väheneminen

Lapsiperheissä on keskimäärin 1,84 alle 18-vuotiasta lasta. Yksilapsisia perheitä lapsiperheistä on 43 prosenttia, kaksilapsisia 38,6 prosenttia, kolmelapsisia 13,3 prosenttia ja lapsiperheitä joissa on neljä tai enemmän lapsia on 5,1 prosenttia kaikista lapsiperheistä. Lapsien määrä perheessä on vähentynyt ja yksilapsisten perheiden osuus on kasvanut. Suurinta lapsimäärän väheneminen on ollut 1950–1980-luvuilla. 1980-luvulta 2000-luvun puoleen väliin perheiden joissa on kolme tai enemmän lapsia suhteellinen osuus lapsiperheistä kasvoi, koska tänä aikana yksi- ja kaksilapsisten perheiden määrä alkoi vähentyä. Vuodesta 2005 lähtien lapsimäärät perheissä ovat pysyneet suhteellisesti samalla tasolla. Perheiden lapsilukuja tarkastellessa tulee huomata, että luvut on saatu poikkileikkaustutkimuksella. Tilastossa on siis merkattu yksilapsisiksi perheet, joissa asuu enää yksi lapsi kotona sekä perheet, joissa esikoinen on vasta syntynyt eikä perheen lopullinen lapsiluku ole vielä tiedossa. (Suomen virallinen tilasto 2015.)

Perheiden lapsien lukumäärä vaihtelee alueellisesti. Eniten lapsia perheissä on Pohjois-Pohjanmaalla. Myös Lapissa perheiden lapsiluku on keskivertoa suurempi. Pienin kokonaishedelmällisyysluku on Uudellamaalla sekä muiden maakuntien suurimmissa kaupungeissa. (Miettinen 2015, 14.)

Lapsiluvun vähenemisen taustalla on monia seikkoja. Näyttää siltä, että ihanne lapsien määrästä on laskenut ja lastenhankintaa siirretään entistä myöhemmäksi. Ihanteellinen lapsien määrä naista kohti on pysynyt pitkään 2,5 lapsessa. Vuonna 2011 ihanneluku oli kuitenkin laskenut hieman ollen 2,3 lasta naista kohden. Vuonna 2015 nuoret aikuisten kertoma ihannelapsimäärä jäi alle kahden lapsen. Yhä suurempi osa nuorista ei toivo lapsia ollenkaan. Vuonna 2015 lapsettomuutta toivoi 13 prosenttia 20–40-vuotiaista suomalaisista, kun aikaisemmissa tutkimuksissa sama luku on heilunut viiden ja seitsemän prosentin välillä. Myös yhä useampi nuori aikuinen pitää yhtä lasta ihanteena. Vastaavasti vähintään kolmea lasta toivovien osuus on vähentynyt neljästäkymmenestä prosentista kolmeenkymmeneen prosenttiin. (Miettinen 2015, 88–89.) Yhtenä syynä lapsi-ihanteiden muutoksiin voidaan nähdä elämäntyyli- ja arvomuutokset. Yhä useampi nuori korostaa vapaa-ajan merkitystä omassa elämässä samalla kuin perheen ja työn merkityksellisyyden koetaan vähentyneen. (Myllyniemi 2014, 59–61.)

Lasten hankinta on siirtynyt myöhemmälle iälle, mikä on yksi syy vähentyneeseen lasten kokonaislukumäärään. Suurin syy siirtää lastenhankintaa myöhemmälle iälle on sopivan kumppanin puute. Kumppanin puutteen lisäksi lasten hankintaa siirretään taloudellisista sekä muista työuraan liittyvistä syistä. (Lainiala 2012, 3.) Etenkin oma työttömyys, työttömyyden uhka ja epävarma tilanne työmarkkinoilla saa lastenhankintaa pohtivat siirtämään aiheet myöhemmäksi tai luopumaan niistä kokonaan (Miettinen 2015, 90). Lapsettomista lasta jossain vaiheessa haluavista nuorista aikuisista vain pieni osa kertoo siirtävänsä lasten hankintaa myöhemmälle iälle tämänhetkisen elämäntyylin tai sen vuoksi, ettei halua sitoutua kasvatusvastuuseen (Lainiala 2012, 3). Vaikka iän merkitys vanhemmaksi tulemisen mahdollisuuteen näyttää olevan hyvin tiedossa, ei toivotun lapsettomuuden kokee moni myöhemmällä iällä vanhemmaksi haluava (Miettinen 2015, 90).

2.6 Monikulttuuristen perheiden määrän lisääntyminen

Suurinta perheisiin liittyvä muutos on ollut Suomessa asuvien perheiden kieli- ja kansalaisvähemmistöihin kuuluvien perheiden määrissä. Muun kuin suomen- tai ruotsinkielisten vanhempien/puolisoiden perheet ovat lisääntyneet samoin kuin muun kuin Suomen kansalaisten vanhempien/ puolisoiden perheet. Perheitä, joissa kummankin puolison tai kummankin tai ainoan vanhemman äidinkieli on muu kuin suomi tai ruotsi on yhteensä 3,2 prosenttia kaikista perheistä. Myös perheitä, joissa toinen vanhempi/puoliso on äidinkieleltään suomen- tai ruotsinkielinen ja toinen vanhempi on muunkielinen, on kaikista perheistä 3,2 prosenttia. (Suomen virallinen tilasto 2015, 9–12.) Lapsiperheiden osalta vieraskielisten osuus on suurempi kuin lapsettomien perheiden keskuudessa. Kaikista lapsiperheistä kokonaan vieraskielisiä on 5,3 prosenttia ja 9,1 prosenttia on sellaisia, joissa ainakin toinen vanhemmista puhuu äidinkielenään muuta kuin suomea tai ruotsia. (Miettinen 2017b.)

Monikulttuurisia perheitä tilastoidaan vieraskielisyyden lisäksi kansalaisuuden perusteella. Perheitä, joissa ainakin toinen vanhempi/puoliso tai perheen ainoa vanhempi on ulkomaan kansalainen, oli vuoden 2015 lopussa noin kuusi prosenttia kaikista perheistä. Näistä perheistä 38 prosenttia oli sellaisia perheitä, joissa molemmat puoliset/vanhemmat tai ainoa vanhempi oli ulkomaan kansalaisia. (Suomen virallinen tilasto 2015, 9–12.)

Ulkomaan kansalaisten määrä Suomen väestöstä on kasvanut tasaisesti 1990-luvulta lähtien. Ulkomaan kansalaisten osuus väestöstä oli vuonna 1990 vain 0,5 prosenttia, 2010 osuus oli noussut 1,8 prosenttiin ja 2010 osuus oli 3,1 prosenttia. Vuonna 2014 ulkomaan kansalaisten osuus väestöstä oli tasan neljä prosenttia. (Miettinen 2017c.) Vuoden 2016 lopussa ulkomaan kansalaisten osuus väestöstä oli 4,4 prosenttia (Suomen virallinen tilasto 2017).

Maahanmuuton yleisin syy Suomessa on EU-perusteinen maahanmuutto. Tämä tarkoittaa kaikkea EU:n sisäistä maahanmuuttoa syystä riippumatta. Yleisimpiä syitä muuttaa EU:n sisällä on työstä, perheestä tai opiskeluista johtuvat syyt. EU:n sisäisen vapaan maahanmuuton osuus kaikesta Suomeen kohdistuvasta maahanmuutosta oli 30 prosenttia vuonna 2014. Toiseksi suurin peruste Suomeen muutolle oli vuonna 2014 perhesiteisiin liittyvä maahanmuutto, jonka osuus maahanmuutosta Suomeen oli 28 prosenttia. Opiskeluista johtuvan maahanmuuton osuus Suomeen oli 19 prosenttia ja työstä johtuvan 12 prosenttia. Humanitäärinen syy maahanmuutolle kosketti kahdeksaa prosenttia Suomeen kohdistuvasta maahanmuutosta vuonna 2014. (Miettinen & Säävälä 2017.)

Maahanmuuttajaperheiden kasvu kaikkien perheiden keskuudessa Suomessa on suurempaa verrattuna maahanmuuttajien osuuteen yleisesti väestöstä. Tämä johtuu pitkälti maahanmuuton syistä. Suurin osa maahanmuuttajista on opiskelujen ja töiden perässä maahan tulevia. Suurin ryhmä maahanmuuttajista on 25–34-vuotiaita, mikä on myös perheen perustamisen yleisintä aikaa. Toisaalta maahanmuuttajaperheiden osuus kaikista perheistä on suurempaa kuin maahanmuuttajien osuus koko väestöstä myös perheiden yhdistämisen ja perhesuhteiden perässä maahan muuttamisen johdosta. (Miettinen 2017c.)

2.7 Muut muutokset perheissä

Perherakenteiden, vanhemmaksi tulemisen iän ja maahanmuuttajaperheiden yleistymisen lisäksi perheissä on tapahtunut muitakin muutoksia yhteiskunnan muutosten seurauksena. Yksi iso muutos on perheiden polarisoitumisen lisääntyminen, eli se että perheet jakautuvat yhä enemmän entistä hyvinvoivempiin ja toisaalta yhä huonommin voiviin perheisiin. Perheiden sosioekonomiset erot lisäävät perheiden mahdollisuuksien epätasa-arvoisuutta. (Hakamäki 2015, 19.) Perheiden hyvinvoinnin erot ilmenevät perheiden tulotasoerojen lisäksi, lapsiin sijoitetun rahan-, lapsille annettun ajan-, vanhemmuuteen omistautumisen- ja perheen kulttuurisen pääoman määrissä (Airio 2008, 113; Esping-Andersen 2007, 7–9). Myös perherakenne-erot näyttävät vaikuttavan perheiden hyvinvointiin. Kahden vanhemman perheet ovat tilastoissa hyvinvoivempia perheitä kuin yksinhuoltajaperheet (Esping-Andersen 2007, 7–9). Perheiden polarisoituminen näkyy voimakkaimmin etenkin erittäin hyvinvoivien ja toisaalta huonoiten voivien perheiden ääripäissä (Hakamäki 2015,19). Perheiden polarisoituminen on kiihtynyt 2000- ja 2010-luvuilla (Forssén 2012, 123; Hakamäki 2015, 40) ja yhä useampi lapsi kokee epätasa-arvoiset lähtökohdat, koska polarisoituminen näkyy vahvasti lapsiperheiden välillä (Forssén 2012, 123). Yhtenä yhteiskunnan haasteena on saada polarisoituminen loppumaan, jotta kaikilla olisi hyvät lähtökohdat elämälle.

Yhtenä isona perheeseen vaikuttavana yhteiskunnan muutoksena voidaan myös nähdä median roolin muuttuminen. Media on läsnä lapsen elämässä ja ympäröivässä yhteiskunnassa kaikkialla, siksi median rooli ja vaikutus lapsen kasvatuksessa tulee huomioida. Median vaikutusten lisääntyminen yhteiskunnassa näkyy perheissä sen tulemisena yhä vahvemmin osaksi lapsen elämää. (Salasuo & Hoikkala 2010, 150–151.) Medialla on siis rooli lapsen kasvatuksessa ja yhteiskuntaan sosiaalistamisessa, mitkä ovat perinteisesti nähty perheiden

yhtenä tärkeimmistä tehtävistä (Saaristo & Jokinen 2004, 92). Median monipuolistuminen ja merkityksen kasvaminen lasten elämässä näkyy perheen tehtävien muuttumisena, nyt esimerkiksi vanhempien tehtävä on opettaa lapsista entistä kriittisempiä mediataitajia (Vilén ym. 2006, 524).

Perhe elää ajassa ja tilassa, ja on alituisessa vuorovaikutuksessa muuhun yhteiskuntaan. Kaikki yhteiskunnan muutokset näkyvät myös perheissä. Perheen muutokseen vaikuttaa pitkälti vallitsevat arvot, asenteet ja käytänteet. (Pryor & Rodgers 2001, 51–52.) Perhetutkijat ovat erimielisiä siitä, ovatko yhteiskunnan muutokset vaikuttaneet perheeseen positiivisesti vai negatiivisesti. Monet perhetutkijat ovat kuitenkin sitä mieltä, että yhteiskunnan individualisoituminen ja muut muutokset ovat ennen kaikkea vahvistaneet perheen asemaa. (Broberg 2010, 15.) Perheessä tapahtuvat muutokset vaikuttavat myös perheen määrittelyyn, joten perhe on pysyvyydestään huolimatta käsitteenä alati muuttuva (Jallinoja 2000, 193).

3. PERHEIDEN AJANKÄYTTÖ JA LIIKUNTA

Perheliikunnan harrastaminen tuo hyvinvointia ja energiaa perheiden arkeen ja se voi lähentää perheenjäsenten suhteita toisiinsa. Perheliikunta kuitenkin vaatii perheeltä motivaatiota liikkumiseen, halua yhteiseen tekemiseen ja aikaa yhteiselle liikuntahetkelle. Monesti juuri ajan antaminen ja löytäminen perheen yhdessä liikkumiseen on avainkysymys perheiden yhteisen liikunnan määrään.

Perheen ajankäyttöä määrittää isolta osalta perheen aikuisten työajat. Toisaalta ajankäyttö nähdään pitkälti myös arvokysymyksenä. Yksilöillä on, ja pitääkin olla mahdollista valita, miten aikansa haluaa käyttää. (Lindfors 2011.) Ajankäyttö on kuitenkin muuttunut nyky-yhteiskunnassa, etenkin tietoyhteiskunnan laajenemisen myötä. Ajankäyttö on yksilöllistynyt, mutta samalla aikapulana kokeminen on noussut yleiseksi ongelmaksi ja elämänrytmin koetaan yleisesti tihentyneen. (Julkunen ym. 2004.) Perhe-elämässä ajankäytön suunnittelu sekä ajankäytön priorisoiminen arvojen pohjalta ovat oleellisia taitoja hyvän arjen saavuttamiseksi (Lindfors 2011).

Tässä luvussa kerron suomalaisten perheiden ajankäytöstä ja liikuntatottumuksista. Kuvaan myös lyhyesti viralliset liikuntasuosituksot ikäryhmittäin jaoteltuina. Keskityn ajankäytön ja liikunta-aktiivisuuden keskiarvoihin, mutta pyrin myös erottelemaan ajankäyttöä perheiden sosioekonomisten taustojen perusteella, koska sosioekonominen asema vaikuttaa perheen ajankäyttöön.

3.1 Työ- ja vapaa-ajan muutokset lapsiperheissä

Lasten ja vanhempien yhtäaikainen vapaa-aika vaikuttaa perheen mahdollisuuksiin liikkua yhdessä. Vapaa-aika on lisääntynyt vuosityöajan vähentyessä. Vuosien 1990–2010 välillä työssäkäyvien naisten vapaa-aika on lisääntynyt kahdellatoista prosentilla ja miesten kymmenellä prosentilla. Vapaa-aajan lisääntyminen on kuitenkin jakautunut väestön kesken, sillä yhä useampi tekee töitä joko vähemmän tai enemmän kuin seitsemästä kahdeksaan tuntia arkipäivässä. Vapaa-aika on lisääntynyt vuositasona, mutta yksittäiset työpäivät ovat jopa pidempiä, kuin vuosituhannen vaihteessa. Kotona tehtävät ansiotyöt ovat lisääntyneet 2000-

luvulla, mutta viikonloppuisin tehtävät työt ovat vähentyneet, etenkin miehillä. (Miettinen & Rotkirch 2012, 35–38.)

Vapaa-ajan lisääntyminen näkyy kiireen tunnun vähentymisenä lapsiperheissä. Jatkuvaa kiireen tunnetta kokee lapsiperheiden vanhemmista 30 prosenttia, kun vielä vuonna 1999 jatkuvaa kiirettä kertoi kokevansa 40 prosenttia lapsiperheiden vanhemmista. (Miettinen & Rotkirch 2012, 22.) Kiireen tunne on kuitenkin hyvin subjektiivinen ja vaikeasti mitattava kokemus. Monet tutkimukset kertovat, että vapaa-ajan lisääntyminen ei vähentäisi kiireen tunnetta, vaan kiireen tunne on jatkuvassa kasvussa, vaikka vapaa-aika lisääntyisi. (Gershuny 2003; Takala 2002; Julkunen ym. 2004, 21.) On myös mahdollista, että kiireentunne on alkanut vähentyä vasta 2000-luvun loppupuolella, mistä johtuisi tutkimusten eri tulemat.

Lapsiperheiden arjessa ajankäyttö on tasavertaistunut sukupuolten kesken, mikä on helpottanut etenkin lapsiperheiden äitien arjen ajankäyttöä. Vastuu lapsiperheen kodinhoidosta ja arjen pyörittämisestä jakautuu tasaisemmin sukupuolten välille kuin 1990-luvulla. Esimerkiksi isät tekevät kotitöitä enemmän kuin vuosituhanen vaihteessa ja ottavat enemmän vastuuta lastenhoidosta, vaikka päävastuu onkin yhä naisilla. (Miettinen & Rotkirch 2012, 58.) Vertaillessa 1999 ja 2010 -vuosien perhebarometrivastauksia selviää, että yleisesti lasten hoitamiseen ja lasten kanssa olemiseen käytetään koko ajan enemmän ja enemmän aikaa, mikä kertoo yhteiskunnan ja sen arvomaailman muutoksista. (Miettinen & Rotkirch 2012, 76.)

Perhepolitiikalla voidaan vaikuttaa perheiden ajankäyttöön (Baxter 2011; Roeters 2011). Perhepolitiikalla ja työaikasäädöksillä voidaan vaikuttaa perheiden mahdollisuuksiin viettää liikunnallista aikaa yhdessä, mutta enemmän perheliikuntamääriin vaikuttaa perheen ja yhteiskunnan arvot sekä opitut elämäntyyli (Sayer & Gornick 2011). Oleellista onkin siis tarkastella, mihin vanhemmat haluavat käyttää ansio- ja kotitöiltä vapaaksi jäävän ajan sekä millaista arkea lapset ja nuoret toivovat.

3.2 Perheiden vapaa-ajan käyttö

Sekä arkena, että vapaapäivinä vanhemmat käyttävät eniten ansiotöiltä vapaaksi jäävää aikaa kotitöihin ja television katseluun. Kotitöihin naiset käyttävät arkisin noin 100 minuuttia ja vapaapäivinä yli 200 minuuttia. Miehillä samat luvut ovat 70 ja 165 minuuttia. Televisiota

naiset katselevat arkisin noin tunnin ja viikonloppuisin noin puolitoista tuntia. Miehet taas käyttävät arkisin television katseluun noin 85 minuuttia ja viikonloppuisin 160 minuuttia, eli selvästi enemmän kuin naiset. (Miettinen & Rotkirch 2012, 67–68.) Lapsilla selvästi eniten vapaa-aikaa sekä arkena että viikonloppuisin vie ruutuaika. Pojilla ruutuaika on suurimmaksi osaksi pelaamista eri laitteilla johon pojat käyttävät arkisin keskimäärin kolme tuntia ja viikonloppuisin kolmetuntia ja 50 minuuttia. Tytöillä ruutuaika on poikia enemmän television katselua ja netin selailua. Tytöt viettävät arkena keskimäärin kaksi ja puoli tuntia ruutujen ääressä ja viikonloppuisin kolmetuntia kaksikymmentä minuuttia. (Miettinen & Rotkirch 2012, 107.)

Perheen yhteiseen ulkoiluun käytetty aika perhebarometrin kvantitatiivisella tutkimuksella mitattuna näyttää jäävän hyvin vähäiseksi. Alle seitsemän vuotiaiden lasten kanssa äidit ulkoilivat keskimäärin kymmenen minuuttia ja isät kuusi minuuttia päivässä. Seitsemästä seitsemääntoista vuotiaiden lasten kanssa äidit ulkoilivat keskimäärin enää yhden minuutin päivässä ja isien ulkoilu jäi alle minuuttiin päivässä. 19 prosenttia lasten kanssa asuvista äideistä ja 26 prosenttia lasten kanssa asuvista isistä kertoi, ettei ole harrastanut lapsensa kanssa liikuntaa viimeisen vuoden aikana. Toisaalta luku on hyvin vähäinen, jos vertaa osuutta lasten näkemyksiin. Jopa 77 prosenttia lapsista kertoo, ettei ole harrastanut liikuntaa isän kanssa ja 60 prosenttia ei ole harrastanut liikuntaa äidin kanssa viimeisen vuoden aikana. Lasten ja aikuisten vastausten erot voivat kertoa liikuntahetken merkityseroista tai erilaisesta muistamisesta ja ajantajusta. (Jallinoja 2009.) Turun alueelle keskittyneessä tutkimuksessa perheen yhteinen liikkuminen näyttäytyi paljon yleisempänä ja tavallisempänä puuhana. Turkulaisista pikkulapsiperheistä noin puolet kertoi liikkuvansa perheen kanssa yhdessä kävellen, pyöräillen, pihalla leikkien tai luonnossa liikkuen vähintään kerran viikossa. Myös pallopelejä pelattiin viikoittain perheenjäsenten kanssa viidenneksessä tutkimuksen pikkulapsiperheistä. (Tähtinen ym. 2007, 104–106.) Näyttääkin siis vahvasti siltä, että perheliikunta on yleisempää pienten lasten perheissä, kuin yleisesti lapsiperheissä. Tämä on oletettavaa, koska kasvaessaan lasten elämänpiiri laajenee ja kodin sekä lähipiirin ulkopuoliset liikuntaharrastukset lisääntyvät.

Saattamiseen ja kускаamiseen vanhemmat käyttävät päivittäin enemmän aikaa kuin lasten kanssa liikkumiseen. Naiset 11–23 ja miehet 9–13 minuuttia päivässä lapsen iästä riippuen. Nuorempia kuskattiin ja saatettiin vanhempia lapsia enemmän. (Miettinen & Rotkirch 2012, 79.) Perhebarometrissä ei kuitenkaan eroteltu kускаamista ja saattamista toisistaan, joten osa tästä ajasta on oletettavasti myös perheen yhteistä fyysisesti aktiivista aikaa.

Perheiden vapaa-ajan käyttö nähdään myös arvovalintana, johon vaikuttaa perheen ja perheenjäsenten taustatekijät (Lindfors 2011). Vapaa-ajan käyttöön vaikuttavat tekijät jaotellaan biologisiin, ympäristöllisiin, ajallisiin, sosioekonomisiin ja elämän roolillisiin tekijöihin (Robinson & Godbey 2000). Sosioekonomisen taustan nähdään vaikuttavan esimerkiksi vapaa-ajan television katselun-, sosiaalisen kanssakäymisen-, sekä liikunnan määrään. Työntekijätasolla työskentelevät katsovat enemmän televisiota päivässä kuin yrittäjät ja toimihenkilöt. Sosiaaliin kontakteihin yrittäjät käyttävät vähemmän aikaa kuin muut työntekijäryhmät. Tämä selittyy pitkälti yrittäjien merkittävästi vähemmästä vapaa-ajasta verrattuna työntekijöihin ja toimihenkilöihin. Liikuntaan vapaa aikaa käyttävät enemmän ylempät toimihenkilöt kuin muut työntekijäryhmät. (Spoof 2016, 40–41.)

Myös lapsien vapaa-ajan viettoon perheen sosioekonomisella taustalla nähdään olevan vaikutusta. Esimerkiksi lasten urheiluharrastukset urheiluseuroissa ovat yleisempiä korkeamman sosioekonomisen aseman perheissä. Korkeampi vanhempien tulotaso korreloi merkittävästi lasten urheiluharrastusten useuden, urheiluharrastusten kustannusten sekä ylipäätään urheiluseurassa harrastamisen kanssa. (Puronaho 2006; Telama ym. 2009.) Sosioekonominen tausta ei kuitenkaan vaikuta liikunta-aktiivisuuden määrään (Telama ym. 2009).

3.3. Liikuntasuositukset ja liikuntaan käytetty aika

Aikuisten tulisi liikkua terveytensä ylläpitämiseksi viikossa monipuolisesti. Kestävyysliikuntaa tulisi kertyä liikuntaharrastuksista tai hyötyliikunnasta viikossa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti. Lisäksi lihaskuntoa ja liikkeenhallintaa kehittävää liikuntaa tulisi tehdä ainakin kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2009.) Alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Tästä määrästä yksi tunti tulisi olla vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja kaksi tuntia reipasta ja kevyttä liikuntaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14.) Kouluikäisten lasten tulisi liikkua yhdestä kahteen tuntia joka päivä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008). Myös fyysisesti passiivista aikaa ja istumisjaksojen yhtämittäisyyttä pyritään kampanjoiden ja suositusten avulla vähentämään. Kaiken ikäisille suositellaan istumisen vähentämistä. Yli tunnin yhtämittäisistä istumajaksoista on haittaa terveydelle, riippumatta henkilön päivittäisistä liikuntamääristä.

Aikuisia kehoitetaan ja kannustetaan luomaan itselleen ja lapsilleen lähiympäristö ja ilmapiiri, joka itsessään kannustaa liikkumiseen ja vähentäisi yhtämittaista istumista. (UKK-instituutti 2015.)

Aikuisväestön liikunta-aktiivisuus on ollut kasvussa koko 2000-luvun. Yhä useampi aikuinen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Kuitenkin yhä 34 prosenttia aikuisväestöstä liikkuu vähemmän kuin kolme kertaa viikossa hengästyen ja 56 prosenttia aikuisväestöstä liikkuu harvemmin kuin neljä kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan, mikä ylttäisi ylläpitämään terveyttä (Kansallinen liikuntatutkimus 2010a, 9–11.) Lapsiperheiden vanhemmille kohdistetussa tutkimuksessa käy ilmi, että keskimäärin lapsiperheiden vanhemmat liikkuvat arkipäivisin 18 minuuttia. Viikonloppuisin lapsiperheiden vanhemmat liikkuvat keskimäärin 40–50 minuuttia, joten näyttää siltä, että viikonloppuisin lapsiperheiden arjessa on selvästi enemmän aikaa liikunnalle kuin arkipäivisin. (Miettinen & Rotkirch 2012, 67.)

