

**VANHEMPIEN NÄKEMYKSIÄ JA KOKEMUKSIA 4–5-VUOTIAIDEN LASTENSA
FYYSISESTÄ AKTIIVISUUDESTA JA SIIHEN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ**

Salla-Mari Makkonen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Makkonen, S-M. 2018. Vanhempien näkemyksiä ja kokemuksia 4–5-vuotiaiden lastensa fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 101 s., (5 liitettä).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vanhempien näkemyksiä ja kokemuksia 4–5-vuotiaiden lastensa fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä suhteessa aikaisempaan, suositusten yhteydessä koottuun tutkimustietoon. Liikunnalla ja fyysisesti aktiivisella toiminnalla on todettu olevan useita lapsen hyvinvointiin ja oppimiseen, sekä fyysiseen kehitykseen ja motoristen taitojen harjaantumiseen liittyviä yhteyksiä. Tutkimuksen lähtökohtana ovat olleet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka julkaistiin päivitettyinä 2016.

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus, ja sen tieteenfilosofinen lähtökohta on fenomenologis- hermeneuttinen. Keräsin tutkimusaineiston haastattelemalla viiden perheen äitejä. Haastattelujen pohjustukseksi äitien tuli havainnoida lapsen fyysistä aktiivisuutta kahden viikon ajan havaintopäiväkirjan avulla. Lapsilla oli käytössä jakson ajan myös Polar Active -aktiivisuusmittari, jonka tuloksia käytin haastattelun tukena. Tutkimusaineiston hankintaan käytin teemahaastattelumenetelmää, jossa oli myös avoimen haastattelun piirteitä. Teemoina olivat vanhemman osallisuus, perheen tavat ja tottumukset, liikuntavälineiden käyttö, ympäristön mahdollisuudet ja esteet, lapsen leikkikaverit ja ohjatut liikuntaharrastukset, sekä perheen taloudellinen- ja työtilanne. Haastattelujen aikana keskusteltiin myös liikuntasuosituksista ja vanhempien mielteistä havainnointijaksoa koskien. Haastattelut kestivät 58–81 minuuttia ja aineistoa kertyi yhteensä 61 sivua (Times New Roman, fonttikoko 11 ja riviväli 1,0). Tutkimuksen aineistoanalyysissä käytin aineistopohjaista sisällönanalyysimenetelmää.

Äitien näkemykset ja kokemukset olivat monilta osin yhteneväiset varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) kanssa. Äidit olivat yhtä mieltä siitä, että lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat monet eri tekijät, ja riittävästä aktiivisuudesta huolehtiminen vaatii näiden kaikkien tekijöiden huomioimista. Äidit kokivat, että vanhemmilla on ensisijainen vastuu lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumisesta, vaikka halusivat muidenkin tahojen osallistuvan siihen. Näkemykset ja kokemukset eivät juurikaan vaihdelleet eri perheiden välillä. Tulosten mukaan asuintalo ja liikkumisen mahdollistava ympäristö voivat vaikuttaa välillisesti eniten lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Lasten vanhempien tietoisuutta tulisi fyysiseen aktiivisuuteen liittyvissä asioissa lisätä, jotta he rohkaistuisivat hyödyntämään liikkumisen mahdollisuuksia kaikenlaisissa ympäristöissä, ja voisivat siten parhaiten tukea lastensa kehitystä kohti terveellisiä elämäntapoja. Vanhemmat eivät tulosten mukaan pysty tähän yksin, joten myös muiden tahojen tukea ja panostusta tarvitaan.

Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, fyysisen aktiivisuuden suositukset, lasten liikunta, varhaiskasvatus, vanhemmat

ABSTRACT

Makkonen, S-M. 2018. Parents' views and experiences on the physical activity and factors affecting their children of 4–5 years of age. Faculty of Sport Sciences. University of Jyväskylä. Master's thesis in Sports Pedagogy, 101 pp, (5 appendices).

The purpose of this study was to find out parents' views and experiences of physical activity and factors affecting the physical activity of their 4-5-year old children in relation to previous research knowledge. Physical activity and physically active lifestyle have been found to have a lot of links to the well-being and learning of the child, as well as physical- and motor skills development. The starting point for the study was the Finnish recommendations of the physical activity of early years published in 2016.

This research is a qualitative study, and its philosophical starting point is phenomenological-hermeneutical. I collected the research material by interviewing five mothers. For parsing the interviews, the mothers had to observe their child's physical activity for two weeks with a diary. The children had a Polar Active -activity meter for the period, and these results were used to support the interview. To acquire research material, I used a themed interview method, which also had features of an open interview. These themes included parents' involvement, family habits, use of exercise equipment, opportunities and obstacles in the environment, playmates for children, organized sports activities, families' financial situation, parental status and the overall health of the child. During the interviews, physical activity recommendations and parents' thoughts about the observation period were discussed. The durations of the interviews were between 58-81 minutes and the material accumulated came total of 61 pages (Times New Roman, font size 11 and 1,0 spacing). A material-based content analysis method was used in the material analysis of the research.

Mothers' views and experiences were, in many respects, consistent with the recommendations of early childhood physical activity (2016). Mothers agreed that the physical activity of children is influenced by many factors. Taking care of children's activity requires that every factor is considered. Mothers felt that parents have primary responsibility for the child's physical activity, even though they wanted other people to participate in it. The views and experiences did not have a big variance between families. According to the results, the family's home and environment can have the greatest influence indirectly on the amount of physical activity of children. Parents' awareness of issues related to physical activity should be improved so that they can exploit the knowledge to support their children's development towards healthy lifestyle. According to the results, parents can't do all this alone, so support and input from others is needed.

Key words: Physical activity, recommendations for physical activity, early childhood education, parents

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA VARHAISLAPSUUDESSA	4
2.1 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määritelmä	4
2.2 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen kehitykselle.....	5
2.2.1 Fysiologiset vaikutukset	6
2.2.2 Psykkiset ja sosiaaliset vaikutukset	7
3 FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	10
3.1 Biologiset tekijät.....	11
3.2 Ympäristötekijät	12
3.3 Sosiaaliset tekijät	14
4 LAPSEN LIKUNNALLINEN JA MOTORINEN KEHITYS	16
4.1 Liikunnallinen kehitys	16
4.1.1 Vauva- ja taaperoiikä.....	16
4.1.2 Leikki-ikä	18
4.1.3 Esikouluikä	19
4.2 Motorinen kehitys.....	19
4.3 Fyysinen kasvu ja fysiologinen kehittyminen	21
5 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VAPAA-AJALLA	23
5.1 Perheiden ajankäyttö vapaa-ajalla	23
5.2 Vanhemman ja perheen rooli fyysisen aktiivisuuden lisääjänä.....	24
6 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS PÄIVÄKODEISSA.....	28

6.1	Varhaiskasvatuksen käsite ja varhaiskasvatussuunnitelma	28
6.2	Päiväkoti lasten liikkumisympäristönä.....	30
6.3	Päiväkodin liikuntamahdollisuudet sisällä, ulkona ja lähiympäristöissä	32
7	VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET	35
7.1	Fyysisen aktiivisuuden suositusten taustaa.....	35
7.2	Fyysisen aktiivisuuden suositukset julkaisuina	37
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	38
8.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	38
8.2	Tutkimuksen eteneminen.....	39
8.2.1	Tutkimuskohteiden valinta	40
8.2.2	Havainnointijakson valinta	42
8.2.3	Tutkimusaineisto ja aineistonkeruu -menetelmät	43
8.3	Aineiston analyysi	46
9	TULOKSET	49
9.1	Fyysisen aktiivisuuden päivittäinen määrä.....	49
9.2	Kasvattajan vastuu ja osallisuus	54
9.3	Lapsen omaehtoisuus ja valinnanvapaus	57
9.4	Ympäristön mahdollisuudet ja esteet.....	58
9.5	Leikkikaverit.....	61
9.6	Välineet ja lelut.....	63
9.7	Ohjattu liikunta.....	64
9.8	Varhaiskasvatuksen merkitys lapsen liikuttajana	68
9.9	Ajatuksia nykytilasta – Miksi lapset eivät enää liiku tarpeeksi?	69
10	POHDINTA.....	74

10.1 Tutkimuksen keskeiset päätulokset	74
10.2 Tutkimustulosten yksityiskohtaisempi tarkastelu.....	75
10.3 Tutkimuksen luotettavuus ja kriittinen tarkastelu	84
10.4 Jatkotutkimusaiheita	88
LÄHTEET	91
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikkuminen on lapselle sisäsyntyistä toimintaa. Se on elintärkeä osa lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen edistämistä sekä tukemista. Liikunnan määrä arjessa on vähentynyt huomattavasti, ja sen seurauksena muun muassa ylipainoisten lasten määrä on lisääntynyt. (OKM 2016: 22, 12.) Teknologian käyttö on lisääntynyt huomattavasti, mikä on osittain johtanut arjen fyysisesti aktiivisten toimien vähenemiseen (Owen, Healy, Matthews & Dunstan 2010). Fyysinen aktiivisuus, liikkuminen ja liikunta ovat ihmisen terveyden kannalta hyvin merkittäviä osa-alueita, joten niiden vaaliminen tulee aloittaa jo varhaislapsuudessa. Soini ja Sääkslahti (2017) toteavat lapsuusajan fyysisen aktiivisuuden ennustavan aktiivista elämäntapaa myös aikuisiässä.

Tuoreimpien varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan 3–6-vuotiaiden lasten tulisi liikkua yhteensä kolme tuntia päivässä. Lapsen fyysinen aktiivisuus tarkoittaa näissä suosituksissa kaikkea lapsen elämään kuuluvaa liikuntaa, kuten esimerkiksi leikkimistä sisällä ja ulkona, kotiaskareisiin osallistumista, ulkoilua ja retkeilyä, sekä organisoituihin liikuntatuokioihin osallistumista. Fyysinen aktiivisuus nähdään kuormittavuudeltaan eritasoisena aktiivisena toimintana lapsen arjessa. (OKM 2016: 21, 6.) Reippaaksi fyysiseksi aktiivisuudeksi kutsutaan Sääkslahden (2015, 132) mukaan sellaista liikuntaa, joka johtaa hengästymiseen.

Nykypäivänä suositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä täyttyy vain noin 10–20 prosentilla alle kouluikäisistä lapsista. Vielä heikommassa asemassa ovat erityistä tukea vaativat lapset, joilla ei ole samanvertaisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan kuin muilla lapsilla. (OKM 2016: 21, 13.) Samalla kun elinympäristöt ovat teknistyneet ja kaupungistuneet, vapaa-aika on muuttunut yhä tarkemmin aikataulutetuksi ja arkea ohjaa jatkuva kiire. Tästä syystä spontaani leikkiminen ja liikkuminen ovat vähentyneet. (Iivonen 2008, 13.)

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tarvitaan ensisijaisesti vanhempien tukea ja panostusta (Jämsén ym. 2013). Lasten liikkumista voidaan edistää esimerkiksi vanhempien fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä ja perheen yhteisillä liikuntahetkillä, sillä vanhemmat toimivat lapsilleen merkittävänä roolimalleina. Perheen toimien kautta lapset oppivat liikunnan olevan osa elämää. (OKM 2016: 21, 9.) Omaehtoiseen liikkumiseen kannustavaa ympäristöä hyödyntämällä liikunnan määrää voidaan lisätä (Soini, Laukkanen, Mäki & Reunamo 2016), ja Suomessa neljä vuodenaikaa tarjoavat tähän oivan mahdollisuuden.

Alle kouluikäisten suomalaislasten ajasta suurin osa kuuluu yhteiskunnan järjestämässä päivähoitossa, ja siksi sillä on merkittävä osa lasten motorisen ja fyysisen kehityksen suuntaajana (Iivonen 2008, 13). Päiväkodeissa suurin osa ajasta kuluu tutkimusten mukaan istuen, seisten tai matalalla intensiteetillä liikkuen (Jämsén 2012, 52) ja havainnointiin perustuvissa tutkimuksissa jopa 57,8 % päiväkodeissa vietetystä ajasta kuluu fyysisesti passiivisesti oleillen (Reunamo 2017). Päiväkotihenkilöstön kouluttaminen, sekä liikkumista edistävä kehitystyö päiväkodeissa ovat tärkeitä fyysistä aktiivisuutta tukevia tekijöitä. Varhaiskasvatusta ohjaavissa laeissa, asetuksissa ja opetussuunnitelmissa lasten liikkumisen määrä ja laatu on huomioitu tärkeäksi osaksi varhaiskasvatusta.

Fyysisen aktiivisuuden esteenä voi olla muun muassa liiallinen turvallisuuden tavoittelu, joka usein estää lapsen luontaista liikkumista ja vähentää fyysisten rajojen kokeilua (OKM 2016: 21, 6). Aikaisemmat tutkimukset puoltavat vahvasti ulkoilun merkitystä fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä, joten sitä tulisi suosia säällä kuin säällä ja kaikkina vuodenaikoina. Tutkimuksissa on havaittu toistuvasti, että liikkuminen on fyysisesti aktiivisempaa ja intensiteetiltään korkeampaa ulkona kuin sisällä. (Soini 2015 & Paakkinen 2011.) Koska lasten luonnossa liikkuminen ja ulkoilu ovat myös vähentyneet päivittäisten opetustilanteiden ja vapaa-ajan toimintojen tapahtuessa sisätiloissa, tulee ulkoilun määrään kiinnittää huomiota.

Fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttavat monet eri tekijät, ja suositusten mukaisen määrän toteutumiseksi kasvattajien tulee tiedostaa ne. Kasvattajien vuorovaikutus ja yhteistyö ovat avainasemassa edistettäessä varhaislapsuuden fyysistä aktiivisuutta, sillä fyysisesti aktiivisen

elämän mahdollistava ja lapsilähtöinen kasvatustyyli edistävät lapsen kokemaa minäpystyvyyttä, liikkumismotivaatiota ja mitattua fyysistä aktiivisuutta (Davison ym. 2013). Aihetta ei pidä vähätellä, sillä vuonna 2010 tehdyssä 3-vuotiaiden päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta mittaavassa tutkimuksessa merkittävä tutkimustulos oli se, että yksikään mittaukseen osallistunut lapsi ei täyttänyt sen hetkistä varhaisvuosien määrällistä tavoitetta liikkua reippaasti kaksi tuntia päivittäin (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2011). Koska lapsi liikkuu ja olisi aktiivinen luonnostaan, pitää heille luoda puitteet ja mahdollisuudet siihen.

Liikunta on lapselle yhtä merkittävässä osassa kuin riittävä uni ja terveellinen ravitsemus, joten suositukset on luotu muistuttamaan vanhempia ja kasvattajia fyysisen aktiivisuuden tärkeästä merkityksestä lapsen elämässä (OKM 2016: 21, 5). Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vanhempien näkemyksiä ja kokemuksia 4–6-vuotiaiden lastensa fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Halusin tutkia, miten vanhempien havainnot eroavat tai ovat yhteydessä niihin teemoihin, joita varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa esiintyy.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA VARHAISLAPSUUDESSA

Tässä luvussa määritellään fyysinen aktiivisuus ja liikunta omina käsitteinään, sekä eritellään yleisesti lapsen liikunnallisen kehityksen vaiheita ikävuosina 3–6. Lisäksi tutustutaan lapsen motoriseen kehitykseen ja tarkastellaan lapsuusajan liikunnan merkitystä lapsen terveydelle ja kehitykselle.

2.1 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määritelmä

Fyysinen aktiivisuus on lihastyötä, joka nostaa energiankulutusta lepotilaan verrattuna (Lämsä 2009, 15). Malina, Bouchard & Bar-Or (2004, 6) toteavat Carperseniin, Powellin & Christensoniin (1985) viitaten fyysisen aktiivisuuden olevan fysiologisesta näkökulmasta katsottuna energiaa kuluttavaa, lihasten tahdonalaista toimintaa. Se jaetaan kuormittavuudeltaan eritasoiseen aktiivisuuteen, kuten kevyeen, reippaaseen, vauhdikkaaseen ja erittäin kuormittavaan aktiivisuuteen (Janssen & LeBlanc 2011). Kuormittavuudeltaan eritasoiset sisä- ja ulkoleikit, retkeily sekä ohjatut liikuntatuokiot katsotaan erilaisiksi tavoiksi liikkua ja ne määritellään fyysiseksi aktiivisuudeksi (Opetushallitus 2016: 17, 46). Vertailuksi voidaan esittää, että lapsi ei ole fyysisesti aktiivinen esimerkiksi katsellessaan televisiota, makoillessaan, istuessaan tai käyttäessään viihde-elektroniikkaa, sillä nämä toiminnot sitovat lapsen fyysisesti paikoilleen (Sääkslahti 2015, 126).

Liikunta määritellään tarkoituksenmukaiseksi ja säännölliseksi toiminnaksi, jolla pyritään edistämään esimerkiksi fyysistä tai psyykkistä terveyttä (Aalto-Nevalainen 2016, 58). Tammelinin (2017) mukaan liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jota tehdään tietyistä syistä ja esimerkiksi harrastuksena. Lapsen liikuntaan kuuluvat tästä syystä myös kaikki siirtymiset paikasta toiseen (Sääkslahti 2015, 18). Liikunta määritellään myös siten, että se vaatii lisääntyntä hermo-lihasjärjestelmän sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, ja monien aistien välistä yhteistyötä (Pönkkö & Sääkslahti 2013).

Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä, jonka avulla hän tutustuu itseensä ja ympäristöönsä (Pellegrini, Dupuis & Smith 2007). Liikkumisen voidaan tästä syystä sanoa olevan lapsille sisäsyntyinen tarve. Liikunta edistää sosioemotionaalista kehitystä sen lisäksi, että sillä on samat edulliset vaikutukset lapsen kehitykselle kuin fyysisellä aktiivisuudella (Sääkslahti 2015, 141). Fyysisesti aktiivisen leikin avulla lapsi oppii vuorovaikutustaitoja, ryhmässä työskentelyä, ongelmanratkaisutaitoja sekä rakentamaan pysyviä ihmissuhteita (Pellegrini & Smith 1998; Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016). Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä lisääntyy ikävuosien 3–6 aikana, mutta yksilöiden väliset erot alkavat kasvaa iän myötä (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen 2013, 29).

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on luonteeltaan spontaania ja puuskittaista, joten heidän fyysisestä aktiivisuudesta saatavan tiedon hankkiminen on haasteellista (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm ym. 2010). Fyysisen aktiivisuuden selvittämiseen on käytettävissä monia eri menetelmiä, ja niiden valinta riippuu siitä, millaisia tuloksia fyysisestä aktiivisuudesta halutaan. Menetelmät voivat perustua mittareihin, havainnointiin tai subjektiiviseen eli omakohtaiseen arviointiin. (Aittasalo ym. 2010.) Fyysisen aktiivisuuden todellisen tilan arvioimiseksi sitä mittaavia menetelmiä tulee edelleen kehittää.

2.2 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen kehitykselle

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on tutkimusten mukaan lukuisia positiivisia vaikutuksia terveydelle. Lapsen kehitys on aina kokonaisvaltaista, joten fyysisen kasvun ja motorisen kehityksen lisäksi se koostuu kognitiivisesta ja sosiaalisesta kehityksestä, sekä persoonallisuuden muovautumisesta eli psyykkisestä kehityksestä (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 64). Fyysisen aktiivisuuden ja tavoitteellisen liikunnan positiiviset vaikutukset ylettyvätkin fysiologisten hyötyjen lisäksi lapsen psyykkiseen terveyteen ja sosiaaliseen kehitykseen (ks. Janssen & LeBlanc 2010, Bangsbo ym. 2016). Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL 2017: 2) nykyisen arvion mukaan lapsista ja nuorista jopa puolet liikkuu terveytensä kannalta liian vähän.

Liikunnan positiiviset vaikutukset eivät aina ole nähtävissä välittömästi, vaan vaikutuksia voi näkyä vasta vuosien päästä. Liikunnan väheneminen lapsuudessa ja nuoruudessa aiheuttaa näin ollen sekä välittömiä, että vuosikymmenten päästä näkyviä haittoja terveydelle ja toimintakyvyille. (Vuori 2005.) Seuraavaksi perehdytään erityisesti niihin vaikutuksiin, joita lapsuusajan fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla voidaan saavuttaa.

2.2.1 Fysiologiset vaikutukset

Liikunta edistää lapsen liikuntataitojen kehittymisen lisäksi luuston vahvistumista sekä mahdollistaa normaalipainossa pysymisen (Fogelholm 2011, 76). Liikuntaa tarvitaan lasten lihasten ja luuston kasvuun sekä niiden voimistumiseen, ja siksi erilaiset hyyt ja voimaa vaativat leikit ovat lapselle hyväksi. Jotta luut voivat kasvaa optimaalisesti ja luuntiheys voisi kasvaa, tarvitaan kasvun tueksi painetta ja tärähdyksiä luuston kasvualueille. (Poitras ym. 2016.) Luiden massa on fyysisesti aktiivisilla henkilöillä jopa 7–8 % suurempi kuin fyysisesti passiivisilla henkilöillä (Vuori 2005). Päivittäinen fyysinen aktiivisuus kehittää myös hengitys- ja verenkiertoelimistöä (Telama, Numminen, Nupponen, Lintunen & Oittinen 1998, 12), sekä hermostoa ja aineenvaihduntajärjestelmää (Zimmer 2002, 44). Pönkkö ja Sääkslahti (2015) toteavat, että hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto vaikuttaa lapsen selviytymiseen arkipäivän haasteista. Kun lapsi jaksaa leikkiä, liikkua ja keskittyä yhteen tehtävään pidemmän aikaa, on hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto silloin tarpeeksi hyvä (Pönkkö & Sääkslahti 2015, 137).

Elimistö kehittyy suorituskykyiseksi vain, jos se saa riittävästi ärsykeitä, ja rasituksen kestosta, määrästä, taajuudesta ja voimakkuudesta riippuen kehon elinjärjestelmissä tapahtuu erilaista sopeutumista (Zimmer 2002, 43). Liian vähäinen ja yksipuolinen liikunta voi täten aiheuttaa muun muassa osteoporoosia eli luiden haurastumista, ylipainoa, sekä sydän- ja verisuonitauteja (Haapala ym. 2016). Myös elintapasairauksiin kuuluvan kakkostyyppin diabeteksen lisääntyminen erityisesti lapsilla johtuu fyysisen aktiivisuuden vähäisyydestä (Haapala ym. 2016), ja tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vaikuttaa vähäisemmän insuliiniresistenssin lisäksi myös glukoositasapainoon, veren rasva-arvoihin ja diastoliseen

verenpaineeseen positiivisesti (Poitras ym. 2016). Liikunnan on kuitenkin oltava säännöllistä ja jatkuvaa ihmisen koko eliniän ajan, jotta sillä voidaan ehkäistä sairauksia (Vuori 2005). Liikunnan lisäksi monipuolinen, oikeanlainen ravinto kuuluu olennaisena osana lihasten ja luuston kasvuun ja kehitykseen (OKM 2016: 21, 14).

Juokseminen, telmiminen ja uupumukseen saakka riehuminen saattavat olla hyvin tärkeässä roolissa lapsen psyykkisessä ja fyysisessä kehityksessä sekä pedagogiselta, että lääketieteelliseltä kannalta. Nämä toiminnot vahvistavat lihaksistoa, sydämen toimintaa ja verenkiertoa, sekä kehittävät koordinaatiota. Lapsi pääsee liikunnallisten toimintojen kautta hengästymään ja hikoilemaan. Lapsi oppii havaitsemaan ja luokittelemaan kehonsa tuottamia signaaleja tiedostamatta varsinaisia fyysisiä prosesseja, jotka hänen elimistössään ovat käynnissä. (Zimmer 2002, 44.)

2.2.2 Psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset

Liikunta tukee sosiaalisten taitojen kehitystä, sekä positiivisen minäkuvan muodostumista ja edistää sitä kautta psyykkistä terveyttä. Zimmerin (2002, 21) mukaan lapsi kehittää kehollaan saamiensa kokemusten avulla kuvaa omista taidoistaan ja siten hankkii käsityksen omasta minästään. Realistisen minäkuvan rakentuminen on todennäköisempää, jos liikunnalliset kokemukset ovat myönteisiä, mutta psykofyysisen hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä on myös ristiriitaista tutkimustietoa (Haapala ym. 2016). Bangsbon ym. (2016) mukaan vuorovaikutustaidot, vastuuntuntoisuus ja sosiaalinen hyvinvointi voivat kehittyä myönteiseen suuntaan fyysisen aktiivisuuden myötä.

Liikunta tukee sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusta, sekä myönteistä minäkuvaa (Kokkonen & Klemola 2013) ja lisää todennäköisyyttä aikuisiän liikunnan harrastamiseen (Pönkkö & Sääkslahti 2017). Lapset oppivat liikunnan avulla kokemaan osaamattomuutta ja osaamista, suorittamista ja sen rajallisuutta, sekä itsenäistymistä ja siihen tarvittavia keinoja. Fyysismotorinen toiminta, kuten pukeminen, käveleminen ilman muiden apua ja itsenäisesti tuolille kiipeäminen ovat lapselle fyysisiä saavutuksia, joiden avulla hän oppii vähitellen

riippumattomuutta muista. Minän rakentumiselle ensimmäisten elinvuosien fyysiset kokemukset ovat merkittäviä. (Zimmer 2002, 21.)

Lapsi oppii ison osan uusia asioita liikunnan ja liikkeen avulla. Kun lapsi suoriutuu itse erilaisista fyysisistä tehtävistä, hän alkaa luottaa itseensä ja saa itsetunnon kannalta tärkeitä pätevyyden kokemuksia. (Rintala 2005.) Erilaisten asioiden nimeäminen, erotteleminen, yhdistäminen ja järjestäminen kehittyvät kokemusten karttumisen myötä ja ennen verbaalisen ilmaisun kehittymistä lapsi voi ilmaista itseään liikkeiden avulla. Fyysisen pätevyyden kokemukset kasvattavat myös lapsen itsearvostusta. (Telama ym. 1998, 13.) Onnistumisen kokemukset varhaislapsuudessa rakentavat pohjaa koko elämän mittaiselle kehityspolulle, jonka aikana uuden oppiminen on vaivattomampaa ja esteettömämpää, kun yksilöllä on tunne omasta pystyvyydestään. Nämä tunteet ja kokemukset vaikuttavat myöhemmin siihen, miten lapsi lähestyy uusia oppimistilanteita. (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005.)

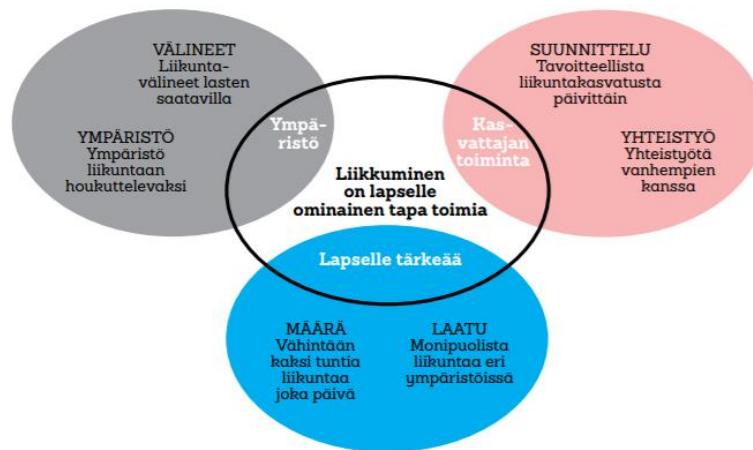
Zimmer (2002, 22) toteaa, että lapsen käsitys omasta persoonasta muodostetaan keho -minän avulla, ja se on pohja tietoisuudelle omasta itsestään. Kehittyvään minä -käsitykseen tulee lisää elementtejä päiväkotiin siirryttäessä, kun lapsi joutuu käsittelemään muiden arvioita omista kyvyistään. Lapsi huomaa oman osaamisensa ja taitojensa tason suhteessa muihin lapsiin, kuten esimerkiksi sen, onko tämä nopeampi vai hitaampi kuin joku muu. Lapsi tarkastelee itseään suhteessa leikkivereihinsä. Vaikka tämä ei olisi objektiivisesti arvioiden hidasta tai avutonta, hän voi nähdä itsensä sellaisena, jos muut aikuiset, omat vanhemmat tai toiset lapset arvioivat niin. (Zimmer 2002, 23.) Se, miten lasta keuhetaan ja kannustetaan erilaisissa taidoissa ja suorituksissa, on huomioitava. Heikosti kehittyneitä taitoja ei tule nostaa tietoiseen keskiöön, vaan lapsen kehittymistä tulee edistää keinoilla, jotka hän kokee myönteisellä tavalla.

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta muodostavat kuitenkin vain yhden osan lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavista tekijöistä. Normaali liikunnallinen elämäntapa tulee erottaa lasten ja nuorten kilpaurheilusta, joka ei aina pelkästään edistä terveyttä (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 479). Kokonaisvaltainen hyvinvointi vaatii sopivaa suhdetta rasituksen ja levon välillä, sekä lisäksi monipuolista terveellistä ruokavaliota (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10).

Lapsen tulisi saada itse päättää rasituksen voimakkuudesta, sillä siten vältetään parhaiten liioilta tai liian vähäisiltä vaatimuksilta lasta kohtaan (Zimmer 2002, 48).

3 FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Tässä luvussa perehdytään niihin osa-alueisiin, jotka merkittävästi vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen. Lapsen fyysinen ja motorinen kehitys ovat monen muuttujan summa, ja sama pätee osittain fyysiseen ja liikunnalliseen aktiivisuuteen. Vaikka varhaislapsuus muodostaa vankan pohjan kaikelle tulevalle toiminnalle, on elämän varrella jatkuvasti yksilön toimintaan ja kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä. Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat asuin- ja lähiympäristön lisäksi myös säätila, vuodenaika, sukupuoli, lapsen ikä, kasvatus, vanhempien osallistuminen, käytettävissä olevat liikuntavälineet ja harrastustoiminta.



Kuva 1 Liikkumisen edistämisen tukikenttä (Ilo kasvaa liikkuen 2015, 24).

Kuten kuva 1 osoittaa, lasten liikuntaan voidaan vaikuttaa monin tavoin ja nämä eri keinot on osattava hyödyntää tiiviissä yhteistyössä lapsen ja kasvattajien kanssa ympäristön olosuhteet huomioiden.

3.1 Biologiset tekijät

Perintötekijät ja elinympäristö vaikuttavat yhdessä lapsen fyysiseen kasvuun (Karling ym. 2009, 120), joten yksilölliset erot liikkumistaidoissa ja fyysisessä aktiivisuudessa ovat osin selitettävissä näiden vaikutusten eroavaisuuksilla. Kasvun ja kypsymisen taustalla on kuitenkin muitakin tekijöitä, ja niistä merkittävimmät ovat geenien eli perintötekijöiden lisäksi hormonit, ravitsemus ja ympäristön ärsykkeet. Vanhemmilta saatu perimä eli genotyyppi saa aikaan tietyn kasvu- ja kehityspotentiaalini, mutta kasvun ja kehityksen piirteet eivät määräydy vain sen mukaan. Fenotyyppi puolestaan tarkoittaa kehon rakenteellista ja toiminnallista ilmiä ja se muodostuu ympäristön ja perimän yhteisvaikutuksena. (Hakkarainen 2009, 84.) Esimerkiksi vanhemmilta voidaan periä ylipainolle altistavia genejä, mutta niiden vaikutusta voidaan hillitä riittäväällä aerobisella liikunnalla ja terveellisellä ravinnolla lapsuusaikana.

Halmeen (2008) fyysismotorista suorituskykyä mittaavassa tutkimuksessa todettiin, että jo 3–4-vuotiaiden kesken erot juoksunopeudessa olivat merkittäviä. Asia on huolestuttava siksi, että näin varhaisessa vaiheessa havaitut erot luovat lisää perustaa sille, miksi perimän lisäksi ympäristön virikkeillä ja kasvatuksella on merkitystä. Yksilölliset erot suorituskyvyssä ja liikunnallisissa taidoissa vaikuttavat ennen muuta lasten ryhmissä tapahtuviin liikuntaleikkeihin. (Halme 2008, 118.) Hitaammat ja kömpelömmät jäävät jalkoihin, kun nopeat ja vikkelät varastavat roolin yhteisleikeissä. Voidaan siis olettaa, että jo pelkät biologiset tekijät asettavat meidät eriarvoiseen asemaan ja haastavat kasvattajaa biologisen kehityksen ulkopuoliseen tukemiseen ja kehityksen edistämiseen.

Myös sukupuolten välillä on havaittu eroja aktiivisuudessa, sen intensiteetissä ja näiden yksilöllisessä tarpeessa (Reunamo & Kyhälä 2016), joten sukupuolella voi olla merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen. Pojat leikkivät keskimäärin enemmän fyysisesti raskaita ja hengästyttäviä leikkejä kuin tytöt, ja lisäksi tytöt istuvat tai ovat enemmän paikoillaan kuin pojat (Paakkinen 2011). Suurimmillaan fyysisesti tehokkaaseen aktiivisuuteen liittyvät erot on todettu olevan 4-vuotiaana (Halmela 2013).

3.2 Ympäristötekijät

Ympäristö voi vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen fyysisesti, psyykkisesti tai sosiaalisesti (Soini ym. 2016). Asuinalue, koti, leikkipaikat ja -välineet ovat lapsen elinympäristön aineellisia tekijöitä. Fyysinen ympäristö vaikuttaa suoraan ja välillisesti lapsen kehitykseen. Fyysisen ympäristön osalta suoraan vaikuttavat ympäristön tarjoamat toiminta- ja leikkimahdollisuudet. (Karling ym. 2009, 6.) Yhteiskunnalliset arvot vaikuttavat päiväkotirakennusten ja niiden pihojen suunnitteluun. Se, mikä nähdään hyväksi lapsille, ja millaisen ympäristön nähdään tukevan heidän kasvuaan, vaikuttaa päätöksentekoon näitä tiloja suunniteltaessa ja rakennettaessa. (Raittila 2011, 61.) Näillä näkemyksillä ja päätöksillä on huomattava vaikutus arkisiin, mutta merkittäviin asioihin lasten elämässä.

Lapsen kehitykseen vaikuttaa myös sikiökauden ympäristö, eli äidin ruokavalio ja muut elämäntavat. Esimerkiksi äidin alkoholinkäyttö ja tupakointi raskauden aikana voivat vaikuttaa ratkaisevasti sikiön keskushermoston kehitykseen ja lapsen pituuskasvuun, mikä saattaa vaikuttaa lapsen motoriseen kehitykseen haitallisella tavalla (Malina ym. 2004, 33.) Sikiökauden, sekä fyysisen ympäristön lisäksi lapsen luontaista kehitystä voi joko tukea tai rajoittaa kulttuuriympäristö, sekä sosiaalinen ja psyykinen ympäristö (Karling ym. 2009, 6).

Kotioloissa aktiivisuuteen vaikuttaa kodin muoto ja tilat, materiaalit, tavarat ja huonekalut, joiden avulla lapsi joko aktivoituu tai ne estävät lapsen aktiivista toimintaa (Zimmer 2002, 88). Jos kotioloihin on hankittu erilaisia liikuntavälineitä, edistää se lasten motoristen taitojen kehittymistä lisääntyneiden harjoitusmahdollisuuksien vuoksi (Barnett, Hinkley, Okely & Salmon 2013). Välineet lisäävät oletettavasi myös liikkumisen ja aktiivisuuden mahdollisuuksia, sekä kannustavat ja motivoivat lasta (Cardon ym. 2009). Pelkästään tilojen tai otollisten olosuhteiden olemassaolo ei aina riitä, vaan ne vaativat rinnalleen kasvattajan sallivaa suhtautumista lapsen luontaiselle tutkimiselle ja kokeilemiselle. Jatkuva kieltäminen ja puuhastelun rajoittaminen vähentävät lapsen mahdollisuuksia kodissa tapahtuvalle aktiivisuudelle.

Varhaiskasvatussuunnitelman (2005) mukaan ympäröivä luonto ja päiväkotialueen liikuntapaikkojen mahdollisuudet on otettava käyttöön, jotta voidaan toteuttaa hyvää varhaiskasvatusta. Rothin ym. (2010) mukaan luonnonläheinen ympäristö tukee tutkimusten mukaan lasten ketteryyttä, ja motoriset taidot kehittyvät monipuolisesti esimerkiksi metsässä epätasaisen ja vaihtelevan maaston vuoksi. Sääkslahti, Soini, Iivonen, Laukkanen & Mehtälä (2015) toteavat Fjørtoftin (2001) mukaan, että liikkumiseen liittyvien ikä- ja sukupuolierojen on todettu vähenevän metsäympäristöissä. Kaupunkiympäristöt puolestaan tarjoavat erilaisia virikkeitä ja lukuisia harrastusmahdollisuuksia (Sääkslahti ym. 2015, 53).

Suomessa neljä vuodenaikaa tuovat uusia ulottuvuuksia lasten liikkumiseen ja monipuolistavat motoristen taitojen oppimista. Muuttuvat olosuhteet, esimerkiksi lumiset pakkaskelit ja toisaalta sateiset vesilätäkkökelit, luovat uusia ympäristöjä ja mahdollisuuksia erilaisille leikeille. Vaikka lapsi liikkuisi samassa ympäristössä, tuo uusi vuodenaika mukanaan myös ympäristön muutoksia (Sääkslahti 2015, 158). Jos lapselle luodaan mahdollisuus hyödyntää ympäristöään säällä kuin säällä, liikkuminen mitä todennäköisimmin monipuolistuu ja fyysinen aktiivisuus lisääntyy (OKM 2016: 21, 22).

Sisäleikkien lisäksi ulkoilu on osa päiväkotien rutiineja. Ulkoilun haasteet Suomessa perustuvat ennen muuta säätiloihin, jotka vaihtelevat kylmästä pakkaskelistä kura- ja hellekeleihin. (Mikkola & Nivalainen 2009, 38–40). Säätilat tuovat mukanaan paljon lisätyötä varusteiden ja monenlaisten vaatteiden myötä, mikä osaltaan vähentää ulkoilu-aikaa ja siten myös liikuntaa (Määttä, Ray, Roos & Roos 2016).

Jo vuonna 1999 Pönkön väitöskirjatutkimuksessa todettiin, että vanhempien mukaan ulkoleikit olivat pääsääntöisesti liikunnallisia, mitä sisäleikit harvemmin olivat. Ulkoleikkien on myös myöhemmissä tutkimuksissa todettu aktivoivan lapsia fyysisesti enemmän sisäleikkeihin verrattuna (Paakkinen 2011, 49). Soini ja Sääkslahti (2017) toteavat Durantin ym. (1992) tutkimukseen viitaten, että aktiivisimmat jaksot näyttävät sydämen sykemittauksiin perustuvassa tutkimuksessa sijoittuvan aamu- ja iltapäiville sekä alkuiltaan, jolloin lapset ulkoilevat eniten. Tutkimuksen mukaan iltapäivisin aktiivisimmat lapset eivät välttämättä ole

olleet aktiivisia aamupäivällä, ja toisinpäin. Ulkoilu lisää todistetusti lasten aktiivisuutta, mutta sitä tulisi olla useammin kuin kerran päivässä.

3.3 Sosiaaliset tekijät

Kaikki lasta ympäröivät ihmiset vaikuttavat lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, oli kyse sitten vanhemmista, sukulaisista, naapureista, ystävistä, päiväkodin työntekijöistä tai muista varhaiskasvatuksen hoitohenkilöistä perhepäivähoidosta seurakunnan kerhoihin. Sääkslahden (2016) mukaan aikuisten rooli lapsen liikuntakasvatuksessa on merkittävä ja tuoreiden liikuntasuosittelujen yksi tehtävä onkin vähentää aikuisten vallankäyttöä lasten vapaa-ajan määrittämisessä. Pahimmillaan vallankäyttö johtaa arjen liialliseen aikataulutukseen ja ohjelmointiin, jolloin ulkoapäin määritellyt tavoitteet ohjaavat lapsen liikuntaa omaehtoisuuden sijaan. Lapsen toiminnan leikkisyys saattaa kärsiä aikuisen liiallisella säätelyllä ja ohjaamisella (Sääkslahti, Soini, Iivonen, Laukkanen & Mehtälä 2015, 51).

Rintalan, Sääkslahden ja Iivosen (2016) tekemän 3–10-vuotiaiden motorisia taitoja kuvaavan tutkimuksen mukaan yksilöllisiin taidollisiin eroavaisuuksiin voidaan puuttua kasvattajan toimesta. Päiväkotien henkilökunnan rooli on tärkeässä osassa silloin, kun lapset leikkivät omaehtoisesti aktiivisesti, sillä Paakkisen (2011) mukaan vapaan leikin osuus tutkimuksen havaintojen aikana oli jopa 71 %. Fyysinen aktiivisuus on tutkimuksen mukaan korkeampaa silloin, kun aikuinen kannustaa ja tukee lapsen liikkumista. Huolestuttavaa oli se, että tutkimuksen havainnointiajasta ainoastaan 9 % sisälsi liikuntaan kannustamista (Paakkinen 2011). Pienilläkin keinoilla liikunnan monipuolisuutta saadaan lisättyä omaehtoisiin leikkeihin, mutta se vaatii aikuisen osallistumista ja mahdollisuuksien luomista.

Lapsen tulee saada enemmän myönteisiä kuin negatiivisia kokemuksia liikkumisestaan. Tämän vuoksi tehtävien, joita lapsi taitoja kehittääkseen tarvitsee, tulee olla tasoltaan sopivia, jotta niiden luomat onnistumisen kokemukset voivat täyttyä. Positiivisista kokemuksista lapsi saa itseluottamusta ja kyky itsenäisiin aloitteisiin ja kokeiluihin kasvaa, mikä sekkin edesauttaa taitojen kehittymistä. Jotta lapsi voi muodostaa fyysisen minäkäsityksen, tulee hänen voida

kokeilla uusia asioita ja taitoja kannustavassa ja sallivassa ilmapiirissä. Kasvattajan tai valvojan aikuisen tehtäväksi muodostuu tällöin turvallisen fyysisen ympäristön varmistaminen lapsen kokeiluille. (Sääkslahti 2015, 160–161.)

4 LAPSEN LIKUNNALLINEN JA MOTORINEN KEHITYS

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan jatkuvaa muutosta ja prosessia, jonka aikana lapsi oppii ja omaksuu uusia liikuntataitoja ja liikkeitä (Jaakkola 2009, 240). Gallahuen ym. (2012, 499) mukaan motorisen kehitysprosessin tuloksena voidaan suorittaa päämäärähakuinen ja tahdonalainen opittu liike yhdellä tai useammalla kehon osalla. Malinan ym. (2004, 196) mukaan motorinen kehitys on monien muuttujien yhteisvaikutuksena muokkautuva prosessi. Vaikuttavia muuttujia ovat lapsen hermolihaskäytön ja fyysisen kasvun kehitys, sekä kehitysvaiheiden etenemisvauhti, saatujen kokemusten määrä ja laatu niin sikiökauden aikana kuin syntymän jälkeen ja tulevaisuudessa. Tämä luku täsmentää lapsen liikkunnallista ja motorista kehitystä vaihe vaiheelta, syntymästä esikouluikään saakka.

4.1 Liikunnallinen kehitys

Liikunnallinen kehitys kuvaa liikuntaan liittyvien taitojen kehityskaarta ja siihen liittyviä toiminta- ja käyttäytymismuutoksia. Lapsen kehitys on aina yksilöllistä, kokonaisvaltaista ja se etenee vaihe vaiheelta. Yksittäiset taidot opitaan tiettyjen ikävaiheiden sisällä ja yleensä aina samassa järjestyksessä. (Salpa 2007, 9.) Myös fyysinen kasvu ja fysiologinen kehittyminen vaikuttavat lapsen liikuntataitojen ja kunto-ominaisuuksien kehittymiseen (Hakkarainen 2009).

4.1.1 Vauva- ja taaperoikä

Kasvu ja kehitys ovat prosesseja, joiden aikana lapsi oppii erilaisia liikkumistapoja ja -taitoja (Malina ym. 2004, 196). Lapsuuteen kuuluu kolme kehityksellistä vaihetta, joita kutsutaan vauva-, taapero- ja leikki-ikäsi. Vauvaiässä (0–1 v.) lapsi tutustuu maailmaan monien aistien kautta, ja keholliset aistimukset ovat merkittäviä liikkunnallisen kehityksen aloittajina. Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi oppii olemaan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Gallahue & Ozmun 2006, 155) ja havaitsemaan nopeasti erilaisia aistiärsyksiä muodostaen niistä kokonaisuuksia (Zimmer 2002, 57). Motorinen kehitys on vauvaiässä vauhdikasta ja

liikunnallinen käyttäytyminen seuraa tiettyjä lainalaisuuksia. Vauvaiän merkittävimpiä liikunnallisia edistysaskelia ovat ryömiminen, konttaaminen, seisominen ja lopulta käveleminen. (Zimmer 2002, 57). Huomattavia yksilöllisiä eroja esiintyy näiden taitojen ajoittumisen osalta, vaikka ne yleensä opitaan samassa järjestyksessä.

Zimmerin (2002, 60) mukaan vastasyntynyt ei vielä kykene hallitsemaan pään liikkeitä, mutta voi pitää päätään pystyssä noin kolmen kuukauden iässä. Tässä vaiheessa vauva myös tukeutuu vatsalla ollessaan kyynärvarsiinsa ja havainnoi ympäristöään katselemalla ympärilleen. Pian yläruumiin hallitseminen onnistuu ja vauva kykenee irrottamaan alustasta pään lisäksi myös rintakehän. Seuraavaksi kehittyy tasapaino, ja n. 6–7 kuukauden iässä lapsi useimmiten osaa istua lattialla, mutta vain, jos hänet laitetaan istumaan. 9 kuukauden iässä lapsi voi jo nousta istumaan itsenäisesti vatsamakuun kautta ja tässä iässä myös yritetään ensimmäistä kertaa määrätietoista etenemistä. Toiminta suoritetaan käsillä vetämällä, eivätkä jalat vielä osallistu etenemiseen. Konttaamisessa mukaan tulevat luonnollisesti myös jalat ja yleensä konttaamisen tulisi noudattaa ristikkäisperiaatetta, eli vastakkainen käsi- ja jalka liikkuvat yhtä aikaa. (Zimmer 2002, 60.)

Konttaaminen valmistaa lasta pystyasentoon nousemiselle. Vähitellen kehitys etenee siten, että lapsi ottaa tukea esineistä tai huonekaluista ja alkaa nostaa itseään seisomaan niiden avulla. Lapsi alkaa ottaa askelia tuettuna ja useimmiten liikkuminen tapahtuu sivuttain. Istuminen ei vielä onnistu, joten lapsi pudottautuu seisoma-asennosta istumaan. Tämän jälkeen lapsi oppii seisomaan pieniä hetkiä ilman tukea, ja vähitellen alkaa kävellä muutamia askelia. Lopulta lapsi kävelee pidempiäkin pätkiä, mutta vielä hätäisen oloisesti ja horjuen. Lapsen motorisen kehityksen alkutaival on hyvin riippuvainen lapsen kasvuympäristöstä, joka myös selittää yksilöllisiä eroja kävelytaidon oppimisessa, mikä vaihtelee keskimäärin 11.–18. ikäkuukauden välillä. (Zimmer 2002, 61.)

Ensimmäisen elinvuoden jälkeen alkaa taaperoiikä, jonka katsotaan ajoittuvan 1–3 vuoden ikävaiheeseen. Seisomisen ja kävelyn oppimisen jälkeen lapsen liikkumasäde laajenee huomattavasti, mikä mahdollistaa uusien taitojen oppimista. Liikkumisen itsenäistyminen

mahdollistaa perusliikkeiden, kuten vetämisen ja työntämisen, kävelemisen ja juoksemisen, ryömimisen, hyppäämisen ja kierimisen, tasapainoilun, roikkumisen, kantamisen, sekä nousemisen opettelemisen. Näitä taitoja seuraa myös heittämisen alkeet ja ensimmäiset kiinnioton yritykset. (Zimmer 2002, 62.) Koordinaatio ei kuitenkaan vielä tässä vaiheessa ole kovin kehittynyt, ja liikkeet ovat välillä hitaita (Kauranen 2011, 353). Taaperoikä on olennainen osa motorista kehittymistä, sillä missään muussa ikävaiheessa ihminen ei kykene omaksumaan näin paljon taitoja näin lyhyessä ajassa (Zimmer 2002, 62).

4.1.2 Leikki-ikä

Kolmivuotias on jo taitava liikkuja ja hän haluaa suoriutua itsenäisesti monista arjen toimista. Liikkuminen on tässä iässä sulavaa ja ketterää, lapsi juoksee, hyppii, tanssii, kiipeilee ja kävelee portaita vuoroaskelin, tekee nopeita äkkipyrähdyksiä ja -käännöksiä, sekä harjoittelee erilaisia tasapainoa vaativia liikkeitä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.) Kavereiden merkitys leikeissä alkaa korostua ja samalla kavereiden kanssa opetellaan yhteistoimintaa, vaikka sosiaalisen kehityksen katsotaankin olevan vasta alkuvaiheessa 3–4-vuotiaana. Erilaisten ennätysten rikkominen kiehtoo lasta ja liikkeiden hallinta paranee ja sallii jopa kahden toiminnan, esimerkiksi juoksemisen ja heittämisen, yhdistämisen. (Nikander 2009, 112.)

4–5-vuotiaana lapsen itsevarmuus kasvaa ja liikuntataidot kehittyvät entisestään. Erytystaitojen oppiminen alkaa kiinnostaa. Lapsi ymmärtää jo hieman monimutkaisempiakin ohjeita ja suorittaa niiden mukaan liikunnallisia tehtäviä yksin ja onnistuneesti myös ryhmäleikeissä. (Autio & Kaski 2005, 25.) Lapsella on käytössään enemmän voimaa ja hän mielellään kilpailee voimaa vaativissa suorituksissa. Lapsi haluaisi tässä iässä mieluiten olla voittajan roolissa. Samalla alkaa omien taitojen vertailu muihin kavereihin, mikä vaikuttaa lapsen itsetunnon kehitykseen. (Nikander 2009, 113.) Siksi aikuisen tulee nostaa esiin lapsen kyvyt ja huomioida tämän onnistumiset. Koska lapsi alkaa tässä iässä kiinnostua monipuolisesti kaikesta liikunnallisesta tekemisestä ilman, että hän vielä osaisi niihin vaadittavia taitoja, tulee heille luoda paljon mahdollisuuksia kokeilla kiinnostuksen mukaan kaikkea mahdollista (OKM 2016:21, 22).

4.1.3 Esikouluikä

Siirryttäessä esikouluikään yksilölliset erot tulevat selkeämmin esille ja paljon liikkuneet lapset erottuvat edukseen liikuntaharrastuksissa. Keskittymiskyky on kehittynyt ja lapsen on jo helpompi keskittyä vaativampiin ja tarkkuutta vaativiin tehtäviin. (Autio & Kaski 2005, 26–27.) Liikkeet ovat hyvin hallittuja ja ne ovat jäntevämpiä ja voimakkaampia kuin aikaisemmin. Erityistaitojen eli lajitaitojen harjoittelemiselle, kuten hiihtämiselle, luistelemiselle ja uimiselle, on tässä vaiheessa hyvät edellytykset. Aikuisen kannustuksella on iso merkitys ja lapsi kaipaa vielä tukea ja neuvoja liikunnallisissa kokeiluissaan. Liikkeiden hallinta voi myös taantua ja liikkuminen saattaa näyttää entistä kömpelömmältä, mikä johtuu kasvupyrähdyksestä ja sitä kautta muuttuvasta kehosta. Tästä syystä aktiivista liikkumista tulee jatkaa, jotta lapsi voi kehittää jo opittuja taitojaan kehon muuttuessa. (Sääkslahti 2015, 163–167.) Sääntöjen merkitys tulee tässä iässä tärkeämmäksi, mutta silti luova ilmaisu koetaan hyvin mielekkäänä (Nikander 2009, 113).

Esikouluikää voidaan Nikanderin (2009, 114) mukaan kutsua kuningasvuodeksi, sillä se on varhaislapsuuden huipentuma ennen koulutaipaleelle jatkamista. Lapsi alkaa vertailla omia taitojaan muiden osaamiseen ja sitä kautta alkaa myös epäillä omia taitojaan. Hän saattaa vaatia itseltään liikaa, kyllästyä nopeammin kuin aiemmin ja alkaa pelätä epäonnistumisia. Lapselle ei tulisi tässä ikävaiheessa asettaa liian urheilullisia tavoitteita liikunnassa. (Nikander 2009, 114.) Zimmerin (2002, 44) mukaan kasvava keho on tässä vaiheessa erityisen altis liikunnan puutteen ja huonon ravinnon aiheuttamille haittatekijöille. Esikouluikäisen kehitysprosessit luovat pohjaa erityisesti myöhemmälle ryhdille ja suorituskyvylle.

4.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys kuvaa lapsen fyysisten ominaisuuksien ja liikkumista edesauttavien kehitysprosessien etenemistä. Motorinen kehitys muotoutuu ympäristön, sekä kasvavan, kypsyvän ja kehittyvän lapsen välisessä vuorovaikutuksessa (Malina ym. 2004, 210). Motorinen kehitys alkaa jo hedelmöitymishetkestä, ja ennen syntymää se on suhteellisen

vaihtelematonta ja kiinteää (Kauranen 2011, 336). Jaakkola (2014, 13) täsmentää, että kaikki taidot eivät ole motorisia, vaan taito sisältää aina jonkin tavoitteen, jota kohti suunnataan. Motorisiin taitoihin liittyy aina raajojen tai kehon liikettä, jolla tavoite pyritään toteuttamaan, ja ne ovat opittavissa olevia taitoja.

Gallahuen ym. (2012, 446) mukaan motoriset taidot muodostavat kokonaisuuksia, ja niitä kutsutaan motorisiksi perustaidoiksi. Ne voidaan luokitella tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaitoihin. Nämä taidot esiintyvät arjessa luonnostaan ihmisen erilaisissa toimissa, joten siksi niitä kutsutaan ”perustaidoiksi” (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016). Motorisiin perustaitoihin kuuluvat käveleminen, juokseminen, heittäminen, hyppääminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliikkeet (Sääkslahti 2015, 56). Niiden automatisoitumisen tulisi tapahtua ennen kouluikää (Sääkslahti 2015, 158). Luukkosen & Sääkslahden (2004, 9) mukaan nämä taidot ovat apuna jokapäiväisten toimien suorittamisessa ja fyysinen kunto kehittyy näitä taitoja harjoiteltaessa.

Motorinen kehitys etenee päästä jalkoihin (kefalokaudaalisesti) ja keskeltä raajoihin (proksimo-distaalisesti) ja karkeamotorisista, kokonaisvaltaisista liikkeistä edetään vähitellen hienomotorisiin eli eriytyneisempiin liikkeisiin (Kauranen 2011, 346). Vauva oppii siis ensin hallitsemaan keskivartaloaan ja vasta sitten raajojaan, ja suurten lihasten hallitsemisesta siirrytään pienempien lihasten hallintaan. Esineitä heilutetaan ensin koko kädellä, jonka jälkeen ne opitaan nappaamaan nyrkkiin ja lopulta esine pysyy peukalon ja etusormen välissä. (Hakkarainen 2009, 110.)