3–18-vuotiaista 92 prosenttia kertoo harrastavansa liikuntaa. Koettu liikunnan harrastaminen sekä liikunnan harrastaminen liikunta- ja urheiluseuroissa on kasvanut 1990 ja 2000-luvuilla. Lasten ja nuorten fyysinen kunto on kuitenkin keskimäärin heikentynyt 1990-luvulta, mikä johtuu pitkälti arjen passivoitumisesta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 6, 13.) Liikuntaaktiivisuus 9–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla on ollut viime vuosien aikana kasvussa. Vuonna 2016 31 prosenttia 9–15-vuotiaista liikkui päivittäin vähintään tunnin. Sama luku oli vuonna 2014 20 prosenttia. Samalla korkeintaan kahtena päivänä viikossa liikkuvien osuus on vähentynyt 18 prosentista 12 prosenttiin. Liikunta-aktiivisuus vähenee lasten kasvaessa. 9–11-vuotiaista päivittäin vähintään tunnin liikkui 40 prosenttia, 11-vuotiaista 26 prosenttia ja 15-vuotiaista enää 15 prosenttia. (Kokko ym. 2016, 10–12.) Kouluikäiset tytöt käyttävät koulupäivän jälkeisestä ajasta liikuntaan ja ulkoiluun keskimäärin 29 minuuttia ja pojat keskimäärin 43 minuuttia (Miettinen & Rotkirch 2012, 104–105). 3–6-vuotiaista suomalaisista lapsista vain osa ylittää koken tunnin fyysisen aktiivisuuden tavoitteeseen. Eri tutkimusten mukaan alle kouluikäiset lapset liikkuvat tunnista useaan tuntiin vuorokauden aikana. Suurimmalla osalla päiväkotikäisistä lapsista fyysisesti aktiivinen aika sijoittuu päiväkodissa vietettäviin tunteihin. Vain yhdeksän prosenttia lapsista ulkoili yli tunnin päiväkotiajan jälkeen (Sääkslahti 2016, 12.) On saatu myös tutkimustietoa, että vain joka viides alle kolmevuotias lapsi liikkuisi vähintään kaksi tuntia päivässä (Soini ym. 2014). Lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuus sekä fyysinen kunto ovat myös polarisoituneet. Yhä

enemmän on hyvin aktiivisia ja hyväkuntoisia lapsia ja nuoria, mutta samaan aikaan terveyden kannalta liian vähän liikkuvien määrä on kasvanut. (Harkimo ym. 2016, 10.)

Liikunta-aktiivisuus vaihtelee selvästi elämänkaaren varrella. Lapsuudessa liikunta-aktiivisuus on korkeimmillaan, murrosiässä liikunta-aktiivisuus alkaa laskea ja liikunta-aktiivisuus jatkaa vähenemistä koko varhaisaikuisuuden ajan. Nuorilla ja varhaiskeski-ikäisillä liikunta-aktiivisuus on vähimmillään. Keski-ikäisillä liikunta-aktiivisuus alkaa taas tasaisesti lisääntyä. Eläkkeelle siirtyminen näkyy liikunnan lisääntymisenä, ennen kuin liikuntakyvyn heikkeneminen iän mukana vähentää liikunta-aktiivisuutta. (Zacheus ym. 2003; Nupponen ym. 2005.)

3.4 Perheen yhteinen aika

Suurin osa vanhemmista kokee saavansa viettää riittävästi aikaa lastensa kanssa, (naisista 85 prosenttia ja miehistä 70 prosenttia) (Paaajanen 2005, 56–57). Perheen nousevasta arvostuksesta kertoo vanhempien lisääntynyt ajankäyttö lasten hoitamiseen. Varsinkin isät käyttävät yhä enemmän aikaa lasten hoitamiseen ja naisten lisääntynyt töissä käynti ei vähennä ajan käyttämistä lasten kanssa olemiseen. (Miettinen & Rotkirch 2012, 129.) Teoreettisia lisätunteja vanhemmat käyttäisivät mieluiten ulkoiluun ja liikuntaan sekä harrastuksiin (Miettinen & Rotkirch 2012, 94). Lisää aikaa toivottaisiin myös erityisesti perheen kanssa yhdessä vietettävään aikaan sekä matkustamiseen. Toisaalta lisäaikaa etsittäessä aikaa otetaan helpoiten juuri liikunnasta, lapsien ja lähipiirin kanssa vietettävästä ajasta sekä kotitöistä (Julkunen ym. 2004, 200.)

Aikuisten ohella perheen yhteinen aika on myös lasten toivelistalla. 9–10-vuotiaat lapset toivovat, että heidän vanhempansa tulisivat töistä kotiin aikaisin ja etteivät vanhemmat tekisi ilta- ja yötoita. Lasten toiveessa kävi ilmi, ettei lapsilla ollut erityistä toivetta yhteisen ajan viettämisestä vaan toiveissa korostui vanhempien läsnäolo kotona ja vanhemman tavoitettavissa oleminen lapselle. (Vasikkaniemi 2013, 129–132.) Myös Lindforsin tutkimuksessa selviää, että alle kouluikäiset lapset, kouluikäiset lapset ja nuoret pitävät perheen yhteistä aikaa tärkeänä ja arvokkaana. Kiireetön yhteinen kotiaika vanhempien kanssa korostui pienten lasten vastauksissa. Nuorilla perheen yhteistä aikaa tärkeämmiksi nousivat ystävien ja kavereiden kanssa vietetty aika sekä harrastukset. (Lindfors 2011.)

Perheen yhteisen ajan viettämiseen ja perheliikunnan mahdollisuuteen vaikuttaa paljon perheenjäsenten aikataulujen erot. Perhebarometrin kvantitatiivisissa tutkimuksissa käy ilmi, että perheenjäsenten samaan aikaan kotona viettämä aika on lisääntynyt 2000-luvulla. Osaltaan tämä johtuu isien aikaisemmasta kotiin tulemisesta työpäivien jälkeen verrattuna 1990-luvulle, osaltaan lasten lisääntyneestä kotona vietetystä ajasta koulupäivien jälkeen. (Miettinen & Rotkirch 2012, 96–97.) Vaikka perheen yhteinen kotona vietetty aika on teoriassa lisääntynyt, perhebarometrin tekemissä haastatteluissa käy ilmi perheenjäsenten aikataulujen yhteensovittamisen vaikeus. Vanhemmat kokivat usein, että työpäivän jälkeiset illat menevät lasten harrastuksiin kускаamiseen ja arjen rutiineihin. (Miettinen & Rotkirch 2012, 116.) Myös perheenjäsenten yksilölliset toisistaan erkaantuneet intressit ajankäytölle vaikeuttavat perheen yhteisen ajan löytämistä. Kaikkien perheenjäsenten yksilölliset omat menot ja perheen yhteinen aktiivinen vapaa-aika on vaikea saada mahdutettua samaan kalenteriin. Kaikkeen ei vain aika riitä. (Paajanen 2001, 57.)

Perheen yhteisen ajan löytämiseen vaikuttaa vanhempien työajat. Iltatöitä tekevilla vanhemmilla lasten kanssa vietetty aika jää huomattavasti vähäisemmäksi kuin niin sanottuun normaaliin aikaan työskentelevillä vanhemmilla. (Miettinen & Rotkirch 2012, 86.) Perheiden yhteinen aika on perheiden keskuudessa entistä toivotumpaa ja tavoitellumpaa, mutta sen löytäminen vaatii suunnittelua ja perheen ajanhallintaa (Beck & Beck-Gernsheim 2002, 91). Ajanhallinta vie myös osan yhteisestä vapaa-ajasta. Usein perheen ajanhallintavastuu on perheen äidillä, mikä on yksi syy äitien isiä sidotumpaan vapaa-aikaan. (Takala 2004.)

Lapsiperheiden toiveena on siis keritä harrastamaan enemmän liikuntaa ja viettämään enemmän aikaa yhdessä perheen kanssa. Yhteiskunnan kannalta suotavaa olisi, että liikuntasuosituksot täytyisivät yhä useammalta ja perheen yhdessä viettämä aika lisääntyisi. Sekä organisoidun että omaehtoisen perheliikunnan lisääminen ja edistäminen on siis perusteltua, järkevää ja toivottua.

4. PERHELIIKUNTA

Tässä luvussa esittelen perheliikunnan käsitteen. Ensin kuvaan perheliikunnan historiaa ja perheliikuntakäsitteen syntymistä 1980-luvulla. Tämän jälkeen kuvaan perheliikunnan määritelmän, sen eri muodot sekä kuvaan miten perheliikuntaan osallistuvien lasten ikä vaikuttaa perheliikunnan sisältöön ja muotoon sekä annan esimerkkejä, millaisena perheliikunta näyttäytyy eri lajien sisällä. Tämän jälkeen nostan esiin perheliikunnan yleisimmät tavoitteet; yhteisen ajan, liikuntaan sosiaalistamisen, lapsen kasvun ja kehityksen tukemisen ja koko perheen saamat sosiaaliset ja liikunnalliset hyödyt. Lopuksi esitän lyhyen yhteenvedon perheliikunnan tarpeellisuudesta sekä sen monipuolisista hyödyistä.

4.1 Perheliikunnan historia ja käsitteellistyminen

Perheliikunta muodostui käsitteeksi Suomessa Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) halusta aktivoida perheitä liikunnallisesti ja sosiaalisesti 1980-luvun alussa. MLL oli huolissaan perheiden eristäytymisestä suvusta ja naapureista yhteiskunnan kaupungistumisen ja työkuulttuurin muutosten myötä. Kaupungistumisen seurauksena sosiaalisten kontaktien naapureiden ja sukulaisten välillä nähtiin vähenevän. Myös kotona lapsia hoitavat äidit kokivat tarvetta järjestetyille tapaamisille, joissa voisi kohdata samassa elämäntilanteessa olevia lähialueen perheitä. MLL kantoi myös huolta vapaa-ajan passivoitumisesta. Huoli vapaa-ajan passivoitumisesta nousikin 1980-luvulla yleiseksi yhteiskunnan huolenaiheeksi. Yksi järjestöä huolettava asia oli myös sukupolvien eriytyminen. Huomattiin, että eri sukupolvet ja eri ikäluokat viettivät entistä vähemmän aikaa yhdessä. Näistä huolista kumpusi MLL:n halu kehittää perheille yhteistä aktiivista ajanvietettä muiden lähialueen perheiden kanssa. (Haverila ym. 1983.) MLL alkoi kutsua perheenjäsenten sekä lähialueen perheiden yhteistä liikuntaa perheliikunnaksi. Sitten perheliikunnan käsite on vakiintunut Suomessa. Käsite on kuitenkin elänyt ajan mukana. Nykyään perheliikunta voidaan käsittää entistä laajemmin.

Perheliikunta vakiintui käsitteeksi 1980-luvulla, mutta perheiden yhteinen aktiivinen aika on kuulunut kautta aikain suomalaiseen elämäntyyliin. 1980-luvulla yhteiskunnassa esiin nousseet arjen muutokset ja niistä kumpuavat huolet vaikuttivat perheliikunnan syntyyn ja

käsitteellistämiseen. Arjen muutosten seurauksena arkiliikunnan määrä ja ylisukupolvisen yhteisen ajan vietto vähentyivät. Näiden elämäntyyllisten muutosten myötä perheliikuntaa alettiin organisoida tietoisesti ja perheitä alettiin kehottaa yhteiseen liikunnan harrastamiseen. (Haverila ym. 1983.) Perheliikunnan varhaisina muotoina ennen perheliikunnan käsitteellistymistä voidaan pitää liikuntatapahtumia, joihin koko perhe osallistui. Tällaisia oli esimerkiksi Työväen Urheiluliiton järjestämät liittojuhlat, joihin osallistuttiin kaikenikäisten voimin ja jossa kasvatukselliset tavoitteet olivat vahvasti läsnä. (Olin & Katajamäki 1974). Myös SVUL:n suurjuhlat ja suurkisat sisälsivät kaikenikäisten yhteistä liikuntaa ja kasvatuksellisia tavoitteita, vaikka niissä urheiltiin ja voimisteltiin iän ja sukupuolen mukaan jaotelluissa ryhmissä. (Halila & Sirmeikkö 1960, 537–576). Sotien jälkeisen ajan suurien liikunnallisten tapahtumien taustalla oli vahva ajatus liikunnasta kasvatuksellisena välineenä ja liikunnan pariin kasvamisen tärkeydestä. Nämä olivat myös osaltaan esillä 1980-luvulla perheliikunnan määritelmää rakennettaessa.

Perheliikuntakäsitteen muodostumista ja muuttumista tarkasteltaessa on selvää, että käsite elää ajan mukana. 1980-luvulla perheliikunta nousi esiin yleisten liikunnan terveyshyötyjen voimakkaan tiedostamisen ja esiin nostamisen yhteydessä. 1980-luvulla painotettiin myös liikunnan roolia lasten kasvatuksessa ja perheliikunnan sosiaalisia hyötyjä koko perheelle. Sosiaalisissa hyödyissä korostettiin myös etenkin liikunnan tuomaa mahdollisuutta tutustua esim. naapureihin tai muihin perheliikuntakerhoissa käyviin. (Haverila ym. 1983.) 2000-luvun alun perheliikuntaverkoston perustamisesta lähtenyt perheliikunnan nousukausi korosti aiempien tavoitteiden lisäksi erityisesti perheen yhteisen ajan merkitystä lasten ja koko perheen hyvinvoinnille (Arvonen 2004a 28–30). Perheen yhteisen ajan tärkeyden korostaminen näyttää vain vahvistuneen näihin päiviin asti. Perheliikunnan käsite on mukautunut ajan kuluessa ja on nykyään laajempi kuin käsitteen syntyvuosina. Perheliikunnan käsite herättää kuitenkin edelleen keskustelua. Esimerkiksi se, onko aikuisten perheenjäsenten keskenäinen liikunta perheliikuntaa, jakaa mielipiteitä.

4.2. Perheliikunnan määritelmä

Perheliikunta on perheen yhteistä fyysisesti aktiivista aikaa (Arvonen 2004a, 28; Karvonen ym. 2003, 293). Perheliikunta on kaikkea eri-ikäisten läheisten ihmisten; lasten, nuorten, vanhempien, isovanhempien, sukulaisten ja ystävien, kesken vietettyä liikunnallista aikaa.

Perheliikuntaa ei ole haluttu määrittää liian tarkasti vain ulkoapäin määritetyn tai subjektiivisesti koetun perheen yhteiseksi liikunnaksi, vaan perheliikunnaksi luetaan myös esimerkiksi lapsen ja kummin yhteinen liikunta. Perheliikunta on siis läheisten ihmisten yhteistä liikunnallista aikaa johon kaikenikäiset voivat osallistua. (Arvonen 2004a, 28).

Perheliikuntaan liittyy vahvasti terveyttä ylläpitävä ja kehittävä näkökulma. Perheliikunta on liikkujille niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin hyväksi. Tärkeää on, että perheliikunnassa huomioidaan kaikkien ja kaiken ikäisten liikkujien tarpeet. Liikunta tulee muokata kaikille sopivaksi ja mielekkääksi tekemiseksi. (Arvonen 2004a, 28–29.) Perheliikunta on matalan kynnyksen liikuntaa, jota jokainen perhe voi tehdä omista lähtökohdista käsin, omalla tavallaan. Myös organisoitu perheliikunta halutaan pitää matalan kynnyksen toimintana niin, että siihen on helppo osallistua, sitoutumisen aste pidetään matalana, toiminta tuodaan lähelle perheitä ja kustannukset ovat edullisia tai mahdollisuuksien mukaan ilmaisia. Perheliikunnassa liikunnallisia suorituksia tärkeämpää on yhdessäolo ja liikunnan ilo. Perheliikunta nähdään keinona tarjota lapsille valmiudet varttua elinikäisiksi liikkujiksi. Aikuisille perheliikunta antaa helpon tavan lisätä liikettä päivään. Ennen kaikkea perheliikunta on perheen hyvinvointia lisäävää yhteistä aikaa ja perheen arkeen luontevasti sopivaa toimintaa. (Suomen Latu 2017a.)

Perheliikunta on laaja käsite, joka pitää sisällään organisoidun ja omaehtoisen liikunnan yhdessä perheen tai lähipiirin kanssa. Omaehtoista perheliikuntaa on kaikki perheiden ja lähipiirin liikunnallinen yhteinen aika, jota ei organisoi perheen ulkopuoliset tahot tai henkilöt. Tällaista perheen omaehtoista perheliikuntaa on esimerkiksi perheen yhteinen kotijumppatuokio, yhteinen ulkoiluhetki tai lumitöiden tekeminen yhdessä. Omaehtoiseen perheliikuntaan luetaan myös julkisen sektorin tai järjestöjen kehittämät valmiit liikuntaideat ja -kannustukset, joiden avulla perheet voivat itselleen sopivaan aikaan liikkua yhdessä kotona tai lähiympäristössä. Organisoitu perheliikunta pitää sisällään kaiken etukäteen suunnitellun perheliikunnan johon osallistuu liikkujia oman perheen ulkopuoleltakin. Organisoitua perheliikuntaa on esimerkiksi liikuntaseurojen järjestämät harjoitukset perheen pienimmille ja heidän vanhemmilleen, kunnan liikuntapalveluiden tai yhdistysten järjestämät vanhempi-lapsi -liikuntakerhot sekä koko perheelle soveltuvat liikunta- ja urheilutapahtumat urheilun massatapahtumista koko perheen liikuntapäiviin. Organisoitua perheliikuntaa tarjoavat järjestöt, yritykset ja julkinen sektori. Myös yksittäisten henkilöiden järjestämää perheliikuntaa voidaan pitää organisoituna perheliikuntana, jos liikuntahetki on ennalta sovittu ja avoin muillekin kuin omalle lähipiirille. (Suomen Latu 2017a; Arvonen 2004a.)

Perheliikunta jaotellaan kuuteen toimintamuotoon: 1. perheiden omaehtoiseen koti-, arki- ja lähiliikuntaan, 2. lomalla tapahtuvaan perheiden yhteiseen lomaliikuntaan, 3. perheliikuntaryhmien, 4. liikuntajärjestöjen ja lajitoimijoiden, 5. kansalais- ja yleishyödyllisten järjestöjen sekä 6. työyhteisöjen koulujen ja päivähoitopaikkojen järjestämään ja tukemaan perheliikuntaan. (Zimmer 2001, 93–94; Arvonen 2004 b, 19).

Edellistä jaottelua hyödyntäen organisoitu perheliikunta voidaan jakaa säännöllisiin perheliikuntakerhoihin, vapaamuotoisempiin järjestettyihin perheliikuntatuokioihin esimerkiksi työpaikan tai naapuruston toimesta, lajinomaisiin lapsen harrastuksiin, jossa vanhemmat ovat mukana sekä yksittäisiin järjestettyihin perheliikuntatapahtumiin (Arvonen 2004b, 9, 19–21). Perheliikuntaa organisoivat ja kehittävät tahot tekevät työtä myös perheiden omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi. Järjestöt ja muut tahot edistävät perheliikuntaa muun muassa liikuntaideoita jakamalla, liikuntaan houkuttelevilla sosiaalisen median kampanjoilla ja tekemällä vaikutustyötä lähiliikunnan olosuhteiden parantamiseksi.

Perheliikunta on yhä suhteellisen uusi käsite, eikä sen määritelmä ole täysin yhtenevä kaikissa järjestöissä. Perheliikunnan parissa toimivat määrittelevät perheliikunnan hieman eri lailla riippuen omasta, lajin tai organisaation näkökulmasta. Eroja perheliikunnan määrittämisessä syntyy etenkin siinä, onko se aina liikuntaa, jossa on mukana lapsia tai nuoria aikuisten kanssa. Vai voiko perheliikuntaa olla myös kahden tai useamman aikuisen perheenjäsenen yhteinen liikunta. Myös käsitys siitä, onko vain yhdessä liikkuminen perheliikuntaa, vai voiko perheliikunnaksi laskea liikunnan, jossa perheenjäsenet liikkuvat samanaikaisesti, mutta eri tavoin tai eri paikassa. Tällaisesta toimintaa on esimerkiksi aikuisten lenkkeily lähialueella lasten harrastaessa ohjatussa kerhossa tai vaikka suunnistus, johon mennään yhdessä mutta, jossa juostaan oma rata yksin. Myös lapsen harrastus, johon vanhempi osallistuu aktiivisesti, lasketaan toisinaan perheliikunnaksi. Perheliikunta käsitteen rajat ovat siis häilyvät eikä käsite ole täysin yhtenevä kaikkien järjestöjen kesken. Tutkimukseen haastatellut järjestöt pitivät käsitteen laajuutta enimmäkseen hyvänä asiana, eivätkä kokeneet tarpeelliseksi pyrkiä rajaamaan käsitettä tarkkoihin raameihin.

4.3 Erilaista perheliikuntaa iästä ja lajista riippuen

Edellä esitettyjen perheliikunnan eri muotojen lisäksi perheliikunnan sisältöön, tavoitteisiin ja piirteisiin vaikuttaa suuresti liikkujien ikä sekä liikuntamuoto. Vauvan kanssa liikkussa tulee ottaa täysin erilaisia asioita huomioon kuin kouluikäisen tai murrosikäisen kanssa liikkussa. Harrastettava laji taas tuo perheliikuntaan omat erityispiirteet mukanaan. Seuraavaksi esittelen liikkujien iän vaikutuksia perheliikuntaan sekä annan esimerkkejä miten erilaista perheliikunta voi olla eri lajien sisällä.

Vauvan ja aikuisen liikkussa aikuisen liikunta korostuu ja läheisyys sekä hoiva ovat näkyviä piirteitä liikkumisessa. Ensimmäisen lapsen kohdalla iso elämänmuutos vaatii opettelua ja tuoreiden vanhempien saama tuki ja neuvot ovat tarpeen. Perheliikunnan ohjatuissa tapahtumissa tuoreet vanhemmat saavat ammattilaisilta ja muilta vanhemmilta tukea ja vinkkejä sekä vanhemmuuteen, lapsen hoitoon, että yhteiseen liikuntaan. Vanhempien ja lapsen välinen suhde vahvistuu yhteisen tekemisen, läheisyyden ja liikunnan kautta. Vauvalle vauva-vanhempi -liikunta on turvallinen tapa tutustua maailmaan ja tuntea läheisyyttä omiin vanhempiin. (Arvonen 2004a, 30.) Vauvauinti on hyvä esimerkki valmiiksi suunnitellusta konseptista vauva-vanhempi -liikuntaan. Valmiissa vauvauinnin konseptissa ammattilaiset ovat miettineet tarkoin vauvan kehitys- ja kasvutarpeet, jolloin vauvauinti on oiva tapa tukea vauvan tervettä kasvua. Vauvauintikonsepti on mietitty myös vanhempien näkökulmasta. Koulutetut vauvauintiohjaajat osaavat tukea ja neuvoa vanhempia uudessa elämäntilanteessa ja varmistaa uintiharrastuksen turvallisuuden. (Grönlund 2017.)

Taaperoiden ja alle kouluikäisten lasten kanssa liikkussa vanhemman rooli on huolehtia turvallisuudesta ja kasvattajan rooli korostuu. 1–2-vuotiaat lapset ovat kävelemään opittuaan vilkkaassa iässä ja vanhemman tarkkaavaisuutta tarvitaan. Yhdessä liikkumalla lapsi saa purkaa energiaa ja aikuinen saa väistämättä paljon hyötyliikuntaa. 3–4-vuotiaiden lasten kanssa liikkussa onnistuu jo satu- ja laululeikit, mutta vanhemman läsnäolo on vielä välttämätöntä. (Arvonen 2004a, 30.) 5–6-vuotiaat oppivat liikunnan kautta toimimaan ryhmässä ja kärsivällisyys kehittyy. Perheliikunta on alle kouluikäisten kanssa antoisaa liikuntaa koko perheelle. Tässä iässä lapsen ikä sallii jo pidemmät retket ja lajikokeilut onnistuvat vanhemman kanssa. (Arvonen 2004a, 31.) 3–6-vuotiaiden liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on lisääntynyt nopeasti 1990-luvulta alkaen. Yhä useampi aloittaa ensimmäisen harrastuksen jo ennen koulun aloittamista (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–

2010b.) Suurin osa organisoiduista perheliikuntaryhmistä on suunnattu 3–6 –vuotiaille lapsille oman aikuisen kanssa, joten organisoidulla perheliikunnalla on suuri rooli alle kouluikäisten arjessa.

Vanhemman näkökulmasta perheliikunta alle kouluikäisen lapsen kanssa on tärkeää yhteistä aikaa perheen kanssa. Usein vanhempi haluaa tarjota yhteisellä liikunnalla iloa, elämyksiä ja kokemuksia sekä tukea lapsen kehitystä. Monesti myös pienet arkea helpottavat tavoitteet ovat mielessä kuten lapsen energian purku ja lapsen helppo nukahtaminen illalla. (Arvonen 2004a, 32.)

Kouluikäisten lasten kanssa perheliikunta painottuu yhä enemmän lajiharrastamiseen ja perheiden lomaliikuntaan yhteisen arkiliikunnan, leikkimisen ja pelaamisen vähentyessä. Kouluikäisillä omien harrastusten ja kavereiden rooli korostuu itsenäistyvässä arjessa. (Arvonen 2004a, 31.) Kouluikäisten aloittaminen on yleisin ikä aloittaa myös ensimmäinen organisoitu urheilu- tai liikuntaharrastus seurassa (Mononen ym. 2016). Kouluikäisetkin viihtyvät kuitenkin perheliikunnan parissa, etenkin jos lapset ja vanhemmat löytävät yhteisen mielekkään harrastuksen. Murrosikäisillä ja nuorilla kavereiden rooli korostuu entisestään ja vanhempien kanssa vietetty aika vähenee. (Arvonen 2004a, 31.) Lapset ja nuoret kaipaavat kuitenkin vanhempien tukea ja yhteistä aikaa (Vasikkaniemi 2013, 129–132; Kultavirta 2012, 48; Tuononen 2008, 4), tähän yhteinen liikuntaharrastus voi olla oiva vastaus. Kouluikäisen, murrosikäisen tai nuoren ja aikuisten yhteistä liikuntaa ei tarvitse kutsua perheliikunnaksi, jos se kuulostaa vieraalta. Useinhan se on yhdessä harrastamista kuten lenkkeilyä, laskettelua ja frisbeegolfausta.

Tähän tutkimukseen tehdyssä haastattelussa ja perheliikunta teemaryhmän kokouksissa perheliikuntaa ei nähty tarpeelliseksi rajata vain pienten ja isompien yhteiseksi liikunnaksi. Vaan nähtiin, että perheliikuntaa voi olla esimerkiksi myös aikuisten lasten ja heidän vanhempiansa liikunta. Eri-ikäisten aikuisten perheliikunnassa korostuu muun perheliikunnan tavoin yhdessä olemisen tärkeys, liikkumisen ilo ja fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyt.

Myös laji vaikuttaa perheliikunnan sisältöön, merkitykseen ja tavoitteisiin. Jos perheliikunta on yhteisen lajin harrastamista, niin lajin tavoitteet astuvat suureen osaan liikuntaa ja terveydelliset sekä yhteisölliset tavoitteet voivat jäädä taka-alalle. Monien lajien tavoitteellisen harrastamisen parissa koetaan, että lapsen harrastus on koko perheen harrastus. Seurassa harrastaminen pohjautuu ideaan yhdessä tekemisestä ja vastuun jaosta, jolloin myös

vanhemmilla on paljon velvollisuuksia lapsen harrastuksessa. Tällainen intensiivinen harrastaminen näyttäytyy monissa perheissä perheliikuntana.

Ampumahiihto on oiva esimerkki lajista, jossa vanhemmalla on iso rooli ja harrastajat kokevat lajin nuoren ja vanhemman yhteiseksi harrastukseksi. Ampumahiihto aloitetaan varsin myöhäisellä iällä, mutta vanhemman rooli on silti lajissa suuri, koska oma vanhempi on usein vastuussa aseesta. Ampumahiihtoa harrastaneet kokevat usein lajin, ja vanhemman tiiviin läsnäolon lajissa, lähentäneen nuoren ja vanhemman suhdetta. Lapsen tai nuoren harrastaminen on siis ollut aikuisen ja lapsen yhteistä aktiivista aikaa. (Pukki 2017.)

Myös suunnistus on usein koko perheen harrastus. Suunnistus sopii lajina hyvin koko perheelle, koska lajin harjoitus- ja kilpailutapahtumissa tarjotaan ratoja kaiken ikäisille ja tasoille suunnistajille yhtä aikaa. Vaikka itse suunnistusrata kierretään aivan pienimpiä osallistujia lukuun ottamatta yksin, kokevat suunnistajat lajin usein hyvin voimakkaasti perheen yhteiseksi harrastukseksi ja perheliikunnaksi. Suunnistus lajina on vahvasti periytyvä ja lapset sosiaalistuvat lajin pariin pienestä pitäen perheen yhteisen harrastuksen ja mallioppimisen kautta. (Örn 2013, 31, 46, 66)

4.4 Perheliikunnan tavoitteet

Perheliikunnan tavoitteisiin vaikuttavat osallistuvien henkilöiden mieltymykset ja ikä sekä liikunnan muoto, aika ja paikka (Arvonen 2004a, 32). Perheliikunnan yleisimmät ja suurimmat tavoitteet ovat: 1) Perheen yhteinen aika, 2) lasten liikuntaan sosiaalistaminen, 3) Lasten kasvun ja kehityksen tukeminen, sekä 4) Liikunnan monipuoliset hyödyt koko perheelle, kuten terveys- ja sosiaaliset hyödyt. Edellä esitetyt tavoitteet toistuvat kaikissa tätä tutkimusta varten tehdyissä haastatteluissa. Ne löytyvät myös Karvosen ym. (2003, 293) ja Arvosen (2004b, 17) luettelemien perheliikunnan hyötyjen ja tavoitteiden joukosta. Perheliikunnan päätavoite on siis perheiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen ja ylläpitäminen. Perheliikunnan edistystyöhön kuuluu perhelähtöisyys. Se, ettei liikuntaa tuputeta ylhäältäpäin, vaan toimitaan perhelähtöisesti ja pyritään löytämään yksilölliset keinot ja tavat kullekin perheelle liikkua yhdessä. (Arvonen 2004b, 16.) Seuraavaksi avaan perheliikunnan neljä päätavoitetta yksityiskohtaisemmin.

4.4.1 Yhteinen aika

Yhteinen aika ja yhdessä olo nousivat tämän tutkimuksen haastatteluissa keskeisimmiksi perheliikunnan syiksi. Se ei ole yllättävää, kun ottaa huomioon yleisen keskustelun kiireestä, aikapulan tunteesta, perheen arvostuksesta ja yhteisen ajan tärkeydestä. Perheiden yhdessäolon vähyys huolestuttaa perhetutkijoita sekä vanhempia (Miettinen & Rotkirch 2012, 127). Perheiden yhteisen ajan vähyden on todettu lisäävän lasten pahoinvointia. Perheen vähäinen tuki ja läsnäolo lapsen elämässä heijastuu yksilön aikuisuuteen kasvaneina riskeinä muun muassa masennukseen, päihteiden väärinkäyttöön ja heikkoihin sosiaalisiin taitoihin. (Katz 2000, 85.) Perheen yhteinen aika ja yhdessä koetut kokemukset taas nähdään arvokkaana voimavarana (Gabb 2008). Perheen yhteinen aika ja jaetut kokemukset korreloivat perheen kokeman yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden kanssa (Katz 2000, 85). Perheiden yhteiset hetket tarjoavat keskustelun mahdollisuuden perheen jäsenille, mikä koetaan tärkeäksi niin lasten kuin aikuisten keskuudessa. Keskustelu ja yhteiset kokemukset lisäävät perheen läheisyyttä, luottamusta ja muita tunnesiteitä (Gabb 2008 121–124), jotka kaikki tukevat ja lisäävät perheen ja perheen jäsenien hyvinvointia. Perheen yhteinen aika on tutkimusten mukaan kaikille perheen jäsenille tärkeää (Rönkä & Sallinen 2008; Christensen 2002; Miettinen & Rotkirch 2012).

Yhteinen aika ja yhteiset liikuntahetket lisäävät yhteisiä kokemuksia ja elämyksiä. Elämysten ja kokemusten nähdään lujittavan perhesiteitä ja tarjoavan koko perheelle oppimisen ja kasvun mahdollisuuksia. Monesti yhteiset liikuntaelämykset tarjoavat myös pitkäkestoisia positiivisia muistoja, jotka lujittavat entisestään perheen yhteisöllisyyttä ja toisaalta kasvattavat yksilöitä. (Arvonen 2004a, 37–38.)

Perheliikunta yhteisen ajan tuojana voi olla myös arkea rauhoittava tapa lisätä liikettä päivään. Monesti vanhemmat kokevat lasten kuljettamisen harrastuksiin raskaaksi velvoitteeksi, eteenkin jos se on liian usein toistuvaa (Miettinen & Rotkirch 2012). Myös lapset kaipaavat harrastusiltojen ohien koti-iltoja ja yhdessä oloa kotona ilman sen kummempaa tekemistä (Christensen 2002). Omien harrastusten ohessa omaehtoinen perheliikunta on hyvä tapa tuoda päivään liikettä esimerkiksi yhteisillä akrobatia- tai venyttelytuokioilla televisiota katsellessa.

4.4.2 Liikuntaan sosiaalistuminen

Liikuntaan sosiaalistuminen eli liikunnallisten tapojen, arvojen ja normien oppiminen (Telama 2000, 60) on voimakkainta varhaislapsuuden aikana (Eskola 1995,6). Yhdessä tekemisen ja mallioppimisen kautta vanhemmat voivat sosiaalistaa lasta liikunnan pariin. Liikunnallisen elämäntavan oppimiseen sekä lapsen kokemukseen, millaiseksi hän kokee itsensä liikkujana, eli omaan liikuntasuhteeseen, vaikuttavat vahvasti varhaislapsuuden liikuntakokemukset. (Lehmuskallio 2011.) Perheliikunta on hyvä tapa luoda lapselle positiivista käsitystä itsestä liikkujana ja siksi lapsen liikuntaan sosiaalistuminen onkin yksi perheliikunnan tärkeimmistä tavoitteista.

Liikuntaan sosiaalistuminen liittyy lapsen yleiseen sosialisatioprosessiin. Sosialisatio jakautuu primaari- ja sekundaarisosialisaatioon. Primaarisosialisaatio on varhainen sosiaalistumisen vaihe, jossa lapsi kohtaa ja alkaa ymmärtää merkityksellistä toista, kuten vanhempiaan ja muita perheenjäseniä. Primaarisosialisaation vaiheessa lapsi samaistuu merkityksellisiin toisiin ja oppii tunnistamaan itsensä samaistumisen kautta. Lapsi myös sisäistää merkityksellisiltä toisilta rooleja ja asenteita joiden pohjalta lapsen oma persoonallinen identiteetti alkaa kehittyä. (Berger & Luckmann 1994, 150; Antikainen 1998, 104.) Tämä primaarisosialisaation aikana tapahtuva roolien ja asenteiden sisäistäminen on olennaista elämänikäisen liikuntasuhteen muotoutumisen kannalta (Lehmuskallio 2011).

Primaarisosialisaatiota seuraa sekundaarisosialisaatio, jossa yksilö oppii omaksumaan laajemmin yhteiskunnallisia ilmiöitä ja osamaailmoja. Yksilö oppii myös ymmärtämään institutionaalisia kenttiä. Sekundaarisosialisaatio seuraa aina primaarisosialisaatiota. Sekundaarisosialisaatio onnistuu primaarisosialisaation ansiosta, koska sekundaarisosialisaatiossa yksilö rakentaa merkityksiä jo primaarisosialisaation aikana omaksutun minuuden ja varhaisen maailman ymmärtämisen päälle. (Berger & Luckmann 1994, 157–164.) Sekundaarisosialisaatiossa yksilö siis rakentaa sosiaalista identiteettiä jo muodostuneen minä identiteetin päälle (Antikainen 1998, 104).

Primaarisosialisaatio vaikuttaa lapsen liikuntasuhteen varhaiseen rakentumiseen, asenteisiin liikuntaa kohtaan ja omiin rooleihin liikkujana. Primaarisosialisaation vaiheessa merkitykselliset toiset, joiden mallista lapsi rakentaa omaa minuuttaan, ovat usein lapsen omat vanhemmat. Siksi vanhempien vaikutus lapsen sosiaalistamisessa liikuntaan on erityisen suuressa roolissa. Vaikka yksilö sosiaalistuu liikuntaan myös sekundaarisosialisaation

vaiheessa esimerkiksi koulun liikuntatuntien ja urheiluseurojen vaikutuksesta, niin oman liikuntasuhteen pohja on jo luotu primaarisosialisaation vaiheessa. Primaarisosialisaatiossa rakentuva varhainen maailmankuva ja oma persoonallinen identiteetti ovat keskeisessä roolissa liikuntaan sosiaalistumisessa, koska tämän pohjan päälle rakennetaan myöhemmät merkitykset. (Berger & Luckmann 1994, 157–16; Aarresola & Kontinen 2012.)

Liikunnalliset kokemukset sekä toisaalta niiden puute ja vähäisyys primaarisosialisaation vaiheessa vaikuttavat voimakkaasti liikuntasuhteen rakentumiseen. Näillä varhaisilla liikuntaan sosiaalistavilla kokemuksilla tai niiden puutteella voi olla hyvin vahvoja, jopa elämän mittaisia vaikutuksia liikuntasuhteeseen. (Lehmuskallio 2011.) Monien tutkimusten mukaan vanhempien rooli lapsen liikuntaan sosiaalistumisprosessissa on kaikkein merkittävin. Vasta vanhempien vaikutuksen jälkeen tulevat muut toiminnan suuntaajat kuten urheiluseurat, kaverit, pihaympäristö ja lastenhoitajat. (Lewko & Greendorfer 1982, 282.) Vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen liikuntaan sosiaalistumisen prosessiin monin eri tavoin, tietoisesti sekä tiedostamattaan (Karvinen 2008, 42; Koski 2004, 195; Lehmuskallio 2011). Yhtenä esimerkkinä vanhempien positiivisesta vaikutuksesta lapsen liikuntaan sosiaalistumisprosessiin voidaan mainita yhdessä arkisten matkojen pyöräileminen. Pyöräillessä lapsi näkee, että oma vanhempikin pyöräilee, esimerkiksi autoilun sijaan. Esimerkki negatiivisesta vaikuttamisesta lapsen liikuntasuhteen muodostamiseen on vanhempien negatiivinen suhde liikuntaan, jonka lapsi havaitsee. Myös lapsen liikkumisen toistuva kieltäminen vaikuttaa negatiivisesti liikuntasuhteen muodostumiseen. Vanhempi voi myös miettiä omia liikuntatottumuksia lapsen liikuntaan sosiaalistumisen näkökulmasta. Saako lapsi liikunnallisen vanhemman mallin, jos vanhempi harrastaa paljon liikuntaa, muttei koskaan lapsen kanssa tai lapsen nähden?

Liikunnallisen elämäntavan oppimisen kannalta varhainen liikuntaan sosiaalistuminen on tärkeää ja toivottavaa. Liikuntaan sosiaalistuminen ei ole kuitenkaan irrallinen osa yleistä sosialisointiprosessia, vaan liikuntaan sosiaalistuminen tukee myös yleistä sosiaalistumista yhteiskunnan jäseneksi. Siten liikuntaan sosiaalistaminen tukee myös perheliikunnan toista tavoitetta ”lapsen kasvun ja kehityksen tukemista”. Tulee myös muistaa, että sosialisointiprosessi on elämänpitäinen prosessi, vaikka se onkin herkintä varhaislapsuudessa. Tämä tarkoittaa sitä, että myös lapset vaikuttavat vanhempiensa sosiaalistumiseen. Lapsi voi esimerkiksi uusilla harrastuksillaan sosiaalistaa vanhempiansa mukaan vanhemmalle uuteen liikuntakulttuuriin. (Lehmuskallio 2011.) Myös pienet lapset voivat sosiaalistaa vanhempiaan

liikuntaan. Pienen lapsen kanssa vanhemmat saattavat kokeilla vanhempi-lapsi jumppia tai ulkoilla enemmän lapsen ulkoiluttamisen verukkeella. (Suomen Latu 2016a.)

4.4.3 Lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen

Perheliikunta on lähtökohdiltaan lapsilähtöistä liikuntaa. Perheliikunnan käsitteen muotoutumisen aikaan 1980-luvun alussa perheliikunnan ensisijaisena tavoitteena oli lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja liikuntatarpeen tukeminen. (Haverila 1983.) Lapsen kasvun tukeminen on säilynyt tärkeänä perheliikunnan tavoitteena näihin päiviin asti. Ohjatuissa perheliikuntaryhmissä pyritään ottamaan lapsen kasvun tavoitteet huomioon ja lisäksi antamaan tukea sekä neuvoja vanhemmille vanhemmuuden eri osa-alueilla (Arvonen 2004a, 33).

Perheliikunnassa kasvatetaan lasta liikkumaan, eli sosiaalistetaan lapsi liikuntaan, mutta myös kasvatetaan lasta liikunnan avulla. Liikunnan harrastaminen ja perheliikunta nähdään hyviksi keinoiksi opettaa lapselle toivottuja elämän arvoja sekä hyvää käyttäytymistä. Liikunnan avulla voidaan esimerkiksi tukea lapsen itseluottamusta, itsekontrollia, luovuutta ja aloitekykyisyyttä. Myös rehellisyyteen, ystävällisyyteen, oikeudenmukaisuuteen ja reippauteen nähdään liikunnan avulla voitavan kasvattaa lasta. (Arvonen 2004a, 35–36.)

4.4.4 Hyvinvointihyöty koko perheelle

Yksi iso perheliikunnan hyöty on myös kaikki liikunnan tuomat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset terveyshyödyt koko perheelle. Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa perheen omat kiinnostuksen kohteet ja voimavarat huomioiden. Yhdessä liikkuen sekä lapset, vanhemmat, isovanhemmat ja muut perheliikuntaan osallistuvat saavat kuin huomaamatta liikunnan positiivisia vaikutuksia päivään. (Arvonen 2004a.)

Perheliikunnassa on 1980-luvulta lähtien haluttu lasten tarpeiden rinnalla tyydyttää myös aikuisten sosiaalisia ja liikunnallisia tarpeita. Lasten tarpeet ovat olleet kuitenkin etusijalla (Haverila 1983). Aikuisten liikunnalliset tarpeet ovat nykyään kuitenkin korostuneemmin esillä ja niitä on sallittua sekä suotavaa vaalia. Vaikka perheliikunnan käsitteellistämisen

alkutaipaleilla perheliikunta ymmärrettiin olevan perheen yhteistä liikuntaa lapsen tarpeista lähtöisin, voidaan perheliikunta nähdä nykyään monipuolisemmin sekä lapsia että aikuisia aktivoivana ja kiinnostavana toimintana. Mäkitervo ja Niemi (2010) toivat esiin gradussaan aikuisten intressit huomioivan perheliikunnan tarpeet. Liikuntatila, jossa vanhempien liikunnalliset tarpeet on huomioitu, lasten tarpeita unohtamatta, motivoi perheitä liikkumaan yhdessä (Mäkitervo & Niemi 2010, 43). Tutkimuksen haastatteluissa nousi esiin aikuisten intressien hyödyntäminen yhteisessä liikunnassa. Kun aikuinen on motivoitunut tekemisestään, lapsi aistii sen ja innostuu liikunnasta aikuisen mallin avulla. Näin liikunta on sekä lapsille että aikuisille motivoivaa ja innostavaa tekemistä.

4.5 Monenlaiselle perheliikunnalle on tarvetta ja kysyntää

Kaikenlaiselle perheliikunnalle on tarvetta ja kysyntää, koska erilaiset perheliikunnan muodot motivoivat eri perheitä. Esimerkiksi laji, jossa vanhempi ottaa lapsen mukaan omaan harrastukseensa, voi sopia hyvin yksilölajeja harrastaville aikuisille ja heidän lapsilleen. Ohjattu perheliikuntakerho taas on monien pienten lasten perheiden valinta, kun vanhemmat haluavat tukea oman lapsen liikunnallisia taitoja ja samalla tavata toisia saman ikäisten lasten vanhempia. Toisaalta aikatauluja täynnä olevassa arjessa, monet perheet valitsevat mieluummin omaehtoisen perheen kanssa liikkumisen järjestettyjen kerhojen sijaan. Tällöin liikkumista ei tarvitse aikatauluttaa ja arki voi tuntua joustavammalta. Myös omaehtoiseen liikuntahetkiin perheillä on mahdollisuus saada valmiita ideoita esimerkiksi järjestöjen nettisivuilta. Perheliikuntaa organisoivat ja siihen kannustavat järjestöt ja julkiset toimijat pyrkivät ottamaan perheiden yksilölliset tarpeet ja toiveet mahdollisimman hyvin huomioon. Tavoitteena on, että perheet löytäisivät oman tavan elää aktiivisesti ja liikkua yhdessä perheen kanssa.

Sekä tutkimukseen tehdyt haastattelut, että aikaisempi kirjallisuus osoittaa, että perheliikunnalle on kysyntää. Haastatteluissa kävi ilmi, että pääkaupunkiseudun ja isojen kaupunkien perhepalloilu ja -voimisteluryhmiin on tunkua, eivätkä kaikki halukkaat mahdu ryhmiin. Myös Parasta Lapsille ry:n järjestämät monikulttuuriset perheleirit, joihin liikunta kuuluu yhtenä hyvinvointia lisäävänä toimintana, ovat niin kysytyjä, ettei järjestöllä ole resursseja ottaa kaikkia hakijoita mukaan leireille. Perhetutkimukset osittavat, että perheiden

yhteinen aika on yhä toivotumpaa. Perheet toivovat lisää perhekeskeistä yhteistä aikaa ja lisää liikuntaa sekä ulkoilua omaan arkeen (Miettinen & Rotkirch 2012, 94).

Liikunnan lisääminen arkeen olisi toivottavaa terveyden ylläpitämisen kannalta, koska yhä liian moni lapsi, nuori ja aikuinen liikkuu liian vähän terveystensä kannalta (Kansallinen liikuntatutkimus 2010a; 2010b). Myös perheiden yhteinen aika olisi toivottua perheiden yhteisöllisyyden ja luottamuksen kasvattamisen kannalta, mikä edistäisi perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia (Gabb 2008; Katz 2000, 85). Kuitenkin kiireinen arki on yleisintä juuri lapsiperheissä, joissa yhteistä aikaa toivotaan lisää (Miettinen & Rotkirch 2012, 23).

Tosiasia on myös se, että liikuntaharrastuneisuus on polarisoitunut sekä perheen aikuisten tulotason, että asuinpaikkakunnan mukaan. Pienituloiset perheet käyttävät suurempituloisia perheitä vähemmän rahaa liikuntaharrastuksiin. Pienituloisten perheiden lapset liikkuvat suurituloisten perheiden lapsia harvemmin urheiluseuroissa. Monet lapset joutuvat myös lopettamaan harrastuksen tai siirtymään alemmipitaiseen joukkueeseen pelaamaan urheiluharrastuksen kalleuden vuoksi.

Myös asuinpaikkakunta vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen. Pääkaupunkiseudulla ja kasvukeskuksissa asuvat harrastavat enemmän organisoitua liikuntaa kuin kylissä ja maaseudulla. (Harkimo ym. 2016, 10, 16; Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 15.) Harrastaminen seuroissa on kuitenkin lisääntynyt lapsien ja nuorten keskuudessa, mutta lasten ja nuorten yleiskunto ei kuitenkaan ole parantunut (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b 6, 13). Arjen aktivoiminen sekä omaehtoisen liikunnan lisääminen olisi siis toivottua sekä liikuntaa seuroissa harrastavilla, että seuratoimintaan osallistumattomilla. Toisaalta pihapelikulttuurin vähentymisen ja sisäleikkien sekä paikallaan leikittävien leikkien osuuden kasvaminen ja toisaalta myös yksilapsisten perheiden määrän kasvaminen (Kalliala 2000 6–7; Helenius & Lumelahti 2013, 52.) näyttää luovan tarvetta organisoidulle matalan kynnyksen liikunnalle. Yksi tällainen vaihtoehto on organisoitu perheliikunta, jolloin perheliikuntaan tulee mukaan perheen ulkopuolisten jäsenten kanssa sosialisoituminen.

Perheliikuntaan vaikuttaa perheen mielenkiinnon kohteiden ja liikuntatapojen lisäksi ratkaisevasti myös lähiympäristö. Liikkumaan motivoiva koti, piha ja lähiympäristö tukevat ja antavat hyvät mahdollisuudet perheen yhteiseen liikunnalliseen ajanviettoon. (Zimmer 2001, 90–93; Arvonen 2004a, 19). Myös valtio ja kunnat ovat ymmärtäneet ympäristön merkityksen liikunta-aktiivisuuteen. Kunnat ovat rakentaneet 2000-luvulta asti innokkaasti

lähiliikuntapaikkoja, joiden toivotaan lisäävän matalan kynnyksen liikuntaa ja myös perheiden yhteistä liikuntaa kodin lähiympäristössä. (Mäkitervo & Niemi 2010, 50). Lasten liikunnan määrään ja muotoon vaikuttaa aikuisia enemmän ympäristö ja sen tarjoamat mahdollisuudet (Bauman ym. 2012; Fisher ym. 2015). Ympäristö voi sekä kannustaa liikkumaan ja siten lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta tai se voi heikentää tai jopa estää lapsen liikkumisen (Kyttä 2003). Näissä tutkimuksissa vallitseva ympäristö on ymmärretty laajasti. Fyysisen ympäristön lisäksi on otettu huomioon esimerkiksi tunneympäristö ja vanhempien vaikutus lapsen liikkumiseen.

Ympäristön merkitys sekä perheiden ja liikuntatottumusten polarisoituminen on ymmärretty yhteiskunnassa ja siihen halutaan kiinnittää huomiota, jotta kaikilla olisi yhtäläiset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen ja toisaalta liikuntaa harrastettaisiin kaikissa perheissä terveyden kannalta riittävästi. Perhelähtöisillä menetelmillä lasten liikunnan lisäämistä, neuvontamenetelmän vaikuttavuutta ja sen pitkäkestoisuutta on tutkittu kuitenkin hyvin vähän (Davison ym. 2013; O'Connor ym. 2009; Riethmuller ym. 2009). Lisäksi perhelähtöistä liikuntaedistämistä ja käytettäviä keinoja ja niiden tehokkuutta on syytä tutkia lisää, sillä monet perhelähtöiset liikunnan edistämisen tavat ovat tuottaneet vain hentoja ja suhteellisen lyhytkestoisia tuloksia (Metcalf ym 2012).

Yksi esimerkki perhelähtöisestä liikuntaneuvonnasta, on Sydänliiton Neuvokas perhe – ohjelma. Ohjelmalla pyritään tukemaan perheiden hyvinvointia perheen omista lähtökohdista käsin ja liikunnalla on iso rooli ohjelmassa muiden terveellisten tapojen rinnalla. Neuvokas perhe -ohjelma on nostettu hallituksen kärkihankkeeksi, mikä kertoo päättäjien halukkuudesta tukea perheitä jo ennaltaehkäisevästi. (Alapappila 2017). Neuvokas perhe –korttien käyttö neuvoloissa näyttää vaikuttaneen vaihtelevasti perheiden hyvinvointiin. Neuvonnan tehokkuuteen on vaikuttanut sekä lapsen, perheen että neuvolan ja koulun ammattilaisten asenne. (Arffman & Väyrynen 2012; Karjalainen 2010; Salo 2015; Vanhanen & Vanhatalo 2016.)

Perhelähtöisen liikuntaneuvonnan on todettu lisäävän liikunnan määrää vähän liikkuvien perheiden lapsilla. Muutos aktiivisempaan ja liikunnallisempaan arkeen ei näytä kuitenkaan pysyvältä vähän liikkuvien perheiden keskuudessa. Jo puolen vuoden kuluttua liikuntaneuvontajakson päättymisen jälkeen vähän liikkuvien perheiden lasten liikunta-aktiivisuus on palautunut takaisin samalle, liian vähäisen päivittäisen liikunnan tasolle, millä se oli ennen liikuntaneuvontajaksoa. (Laukkanen 2016, 116–121.) Laukkasen tutkimuksessa

liikuntaneuvontaa tarjottiin perheille, joissa oli 4–8-vuotiaita lapsia. Näyttää siltä, että jo niinkin nuorten lasten suhtautumista liikuntaan on vaikeaa muuttaa pitkäkestoisesti, etenkin jos vanhemmilla liikuntaan kannustamisen määrän lisääminen ei ole pysyvää. Vaikuttaa siltä, että kuta varhemmin perhe tai pariskunta omaksuvat liikunnallisen elämäntavan, sitä todennäköisemmin lapsi tai perheen tuleva lapsi sosiaalistuu liikuntaan positiivisten liikuntakokemusten ja mallien avulla.