Lapsen motoriseen kehitykseen kuuluvat hermostollinen kypsyminen, fyysinen kasvu ja motorinen oppiminen. Lapsen motorinen oppiminen kehittyy harjoittelun vaikutuksesta ja tarkoittaa siitä ja ympäristöstä johtuvia motorisen käyttäytymisen muutoksia. (Kauranen 2011, 347–348.) Geenit määrittelevät kehityksen etenemistä ja ohjaavat sen järjestystä, mutta yksilöllisiä eroja ilmenee erityisesti kehityksen nopeudessa. Erot johtuvat muun muassa lapsen biologisesta iästä, perimästä, sekä psyykkisistä ja fyysisistä kehityseroista. (Jaakkola 2009,

240.) Vaikka motorisesta kehityksestä puhutaan vaihe vaiheelta etenevänä prosessina, ei vaiheiden muutos ole aina selvästi erotettavissa.

Motoristen taitojen osalta kehityspolun järjestys voi olla kaikilla erilainen tai osa vaiheista voi jäädä puuttumaan. Ympäristön virikkeet voivat olla merkittävä tuki motorisen kehittymisen prosessissa. (Kauranen 2011, 346.) Ikävuosina 5–8 ympäristötekijöillä on suuri vaikutus lapsen myöhemmälle motoriselle suorituskyyvylle (Kauranen 2011, 347–348), jolloin lapsen liikkuminen monipuolisesti eri ympäristöissä tukee motorista kehitystä (Numminen 2005, 94). Lapsen hermo-lihasjärjestelmä kypsyy kehitysprosessin aikana. Lisäksi kehonkoostumus, kehonosien suhteet muuttuvat ja niiden koko kasvaa (Jaakkola 2009, 240.)

Hyvät motoriset perustaidot ennustavat fyysistä aktiivisuutta myöhemmin elämässä, koska fyysinen aktiivisuus ei vähene niin paljon kuin heikommat taidot omaavilla henkilöillä. (Lopes ym. 2012; Iivonen ym. 2016). Ei siis ole yhdentekevää, miten ja millaisessa kasvuympäristössä lapset kasvavat. Kehitysvaiheiden ymmärtämisen kautta kasvattajat voivat tukea lasta mahdollisimman monipuolisesti fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan osalta. Lapsen fyysisen toiminnan moniulotteiset vaikutukset tulee tiedostaa, sillä niiden ymmärtämisellä voi olla ratkaiseva vaikutus kasvattajan motivaatioon lapsen fyysisen aktiivisuuden tukijana.

4.3 Fyysinen kasvu ja fysiologinen kehittyminen

Kasvusta ja kehityksestä puhuttaessa on muistettava, että kasvu tarkoittaa määrällistä muutosta, esimerkiksi pituuden tai painon lisääntymistä, ja kehitys tarkoittaa laadullista muutosta (Sääkslahti 2015, 25). Kehon rakenteiden koon ja mittasuhteiden kasvu, kuten kehon lihas- ja kokonaismassan lisääntyminen, seisoma- ja istumapituuden kasvu ja ihon pinta-alan kasvu ovat konkreettisesti fyysistä kasvua. Fysiologinen kehittyminen on elinjärjestelmien ja niiden rakenteiden erilaistumista ja toiminnallista kehittymistä. Ympäristöllä, sekä lapsuusajan liikunnalla on merkittävä rooli näiden ominaisuuksien toiminnallisuuden kehittäjänä, vaikka se onkin riippuvainen lapsen yleisestä kasvusta ja kypsymisestä. Koska ihminen on kokonaisuus,

vaikuttaa fysiologiseen kehitykseen luonnollisesti myös lapsen älyllinen, sosiaalinen, tunne-elämän ja moraalinen kehitystaso. (Hakkarainen 2009, 75.)

Lapsen liikkuaessa hermosto kehittyy ja hermostollisella prosessilla tarkoitetaan ärsykkeen kulkua hermosolun sisällä ja sen siirtymistä toiseen hermosoluun. Myös eri aistien kautta saatu informaatio ja sen yhdistäminen ja yhdentyminen ovat hermostollisia prosesseja. Lapsen sisäinen ja perinnöllinen aikataulu säätelee hermoston kypsymistä, mutta hermoston kehittyminen vaatii myös harjoittelua eli monipuolista liikkumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 12–13.) Hermosoluja tulee siis aktivoida, koska muutoin ne saattavat menettää toimintavalmiutensa (Karling ym. 2009, 66).

Ayres (2008, 29–31) puhuu sensorisesta integraatiosta, joka tarkoittaa sitä, että saamamme aistimukset jäsenyvät aivoissa mahdollistaen mielekkään liikkumisen, oppimisen ja käyttäytymisen. Integraatio on aistimusten käsittelytapa, jolla ärsykkeiden tuomaa tietoa yhdistetään ja niistä muodostetaan havaintoja. Harjoittelu, eli monipuolisten ärsykkeiden hankkiminen nopeuttaa hermoston toimintaa ja lapsen aktiivinen vaikutus ympäristön kanssa johtaa kehon eri puolten erilaistumiseen toimintojen ohjautumisen osalta. Näin ollen lapsen sensorinen integraatio kehittyy muun muassa liikunnan avulla, kun lapsi havainnoi itseään vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. (Ayres 2008, 29–31.)

Hermoston kehittyminen edistää myös kehon hahmotusta, eli lapsi oppii tunnistamaan ja näyttämään eri kehonosia, osaa erottaa vartalon puolet toisistaan sekä oppii tuntemaan kehonsa ääriviivat. Hermoston tulisi olla varhaislapsuudessa sen verran kehittynyt, että muun muassa lapsen kätsisyys (oikea- vai vasenkätinen) olisi selvillä ennen koulun aloittamista, sillä kätsisyyden merkitys korostuu myöhemmin kaikissa motorisissa perustaidoissa. Niiden tiedostaminen edistää myös hienomotoriikan kehittymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 12–13.)

5 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VAPAA-AJALLA

Teollistuminen ja naisten siirtyminen työelämään on vaikuttanut perheyhteisöjen rooliin ja toimintatapoihin. Perheiden liikkuminen oli ennen hyvin luontevaa muun muassa pihatöiden merkeissä pelloilla ja metsissä, sekä leikkien piha-alueilla. (Arvonen 2004, 11.) Maaseutuyhteiskunta mahdollisti fyysisemmän työn ja usein siinä olivat mukana myös lapset. Arkielämän muutoksen myötä aikuisten työperäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. (Ilmanen, Jaakkola & Matilainen 2010) Koska päiväkodin ulkopuolisesta ajasta suurin osa vietetään kotona ja perheenjäsenten seurassa, on vanhemmilla mahdollisuuksia vaikuttaa lastensa fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumismahdollisuuksien lisäämiseen. Perheen yhteinen liikkuminen on suhteellisen vaivatonta toteuttaa arjessa hyödyntämällä lähiympäristöjä ja ulkoilualueita, mutta se vaatii halua ja kiinnostusta liikkumista kohtaan. Varhaislapsuudessa kasvattajalla on suuri vastuu ja velvollisuus luoda olosuhteet lapsen vapaalle liikkumiselle, sillä 3–6-vuotiaan leikki ja liikunta ovat enimmäkseen omaehtoista (OKM 2016: 21, 9).

5.1 Perheiden ajankäyttö vapaa-ajalla

Perhebarometrissä (2011) tutkittiin perheiden ajankäyttöä vapaa-ajalla. Alle kouluikäiset tai vasta koulunsa aloittaneet eivät sen mukaan vielä harrasta aktiivisesti urheiluseuratoimintaa tai osallistu ohjattuun toimintaan (Miettinen & Rotkirch 2011, 15), mutta uudemmat vanhemmille suunnatut kyselyt osoittavat, että jopa 57 % prosenttia 3–6-vuotiaista osallistuu johonkin ohjattuun liikuntaharrastukseen (Tuloskortti 2016). Harrastusten fyysinen aktiivisuus ei nosta välttämättä tarpeeksi lapsen kokonaisaktiivisuutta, ja siksi vanhempien tulisi osallistua ja vaikuttaa lastensa vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen.

Jos päiväkodeissa aktiivinen liikkuminen on hyvin vähäistä päivän aikana, tulisi tämä huomioida päivähoiton ulkopuolisissa toiminnoissa. Koska työssäkäyvien pienten lasten vanhempien vapaa-aika on vähentynyt viimeisen parinkymmenen vuoden aikana (Miettinen & Rotkirch 2012, 62), jatkuva kiireen tuntu saattaa vaikuttaa perheissä myös

elämäntapavalintoihin, kuten esimerkiksi heikompiin ravintovalintoihin, mikä yhdessä liikunnan vähyyden kanssa voi vaikuttaa esimerkiksi lapsen unenlaatuun häiritsevästi. Perheiden vapaa-ajalla tapahtuvilla toiminnoilla on suuri vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini & Mäki 2016).

Väestöliitto on tutkinut aiemminkin lasten vapaa-aikaa. Perhebarometrissa tutkittiin vuonna 2001 lapsen vapaa-aikaa huoltajan silmin. Kävi ilmi, että 5-vuotiaat lapset viettivät iltapäivisin suurimmaksi osaksi aikaa kotona vanhempiensa kanssa ja ulkona käytetty aika oli hämmästyttävän pieni. Hyvä asia on kuitenkin se, että ulkoiluun ja harrastuksiin vietetty aika olivat seuraavaksi yleisimmät vapaa-ajan viettotavat päivähoidon jälkeen. (Paajanen 2001, 17.) Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016: 21, 13) mukaan yli puolet lapsista pääsee ulkoilemaan päiväkotipäivän jälkeen, mutta samalla noin 10 % lapsista ei pääse hyödyntämään tätä mahdollisuutta. Koska alle kouluikäiset lapset vaativat huoltajan läsnäoloa enemmän kuin jo itsestään huolehtivat koululaiset, herää huoli vanhempien viitseliäisyydestä ulkoilla lastensa kanssa.

5.2 Vanhemman ja perheen rooli fyysisen aktiivisuuden lisääjänä

Koti on tärkeä paikka ensimmäisinä elinvuosina, jolloin vanhempiin ja muihin sukulaisiin ollaan läheisissä vuorovaikutussuhteissa sen lisäksi, että koti on fyysisenä ympäristönä lapselle läheinen (Soini & Sääkslahti 2017). Ensimmäisten elinvuosien aikana perhe on suurin lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttava tekijä (Zimmer 2002, 88). Perheen tavat, tottumukset ja vanhempien kasvatuskäytännöt voivat olla arvokas tuki lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi (Laukkanen ym. 2016). Tutkimukset (mm. Yao & Rhodes 2015) osoittavat, että juuri perheen osoittaman liikunnallisen tuen voidaan nähdä johdonmukaisesti vaikuttavan lapsen fyysiseen aktiivisuuteen positiivisella tavalla.

Lapsen liikuntatottumusten kehittymistä voidaan tukea koko perheen voimin ja yhteisen liikkumisen voi aloittaa jo lapsen ollessa vauvaiässä. On syytä muistaa, että suurin osa perheen yhteisistä aktiivisista hetkistä on hyötyliikuntaa, eikä perheen yhteisellä liikunnalla pyritä

pakonomaiseen suoritustyylliseen liikuntaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.) Vain viidesosa perheistä liikkuu yhdessä päivittäin, ja noin puolet perheistä liikkuu yhdessä 1–2 kertaa viikossa (OKM 2016:21, 16). Lapsen liikkumisen mahdollistaminen ja siihen panostaminen lisäävät usein myös aikuisen fyysistä aktiivisuutta, mikä edistää koko perheen hyvinvointia.

Perheiden liikuntamyönteisyyden on todettu vaikuttavan lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Pönkön (1999) tutkimuksessa selvitettiin päiväkotikäisten lasten vanhempien liikuntamyönteisyyttä. Tutkimuksessa liikuntamyönteisyys tarkoitti lasten kanssa yhdessä liikkumista, liikuntavälineiden hankkimista ja lapsen kuljettamista vapaa-ajalla ohjattuihin liikuntakerhoihin, mutta myös myönteistä suhtautumista lisäkustannuksiin, joita päiväkotien liikuntakasvatukseen myötä mahdollisesti tulisi. Perheiden arvomaailma vaikuttaa paljon siihen, millaisen edustuksen liikunnallinen elämäntapa perheessä saa. Jos liikuntaa ei nähdä perheissä tärkeänä osana lapsen kehitystä, voi se vaikuttaa heikentävästi lapsen mahdollisuuksiin liikkua ja oppia tärkeitä liikuntataitoja. (Sääkslahti 2015, 74.)

Myönteistä Pönkön (1999) tutkimuksessa oli se, että 83 % vanhemmista ilmoitti liikkuvansa lastensa kanssa yhdessä, vaikka toiminnan kestoja ja intensiteettiä ei mitattukaan. Poikien vanhemmat liikkuvat viikoittain enemmän kuin tyttöjen vanhemmat. Merkittävää vanhemman roolin osalta oli se, että aikuisen omalla harrastuneisuudella ja liikunta-aktiivisuudella oli erittäin merkitsevä yhteys lasten kanssa käytettyyn liikkumisaikaan.

Nykytila kertoo perheiden käyttävän keskimäärin alle puoli tuntia aikaa yhteiseen aktiiviseen tekemiseen, ja alle puolet perheistä liikkuu yhdessä 1–2 kertaa viikossa. Vain 25 % perheistä liikkuu yhdessä päivittäin. (OKM 2016: 21, 16.) Viikonloppuisin fyysisen aktiivisuuden on todettu tutkimuksissa vähenevän. 3-vuotiaiden osalta aktiivisuudessa ei olla havaittu selviä eroja arkipäivien ja viikonloppujen välillä, mutta erot kasvavat iän myötä. (OKM 2016: 21, 13 & OKM 2016: 22.) Tästä syystä vanhempien ja kasvuympäristön osuutta lasten aktiivisuuteen vapaa-ajalla ei voida kiistää.

Perheliikunnalla voi olla merkittävä vaikutus myös lapsen minäkäsityksen ja pätevyiden kokemusten tukijana, sillä lasten sosiaalinen kasvuympäristö muodostuu lapselle tärkeistä ihmisistä kotona ja päiväkodissa (Pönkkö 1999, 88). Perheliikuntaa voidaan toteuttaa koko perheen voimin tai vain toisen vanhemman kanssa. Myös isovanhemmat voivat toimia lasten liikuttajina tai useat eri perheet voivat liikkua yhdessä. Perheliikuntaa on myös vanhemman osallistuminen lapsensa harrastukseen muuten kuin sivustaseuraajan roolissa. Esimerkiksi vanhempi -lapsi -jummat ovat oiva mahdollisuus harrastaa yhdessä. (Arvonen 2004, 28.) Vanhemmat voivat edistää fyysistä aktiivisuutta luomalla perheelle yhteisiä rutiineja, jotka tuovat toimintaa päivään ja kasvattavat lasta liikunnalliseen elämäntapaan (Laukkanen ym. 2016).

Perheen yhteiseen aktiivisuuteen voivat Arvosen (2004, 43) mukaan vaikuttaa sisätilojen osalta asunnon koko ja tilaratkaisut sekä asuinalueen tarjoamat liikuntamahdollisuudet. Perinteisten ydinperheiden lisäksi nykypäivänä esiintyy enenevässä määrin myös yksinhuoltaja- sekä uusperheitä (Aira, Hämylä, Kannas, Aula & Harju-Kivinen 2015, 139), mikä saattaa vaikuttaa lasten vapaa-ajan aktiivisuuteen erilaisten kasvuympäristöjen kautta. Myös perheiden taloudellinen tilanne voi vaikuttaa ratkaisevasti siihen, voiko lapsi osallistua ohjattuun liikuntatoimintaan, ja onko perheellä varaa hankkia lapselle erilaisia liikuntavälineitä (Soini ym. 2016). On siis muistettava, että perheen yleiseen hyvinvointiin ja siten kaikkeen toimintaan voi vaikuttaa perhemuodon lisäksi ratkaisevasti myös taloudellinen tilanne, sekä tukiverkoston olemassaolo tai sen puutteellisuus.

Suomessa ohjattua liikuntaa tarjoavia seuroja, yhdistyksiä ja järjestöjä on tarjolla runsaasti, mutta järjestäjien tavoitteet ja tarjotun ohjauksen laatu voivat vaihdella paljonkin. Ohjattuun liikuntatoimintaan osallistuu Suomessa yli puolet 3–6-vuotiaista lapsista. (OKM 2016: 21, 27.) Lasten ja nuorten liikkumisen väheneminen haastaa myös seuratoimintaa, jossa laaja-alainen liikuntakasvatus tulisi olla toiminnan keskipisteessä. Näin harrastuskenttäkin voi tarjota tukensa nykypäivän aktiivisuusongelmalle (Kokko 2017). Ohjattuun toimintaan sisältyy monia kehitystä tukevia elementtejä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen kehityksen lisäksi. Kun samoja asioita toteutetaan monipuolisesti eri ympäristöissä, erilaisten taitojen soveltaminen

kehittyä, ja lapsi oppii toistamaan saman taidon erilaisissa ympäristöissä (Sääkslahti 2015, 174).

6 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS PÄIVÄKODEISSA

Tässä luvussa kuvataan lyhyesti päivähoiton kehitystä Suomessa ja selvitetään sen syntytapaa. Luku avaa myös varhaiskasvatuksen käsitettä ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Lisäksi luku käsittelee päiväkodin toimintatapoja nykymuodossaan, sekä sen merkitystä lasten liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden edistäjänä.

Päivähoidon kehitys juontaa juurensa teollistumisen ajalta 1800-luvun alkupuolelta, jolloin naistyövoiman tarve lisääntyi. Tällöin lapset jäivät ilman hoitoa tai he kulkivat vanhempiensa mukana tehtaissa. (Karling ym. 2009 41–42.) Ensimmäiset hoitopaikat perustettiin 1820-luvulla tehtaiden yhteyteen tarjoamaan hoitoa köyhimpien perheiden lapsille. Silloiset hoitopaikat eivät noudattaneet minkäänlaisia kasvatustavoitteita. Tärkein tehtävä oli huolehtia lapsista sen aikaa, kun äidit olivat työssä. Myöhemmin lastentarhatoiminta kehittyi ja niiden tehtävänä oli kotikasvatuksen tukeminen leikin, oppimisen ja työn avulla. (Karling ym. 2009, 41–42.)

Nykypäivänä päiväkotiki on lapsen ensimmäinen ja elämään merkittäväällä tavalla vaikuttava kasvatusinstituutio (Zimmer 2011, 164). Päiväkotitoiminta aloitetaan yhä nuorempana ja päiväkotiaika saattaa muodostaa valtaosan lapsen arkielämästä. Päiväkodin kasvatuksella on siis huomattava vaikutus lapsen kasvulle ja kehitykselle kotikasvatuksen lisäksi. Vuonna 2016 varhaiskasvatuksessa oli yhteensä 243 946 lasta, mikä on noin 68 prosenttia väestön 1–6-vuotiaista lapsista (THL 2017).

6.1 Varhaiskasvatuksen käsite ja varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatus tarkoittaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lapsen oppimista, kasvua ja kehitystä suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti (Reunamo & Kyhälä 2016). Alilan ja Kinoksen (2014, 14) mukaan se on lapsen ammatillista hoitamista, kasvattamista ja opetusta. Varhaiskasvatus sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen

ympäristön kanssa tapahtuvat kohtaamiset lapsen arjessa (Alila & Parrila 2011, 5). Sen tavoitteena on antaa tukea kotikasvatukselle ja täydentää sitä, vaikka vanhemmat ovatkin päävastuussa lapsen kasvatuksesta (Opetushallitus 2016: 17, 8).

Päiväkodit, perhepäivähoito, sekä kerho- ja leikkitoiminta järjestävät varhaiskasvatusta, ja kaikilla alle kouluikäisillä on oikeus varhaiskasvatukseen. Lapsen osallistumisesta päivähoitotoimintaan päättävät vanhemmat. (Opetushallitus 2017.) Myös koulunkäyntiin valmistava esiopetus kuuluu varhaiskasvatuksen piiriin ja siihen on ollut velvollisuus osallistua 1.8.2015 alkaen. Varhaiskasvatuksen asiantuntijavirastona toimii Opetushallitus, joka laatii valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Näiden suunnitelmien pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Lisäksi päiväkodit tai perhepäivähoitopaikat laativat henkilökohtaisen suunnitelman jokaiselle lapselle. (Opetushallitus 2017.) Järjestelmällisellä ja tavoitteellisella toiminnalla varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa täten parhaalla mahdollisella tavalla.

Varhaiskasvatussuunnitelmat on luotu tukemaan päiväkotiryhmien toiminnan suunnittelua, vuorovaikutusta, sekä yhteistyötä vanhempien kanssa (Kronqvist 2017, 29). Kotikasvatuksella ja perheen elämäntapahtumilla on edelleen suurin vaikutus lapsen kehitykseen, mutta päiväkotiajan kasvaessa tulee toiminnan olla tavoitteellista ja huolellisesti suunniteltua. Opetushallituksen (2016: 17, 8) mukaan *”varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävänä on tukea ja ohjata varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä sekä edistää laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumista koko maassa.”*

Luukkosen ja Sääkslahden (2004, 6) mukaan liikuntakasvatus on osa varhaiskasvatusta ja sillä tuetaan lapsen kehitystä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti siten, että lapsi oppii jotakin itsestään ja ympäristöstään fyysisen toiminnan keinoin. Liikkumaan oppiminen ja oppiminen liikunnan avulla ovat liikuntakasvatuksen ydintavoitteita. Liikuntakasvatus edistää myös sosio-emotionaalista-, kognitiivista- ja motorista oppimista sekä fyysistä hyvinvointia (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 6). Elinikäisen liikuntainnostuksen luominen on tärkein liikuntakasvatuksen tavoite ja se syntyy luomalla lapsille myönteisiä liikkumisen kokemuksia (Jaakkola 2014, 18).

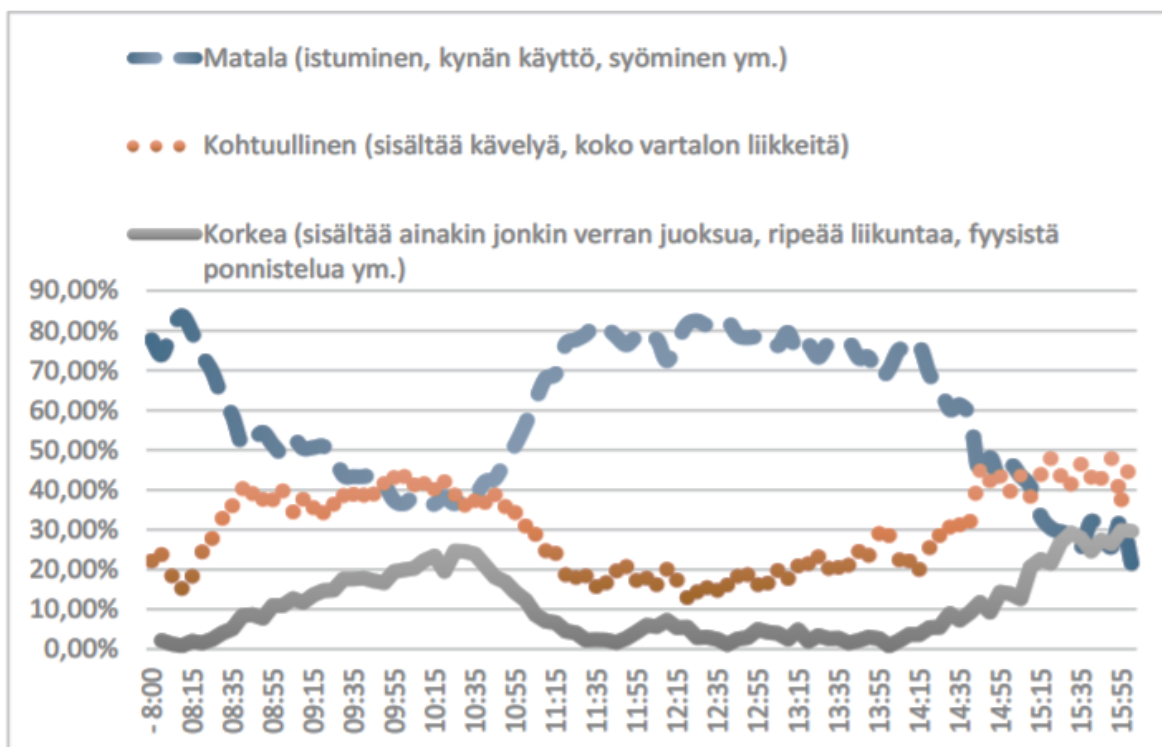
Oppimisympäristön, lapsen biologisten tekijöiden ja liikuntatehtävien vuorovaikutus on huomioitava, jotta ne tukevat lasten kokonaisvaltaista kehitystä (Iivonen 2008). Myös liikuntalaki (2015) velvoittaa edistämään lasten kasvua ja kehitystä, ja sen mukaan liikunta kattaa kaiken omatoimisen ja järjestetyn liikunta- ja urheilutoiminnan, paitsi huippu-urheilun (Aaltonen 2016, 245).

6.2 Päiväkoti lasten liikkumisympäristönä

Yli kolme neljäsosaa 4–5-vuotiaista lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen kodin ulkopuolella (Iivonen 2008, 13), ja siksi päiväkoti on tärkeässä asemassa lapsen liikunnallisen elämäntavan tukijana. Soinin ja Sääkslahden (2017) mukaan lapsen kokonaisaktiivisuudesta jopa puolet kertyy päiväkotipäivän aikana, ja siksi päiväkotiympäristöllä on merkittävä vaikutus lapsen terveyteen ja hyvinvointiin (Finn, Johannsen & Specker 2002, 84). Liikunnan lisäämiseen onkin panostettu viime vuosina varhaiskasvatuksessa ja sen seurauksena myös liikuntaa painottavia liikuntapäiväkoteja on alettu perustaa runsaasti (Karling ym. 2009, 253). Liikuntakasvatuksen ollessa osa varhaiskasvatusta, tulee päiväkodeissa panostaa huolenpitoon ja kasvatukseen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden keinoin ja niiden avulla.

Merikivi (2017) tutki liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmassaan 4–5-vuotiaiden lasten vanhempien toiveita ja odotuksia päiväkotiliikuntaan liittyen. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista vanhemmista piti päiväkotiliikuntaa erittäin tärkeänä osana lapsen elämää. Päiväkodeissa voidaan vaikuttaa merkittäväällä tavalla lapsen kiinnostukseen liikuntaa kohtaan ja mahdollisesti kumota niitä vaikutuksia, joille päiväkodin ulkopuolinen elämä altistaa. Päivähoidon henkilökunta voi tukea lasten vanhempia tiedostamaan liikunnan vaikutuksia lapsen kehitykselle (Karling ym. 2009, 253), sillä kaikilla vanhemmilla ei ole yhdenvertaisia tietoja ja taitoja lapsensa tukemiseksi. Opetushallituksen (2016:17, 46) mukaan päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt tulee suunnitella henkilöstön toimesta siten, että lasten on mahdollista liikkua monipuolisesti eri tilanteissa päiväkotipäivän aikana. Näin varmistetaan, että lapsi on fyysisesti aktiivinen ainakin päiväkodissa, jos siihen kotona ei panosteta.

Lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sen edistämiseen keskitytään Varhaiskasvatussuunnitelman (2016) tavoitteissa. Varhaiskasvatussuunnitelmassa (Vasu) on olemassa oma lukunsa liikuntaa ja fyysisen kehityksen tukemista varten. Vasun mukaan lapsia pyritään kaikkina vuodenaikoina innostamaan monipuoliseen liikuntaan. Heitä kannustetaan liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun välillä ohjatusti, mutta pääsääntöisesti lapsen omilla ehdoilla sisällä ja ulkona. (Opetushallitus 2016:17, 46.)



KUVIO 1 Lasten keskimääräinen fyysinen aktiivisuus (%) päiväkodeissa klo 8:00–16:00 (OKM 2016:22, 55).