Liikuntaneuvontaa pohtiessa ja lasten liikuntaan sosiaalistumisen prosessin tukemista miettiessä tulee tarkastella asiaa laajasti. Pitää ottaa huomioon perheen muuttuva rooli lapsen kasvattajana (Jallinoja 2014), yhteiskuntaan ja liikuntaan sosiaalistumisen voimakkuus varhaislapsuudessa, mutta myös sen jatkuminen läpi elämän (Lehmuskallio 2011) sekä voimistunut perheiden polarisaatio (Hakamäki 2015, 19, 40). Perheiden rooli kasvattajana muuttuu yhteiskunnan muutosten myötä ja esimerkiksi median rooli kasvatus- ja sosialisointiprosessissa on voimistunut (Vilén ym. 2006, 524). Lapsen suhde liikuntaan rakentuu jo varhaisen lapsuuden aikana, vaikka suhde voikin muuttua läpi elämän. Perheet sekä liikuntatottumukset ovat polarisoituneet ja yhteiskunta haluaa tukea vähän liikkuvia perheitä. Siispä sekä julkisella että kolmannella sektorilla on syytä pohtia perheliikunnan mahdollisuuksia ja siihen kannustavia keinoja perheiden hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta. Uskon, että perheliikunnalla, kaiken muun liikunnan ja harrastamisen rinnalla, voi olla yleisesti ymmärrettyä suurempia mahdollisuuksia perheiden hyvinvoinnin tukijana, ylläpitäjänä ja lisääjänä.

5. TUTKIMUKSEN SJOITTUMINEN PERHELIKUNNAN KENTÄLLE

Tässä luvussa kuvaan tutkimukseni sijoittumista Suomen perheliikunnan kentälle. Tutkimukseni on osa Suomen Ladun perheliikunnan kehittämishanketta. Ensimmäisessä alaluvussa kuvaan kyseisen hankkeen lyhyesti. Tutkimukseni on muusta hankkeesta irrallinen tietämystä ja ymmärrystä tuova lisä koko hankkeelle. Tutkimukseni on myös yhteydessä Olympiakomitean alla toimivan Liikkujan polku -verkoston perheliikunnan teemaryhmään. Osallistuminen teemaryhmän kokoukseen antoi minulle ajankohtaista tietoa perheliikunnasta. Käytin myös teemaryhmän jäsenlistaa apuna haastateltavien järjestöjen kartoittamiseen. Perheliikunnan teemaryhmän esittelen toisessa alaluvussa. Tavoitteenani on, että Suomen Ladun perheliikunnan kehittämishanke sekä perheliikunnan teemaryhmä hyötyisivät tutkimuksesta ja perheliikunnan tarjonta kehittyisi entisestään.

5.1 Suomen Ladun perheliikunnan kehittämishanke

Suomen Latu on ollut vahvasti mukana perheliikunnan kehittämistyössä koko 2000-luvun. Suomen Latu toimi perheliikuntaverkoston puheenjohtajana verkoston alkuajat ja on ollut verkoston aktiivisena toimijana aina verkoston perustamisesta asti. Suomen Latu on tuottanut 2000-luvulla paljon uusia ideoita, toimintamalleja ja materiaalia perheiden liikuttamiseksi, sekä järjestänyt ja kehittänyt perheliikuntaohjaajien koulutusta. Suomen Latu on myös aktiivisesti kehittänyt perheliikuntaverkoston sisäistä sekä ulkoista viestintää ja yhteistyötä. (Liikuntatieteellinen seura 2002.) Suomen Latu on ollut suuri perheiden liikuttaja yhdessä jäsenjärjestöjen kanssa. Perheliikuntaa on järjestetty 53:ssa Suomen Ladun jäsenjärjestössä ympäri Suomea. Lisäksi Suomen Latu on luonut muun muassa Metsämörri ja Muumien ulkoilukoulu -toimintaa jotka tarjoavat aktiivista ja yhteisöllistä perheliikuntaa lapsiperheille. (Suomen Latu 2016a; 2016b.) Perheliikunta on siis merkittävä ja luonteva osa koko järjestön toimintaa.

Suomen Ladun strategiassa 2016–2021 yhtenä painopisteenä on edistää perheliikunnan järjestämistä jäsenyhdistyksissä. Tavoitteena on lisätä alueellista matalan kynnyksen perheliikuntatoimintaa ja saada mukaan entistä enemmän vähän liikkuvia perheitä. Näitä tavoitteita täyttämään Suomen Latu perusti perheliikunnan kehittämishankkeen vuosille

2016–2018. Hankkeen avulla tuotetaan uusia toimintamuotoja perheiden yhteisen liikunnan ja ulkoilun lisäämiseksi. Hankkeessa on mukana myös muita liikunta-, kansanterveys- ja yleishyödyllisiä järjestöjä. (Suomen Latu 2016b; 2016c.)

Perheliikunnan kehittämishankkeen päätavoitteena on innostaa ja lisätä vähän liikkuvia perheitä liikkumaan yhdessä perheen kanssa. Perheiden yhteisen liikkumisen lisäämiseksi Suomen Latu tuottaa nettisivuilleen materiaalia jäsenyhdistyksilleen sekä yksittäisille perheille. Materiaaleista löytyy uusia ideoita yhteisiin liikuntahetkiin eri vuodenaikoina ja eri olosuhteissa, sekä käytännön neuvoja perheliikuntatuokion järjestämiseksi. Hankkeen aikana Suomen Latu järjestää myös perheliikunnan ohjaajakoulutuksia jäsenjärjestöilleen. Lisäksi Suomen Ladun vakiintuneisiin lajeihin on kehitteillä sovelluksia, jotka ottavat huomioon koko perheen. Näin niin sanottuja aikuisten lajeja on helpompi harrastaa koko perheen voimin. Hanke tuottaa siis uusia toimintamalleja lisäämään perheiden yhteistä liikuntaa, ulkoilu ja luontosuhdetta. (Suomen Latu 2016b.)

5.2 Perheliikunnan teemaryhmä

Perheiden kannustaminen perheliikuntaan lisääntyi 2000-luvun alussa, kun lapsiperheiden liikuntaan alettiin kiinnittää huomiota entisestään. Yhteistyö perheliikunnan edistämiseksi lisääntyi julkisen- ja kolmannen sektorin välillä. 2000-luvun alussa Sosiaali- ja terveysministeriöstä koottu terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunta (TELI) asetti yhdeksi tavoitteekseen tukea lapsiperheitä liikunnallisen ja terveen elämäntavan omaksumisessa. Konkreettisenä tavoitteena oli kehittää perheliikuntapalveluita ja perheliikunnan edistystyötä. Edistystyötä tekemään perustettiin perheliikunnan työryhmä, joka aloitti toimintansa vuonna 2003. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.) Perheliikuntaverkoston päätarkoitus oli edistää perheliikuntaan liittyvien hyvien käytäntöjen, koulutuksen, tiedon ja toimintamallien leviämistä (Olympiakomitea 2016a). Perheliikuntaverkosto on toiminut Sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa Suomen Ladun, Nuoren Suomen ja Voimisteluliiton vetämänä. (Liikuntatieteellinen seura 2002; 2012).

Vuodesta 2015 perheliikuntaverkosto siirtyi Liikkujan polku -verkoston alla toimivaksi perheliikunnan teemaryhmäksi. Teemaryhmän tarkoituksena on edelleen yhteistyön

tiivistäminen ja hyvien käytäntöjen ja tietojen jakaminen mahdollisimman laajalle. Vahvana ajatuksena on yhdessä tekeminen. Teemaryhmään saa liittyä jäseneksi kuka vain, jolloin tiedolla ja käytänteillä on mahdollista levitä laajasti. (Olympiakomitea 2016a.) Liikkujan polku verkostoon kuuluu yhteensä 251 jäsentä. Heistä perheliikuntateemaryhmään kuuluu yhteensä 53 jäsentä, joista suurin osa on joko kolmannen sektorin järjestöissä toimivia vaikuttajia ja asiantuntijoita tai julkisen puolen asiantuntijahenkilöstöä valtion sekä kuntien tehtävissä. Mukana on myös asiasta kiinnostuneita yksityishenkilöitä. Teemaryhmään ei kuulu yksityisten yritysten henkilöstöä. (Olympiakomitea 2016b.) Teemaryhmällä on kaksi kuljettajaa, joiden tehtävänä on organisoida ryhmän toimintaa.

6. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerrotaan ensin tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus sekä luetellaan tutkimuskysymykset. Toisessa alaluvussa esitetään tiivistetysti tutkimuksessa käytetyt menetelmät ja laadullisen tutkimuksen periaatteet. Kolmannessa alaluvussa esitellään tutkimuksen kohderyhmä. Tämän jälkeen kuvataan aineiston keruun ja käsittelyn vaiheet. Lopuksi pohditaan tutkimuksen luotettavuutta.

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävä

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää millaista perheliikuntaa kolmannen sektorin järjestöt organisoivat tai edistävät, millaisia syitä perheliikunnan organisoinnin taustalla on sekä millaisena järjestöjen perheliikuntaorganisaattorit näkevät perheliikunnan tulevaisuuden mahdollisuuksineen ja haasteineen. Tutkimukseni tarkoitus on selvittää yksittäisten esimerkkijärjestöjen kautta millaista perheliikuntaa liikunta- ja urheilujärjestöt sekä terveys- ja hyvinvointijärjestöt organisoivat sekä millä keinoin järjestöt tukevat ja edistävät omaehtoista perheliikuntaa. Tutkimuksen tarkoituksena on myös ymmärtää syitä perheliikunnan organisoinnin ja tukemisen taustalla sekä hahmottaa perheliikunnan tulevaisuuden suuntaa perheliikuntaa organisoivien ja edistävien järjestöjen perheliikuntavastaavien näkökulmasta. Yksi tutkimuksen tavoite on hyödyttää perheliikuntaa organisoivia järjestöjä ja perheliikunnan teemaryhmää ymmärtämään toisten perheliikuntaa organisoivien ja tukevien järjestöjen toimintatapoja ja motiiveja toiminnan taustalla sekä toiveita jatkosta, jotta yhteistyö perheliikuntaa järjestävien järjestöjen välillä voisi tiivistyä entisestään.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaista perheliikuntaa kolmannen sektorin järjestöt organisoivat Suomessa ja miten ne tukevat omaehtoista perheliikuntaa?
2. Millaisia syitä kolmannen sektorin järjestöillä on organisoida perheliikuntaa tai tukea omaehtoista perheliikuntaa?

3. Mihin suuntaan kolmannen sektorin järjestöt arvelevat perheliikunnan muuttuvan lähitulevaisuudessa? Mitä haasteita perheliikuntaan liittyy ja mitä toiveita järjestöillä on perheliikunnan kehittämiseksi?

6.2 Laadullinen tutkimus

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tavoite on pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa asiaa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2008, 157). Tässä tutkimuksessa ei ole käytetty mitään erityistä laadullisen tutkimuksen tutkimusmetodia, vaan tutkimus on yleistutkimus. Tutkimuksessa käytetyt menetit ovat kuitenkin laadullisen tapaustutkimuksen metodien kaltaisia, vaikka tapausjoukko onkin tyypillistä tapaustutkimusta laajempi. Laadullisessa tapaustutkimuksessa pyritään saamaan yksityiskohtaista tietoa pienestä tapausjoukosta tai yksittäisestä tapauksesta. Tyypillisesti tapaustutkimusten tavoitteena on kuvailla ilmiötä osana sen ympäristöä. (Hirsjärvi ym. 2008, 130-131.)

Tähän tutkimukseen tapaustutkimuksen metodeja voidaan soveltaa, koska tutkimuskohteena on pienehkö määrä järjestöjä. Tutkimuksen kohdejoukon ollessa pieni tutkimustuloksia ei vielä pysty yleistämään, vaan tutkimustulos lisää ennen kaikkea ymmärrystä tutkittavasta aiheesta (Hirsjärvi ym. 2008, 130-131). Tässä tutkimuksessa, muiden tapaustutkimusten tavoin, pyritään kuvailemaan yksittäistä ilmiötä sen ympäristössä. Tässä tutkimuksessa tutkittava ilmiö on perheliikunta ja sen ympäristö on suomalainen liikunta-, urheilu-, sosiaali- ja terveystietä kolmannella sektorilla.

6.3 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimukseen haastateltiin kahdeksaa perheliikuntaa organisoivaa tai omaehtoista perheliikuntaa konkreettisesti tukevaa kolmannen sektorin järjestöä. Järjestöistä haastattelut antoivat perheliikuntavastaava tai muuten järjestön perheliikunnasta hyvin perillä oleva henkilö. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina järjestöjen tiloissa. Suomen Ladulta haastatteluun osallistui kaksi perheliikunnan asiantuntijaa. Kaikilta haastatteluihin

osallistuneilta on pyydetty kirjallinen lupa nimen ja järjestön sekä vastausten käyttöön tämän tutkimuksen tarpeisiin. Taulukossa 1 on esitelty kaikki haastateltavat järjestöt, järjestöjen toimiala kansalaisyhteiskunnan järjestöhaun toimialajaotteluun perustuen (Kansalaisyhteiskunnan järjestöhaku 2017), haastateltava henkilö(t), sekä hänen/ heidän asemansa järjestössä.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen haastateltavat

Järjestön nimi	Järjestön toimiala	Haastateltava	Haastateltavan asema
Hengitysliitto ry	Sosiaali- ja terveysyhdistys	Janne Haarala	Liikunnan suunnittelija
Parasta Lapsille ry	Sosiaali- ja terveysyhdistys, Nuorisoyhdistys	Eija Rieppola	Perhetoiminnan kehittäjä
Suomen Latu ry	Urheilu- ja liikuntayhdistys, Vapaa-aika- ja harrastusyhdistys	Nina Räike Susanne Blomqvist	Koulutuspäällikkö, lasten ja perhetoiminnan vastaava Hankesuunnittelija, Perheliikunnan kehittämishanke
Suomen Palloliitto ry	Urheilu- ja liikuntayhdistys	Lasse Keski-Loppi	Harrastefutiskehittäjä
Suomen Salibandyliitto ry	Urheilu- ja liikuntayhdistys	Eeva Welling	Pelaamisen kehittäjä
Suomen Sydänliitto ry	Sosiaali- ja terveysyhdistys	Annukka Alapappila	Liikunta-asiantuntija
Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry	Urheilu- ja liikuntayhdistys	Malla Grönlund	Koulutussuunnittelija, Vauva- ja perheinti
Suomen Voimisteluliitto ry	Urheilu- ja liikuntayhdistys	Liisa Lappalainen	Voimistelutoiminnan suunnittelija

Haastateltavien joukkoa lähdettiin hakemaan ensin Liikkujan polun perheliikunnan teemaryhmän sisältä. Liikkujan polku -verkostoon kuuluu yhteensä 251 jäsentä. Heistä perheliikuntateemaryhmään kuuluu yhteensä 53 jäsentä 40:stä eri kolmannen sektorin järjestöstä, julkisen sektorin yksiköstä ja yksityisestä kotitaloudesta. Näistä 24 on kolmannen sektorin yhdistyksiä tai säätiöitä, 14 julkisen sektorin yksikköä, joko kunnassa tai valtiolla ja kaksi on yksityishenkilöitä. Teemaryhmään ei kuulu yhtään yksityisen sektorin edustajaa. (Olympiakomitea 2016b.)

Tutkimuksen rajauksen, pro gradu –tutkielmaksi sopivan koon säilyttämisen ja tutkijan mielenkiinnon vuoksi tutkimus rajattiin kolmannen sektorin järjestöihin. Perheliikunnan teemaryhmän järjestöt jakautuvat urheilu- ja liikuntayhdistyksiin sekä sosiaali- ja terveysyhdistyksiin. Osa teemaryhmän yhdistyksistä kuuluu kansalaisyhteiskunnan järjestöluokituksen perusteella useaan toimialaan. Edellä mainittujen lisäksi järjestöt toimivat kasvatuksen-, tieteen-, kulttuurin-, nuorison-, opiskelijoiden-, uskonnon- ja vapaa-ajan parissa. Kaikki järjestöt kuuluvat kuitenkin joko liikunta- ja urheiluyhdistyksiin tai sosiaali- ja terveysyhdistyksiin. Perheliikunnan organisointiin ja omaehtoisen perheliikunnan tukemiseen liittyvien asioiden ymmärtämiseksi laaja-alaisesti, haastateltaviksi haluttiin sekä erilaisia urheilu- ja liikuntajärjestöjä, että sosiaali- ja terveysjärjestöjä. Ymmärrystä monipuolistamaan haastateltavien joukkoon haluttiin myös perheliikunnan teemaryhmään kuulumattomia järjestöjä. Näiden huomioiden lisäksi Suomen Ladulla oli toive, että haastateltavien joukkoon valittaisiin myös isoja liikunta- ja urheilujärjestöjä, jotka eivät ole olleet mukana perheliikunnan teemaryhmässä tai sitä edeltäneessä perheliikunnan verkostossa.

Ensin haastattelukutsut lähetettiin sattumanvaraisesti neljälle perheliikunnan teemaryhmään kuuluvalla sosiaali- ja terveysjärjestölle sekä neljälle teemaryhmään kuuluvalla urheilu- ja liikuntajärjestölle. Näistä haastateltaviksi suostui yhteensä neljä järjestöä. Teemaryhmän ulkopuolisia perheliikuntaa organisoivia tai omaehtoista perheliikuntaa tukevia järjestöjä etsittäessä apuna käytettiin järjestöjen nettisivuja. Internet hauilla ja liittojen sivuja selailemalla perheliikunnan organisoiminen ja tukeminen ei kuitenkaan noussut vauva- ja perheuntia isosti esiin nostavaa Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliittoa lukuun ottamatta esiin teemaryhmään kuulumattomien järjestöjen nettisivuilla. Lopulta muutamia maan isoimmista urheilu- ja liikuntajärjestöjä lähestyttiin sähköpostiviestillä, jossa kysyttiin, onko niillä organisoitua perheliikuntaa tai tukevatko ne konkreettisesti omaehtoista

perheliikuntaa. Sähköpostikyselyillä löytyi kolme urheilu- ja liikuntajärjestöä tutkimukseen haastateltaviksi.

6.4 Aineiston keruu

Tutkimuksessa aineistonkeruutapana käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa kaikille haastateltaville esitetään kysymyksiä samoista ennalta määrätystä teemoista, mutta yksittäiset kysymykset voivat vaihdella sekä sisällöllisesti että sijainniltaan haastattelun kulussa. Teemahaastattelun tarkoituksena on luoda raamit keskustelulle, mutta antaa haastateltavan vaikuttaa keskustelun sisältöön. (Hirsjärvi ym. 2008, 203.) Teemahaastattelussa olennaista on haastattelua ohjailevat, mutta ei liikaa sitovat teemat. Teemoihin sidottu haastattelu mahdollistaa haastattelun etenemisen tarkoituksenmukaisesti ja tutkimuskysymyksiä palvelevasti, mutta samalla mahdollistaen haastateltavien oman äänen kuulumisen ja merkityksenannon tutkittavalle asialle. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.)

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelujen avulla. Seuraavaksi esitellään syyt, miksi tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu. Perustelujen pohjana on käytetty Hirsjärvi ym. (2008, 200–201) erittelyä haastattelujen eduista ja haitoista. Pääsyy kerätä aineisto haastattelujen avulla oli tutkittavan ilmiön moniulotteisuus. Haastattelujen avulla tutkittavaan asiaan saatiin syvällisempää tietoa, kuin mitä strukturoidulla kyselyllä asiasta olisi saatu. Haastattelu mahdollisti myös vastausten tarkentamisen ja jatkokysymysten esittämisen, mikä osaltaan vei haastattelujen antia entistä tarkemmaksi ja syvällisemmäksi. Haastattelu sopi parhaiten aineistonkeruumenetelmäksi perheliikuntaa koskevaan tutkimukseen, koska aihetta on tutkittu suhteellisen vähän. Vähän tutkitun aiheen ympärille esimerkiksi valmiiden strukturoitujen kyselyiden tekeminen on haastavaa, koska aineistonkeruu tuo usein lisää tietoa aiheesta yleisesti (Hirsjärvi ym. 2008, 200). Haastatteluista juuri teemahaastattelu valikoitui tämän tutkimuksen aineiston keruun tavaksi sen ohjailevan, mutta haastateltavan äänen kuuluviin tuovan luonteen vuoksi.

Teemahaastattelussa teemat tulee laatia tutkimustehtävää palvelemaan ja niiden avulla tulee saada tutkimuksen kannalta merkityksellisiä tietoja (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Tässä tutkimuksessa haastattelun pääteemoiksi valikoitui: perheliikunta, perheliikunnan organisoinnin syyt, perheliikunnan tulevaisuus sekä yhteistyö. Näiden teemojen alle

haastattelurunkoon (liite 2) oli listattu muutamia tarkentavia kysymyksiä, joiden avulla haastateltava pystyi jo etukäteen paneutumaan aiheeseen ja tutkija pystyi haastattelun aikana tarkentamaan vastauksia.

Haastattelun alkuun haastateltava kertoi taustatiedoistaan; edustamastaan järjestöstä, omasta roolista ja työtehtävistä kyseisessä järjestössä sekä järjestön suhteesta perheliikuntaan. Ensimmäisen pääteeman ”perheliikunta” kohdalla järjestön edustaja sai kuvailla vapaasti millaista perheliikuntaa he organisoivat, millä keinoilla he lisäävät perheliikuntaa jäsenjärjestöissään tai tukevat perheiden omaehtoista perheliikuntaa. Tämän teeman alla keskusteltiin myös perheliikunnan määrittämisestä ja perheliikunnan kohderyhmistä. Toisessa pääteemassa ”perheliikunnan organisoinnin syyt” keskustelu paneutui järjestön syihin organisoida perheliikuntaa tai tukea perheiden omaehtoista yhdessä liikkumista. Tämän teeman sisällä keskusteltiin myös syistä, miksi perheliikunta on ylipäättään tullut osaksi järjestön toimintaa. Kolmannessa pääteemassa ”perheliikunnan tulevaisuus” haastateltava kertoi millaisia muutoksia olettaa perheliikunnan kentällä tapahtuvan lähitulevaisuudessa, millaisia toiveita järjestöllä on perheliikunnan tulevaisuuden suhteen ja mitä haastateltava pitää perheliikunnan lähitulevaisuuden keskeisinä haasteina joko omassa järjestössä tai yleisesti Suomessa. Neljännessä pääteemassa ”yhteistyö” haastateltava kertoi edustamansa järjestön yhteistyökuvioista perheliikunnan kentällä. Keskustelua syntyi myös yhteistyön kehittämistoiveista ja ideoista sekä toisaalta myös eri järjestöjen välisen yhteistyön haasteista. Pääteemojen jälkeen haastateltavalla oli mahdollisuus kertoa jotain, joka oli haastattelun aikana jäänyt käsittelemättä tai korostaa tärkeimmiksi kokemiaan asioita.

Ennen varsinaisia haastatteluja toteutettiin esihaastattelu. Esihaastattelun tehtävä on antaa palautetta teemahaastattelurungosta, jotta runkoa voidaan muokata paremmaksi vielä ennen varsinaisia haastatteluja. Esihaastattelussa käy ilmi, onko haastattelurungon rakenne ja järjestys toimivia sekä saadaanko kaikki oleellinen kysyttyä teemojen sisällä tai onko rungossa turhia teemoja tai kysymyksiä. Esihaastattelu antaa myös huolellisesti tehtynä hyvän kuvan haastattelun kestosta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 72.) Tässä tutkimuksessa esihaastattelu toimi hyvänä haastatteluharjoituksena haastattelijalle. Esihaastattelun avulla haastattelurunkoa karsittiin toimivammaksi niin, että turha toisto saatiin pois. Esihaastattelulla ei kuitenkaan saatu selville haastattelujen mahdollista pituutta, koska esihaastattelu toteutettiin henkilölle, jolla ei ollut kokemusta perheliikunnasta tai sen organisoimisesta.

Kaikille halutuille haastateltaville lähetettiin sähköpostitse kirje, jossa kerrottiin kiinnostuksesta haastatella kyseistä järjestöä sen organisoimaan perheliikuntaan liittyen. Sähköpostin yhteydessä lähetettiin virallinen haastattelukutsu (liite 1), jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksen liittyminen Suomen Ladun perheliikunnan kehittämishankkeeseen. Kutsussa kuvattiin myös haastattelujen tarkoitus ja sisältö suuntaantavasti. Haastattelukutsussa oli myös tutkijan, gradun ohjaajan sekä Suomen Ladun perheliikunnan kehittämishankkeen vastaavan yhteystiedot.

Teemahaastattelurungot (liite 2) lähetettiin kaikille niille, jotka vastasivat haastattelukutsuun myöntyvästi. Haastattelurungot lähetettiin hyvissä ajoin ennen varsinaista haastattelua, jotta haastateltavilla oli riittävästi aikaa perehtyä kysymyksiin halutessaan etukäteen. Haastattelujen yhteydessä haastateltavilta kerättiin kirjallinen lupa haastateltavien nimen ja edustamansa järjestön nimen julkaisemiseen tutkimuksessa sekä haastattelun sisältöjen julkaisemiseen tunnistettavasti. Haastateltavilta kerättiin myös kirjallinen lupa haastattelun nauhoittamisen sallimisesta. Kaikki haastateltavat antoivat kirjallisen luvan nimensä ja edustamansa järjestön nimen käyttöön sekä haastattelujen nauhoittamiseen. Haastattelujen kestot vaihtelivat 28 ja 63 minuutin välillä. Suurin osa haastatteluista kesti noin tunnin. Kaikki haastateltavat vaikuttivat kiinnostuneilta tutkimuksen aiheesta ja olivat hyvin sisällä perheliikunnan kentällä, joten haastattelut sujuivat hyvin ja tuottivat mielenkiintoista sisältöä tutkimukseen. Kahdeksan teemahaastattelun lisäksi tietoa perheliikunnasta kerättiin haastatteleamalla perheliikunnan parissa pitkään työskennellyttä Mari Miettistä sosiaali- ja terveysministeriöstä. Haastattelujen lisäksi tietämystä ja ymmärrystä aiheesta kartutettiin aihetta käsittelevien kirjojen, tieteellisten artikkeleiden, tilastojen ja järjestöjen nettisivujen avulla.

6.5 Aineiston käsittely

Haastatteluaineisto purettiin litteroimalla haastattelut miltei sanatarkasti. Haastattelujen sisältö oli tässä tutkimuksessa huomattavasti tärkeämpää kuin ilmaisutapa, joten litterointia nopeutettiin jättämällä turhat sidesanat ja aiheeseen liittymättömät lauseet litteroimatta. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 90 sivua. Aineiston kerääminen, siihen syvemmin tutustuminen ja alustava analysointi on hyvä toteuttaa limittäin tai ainakin mahdollisimman ripeästi peräjälkeen (Ruusuvoori ym. 2010, 11). Tässä tutkimuksessa haastatteluaineisto

litteroitiin heti haastattelujen jälkeen. Kun litteroinnin tekee tutkija itse, myös litterointivaihe on arvokasta aineistoon tutustumista. Aineiston keruun ja purkamisen jälkeen aloitettiin mahdollisimman pian aineistoon tarkasti tutustuminen ja varhainen aineiston analyysi. Aineistoon tutustuttiin lähiluvulla. Lähiluku on kerätyn aineisto lukemista tarkasti useaan otteeseen, jolloin tulee kiinnittää huomiota sisällön merkityksen lisäksi myös kielellisiin ja rakenteellisiin vivahteisiin. Lähiluvussa on olennaista löytää aineistosta sen oleellinen sisältö, ei vain referoida tekstiä. Lähiluku on siis jo aineiston alustavaa tulkintaa, jossa aineiston tulkintaan vaikuttaa tutkijan esiymmärrys, ei vain aineistojen sisältö. (Pöysä 2010, 342–344.) Tässä tutkimuksessa aineiston keruu, purkaminen, sisältöön tarkasti tutustuminen ja alustava analyysi toteutettiin samanaikaisesti helmi-maaliskuussa. Aineiston lopullinen analyysi ja tulosten kirjaaminen tehtiin huhti-toukokuussa.

Lähiluvun jälkeen aineisto luokiteltiin teemoihin. Teemoittelussa on olennaista löytää aineiston laajat sisällölliset yhteydet, joiden mukaan sisältöä jaetaan aihealueittain (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Tässä tutkimuksessa teemat muodostuivat teemahaastattelun pääteemojen ympärille. Teemoittelun jälkeen luokittelua syvennettiin tyypittelemällä aineistoa teemojen sisällä. Tyypittelyssä korostui haastateltavien tarkat kertomukset perheliikunnan organisoimisesta ja tukemisesta sekä järjestöjen arvot, tavoitteet, mielipiteet ja suhde perheliikuntaan. Tyypittelyssä aineistoa pyritään analysoimaan ja ryhmittelemään tiettyjen sisällöllisten yhteyksien perusteella (Hirsjärvi & Hurme 2000, 174). Tyypittelyn jälkeen aineistoa alettiin yhdistellä samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien kautta. Yhdistelyssä tutkijan esiymmärrys aiheesta ja teoreettinen käsitteellistämiskyky ovat tärkeässä roolissa, koska yhdistelyn tavoitteena on ymmärtää tapausta tai ilmiötä monipuolisesti. Usein yhdistelyllä pyritään rakentamaan sisällöstä teoreettinen malli. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 150.) Tässä tutkimuksessa yhdistelyllä pyrittiin tiivistämään sisältöä käsitteellisiksi kokonaisuuksiksi.

Yhdistelyn jälkeen aineiston sisällöllisiä eroja vertailtiin toisiinsa. Vertailussa tarkastellaan toisistaan eroavien vastausten sisältöjä ja verrataan niitä toisiinsa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 175). Vertailun avulla lisättiin ymmärrystä erilaisten järjestöjen eroista perheliikunnan organisoijina ja tukijoina. Vertailu myös konkretisoi järjestöjen omien tavoitteiden ja päämäärien merkittävän vaikutuksen niiden perheliikunnan organisoimisen ja tukemisen tyyliin sekä taustalla vaikuttaviin syihin. Aineiston tulkinta kulki mukana koko aineiston käsittelyn ja analysointiprosessin aikana. Tutkijan aineistosta tekemien tulkintojen avulla

aiheeseen tai ilmiöön päästään käsiksi vielä kokonaisvaltaisemmin ja ilmiöstä nousee esiin sen sosiaaliset merkitykset (Hirsjärvi & Hurme 2000, 152).

Tutkimuksen vaiheet ovat tiivistetysti esillä taulukossa 2. Taulukossa on lueteltu tutkimuksen päävaiheet, vaiheiden sisällöt ja tutkimusvaiheiden tavoitteet.

TAULUKKO 2. Tutkimuksen kulku

<u>Tutkimuksen vaihe</u>	<u>Mitä vaihe sisältää</u>	<u>Vaiheen tavoite</u>
1. Esiymmärrys	Aiheeseen ja kirjallisuuteen perehtyminen	Haastatteluteemojen muotoutuminen
2. Tutkimuskysymysten ja metodin valinta	Metodikirjallisuuteen perehtyminen	Metodin valinta, valitsin teemahaastattelun
3. Aineiston keruu	Haastattelujen toteutus	Valmis haastatteluaineisto
4. Tulosten ja aineiston analyysi	Vuoropuhelu haastatteluaineiston, kirjallisuuden ja oman tulkinnan välillä	Valmiit tulokset ja pohdinta

6.6 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa totuudenmukainen ja tarkka kuvaus aineiston keruusta ja käsittelystä. Kaikki tutkimuksen teon vaiheet on kirjoitettava auki lukijalle, jotta lukija tietää, miten tutkimus on tehty ja miksi seuraaviin tuloksiin on päädytty. Erityisen tärkeää on kuvata aineiston luokittelu ja tyypittely sekä tulosten tulkinta. (Hirsjärvi ym. 2008, 227–228.) Nämä vaiheet ovat tulkinnallisia eli niissä tutkijan ajattelu ja esiymmärrys sekä myös tutkijan ajatteluun vaikuttavat tekijät kuten ikä, sukupuoli, uskonnollinen vakaumus ja poliittinen suuntaus, voivat vaikuttaa tuloksiin. Siksi se, miten tutkimuksen vaiheet on toteutettu ja miten tuloksiin on päädytty, tulee olla näkyviä prosesseja lukijalle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.)

Tässä tutkimuksessa luotettavuutta lisää tarkka ja totuudenmukainen tutkimuksen toteuttamisen esiin kirjoittaminen vaihe vaiheelta. Tässä tutkimuksessa on myös kuvattu tutkimuksen teon vaiheiden kesto, joka vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Se ettei aineiston keruun, käsittelemisen ja tulkinnan välillä ole liian pitkä aika lisää tutkimuksen

luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141). Tämän tutkimuksen luotettavuuden kannalta oleellista on myös haastateltavien valintaprosessin tarkka kuvaus, jonka olen esitellyt alaluvussa 5.2 tutkimuksen kohderyhmä. Luotettavuuden ja objektiivisuuden kannalta on tärkeää, että tutkija erottaa omat mielipiteet ja arvomaailman tutkimuksen teosta ja analysoi ja tulkitsee haastatteluja objektiivisesti (Eskola & Suoranta 2005, 17).

7. PERHELIIKUNTA KOLMANNELLA SEKTORILLA

Haastattelin isoja kansallisen tason liikunta ja urheilu- sekä sosiaali- ja terveysjärjestöjä. Kattojärjestöjen tärkein tehtävä on tukea jäsenjärjestöjään ja edistää järjestön päätavoitteita kansallisella tasolla. Perheliikunnan organisoimisessa ja tukemisessa haastattelemillani järjestöillä on monenlaisia rooleja ja tehtäviä, joita esittelen alaluvussa 7.1. Järjestöjen syitä organisoida ja tukea perheliikuntaa esittelen alaluvussa 7.2. Alaluvussa 7.3 esittelen järjestöjen kohtaamia haasteita ja esiin nousseita toiveita perheliikuntaan liittyen sekä kerron järjestöjen näkemyksiä perheliikunnan tulevaisuuden suunnasta.

Kaikissa haastattelemissani järjestöissä perheliikunta ymmärrettiin suhteellisen laajasti eikä missään järjestöissä koettu tarpeelliseksi rajata perheliikunnan käsitettä kattojärjestöstä käsin, vaan ajateltiin, että yksilöt määrittävät perheliikunnan ja perheen omista lähtökohdistaan. Perheliikunta nähtiin läheisten ihmisten yhteisenä fyysisesti aktiivisena touhuamisena tai lajin harrastamisena. Käytännössä kaikissa järjestöissä perheliikunta ymmärrettiin aikuisten ja lasten yhteiseksi liikkumiseksi. Osa järjestöistä toi kuitenkin esiin ajatuksen, että myös aikuisten perheenjäsenten yhdessä liikkuminen on perheliikuntaa. Käytännön toimet perheliikunnan organisoimisessa ja tukemisessa kohdistuvat kaikissa järjestöissä kuitenkin liikuntaan, jossa on lapsia ja aikuisia liikkumassa yhdessä.

”Perheliikunta on eri-ikäisten yhdessä oloa liikunnan merkeissä. Meidän toiminnassa siinä korostuu ei kilpailullinen matalan kynnyksen liikunta ja luonnossa oleilu. Suurin osa meidän yhdistyksistä ei edes ajattele, että nyt organisoidaan perheliikuntaa, vaan he järjestävät perheille suunnattuja retkiä, leirejä ja tapahtumia.” (Räike, Suomen Latu)

Järjestöt suuntasivat organisoimansa perheliikunnan hieman eri ikäisille lapsille. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitolla päätoiminta kohdistuu vauva- ja taaperoikäisten lapsiperheiden toimintaan. Suomen Voimisteluliitto suuntaa myös perheliikunnan vahvasti alle kouluikäisille lapsille perheineen, painottuen 1–4-vuotiaisiin lapsiin. Suomen Palloliitolla ja Suomen Salibandyliitolla perheliikunta keskittyy harrastuksen aloittaviin ikäpolviin perheineen, eli käytännössä alle kouluikäisiin lapsiin. Suomen Ladussa perheliikunta ymmärretään hyvin laajasti, mutta valmiit perheliikuntakonseptit on suunnattu 1–10-vuotiaiden lasten perheille. Hengitysliitossa sekä Suomen Sydänliitossa perheliikunta painottuu omaehtoisen perheliikunnan tukemiseen, joten kumpikaan järjestö ei koe tarpeelliseksi rajata perheliikuntaan osallistuvia millään lailla. Parasta Lapsille ry on ainoa

haastatelluista järjestöistä joka ei rajaa käytännön perheliikuntatoimintaa ollenkaan lasten iän mukaan, mutta käytännön syistä ja resurssien riittämisen varmistamiseksi järjestö rajaa toimintansa ydinperheisiin. Parasta Lapsille ry:n perheleireille ilmoitaudutaan perheenä ja perhe määritetään länsimaisen käsityksen mukaan niin, ettei siihen kuulu enää kolmas ikäpolvi tai vanhempien sisarukset tai heidän lapsensa. Kaikki järjestöt käsittävät perheliikunnan laajasti, mutta oman järjestön organisoidun toiminnan laadukkuuden ja resurssien riittävyyden varmistamiseksi ne rajaavat perheliikunnan osallistujajoukkoa tarpeen vaatiessa lasten iän tai osallistujamäärän mukaan Tärkeää toteutuksen kannalta kaikissa järjestöissä on, että jokaisen lapsen kanssa tulee oma aikuinen mukana, koska perheliikunnassa vastuu lapsesta on aina hänen omalla aikuisellaan, ei kerhon tai tapahtuman ohjaajalla.

Perheliikunnan ytimenä kaikissa järjestöissä pidetään läheisten yhteistä liikkumista. Tärkeää järjestöille on, että kaikki osallistuvat liikkuvat, myös aikuiset. Aikuisten liikkumista painotetaan eri lailla eri järjestöissä. Esimerkiksi Voimisteluliitolla aikuisen päärooli perheliikunnassa on lasten liikunnallisen kasvamisen tukeminen, jolloin aikuisten rooli välillä jää lapsen liikkumisen turvaajaksi ja auttajaksi. Palloilulajien puolella taas koetaan, että pallopeleissä myös aikuisen osallistuminen peliin ja liikuntaan on miltei automaattista, koska peli vie mukanaan. Toisaalta johonkin lajiin painottuvissa järjestöissä perheliikunnaksi koettiin myös lapsen tai nuoren tavoitteellinen lajin harrastaminen, jossa aikuinen on aktiivisesti mukana tukijan, kannustajan, valmentajan, maksajan, kuskaajan ja huoltajan rooleissa.

7.1 Järjestöjen organisoima ja tukema perheliikunta

”Millaista perheliikuntaa kolmannen sektorin järjestöt organisoivat Suomessa ja miten ne tukevat omaehtoista perheliikuntaa?”

Järjestöt vaikuttavat koulutusten, kampanjoiden ja viestinnän kautta sekä jäsenjärjestöihin että väestöön. Kattojärjestöt myös kehittävät jäsenjärjestöilleen sopivia perheliikunnan harrastamisen konsepteja, jotta jäsenjärjestöillä olisi matala kynnyks laajentaa omaa toimintaa perheliikunnan pariin. Monet kansalliset järjestöt myös organisoivat itse isompia

perheliikuntatapahtumia ja tempauksia sekä tuottavat omaehtoiseen perheliikuntaan kannustavia materiaaleja yleiseen jakoon

7.1.1 Jäsenseurojen tukeminen

Kaikilla haastattelemillani järjestöillä on jäsenjärjestöjä, joita varten ne toimivat. Perheliikuntakoulutuksen tarjoaminen jäsenjärjestöille on varsin yleinen tapa tukea perheliikunnan toteutumista käytännön tasolla. Osalla järjestöistä on valmiit perheliikuntakonseptit joita ne tarjoavat jäsenjärjestöille. Tällaisia on esimerkiksi Salibandyliiton perhesähly, SUH:n vauva- ja perheuinti –konseptit, Voimisteluliiton perhevoimistelu ja perheliikunta, Suomen Ladun Muumien ulkoilukoulun Muumiperhemalli ja Metsämörri-ryhmien perhemörri-ryhmät.

”Meillä on ihan valmiita mallitunteja ja tuntisuunnitelmia, joita jaetaan seuroille sekä järjestetään koulutuspäiviä uusille ja vanhoille ohjaajille. Nyt me suunnitellaan videomateriaalia tuntien suunnittelun tueksi. Video olisi parempi ja konkreettisempi apu ohjaajalle kuin paperinen esimerkki esite. Me halutaan todella tukea meidän seuroja, jotta ohjaajia löytyisi ja ohjaajalla olisi tarpeeksi välineitä järjestää ja ideoida laadukasta toimintaa.” (Lappalainen, Suomen Voimisteluliitto)

Tällaiset valmiit konseptit helpottavat paikallisia järjestöjä organisoimaan perheliikuntaa, kun on käytettävissä valmiita mallitunteja, iso ideavarasto harjoituksia ja leikkejä oman teeman ympärille mietittynä sekä perheiden ohjaamisen erityispiirteiden huomioon ottavia neuvoja ohjaamiseen. Järjestöt myös korostivat jäsenjärjestöjen oman tekemisen roolia ja tekemisen vapautta.

Osa järjestöistä ei nähnyt tarpeelliseksi luoda valmista perheliikunnan konseptia jaettavaksi jäsenjärjestöille. Esimerkiksi Palloliitto haluaa antaa vapaat kädet seuroille luoda oman näköistä toimintaa perheiden parissa ja toimii seurojen tukena tarvittaessa.

”Meillä ei ole kuoluituksia tai valmista konseptia perheliikunnasta, mutta tuemme seurojamme järjestämään perheliikuntaa jakamalla ideoita, ja toisten jäsenseurojen hyviä käytäntöjä eteenpäin” (Keski-Loppi, Suomen Palloliitto)

Myös Hengitysliitto kokee, että yksilöllinen tuki ja järjestöjen kannustaminen perheliikunnan organisoimiseen on valmista konseptia toimivampi tapa. Parasta Lapsille ry:n perheliikuntatoiminta poikkeaa muiden järjestöjen toiminnasta. Järjestö organisoii monikulttuurisia perheleirejä, joissa yhdessä liikkuminen on isossa roolissa perheiden hyvinvointia tukevana keinona. Järjestö kouluttaa leirien vapaaehtoisia ja koulutuksissa annetaan vinkkejä myös yhdessä liikkumisen ja leikkien ohjaamiseen. Toiminta ei kuitenkaan pohjautu valmiiseen konseptiin, vaan leirin toiminta muokkautuu toimintaa järjestävien vapaaehtoisten ja leiriläisten näköiseksi.

”Meidän toiminnan juttu on vapaaehtoiset, jotka tekevät leiriä kaikki omalla laillaan, sekä eri kulttuureista tulevat leiriläiset. Jokainen leiri on siis omanlaisensa, emmekä halua määrittää leirien sisältöjä etukäteen.” (Rieppola, Parasta Lapsille ry)

Koulutuksen sekä koulutuksen materiaalien ajantasaisuudesta ja tarkoituksenmukaisuudesta pidetään järjestöissä hyvää huolta. Salibandylitto on juuri julkaissut uudistetun version perhesählyn ohjaajan käsikirjasta. Voimisteluliitto suunnittelee perheliikunnan materiaalipakettiin perheliikuntatunnin mallivideota ohjaajien tueksi, koska video on paljon havainnollistavampi tuki ensikertalaiselle perheliikunnan ohjaajalle kuin kirjalliset ohjeet. Suomen Latu suunnitteli talven aikana kokonaan uuden perheliikunta tutuksi -koulutuspaketin kouluttamaan ja tukemaan uusia ja vanhoja ohjaajia perheliikunnan järjestämisessä.

Koulutusten, valmiiden konseptien ja materiaalien lisäksi järjestöt tukevat jäsenjärjestöjään sisäisillä ideoiden vaihtofoorumeilla. Palloliitto jakaa seurojen keksimiä hyviä malleja eteenpäin toisille seuroille. Suomen Ladulla on lastentoiminnan ohjaajien ”Latunen”-verkosto, joka tapaa vuosittain ideoita, kokemuksia ja neuvoja vaihtaen. Verkoston tapaamisissa käsitellään myös perheryhmien ohjaamista, koska monesti lasten ryhmien ohjaajat ohjaavat myös perheryhmiä, eikä ryhmien rajat kaikissa aluejärjestöissä ole tarkkareunaisia. Parasta Lapsille ry kerää leirien ohjaajilta ja leiriläisiltä aina palautetta leirien jälkeen. Palaute kootaan ja käytetään hyväksi leirien kehittämisessä ja yksittäiset hyviksi havaitut ideat jaetaan järjestössä.

7.1.2 Omaehtoisen perheliikunnan lisääminen

Omaehtoisen perheliikunnan lisääminen koettiin kaikissa järjestöissä tärkeäksi. Osassa järjestöistä se oli perheliikuntatoiminnan pääsisältö, osassa yksi osa perheliikuntatyötä ja muutamassa järjestössä omaehtoinen perheliikunta koettiin tärkeäksi asiaksi, mutta ei suoraan oman järjestön tehtäväksi. Sosiaali- ja terveysjärjestöissä omaehtoisen perheliikunnan rooli korostui. Esimerkiksi Sydänliitossa koko perheliikuntatoiminta liittyy Neuvokas perhe – konseptiin, joka on elämäntapaohjauksen menetelmä perheille, neuvoloille ja koulujen terveydenhoitajille tukea lasten ja perheiden terveellisiä elintapoja ja sitä kautta lisätä niiden hyvinvointia. Parasta Lapsille ry:n tavoitteena on leirien aikana antaa perheille välineitä, tavoitteita ja ideoita hyvän arjen löytämiseen ja toteuttamiseen omassa arjessa leirien jälkeen perheen omista lähtökohdista käsin. Monesti ne voivat olla ihan yksinkertaisia ideoita ja käytännön ratkaisuja yhdessä liikkumiseen.

Monissa järjestöissä omaehtoista perheliikuntaa pyritään lisäämään avoimien vinkkipankkien kautta. Sydänliiton Neuvokas perhe -sivustolla on paljon ideoita perheiden omaehtoiseen liikuntaan. Sieltä löytyy esimerkiksi olohuonesirkus -vinkkisivusto sekä neuvoja vanhemmille, miten lasten liikunnan tukemista kannattaa lähestyä.

”Tosi tärkeää tässä perheiden hyvinvoinnin tukemisessa on meidän nettisivut, jossa puhutellaan alan ammattilaisia ja mikä vielä tärkeämpää, niin niitä itsejä ja äitejä. Perheliikuntaan liittyen Neuvokas perhe -sivustolla on vinkkejä matalan kynnyksen liikuntaan. Juuri semmoseen liikuntaan, joka ei maksa perheelle mitään ja mitä kaikki voivat tehdä hyvin helposti, vaikka omassa olohuoneessa.”(Alapappila, Suomen Sydänliitto)

Suomen Ladun sivuilla on runsaasti vinkkejä sekä perheille että perheliikunnan vetäjille. Sivustolla otetaan huomioon perheliikunnan järjestämisen monet puolet kuten turvallisuus, viestintä ja markkinointi. Sivuilla on myös tuotu esiin yleisimpiä perheliikunnan järjestämisen haasteita ja mahdollisia ratkaisuehdotuksia niihin. Perheille suunnatuissa vinkeissä on otettu huomioon liikkumisen eri olosuhteet ja vuodenaajat.

Perheiden aktivoimiseksi liikkumaan omaehtoisesti järjestöt toteuttavat erilaisia sosiaalisen median kampanjoita. Hengitysliitto järjestää säännöllisesti kilpailuja sivustoillaan. Esimerkiksi ”jaa perheliikuntakuva” -kilpailu todettiin suosituksi, ja nyt meneillään oleva arkiliikunnan SM-kilpailu -kampanja herättelee perheitä lisäämään liikettä omaan arkeen.

Voimisteluliitolla on tällä hetkellä hyvi 100 –haaste aktivoimassa lapsia, aikuisia ja perheitä liikkumaan. Joulun aikaan monilla järjestöillä on liikuntaan aktivoivia joulukalentereita sosiaalisen median kanavilla jaossa ja ylipäättään näkyvä yhdessä liikkumisen ilon jakaminen eri kanavilla vaikuttaa positiivisesti ihmisten omaehtoiseen liikkumiseen.

Omaehtoiseen liikuntaan kannustamisessa järjestöt toivat esiin perheliikunnan laajuuden. Ohjatuissa ryhmissä on monesti perusteltua rajoittaa osallistujamäärää iän mukaan, mutta omaehtoiseen liikkumiseen ei päde mitkään rajoitteet. Esimerkiksi Suomen Latu aikoo jatkossa tehdä töitä sen eteen, että jo vähän vanhemmat lapset voisivat useammin lähteä mukaan niin sanottujen aikuisten lajien harrastamiseen omien vanhempien tai muiden aikuisten kanssa.

”Me ajatellaan niin, että miksi ei niin sanotut aikuisten lajit kuten fresbee golf, maastopyöräily, polkujuoksu, melonta ja geokätköily voisi olla koko perheen lajeja. Me suunnitellaankin nyt koulutuksia aikuislajien kouluttajille ja ohjaajille, jotta perheliikunnasta voisi tulla yksi osa niiden lajien toimintaa.” (Blomqvist, Suomen Latu)

7.1.3 Perheliikuntatapahtumat

Monet järjestöt toivat esiin tapahtumien voiman. Tapahtumat ovat aina suosittuja ja parhaassa tapauksessa ne innostavat perheitä liikunnan pariin. Esimerkiksi Suomen Latu ja Hengitysliitto järjestävät kattojärjestölähtöisiä isoja perheliikuntatapahtumia. Tällaisia on esimerkiksi Suomen Ladun ”Angry birds go snow” -talviliikuntatapahtumat ja viime talven ”Maailman suurin hiihtokoulu”. Hengitysliitto on järjestänyt monia isoja tapahtumia perheiden liikuttamiseksi kuten Herra Hakkaraisen seikkailupiha ja perheet pihalla päivä.

”Joka vuosi pyritään järjestämään joku isompi tapahtuma. Tapahtumat ovat aina tosi toivottuja, ja niiden tarkoituksena on juuri herätellä ja innostaa ihmisiä liikkumaan.” (Haarala, Hengitysliitto)

Kaikilla järjestöillä ei ole erillisiä perheliikuntatapahtumia, mutta perheet ja perheliikunta otetaan huomioon muissa järjestöjen tapahtumissa. Esimerkiksi Voimisteluliiton näytöstapahtumissa on usein myös erillinen perheiden ohjelma mukana, eli näytös jossa esiintyvät eri-ikäiset voimistelijat yhdessä. Voimisteluliiton tapahtumien oheisohjelma

suunnitellaan aina perheet huomioiden, esimerkiksi tempuradat sekä teline- ja välinekokeilupisteet ovat suosittuja oheistekemisiä kaikenikäisille.

”Esim Gymnaestrada 2015 Töölön kisahalliin tehty telinevoimistelun kokeilupiste sai todella paljon kiitosta ja siellä oli koko tapahtuman ajan todella paljon kävijöitä. Samankaltaista kokeilupistettä me suunnitellaan myös ensi vuoden Suomi Gymnaestradaan.”
(Lappalainen, Suomen Voimisteluliitto)

Osa järjestöistä ei itse toteuta perheliikuntatapahtumia. Useimmissa haastatteluissa tuli esiin jäsenjärjestöjen toteuttamat perheliikuntatapahtumat, jotka ovat hyvin suosittuja. Monesti myös perheiltä kerätyissä palautteissa toivotaan juuri perheliikuntatapahtumia lisää.

7.1.4 Tiedotus, markkinointi, ja kehittämistyö

Kansallisen tason järjestöjen perheliikuntatoimintaan kuuluu vaikuttamis- ja kehittämistyö. Järjestöjen käytetyin vaikuttamiskanava on usein järjestön omat nettisivut. Suomen Uinninopetus- ja Hengenpelastusliitto pyrkii vaikuttamaan nettisivujen turvallisuusohjeiden ja hengenpelastuskampanjoiden kautta ihmisiin ja perheisiin niin, että järjestön missio ”Ettei yksikään huku” –toteutuisi. Sivuilla annetaan vinkkejä uimataidon opetteluun ja opettamiseen sekä veden varaan joutuneen pelastamiseen. Sivuilla jaetaan myös tietoa vauvoille, taaperoille ja perheille turvallisista uimapaikoista. Sydänliiton Neuvokas perhe –sivuilla on vaikuttamismateriaalia sekä perheiden kanssa työskenteleville ammattilaisille, että vanhemmille, miten lasta voidaan kannustaa liikkumaan ja mitä kaikkea kannattaa ottaa huomioon.

Järjestöjen perheliikuntahankkeilla pyritään tuomaan perheliikuntaa näkyvämmiin osaksi järjestön ja jäsenjärjestöjen toimintaa ja sitä kautta näkyväksi osaksi kaikkien ihmisten arkea. Suomen Ladun vuonna 2016 alkanut perheliikuntahanke on onnistunut lisäämään jo nyt perheliikunnan näkyvyyttä Suomen Ladussa ja sen aluejärjestöissä.