Fyysisen aktiivisuuden tieteellisten perusteiden (OKM 2016: 22) selvityksessä havainnollistetaan lasten liikkumisen tasoja päiväkotipäivän aikana (kuvio 1). Eniten liikutaan matalalla ja vähiten korkealla intensiteetillä klo 8.00–16.00 välisenä aikana. Päiväkotien vilinä ja aktiiviselta näyttävä toiminta saattavat osin johtaa havainnoijaa harhaan. Totuus on, että joukkoon mahtuu paljon lapsia, jotka eivät juurikaan liiku, ja arvioiden mukaan jopa 10–20 % lapsista ei täytä fyysisen aktiivisuuden suosituksia (OKM 2016: 21, 13). Toisaalta, vaikka lasten

liikunnan olisi hyvä olla monipuolista ja runsasta, tulisi sen olla kuormittavuudeltaan mahdollisimman vaihtelevaa (Fogelholm 2011, 86). Merkittävää on siis se, missä määrin eri aktiivisuuden tasot vaihtelevat. Tästä syystä päiväkodeissa tulisi kannustaa erityisesti vähän liikkuvia lapsia liikunnan pariin ja heille tulisi pyrkiä löytämään sellaisia liikkumisen muotoja, jotka tarjoavat myönteisiä kokemuksia.

6.3 Päiväkodin liikuntamahdollisuudet sisällä, ulkona ja lähiympäristöissä

Varhaiskasvatuksen päivärutiinit sisältävät monia hetkiä, joihin voidaan kätevästi lisätä liikuntaa ja aktiivisuutta. Ulkoiluhetket ovat tärkeimpiä tilaisuuksia lasten aktivoimiseksi, mutta otollisia tilanteita ovat yhtä lailla ohjatut tuokiot ja siirtymätilanteet. Taulukossa 1 on esitetty tavallisen päiväkotipäivän kulkua. Se sisältää myös ehdotuksia päivittäisen liikunnan lisäämiseksi. Pienillä muutoksilla aktiivisuutta voidaan lisätä yllättävän paljon, mutta todellisuus päiväkodeissa saattaa olla toinen. Kiire ja hoitajien vähyys saattavat johtaa siihen, että kaikki ylimääräinen kehitystyö karsitaan, jolloin aika ja energia käytetään rutiineista selviytymiseen.

Mikkolan ja Nivalaisen (2009) mukaan aikuisella on suuri rooli lasten liikuttajana päiväkodeissa ja jokainen kasvattaja voi vaikuttaa omaan rooliinsa. Lasten toimintaan aktiivisesti osallistuminen vaatii tietyn määrän aikuisia valvomaan ulkoilun ajaksi, jotta turvallisuus säilyy ja kaikkia lapsia voidaan pitää silmällä. (Mikkola & Nivalainen 2009, 42.) On huolestuttavaa, että jopa 92 % päiväkodin havainnoiduista tilanteista ovat sellaisia, joissa henkilökunta ei osallistu millään tavalla lapsen aktiivisuuden edistämiseen (Soini 2015, 64).

Kannustusta tarvittaisiin erityisesti talviaikaan, jolloin aktiivisuus on alhaisimmillaan (Soini 2015). Aikuinen voi siis asennoitua osallistumiseen myönteisesti tai välinpitämättömästi. Myönteinen asennoituminen näkyy esimerkiksi siten, että aikuinen kokee saavansa leikkeihin osallistumisesta hyötyä myös itselleen, kuten liikuntaa ja virkistystä työpäivään. (Mikkola & Nivalainen 2009, 42–43). Merikiven (2017) tutkimustulosten mukaan vanhemmat toivovat

päiväkotiliikunnalta monipuolisuutta, ja päiväkodin aikuisen odotetaan olevan aktiivisessa roolissa. Päiväkotiliikunnan halutaan olevan aktiivista ja usein toistuvaa.

TAULUKKO 1 Lapsen tavallinen päiväkotipäivä 3–6-vuotiailla lapsilla. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 39).

Ajankohta (noin kello)	Toiminta	Esimerkkejä liikunnan kokonaismäärän lisäämiseksi:
< 8	Vapaata leikkiä sisällä	Sisäliikuntaleikkivälineitä vapaasti lasten valittavana
8	Aamupala	Odottelu- ja siirtymätilanteet: hyppelyruudukko
8.30	Aamukokoontuminen	Aamujumppa
9	Ohjattu toimintatuokio	Väh. 1 krt/vko ohjattu liikuntatuokio sisällä. Fyysistä aktiivisuutta integroituna eri sisältöihin, esim. matematiikka, luonnontiede
10	Vapaa ulkoilu	Ulkoliikuntaleikkivälineitä vapaasti lasten käytettävissä. Väh. 1 krt/vko ohjattu liikuntatuokio.
11	Ruokailu	Odottelu- ja siirtymätilanteet: esteradan ylitys ja alitus
12-14	Päiväunet / lepoaika	
14.30	Välipala	Odottelu- ja siirtymätilanteet: kulkeminen teippisiltaa pitkin jalkapohjan eri osilla
15	Vapaata leikkiä sisällä	
15.30 ->	Vapaata leikkiä ulkona	Aikuisen ohjaama ulkoliikuntaleikki niille lapsille, jotka haluavat osallistua yhteisleikkiin

Valtaosa päiväkotien toiminnasta tapahtuu sisätiloissa, useimmiten ikätasojen mukaan muodostetuissa ryhmissä. Ryhmien omien tilojen lisäksi päiväkodeissa on yhteisiä ja jaettuja toimintatiloja, kuten liikuntasali tai kirjasto. (Mikkola & Nivalainen 2009, 38–40.) Päiväkotien pihaympäristöllä on ehkä eniten vaikutusta lasten liikkumiseen. Päiväkotien ympäristö, sekä välineet ja tilat vaikuttavat lasten liikkumisen määrään ja tyyliin. Kunkin päiväkodin tulisi huolehtia monipuolisen liikunnan mahdollistamisesta omiin resursseihinsa nähden sopivasti. (Zimmer 2011, 165.)

Vuoden 2005 varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset sisältävät leikkialueiden ohjetiedoston, jonka mukaan piha-alueella tulisi olla leikkialuea vähintään 20m² lasta kohden. Minimivaatimuksiksi leikkialueiden varustuksiin lueteltiin hiekkaleikkialue, keinut, liukumäki

sekä pelikenttä. Mahdollisuuksien mukaan pihaille suositellaan viher- tai nurmialuetta sekä talvisin mahdollisuus omaan luistelukenttään (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 26). Vuoden 2016 suosituksissa ei vastaavaa ohjetiedostoa ole, mutta suositeltavista liikuntavälineistä liikuntakasvatukseen on annettu ohjeistus (OKM 2016: 21, 40–41). Päiväkodit sijaitsevat hyvinkin erilaisissa ympäristöissä, joten on selvää, ettei kaikkia päiväkotia voida sijoittaa luonnonläheiseen ympäristöön. Kiinteisiin piha-alueisiin sen sijaan voidaan vaikuttaa käytössä olevien resurssien antamien mahdollisuuksien mukaan.

Liikuntatilat ja -välineet tulee olla käyttötarkoitukseen sopivia ja huolelta käytettävissä, vaihtelevia, turvallisia ja monipuolisia, jotta ne innostavat liikkumaan (OKM 2016: 21, 26). Jokaisen päiväkodin tulisi panostaa budjeteissaan edes pieni osa liikuntavälineisiin ja niiden ajoittaiseen uusimiseen, sillä välineet lisäävät liikkumista ja leikkiä vain, jos niitä käytetään. Erilaisten välineiden käyttöä voidaan opastaa henkilökunnan toimesta, ja niiden avulla lapsia voidaan innostaa liikkumaan ja oppimaan uusia motorisia taitoja.

Nuori Suomi ry:n 2010 julkaisemassa selvityksessä, joka koski päiväkotien liikuntaolosuhteita, todettiin kolmasosa pihaympäristöistä huonoiksi ja vain harvat olivat liikkumiseen oikein hyviä. Kuitenkin päiväkodin pihaympäristöjen todettiin olevan parempia kuin koulujen. Valtakunnallinen Liikkuva koulu -hanke halutaan laajentaa tulevaisuudessa myös varhaiskasvatuksen piiriin. Merkittävä uudistus on tulossa, sillä liikuntapaikkojen rakentamiseen suunnattuja avustuksia pyritään nyt käyttämään myös päiväkotien pihaympäristöjen kunnostamiseen ja kehittämiseen siten, että ne tukevat yhä paremmin lasten liikkumista. (OKM 2017.)

7 VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

Tässä luvussa perehdytään tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016). Luku käsittelee suositusten taustoja ja niiden tarkoitusta, ja niiden sisältöjä avataan tarkemmin tulosten yhteydessä.

7.1 Fyysisen aktiivisuuden suositusten taustaa

Liikunta edistää ja tukee terveyttä, kun sitä on sopivassa määrin. Teollistuneissa maissa liikunta on selvästi vähentynyt arjessa, mutta tilanne olisi helposti korjattavissa. Liikuntasuosituksen tehtävänä on ohjata ja suunnata ihmisten toimintaa parempaan suuntaan, ja niissä esitetyt liikuntamäärät ovat minimimääriä, joilla vähäisen liikunnan tuomia haittoja voidaan estää. (Tammelin 2017.) Suomi on ollut ensimmäisten maiden joukossa julkaistessaan vuonna 2005 kansainväliset suositukset lasten liikunnasta alle kouluikäisille ja edelläkävijänä tunnistanut liikunnan tuoman tuen lapsen fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin eduksi (OKM 2016:21, 5).

Tammelin (2017) korostaa, että suositukset elävät aina omassa ajassaan, ja niitä on tarpeellista päivittää muuttuvien olosuhteiden, kuten yhteiskunnan kehityksen ja uusien tutkimustulosten valossa. Suosituksissa annetaan ohjeita alle 8-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista varhaiskasvatuksessa. Myös ohjatusta liikunnasta, sekä liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta annetaan ohjeistuksia näissä suosituksissa. (OKM 2016:21, 6.)

Varhaisvuosien liikunnan määrälliset suositukset koostuvat kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Eri kuormittavuuden tasojen tulee vaihdella päivän aikana ja niiden tulisi kerryttää vähintään kolmen tunnin liikuntakokonaisuus päivää kohden. (OKM 2016:21, 9.) Liikuntasuosituksen lisäksi istumista tulisi pyrkiä vähentämään alle tunnin jaksoihin ja lisäksi muuta paikallaoloa suositellaan tauottamaan.

Lapsen olisi suotavaa olla liikkeessä aina, kun se on mahdollista. Kuvio 2 jäsentää päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositukset kuormittavuudeltaan erilaisiin arjen toimiin.



KUVIO 2 Suositusten mukaan fyysinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan eritasoisista touhuista päivän aikana (OKM 2016: 21, 14).

Fyysisen aktiivisuuden suositukset on julkaistu myös kansainvälisesti Maailman terveysjärjestön (WHO) toimesta, viimeksi vuonna 2010. Niiden mukaan 5–17-vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin 60 minuuttia kohtuullisella kuormituksella ja lisäksi raskasta fyysistä aktiivisuutta suositellaan lihasten ja luuston vahvistamiseksi kolme kertaa viikossa. (WHO 2010.) Suositukset on tarkoitettu lasten vanhempien, varhaiskasvatus-, liikunta- ja

terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien yhteisöjen käyttöön (OKM 2016: 21, 6).

Lapsella on oikeus liikkua. Tätä oikeutta ajaa myös Yhdistyneiden kansakuntien eli YK:n luoma yleissopimus, joka säätelee kansainvälisesti lasten oikeuksia (Convention on the Rights of the Child). Tässä ihmisoikeussopimuksessa ylimmäksi tavoitteeksi on nostettu lapsen etu ja se tulee ottaa huomioon päätöksenteossa ja kaikessa lapsia koskevassa toiminnassa. Liikuntaan liittyvät oikeudet ovat mukana lähes kaikissa sopimuksen sisällöissä, mutta varhaiskasvatuksen yhteydessä puhutaan erityisesti lapsen osallistumisen oikeuksista, lapsen oikeudesta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, oikeudesta vapaa-aikaan ja leikkiin, sekä oikeudesta syrjimättömyyteen ja yhdenvertaisuuteen. (OKM 2016: 21, 12.)

7.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset julkaisuina

Varhaisvuosien liikunnan suosituksista on koottu kaksi eri julkaisua: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016: 21), sekä Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (OKM 2016: 22). Ensimmäinen julkaisu kokoaa yhteen niitä tekijöitä, jotka oleellisesti vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Sen tarkoituksena on antaa käytännön tasolla vinkkejä ja tukea kasvattajille, jotta he voivat tietoisesti edistää lasten fyysistä aktiivisuutta. Toisessa julkaisussa on koottuna tieteellistä tutkimustietoa ja perusteita sille, miksi suositukset ovat sellaiset kuin ne ovat. Julkaisu perustelee tieteellisesti, miksi fyysinen aktiivisuus on varhaislapsuudessa tärkeää, ja mihin kaikkeen fyysinen aktiivisuus tai sen vähäisyys vaikuttaa.

Liikuntasuosituksiin on koottu käytännön vinkkejä lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi perheen, varhaiskasvatuksen ja lähiyhteisön osalta. Lisäksi niissä kerrotaan monipuolisen tekemisen, ympäristön, liikuntavälineiden, ohjatun liikunnan ja lapsen omaehtoisuuden merkityksestä aktiivisuuden lisäämisessä. Kaikki osa-alueet nivoutuvat tiiviisti yhteen, ja parhaiten lasten fyysistä aktiivisuutta lisätään huomioimalla jokainen osa-alue

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän tutkimuksen aihe valikoitui oman kiinnostuksen kohteen mukaan, sillä olen itse kahden pienen pojan äiti. Alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden tarkasteleminen on ajankohtaista, sillä uudet suositukset varhaisvuosien fyysisestä aktiivisuudesta julkaistiin vuonna 2016 korvaten aiemmat, 2005 julkaistut suositukset. Pienten lasten ei enää katsota liikkuvan tarpeeksi terveytensä kannalta (Booth, Rowland & Dollman 2015), mikä herättää nykytilan lisäksi huolta heidän tulevaisuudestaan. Aihe on myös kansanterveydellisesti merkittävä.

8.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tekoon suunnatessani oma vankka näkemykseni oli se, että lapsi kyllä liikkuu, kun se hänelle sallitaan ja mahdollistetaan. Teoriatiedon pohjalta ja jo saaduista tutkimustuloksista tein yhteenvetoa siitä, miten lapsi on vielä hyvin riippuvainen vanhempiensa hoivasta ja toiminnasta ennen kouluikää. Toisin sanoen, vaikka lapsi on hyvin omaehtoinen toiminnassaan, sitä ohjaa lopulta kasvattaja. Pääsyy liikkumattomuuteen on tästä syystä oltava kasvattajissa, mutta ilmiöön vaikuttaa moni muukin yhteiskunnassamme vaikuttava muutos. Silti koen, että vastuu lapsen ensimmäisten elinvuosien hyvinvoinnista ja siitä kiinnostumisesta on vanhemmilla ja kasvattajilla. Tästä syystä intouduin tutkimaan lasten fyysistä aktiivisuutta vanhempien näkökulmasta. Tarkoituksena oli selvittää, mitä ajatuksia vanhemmille herää lastensa fyysisestä aktiivisuudesta, kun heidän ensin annetaan havainnoida heitä kahden viikon ajan.

Tutkimuskysymykset:

1. Millä tavalla vanhempien havainnot lapsensa fyysisestä aktiivisuudesta yhtenevät tai eroavat liikuntasuosituksen eri teemojen kanssa?

2. Kuka tai ketkä ovat vanhempien mielestä vastuussa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta ja miten?
3. Millaisia eroavaisuuksia näkemyksissä ja kokemuksissa on eri perheiden välillä?

8.2 Tutkimuksen eteneminen

Ennen äitien haastatteluja halusin heidän havainnoivan lapsensa fyysistä aktiivisuutta. Havainnointijakson pituudeksi määritin kaksi viikkoa, ja jakson aikana kerättiin tietoa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta myös Polar Active -aktiivisuusmittarin avulla. Havainnointijaksoon sisältyi myös äidin havaintojen ja ajatusten kirjaamista havainnointipäiväkirjaan (liite 3–4). Perheen äiti kirjasi siihen ajatuksiaan lapsen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä sen mukaan, mitä ohjeistuksessa (liite 5) annettujen teemojen puitteissa tai niiden ulkopuolelta tuli mieleen. Havaintojen tekijäksi olisi soveltunut myös isä, mutta koska perheen äidit osallistuisivat varsinaiseen tutkimukseen, päädyin rajaamaan havainnoijat selkeyden vuoksi tällä tavalla.

Elämä pienten lasten kanssa on hektistä ja omasta kokemuksesta tiedän monien yksityiskohtien unohtuvan helposti. Tästä syystä halusin suullisten ohjeiden tueksi laatia kirjallisen ohjeen äideille havainnointijaksoa koskien (liite 5). Äideillä olisi mahdollisuus tarkistaa ohjeesta havainnointijaksoa koskevia yksityiskohtia ja ohjeistuksia. Tämän lisäksi heillä oli mahdollisuus soittaa minulle koska tahansa, jos jakson aikana tulisi kysymyksiä tai ongelmia. Tällä tavoin halusin varmistua siitä, että havainnointijakso, jolle tuleva haastattelu osin perustuu, olisi hyödynnetty huolellisesti.

Teemat, joiden perusteella ohjeistin äitejä tekemään havaintoja, olivat lähtöisin tutkimuksen teoreettisesta viitekehyksestä, eli vuonna 2016 julkaisuista varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Ne kokoavat tämänhetkisen tieteellisen käsityksen kaikista pienten lasten liikkumiseen liittyvistä asioista. Teemoja olivat muun muassa vanhemman rooli ja osallistuminen lasten kanssa liikkumiseen, perheen asuin- ja elinympäristön tarjoamat mahdollisuudet ja esteet, käytettävissä olevat liikuntavälineet, lapsen ohjatut liikuntaharrastukset sekä vanhemman käsitys liikunnan ja aktiivisuuden vaikutuksista lapsen

kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Havainnointipäiväkirjaan tuli merkitä myös se, oliko lapsi ollut päiväkodissa tai muussa hoitopaikassa päivän aikana, ja minkä ajan lapsi oli siellä viettänyt.

Valitsin päiväkirjaan teemat sen mukaan, mihin halusin saada äitien erityisesti kiinnostavan huomiota. Teemojen otsikoiden alle jätin muutaman rivin kirjoitustilaa, mutta ohjeessa mainitsin, että kirjoitusta sai jatkaa toiselle puolelle paperia, jos annetut rivit eivät riittäneet. Tällä ohjeella halusin varmistaa myös sen, ettei valmiiksi muotoiltu kirjoitustila rajaisi sitä, miten paljon ajatuksia aiheesta voi enimmillään kirjoittaa. Helpottaakseni ja selkeyttääkseni päiväkirjan ylläpitämistä päiväsin jokaisen liuskan valmiiksi siten, että niissä näkyi päivämäärä ja viikonpäivä.

Lasten fyysisen aktiivisuuden määrän selvittämiseksi sain käyttööni Polar Active -aktiivisuusmittarit. Sovin tapaamisesta mittarien luovuttamiseksi ja samalla kävin läpi mittarien toiminnan, sekä niiden aktivoinnin ja tietojen purkamisen. Lisäsin rannekeille Polar Go Fit -sivuston kautta tutkimuksessa mukana olevien lasten tiedot, jolloin jokaiselle oli osoitettu oma ranneke. Tietoihin syötettiin mittausjakson pituus, tavoiteaika aktiivisuudelle, sekä lapsen nimi, syntymäaika, pituus ja paino. Päivittäiseksi fyysisen aktiivisuuden tavoitemääräksi asetettiin 60 minuuttia reipasta ja tehokasta liikuntaa, mikä on suosituksissakin mainittu tehokkaan liikkumisen määrä. Mittari mittasi myös kevyen ja erittäin kevyen aktiivisuuden määrän, joten tuloksista oli helposti nähtävissä päivittäisen kokonaisaktiivisuuden määrä ja se, mistä osista se koostuu. Aktiivisuusmittarista saatavan aineiston oli tarkoitus tukea havainnointijaksoa ja toisaalta lisätä tutkimuksen arvoa ja mielekkyyttä sekä tutkijalle että vanhemmille.

8.2.1 Tutkimuskohteiden valinta

Ensisijainen tavoitteeni oli saada mukaan perheitä, joissa on vähintään yksi 3–6-vuotias lapsi, joka käy päivähoitossa. Lisäksi halusin saada mukaan perheitä, jotka erottuvat toisistaan vanhempien työn, asuintalon ja perhemuodon osalta. Lopulta päädyin valitsemaan mukaan myös perheitä, joissa lapsi ei käy päivähoitossa, sillä näin koin saavani monimuotoisempia

havaintoja. Tässä tutkimuksessa pyritään lasten fyysisen aktiivisuuden laadulliseen tarkasteluun. Laadullisen tutkimuksen kohdejoukko valitaan aina tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160). Tutkimuksen kannalta on olennaista, että haastateltavat joko tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on omakohtaista kokemusta siitä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85).

Päädyin valitsemaan tutkimukseen viisi perhettä, ja lisäksi oma perheeni toimi tutkimuksessa vertaiskohteena. Tutkimuksen havainnoinnin kohteena oli jokaisesta perheestä vain yksi lapsi. Perheissä oli useampiakin lapsia, mutta he eivät kuuluneet tutkimuksen kohteena olevaan ikäryhmään. Havainnoitavat lapset olivat 3,5–6 vuotta. Seuraavaksi esittelen tutkimuksen perheet, jotka olen nimennyt A, B, C, D ja E -perheiksi. Esittelen kohteet kokonaiskuvan hahmottamisen vuoksi perheinä, vaikka haastattelussa olivat mukana vain äidit. Kuvauksen alussa on mainittu havainnointien kohteena olleen lapsen sukupuoli ja ikä.

Perhe A: Tutkimuksen kohteena oli perheen 5-vuotias poika. Perheeseen kuuluvat äiti ja isä, joista isä käy kolmivuorotyössä ja äiti on äitiyslomalla. Lapsella on pikkusisar 3kk. Lapsi ei ole päivähoitossa. Perheen asuintalona on kerrostalo, jossa lapsella ei ole omaa huonetta. Kerrostalo sijaitsee kaupungin läheisyydessä haja-asutusalueella, ja sen pihalla on hiekkalaatikko, keinut, liukumäki ja kiipeilyteline.

Perhe B: Tutkimuksen kohteena oli perheen 4-vuotias tyttö. Perheeseen kuuluvat äiti ja isä, joista molemmat käyvät töissä. Lapsella on 7-vuotias isosisar. Lapsi käy kunnallisessa päivähoitossa. Perheen asuintalona on omakotitalo, jossa molemmilla lapsilla on omat huoneet. Talossa on keskisuuri piha, josta löytyy pihatrampoliini, keinu, trapetsi ja hiekkalaatikko.

Perhe C: Tutkimuksen kohteena oli perheen 4,5-vuotias tyttö. Perheeseen kuuluvat äiti ja isä, joista äiti opiskelee ja isä käy töissä toisella paikkakunnalla. Lapsella on 2,5-vuotias pikkusisar. Lapsi käy yksityisessä päivähoitossa. Perheen asuintalona väliaikaisesti rivitaloasunto, koska perhe rakentaa omakotitaloa. Lapsilla yhteinen huone, ja asuintila on väliaikaisuuden vuoksi hyvin pieni. Pihassa on kiipeilyteline ja keinut.

Perhe D: Tutkimuksen kohteena oli perheen 4-vuotias tyttö. Perheeseen kuuluu äiti, joka ei ole työelämässä. Lapsella on kaksi sisarta, 11- ja 14-vuotiaat. Lapsi ei ole päivähoitossa. Perheen asuintalona on kerrostalo, joka on kaupungin keskustassa. Lapsella ei ole omaa huonetta. Kerrostalon piha-alue on pieni, ja siellä on keinut, hiekkalaatikko ja pieni liukumäki.

Perhe E: Tutkimuksen kohteena oli perheen 4-vuotias poika. Perheeseen kuuluvat äiti ja isä, joista molemmat käyvät työssä ja lisäksi äiti opiskelee. Lapsella on 2-vuotias pikkusisar. Lapsi on osa-aikaisesti yksityisessä päivähoitossa. Perheen asuintalona on omakotitalo, jossa lapsella on oma huone. Piha-alue on iso ja suojaisa.

8.2.2 Havainnointijakson valinta

Ensimmäiseksi määrittelin mittaus- ja havainnointijakson pituuden ja päätin pitää sen kahden viikon mittaisena. Tiesin, että tämä on pitkä ajanjakso, mutta sillä oli tarkoituksensa. Jos mittausjakso olisi ollut lyhyempi, olisi suurempi mahdollisuus siihen, etten saisi tarpeeksi tietoja Polar Active -aktiivisuusmittarilla. Toiseksi, halusin sisällyttää jaksoon ainakin kaksi päiväkotipäivää niillä lapsilla, jotka olivat päiväkodissa. Tämäkin tavoite olisi helpompi saavuttaa, kun mittausaikaa on kaksi kokonaista viikkoa. Koska joidenkin tutkimusten mukaan viikonloppujen aktiivisuus eroaa arkiaktiivisuudesta (mm. Vorweg, Petroff, Kiess & Blüher 2013), halusin mittaukseen mukaan kaksi eri viikonloppua. Myös Aittasalo ym. (2010) toteavat Trostiin ym. (2000) viitaten, että fyysisen aktiivisuuden arvioimiseksi mittauspäiviä tulisi olla vähintään neljä, mutta mieluiten seitsemän.

Mittausjaksoksi valitsin viikot 25–26, sillä tiesin saavani valmistavat tehtävät tehtyä viikkoon 24 mennessä ja ennakoilmoituksen mukaan kaikki perheet pystyivät tuona ajanjaksona osallistumaan tutkimukseen. Halusin saman ajanjakson havainnointijaksolle siksi, että tulokset olisivat mahdollisimman vertailukelpoisia ja jokaisella olisi tällä ajanjaksolla muun muassa samantyyppiset sääolosuhteet. Jaksoa ei viivytetty heinäkuulle siksi, että päiväkotipäivistä ei olisi saatu mittaritietoja päiväkotien ollessa kiinni tai koska lapsi lomailisi tuolloin päiväkodista.

Jaoin mittarit perheille viikon 24 aikana, jolloin jokainen äiti sai suullisen informaation mittarista ja sen käyttöohjeista sekä havainnointipäiväkirjasta.

Kesä osui mittausjaksoksi tarkoituksenmukaisesti, sillä aikataulullisesti se oli itselleni sopivin. Kesä on mittausjaksona mielenkiintoinen myös siksi, että Suomessa neljän vuodenajan on todettu vaikuttavan omalta osaltaan aktiivisuuden määrään (Jämsén ym. 2013) ja juuri ulkoilun on todettu lisäävän aktiivisuuden määrää (Sallis ym. 1993). Kesällä pukeutuminen ei vaadi samalla tavalla aikaa ja vaivaa kuin talvella runsaiden vaatekerrosten kanssa, joten kynnys lähteä ulkoilemaan saattaa olla pienempi. Paikallaanolo sisällä koetaan usein helpommaksi vaihtoehdoksi kuin ulos siirtyminen (Määttä ym. 2016).