Järjestöt markkinoivat perheliikuntatoimintaansa myös perheitä ja jäsenjärjestöjä laajemmin. Esimerkiksi lajin vienti kouluihin ja päiväkoteihin lisää harrastajamääriä, mikä voi lasten ja lasten sisarusten kautta näkyä myös perheliikunnan kysynnässä. Esimerkiksi Voimisteluliitto vie tämän vuoden aikana lajejaan näkyvästi varhaiskasvatukseen ja kouluihin. Sydänliiton

Neuvokas perhe markkinoidaan suoraan neuvvoloihin ja koulujen terveydenhoitajille. Suomen Ladun ”Luonnossa kotona” -konsepti on luontoliikunnan väline varhaiskasvatukseen, jossa otetaan myös lasten vanhemmat mukaan. Salibandyliitto markkinoi ja tarjoaa perhesähly –konseptia sellaisenaan muillekin kuin omille jäsenjärjestöilleen, koska sählyä pelataan paljon muuallakin kuin salibandyseuroissa, kuten taloyhdistysten salivuoroilla ja seurakuntien järjestämissä liikuntakerhoissa.

”Perhesähly on just tällainen meidän matalankynnyksen konsepti. On tosi tärkeää, että me tarjotaan tätä muillekin kuin salibandyliiton alaisille seuroille. Me tarjotaan perhesählyä kaikille halukkaille järjestöille ja näytetään, että säbä on muutakin kuin viisi vastaan viisi peliä. Säbähän on kaikkea mahdollista, vaan mielikuvitus on rajana.” (Welling, Suomen Salibandyliitto)

7.2 Syyt tekemisen taustalla

”Millaisia syitä kolmannen sektorin järjestöillä on organisoida perheliikuntaa tai tukea omaehtoista perheliikuntaa?”

7.2.1. Yleishyödylliset syyt

Yleisin syy kolmannen sektorin järjestöillä organisoida perheliikuntaa tai tukea perheiden omaehtoista liikuntaa on yleishyödylliset syyt, eli syyt jotka eivät suoranaisesti hyödytä järjestävää tahoja, mutta hyödyttävät yksilöitä ja yhteiskuntaa. Kaikki haastattelemani tahot luettelivat useita yleishyödyllisiä tavoitteita syiksi organisoida ja tukea perheliikuntaa.

Kaikki järjestöt organisoivat perheliikuntaa, koska perheen yhteinen aika nähtiin tärkeänä asiana. Organisoimalla perheliikuntaa tai tukemalla perheiden omaehtoista liikuntaa järjestöt auttavat perheitä löytämään yhteistä aikaa ja viettämään aikaa yhdessä. Perheiden yhteisen ajan hyötyjä on tarkasteltu alaluvussa 4.4.1. Nämä ovat myös niitä syitä, miksi järjestöt haluavat tukea perheiden yhteistä aikaa ja yhdessä liikkumista. Järjestöt painottivat, että perheille on hyväksi viettää aikaa yhdessä, niin että ollaan oikeasti läsnä. Esimerkiksi yhteiset

liikuntahetket, joissa vanhemmat ovat aidosti läsnä ovat sekä lapsille että vanhemmille arvokkaita arjen hetkiä, jotka kantavat ja tuovat voimia arkeen.

”Se että lapset ja aikuiset harrastavat yhdessä on tosi tärkeää. Se vanhemman ja lapsen yhteinen harrastus voi olla viikon kohokohta jollekulle lapselle ja sitä odotetaan. Se voi toimia siteenä vanhempien ja lasten välillä. Että on se yhteinen harrastaminen kyllä kaikkee muutakin kuin sitä liikkumista.” (Welling, Suomen Salibandyliitto)

”Perheiden yhteinen aika parantaa arkea ja siinä jaksamista. Perheen sisäinen vuorovaikutus paranee yhteisen liikunnan avulla. Yhdessä harrastamisella on jopa vaikutuksia perheen sisäiseen roolinjakoon. Lapset saattavat nähdä vanhemmistaan uusia puolia ja tuntea ylpeyttä kun oma isä heittää niin taitavasti. Tai vanhempi näkee kuinka lapsi nauttii liikkunnasta ja kokee onnistumista. (Rieppola, Parasta Lapsille ry)

Liikunnan mahdollistaminen kaikille nousi myös yhdeksi perheliikunnan organisoimisen syyksi. Perheliikunta nähtiin oivana matalan kynnyksen liikuntamuotona, jota on helppo tarjota pienin resurssein ilmaiseksi tai pieniä maksuja vastaan perheille. Perheliikuntaa käytettiin myös välineenä tukea niitä perheitä, jotka tarvitsevat tukea omaan arjessa jaksamiseen tai sen liikunnallistamiseen. Toisaalta lajiliitoissa perheliikunta nähtiin keinona säilyttää pienten lasten lajiharrastaminen matalan kynnyksen ei kilpailullisena toimintana harrastuksen alkuvaiheessa. Perheliikunta siis hillitsee liian varhaista kilpaurheilupainotteista harrastamista.

Yksi yleishyödyllinen syy, mikä nousi selvästi esiin kaikkien vastauksista, on halu tukea lasten liikunnallista kasvua. Järjestöt näkivät perheliikunnan tärkeänä keinona sosiaalistaa lapsi liikunnan pariin jo varhain. Toisaalta järjestöt näkivät liikuntaan sosiaalistumisen perheliikunnassa kaksisuuntaisena ilmiönä, koska sekä pienet lapset että vähän vanhemmat lapset, sosiaalistavat vanhempiaan tehokkaasti liikunnan pariin. Järjestöt ovat hyvin tietoisia vanhempien suuresta vaikutuksesta lasten varhaisessa liikuntaan sosiaalistumisprosessissa, joten vanhemmat halutaan ottaa mukaan pienten lasten liikuntatoimintaan. Voimisteluliiton vastauksissa nousi esiin muita enemmän järjestön rooli opettaa lapsille motorisen herkkyyksikauden aikaan perusliikuntataitoja. Perusliikuntataitoja opettamalla Voimisteluliitto tukee lasten kasvamista liikkujiksi, olipa laji myöhemmin mikä tahaansa.

7.2.2 Harrastajien rekrytointi

Harrastajien rekrytointi perheliikunnan avulla on yksi liikunta- ja urheilujärjestöjen syy organisoida perheliikuntaa. Haastattelemiini lajiliitot tiedostivat perheliikunnan voiman harrastajien rekrytoinnissa. Voimisteluliitto näki perheliikunnan tärkeäksi keinoksi tarjota pienimmille tapa osallistua voimisteluun ja toisaalta näyttää vanhemmille millaisesta lajista on kyse ja samalla esitellä, että voimistelulla on paljon harrastustarjontaa myös aikuisille ja uusillekin harrastajille. Palloliitto ja Salibandyliitto näkivät myös perheliikunnan lajipromootion keinona. Perheliikunnan kautta lajiin tulee sekä uusia harrastajia aloittaviin ikäluokkiin että harrastajien vanhempia talkoolaisiksi. Vanhempien kohtaaminen perheliikunnan parissa on ymmärretty järjestöissä tärkeäksi keinoksi saada uusia tekijöitä seuraan, koska ilman toimintaan osallistuvia vanhempia ei harrastustoimintaa seuroissa pystytä pyörittämään.

” Tää on hyvä malli saada alkaviin ikäluokkiin ohjaajia ja toimijoita. Vanhempilapsitoiminnoissa ohjaajat tapaavat vanhempia, jolloin he pystyvät kertomaan, miten harrastukseen pitäisi myös vanhempien tulla mukaan. Tää on myös keino vaikuttaa harrastamisen ilmapiiriin. Lapset oppii pienestä asti ja vanhemmat oppii harrastukseen osallistumalla, millanen harrastus jalkapallo on, ja millasta ilmapiiriä sen sisällä arvostetaan. Niin täähän on tosi hyvä! (Keski-Loppi, Suomen Palloliitto)

Palloilulajeissa perheliikunta nähtiin myös helpoimpana tapana aloittaa laji. Lapsen on helppo tulla mukaan toimintaan kun oma vanhempi on mukana tutustumassa uuteen lajiin. Vanhempien läsnäolo lasten harrastuksen aloitusvaiheessa nähdään tärkeäksi myös siksi, että siinä vaiheessa vanhemmille voidaan esitellä millaisesta lajista ja toimintakulttuurista on kyse, jolloin vanhempien kautta voidaan vaikuttaa harrastuksen ilmapiiriin. Myös Suomen Latu näki perheliikunnan tärkeänä keinona harrastusten jatkuvuuden säilyttämisessä. Perheliikunnan kautta saadaan uusia toimijoita paikallisyhdistyksiin sekä perheliikuntaa tarjoamalla että lajien kautta. Perheliikunnan tarjoaminen lisää harrastajapohjaa ja turvaa jatkuvuutta, koska pienten lasten perheet voivat löytää paikallisyhdistyksen tarjonnan ja innostua osallistumaan siihen. Suomen Ladun lajit, kuten esimerkiksi maastopyöräily, hyötyvät siitä että lajin harrastajat ottavat harrastukseen mukaan omia lapsiaan. Harrastuksen jatkuvuus säilyy alueella uusien ja nuorempien harrastajien kautta.

7.2.3 Luonnollinen osa järjestön toimintaa

Toisaalta osalle järjestöistä perheliikunnan organisoiminen ja tukeminen ovat niin luonnollinen osa koko järjestön toimintaa, ettei olisi mitään syytä olla tekemättä töitä perheliikunnan edistämiseksi. Suomen Latu on ollut perheliikunnan pioneeri Suomessa koko 2000-luvun ja perheliikunta on ollut osa sen toimintaa jossain muodossa aina, joten syytä perheliikunnan taustalla on monia ja perheliikunta on luonnollisesti osa Suomen Ladun toimintaa. Myös esimerkiksi Hengitysliitolla perheliikunta nähdään ihan yhtä luonnollisena osana liiton toimintaa kuin muut keinot tukea hengitysterveyttä ja hengityssairaiden hyvää arkea.

Perheliikunta on siis monissa järjestöissä väline edistää järjestön päätavoitetta. Hengitysliiton lisäksi Sydänliitto ja Parasta Lapsille ry näkevät perheliikunnan välinearvon jäsenten tai asiakkaiden hyvän arjen ja terveyden tukemiseen. Suomen Ladun yksi päätavoite on, että jokainen löytäisi oman tapansa ulkoilla ja liikkua. Tähän tavoitteeseen perheliikunta on hyvä väline. Suomen Uinninopetus- ja Hengenpelastusliitolla vauva- ja perheinnilla tavoitellaan järjestön päätavoitetta, eli hukkumiskuolemien vähentämistä. Tavoitteena on, että kaikki oppisivat vesiturvallisuustaitoja ja mahdollisuuksien mukaan myös uimaan.

”Että yksikään ei hukkuisi, se on se pääsyy, että meillä on vauvva ja perheuintia. Me uskotaan, että opettamalla perheille ja lapsille pienestä asti vesiturvallisuutta ja uintitaitoja, meidän on mahdollista päästä meidän päätavoitteeseemme.” (Grönlund, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto)

7.3 Perheliikunnan tulevaisuuden näkymät, haasteet ja toiveet

”Mihin suuntaan kolmannen sektorin järjestöt arvelevat perheliikunnan muuttuvan lähitulevaisuudessa? Mitä haasteita perheliikuntaan liittyy ja mitä toiveita järjestöillä on perheliikunnan kehittämiseksi?”

7.3.1 Perheliikunnan kova suosio

Kaikista haastatteluista kävi ilmi, että perheliikunta elää uutta nousukautta. Perheliikunta oli vuosituhatluvun alussa paljon esillä, minkä jälkeen näkyvyys ja edistystyön innostus hieman laantui. Nyt perheliikunta on taas esillä ja laajentumassa yhä useampiin organisaatioihin. Tähän vaikuttaa kolme seikkaa. 1) Yleisen perheitä arvostavan ilmapiirin lisääntyminen ja perhekeskeisyys 2) Valtion liikuntaan jakamien tukien perustelut, jotka suosivat entistä enemmän matalan kynnyksen liikuntaa sekä perheisiin ja lapsiin panostavaa liikuntaa. 3) Kolmannen sektorin toiminnalle luontainen aaltoliike. Näyttää siltä, että villitykset vaihtelevat ajan mukaan ja järjestöt innostuvat tekemään sitä, mistä yhteiskunnassa keskustellaan ja mitä muutkin järjestöt tekevät.

Perheliikunnan suosion noususta järjestökentällä kertovat monet perheliikunnan hankkeet, kuten Suomen Ladun perheliikunta hanke, ”Kids Moves Up and Down” –hanke sekä ”Lumilajit liikuttavat” –hanke. Valtion kiinnostus perheitä, matalan kynnyksen liikuntaa ja perheliikuntaa kohtaan näkyy muun muassa Neuvokas perhe -hankkeen nostamisessa hallituksen kärkihankkeeksi. Monet järjestöt myös kertoivat perheliikunnan tarjonnan pulasta pääkaupunkiseudulla ja muissa isoissa kaupungeissa. Vauvauintiryhmät ovat uimahallien niukkuuden ja vauvauinnin kovan kysynnän vuoksi aina täysiä ja monet eivät mahdu vauvauintiryhmiin mukaan. Myös salibandyn ja jalkapallon perhepalloiluryhmiin on enemmän kysyntää kuin mitä seurat pystyvät tarjoamaan. Perhepalloiluryhmät menevät täyteen hyvin nopeasti ja lisää ryhmiä toivotaan seuroilta. Hengitysliitto on myös huomannut, että aluejärjestöjen perheitä liikuttaviin tapahtumiin on enemmän kysyntää kuin koskaan ennen. Parasta Lapsille ry järjestää joka kesä monikulttuurisia perheleirejä. Viime vuonna hakijaperheitä oli 270 ja paikkoja leireillä oli 80:lle perheelle, joten moni perhe jäi ilman leiripaikkaa kovan kysynnän ja rajallisten resurssien vuoksi. Näyttää siis sille, että matalan kynnyksen perheliikunnalle on enemmän kysyntää kuin mitä järjestöt pystyvät tarjoamaan, ainakin pääkaupunkiseudulla ja isoimmista kaupungeista.

”Uskon, että perheliikunta kiinnittyy jatkossa vielä vahvemmin jalkapalloon ja juuri siihen harrastajan polkuun. Nyt päättäjät tasolla arvostetaan matalan kynnyksen liikuntaa ja lapsille tarjottavaa harrastajan polkua. Myös perheet ja lapset itse toivovat lisää matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia. Perhepalloiluryhmät ovat todella suosittuja meidän seuroissa. Esimerkiksi Tampereella Ilveksen perheliikuntakerhoon toivottiin mukaan 50 osallistujaa,

mutta 150 ilmoittautui mukaan heti. Resurssien puitteissa ilmoittautuminen suljettiin vaikka vielä olisi ollut halukkaita osallistujia. Eli kysyntää on kaupungeissa kyllä enemmän, mitä seurat pystyvät tarjoamaan.” (Keski-Loppi, Suomen Palloliitto)

7.3.2 Liikuntakulttuurin pirstoutuminen perheliikunnassa

Liikuntakulttuurin pirstoutumisilmiö on havaittavissa myös perheliikunnassa. Kolmannen sektorin järjestöt ovat havainneet, että perheet haluavat yhä enemmän erilaisia tapoja liikkua yhdessä perheenä ja että perheiden toiveet ovat monipuolistuneet sekä erkaantuneet toisistaan. Perinteinen vanhempi–lapsi -jumppa ei enää pure kaikkii pienten lasten perheisiin. Kolmannen sektorin järjestöt kokevat roolikseen tarjota vaihtoehtoja, joista perheet voivat itse valita, mikä on heille omannäköinen ja mieluisa tapa liikkua. Myös yksityisen sektorin perheliikuntatarjonta on kasvanut. Nämä palvelut ovat kuitenkin melko hinnakkaita, joten kolmas sektori näkee roolikseen tarjota edullista tai ilmaista perheliikuntaa matalalla kynnyksellä niin, että se on kaikille perheille mahdollista.

Perheiden monipuolistuviin toiveisiin on vastattu yhä kasvavan perheliikuntaa järjestävien organisaatioiden määrällä. Esimerkiksi Palloliitto on kasvattamassa perheisiin kohdistuvaa toimintaa. Palloliitossa myös nähdään kysynnän monipuolistuminen. Tällä hetkellä seurat tarjoavat sekä ohjattua perhefutista että vapaita perheille varattuja kenttävuoroja. Voimisteluliiton tarjonta perheille on monipuolistunut ja lisääntynyt perheiden toiveiden mukaisesti aina 1980-luvulta lähtien.

”Ensin se oli äiti-lapsi jumppaa joskus 1980-luvulla, sitten nimi vaihtui vanhempi-lapsi jumpaksi. Nyt seuroissa on tarjolla ihan kaikkea. On vauvvajoogaa, perhevoimistelua, taaperoryhmiä, perheakrobatiaa, vapaita pienten lasten perheille suunnattuja telinesalivuoroja ja vaikka mitä. Eli tarjonta on tosi monipuolista, mutta niin sen pitää ollakkin. Me tarjotaan mahdollisuuksia, joista perheet voivat valita itselleen sopivimmat. (Lappalainen, Suomen Voimisteluliitto)

Perheliikuntaan liittyvä iso trendi harrastusten muutoksessa on myös seuratoiminnan varhaistunut aloitusikä. Vaikka yhä yleisin seuraharrastamisen aloitusikä on 6–9-vuotiaiden ryhmä (Kokko ym. 2016, 27), niin yhä enemmän vanhemmat kyselevät taaperoiden ja alle

kouluikäisten ryhmien perään. Vanhemmat haluavat tarjota yhä nuoremmille lapsille ja yhä enemmän ohjattua liikuntaa.

Toisaalta joissain järjestöissä muutos liikuntakulttuurissa nähdään vähäiseksi, esimerkiksi SUH:in vauva- ja perheuintitoiminta on pysynyt pääpiirteissään ja tavoitteiltaan samanlaisena sen koko harrastushistorian ajan. Kysyntä on silti pysynyt kovana ja vain lisääntynyt. Samansuuntaista viestiä kertoo myös Parasta Lapsille ry. Leirit ovat muuttuneet monikulttuurisemmiksi ja perheille on enemmän tarjontaa kuin ennen, mutta samalla näkyy ihmisten pysyvät ja muuttumattomat tarpeet. Sisältöjen tavoitteet eivät ole muuttuneet vuosikymmenten saatossa paljoakaan, vaan lapsia, perheitä ja arjen hyvinvointia tuetaan samalla ajatuksella, yhdessä tekemisellä kuin ennenkin.

7.3.3 Perheliikunnan haasteet

Kolmannen sektorin järjestöt kokevat perheliikunnan parissa kahdenlaisia haasteita. Toiset haasteet kohdistuvat yhteiskunnan ja perheiden muutokseen ja siihen vastaamiseen. Toiset haasteet koskevat perheliikunnan käytännön organisointia. Nämä haasteet ovat samankaltaisia, joita yleisesti harrastustoiminnan tai kolmannen sektorin organisoiman toiminnan parissa koetaan, mutta niihin antaa erityishaastetta kohdistuminen perheisiin.

Yhteiskunnan muutoksista perheliikunnan haasteiksi koetaan perheiden eriarvoistuminen sekä liikuntatottumusten polarisoituminen. Tähän järjestöt haluavat painottaa, että liikuntatottumusten polarisoituminen on moninainen ilmiö. Vähän liikkuvia perheitä on hyvin monenlaisia, eikä yksi keino ole riittävä ongelman ratkaisemiseksi, vaan tarvitaan monenlaisia tekoja ja monenlaisia tekijöitä lisäämään erilaisten vähän liikkuvien perheiden aktiivisuutta. Liikunnan edistämistyössä onkin tärkeää tunnistaa erilaiset liikkujatyypit. Esimerkiksi Karin väitöskirjassa (2016, 103, 155) tuodaan esiin eri liikkujatyypien vaikutusta liikuntaan kiinnittymiseen ja siitä saataviin ja haluttaviin kokemuksiin.

”Me ollaan kaikki erilaisia liikkujia. Myös vanhempien on tärkeää ymmärtää, että oma lapsi voi olla hyvin erilainen liikkuja kuin isä tai äiti. Tää on hyvä ajatus kaikille, jotka edistää liikuntaa ja perheliikuntaa.” (Alapappila, Suomen Sydänliitto)

Yhteiskunnan ja perheiden muutoksista esimerkiksi maahanmuuttajaperheiden kasvava määrä tuottaa joitakin haasteita kolmannen sektorin organisoimalle perheliikunnalle. Tietyt kulttuurierot voivat aiheuttaa ongelmia. Esimerkiksi Parasta Lapsille ry:n leireillä näkyvät liikuntakulttuurien erot eri kulttuurien välillä. Liikunta ja hikoilu voi olla monille vanhemmille vierasta, jolloin liikunnan muotoja ja kannustamista siihen tulee ajatella laajemmin ja eri suunnista kuin monesti ajatellaan. Jos liikkuminen arjessa, saati liikunnan harrastaminen kuulostaa aivan vieraalta, on liikunnan edistämistyö aloitettava hyvin matalalla kynnyksellä ja rohkaisevalla ilmapiirillä. Myös maahanmuuttajaperheiden tavoittaminen ja vanhempien mukaan saanti toimintaan koetaan työlääksi. Järjestöille aiheuttaa haasteita esimerkiksi tilanne, jossa maahanmuuttajaperheen lapset haluavat osallistua perheliikuntaan, mutta vanhemmilla ei ole kiinnostusta tulla mukaan toimintaan.

Myös alueelliset erot Suomessa aiheuttavat haasteita perheliikunnan organisoimisessa. Muuttotappioalueilla lapsiperheiden määrä vähenee ja kasvukeskuksissa lapsiperheiden määrä kasvaa niin paljon, että päivähoitoon pitää jonottaa omaa paikkaa. Tämä alueellinen ero näkyy myös perheliikuntaryhmien toteuttamisessa ja toteutumisessa.

Liikuntakulttuurin sekä perheiden työnjaon sukupuolittuneisuus koetaan usein haasteena perheliikunnassa. Järjestöt ovat koettaneet tuottaa toimintaa, joka innostaisi myös isiä tulemaan harrastamaan lapsen kanssa. Esimerkiksi Parasta Lapsille ry pyrki aktiivisesti miettimään keinoja, jotka innostaisivat isiä touhuamaan lisää lasten kanssa, koska molempien vanhempien läsnäolo ja tuki lapselle on hyväksi ja työnjaon jakaantuminen tasaisemmin sukupuolten kesken nähdään yhtenä keinona parantaa arkea. Myös Neuvokas perhe -hankkeessa on kiinnitetty huomiota isien mukaan saamiseen perheliikuntaan ja lasten kanssa vietettyyn yhteiseen aikaan.

Perheliikunnan käytännön toteuttamisen haasteista esiin nousi viestinnän ja markkinoinnin haasteet. Monet järjestöt tiedostivat, että omilla viestintäkeinoilla viesti ei yllä kaikkiin mahdollisesti asiasta kiinnostuneisiin perheisiin. Erityisenä haasteena nähtiin tiedon kulku maahanmuuttajaperheisiin kielen ja viestintäkanavien käytön vuoksi. Myös toiminnan markkinointi niin, että kaikkein vähiten liikkuvat perheet uskaltaisivat ja haluaisivat tulla kokeilemaan perheliikuntaa, nähtiin haasteena. Toisaalta ajasta kilpaileminen muiden ajanviettotapojen ja ruutuajan kanssa nähtiin asiana, johon on jatkossa syytä kiinnittää entistä enemmän huomiota.

Lajiliittojen puolella viestintä ja tiedottaminen yli lajirajojen nähtiin haasteena. Tähän osa lajiliitoista näki yhteistyön kehittämisen entisestään ja yli lajirajojen hyväksi ratkaisumalliksi. Lajiliittojen olisi hyvä tehdä enemmän yhteistyötä yhteisten liikunnan edistämistavoitteiden eteen, mikä on myös väline edistää oman liiton ja lajin tavoitteita. Toisaalta yksi viestintään liittyvä haaste on myös perheliikunnan tarpeellisuuden perustelemisen oman järjestön sisällä sekä yleisesti yhteiskunnassa, jotta perheliikunnan edistämiseen ja organisoimiseen riittäisi jatkossakin resursseja ja toiminta olisi mahdollista pitää jatkuvana.

”Välillä tuntuu, että urheilun kentällä mennään yhä liikaa vain oman lajin tavoitteet edellä, vaikka se päätavoite on kaikilla yhteinen, liikunnan lisääminen.” (Welling, Suomen Salibandyliitto)

Perheliikunnan yksi käytännön ongelma on ohjaajien saanti perheliikuntaryhmiin. Monesti lajitaustaisessa toiminnassa lasten ryhmien ohjaajat ovat lajia itse harrastavia nuoria, jotka kokevat perheliikunnan ohjaamisen vaikeaksi. Toisaalta yleinen ohjaajapula monissa harrastuksissa vapaaehtoistyön pitkäkestoisen ja säännöllisen sitoutumisen vuoksi on koettu haasteeksi.

Aikuisten aktivointi perheliikunnassa koetaan joissain järjestöissä vaikeaksi. Monesti vanhemmat ajattelevat, että perheliikuntaan mennään lasten takia ja lapsia liikuttamaan. Vaikka toivottavaa olisi, että koko perhe liikkuisi yhdessä. Palloilulajit näyttävät olevan poikkeus, koska palloilulajien parissa vanhemmat on helppo saada liikkeelle etenkin jo vähän isompien lasten kanssa pelatessa, jolloin syöttely ja juokseminen onnistuvat lapselta ja aikuiselta yhdessä niin, että aikuinenkin saa liikuntaa.

”Perheille suunnatussa liikunnassa on haasteena saada perheen aikuiset innostumaan liikunnasta, se ei ole aina helppoa. Ja me pyritään aina miettimään, että mikä saisi myös perheiden isit innostumaan liikkumaan lastensa kanssa, ja vielä niin, että ne innostuisi ottamaan sen mukaan sitten leirin jälkeen omaan arkeen.” (Rieppola, Parasta Lapsille ry)

7.3.4 Järjestöjen toiveet perheliikunnan tulevaisuudelle

Perheliikunnan muutokseen liittyvissä toiveissa korostui yhteistyön tärkeys ja sen kehittäminen entisestään. Kolmannen sektorin toimijat toivoivat perheliikunnan pysyvän

matalan kynnyksen liikuntana. Toiveena oli myös kokeilukulttuurin kehittyminen ja yleistyminen perheliikuntaan niin, että osallistumisen kynnyks madaltuisi entisestään. Myös perheliikunnan laajentuminen, monipuolistuminen ja arvostuksen nousu nähtiin tavoiteltavina ja positiivisina asioina.