8.2.3 Tutkimusaineisto ja aineistonkeruu -menetelmät

Polar Active -mittari ja havainnointipäiväkirja olivat keino saada tulevista haastatteluista, eli pääaineistosta, enemmän irti. Äideillä oli ennen haastatteluja selkeä ajanjakso, jonka aikana he pysähtyivät tutkittavan asian äärelle ja kiinnittivät enemmän huomiota lapsensa fyysiseen aktiivisuuteen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Mittausjakson aikana saattaa unohtaa pienet tärkeät havainnot helposti, ellei niitä kirjaa itselleen ylös. Kirjoittaminen havainnointipäiväkirjaan oli keino saada tutkittavien ajatuksia pintaa syvemmältä ja saada heidät ajattelemaan ilmiötä monipuolisesti. Haastattelussa oli mahdollisuus peilata kysymyksiä havainnointijaksoon, kun haastateltavalla oli jokin tarttumapinta ja kokemus tutkittavasta aiheesta. Ilman mittaus- ja havainnointijaksoa tutkittavien vastaukset eivät välttämättä olisi olleet niin laajoja ja analyttisiä.

Keräsin Polar Active -mittarit ja havainnointipäiväkirjat kaikilta perheiltä heti jakson päättymisen jälkeisenä arkipäivänä. Pääsin heti purkamaan mittarien tiedot Polar WebSync -ohjelman avulla. Purun jälkeen lähetin jokaiselle vanhemmalle tunnukset järjestelmään, josta he halutessaan saattoivat käydä katsomassa oman lapsensa aktiivisuustulokset. Tarkoituksena oli, että vanhemmat näkevät tulokset ennen haastattelua ja voivat samalla pohtia niiden tuomia ajatuksia jakson aikana tehtyihin havaintoihin verraten.

Halusin ajoittaa haastattelut mahdollisimman lähelle havainnointi- ja mittausjakson päättymistä, joten sovin haastattelut pidettäväksi viikkojen 27–28 aikana. Kolme haastateltavista haastattelin omassa kodissani ja muut kaksi heidän omassa kodeissaan. Ennen haastatteluita silmäilin lapsista saatuja aktiivisuustietoja ja kunkin haastateltavan havainnointipäiväkirjoja. Laadin haastattelurungon (liite 2), johon kokosin mukaan ne teemat, joista halusin keskustella. Otin haastattelurunkoon mukaan myös kysymyksiä ja teemoja, joita havainnointipäiväkirjassa ei ollut esillä. Halusin esimerkiksi tietää, mitä äidit ajattelevat liikuntasuosituksista, miten he näkevät fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsen terveyden kannalta ja mille arvoille heidän vanhemmuutensa perustuu.

Haastattelurungon (liite 2) lisäksi valmistauduin haastatteluun tutustumalla kirjallisuuteen hankkien tietoa onnistuneen haastattelun toteuttamiseksi. Haastattelu muistuttaa hyvin paljon kahden tai useamman ihmisen välistä keskustelua, jossa tutkija haluaa selvittää, mitä haastateltava on mieltä jostakin asiasta, tai miten hän se kokee. Keskustelu eroaa arkikeskustelusta siten, että tutkija johtaa vuorovaikutusta ja määrää pitkälti sen sisällöt. (Eskola & Vastamäki 2010, 26.) Tarkkojen haastattelukysymysten sijaan haastattelurungossa oli ainoastaan teemojen otsikot.

Valitsin haastattelutavaksi teemahaastattelun, jossa tutkija etukäteen määrittää ne aihepiirit ja teemat, joista keskustellaan. Kysymyksillä ei kuitenkaan ole tarkkaa muotoa, eikä niitä välttämättä esitetä haastateltavalle samassa järjestyksessä. (Eskola & Vastamäki 2010, 28.) Haastattelut alkoivat kaikki samasta kysymyksestä, mutta etenivät tutkijan johdolla rungon läpi eri järjestyksessä. Tutkijan roolissa valitsin haastateltavan vastauksista sopivan sillan siihen teemaan, johon olisi luontevinta seuraavaksi siirtyä. Haastattelujen edetessä osallistuin itsekin keskusteluun joistakin aiheista, jolloin haastattelun muoto oli lähellä avointa haastattelua. Vastamäen ja Eskolan (2010, 29) mukaan siinä haastattelun osapuolet keskustelevat jostakin tietystä aiheesta, eli haastatteliija itsekin tuo esiin näkemyksiään ja kokemuksiaan.

Ennen haastattelun alkua kerroin haastateltavalle, että haastattelu on keskustelunomainen, ja toivon haastateltavan olevan enemmän äänessä kuin minä. Tarkensin, että haastateltava voi

vapaasti kertoa ajatuksiaan senkin jälkeen, kun on lopettanut jonkin lauseen. Pysin itse olemaan hiljaa lauseen päättyessä, jos haastateltava haluaisikin jatkaa vastaustaan. Tällä hain sitä, että saisin haastattelussa esiin mahdollisimman paljon haastateltavan henkilön oman ajatuksen virtaa ilman johdattelua. Jos vastaus ei jatkunut tai haastateltava vaikutti epäröivältä, esitin hänelle tarkentavan kysymyksen tai kerroin omasta kokemuksestani, jolloin sain jatkoa vastaukseen.

Haastattelun alussa tarkistin äänenlaadun puhelimeni nauhurilla, ja kun totesin äänen kuuluvaksi, aloitin varsinaisen haastattelun. Haastattelut kestivät 58–81 minuuttia ja haastattelumateriaalia kertyi yhteensä 330 minuuttia 14 sekuntia. Merkitsin haastattelurunkoon merkin teeman kohdalle aina silloin, kun siitä oli keskusteltu. Näin pystyin seuraamaan keskustelun kulkua ja huolehtimaan, että kaikki kohdat on käyty läpi.

Pysin haastattelut lopuksi sanalliseen muotoon, eli kirjoitin ne auki. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 61 sivua (Times New Roman, fonttikoko 11, riviväli 1,0). Tätä menetelmää kutsutaan litteroinniksi. Ruusuvuoren, Nikanderin & Hyvärisen (2014, 432) mukaan tutkijan on saneluita purkaessaan tehtävä ratkaisu siitä, millä tarkkuudella materiaalia aikoo purkaa. Päädyin litteroimaan aineiston sanatarkasti, joka edustaa litteroinnin korkeinta tasoa. Siinä tutkija kirjoittaa haastateltavan sanomiset ilman niiden muuttamista yleiskielisiksi, säilyttäen murre- ja täytesanat. (Kananen 2008, 80.) Tällä halusin varmistaa sen, ettei mitään oleellista jää pois. On helpompi tiivistää ja tarkentaa tekstiä jälkeinpäin kuin lisätä siihen myöhemmin puuttuvia osia. Näin varmistuin myös siitä, etten liiaksi oikaise haastateltavan kommentteja, jolloin niiden merkitys saattaa muuttua ja haitata analysoinnin laatua. Tekstimuotoinen puhe tekee analysoinnin läpinäkyvämmäksi ja auttaa tulkitsemaan vastauksia yhä uudelleen, vaikka tällä menetelmällä ei päästäkään alkuperäiseen puhetilanteeseen käsiksi (Ruusuvuori ym. 2014, 433).

8.3 Aineiston analyysi

Haastattelujen litteroinnin jälkeen oli vuorossa aineiston lukeminen. Haastattelujen lukeminen selkeytti kokonaiskuvaa aiheesta, ja mielessäni tein jo jonkinlaisia poimintoja ja havaintoja eri teemoihin liittyen. Lukemisvaihetta seurasi jälleen luokittelu, jossa teoreettisen viitekehyksen, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten, mukaan loin jokaiselle teemalle oman Word-tiedoston.

Aineiston analysoinnissa käytin sisällönanalyysia, jolla aineistosta pyritään saamaan tiivistetty ja yleinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103). Sisällönanalyysia voidaan toteuttaa teoria- tai aineistolähtöisesti, ja tässä tutkimuksessa toteutin aineistolähtöistä analyysia. Tutkimuksen teemat ovat yhteyksissä aiempaan teoriaan, ja aineiston luokittelu tehtiin tämän tiedon ja teorian pohjalta, jolloin analyysia ohjaa teema tai käsittekartta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 113.) Tässä tutkimuksessa luokittelun tukena toimi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten teemakartta (liite 1).

Haastattelu kerrallaan lajittelin vastauksia teemojen mukaan siten, että teeman alle kertyi vastauksia eri väreillä. Analyysivaiheessa värit auttoivat tunnistamaan, minkä perheen vastaus oli kyseessä. Tätä aineistonkäsittelyn vaihetta kutsutaan luokitteluksi, ja sen tarkoitus on tutustuttaa tutkija syvemmin aineistonsa ja tukea aineiston haltuunottoa (Ruusuvuori ym. 2014, 11-12). Karkean digi -muotoisen luokittelun jälkeen päätin tulostaa haastatteluliuskat ja käydä materiaalit läpi vielä useaan kertaan siten, että jokaisella kierroksella keskityin viivaamaan tekstistä eri teemaan liittyviä asioita eri väreillä. Samalla kirjasin tekstin sivuun päätelmiä ja pelkistyskäsiä haastateltavan lauseista. Halusin tehdä luokitteluvaiheen huolella, jotta analyysivaiheessa saisin aineistosta irti kaiken mahdollisen. Kävin tekstin läpi tällä tyylillä yhteensä yhdeksän kertaa. Aineiston läpilukuja sen sijaan tuli runsaasti enemmän kuin yhdeksän.

Ennen luokittelun viimeistelyä vuorossa oli pelkistettyjen ilmausten etsiminen ja listaaminen aineistosta. Jokaisen teeman osalta tehtiin samanlainen taulukko, ja luokittelua jatkettiin

edelleen klusteroinnin eli ryhmittelyn avulla. Siinä pelkistetyistä ilmauksista muodostetaan alaluokkia, joiden yksikkönä voi toimia tutkittavan ilmiön käsitys, piirre tai ominaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110). Taulukko 2 havainnollistaa haastatteluilmausten pelkistämistä ympäristön vaikutuksista keskusteltaessa.

TAULUKKO 2 Haastattelun pelkistäminen ja luokittelu

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
"et sit mun mielestä se asuinympäristö vaikuttaa sillee et jos ei oo niitä ystäviä ympärillä ja ei oo vaikka pihassa oikein mitään mahdollisuuksia niin se vaatii vanhemmilt enemmän." (Äiti C)	Asuinympäristön muut asukkaat ja pihan viihtyisyys	Kotipiha
"me ollaan aina mietitty lasten kaa yhdessä kuinka kivaa on ku on eri vuodenaikoja ettei vaan aina hehkuteta sitä lämmintä." (Äiti C)	Vuodenaikojen vaihtuminen miellyttävää	Vuodenajat
"pelottaa tosi paljon ku asuntaan keskustassa niin se justiin että autoja tulee joka puolelta ja meidän pihaki on aika huono sillee." (Äiti D)	Pelko vaaratilanteista kaupunkiympäristössä	Turvallisuus
"käydään pulkkamäessä siin meidän lähellä aika usein iltasin tai sit me käydää hiihtämäs ne hiihtoladut on ihan siin vieressä ja lapsi tykkää tosi paljon luistella." (Äiti B)	Kodin lähellä mahdollisuus pulkkamäkeen, hiihtämiseen ja luisteleamiseen	Lähiliikuntapaikat

Alaluokista kootaan yläluokkia ja yläluokista muodostetaan pääluokkia. Sisällönanalyysissä edetään vähitellen käsitteellisempään näkemykseen tutkittavasta ilmiöstä siten, että käsitteitä yhdistämällä vastataan tutkimuskysymyksiin. Johtopäätöksiä ja teoriaa verrataan toisiinsa, jotta voidaan muodostaa ilmiölle uusi teoria. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110.)

Ympäristöä koskevat vastaukset jakaantuivat lopulta alaluokkiin seuraavasti: vuodenajat ja säätila, asuintalo sekä asuinympäristö. Tätä seurasi yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien etsiminen pelkistetyistä ilmauksista sen mukaan, mitä niistä kirjoitetaan varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa. Nämä vaiheet kuuluvat aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toimivat tutkimuksessani peilinä aineistosta nouseviin teemoihin. Aineiston luokittelu tapahtui osin suositusten sisältämien teemojen puitteissa, mutta osa niistä nivoutui yhteen. Koska aineistossa on teemoja myös viitekehyksen ulkopuolelta, poimin aineistosta erikseen perusteemoihin liittyvät asiat, sekä erikseen ne asiat, jotka jäävät niiden ulkopuolelle (Tuomi & Sarajärvi 2013, 113). Viitekehyksen ulkopuolelle jääviä teemoja oli aineistossa siksi, että viitekehys ja tutkimuksen perustaminen sille varmistui vasta aineistonkeruun jälkeen. Tutkijana listasin mukaan niitä teemoja, joiden koin aiheen kannalta olevan tärkeimmät ja kiinnostavimmat. Koska suositukset ovat tuoreet ja tutkimuksessa käsitellään pääosin samoja teemoja, on niiden vahva läsnäolo perusteltua tutkimuksen analyysivaiheessa.

Ennen analyysivaiheeseen siirtymistä lähetin vielä haastattelut kirjallisina haastateltaville luettavaksi, jotta he voisivat halutessaan tarkentaa sanomaansa. Halusin luetuttaa haastattelut tutkittavilla myös siksi, että he voivat tarkistaa, onko haastatteluissa sanottu varmasti se, mitä he sanoivat ja tarkoittivat. Jokaiselta haastateltavalta tuli vahvistus, että kaikki on siten kuin he ovat sanoneet.

9 TULOKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä havaintoja perheiden äidit tekevät lastensa fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tarkoitus on myös esittää, miten äitien kokemukset yhtenevät tai eroavat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten osalta tai eri perheiden välillä. Äitien näkemysten ja kokemusten lisäksi keräsin tietoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta, joten esittelen niistä saadut tulokset lyhyesti ensimmäisen teeman yhteydessä. Tutkimuksen pääteemoiksi nousivat Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä -julkaisun (OKM 2016: 21) yhdeksän teemaa. Haastatteluissa käytiin läpi myös sellaisia asioita, joita ei suoraan voitu yhdistää teoreettisen viitekehyksen teemoihin, joten esittelen ne omassa luvussaan.

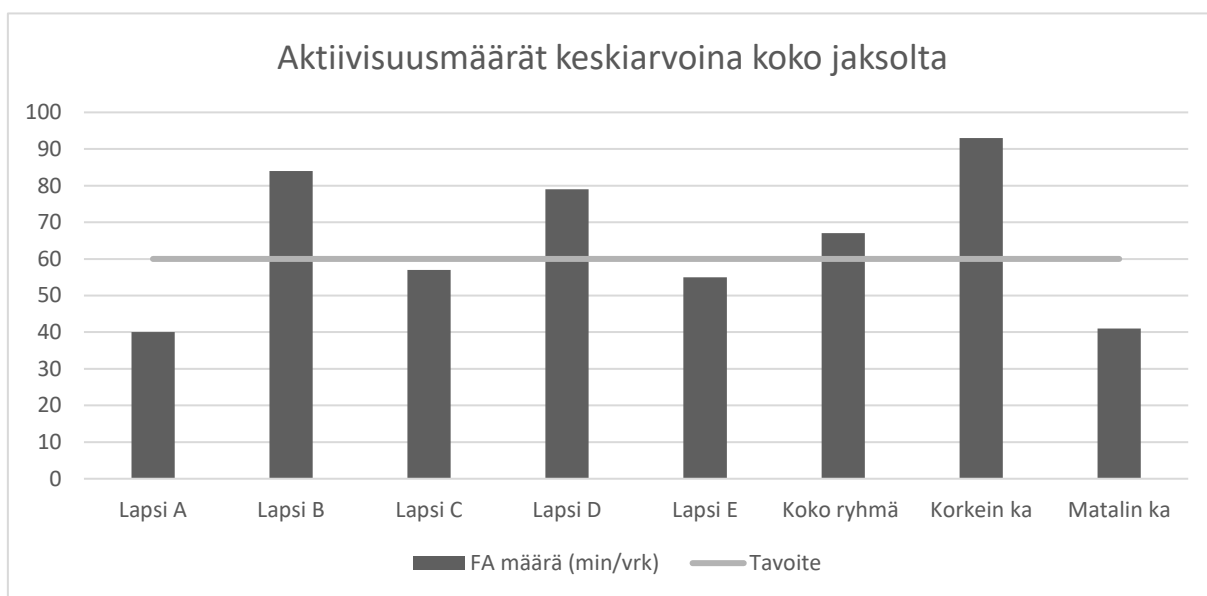
9.1 Fyysisen aktiivisuuden päivittäinen määrä

Äideiltä kysyttiin, miten he kokivat fyysisen aktiivisuuden suositusmäärän toteutuvan oman lapsensa kohdalla. Suurin osa lapsista piti Polar Active -aktiivisuusmittaria havainnointijakson jokaisena päivänä, joten äitien arvioimaa aktiivisuuden määrää pystyttiin suoraan vertaamaan mittarista saatuihin tuloksiin. Kaikki viisi äitiä kokivat, että heidän lapsensa liikkuvat tarpeeksi. He olivat tietoisia siitä, että joinakin päivinä toiminta oli rauhallisempaa, mutta kokivat pääosin arkensa aktiiviseksi. Kun vanhempia pyydettiin kuvailemaan omaa lastaan liikkujana, vastasivat kaikki heidän olevan paljon liikkeessä ja touhuavan paljon. Lapsella on luontainen tarve liikkumiseen (OKM 2016: 21, 14), ja vanhempien kuvaus lapsistaan tukee tätä teoriaa.

Polar Active-aktiivisuusmittareista saatujen tulosten tarkastelun tein Polar WebSync -ohjelman avulla. Ohjelma laski automaattisesti aktiivisuusmäärän keskiarvot jokaiselle lapselle koko mittausjaksolta. Koska osa lapsista ei pitänyt mittaria jokaisena päivänä, laskin keskiarvot aktiivisuuden määrälle uudestaan. Halusin varmistua siitä, etteivät ohjelman keskiarvot perustuneet kaikille mittauspäiville, koska niissä oli mukana myös sellaisia päiviä, ettei lapsella ollut mittaria kädessä ollenkaan tai se oli päällä vain osan päivästä.

Laskin yhteen reippaan, tehokkaan ja todella tehokkaan aktiivisuuden niiltä päiviltä, joina mittari oli ollut käytössä vähintään 12 tuntia vuorokaudessa ja muodostin niistä keskiarvon. Onnistuneiden mittauspäivien aktiivisuusminuuttien määrä laskettiin yhteen ja summa jaettiin päivien määrällä. Esimerkiksi 14 päivän mittausjakson aikana jollakin lapsella oli 13 onnistunutta mittauspäivää, jolloin laskin minuutit yhteen vain niiltä päiviltä ja jaoin summan 13:lla. Tein samat laskelmat myös päivittäisten askelmäärien, kevyen ja tosi kevyen aktiivisuuden osalta.

Kuviossa 3 on esitetty tutkimuksessa mukana olleiden lasten reippaan, tehokkaan ja todella tehokkaan liikunnan määrä keskiarvona kahden viikon ajalta siten, että jokaisen lapsen keskiarvo on kuvattu omalla pylväällä. Kuviossa arvot on ilmaistu minuutteina päivässä. Kuviossa erillisinä pylväinä nähdään koko ryhmän aktiivisuus koko jaksolta keskiarvona, ja lisäksi on jakson korkein ja matalin aktiivisuuden määrä yksittäisen päivän osalta.

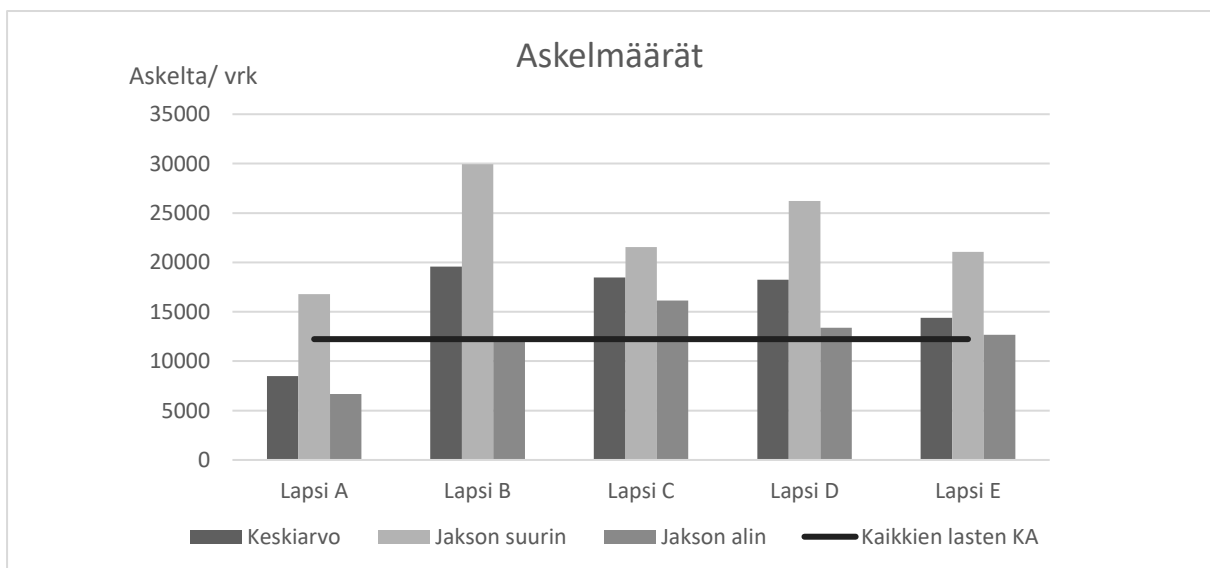


KUVIO 3 Lasten reippaan, tehokkaan ja tehokas+ -alueen kokonaisaktiivisuuden määrä (min/vrk) päivän aikana koko jakson ajalta keskiarvoina ilmaistuna.

Päivän tavoitteeksi oli asetettu 60 minuuttia reipasta ja tehokasta liikuntaa. Reipasta liikuntaa lapsille kertyi huomattavasti enemmän kuin tehokasta liikuntaa. Tulokset antavat suuntaa sille, että lapset liikkuvat riittävästi kesäaikaan, vaikka hengästyttävän ja vauhdikkaan liikunnan

määrää voitaisiin muutaman lapsen kohdalla lisätä. Syksyn ja talven tuoma iltojen pimeys vähentää todennäköisesti ulkoilun määrää, mikä saattaa vaikuttaa kokonaisaktiivisuuden vähenemiseen. Kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suosituksen osalta määrä täyttyi keskiarvojen mukaan kahdella lapsella. Lapsi A liikkui keskimäärin 1 tunnin ja 36 minuuttia, lapsi b 3 tuntia ja 30 minuuttia, lapsi C 2 tuntia ja 54 minuuttia, lapsi D 3 tuntia ja 6 minuuttia sekä lapsi E 2 tuntia ja 30 minuuttia päivässä kuormittavuuden eri tasoilla kevyestä todella tehokkaaseen aktiivisuuteen. Laskelmissa otin huomioon suositusten mukaisesti kevyen, reippaan, tehokkaan ja tehokas + -aktiivisuusalueet. Suurin osa päivittäisestä aktiivisuudesta koostui kuitenkin erittäin kevyestä aktiivisuudesta, jonka suhteen lasten välillä oli huomattavaa yksilöllistä vaihtelua. Esimerkiksi lapsi A oli aktiivinen tosi kevyellä tasolla keskimäärin 220 minuuttia, ja lapsi C samalla tasolla 727 minuuttia.

Kuviossa 4 nähdään yhteenvetona askelmäärien keskiarvot vuorokaudessa otettujen askelmäärien osalta. Vertailuksi lasten askelmäärien tulkitsemiseksi voidaan esittää, että fyysisesti aktiiviseksi aikuiseksi määritellään sellainen henkilö, joka ottaa yli 10 000 askelta vuorokaudessa (Mustajoki 2016). Yhtä lasta lukuun ottamatta lasten päivittäinen askelmäärä oli aikuisten suosituksiin nähden riittävä.



KUVIO 4 Lasten päivittäinen askelmäärä keskiarvona ilmaistuna (askelmäärä/vrk).

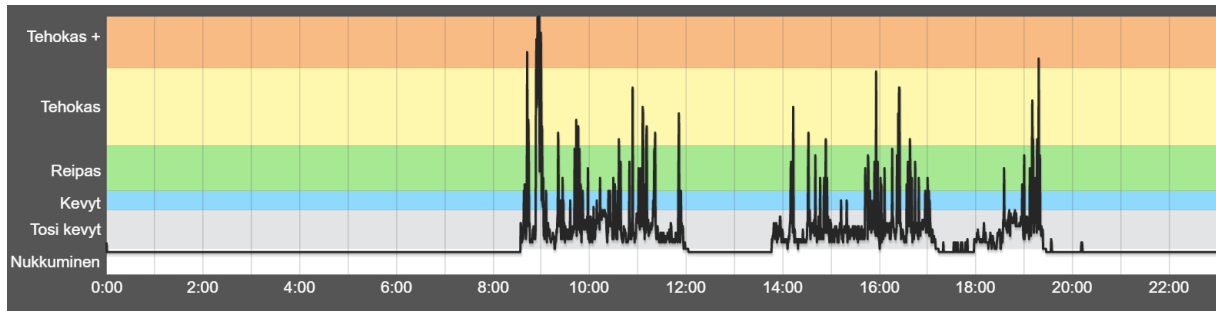
Liikunta ja fyysinen aktiivisuus nähtiin vanhempien arkea helpottavina tekijöinä sen vuoksi, että aktiivisuuden määrän nähtiin olevan yhteydessä lapsen vireystilaan, ruokahaluun ja mielialaan. Äidit kokivat, että oma arki helpottuu, kun lapsi saa tarpeeksi liikuntaa. He myös tiedostivat sen, että lapsi kaipaa liikuntaa ja energiaa on päästävä purkamaan päivän mittaan. Tässä yhteydessä myös ulkoilun merkitys korostui. Vastauksista voidaan päätellä lasten liikkuvan aktiivisemmin ja määrällisesti enemmän ulkona, sekä ulkoilman virkistävän ja väsyttävän lapsia sisälläoloa enemmän. Ulkoiluun perehdytään lisää luvussa 9.3 – Ympäristön esteet ja mahdollisuudet. Äitien ajatuksia aiheesta:

”Mä pääsen itteki siin paljo helpommalla ku mä voin istuu hiekkalaatikon reunalla ja se touhuua ja juoksee ja kiipeilee niin siin pääsee itte paljo helpommalla versus sitte se, että me ollaan vaan sisällä nii... Ei siit tuu yhtään mitää. Et sit syömiset ja juomiset ja nukkumiset helpottuu kyl sillä et käy siel ulkoo. Ja oma vireystilaki on ihan toisenlainen vaikka on kuinka väsyny ja ärsyttää työvuoron jälkeen niin on se ihan eri asia olla ulkona.” (Äiti A)

”Lapset on paljon levottomampia ja kiukkusempia jos ei käy niinku ulkona ja liikkumassa.” (Äiti C)

”No yleensä justiin niinku on aamu-ulkoilu ja sit iltapäiväulkoilu, koska toi lapsi tarvii tosi paljon sitä, muuten se hyppii tääl seinille ja kiipeilee joka puolelle.” (Äiti D)

Fyysisen aktiivisuuden lisäksi esiin nousi levon, ravinnon ja selkeän päivärytmin vaikutus lapsen hyvinvointiin. Äidit kokivat, että arkirytmien selkeys ja säännöllisyys helpottavat koko perheen arkea ja edistävät hyvinvointia. Yksilöllisistä liikkumiskäyristä (kuvio 5) voi nähdä, onko lapsella selkeä päivärytmi. Ulkoilujen sijoittuminen aamu- ja iltapäiviin näyttäisi monen lapsen kohdalla toteutuvan. Nukkumaanmeno-aika, sekä ruokailuaikojen säännöllisyys on käyristä myös nähtävissä. Päivärytmien selkeys ja säännöllisyys tuovat turvaa ja kasvattavat lasta tulevaisuudessakin pitämään kiinni säännöllisestä arjesta.



KUVIO 5 Esimerkki yhden lapsen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden jakautumisesta päivän aikana.

Kuvio 5 kertoo perinteisen kesäpäivän kulusta perheessä, jossa noudatetaan säännöllistä päivärhythmiä. Kuvioista ja saman mittauspäivän havainnointipäiväkirjasta voi päätellä, että lapsi on ollut ulkoilemassa sekä aamu-, että iltapäivällä ja lopuksi vielä valoisan kesäillan mahdollistamana ilta-aikaan. Keskipäivällä on nukkuttu päiväunet, ja nukkumaan on menty iltakahdeksalta. Äidin täyttämä havainnointipäiväkirja kyseiseltä päivältä tukee tätä päätelmää. Äidin mietteitä arkirytmistä:

”On niinku normaalit ruoka-ajat ja systeemit. Ja arkena tietenki on tarkemmat, että nyt kesällä mennää vähän vapaammin mut aina just niinku nukkumaanmenotki on niinku kahdeksan aikaan ja herää sit yleensä kaheksan aikaan, että nukkuu sellaset yleensä kahentoist yhentoist tunnin yöunet.” (Äiti D)

Mittarin käyttö aiheutti osalle vanhemmista ylimääräistä huolta, kun lukemat eivät näyttäneet kertyvän kovinkaan helposti. Mittausjaksoa edeltävästä informaatiosta huolimatta, äidit olivat kertomansa mukaan olleet hämmentyneitä jakson aikana siitä, että mittarin kertymään tulikin näkyviin vain reippaan ja tehokkaan liikunnan osuus, eivätkä he saaneet tietoa muista aktiivisuuden tasoista. Jakson aikana ja sen jälkeen he myös pohtivat sitä, kuinka paljon lapsen oikeastaan pitäisi juosta ja liikkua tehokkaalla intensiteetillä, jotta tunnin kuormittava suositusmäärä täyttyy. Tämä tukee käsitystä siitä, että vanhempien arviot lapsen liikkumisesta ovat usein yläkanttiin. Suurin osa ei kuitenkaan kokenut paineita mittarista ja pystyi jopa

unohtamaan mittarin olemassaolon keskittyen tavalliseen arkeen, mikä oli esittämäni toive jakson ajalle.

”Hämmästyin siitä et kuinka vähän meil on semmosta oikeesti fyysistä, et semmonen juoksujuoksu meil ainaki vaatii sen et me lähetää leikkii hippaa.” (Äiti C)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitetaan vähentämään pitkiä istumisjaksoja ja kannustetaan lasta olemaan liikkeessä aina kun se on mahdollista, sillä pitkät paikallaanolojaksot eivät ole lapselle luontaista toimintaa. Suosituksissa vedotaan lasten oikeuteen liikkua päivittäin siten, että kolmen tunnin suositus täyttyy kuormittavuudeltaan eri tasoilla liikkuen. (OKM 2016: 21, 9.)

9.2 Kasvattajan vastuu ja osallisuus

Äideiltä kysyttiin, miten he osallistuvat lastensa liikkumiseen tai liikuttamiseen, ja mikä heidän mielestään on vanhempien rooli lasten fyysisen aktiivisuuden osalta. Merkittävimmiksi tekijöiksi lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta nousivat kotona annettu kasvatus, liikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen ja vanhemman oman osallistumisen osuus lapsen liikuntaan. Muita esiin tulleita ajatuksia olivat vanhempien välisten roolien ja vastuun jakautuminen lapsen liikuttamisessa, omat lapsuudessa saadut kasvatuskokemukset, sekä liikunnan merkitys perheen yhteisen ajan viettämisessä. Haastateltavat kokivat yksimielisesti, että vanhemmalla on ensisijainen vastuu lapsen fyysisestä aktiivisuudesta.

Kaikki tutkimuksen äidit halusivat lapsensa omaksuvan aktiivisen elämäntyylin ja terveelliset elämäntavat siten, että ne opitaan olevan osa normaalia elämää. Liikunnasta ja aktiivisuuden kerryttämisestä ei haluta tehdä suoritetta, vaan vanhemmat haluavat viestittää lapsilleen sen tuovan hyvää oloa ja mieltä. Liikunnallisen elämäntavan lisäksi ravinto nähtiin tärkeänä osana terveellisiä elämäntapoja, ja siksi perheissä panostetaan myös siihen. Äitien omat elämänarvot ja kasvatusperiaatteet ohjaavat pitkälle sitä, miten he tukevat ja mahdollistavat aktiivisen tekemisen lapselleen.

Osa äideistä koki, että vanhemman fyysinen osallistuminen lapsen leikkimiseen ei ole välttämätöntä. Fyysisen aktiivisuuden ollessa pääosin kevyttä, tulisi vanhempien aktivoida lastaan juoksemaan ja hengästymään. Lapsen tulisi saada leikkiä omaehtoisia leikkejä, mutta kannustaminen ja aktivoiminen ovat vaivattomia tapoja lisätä kuormittavuutta liikkumiseen päivän aikana. Mittarin kertymät viestivät vanhemmille, että näennäisesti aktiivinen leikki saattaakin olla mittarin mukaan kevyttä. Osa äideistä koki, että lapset aktivoivat heitä itseään liikkumaan. Yksi äideistä ei kokenut tarpeelliseksi liikkua itse aktiivisesti lapsen kanssa, koska koki tämän liikkuvan tarpeeksi itsenäisestikin. Hän kuitenkin tiedostaa lapsen tarpeen liikkua, ja pyrkii viemään lasta erilaisiin ympäristöihin, joissa lapsi saa purkaa energiaa ja liikkua vapaasti.

”Et sillee en ole passiivinen tai oon mä siel leikeissä passiivinen sivustaseuraaaja tai ku ei mun tarvii osallistuu sinne et se itte puuhaa ja rakentaa ja kiipee.” (Äiti A)

Vanhemman liikuntaan osallistumisen haasteeksi koettiin perheen yhteisen liikkumisajan puute ja osin myös vanhemman oma liikkuminen lapsen kanssa. Isän rooli leikeissä on äitien kertoman mukaan usein aktiivisempi ja leikit ovat luonteeltaan fyysisesti rasittavampia. Isät ovat näissä perheissä selkeästi enemmän itse aktiivisia lasten leikeissä, kun taas äidit panostavat lasten viemiseen eri ympäristöihin ja suusanalliseen ohjaukseen. Äidit arvioivat isien osallistumisen olevan vähäisempää näissä perheissä siksi, että isät olivat enemmän töissä ja sen vuoksi useimmiten poissa kotoa. Kaksi äitiä mainitsi, että isät olivat innostuneempia talviajan ulkoilusta kuin he itse. Yksinhuoltajaperheessä äiti on ainoa vanhempi, joka on vastuussa lapsen päivittäisestä aktiivisuudesta, eli mahdollisuutta vastuun jakautumisen kahden aikuisen välillä ei ole. Vanhempien omat mieltymykset vaikuttavat paljon siihen, mitä lasten kanssa puuhataan. Vaikka perheet pääosin kokivat arkensa aktiiviseksi, huomasivat he havainnointijakson aikana voivansa yhä lisätä aktiivisuutta päiviin.

”Tavallaan että vaikka onkin aktiivinen niin silti tietyllä tasolla on aika passiivinenki. Tai et pystys oleen aktiivisempikin.” (Äiti E)

Kaikki äideistä suhtautuivat sallivasti lapsen kokeilunhaluiseen toimintaan, ja heistä kaksi korostivat lapsen tuntemisen tärkeyttä. Vanhemman tulisi heidän mielestään luottaa lapseensa ja olla tietoinen tämän osaamisen ja taitojen tasosta, koska silloin ei ole tarvetta rajoittaa lapsen tekemisiä niin paljon. Äidit eivät kertomansa mukaan kiellä tai rajoita fyysistä toimintaa normaalitilanteissa, mutta jos toiminta vaikuttaa haasteelliselta tai itsensä satuttamisen paikka on mahdollinen, huomauttaa vanhempi tästä lastaan. Toimintaa ei siis välttämättä pysäytetä, paitsi jos kyseessä on vakavan vaaran paikka. Äidit myös kertoivat, että heihin suhtaudutaan oudoksuen, kun he sallivat lapsilleen haastavampiakin temppuja esimerkiksi leikkipuistoissa. Äitien ajatuksia:

”Ja sit mun mielestä se, että monet vanhemmat ei niinku tunne lastaan liikkujana. Että mä oon ainaki henkilökohtaisesti saanu paljo kauhistelevia katseita siitä kuinka mä annan niitten vaikka mennä leikkarilla tai et miten ne niinku saa ite pärjätä siellä. Et kyl mä niinku aika pitkälti tiedän, että mihin ne kykenee ja se on musta niinku aika monelta hukassa et antais vaan mennä ja tehdä ni tutustuis muutenki siihen liikkuvaan lapseensa.” (Äiti B)

”Joo et mä annan sen kyllä tehdä ja juosta ja toimii ja kiivetä ja sitte kattoo sellai paikka vaan mis ois niinku turvallinen ympäristö. Mä huomaan et on just niinku sellasii vanhempia, jotka ei anna lapsen tehdä mitää. Ne ei saa juosta eikä mitää, ettei vaa tuu pipiä tai ettei satu mihinkää tai ai kauheeta koht tulee verta. Et mä en tiä mistä se sit tulee joillain ihmisillä, et tottakai niinku itteeki välil pelottaa et apua koht tol on pää halki ku se pomppii tuolla tai muuta. Mut jotenki mulleki on välil tullu joku sanoo et miten sä annat ton kiipeillä tollee, ni mä oon vaan et jos se sinne pääsee kiipee sinne ni kyl se yleensä pääsee sielt alaski.” (Äiti E)

Suosituksissa todetaan, että aikuinen toimii lapselleen esimerkkinä, ja perheen yhteisten aktiivisten toimintojen avulla lapsi kasvaa liikkuvaan elämäntapaan. Vuorovaikutustaidot ja positiivinen suhtautuminen muihin ihmisiin kehittyy aikuisten ja lasten yhteisen tekemisen kautta. Kannustaminen ja rohkaiseminen uusissa taidoissa merkitsee lapselle paljon, sillä niiden voimin lapsi voi rakentaa myönteistä minäkuva. Liiallista turvallisuushakuisuutta on syytä välttää, eikä lapselle tulisi jakaa turhia kieltoja (OKM 2016: 21, 9.)

9.3 Lapsen omaehtoisuus ja valinnanvapaus

Tähän teemaan liittyen ei esitetty omia kysymyksiä, vaan vastaukset nousivat keskusteltaessa vanhemman osallistumisesta ja vanhemman roolista lapsensa liikuttajana. Lisäksi vanhempia pyydettiin kuvailemaan heti haastattelun alussa, millainen heidän lapsensa on liikkujana. Kaikki vastasivat heidän olevan jatkuvasti liikkeessä. Luonnehdinnat korostavat teoriaa siitä, että lapsi on luontaisesti aktiivinen toimija. Vilkkkaus ei kuitenkaan ollut ongelma, sillä kuvailun mukaan lapset kykenivät keskittymään myös tarkkuutta vaativiin tehtäviin tai sellaiseen tekemiseen, joka hetkeksi sitoo paikalleen. Tutkimukseen osallistuvat lapset on selvästi totutettu siihen, että arjessa ollaan ainakin kohtuullisen aktiivisia, eikä viihde-elektroniikan käyttöä ole runsaasti.

Lapsen kuunteleminen koettiin tärkeäksi osaksi vanhemmuutta ja kasvatusta, vaikka osa äideistä huomasi määräävänsä lapsen tekemisistä. Pääosin he kuitenkin antavat lastensa tehdä niitä toimia, jotka heitä kiinnostaa. Äidit olivat valmiita tukemaan sellaista toimintaa, josta näkivät lapsensa innostuvan. Fyysisesti passiivisia leikkejä ei haluta häiritä, jos lapset näyttävät viihtyvän puuhissaan. Vaikka paikallaanoloa pitäisi pyrkiä tauottamaan, koettiin yleinen aktiivisuuden taso arjessa tärkeämmäksi.

Liikuntaa ei nähty ainoana lapsia viihdyttävänä tekijänä ja äidit halusivat tukea myös muuta lapsen leikkiä. Tässä tutkimuksessa ei voida otoksen määrän vuoksi vertailla tyttöjä ja poikia. Osa äideistä havahtui vasta havainnointijakson perusteella siihen, että lapsen voi antaa enemmän päättää tekemisistään. Äitien ajatuksia aiheesta:

”Sit mä oon miettiny sillee et ehkä sitä vois enemmän vielä avata sitä et mitä poika halua tehdä tai mitä pikkusisko halua tehdä, et ottaa vielä enemmän aikaa siihen lapsen mielenkiinnon kohteitten löytymiseen ja sit semmoseen niitten taitojen vahvistamiseen mitä seki haluis tehdä. -- Mutta ehkä nyt tän jakson jälkeen mä aion kiinnittää myös enemmän huomiota siihen, että ne lapsen omat tarpeet ja mielenkiinnon kohteet ja halut otetaan huomioon et mä voin kysyy et mitä sä haluisit tehdä, mitä sä haluisit oppia tai mitä äiti vois tehdä?” (Äiti E)

”Mut välil mä huomaa et se tykkää ihan itekseenki touhuta ja sit mä oon sellai, että mun mielestä se on hyvä et lapsi kehittää sitä mielikuvitustaan ihan ite ja keksii niit leikkejä ja juttuja. Ku se et vanhempi sanois aina mitä sä teet. Eli mä niinku kannatan enemmän sitä, että lapsi ite sanoo ja sit tietenkä tuen jos ei nyt keksi mitää, mut meidän lapsi ainaki tuntuu keksivän ne leikit ja systeemit. (Äiti D)

Tutkimuksen äidit halusivat kuunnella lastaan ja tukea häntä niissä toimissa, joissa hän kokee saavansa onnistumisen elämyksiä ja iloa. Vaikka he toivoisivat lapsistaan aktiivisia liikkujia tai osa jopa ammattiurheilijoita, ymmärtävät he lapsen itsemääräämisen merkityksen lapsen kehitykselle. Äidit kokivat voivansa tarjota virikkeitä ja tekemisen kohteita, joista lapsi saattaisi kiinnostua, mutta ovat valmiita myös antamaan periksi, jos lapsi ei muutaman kerran kokeilun jälkeen toimista innostu. Itsekkäät syyt liikuttaa lasta on osattava haudata, kun ajatellaan lapsen tulevaisuutta, sekä terveen minäkuvan ja itsetunnon kehitystä.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset korostavat lapsen kuuntelemisen tärkeyttä. Lapsi on luontaisesti aktiivinen ja utelias, ja tutustuessaan ympäröivään maailmaan hän käyttää kaikkia aistejaan. Myös halu osallistua lasta itseään koskeviin päätöksiin on lapsilla luontaista ja heillä on jo hyvin varhain omia mielipiteitä. Lapsen omia toiveita ja ideoita tulisi ottaa huomioon arjen toimissa aktiivisesti. (OKM 2016:21, 9.)

9.4 Ympäristön mahdollisuudet ja esteet

Ympäristöön liittyen kokosin yhteen äitien havaintoja säätiloista, vuodenaajoista, lapsen asuinympäristöstä ja asuinalueesta niiltä osin, kuin niiden nähtiin vaikuttavan lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Koska havainnoinnin kohteena tutkimuksessa ovat olleet alle kouluikäiset lapset, on vanhempien asenteilla ja toimintatavoilla merkittävä osa siinä, miten lapsi voi hyödyntää erilaisia liikkumisympäristöjä mahdollisimman monipuolisesti kaikkina vuodenaikoina ja säästä riippumatta. Myös Zimmerin (2002, 88–92) mukaan vanhempien asenteet vaikuttavat heidän kasvatustyyliinsä, ja sitä kautta lapsen asenteeseen liikkumista kohtaan.

Säätilan osalta jokainen äiti oli sitä mieltä, että sadesää nostaa kynnystä lähteä ulos. Kynnys nousee kuitenkin vain vanhemman kohdalla, ei lasten. Kaikki kertoivat lastensa viihtyvän ulkona säällä kuin säällä, mutta tunnustivat itse jättäytyvän mieluummin sisäpuuhiin kurjalla ilmalla. Lasten kerrottiin rakastavan sadetta ja sadesään tuomia ympäristön muutoksia, kuten vesilätäköjä ja niiden mahdollistamia uusia leikkejä. Tästä syystä vanhemman tulisi toimia lapsilähtöisesti ja ymmärtää lapsen ulkoilutarve säästä huolimatta.

Vanhemmat voivat myös huomaamattaan ehdollistaa lapsen vastustamaan ulkoilua huonolla ilmalla harmittelemalla ääneen sitä, että ulkona on huono sää. Jos lapsi kuulee jatkuvasti kielteisiä huomioita säästä ja samalla ulkoilu näillä keleillä jätetään väliin, voi tästä muodostua myöhemmin lapselle tapa, eikä hän myöhemmin ulkoile mielellään sadesäässä. Suurimmat syyt ulos lähtemisen estymiseen sadesäällä oli pukemisen vaivalloisuus sekä siihen liittyvä vaatteiden huolto ja peseminen, ja vanhemman oma asenne säätä kohtaan. Kyse on siis pitkälti viitseliäisyydestä ja siitä, että vanhempi haluaa toimia epämukavuusalueellaan lapsensa vuoksi.

”Nehän viihtyy niinku oikeestaan tosi hyvin et sit vaan ku ite aina jaksaa niinku sen kaiken rumban ja kaiken muun ni kylhän ne viihtyy tosi hyvin ku siel on kaiken maailman kuralätäköö ja muuta.” (Äiti B)

”Lapsi viihtyy siel kuitenkin ni kyllä mäki sinne sitte väkipakolla menen.” (Äiti A)

Vaikka ulos ei tulisi huonolla säällä mentyä, äidit tiedostivat lasten liikkumisen tarpeen ja ulkoilun korvaavaa aktiivista tekemistä mahdollistetaan lapsille muilla tavoin. Lasten kanssa matkataan esimerkiksi kauppakeskuksen leikkialueille tai sisäleikkipuistoihin leikkimään, ja sisälle kotiin rakennetaan tempuratoja. Vaikka kaikki vanhemmat sallivat riehumisleikkejä myös sisätiloissa, eivät lapset leiki sellaisia niin herkästi verrattuna ulkoympäristöön. Äidit katsoivat sisällä tapahtuvan aktiivisen liikkumisen olevan vaarallisempaa kuin ulkona, sillä sisällä on vähemmän tilaa ja törmäysten ja vahinkojen mahdollisuus kasvaa.

”Se tykkää ihan hulluna siitä temppuradasta, et se on pakko tehdä jos ei päästä menee ulos.”
(Äiti D)

Haastatteluissa kävi yksimielisesti ilmi se, että vuodenajat tuovat vaihtelua ulkoiluun niin sään tuomien muutosten kuin liikuntamuotojen myötä. Talvella hiihdetään, luistellaan, lasketaan mäkeä ja peuhataan lumessa. Kesällä uidaan luonnonvesissä, pyöräillään ja hypitään pihatrampoliinilla. Kesän valoisuus mahdollistaa runsaamman ulkoilun myös ilta-aikaan, ja talvella ulkoilun määrä vähenee ajallisesti pimeyden vuoksi. Kesäaikaan myös pukeminen ja vaatehuolto helpottuvat, mikä osaltaan laskee ulkoilukynnystä. Vaikka lapsi liikkuisi samassa ympäristössä, tuo uusi vuodenaika mukanaan myös ympäristön muutoksia (Sääkslahti 2015, 158), jotka innostavat lapsia erilaiseen liikkumiseen.

Asuintalo sekä sen lähiympäristö vaikuttavat lapsen aktiivisuuden määrään suoraan tai epäsuorasti. Esimerkiksi omakotitalo mahdollistaa vanhempien mielestä vaivattomammat siirtymiset ulkoilemaan. Usein omakotitalojen pihassa on suojaisaa ja tilaa sille, että lapsen voi hetkeksi päästää leikkimään itsekseen samalla, kun vanhempi valmistaa ruokaa sisällä ja tarkkailee lasta aika ajoin ikkunasta. Kerrostaloissa tällainen järjestely koettiin mahdottomaksi. Täten kerrostaloissa asuvien pienten lasten ulkoilu voidaan katsoa suoraan verrannolliseksi aikuisen ulkoilumäärään, koska tämän tulee olla aina mukana. Itsenäisen, ilman aikuisen valvontaa tapahtuvan ulkona liikkumisen mahdollistuminen lisää lapsen fyysistä aktiivisuutta (Soini ym. 2016).

Kerrostalojen piha-alueet ovat usein melko vähävirikkeisiä ja keskustassa sijaitsevan talonyhtiön pihassa on myös enemmän vaaroja kuin syrjemmässä sijaitsevan kerrostalon pihassa. Tässä tutkimuksessa kaikkien haastateltavien lähiympäristössä on paljon puistoja, jotka tarjoavat runsaasti virikkeitä oman kotipihaan virikkeiden lisäksi. Omakotitaloissa asuvien pihat eivät puolestaan sisällä kiipeilytelineitä siinä määrin, mitä niitä on leikkipuistoissa ja talonyhtiöiden pihossa.

Palvelujen etäisyys asuintalosta vaikuttavat siihen, millä tavoin välimatkat kuljetaan. Jos päiväkotia, kaupat ja puistot ovat lähialueella, kuljetaan sinne äitien mukaan pääosin potkulaudalla, kävellen ja pyöräillen. Pidemmät matkat päiväkotiin on kuljettava autolla, jolloin päiväkotimatkoihin ei voida olosuhteiden vuoksi yhtä helposti vaikuttaa. Pidempiä matkoja voitaisiin äitien mielestä hoitaa osin julkisilla ja siihen kävelyä yhdistämällä, mutta ongelmaksi muodostuu niiden viemä aika, joka on määrällisesti enemmän kuin jos matka kuljetaan autolla. Keskustassa kerrostaloasunnossa asuvat ovat lähellä palveluja, eikä autolle ole samanlaista tarvetta kuin kauempana keskustassa omakotitaloalueella asuvilla. Keskustassa asiat hoidetaan kävellen, mikä lisää koko perheen arkiliikunnan määrää.

Keskustan läheisyydessä on puistoja, mutta hiihtolatuja ja metsää saa etsiä hieman kauempaa. Silti myös kerrostalossa asuvat perheet hyödyntävät säännöllisesti metsää ja luontoa ulkoillessaan. Myös kerrostalojen portaita hyödynnetään fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Lähiliikuntapaikkojen ongelmana pidettiin äitien mielestä niiden talviaikaista huoltoa, jota ei usein ole tai se on heikkoa.

Suosittelun mukaan vanhemman tehtävänä on mahdollistaa lapselle esteetön liikkuminen eri ympäristöissä. Koska lapsi etsii itsenäisesti ja luovasti tapoja liikkua eri ympäristöissä, tulisi ideoiden toteuttaminen suoda heille vapaasti. Vanhemman tehtävänä on myös uusien mielekkäiden ympäristöjen etsiminen ja niihin vieminen. Vanhemman vastuulla on mahdollistaa lapsen liikkuminen huolehtimalla siitä, että lapsella on sopiva vaatetus eri sääolosuhteisiin ja vaatteissa on helppo liikkua. (OKM 2016: 21, 9.)

9.5 Leikkikaverit

Äidit pohtivat leikkikavereiden ja leikkiseuran merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen. Päätuloksena esiin nousi saman ikäisten kavereiden aktivoiva vaikutus ja se, että seurassa lapset liikkuvat fyysisesti kuormittavampia leikkejä. Yksinään lapset leikkivät enemmän rauhallisia leikkejä ja puuhastelivat muun muassa hienomotorisia taitoja tukevia leikkejä, kuten legojen rakentamista, piirtämistä tai leluilla paikallaan leikkimistä. Yksi äideistä mainitsi, että lapsi ei

leikkikavereiden läsnä ollessa keskity samalla tavalla tarkkaavaisuutta vaativiin puuhiin, vaan seura innostaa juoksemaan ja touhuamaan aktiivisia toimia. Kaikki lapsista eivät hakeudu aktiivisesti muiden seuraan, vaan joku toimii mieluummin aikuisen seurassa tai itsenäisesti. Toiset taas kaipaavat seuraa leikkipuistoissa, tai muuten heidän tekemisensä passivoituu. Eri kavereiden seurassa tehdään erilaisia asioita. Äitien ajatuksia aiheesta:

”Kyl mä muistelen et aina ku ollaan nähty kavereita ni eniten sellasten oman ikästen kavereiden kans tulee semmonen et juostaan paikasta toiseen.” (Äiti C)

”Eri kavereitten kans tekee eri asioita, eli on tietyt kaverit jonka kans se on huomattavasti paljon aktiivisempi ja sit tietyt kaverit joiden kans se pyöräilee, tietty kaveri kenen kans se jalkapalloilee. Yleensä jos on kaveri niin se on yleensä aina jotain aktiivista liikkumista tai jahtaamista tai rosvopoliisia jotai sellasta.” (Äiti E)

”- - et jos meille tulee leikkikavereita ni hän on selvästi se, joka jättäytyy niinku ulos sellasista kaikista hullutteluista ja sit se jotenki hakee sellasen aikuisen seuraa niissä vaiheissa. Ja päiväkodissa ei välttämättä niinku hae muita leikkimään.” (Äiti B)

Jos lapsen leikkiseurana oli joku muu kuin oman ikäinen leikkikaveri, korostivat äidit lapsen kuuntelemista ja huomioimista. Lapsen tulisi voida vaikuttaa siihen, mitä milloinkin tehdään. Isovanhemmat, vieraat ja muut sukulaiset tuovat leikkeihin monipuolisuutta muun muassa erilaisen ympäristön puitteissa, mutta myös erilaisten valmiuksien vuoksi.

Lapsi kehittää liikunnallisia taitojaan monipuolisessa ympäristössä ja saadessaan leikkiä muiden lasten kanssa. Vertaisten joukossa leikkiminen on lapselle liikkumisen ja leikkimisen avulla keino oppia uusia asioita. Erilaisista ympäristöistä lapset saavat yhdessä leikkiessään enemmän iloa, kun mielikuvitusta sekä ideoita voidaan sekoittaa ja jakaa. (OKM 2016: 21, 9.)

9.6 Välineet ja lelut

Äideiltä kysyttiin, mitä liikuntavälineitä perheessä on käytössä ja miten ne heidän mielestään vaikuttavat lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Välineistä ja leluista useimmin mainittiin erilaiset pallot, hyppynarut, pyörä, potkulauta, puolapuut, voimistelurenkaat, trampoliini, mailat, luistimet, sukset, pulkat ja pomppupallot. Puolapuut ja voimistelurenkaat löytyivät tilavimmista kodeista, eli tässä tapauksessa omakotitaloissa asuvien kodeista. Näiden välineiden puuttumisen syynä oli tilan puute asunnossa. Vanhemmilla olisi halukkuutta hankkia enemmänkin välineitä, jos asuintilaan mahtuisi.

Äidit kokivat, että välineet aktivoivat lasta liikkumaan ja oppimaan erilaisia taitoja. Kiinnostus eri välineitä kohtaan muuttuu lapsilla kausittain, ja myös muu rekvisiitta innostaa aktiiviseen liikuntaan. Yksi äideistä mainitsi, että lapselle hankitut jalkapallokengät lisäsivät lapsen innostusta jalkapallon pelaamiseen. Äidille oli yllätys, että pienikin asia voi vaikuttaa tekemiseen ratkaisevasti. Silti suurin osa äideistä painotti sitä, että pienten lasten liikkuminen ei ole kiinni välineiden laadusta, vaan ylipäätään siitä, että tarjolla on erilaisia välineitä.