Yhteistyöllä on perheliikunnan parissa vankka pohja perheliikuntaverkoston ja nykyisen teemaryhmän ansiosta. Yhteistyö nähdään erittäin tärkeäksi, jopa välttämättömäksi tavaksi edistää perheiden yhteistä liikuntaa. Yhteistyötä arvostavat ja sitä haluavat kehittää sekä perheliikunnan teemaryhmään kuuluvat tahot että myös siihen kuulumattomat. Toiveita esitettiin myös perheliikunnan teemaryhmän aktiivisesta kasvamisesta. Osa lajiliitoista koki ryhmän jopa vieraaksi itselleen, koska ryhmässä on varsin vähän lajiliittoja mukana. Toiveena oli, että teemaryhmän yhteistä ulkoista viestintää tulisi kehittää, jotta teemaryhmän tietotaidot eivät jäisi vain sisäpiiriin tietoon, ja toisaalta yhteinen ulkoinen viestintä tehostaa myös oman työn tekemistä. Toisaalta osa järjestöistä näkee yhteistyön myös haastavaksi järjestöjen välillä, koska kaikilla on omat strategiat ja toimintasuunnitelmat, joita noudattaen toimintaa tehdään. Yhteistyö pitää siis sopia oikeaan aikaan ja sen hedelmällisyys on ymmärrettävä kaikissa yhteistyötä tekevissä tahoissa, jotta yhteistyö voi onnistua. Kuta pienempi järjestö on kyseessä sitä välttämättömämpää ja arvokkaampaa yhteistyön tekeminen muiden järjestöjen kanssa on.

Lisää yhteistyötä toivovat tahot näkevät järjestöjen yhteisen ison tavoitteen perheiden ja lasten liikunnallisuuden tukemisessa kirkaana. Yleisenä toiveena oli, että kaikki järjestöt pystyisivät laajentamaan näkemystään ja näkemään perheliikuntaa organisoivien tai ylipäätään liikuntaa ja hyvinvointia tukevien järjestöiden ison yhteisen tavoitteen ilman lajin tai toiminta-alan rajoja. Näin päästäisiin tekemään jotain suurta yhteisen tavoitteen eteen, jolloin toiminta voisi olla perheiden toiveiden mukaisesti mahdollisimman monipuolista ja näkyvyys olisi sitä kattavampaa mitä useampi organisaatio olisi yhteistyössä mukana.

Yhteistyön kehittämisen toiveiden lisäksi järjestöt painottivat perheliikunnan roolia pysyä matalan kynnyksen liikuntana ja avoimena toimintana kaikille. Järjestöt kokivat tarvetta edistää perheliikunnan matalan kynnyksen liikuntana jatkossa vielä enemmän esimerkiksi kokeilukulttuuria lisäämällä. Tällä järjestöt tarkoittivat esimerkiksi sitoutumisen vähentämistä, eri toimijoiden yhteistyön lisäämisen kautta saavutettavia monen lajin kokeilumahdollisuuksia matalalla kynnyksellä sekä toimintaan osallistumista joustavasti

perheen omista lähtökohdista käsin. Kaikkien järjestöjen yhteisenä toiveena on harrastuksen edullisuus tai ilmaisuus.

”Seurojen välistä yhteistyötä toivoisin lisää niin, että perheet voisivat seura- ja lajisurffailla ja sitä kautta löytyisi se oma mieluisin harrastus ilman, että tarvitsee sitoutua harrastukseen ja maksaa maksut liian varhaisessa vaiheessa. Esimerkiksi meidän seurassa on ollut oikein toimiva jumppa, jossa maanantaisin voimistellaan ja torstaisin saman ryhmän kanssa kokeillaan jotain aivan muuta lajia, viime torstaina kokeiltiin koripalloa. (Lappalainen, Suomen Voimisteluliitto)

”Esimerkiksi useamman lajin järjestämä lajiviuhka olisi kova, eli tarjottaisiin eri lajien kanssa yhteistyössä perheille harrastuskalenteria, mistä voisi samalla yhdellä maksulla ja ilmoittautumisella poimia eri lajeja, joita perheet pääsisivät kokeilemaan vaikka yhden kauden ajan. Se ei olisi keltään pois, vaan mitä useampi järjestö olisi mukana sitä isommin se saataisiin näkyville ja mainostettua perheille.” (Welling, Suomen Salibandyliitto)

Järjestöissä nähtiin myös organisoimattoman perheliikunnan kehittämisen tärkeys. Liikuntakulttuurin pirstoutuessa yhä enemmän on kysyntää perheiden omaehtoisen liikunnan tukemiselle. Toisaalta liikuntatottumusten ja -tapojen monipuolistuessa perheliikuntaa organisoivat järjestöt näkevät hyvin omat mahdollisuutensa tuottaa vaihtoehtoja muiden, jo olemassa olevien liikuntamuotojen rinnalle täydentämään tarjontapalettia niin, että siinä on kaikille jotakin ja muiden harrastusten oheen perheen yhteistä aikaa tarjolla.

Järjestöt näkevät tilaa myös perheliikunnan kehittämisessä ja käsitteen laajentumisessa. Perheliikunta-sana herätti paljon keskustelua. Osaa järjestöistä mietitytti rajaako käsite liikaa, ja esittivät, että sanan voisi korvata esimerkiksi eri ikäisten yhdessä liikkumisena. Yleisenä toiveena järjestöillä oli, että yhä useammin perheliikunta liikuttaisi koko perhettä eikä perheet ajattelisi sitä vain lasten liikunnan ja liikuttamisen kannalta. Kaikki järjestöt toivat myös esiin toiveen tai epäilyksen perheliikunnan kehittämisestä teknologistumisen ja pelimaailman innovaatioiden mukana. Esimerkkinä tästä kehityksestä todettiin Pokemon go! -peli, joka oli yksi eniten perheitä liikuttanut asia viime vuonna.

8. POHDINTA

Tässä luvussa kootaan tutkimuksen aineisto yhteen, pohtien haastatteluissa esiin nousseita kysyksiä ja teemoja. Ensin tarkastellaan kolmannen sektorin organisoiman ja edistämän perheliikunnan roolia ja perheliikunnan käsitteen joustavuutta. Ensimmäisen alaluvun keskiöön nousevat kysymykset perheliikunnan organisoimisen muutoksesta yhteiskunnan muutosten myötä sekä perheliikuntakäsitteen rajaamisesta ja rajaamisen tarpeellisuudesta. Toisessa alaluvussa pohditaan järjestöjen perheliikunnan organisoimisen ja edistämisen taustalla olevien syiden yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Kolmannessa alaluvussa pohditaan järjestöjen perheliikunnan haasteisiin, toiveisiin ja tulevaisuuden näkymiin pohjautuen perheliikunnan mahdollisia tulevaisuuden suuntia. Järjestöjen toiveissa yhteistyön kehittäminen nousi kirkkaiten esiin. Kolmannessa alaluvussa esitetään myös muutamia kehitysehdotuksia organisoidulle perheliikunnalle. Lopuksi esitetään arvio pro gradu -tutkimuksen työprosessista ja jatkotutkimusehdotuksia.

8.1 Perheliikunnan rooli ja käsite

Perheen käsite on laajentunut ja perhesuhteet ovat moninaistuneet koko perheliikunnan olemassaolon ajan 1980-luvun alusta tähän päivään. Elämäntyylin muutokset ja perheiden moninaistuminen ovat vaikuttaneet myös perheliikunnan organisoimiseen. 1980-uvulla perheliikuntaa organisoidessa kohteena oli usein ydinperhe, jossa on pieniä lapsia. Liikuntaseurat ja lapsiperheitä tukevat järjestöt järjestivät äiti-lapsi -jumpia, jotka jo nimensä perusteella rajaavat osallistujia. Haastatteluissa nousi selvästi esiin, että yhteiskunnan muutokset ovat huomioitu perheliikunnan organisoimisessa. Kaikki järjestöt painottivat, etteivät määritä ennalta ketkä tai millaisilla koonpanoilla ihmiset voivat osallista perheliikuntaan. Ainoana rajaavana seikkana osa järjestöistä suuntasi ohjelman tietyn ikäisille lapsille ja heidän huoltajilleen, jotta toiminta olisi mielekästä ja kehittäväää. Järjestöt kuitenkin painottivat, että perheliikunnan nimestä huolimatta toimintaan voi osallistua kuka vaan esimerkiksi isovanhemmat, isosisarukset tai vaikka naapuri lasten kanssa.

Perheliikuntaa organisoivat tahot ja perheliikunnan teemaryhmä pitävät perheliikuntaa laajana käsitteenä, jonka määrittävät järjestöjen sijaan toimintaan osallistuvat. Perheliikunnan

muotoutumisen aikaan 1980-luvulla sekä edellisen perheliikunnan nousukauden aikaan 2000-luvun alussa perheliikunnan yksi tärkeimmistä tavoitteista oli lasten kasvatus sekä liikuntaan että liikunnan avulla. Perheliikunnan käsite näyttää olevan laajentunut ja rajoiltaan hälventynyt. Vaikuttaa siltä, ettei perheliikunnan käsitettä haluta rajata tarkasti, ettei kukaan jäisi turhan rajaamisen takia perheliikunnan ulkopuolelle. Olympiakomitean alla toimivan Liikkujan polu –verkoston yhteiseksi teemaksi vuodelle 2018 ehdotettiin perheliikuntaa. Käsite koettiin verkoston sisällä kuitenkin liian rajaavaksi ja ensi vuoden teemaksi valittiin ”eri ikäisten yhdessä liikkuminen” (Olympiakomitea 2017). Perheliikunnan teemaryhmän ja muiden perheliikuntaa tarjoavien järjestöjen olisi hyvä pohtia yhdessä, onko perheliikunnan käsitteen tarkentamiselle syytä. Perheliikunnan historian tarkastelu sekä järjestöille tehdyt haastattelut osoittavat, että kautta perheliikunnan historian lasten sosiaalistaminen liikuntakuntaan ja lasten kasvatus ovat olleet merkittäviä perheliikunnan organisoimisen syitä. Onkin selvää, että perheliikuntaa organisoidaan yhä ensisijaisesti lapsiperheille, mutta samalla perheliikuntaan osallistumisen mahdollisuutta ei haluta rajata keneltäkään pois. Toisaalta perheliikunnan laaja käsite mahdollistaa kaikkien osallistumisen perheliikuntaan. Käsitteen turha rajaaminen ylhäältäpäin voikin tuntua väärältä ja myös vaikealta, koska järjestöjen organisoima ja edistämä perheliikunta on aina järjestön näköistä ja voi poiketa suurestikin muiden järjestöjen perheliikunnasta. Toisaalta taas selkeästi määritelty yhteinen käsite voisi helpottaa ja lisätä perheliikunnan organisoimista myös uusissa järjestöissä ja siten lisätä perheiden yhteistä liikuntaa.

8.2 Järjestön missio ohjaa perheliikunnan suuntaa

Kaikilla järjestöillä korostuvat yleishyödylliset syyt perheliikunnan organisoimisen taustalla. Järjestöissä halutaan edistää lasten liikuntaan sosiaalistumista, lisätä perheen fyysistä aktiivisuutta ja tukea perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia muun muassa perheen yhteistä aikaa vaalimalla. Yleishyödyllisten tavoitteiden lisäksi järjestöt organisoivat perheliikuntaa edistääkseen oman järjestön tavoitteita. Järjestöjen toiminta on aina järjestön omien tavoitteiden suuntaista (Itkonen 1996, 338). On siis luonnollista, että eri järjestöissä korostuvat eri syyt perheliikunnankin järjestämisessä.

Haastattelemistani järjestöistä Suomen Palloliitto, Suomen Salibandyliitto ja Suomen Voimisteluliitto ovat lajiliittoja, joiden ensisijainen tavoite on edistää kyseisen lajin

harrastamista ja lajissa menestymistä (Suomen Palloliitto 2017; Suomen salibandyliitto 2017; Suomen Voimisteluliiton 2017). Näissä järjestöissä yleishyödyllisten tavoitteiden rinnalla oli selvästi oman lajin edistämisen tavoitteet. Näissä järjestöissä yksi selkeä perheliikunnan toteuttamisen syy on tutustuttaa ja innostaa lapset lajin pariin. Samalla tavoitteena on esitellä lajia vanhemmille ja saada vanhemmista seuraan lisää seuratoimijoita. Vapaaehtoisesti seuran ja lapsen harrastuksen eteen toimivien vanhempien rooli urheiluseuran toimivuuden kannalta onkin tärkeä ja usein jopa harrastustoiminnan elinehto (Itkonen ym. 2000, 5). Lajiliittojen lisäksi myös Suomen Latu näkee perheliikunnan järjestämisen järjestöjen toimintaa kasvattavana ja vapaaehtoisten toimijoiden määrää lisäävänä toimintana. Suomen Ladun toiminnan syyt poikkeavat kuitenkin lajiliittojen syistä merkittävästi. Suomen Ladulla perheliikunta kuuluu toimintaan luontaisena osana ja sen edistäminen on kirjattu järjestön strategiaan asti (Suomen Latu 2016c). Lajiliitoissa perheliikunta ei lukeudu oranisatioiden päätehtäviin ja siksi sen edistämistä pitää perustella järjestöjen sisällä, jotta perheliikuntaa voidaan ylipäättään edistää ja toteuttaa järjestössä. Järjestön sisäisissä perusteluissa on olennaista huomata perheliikunnan hyödyt kyseisellä järjestöllä ja lajille, yleishyödylliset tavoitteet toteutuvat sitten niiden rinnalla.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton perheliikunnan organisoimisen syyt poikkeavat muiden haastateltujen järjestöjen syistä. Järjestö on hengenpelastusjärjestö, jonka toimintaperiaatteet pohjautuvat filantrooppiseen ajatteluun. Järjestön päätavoitteena on vähentää hukkumiskuolemia, tähän pyritään uimaopetuksen ja vesiturvallisuuden opettamisen kautta. (Ilmanen 2006, 216.) Perheliikunnan, eli vauva- ja perheinnin ohjaajakoulutusten järjestämisen perimmäisenä syynä on siis uimataidon opettaminen lapsille ja vesiturvallisuuden lisääminen. Järjestön filantrooppiset lähtökohdat sopivat hyvin järjestön perheliikunnan organisoimiseen. Uimataidon ja vesiturvallisuuden opettaminen perheille on keskeistä työtä, jolla järjestö voi saavuttaa tavoitteensa.

Suomen Sydänliitto ja Hengitysliitto ovat terveysjärjestöjä. Molempien järjestöjen tehtävänä ja tavoitteena on terveyden edistäminen sekä edustamansa sairausryhmän sairauksien ennaltaehkäisy ja sairastuneiden tukeminen sekä voimavarojen lisääminen (Sydänliitto 2017; Hengitysliitto 2017). Nämä järjestöjen tehtävät ja tavoitteet ohjaavat järjestöjen kaikkea toimintaa. Näissä terveysjärjestöissä perheliikunnan organisoimisen ja edistämisen syissä korostuivat perheiden kokonaisvaltainen tukeminen ja yhteiseen aikaan kannustaminen sekä liikunnan rooli sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossaja. Parasta Lapsille ry on sosiaalialan järjestö jonka tehtävänä on tukea lapsia, nuoria ja lapsiperheitä heidän omassa

arjessaan (Parasta Lapsille ry 2017). Parasta Lapsille ry:n perheliikunnassa korostuu perheliikunnan välinearvo perheen hyvinvoinnille ja arjessa jaksamiseen.

Kaikkien haastateltujen järjestöjen perheliikunnassa näkyvät järjestön missio, visio ja toimintaperiaatteet. Tästä huolimatta järjestöjen syyt perheliikunnan taustalla ovat kuitenkin yllättävän samanlaisia. Kaikilla on tavoitteenaan tukea perheiden hyvinvointia ja lasten sosiaalistumista liikuntaan sekä lisätä koko perheen yhteistä aktiivista aikaa. Järjestön missio tuo vain mukanaan sekä lisää tavoitteita että suuntaa perheliikunnan painotusta järjestön kannalta luonnolliseen suuntaan. Perheliikunnan organisoimisen tavoitteiden samankaltaisuutta voi selittää osaltaan valtion liikunnalle ja urheilulle jakamien rahojen tukiperusteet, jotka painottuvat pitkälti muun muassa liikkujan polkuun, arjen liikunnallistamiseen ja lasten sekä nuorten liikuntaan (Opetus- ja Kulttuuriministeriö 2017a; 2017b). Myös perhekeskeisyyden uusi nousu (Broberg 2010; Jallinoja 2000) ja organisoidun perheliikunnan suosio vaikuttavat järjestöjen tarmoon organisoida perheliikuntaa. Järjestökentällä sekä kysyntä että rahoituksen saatavuus vaikuttavat siihen, mitä järjestöissä kannattaa tehdä ja mitä pystytään toteuttamaan.

8.3 Yhteistyön voima

Yhteistyön tärkeys ja sen kehittäminen entisestään nousi järjestöjen perheliikunnan tulevaisuuden toiveista sekä kehitysehdotuksista kaikkein kirkaiten esiin. Yhteistyön voima nähtiin järjestöissä omaa työtä edesauttavana sekä isompien projektien saavuttamisen välineenä. Monet pitivät yhteistyötä pienellä toimintakentällä pienessä maassa myös itsestään selvänä toimintatapana ja välttämättömyytenä. Järjestöissä oltiin havaittu, että yhteistyötä tekemällä saataisiin laajentuneen tietotaidon lisäksi voimaa viestintään ja markkinointiin, jotka koettiin usein toiminnan onnistumisen tai laajentumisen ongelmakohiksi. Nämä toiveet ja ajatukset yhteistyön voimasta ovat hyvin samansuuntaisia aikaisemman tutkimustiedon kanssa yhteistyön syistä. Yleisimpiä syitä kolmannen sektorin toimijoiden väliseen yhteistyöhön ovat osaamisen monipuolistaminen, toiminnan näkyvyyden ja vaikuttavuuden parantaminen sekä toimintamahdollisuuksien lisääminen (Karttunen ym. 2013, 40–41).

Haastatellut järjestöt pitivät yhteistyötä tärkeänä ja melko vaivattomana, koska näkivät tekevänsä töitä yhteisen tavoitteen eteen. Järjestöt tiedostivat, että iso tavoite perheliikunnan ja liikunnan edistämässä on yhteinen, vaikka konkreettiset lyhyen aikavälin tavoitteet

poikkeavatkin järjestöjen välillä. Yhteisen tavoitteen tiedostaminen onkin ensiarvoisen tärkeää, jotta yhteistyötä voi ylipäätään syntyä (Aira 2012, 45). Osassa järjestöjä koettiin, että liikunnan ja urheilun kentällä mennään liian usein oman lajin lyhytaikaiset tavoitteet edellä, eikä osata tarkastella tavoitteita laajemmin. Tavoitteiden laaja hahmottaminen olisi tärkeää yhteistyön syventymisen ja siten liikunnan edistämisen kannalta.

Yhteistyö ei ole aina mutkatonta, ja sen järjestöt tiedostavat. Yhteistyötä hidastavina ja vaikeuttavina tekijöinä järjestöt näkivät tiukat omien järjestöjen tavoitteet, strategiat ja vuosittaiset toimintasuunnitelmat. Järjestöt kokivat, että järjestötoiminnan syklisen luonteen vuoksi yhteistyökuvioista sopiminen piti tehdä mahdollisimman aikaisin ja yhteistyökuvioiden eteneminen varsinkin kahden ison organisaation kesken koettiin hyvin hitaaksi. Haastattelujen perusteella näytti siltä, että pienemmät järjestöt kokevat yhteistyön välttämättömäksi ja ovat valmiita tekemään yhteistyötä hyvin joustavasti. Haastatelluista järjestöistä suurimmat taas valmistelivat ja pohtivat yhteistyön merkitystä ja sen yksityiskohtia paljon pitempään. Tämä huomio ei ole kuitenkaan yleistettävissä. Usein järjestöjen kohdalla yhteistyökuvioita on sitä enemmän mitä isommasta järjestöstä on kyse. Isot järjestöt kokevat yhteistyön tekemisen myös välttämättömämmäksi toiminnan muodoksi kuin pienet järjestöt. Usein kuitenkin pätee sääntö, mitä isommasta järjestöstä on kyse sitä hitaampaa yhteistyön eteneminen on. (Vuorinen ym. 2005, 58, 136.)

Järjestöt pohtivat ja ehdottivat parannusehdotuksia, miten järjestöt voisivat yhteistyöllä edistää ja lisätä perheliikuntaa. Yhteisen ulkoisen viestinnän kehittäminen nähtiin tärkeänä kehityskohteena. Monet kokivat, että yksi yhteinen internetsivusto perheliikunnalle, niin kuin 2000-luvun alussa oli perheliikunta.fi, lisäisi perheliikunnan näkyvyyttä ja helpottaisi perheitä sekä ohjaajia löytämään tietoa mahdollisista perheliikuntakerhoista, palveluista ja vinkeistä. Yhteisen ulkoisen viestinnän kehittämiseksi perheliikuntaa organisoivat järjestöt voisivatkin pohtia mahdollisuuksia toteuttaa yhteinen perheliikunnan mobiilisovellus, joka kokoaisi yhteen perheliikuntaa organisoivien järjestöjen perheliikuntatarjonnan ja vinkkipankit niin perheille kuin ohjaajille.

Järjestöt näkivät eri järjestöjen yhteistyön myös mahdollisuutena lisätä perheiden toivomaa monipuolista perheliikunnan tarjontaa. Yksi esiin tullut käytännön esimerkki oli perheliikunnan pitkäkestoinen lajipotpuri. Lajipotpuri olisi esimerkiksi yhteiseen sovellukseen tai internetsivustolle koottu monen eri järjestön perheliikunnan lajikalenteri. Lajikalenteriin eri järjestöt olisivat ilmoittaneet viikoittaiset harrastusajat, josta perheet pääsisivät yhdellä ja

samalla kausimaksulla osallistumaan kaikkiin tarjolla oleviin harrastuksiin. Tällöin kokeilemisen kynnyks on hyvin matala ja perheillä olisi mahdollisuus käydä tutustumassa hyvin moneen eri harrastukseen samalla maksulla. Samantapaisesta yhteistyöstä on hyvä esimerkki Suomen Golfliiton, Suomen Keilailuliiton ja Ski Sport Finlandin yhteishanke Move kids up and down, jossa toteutetaan kymmenellä paikkakunnalla ympärivuotinen perheliikuntaohjelma (Liikuntatieteellinen seura 2016). Hankkeesta voisikin ottaa mallia ja lähteä luomaan vielä useamman järjestön yhteistä lajipotpuria tai perheliikuntaohjelmaa. Yhteistyön tiivistämisestä, kokeilukynnyksen madaltamisesta ja pitkäkestoisista eri harrastusten kokeilemismahdollisuuksista keskusteltiin myös toukokuussa 2017 Liikkujan polku –seminaarissa. Näyttää siis siltä, että järjestöt ovat halukkaita tekemään entistä tiiviimpää yhteistyötä keskenään.

8.4 lopuksi

Pro gradu -tutkielman tekeminen oli yksi opiskelujeni opettavaisimmista projekteista. Tutkimuksen tekemisen aikana opin käytännön tutkimustyön tekemisen lisäksi pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta sekä kehitin kirjoitustaitoani. Suurin oppi projektin aikana oli tietämyksen ja erilaisten näkemysten kartuttaminen perheliikunnan kentältä.

Kiinostavimmat vaiheet tutkimuksen teossa olivat haastattelujen toteuttaminen sekä haastattelulisäaltöjen analysoiminen. Pidin näistä vaiheista eniten, koska niiden aikana pääsin kuulemaan haastateltavien mielenkiintoisia kokemuksia ja näkemyksiä aiheesta. Koin olevani etuoikeutettu, kun pääsin haastettelemaan kymmentä perheliikunnan organisoijaa ja edistäjää ja oppimaan sekä perheliikunnan edistämisestä että yleisesti järjestökentällä työskentelemisestä. Haastavinta tutkimuksen tekemisessä oli projektin suunnitteleminen etukäteen ja aikatauluttaminen. Vaikka joustava tutkimussuunnitelma sopikin pro gradu -tutkielman tekoon, niin työn aikana olen ymmärtänyt entistä paremmin, miten tärkeä osa työprosessia työn huolellinen suunnitteleminen ja työnteon aikatauluttaminen on. Jatkossa aionkin toteuttaa nämä työvaiheet paremmin.

Tutkimus tarkasteli perheliikuntaa kolmannen sektorin kattojärjestöjen näkökulmasta. Olisikin mielenkiintoista ja perheliikunnan onnistuneiden sekä suosittujen käytäntöjen leviämisen kannalta kannattavaa tutkia perheliikuntaa ja sen organisoimista myös paikallisten

järjestöjen näkökulmasta. Myös tutkimus yksityisen sektorin perheliikuntapalveluiden tarjonnasta ja sisällöistä olisi tarpeellista, koska ala on nopeasti kasvava ja alan ongelmana voidaan nähdä pienituloisten perheiden putoamisen pois palveluiden käyttäjien joukosta palveluiden melko suurien hintojen takia. Perheliikuntaa on jonkin verran tutkittu perheiden näkökulmasta. Olisi kuitenkin hyvä selvittää lisää perheiden toiveita ja asenteita perheliikunnasta, jotta perheille osattaisiin tarjota niiden toiveiden ja tarpeiden mukaista organisoitua perheliikuntaa sekä kehittää entisestään perheiden omaehtoiseen yhteiseen liikuntaan kannustavia ideoita ja palveluita.

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Kontinen, N. 2012. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUn julkaisusarja, nro 30. Viitattu 7.5.2017.
http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012_aar_nuori_urhe_sel46_27641.pdf.
- Aira, A. 2012. Toimiva yhteistyö – Työelämän vuorovaikutussuhteet, tiimit ja verkostot. Väitöskirja. Jyväskylä studies in humanities 179. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Airio, I. 2008. Change of Norm? In-Work Poverty in a Comparative Perspective. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Alapappila, A. 2017. Haastattelu 2.2.2017. Suomen Sydänliitto. Helsinki.
- Antikainen, A. 1998. Kasvatus, elämäntyyli ja yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Arffman, M. & Väyrynen, M. 2012. Neuvokas perhe –kortti lapsiperheiden terveystottumusten motivoijana Sotkamossa. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Arvonen, S. 2004a. Porukalla – Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.
- Arvonen, S. 2004b. Perheliikunnan ohjaajan opas. Suomen Ladun julkaisuja. Helsinki: Lifeteam Oy.
- Barbagli, M. & Kertzer, D. 2003. Introduction. Teoksessa Kertzer, D. & Barbagli, M. (toim.): Family life in the twentieth century. New Haven: Yale University press, 11–44.
- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R. & Martin, B. 2012. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? Lancet: 380 (21): 258-271.
- Baxter, J. 2011. Flexible work hours and other job factors in parental time with children. Social Indicators Research: 101 (2), 239–242.
- Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. 2002. Individualization. Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences. Great Britain: SAGE.