Liikuntavälineiksi luetaan myös erilaiset kiipeilytelineet ja puistoissa kiinteänä varustuksena olevat roikkumistangot, verkot, keinut ja liukumäet sekä trampoliinit. Yhtenäinen havainto äideiltä oli se, että leikkipaikan monipuolisuus ja virikkeiden määrä vaikuttavat lapsen viihtymiseen alueella ja myöskin siihen, miten lapsi innostuu aktiivisempaan tekemiseen. Äidit itse kertoivat vaihtelevansa leikkipaikkoja monipuolisuuden vuoksi, ja myös lapsen passivoituminen leikkipaikalla kerrottiin olevan syy sille, että leikkipaikkaa vaihdetaan usein tai jopa saman ulkoilukerran aikana.

Taloudellinen tilanne vaikuttaa vanhempien mielestä välineiden hankintaan siten, että kahden huoltajan perheissä välineiden hankkiminen on vaivattomampaa kuin yksinhuoltajaperheessä. Lapsista yksin vastuussa oleva joutuu taloudellisesti koville erityisesti pyörän, luistimien ja suksien kanssa. Tässä tutkimuksessa yksinhuoltajia oli vain yksi, mutta taloudellisen tilanteen ero ydinperheisiin oli selkeä. Kun perheessä on kolme kasvavassa iässä olevaa lasta, pitää

välineitäkin hankkia lähes vuosittain ja aina uutta kokoa. Koska uusiin tai välttämättä edes käytettyihin välineisiin ei ole varaa, pitää välineitä lainata tai niihin pitää pyytää läheisiltä taloudellista tukea. Äidit mainitsivat myös kierrätyksen ja käytettyjen välineiden arvostuksen, eikä lapsille katsottu tarpeelliseksi hankkia aina kalleimpia ja uusimpia välineitä.

Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa liikuntavälineiksi katsotaan varsinaiset liikuntavälineet, mutta myös erilaiset kalusteet ja tavarat. Välineet innostavat kokeilemaan uusia taitoja, ja ne ovat tukena lapsen kehollisten elämysten kokemisessa ja monipuolistamisessa. Lisäksi niiden on todettu lisäävän fyysisen aktiivisuuden määrää. Välineiden on oltava vapaasti saatavilla ja käytettävissä, jolloin niiden kanssa touhuaminen on runsaampaa. (OKM 2016: 21, 10.)

9.7 Ohjattu liikunta

Äideiltä kysyttiin, mitä mieltä he ovat alle kouluikäisten lasten harrastuksista ja niiden määrästä. Myös harrastuksiin viemisen syitä selvitettiin. Kaikki lapset olivat osallistuneet ikävuoteen 4–5 mennessä johonkin ohjattuun liikuntaharrastukseen, mutta myös muihin kuin liikuntaharrastuksiin oli osallistuttu. Muita harrastuksia olivat musiikkileikkikoulu ja askartelukerho.

Äidit olivat yksimielisiä siitä, että sopiva määrä alle kouluikäisen harrastuksille on 1–2 kertaa viikossa. Päiväkodissa olevat lapset eivät äitien mielestä välttämättä tarvitsisi vielä harrastuksia, sillä päiväkotitoiminta itsessään on monipuolista. Toisaalta päiväkotipäivät ovat tarkoin aikataulutettuja ja rutiininomaisia, jolloin ne vievät lapselta iso osan energiaa. Äidit eivät halua lapsilleen liian aikataulutettua tai uuvuttavaa arkea, joka väistämättä syntyy, jos päiväkodin lisäksi harrastetaan paljon ohjattuja harrastuksia. Vaikka harrastuksia ei koeta välttämättömiksi, halutaan niihin osallistua monipuolisuuden ja mielekkyyden vuoksi sekä tukemaan liikunnallista ja sosiaalista kehitystä. Harrastusten ajatellaan olevan jotakin erikoista ja arjesta poikkeavaa toimintaa lapselle, eikä ensisijaisesti fyysistä aktiivisuutta lisäävää toimintaa.

”Oon paljo miettinyt tätä ku mulla on kyseenalaistettu lasten vientiä harrastuksiin ku ne on päiväkodissa, mut mä ite ajattelen et se on ihan eri asia olla siel harrastuksessa. Et se harrastus on kuitenkin niinku semmonen mukava asia.” (Äiti B).

Tutkimusjoukosta kaksi lasta ei osallistunut säännölliseen varhaiskasvatustoimintaan, mutta he osallistuvat keväisin ja sykyisin seurakunnan kerhoon kahdesti viikossa kahden tunnin ajan. Toisessa näistä perheistä koettiin, että lapsella voi olla kahdesta kolmeen harrastusta, koska päivähoito ei vie arjessa voimia, ja aikaa harrastuksille on enemmän. Äidit kokivat myös, että koska päivähoito puuttuu, on seurakunnan kerho hyvä ratkaisu tuomaan arkeen rutiinia ja muutakin toimintaa kuin kotona oman vanhemman kanssa puuhastelu.

Lapsia viedään harrastuksiin myös siksi, että äidit kokivat ryhmissä toimimisen kehittävän sosiaalisia taitoja ja sääntöjen noudattamista. Myös taitojen oppiminen koettiin tärkeäksi, sillä vanhempi ei välttämättä itse osaa opettaa lapselleen kaikkia motorisia perustaitoja tai niihin pohjautuvia liikunnan lajitaitoja. Kaksi äideistä mainitsi myös, että lapsi kuuntelee ja osallistuu paremmin toisen aikuisen ohjauksessa kuin heidän omassaan. Vieraan aikuisen auktoriteetti saattaa siis osalla lapsista toimia paremmin kuin oman vanhemman ohjaus- ja opetus. Ohjaajiin ja heidän ammattitaitoonsa luotetaan enemmän kuin omaan tietotaitoon.

”Emmä pysty siihen samaan ammattihenkilön näkemään varhaiskasvatukseen, että sit jos tulee joku ongelma niin sen joku muu huomaa kun sitten minä siel kotona.” (Äiti A)

”Esimerkiks siel uimakoulu käyttäyty tollasen toisen aikuisen ohjauksessa ni se oli aika eri tyyppinen lapsi siellä ku vaikka kotona, et se kunnioitti sitä ohjaajaa ja teki niit asioita myös. Ylitti ne omat taitorajat.” (Äiti E)

Äidit kokivat, että ohjaajat ja muu varhaiskasvatushenkilöstö voivat olla tukena lapsen kehityksessä ja sen seuraamisessa. Yhteistyössä ja yhdessä kasvattamalla lapsen mahdollisiin kehitysviivästyymiin ja taitojen kehittymisen ongelmiin voidaan puuttua varhaisessa vaiheessa, jolloin kehitystä on helpompi kuroa kiinni ja siihen voidaan vielä vaikuttaa myönteisesti.

Harrastustoiminnalta vaaditaan myös laatua. Äidit vaativat harrastusmaksuille vastinetta sen sijaan, että lapsia sattumanvaraisesti vietäisiin harrastamaan. Toiminnan täytyy olla laadukasta ja ohjauksen osaavaa, jotta harrastusta jatketaan.

Ohjattuihin liikuntaharrastuksiin liittyy myös esteitä. Taloudellinen tilanne vaikuttaa ratkaisevasti siihen, mitä harrastuksia lapsilla on mahdollisuus harrastaa. Vanhemmat kuitenkin haluavat tukea lastensa kiinnostuksen kohteita ja toiveita, joten harrastuksiin pyydetään tai niihin ollaan valmiita pyytämään taloudellista tukea sukulaisilta. Kalleimmat harrastukset eivät ole silti listalla ensimmäisinä, mutta jos niiden mahdollistaminen onnistuu, ei niitäkään haluta poissulkea.

”Että ehkä niinku on mejän tulojen kautta et en sillee suoranaisesti suuntaa mihinkää taitoluisteluun kuitenkaa, että joku roti pidetään täs yllä. Mut että ei pysty ihan kaikkee ehkä rahallisuuden takii tarjoomaan, mutta mahdollisimman paljon mitä pystyy ni kyl me sitte jos on kiinnostunut.” (Äiti B)

”Mä oisin varmaan valinnu sille vaikka mitä kalliita harrastuksia jos ois rahaa, mut nyt sitte se on aina sit siitä rahasta kiinni, että mitä se pystyy harrastaa. Et jos siltä niinku iteltä vaikka kysyy mitä sä haluisit tehdä ja se haluaa vaikka ratsastaa ni ei oo mitää mahollisuuksia.” (Äiti D)

Harrastuksista toivotaan lapsille pidempiaikaista ja säännöllistä toimintaa, koska vanhemmat itse ovat kokeneet harrastustoiminnan omassa lapsuudessaan mielekkääksi. Harrastuksista voi äitien mukaan saada elinikäisiä ystäviä, ja yhteiset onnistumiset ja epäonnistumiset joukkueen kanssa ovat ikuisesti muistoissa. Äidit pohtivat myös harrastuksen hyötyjä lapsen kasvaessa, ja kokivat niiden olevan hyvä virike etenkin teini-ikään tultaessa. Harrastukset tuovat heidän mielestään elämään rutiinia ja säännöllisyyttä, minkä katsotaan olevan hyvän ja terveellisen elämän yksi perusedellytys. Harrastusten koettiin myös auttavan lasta löytämään omia kiinnostuksen kohteitaan paremmin kuin ilman niitä.

Lapsen harrastustoiminta koettiin tärkeäksi myös sen takia, että myöhemmin lapsi saattaa protestoida harrastuksiin lähtemistä tai kokee itsensä epäsoviviksi niihin. Yksi äideistä koki, että monipuolinen harrastaminen ja eri harrastusten kokeileminen ovat alle kouluikäisenä vaivattomampia kokeilla, kun lapsi uskoo omiin kykyihinsä ja oppii todella nopeasti uusia taitoja. Liikuntataitojen heikkous saattaa vaikuttaa lapsen viihtymiseen harrastuksessa, jos ne aloitetaan kovin myöhäisessä vaiheessa.

”Ja koska se pitäis kuitenkin pienest lähtee tavallaa, koska sitten tietyssä iässä tulee sit jo se et emmä halua ja emmä viitti ja sellanen niinku erilainen asenne, ja et mä en osaa et toiset osaa jo noi. Et pitäis niinku osata valmiiks, ni sen takii se pitäis niin pienestä lähtee se kokeilu niihin juttuihin koska se itsetunto on niin täysin kohdallaa ja osaa mitä vaan.” (Äiti D)

Harrastusten toimintakaudet ajoittuvat usein syksyyn ja kevääseen, ja tästä syystä vuodenaajalla on vaikutusta harrastusten määrään tai tarjontaan. Haastatteluja edeltävän havainnointijakson sijoittuminen kesäaikaan tarkoitti sitä, että lapsilla ei ollut ohjattuja harrastuksia jakson sisällä. Kesällä on toki mahdollista osallistua harrastustoimintaan, mutta alle kouluikäisille kesäryhmiä on tarjolla vähemmän, eikä tämän tutkimusryhmän lapsista kukaan osallistunut kesäaikana ohjattuihin harrastuksiin.

Liikuntaseuroissa tai -kerhoissa harrastaminen ovat lapselle oiva tilaisuus päästä oppimaan uusia taitoja turvallisesti ja innostavassa ympäristössä. Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa todetaan, että myös harrastustoimintaa ohjaavien aikuisten tulee aktiivisesti kuunnella lasta, jotta jokaiselle voitaisiin luoda tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Yksilöllisyys tulee huomioida kaikessa ohjatussa toiminnassa, ja siksi myös myöhemmässä vaiheessa harrastamaan tulevat ja taidoiltaan heikommät lapset tulee ottaa mukaan toimintaan. (OKM 2016: 21, 10.)

9.8 Varhaiskasvatuksen merkitys lapsen liikuttajana

Varhaiskasvatuksen merkitystä lapsen liikuttajana selvitin kysymällä äideiltä heidän mielipiteitään varhaiskasvatuksen osuudesta lapsen liikuttajina. Äidit saivat havainnoida myös päiväkodin henkilökunnan toimintaa ja pihaympäristöjen toimivuutta päiväkodeissa havainnointijakson aikana. Yleisesti äidit kokivat varhaiskasvatuksen aseman merkittävänä tukena lapsen liikunnalliselle kehitykselle ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle.

Jokainen äiti oli sitä mieltä, että varhaiskasvatusorganisaatiot sekä -henkilöstö on vastuussa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta päiväkotipäivän aikana, mutta myös välillisesti vanhempien ja päiväkotien välisen kommunikaation kautta. Äidit pyrkivät silti ymmärtämään päiväkotiarjen kiirettä ja sitä, miten koville hoitajat kaikessa muussa työskentelyssään joutuvat. Silti kaikki korostivat sitä, että päiväkotipäivän aikana lapsia tulisi pyrkiä kannustamaan aktiiviseen toimintaan aina kun se on mahdollista.

”Ymmärrän, et tilanne on aika haastava et ryhmäkoot on tosi suuria ni onko se nyt kovin helppo aktivoida siel koko ajan kaikkii liikkumaan että... Mut ite ehkä toivoo toisaalta että ne vois aktivoida vähän enemmän.” (Äiti B)

Päiväkotiajan ajateltiin olevan hyvin passiivista niiden äitien toimesta, joiden lapset eivät olleet vielä päivähoidossa. He kokivat, että lapsi on fyysisesti aktiivisempi heidän kanssaan, kuin mitä he olisivat päiväkodissa. Näiden äitien näkemys päiväkodin ulkoilusta oli se, että kaikille lapsille ei riitä huomioita ja tekeminen passivoituu hiekkalaatikolleiksi.

”Ei ne siel liikuta sen enempää siel päiväkodissa, enemmän se liikkuu varmaan mun kanssa tos kotona ku me nyt kuitenkin sit mennää puistoihin ja käydään että... Kyl ne siel päiväkodissa istuu hiekkalaatikolla siel paikoillaan.” (Äiti A)

Vaikka vastuun nähtiin olevan myös varhaiskasvatuksella, kokivat kaikki äidit, että vanhemmat ovat ensisijaisesti vastuussa lapsen liikuttamisesta. Jos perheessä on tilanne, jossa vanhempi ei

kykene huolehtimaan lapsen oikeudesta liikkua, pitäisi varhaiskasvatuksen tulla tässä kohtaa vastaan. Yksi äiti korosti subjektiivisen päivähoito-oikeuden merkitystä tällaisissa tapauksissa. Varhaiskasvatus tukisi tällöin lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti, kun se kotona olisi vaarassa jäädä hyvin yksipuoliseksi.

Päiväkotien piha-alueella on merkitystä lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta. Äitien mielestä heidän lastensa päivähoitopaikkojen piha-alueissa voisi olla enemmänkin virikkeitä. Päiväkodeista tehdään äitien kokemuksen mukaan paljon retkiä lähiympäristöihin ja leikkikentille, mikä nähtiin hyvänä asiana. Henkilökunnan omaa liikkumista toivottiin enemmän, ja eniten kiinnitettiin huomioita heidän asenteeseensa. Äidit kokivat, että aikuisten tulisi ajatella enemmän liikkumisen hyötyjä itselleen, jotta heitä saataisiin liikkumaan enemmän päiväkotipäivän aikana ja lasten kanssa.

Varhaiskasvatusta ohjaa varhaiskasvatustalaki, joka velvoittaa varhaiskasvatukseen tarjoamaan suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta lapsille. Varhaiskasvatushenkilöstön tulisi varhaiskasvatussuunnitelmiin perustuen tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja myös liikunnan osuus lapsen oppimisessa, terveydentilassa ja hyvinvoinnissa tulee huomioida. (OKM 2016: 21, 10.)

9.9 Ajatuksia nykytilasta – Miksi lapset eivät enää liiku tarpeeksi?

Kysyin äideiltä heidän mielipiteitään varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja siitä, miten he kokivat nykytilanteen lapsen fyysisen aktiivisuuden osalta. Heiltä kysyttiin myös, mitkä asiat heidän mielestään ovat johtaneet siihen, että lasten aktiivisuuden määrä on laskenut, ja miten tilannetta voitaisiin heidän mielestään parantaa.

Merkittävimmät tekijät, jotka heidän mielestään vaikuttavat lasten heikentyneeseen terveydentilaan ja vähentyneeseen liikkumiseen ovat arjen kiire ja tiedon puute, lisääntynyt ruutu-aika ja ravitsemukselliset epäkohdat. Äidit kokivat, että lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeästä merkityksestä varhaislapsuudessa ei saada tarpeeksi tietoa, vaan se tulisi jokaisen itse

hankkia. Haastateltavat ajattelivat myös niin, että vanhemmat tuskin tahallaan laiminlyövät lasten liikkumista, vaan he eivät välttämättä ymmärrä ja tiedosta oman lapsensa aktiivisuuden tarvetta ja tasoa. Aktiivisuusmäärän ja -intensiteetin arvioiminen katsotaan hankalaksi, ja se osaltaan voi johtaa siihen, etteivät lapset saa tarpeeksi liikuntaa.

”Varmaan pitkälti ravitsemuksellisista asioista johtuis. Kaikki saatavuus erilaisissa ruoka- ja pikaruuissa ja herkuissa et kaikkea mainostetaan lapsille ja lapsiperheille ja sit ne tuotteet on tosi huonoja. Et kuinka paljon meihin vaikutetaan koko ajan. Ja sit se arjen kiire on varmaan yks, mistä ollaan sitte niin väsyneitä eikä nähdä sitä, että meidän pitäis enemmänki lähteä töiden jälkeen lepäämään sinne ulkoilemaan ku lepäämään siihen sohvalle.” (Äiti B)

”Jos mä mietin sitä et ku mä olin lapsi ja nuoriki ni mehän oltiin aina ulkona. Eihän silloin ees ollu kännyköitä eikä mitää et kyllähän se on muuttunu siihen suuntaan et lapset ja nuoret on enemmän puhelin kädessä vaan mielummin ku ulkona.” (Äiti D)

Ruutuaika oli äitien mielestä tekijä, joka sitoo lapset paikoilleen. He kokevat, että vanhempien tehtävänä on toimia esimerkkinä ja myös rajoittajana puhelimen, tabletin tai pelikonsolien käytön määrässä. Pieni lapsi ei heidän mielestään itsenäisesti hakeudu laitteiden pariin, vaan kannuste ja niiden käyttömahdollisuus tulee vanhemmilta. Elektronisten laitteiden avulla lapset on helppo pitää hallinnassa ja saada heidät viihtymään pitkästyttävissä tilanteissa.

”Mä en oikein tiiä mikä siihen vois vaikuttaa, ku mä mietin omaa lapsuutta ja nykyaikaa ni mä en niinku jotenki nää mitää muuta eroo ku sen ruudun ja semmosen ehkä tällasten tablettien ja puhelimien käytön. Mut sitten mejän lapset ei niitä hirveesti käytä tai ei käytä oikeestaa ollenkaa.” (Äiti C)

”Niin ja jos on se että on Playstation -hartiat ja kyynerpäät ja ranteet kipeet ja tulee hiiren käytöstä tai mitä ne ny pelaakaa niin minun vikahan se on jos ne sitä pelaa. Koska minähän en just tarjoa sitä puitetta.” (Äiti A)

Ravintoasiat nousivat esiin jokaisen äidin mielipiteissä. Markkinointi ja mainonta johtavat heidän mielestään kuluttajia valitsemaan ravitsemuksellisesti heikompia elintarvikkeita. Lapsille suunnatut tuotteet voidaan vanhempien toimesta kuvitella terveellisiksi, vaikka ne olisivatkin täynnä sokeria. Ravinto kulkee äitien mielestä käsi kädessä aktiivisen elämäntavan kanssa, joten toinen suuri syy lasten ylipainoon nähdään olevan huono tai epäterveellinen ravitsemus.

Yhteiskunnan muutoksen, kulttuurierojen ja arjen yleisen passivoitumisen nähtiin myös vaikuttavan fyysisen aktiivisuuden vähentymiseen. Äitien omassa nuoruudessa ei ollut puhelimia, ja muistelmien mukaan he olivat lähes aina ulkona. Liikuntakasvatuksen luonteen katsottiin myös muuttuneen siten, että terveellisen elämäntavan sijaan se nähdään suorittamisena ja myös ulkonäköpainotteisena. Nykypäivän elämässä suoritetaan äitien mielestä liikaa, ja siten myös erilaisia suosituksia voidaan alkaa suorittaa sen sijaan, että ne ohjaisivat ja tukisivat toimintaa. Ne voivat luoda painetta ja sitä kautta ne voidaan myös syrjäyttää ja jättää huomiotta. Yksi äiti nosti esiin suomalaisen kulttuurin, joka ei salli lasten olla lapsia. Meluavat ja säntäilevät lapset herättävät närkästystä sen sijaan, että ympärillä oltaisiin iloisia heidän aktiivisuudestaan. Lasten tulee olla hiljaa ja kuuliaisia, oli kyseessä sitten kuinka pieni lapsi tahansa.

Arjen kiireen katsotaan uuvuttavan vanhempia, jolloin virkistävän liikkumisen sijaan valitaan paikallaan oleminen ja makoilu. Haastateltavat äidit olivat itse hyväksi havainneet ja todenneet, että kevytkin ulkoilu töiden jälkeen virkistää enemmän kuin sohvalla makaaminen. Monet toiminnot arjessa vähentävät ihmisen fyysistä aktiivisuutta, jolloin aktivoivampien ratkaisujen etsimiseksi on nähtävä vaivaa, tai ainakin passivoituminen tulisi jokaisen itse tiedostaa, ennen kuin muutos parempaan on mahdollinen.

Äidit peräänkuuluttivat myös eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja sen kehittämistä. Kukaan äideistä ei kokenut saaneensa neuvolassa riittävää tukea lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Myös päivähoidon suuntaan oli toiveita aktiivisemmasta vuorovaikutuksesta ja tiedon jakamisesta vanhempien kanssa. Neuvolan toivottiin tarkemmin kiinnittävän huomiota

lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja sen toteutumiseen perheiden arjessa. Äidit kokivat, että esimerkiksi jonkinlainen neuvolasta ohjeistettu havainnointijakso voisi avata perheiden silmiä enemmän kuin se, että heiltä ainoastaan kysytään, liikkuuko lapsi vanhempien mielestä tarpeeksi. Perheille järjestetään esikoisten kohdalla hammashuoltoon liittyviä infotilaisuuksia neuvoloissa, ja tähän liittyen yksi äiti toivoi vastaavaa infotilaisuutta myös fyysistä aktiivisuutta koskien.

Sosioekonomisen tilanteen ei nähty vaikuttavan suoraan lasten aktiivisuuden määrään, mutta äitien mielestä se voi nostaa tai laskea yleissivistyksen tasoa, joka vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden hyötyjen tiedostamiseen ja sitä kautta niiden mahdollistamiseen paremmin. Taloudellisesti heikommassa asemassa olevia perheitä voisi kannustaa paremmin myös maksullisiin sisäliikuntapaikkoihin, jos niihin saisi kuljettaa omia eväitä. Kalliit maksut nostavat kynnystä vierailta aktiivipuistoissa, jos sisäänpääsymaksujen jälkeen rahaa kuluu vielä ruokaankin. Taloudellinen tilanne vaikuttaa äitien mielestä myös liikuntavälineiden hankkimiseen ja lapsen vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksiin.

Suosituksista puhuttaessa äidit olivat sitä mieltä, että suositukset ovat hyvä asia. Se, että ongelmatilanteisiin ja yhteiskunnan heikentyneeseen terveydentilaan puututaan, on asia, jonka puolesta kuuluukin taistella. He odottavat mielenkiinnolla tilanteen kehittymistä ja asian tilaa muutamien vuosien päästä. Yksi äiti nosti esiin myös sen, että nykyajan lapset saattavat olla aikakautensa uhreja, ja seuraavat sukupolvet nauttivat taas eri tavalla aktiivista elämää, jos kehityssuunta on positiivinen. Kukaan äideistä ei kokenut paineita suosituksista, ja he korostivat, ettei niitä tulisi tuijottaa sokeasti. Lasten on hyvä tehdä myös monenlaista muuta kehittävää toimintaa, joista liikunta on vain yksi osa-alue.

Fyysisesti kevyet toiminnot muodostavat ison osan alle kouluikäisten lasten arkipäivästä. Lapset oppivat digitaalisten laitteiden käyttöön hyvin nuorina, ja jopa jo kolmevuotiaat viettävät yli tunnin päivässä television ja muiden laitteiden parissa. (OKM 2016: 21, 13.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset painottavat myös eri tahojen yhteistyötä lasten aktivoimiseksi. Neuvolat, päiväkodit, kunnan päättäjät, liikuntaa järjestävät tahot ja

kuntien tekniset toimijat voivat tiiviillä yhteistyöllä edistää lasten fyysistä aktiivisuutta luomalla mahdollisuuksia ja puitteita liikkumiselle. Yhteistyöllä voidaan tehokkaammin edistää lasten kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. (OKM 2016: 21, 10.)

10 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitettiin vanhempien kokemuksia ja näkemyksiä lastensa fyysisestä aktiivisuudesta ja niihin liittyvistä tekijöistä. Tarkoituksena oli tutkia sitä, miten perheen äiti kokee eri tekijöiden vaikuttavan lapsensa fyysiseen aktiivisuuteen sitä lisäävästi tai vähentävästi. Niitä tekijöitä, joiden pohjalta äidit havainnoivat lapsensa aktiivisuutta, peilattiin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016). Lisäksi selvitettiin äitien mielipiteitä suosituksista, näkemyksiä lasten heikentyneen fyysisen aktiivisuuden syistä ja siitä, miten nykytilaa voitaisiin parantaa.

Lasten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu paljon erilaisilla mittareilla ja havainnointimenetelmillä (mm. Sääkslahti 2005; Halme 2008; Soini 2015). Tutkimusten avulla saadaan arvokasta tietoa lasten liikkumisen määrästä, motoristen taitojen tasosta sekä fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista lasten terveyteen nyt ja tulevaisuudessa. Lasten vanhempien näkökulmasta lasten liikuntaa on tutkittu jonkin verran, mutta huomattavasti vähemmän. Olemassa oleva tieto on puutteellista vielä niiltä osin, miten lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää vanhempien toiminnan avulla (Laukkanen 2016). Sitä, mitkä arvot ja asenteet lapsiperheissä tänä päivänä vaikuttavat, ja miten he itse kokevat oman arkensa fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta, tulisi tutkia ja selvittää lisää.

10.1 Tutkimuksen keskeiset päätulokset

Lapsen fyysinen aktiivisuus ja sen edistäminen ovat monen eri tekijän summa, eikä yhdestä osa-alueesta huolehtiminen ole kokonaiskuvan kannalta riittävää. Tämä tutkimus vahvistaa, että merkittävimpiä lapsen fyysistä aktiivisuutta lisääviä tekijöitä ovat vanhemmalta saatu kannustus ja tuki, lapsen kiinnostuksen kohteiden kunnioittaminen, ikätovereiden leikkiseura, aktivoiva asuin- ja kotiympäristö liikuntavälineineen, organisoitu liikuntatoiminta ja varhaiskasvatus, jotka kaikki sisältyvät varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016). Liikuntaan ja liikkumiseen liittyvien osa-alueiden lisäksi terveellinen ravinto ja riittävä

uni tukevat lapsen kehitystä ja vaikuttavat myös lapsen vireystilaan ja jaksamiseen (Haapala ym. 2016). Uni ja ravinto tukevat lapsen fyysistä aktiivisuutta, ja aktiivisuus puolestaan tukee parempaa unta ja lapsen on helpompi rentoutua ollessaan ensin fyysisesti aktiivinen (Reunamo & Kyhälä 2016).