- Berger, P. L. & Luckmann, T. 2000. Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedonsosiologinen tutkielma. Helsinki: Gaudeamus.
- Blomqvist, S. 2017. Haastattelu 6.2.2017. Suomen Latu. Helsinki.
- Broberg, M. 2010. Uusperheen voimavarat ja lasten hyvinvointi. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 52/2010. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto.
- Cheal, D. 2002. *Sociology of Family Life*. New York: Palgrave.
- Christensen, P. H. 2002. Why more 'quality time' is not on the top of children's lists: the 'qualities of time' for children. *Children & Society*, 16, 77–88.
- Davison, K.K., Masse, L. C., Timperio, A., Frenn, M. D., Saunders, J., Mendoza, J.A., Gobbi, E., Hanson, P. & Trost, S. G. 2013. Physical activity parenting measurement and research: challenges, explanations and solution. *Childhood Obesity* 9 (S1), 103–109.
- Eskola, J. 1995. Liikunnan sosialisatiosta. Teoksessa J.Suoranta & J. Eskola (toim.) *Liikkuva ihminen ja kasvatus*. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C: Katsauksia ja puheenvuoroja 7. Rovaniemi: Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta, 4–23.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Esping-Andersen, G. 2007. *Investing in Children and their Life Chances*. Paper prepared for the Fundacion Carolina International Workshop 'Welfare State and Competitivity'. Madrid.
- Fisher, A., Smith, L., van Jaarsveld, C. H. M., Sawyer, A. & Wardle, J. 2015. Are children's activity levels determined by their genes or environment? A systematic review of twin studies. *Preventive Medicine Reports* 2, 548–553.
- Forsberg, H. 2014 *Konstruktionistinen lähestymistapa perheeseen*. Teoksessa Jallinoja, R. Hurme, H. & Jokinen, K. (toim.) *Perhetutkimuksen suuntauksia*. Helsinki: Gaudeamus, 123–138.
- Forssén, K. 2012. *Katsaus taloudellisen niukkuuden ja suomalaisten lapsiperheiden hyvinvoinnin trendeihin vuosina 1995–2010*. Teoksessa Forssén, K. & Roivainen, I. & Ylinen, S. & Heinonen, J. (toim.) *Kohtaako sosiaalityö köyhyyden?* UNIPress, Kuopio. 105–127.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Gabb, J. 2008. Researching intimacy in families. Palgrave Macmillan Studies in Family and Intimate life. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Gershuny, J. 2003. Changing times. Work and leisure in postindustrial society. Oxford: Oxford University Press.

Gillies, V. 2003. Family and Intimate Relationships: A Review of the Sociological Research. Families & Social Capital ESRC Research Group Working Paper no 2. South Bank University.

Grönlund, M. 2017. Haastattelu 3.2.2017. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. Helsinki.

Haarala, J. 2017. Haastattelu 15.2.2017. Hengitysliitto. Helsinki.

Hakamäki, K. 2015. Köyhyyden periytyvyys Suomessa vuosina 2005 ja 2010. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Halila, A. & Sirmeikkö, P. 1960. Suomen voimistelu- ja urheiluliitto SVUL 1900-1960. Suomen voimistelu- ja urheiluliitto. Jyväskylä: Gummerus.

Harkimo, L., Virta, S. & Paajanen, M. 2016. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19.

Haverila, M., Karvonen, P., Saarenkylä, S., Tiainen, J. & Vesterholm, P. 1983. Perheliikuntaopas. Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisuja; Lapsiraportti B 51. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston kirjapaino.

Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Juva. PS-kustannus.

Hengitysliitto. 2017. Hengitysliiton kuvaus. Viitattu 17.7.2017.
<http://www.hengitysliitto.fi/fi/hengitysliitto/mika-hengitysliitto>.

Hetherington, E., Bridges, M. & Insabella, G. 1998. What Matters? What Does Not? Five Perspectives on the Association between Marital Transitions and Children's Adjustment. *American Psychologist* 53 (2), 167–184.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Ilmanen, K. 2006. Aina pinnalla – 50 vuotta työtä uimaopetuksen ja hengenpelastuksen hyväksi. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Itkonen, H. 1996. Kenttien kutus – Tutkimu liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Gaudeamus Kirja.
- Itkonen, H., Heikkala, J., Ilmanen, K. & Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152.
- Jallinoja, R. 2000. Perheen aika. Helsinki: Otava.
- Jallinoja, R. 2004. Familistisen käänteen rakentajat. Arlie Hochschild ja suomalainen mediajulkisuus. Teoksessa K. Rahkonen (toim.) Sosiologisia nykykeskusteluja. Helsinki: Gaudeamus, 64–98.
- Jallinoja, R. 2006. Perheen vastaisku. Familistista käännettä jäljittämässä. Helsinki: Gaudeamus.
- Jallinoja, R. 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa M. Liikkanen (toim.) Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus. 49–80.
- Jallinoja, R. 2014. Teoria universaalista perheestä. Teoksessa Jallinoja, R. Hurme, H. & Jokinen, K. (toim.) Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus, 18–34.
- Jallinoja, R. Hurme, H. & Jokinen, K. 2014. Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus.
- Jokinen, K. 2014. Perhekäytäntöjen sosiologia. Teoksessa Jallinoja, R. Hurme, H. & Jokinen, K. (toim.) Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus, 167–191.
- Julkunen, R., Nätti, J., Anttila, T. 2004. Aikanyrjähdys. Keskiluokka tietotyön puristuksessa. Tampere: Vastapaino.

- Kalliala, M. 2000. Maailma muuttuu – muuttuuko leikki? Teoksessa: *Cultura. Leikki kaikkialla*. Helsinki: Cosmoprint. 4–9.
- Kansalaisyhteiskunnan järjestöhaku. 2017. Viitattu 9.4.2017.
<http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/>.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010a. Aikuis- ja senioriliikunta. Suomen kuntoliikuntaliitto. SLU:n julkaisusarja 6/2010.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010b. Lapset ja nuoret. Suomen liikunta ja urheilu. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Karhu, P. 1998. Perhe muuttuu – vai muuttuuko? Teoksessa K. Koskinen (toim.) *Sosiologisia karttalehtiä*. Tampere: Vastapaino, 131–161.
- Kari, J. 2016. Hyvä opettaja – Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. *Studies in sport, physical education and health* 233. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Karjalainen, S. 2010. Neuvokas perhe -ohjausmenetelmä – lastenneuvolan ravitsemus- ja liikuntaohjaus perheen näkökulmasta. Itä-Suomen yliopisto. *Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma*.
- Karttunen, A., Kettunen, A. & Piirainen, K. 2013. Yhteistyöllä hyvinvointia – Järjestöjen välinen ja järjestö-kuntayhteistyö hyvinvoinnin lisääjänä. *Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C Katsauksia ja aineistoja* 31. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., & Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Karvinen, J. 2008. Suositusten toteuttaminen. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 32–42.
- Katz, A. 2000. Promoting our well-being – young views: a study of young people aged 13–19 in Britain. Teoksessa A. Buchanan & B. Hudson (toim.) *Promoting children’s emotional well-being. Messages from research*. Oxford: University Press. 69–94.
- Keski-Loppi, L. 2017. Haastattelu 1.3.2017. Suomen Palloliitto. Helsinki.

- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Korhonen, M. & Perho, H. 2014. Psykososiaalinen kehitysteoria. Teoksessa Jallinoja, R. Hurme, H. & Jokinen, K. (toim.) 2014. Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus, 35–59.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurillisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa: (toim.) K. Ilmanen. Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Tutkimuksia 3/2004. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, 189–208.
- Kultavirta, A. 2012. Tuetusti nuori – tutkimus nuorten hyvinvoinnin kokemuksista, huolenaiheista sekä nuorten ja vanhempien välisestä vuorovaikutuksesta. Laurean Ammattikorkeakoulu. Terveystieteiden koulutusohjelma, Sosionomi. Opinnäytetyö.
- Kuronen, M. 2014. Perheen ideologinen tuottaminen. Teoksessa Jallinoja, R. Hurme, H. & Jokinen, K. (toim.) Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus, 81–98.
- Kyttä, M. 2003. Children in outdoor contexts. Affordances and Independent Mobility in the Assessment of Environmental Child Friendliness. Helsinki University of Technology Centre for Urban and Regional Studies.
- Lainiala, L. (2012). Toiveesta toteutukseen. Suomalaisten lastenhankintaa selittäviä tekijöitä. Väestötutkimuslaitos Katsauksia E, 44. Helsinki: Väestöliitto.
- Lappalainen, L. 2017. Haastattelu 14.2.2017. Suomen Voimisteluliitto. Helsinki.
- Laukkanen, A. 2016. Physical Activity and Motor Competence in 4–8-Year-Old Children – Results of Family-Based Cluster-Randomized Controlled Physical Activity Trial. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 238. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei Ville Galle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lewko, J. J. & Greendorfer, S. L. 1982. Family influence and sex differences in children's socialization into sport: A review. In R. Magill, M. Ash, & F. Smoll (Eds.). *Children in sport*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lindfors, E. 2011. Hyvä arki lasten ja nuorten arvioimana. Teoksessa Marjanen, P. & Lindfors, E. (toim.) 2011. Lapsen ja nuoren hyvä arki. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 41. Helsinki: Edita Prima Oy. 18–37.

Liikuntatieteellinen seura. 2002. Perheliikuntaverkosto 2002-2008 -hanke. Viitattu 9.12.2016. <http://www.lts.fi/tutkimus/lts-hankkeet/rekisteri/hankkeet/2008/perheliikuntaverkosto-2002-2008-hanke>.

Liikuntatieteellinen seura. 2012. Perheliikuntaverkosto. Viitattu 9.12.2016. <http://www.lts.fi/tutkimus/lts-hankkeet/rekisteri/hankkeet/2014/perheliikuntaverkosto>.

Liikuntatieteellinen seura. 2016. Move kids up and down –hanke. Viitattu 3.7.2017. <http://www.lts.fi/tutkimus/lts-hankkeet/rekisteri/hankkeet/move-kids-and-down>.

Mallon, R. 2007. A Field Guide to Social Construction. *Philosophy Compass* 2(1), 93–108.

Metcalf, B., Henley, W. & Wilkin, T. 2012. Effectiveness of intervention on physical activity of children: systematic review and meta-analysis of controlled trials with objectively measured outcomes. *British Medical Journal* 345 (27), 58–88.

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. *Perhebarometri 2011*. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E42/2012. Helsinki: Väestöliitto.

Miettinen, A. 2015. Miksi syntyvyys laskee? – Suomalaisten lastensaantiin liittyviä toiveita ja odotuksia. *Perhebarometri 2015*. Väestöliiton katsauksia E49/2015. Helsinki: Väestöliitto.

Miettinen, A. 2017a. Väestöliitto: Avioerot. Viitattu: 27.2.2017 http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/parisuhteet_ja_seksuaalisuus/avioerot/.

Miettinen, A. 2017b. Väestöliitto: Maahanmuuttajaperheet. Viitattu 2.3.2017 http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajaperheet/.

Miettinen, A. 2017c. Väestöliitto: Maahanmuuttajien määrä. Viitattu 2.3.2017 http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/.

- Miettinen, A. & Säävälä, M. Väestöliitto: Maahanmuuton perusteet. Viitattu 2.3.2017
http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuton-perusteet/.
- Mononen, K., Mlomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A. (toim.). 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 27–35.
- Myllyniemi, S. 2014. Vaikuttava osa. Nuorisobarometri 2013. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuorisoasiain neuvottelukunta & Nuorisotutkimusverkosto.
- Mäkitervo, J. & Niemi, A. 2010. Lapsiperheiden liikunta nyt ja lähitulevaisuudessa – Delfoi-tutkimus lapsiperheen jokaisen yksilön liikuntatarpeisiin vastaavan yksityisensektorin sisäliikuntapaikan kysynnästä ja rakenteesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Nupponen, H., Halme, T. & Parkkisenniemi, S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. Liikunta & Tiede 42 (4), 4–9.
- O'Connor T. M., Jago, R. & Baranowski, T. 2009. Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. Am J Prev Med. 2009 (37), 141–149.
- Olin, K. & Katajamäki, R. 1974. Työväen urheiluideologia. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitos. Opetusmonisteita.
- Olympiakomitea. 2016a. Liikkujan polku -verkosto – perheliikunta. Viitattu 8.12.2016.
<https://www.olympiakomitea.fi/aktiivinen-arki/liikkujan-polku-verkosto/tietoa-liikkujan-polku-verkostosta/>.
- Olympiakomitea. 2016b. Liikkujan polku -verkosto – jäsenet. Viitattu 8.12.2016.
<https://www.lyyti.fi/e/?p=s&k=25C3328041Ff5a5e68121>.
- Olympiakomitea. 2017. Liikkujan polku verkosto – tilaisuudet. Viitattu 15.7.2017.
<https://www.olympiakomitea.fi/aktiivinen-arki/liikkujan-polku-verkosto/tilaisuudet/>.
- Opetus- ja Kulttuuriministeriö, 2017a. Liikuntaa edistävien järjestöjen yleisavustus. Viitattu 17.7.2017. http://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/liikuntaa-edistavien-jarjestojen-yleisavustus.

- Opetus- ja Kulttuuriministeriö. 2017b. Seuratuki. Viitattu 17.7.2017.
http://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki-
- Paajanen, P. 2001. Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. Vantaa: K-Print Oy.
- Paajanen, P. (toim.). 2005. Eri teitä vanhemmuuteen. Kaksikymppisenä ja kolmekymppisenä lapsen saaneiden näkemyksiä perheellistymisestä ja vanhemmuudesta. Perhebarometri 2005. Väestöntutkimuslaitoksen Katsauksia E21/2005. Helsinki: Väestöliitto.
- Parasta Lapsille ry. 2017. Toiminnan kuvaus. Viitattu 17.7.2017.
http://www.parastalapsille.fi/sites/default/files/jarjestotoiminta/matka2018_pieni.pdf.
- Parsons, T. & Bales, R. F. 1956. Family socialization and interaction process. Great Britain: Routledge.
- Pitkänen, K. & Jalovaara, M. 2007. Perheet ja perheenmuodostus. Teoksessa Koskinen, S. (toim.) Suomen väestö. Helsinki: Gaudeamus, 115-167.
- Pryor, J. & Rodgers, B. 2001. Children in Changing Families. Life after Parental Separation. Oxford: Blackwell Publishers.
- Pukki, T. 2017. Puheenvuoro Perheliikunnan teemaryhmän kokouksessa 4.5.2017. Helsinki.
- Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi: tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä studies in business and economics, 52. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Pöysä, J. 2010. Lähiluku vaeltavana käsitteenä ja tieteidenvälisenä metodina. Teoksessa Pöysä, J., Järviluoma, H. & Vakimo, S. (toim.). 2010. Vaeltavat metodit. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura. 331–360.
- Ribbens McCarthy, J., Edwards, R. & Gillies, V. 2003. Making Families. Moral Tales of Parenting and Step-parenting. Durhan: Sociology Press.
- Rieppola, E. 2017. Haastattelu 1.2.2017. Parasta Lapsille ry. Helsinki.
- Riethmuller, A.M., Jones, R.A. & Okely, A.D. 2009. Efficacy of interventions to improve motor development in young children: a systematic review. Pediatrics 124 (4), e782–e792.

- Robinson, J. & Godbey, G. 2000. *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*. USA: The Pennsylvania State University Press.
- Roeters, A. 2011. Cross-national differences in the association between parental work hours and time with children in Europe: A multilevel analysis. *Social Indicators Research*: 110 (2), 637–658.
- Ruoppila, I. 2014. Elämänkulun teoria perhetutkimuksessa. Teoksessa Jallinoja, R. Hurme, H. & Jokinen, K. (toim.) 2014. *Perhetutkimuksen suuntauksia*. Helsinki: Gaudeamus, 99–122.
- Ruusuvuori J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.). 2010. *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino. s. 9–38.
- Räike, N. 2017. Haastattelu 6.2.2017. Suomen Latu. Helsinki.
- Rönkä, A. & Sallinen, M. 2008. Murrosikäisen perhesuhteet: muutoksia ja jännitteitä. Teoksessa Sevón, E. & Notko, M. (toim.) *Perhesuhteet puntarissa*. Helsinki: Helsinki University Press. 43–67.
- Saaristo, K. & Jokinen, K. 2004. *Sosiologia*. Helsinki: WSOY.
- Salasuo, M. & Hoikkala, T. 2010. Lapsi, nuori ja yhteiskunta. Teoksessa: Jokela, E. & Pruuki, H. *Jo iso vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma*. Helsinki: LK-kirjat, 146–162.
- Salo, A. 2015. Neljä neuvokasta perhettä – neljä erilaista tapausta: tutkimus suomalaisten lapsiperheiden arkielämästä ja liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Sayer, L. & Gornick, J. 2011. Cross-national variation in the influence of employment hours on child care time. *European Sociological Review*: 27 (3), 1–22.
- Silva, E. & Smart, C. 1998. *The New Family?* London: Sage Publications.
- Smart, C., Neale, B. & Wade, A. 2001. *The Changing Experience of Childhood. Families and Divorce*. Cambridge: Polity Press.
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., ... Poskiparta, M. 2014. Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care* 184 (4), 589–601.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinoista. Viitattu 8.12.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201309236236>.

Spoof, J. 2016. Suomalaisten työllisten vapaa-aika 2010-luvulla. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Suomen Latu. 2016a. Lastentoiminta. Viitattu 9.12.2016. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta.html>.

Suomen Latu. 2016b. Hankkeet. Viitattu 9.12.2016. <https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/hankkeet/kaynnissa-olevat-hankkeet.html>.

Suomen Latu. 2016c. Strategia 2016–2021. Viitattu 5.12.2016. <https://prezi.com/i3pa0f6g-xsf/suomen-ladun-strategia-verkkosivuille/>.

Suomen Latu. 2017. Perheliikunta. Viitattu 5.5.2017. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/perheliikunta/ohjaajalle-2/mita-perheliikunta-on.html>.

Suomen Palloliitto. 2017. Palloliiton strategia. Viitattu 15.7.2017. https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/Palloliitto/spl_strategia_2016-2020_lowres.pdf.

Suomen Salibandyliitto 2017. Salibandyliiton strategia. Viitattu 15.7.2017. <http://floorball.fi/salibandy-info/lajiesittely/salibandyn-visio2028/>.

Suomen Sydänliitto. Sydänliiton strategia. 2017. Viitattu 17.7.2017. <http://sydanliitto.fi/sydanliitto/hallinto/sydanyhteison-strategia>.

Suomen Voimisteluliitto. 2017. Voimisteluliiton strategia. Viitattu 15.7.2017. <http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Liitto/Dokumentit/Strategia/Strategia%20tuloskortti%202012-2020%20lopullinen.pdf>.

Suomen virallinen tilasto. 2015. Perheet. Tilastokeskus. Viitattu 29.11.2016. http://www.stat.fi/til/perh/2015/02/perh_2015_02_2016-11-25_tie_001_fi.html.

Suomen virallinen tilasto. 2017. Väestötilasto: Suomessa vakinaisesti asuvat ulkomaalaiset. Tilastokeskus. Viitattu 3.3.2017

http://www.migri.fi/download/71950_suomessa_asuvat_ulkomaalaiset_12_ennakko_2016.pdf?e6d1f061c55bd488.

Sääkslahti, A. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Takala, P. 2002. Aikapula ja kiire lapsiperheissä. Hyvinvointikatsaus 4/2002.

Takala, P. 2004. Lisääntyneen vapaa-ajan ja kiireen paradoksi. Hyvinvointikatsaus 2/2004.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilutukevat kasvua ja kehitystä kouluikässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan ja kansanterveyden edistysääitiön julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 58–60.

Telama R., Laakso L., Nupponen H., Rimpelä A. & Pere L. 2009. Secular trends in youth physical activity and parents' socioeconomic status from 1977 to 2005. *Pediatric Exercise Science* 21(4), 462–474.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Tuononen, P. 2008. Asiaa aikuisille! – Lapset ja nuoret kertovat omien oikeuksiensa toteutumisesta Suomessa. Lapsiasiavaltuutetun toimiston selvityksiä 1:2008. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Tähtinen, J., Koski, P. & Kaljonen, A. 2007. Kaupunkilaisperheiden pikkulapset liikkeessä: alle kouluikäisten ja heidän vanhempiansa suhde liikuntaan viidessä Turun kaupunginosassa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 207. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

UKK-instituutti. 2009. Liikuntapiirakka. Viitattu 19.11.2016.

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.

UKK-instituutti. 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015.

Vanhanen, N. & Vanhatalo, A. 2016. Terveystieteiden keinoja tukea ylipainosen lapsen vanhempia. Tampereen Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

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

Vasikkaniemi, T. 2013. Vanhempien työ, työn siirräntä kotiin ja lasten hyvinvointi - Kohtaamisia tuulikaapissa. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus. Erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Vuorinen M, Särkelä R, Perälähti A, Peltosalmi J, Peisa L, Londen P, Eronen A. 2005. Vertaansa vailla. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Helsinki.

Väisänen, H. 2017. Väestöliitto: Eronneisuus lapsiperheissä. Viitattu 12.2.2017. http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/perheet/eronneisuus_lapsiperheissa/.

Welling, E. 2017. Haastattelu 13.2.2017. Suomen Salibandyliitto. Helsinki.

Weber, M. 1978. Economy and society: An outline of interpretive sociology. London: University of California Press.

Zacheus, T., Tähtinen, J., Koski, P., Rinne, R. & Heinonen, O.J. 2003. Miten elämänkaari jäsentää liikuntakäyttäytymistä? *Liikunta & Tiede* 40 (5–6), 33–38.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: LK-KIRJAT. Alkuperäisjulkaisu 1993.

Örn, O. 2013. Lapsen sosiaalistuminen liikuntaan ja urheiluun – Suunnistus perheliikuntalajina lasten ja vanhempien kokemana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukutsu

Hei!

Olen Jyväskylän yliopiston liikunnan yhteiskuntatieteiden opiskelija. Teen pro gradu - tutkimusta perheliikunnasta Suomen Ladun perheliikunnan kehityshankkeeseen. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää millaista perheliikuntaa kolmannen sektorin järjestöissä tarjotaan, mitkä ovat motiivit perheliikunnan järjestämisen/organisoinnin taustalla ja mihin suuntaan järjestöt arvelevat ja toivovat perheliikunnan kehittyvän tulevaisuudessa.

Tutkimusta varten tarvitaan tietoa perheliikuntaa järjestäviltä tai organisoivilta kolmannen sektorin järjestöiltä. Olen kiinnostunut haastattelemaan sekä Liikkujan polun alla toimivan perheliikunnan teemaryhmän jäseniä, että yhteistyöverkoston ulkopuolisia järjestöjä. Olisin erittäin kiinnostunut haastattelemaan teidän järjestöänne tutkimusta varten.

Haastattelu toteutetaan teemahaastatteluna viikkojen 4, 5 ja 6 aikana (tarvittaessa myös viikolla 7.) Haastattelu kestää noin tunnin, mutta aikaa haastattelua varten olisi hyvä varata varmuuden vuoksi kaksi tuntia. Toiveenani olisi, että voisin tulla haastattelemaan teitä teidän järjestöänne tiloihin, jos teillä löytyy hiljaista huonetta haastattelua varten. Haastattelu on myös mahdollista toteuttaa Suomen Ladun tiloissa Pasilassa. Kerrottehan vastausviestissä kumpi on parempi vaihtoehto teille.

Haastattelussa antamianne tietoja käytetään vain kyseisen tutkimuksen tarpeisiin tutkimusetiikkaa noudattaen. Toiveena on, että haastateltavan nimi ja edustama järjestö voitaisiin julkaista tutkimuksen lähteissä, mutta tähän kysytään vielä haastattelun yhteydessä erillisesti lupaa.

Toivon teidän vastaavan tähän viestiin ja kertomaan halukkuudesta osallistua tutkimukseen. Etsitään sitten yhdessä sopiva aika haastattelulle. Lähetän teille ennen haastattelua teemahaastattelun rungon, jotta voitte pohtia aihealueita ennen haastattelua.

Ensisijaisesti toivon teidän olevan vastausten ja mahdollisten lisäkysymysten osalta yhteydessä allekirjoittaneeseen: Sirkku Juntunen, sirkku.e.juntunen@student.jyu.fi, 050 559 7446

Suomen Ladun perheliikunnan kehittämishankkeesta vastaa

Projektikoordinaattori Susanne Blomqvist

susanne.blomqvist@suomenlatu.fi

puh. +358 (0)44 722 6322

Suomen Latu ry

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa tutkimustani ohjaa yliopistolehtori, dosentti Kalervo Ilmanen

kalervo.ilmanen@jyu.fi

Kiitos paljon avustanne! Haastatteluun osallistumalla olette mukana kehittämässä perheliikunnan tulevaisuutta ja kaikkien perheiden mahdollisuutta yhdessä liikkumisen iloon!

Ystävällisin terveisin,

Sirkku Juntunen

sirkku.e.juntunen@student.jyu.fi

050 559 7446

Liite 2. Teemahaastattelurunko

Perheliikunta kolmannen sektorin järjestöissä, teemahaastattelurunko

Seuraavia teemoja tullaan käsittelemään haastattelussa. Haastateltavalla on vapaus kertoa teemaan liittyvistä asioista vapaasti, aihealueiden ja apukysymysten ulkopuoleltakin.

1. Taustatiedot

- Nimi, järjestö
- Asema järjestössä sekä työtehtävät ja vastualueet
- Onko järjestö mukana perheliikunnan teemaryhmässä?

2. Perheliikunta

- Mitä on perheliikunta?
- Millaista perheliikuntaa teidän järjestö organisoii?

3. Motiivit

- Miksi organisoitte perheliikuntaa?
- Miten ja miksi toiminta käynnistyi?
- Mitkä ovat perheliikunnan tärkeimmät tavoitteet teidän järjestössä/ yleisesti Suomessa?

4. Perheliikunnan tulevaisuus

- Teidän järjestössä/ yleisesti Suomessa
- Mitä muutoksia on odotettavissa?
- Tulevaisuuden haasteet?
- Millaista tarjontaa tarvittaisiin lisää?
- Millaista organisoitu perheliikunta on 10 vuoden päästä?

5. Yhteistyö

- Yhteistyö toisten järjestöjen kanssa?
- Millainen merkitys järjestöjen välisellä yhteistyöllä on teille?
- Yhteistyön tuomat edut/ viemät voimavarat?
- Mikä merkitys perheliikunnan teemaryhmällä on teidän järjestölle?

6. Muuta

- Muita huomioita aiheesta
- Onko vielä jotain, mitä haluatte kertoa?