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että tutkimukseen osallistuneet äidit ovat tietoisia fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen kehitykselle, terveydelle ja hyvinvoinnille. Havainnot osuivat yhteen varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten kanssa, eikä eriäviä mielipiteitä niihin liittyen ilmennyt. Äidit tiedostivat hyvin lapsen liikunnan tarpeen ja ovat valmiita edistämään sen toteutumista. Jokaisella äidillä oli haastattelujen mukaan hyvin lapsilähtöinen kasvatusajattelu, mikä edesauttaa lapsen mahdollisuuksia vapaaseen leikkiin ja liikkumiseen (Edwardson & Gorely 2010). Lapset voivat saada negatiivisia liikuntakokemuksia liian kontrolloidun ja vaativan kasvatusstyylin vuoksi (Davison ym. 2013). Tästä syystä vanhempien arvomaailma ja heidän omat kasvatuskokemukset ohjaavat sitä kasvatusta, jota he lapsilleen antavat. Myös elämäntapojen ja terveystottumusten on todettu siirtyvän vanhemmilta lapsilleen (Aira ym. 2015, 183).

10.2 Tutkimustulosten yksityiskohtaisempi tarkastelu

Fyysisen aktiivisuuden päivittäinen määrä oli yhteydessä siihen, onko perheessä selkeä päivärhythmi ja sen myötä vähintään kaksi ulkoilukertaa päivässä. Jos lapsi ulkoili vain aamu- tai iltapäivällä, ei fyysisen aktiivisuuden määrä tehokkaan liikkumisen osalta toteutunut. Tämä tukee sitä tutkimustietoa, jonka mukaan iltopäivisin aktiivisimmat lapset eivät olleet aktiivisia aamupäivällä, ja toisinpäin (Soini & Sääkslahti 2017, Durantin ym. 1992 mukaan). Äidit uskoivat arkiaktiivisuuden olevan tärkein tekijä lapsen kasvattamisessa aktiiviseen elämäntapaan. Kun tavat ja tottumukset aloitetaan jo varhain, on helpompaa noudattaa niitä jatkossakin, on kyse sitten terveellisestä ravinnosta tai fyysisestä aktiivisuudesta (Telama ym. 2014). Lapsuusajan fyysinen aktiivisuus ennustaa tutkitusti aikuisiässäkin aktiivista elämäntapaa (Soini & Sääkslahti 2017), ja vastaavasti Vuori (2005) toteaa, että inaktiivisten

lasten ja nuorten elämäntapa voi kehittyä passiivisen elämäntavan viettämiseen myöhemmin elämässä.

Äidit suhtautuivat osin kriittisesti siihen, että pelkästään liikunnan väheneminen vaikuttaisi lasten hyvinvoinnin tason laskuun. He kokevat yhtä lailla musiikin harrastamisen, käden taitojen eli hienomotoristen taitojen harjoittamisen sekä kirjojen lukemisen tekevän hyvää lapsen kehitykselle. Tutkimuksissa on todettu, että esimerkiksi ääneen lukemisella voidaan tukea lapsen tunne-elämän kehitystä, kuten myös tulevaa lukutaitoa ja koulumenestystä (Lukukeskus 2017). Vanhempien tietoisuutta lukemiseen liittyvien kokemusten tärkeydestä kehoitetaan lisäämään (Kupari, Sulkunen, Vettenranta & Nissinen 2012, 118), ja tietoisuuden lisääminen tulisi koskea myös fyysistä aktiivisuutta. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tueksi tarvitaan toki monimuotoista taitojen aktivoitua ja harjaannuttamista, mutta liikunta ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat konkreettisesti ja todistettavasti yksilön fyysiseen terveyteen, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoon, rasva-aineenvaihduntaan, insuliiniherkkyyteen, luuston ja lihaksiston kehittymiseen ja niiden kunnon säilymiseen (Haapala ym. 2016).

Tammelin (2017) korostaa, ettei suosituksissa annettuja liikuntamääriä pidä ottaa kirjaimellisesti, sillä liikunnan vasteet ovat hyvin yksilöllisiä. Suositukset ovat luotu ohjaamaan toimintaa ja ne ovat jonkinlainen konsensus ongelmaan, jota pyritään ratkaisemaan, tai tilanteeseen, jota pyritään parantamaan. Koska lasten terveellisiin elämäntapoihin kuuluu myös terveellinen ravinto, ei pelkästään liikuntaa lisäämällä välttämättä saavuteta kaikkia lapsen kehityksen kannalta hyviä vaikutuksia. Arjen kiire voi olla yksi syy sille, ettei perheessä ole aikaa tehdä kunnon kotiruokaa, perheessä ei syödä yhteisiä aterioita tai ruuanlaittoon ei riitä muun puurtamisen keskellä voimia tai osaamista. Esimerkiksi Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliiton (MTK) teettämän kuluttajatutkimuksen (2016) mukaan suomalaiset kertovat muun muassa kiireen sekä osaamattomuuden ruoka-asioissa olevan suurimpina esteinä yhdessä syömiselle. Toisaalta, tutkimusten mukaan suomalaisten ravintotottumukset ovat monella tapaa kääntyneet parempaan suuntaan (Raulio ym. 2016).

Kiire ja arkielämän hektisyys

Kiireinen elämäntapa ja ihmisten vaatima oma tila ja -aika aiheuttavat sen, että vastuu muiden toiminnasta uhkaa jäädä liian vähälle huomiolle. Perhe-elämässä huomion ulkopuolelle uhkaavat jäädä lapset. Kinnusen ja Maunon (2002, 99) mukaan kasvavat arjen vaatimukset ja jatkuvat muutokset elämässä vaikeuttavat työn ja perhe-elämän yhteensovittamista. Myös Miettinen ja Rotkirch (2012, 62) toteavat ihmisten vapaa-ajan vähentyneen viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana, joka voi osin johtaa kiireen tuntuun. Liikkumiselle ei pienten lasten vanhempien mukaan riitä aikaa, koska arki on niin hektistä (Määttä ym. 2015). Vaikka perhearvot pitävät korkeaa asemaa suomalaisten arvomaailmassa, työ näyttäisi silti olevan liian keskeinen osa ihmisten arkea (Kinnunen & Mauno 2002, 99). Myös tässä tutkimuksessa esiin noussut kiire nähtiin syyksi sille, etteivät perheet liiku niin paljon yhdessä ja aikaa yhteiselle tekemiselle on hankalaa löytää. Elämästä itsestään on tullut suorittamista varsinaisen elämisen sijaan.

Kiire aiheuttaa perheisiin myös muita sellaisia olosuhteita, joiden varjolla fyysistä aktiivisuutta on helppo vältellä tai vähentää huomaamatta. Autolla kuljetaan pienempiäkin matkoja ja lapsia opetetaan jo pienestä pitäen siihen, että kaikkialle pääsee autolla. Esimerkiksi Nupposen ym. (2010) tutkimuksen mukaan 57% päiväkotilapsista kuljetetaan päiväkotiin autolla tai muita passiivisia kuljetustapoja käyttäen. Aktiivisten kulkutapojen kautta lapsi oppii, että käveleminen ja pyöräileminen paikasta toiseen on luonnollinen asia, eikä siitä tehdä isoa numeroa. Pyöräily kehittää lapsen motorisia taitoja (Cools, De Martelaer, Samaey, Anries 2010), joten aktiivisilla siirtymisillä on myös taitoja tukeva vaikutus. Kuin huomaamatta lapset ja vanhemmat saavat paljon enemmän liikuntaa arkipäivän toimissa, kun autoilu ei enää kuulu niihin. Tämä esimerkki avaa näkemystäni siitä, miten vanhemmat toimivat lapsilleen esikuvina ja kasvattavat heitä aktiiviseen elämäntapaan (Dwyer, Higgs, Hardy & Baur 2008). Myös tutkimukset puoltavat sitä käsitystä, että fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa ennen muuta vanhemmilta saatu liikunnallisen kasvatuksen tuki (Edwardson & Gorely 2010).

Vanhemman ja perheen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen

Kun puhutaan vanhemman vastuusta liikuttajana, ei vastuun ottaminen tunnu olevan itsestään selvyys. Herää kysymys, onko aikuisella enää aikaa ajatella lapsensa toimintojen vaikutusta tämän myöhemmälle elämälle tai ymmärtävätkö aikuiset ja vanhemmat tarpeeksi vakavasti sen, miten ratkaisevasti lapsuusajan olosuhteet vaikuttavat tulevaisuuteen. Tämän tutkimuksen äidit tiedostivat havainnointijakson perusteella sen, että heidän vastuullaan on kasvattaa lapsi ja tukea tätä mahdollisimman paljon. Tämä vaatii työtä ja aikaa, mutta vanhempana on oltava valmis toimimaan myös oman mukavuusalueen ulkopuolella.

Liikuntamyönteisyys perheissä lisää lasten fyysistä aktiivisuutta ja edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Näihin perheisiin hankitaan esimerkiksi enemmän välineitä, joilla erilaisten taitojen opetteluun mahdollistuu. (Pönkkö 1999.) Pelkkä asian tiedostaminen tai asioiden haluaminen ei kuitenkaan saa aikaan haluttua toimintaa. Voi siis olla, että kiire ja jatkuvat ärsykkeet vievät keskittymisen pois kokonaiskuvasta ja saavat ihmiset ajattelemaan kovin yksinkertaisesti. Yleisimmät esteet lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiselle vanhemman osalta ovat taloudelliset ongelmat, vanhemman oma kiinnostuksen tai motivaation puute, huonot säätilat, yleinen väsymys, aikatauluihin ja kuljetuksiin liittyvät ongelmat, sekä viihdeelektronikan houkuttelevuus (Bassett-Gunter, Rhodes, Sweet, Tristani, & Soltani 2017).

Kohderyhmä, johon tulisi tulevaisuudessa keskittyä, ovat erikoisolosuhteissa kasvavat lapset eli he, joilla ei ole kosketuspintaa turvalliseen perusarkeeseen. Esimerkiksi alkoholiongelmat, päihdeongelmat, huono taloudellinen tilanne tai väkivaltaisuus perheissä ovat sellaisia asioita, jotka vaikuttavat monin tavoin lapsen kehitykseen. Päihderiippuvuudesta kärsivä vanhempi ei kykene vastaamaan lapsen tarpeisiin yhtä hyvin kuin päihteetön vanhempi. (Savonlahti, Pajulo, Ahlqvist, Helenius, Korvenranta, Tamminen & Piha 2005). Köyhyysriski vaikuttaa välillisesti vanhempien kykyyn hankkia lapsilleen liikuntavälineitä tai monipuolisiin sääolosuhteisiin sopivia vaatteita, ja taloudelliset ongelmat ovat pahimpia monilapsisissa ja yhden huoltajan perheissä (THL 2014). Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimus (2016) kertoo, että koulutustaustalla on vaikutusta ravitsemusvalintojen laatuun. Tutkimus osoittaa, että koulutetut

ja pienempituloiset tekevät laadullisesti heikompia valintoja ravinnon suhteen. (Raulio ym. 2016.) Tästä voidaan päätellä, että perheen vanhempien koulutuksella ja taloudellisella tilanteella voi olla vaikutusta myös lapsen ravinnon laatuun.

Liikunnallisuuteen tai fyysiseen aktiivisuuteen perheen turvallisuus- tai varallisuusongelmien ei voida suoraan sanoa vaikuttavan, mutta välillisesti kyllä. Näiden ongelmien kanssa taistelevien perheiden vanhemmilta ei liikene samaa aikaa ja huolenpitoa lapsilleen, mitä keskivertoisen ydinperheen on mahdollista antaa. Myös tämän tutkimuksen äidit kokivat sosioekonomisen aseman vaikuttavan välillisesti sivistystason kautta lasten liikunnallisen kehityksen tukemiseen. Taloudellinen tila itsessään vaikuttaa lasten vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksiin ja liikuntavälineiden hankkimiseen (Cools ym. 2011). Tiedon puute saattaa olla yksi syy siihen, miksi vanhemmat eivät ymmärrä mahdollistaa lapselleen tarpeeksi fyysistä aktiivisuutta arjessa. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että pelkästään tietoa lisäävät interventio-ohjelmat eivät ole toimiva ratkaisu lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen (Brown, Atkin, Panter, Wong, Chinapaw & Sluijs 2016).

Uskon, että myös perhemuodolla on vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Tässä tutkimuksessa oli mukana yksinhuoltajaäiti, jotta pääsisin tarkastelemaan lapsen aktiivisuutta myös muissa kuin ydinperheissä. Uusioperheissä lapsia saattaa olla useampia, mikä toisaalta saattaa lisätä fyysistä aktiivisuutta, kun lapset edesauttavat toinen toisensa liikkumista ja tekemistä yhdessä riittävästi. Yksinhuoltajien osalta tilanne voi olla jo hankalampi, sillä he ovat vastuussa lapsestaan tai lapsistaan yksin. Osalla ei välttämättä ole edes sukulaisia lähetyvillä, jolloin arki voi muuttua erilaisten järjestelyjen vuoksi hankalammaksi.

Ympäristön mahdollisuudet ja haasteet

Asuinalueen ympäristöllä on suuri merkitys sille, miten ja kuinka monipuolisesti lapset liikkuvat (ks. Mäntylä 2017). Mitä lähempänä erilaiset lähiliikuntapaikat, ulkoilureitit ja leikkipuistot ovat, sen enemmän niitä käytetään hyödyksi (Kyttä, Broberg & Kahila 2009). Tässä tapauksessa virikkeisten ympäristöjen lähellä asuville perheille monipuolisen

liikkumisen mahdollisuudet ovat suuremmat ja siksi voidaan ajatella, että näissä perheissä lapset liikkuvat monipuolisemmin. Ympäristöjen käytettävyys ja läsnäolo eivät kuitenkaan yksin riitä lisäämään fyysistä aktiivisuutta, koska niihin mennään varhaislapsuudessa useimmiten vain vanhemman seurassa. Täten vanhemman viitseliäisyys ja osaltaan kasvatusarvot määrittävät sen, mikä paikka koetaan tärkeäksi tai tarpeelliseksi tai minne lapsen kanssa suunnataan aikaa viettämään.

Ulkoilun esteet ovat suurimmaksi osaksi vanhemmasta riippuvaisia. Huono sää lisää lasten varustehuoltoa ja sitä kautta vanhemman työn määrää, jolloin se koetaan vastenmieliseksi ja uuvuttavaksi lisätoimeksi hektisen arjen keskellä (Määttä ym. 2016). Koska arki on niin hetkistä ja vanhemmilla on palautumisaikaa varsin vähän, halutaan sekin vähä käyttää mieluiten levossa, eli tässä tapauksessa paikallaan olemalla. Kevyt ulkoilu lasten kanssa ei tule ensimmäisenä mieleen kaikille, jos haluaa työpäivän jälkeen levätä. Tämän tutkimuksen äidit olivat kuitenkin itse kokeneet, että se edistää heidän hyvinvointiaan ja palautumistaan jopa enemmän kuin sohvanurkkaan käpertyminen. Äitien tekemät havainnot omasta käyttäytymisestään ja heidän omien kokemusten vahvistamat sekä hyväksi koetut käyttäytymismallit ovat hyvä osoitus siitä, että toimintatapoihin on ensin kiinnitettävä huomiota ja sen kehityskohteet on tiedostettava, jotta toimintaa voidaan lähteä kehittämään ja parantamaan.

Kaikki se aika, joka ollaan vapaa-ajalla eli poissa työelämästä, halutaan olla rauhassa. Tällainen ajattelu heikentää lasten mahdollisuuksia saavuttaa suositusten mukaista liikuntamäärää alle kouluikäisenä, ja erityisesti ikävuosina 3–6, jolloin lapsi on vielä hyvin kiinni vanhemmassaan. Itsenäistyminen ja vapaa liikkuminen alkaa vasta myöhemmin, joten tämän ikäisten lasten liikkuminen on merkittävästi yhteydessä vanhempien ulkoilun määrään. Kerrostaloissa asuvien perheiden kohdalla yhteneväisyys on vielä suurempi, sillä lapsi ulkoilee juuri niin kauan, kuin vanhempi ulkoilee. Omakotitaloissa, rivitaloissa tai vastaavissa asunnoissa lapsen seuraaminen sisätiloista on helpompaa, ja sallii siksi lapsen jäädä ulos vielä senkin jälkeen, kun äiti tai isä siirtyy sisälle esimerkiksi valmistamaan lounasta tai päivällistä. Tästä voidaan tehdä se johtopäätös, että asuintalo vaikuttaa aktiivisuuden määrään, ja se on runsaampaa

omakotitalossa asuvilla lapsilla (Mäntylä 2017), mutta aktiivinen vanhempi mahdollistaa riittävän ulkoilun asuintalosta riippumatta.

Lapsen leikkitovereiden tai sisarusten määrällä, iällä ja jopa sukupuolella voi olla vaikutusta lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään (ks. Reunamo & Kyhälä 2016). Fyysisesti aktiivinen leikkiminen on tulosten mukaan todennäköisempää, jos sisarukset tai leikkitoverit ovat iältään lähellä toisiaan. Koska poikien on todettu liikkuvan fyysisesti aktiivisempia leikkejä kuin tytöt (Paakkinen 2011), voivat tytöt hyötyä poikien leikkiseurasta fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Jos 3–6-vuotiaalla lapsella on selvästi vanhempia sisaruksia, sallii se lapsen ulkoilun ilman vanhempien läsnäoloa, jolloin se oletettavasti lisää fyysistä aktiivisuutta. Jos taas esimerkiksi 4-vuotiaalla lapsella on vauvaikäinen sisarus, ei hänestä ole fyysisesti aktiiviseen leikkiin kaveriksi. Leikkimistilanteissa muiden lasten on todettu lisäävän fyysistä aktiivisuutta (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2011), joten lapsen mahdollisuus leikkiä vertaistensa kanssa on fyysisesti aktiivisen toiminnan edistämiseksi suotavaa (Reunamo ym. 2014).

Lapset voivat äitien mukaan oppia liikunnan avulla sosiaalisia taitoja, tunnetaitoja ja pettymysten sietämistä sekä sinnikkyyttä. Fyysisen terveyden edistämisen ja ylläpitämisen lisäksi lukuisat tutkimukset (mm. Bangsbo ym. 2016) vahvistavat näkemystä siitä, että liikunnalla on psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta merkittävä rooli. Objektiiivisesti mitattuna fyysisen passiivisuuden ja psykososiaalisen terveyden yhteyttä ei kuitenkaan ole löydetty vanhemmilla lapsilla (Cliff ym. 2016), joten liikunnan vähäisyys ei automaattisesti heikennä psykososiaalista terveyttä. Lapsen tunne- ja ihmissuhdetaitoja voidaan tukea ja muokata aktiivisesti varhaiskasvatasiässä ja ensimmäisten kouluvuosien aikana. Liikkumisella katsotaan tässä kehityksessä olevan iso merkitys, sillä lapsi kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristönsä ja siitä saatujen elämysten ja aistikokemusten avulla (Kokkonen 2017). Liikunnan monipuoliset mahdollisuudet sekä vuorovaikutustilanteet aikuisten ja muiden lasten kanssa edistävät lasten henkistä hyvinvointia ja luovat yhteisten liikunnallisten kokemusten kautta sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta (Kokkonen & Klemola 2013).

Liikuntavälineet ja harrastukset

Liikuntavälineet monipuolistavat liikkumista, motivoivat aktiiviseen toimintaan ja kehittävät moninaisesti motorisia taitoja (OKM 2016: 21, 25). Alle kouluikäisillä pyörä, sukset ja luistimet sekä lenkkikengät ovat suosituimpia liikuntavälineitä (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010). Myös tämän tutkimuksen perheistä kaikilla lapsilla oli pyörä, sukset ja luistimet. Välineet, samoin kuin erilaiset telineet tuovat mielekkyyttä leikkimiseen ja haastavat lasta luovaan toimintaan. Tutkimuksen haastateltavien mukaan erilaiset välineet myös pidentävät ulkoiluaikaa, sillä niiden avulla tekemistä on helppo keksiä koko ajan lisää. Tämän tutkimuksen perusteella voin todeta, että kotiin hankittavat liikuntavälineet ovat kasvattaneet markkinoitaan, ja yhä useammasta kodista löytyy nykypäivänä myös voimistelurenkaat, puolapuut, trapetsi ja iso pihatrampoliini.

Välineiden saatavuus on nykyään helppoa, mutta niiden hankintaan vaikuttavat perheen taloudellinen tilanne ja käytettävissä oleva asuintila. Vaikka välineitä olisi varaa hankkia, ei niille löydy asuintalosta ja -asuinhuoneistosta tilaa. Cools ym. (2011) toteavatkin, että hyvässä sosioekonomisessa asemassa oleva perhe omaa enemmän liikuntavälineitä kuin heikommassa asemassa olevat. Se, ettei heikommassa taloudellisessa asemassa olevilla ole yhtä runsaasti liikuntavälineitä, on ristiriidassa sen tiedon kanssa, että näissä perheissä on tutkimusten mukaan enemmän viihde-elektroniikkaa (Cools ym. 2011), joka on käsitykseni mukaan arvokkaampaa materiaa kuin suurin osa liikuntavälineistä. Cools ym. (2011) lisäävät, että viihde-elektroniikan olemassaolo vähentää fyysistä aktiivisuutta, heikentää lapsen liikunnan mahdollisuuksia ja lisää fyysistä passiivisuutta tällaisissa perheissä.

Harrastukset ovat äitien mukaan tukena lapsen motoristen taitojen oppimisessa ja ne monipuolistavat liikkumisen kenttää. Tässä tutkimuksessa harrastukset nähtiin perusarjesta poikkeavana, mukavana tekemisenä lapselle. Ohjattu liikuntatoiminta nähdään tukena vanhempien antamalle liikuntakasvatukselle, eikä sen katsota olevan ensisijaisessa osassa lisäämään lapsen fyysistä aktiivisuutta. Toisin sanoen äidit eivät vie lapsiaan harrastuksiin sen takia, että lapset siten liikkuisivat määrällisesti enemmän. Harrastusten nähdään kehittävän

liikuntataitojen oppimisen lisäksi muitakin osa-alueita, kuten yhteistyötaitoja ja ryhmässä toimimista. Harrastukset tukevat tutkimuksen mukaan optimaalisessa tapauksessa lapsen koettua pätevyyttä sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Ntoumanis 2001), mutta liikuntaharrastuksiin sisältyy myös paljon kielteisiä kokemuksia niiden tavoitteellisuuden vuoksi (Kyhälä & Soini 2016).

Äidit olivat sitä mieltä, että osa vanhemmista saattaa kuvitella, että heidän lapsensa liikkuu paljon ja tarpeeksi, koska he harrastavat ohjattuja liikuntaharrastuksia. Aktiivinen perusarki mahdollistaa lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta, eivätkä sitä korvaa yksi tai kaksi ohjattua liikuntatuokiota viikossa. Harrastuksiin osallistumisella on kuitenkin todettu olevan positiivinen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen aikuisiässä (Telama, Yang, Hirvensalo & Raitakari 2006). Kokko, Villberg & Kannas (2011) tutkivat nuoren urheilun polkuja, ja tutkimuksen mukaan yli puolet niistä lapsista, jotka osallistuvat seuratoimintaan, on aloittanut harrastamisen jo alle kouluikäisenä. Yksi äideistä korosti harrastusten tärkeyttä ennen kouluikää siinä mielessä, että niihin osallistumisen kynnys nousee iän myötä.

Varhaiskasvatus fyysisen aktiivisuuden edistäjänä

Muilla tahoilla on äitien mielestä yhtä lailla vastuunsa lapsen liikuttamisesta. Merkittävin osa tässä tapauksessa vanhemmuuden lisäksi on varhaiskasvatusta järjestävillä tahoilla. Pääsääntöisesti lapset viettävät päiväkodeissa aikaa klo 8–16 välillä (Reunamo & Kyhälä 2016), mutta osa lapsista viettää aikaa myös iltahoidossa. Päiväkotien ulkoiluajat ajoittuvat aamupäivään ja iltapäivään, useimmiten aina ennen ruokailuja. Lapsen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttaa täten myös se, saako ja ehtiikö lapsi osallistua kahteen täysipitkään ulkoiluhetkeen. Tutkimuksissa (mm. Fjørtoft 2001 & Reunamo ym. 2014) korostetaan toistuvasti ulkoilun aktiivisuutta lisäävää vaikutusta, joten päiväkodin ulkoilulla on merkitystä kokonaisaktiivisuuden kannalta. Uskon, että myös päiväkotien suhteen on eroja sillä, mennäänkö ulos myös huonommalla säällä ja korvataanko ulkoilu sisätiloissa fyysisesti aktiivisella tekemisellä.

Ulkona vietetyn ajan määrä päiväkodeissa tai perhepäivähoidossa riippuu paljon myös päiväkotien ja hoitajien panostuksesta ulkoiluun. Päiväkotipihaan koolla ja virikkeiden määrällä saattaa olla merkitystä kovatehoisen liikunnan määrään (Kyttä ym. 2009). Päiväkotipihaan eri leikkipisteiden pidemmät etäisyydet toisistaan saattavat kasvattaa juoksuspurttien määrää ja pituutta päivän aikana. Pienemmällä pihalla voi toki myös juosta, mutta alue ei siihen itsessään välttämättä kannusta. Monipuoliset virikkeet kannustavat ja innostavat lasta kokeilemaan uusia asioita ja hyvin karussa ympäristössä kiinnostuksen kohteita on ehkä vähemmän ja valinnanvaran niukkuus passivoi lasta. Perhepäivähoidossa kuljetaan ulkoilemaan lähialueen leikkipuistoihin, joiden kunnolla ja varustuksella on vaikutusta niissä viihtymiseen, unohtamatta niiden etäisyyttä fyysisestä hoitopaikasta.

10.3 Tutkimuksen luotettavuus ja kriittinen tarkastelu

Tutkimukseen osallistuvat perheet valikoituivat tuttavapiiristäni, koska elämäntilanne on tällä hetkellä sellainen, että lähipiirissä on paljon lapsiperheitä. Ensisijaisesti olisin halunnut tutkia sellaisia perheitä, joilla on jokin perinteisestä ydinperheestä erottava ominaisuus, kuten yksinhuoltajuus, päihdeongelma tai muita vastaavia erikoistilanteita. Näin siksi, että olisin halunnut nähdä, miten tällaiset erikoistilanteet vaikuttavat lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, ja olisiko erikoistilanteen vaikutus merkittävämpi muiden elämän osa-alueiden kuin fyysisen aktiivisuuden kannalta.

Asetelma, jossa tutkimuskohteena olisivat olleet erityisen tuen perheitä, olisi vaatinut yhteydenottoja sosiaalihuoltoon tai neuvolaan, mikä olisi tehnyt prosessista monimutkaisemman, epävarmemman ja ehkä myös ajallisesti pidemmän. Omasta tuttavapiiristä kerätyt henkilöt olivat aidosti kiinnostuneita aiheesta, joten ajattelin heidän suorittavan tutkimuksen varmimmin loppuun saakka ja mittausjaksokin onnistuisi täten paremmin. Tuntemattomilta tutkittavilta olisi saanut erilaista näkökulmaa aiheeseen, sillä tutkimukseen osallistuvat tuttavani omaavat kanssani samankaltaisen arvomaailman, ja siitä syystä sain suurimmaksi osaksi liikuntamyönteisiä tuloksia. Toisaalta, vaikka tämän tutkimuksen vanhemmat edustavat lapsen liikunnallisen kehityksen tukijoina todella hyvää

tasoa, löytyy heidänkin kasvatustyyleistä ja arjen toimista asioita, joita voi heidän omasta mielestään parantaa tai kehittää.

Tuttavuus minun ja tutkittavien välillä lisää tutkimuksen luotettavuutta siten, että tiesin haastateltavilla olevan tutkimuksen kannalta olennaista ymmärrystä ja tarvittavaa kokemuspohjaa tutkittavasta ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 59). Luottamus minun ja tutkittavien välillä edesauttoi todellisten näkemysten ja kokemusten jakamista enemmän verrattuna täysin vieraiden ihmisten haastattelemiseen (Hirsjärvi & Hurme 2001, 43). Jos kyseessä olisi ollut itselleni tuntemattomat henkilöt, olisin pitäytynyt pelkästään teemahaastattelussa jättäen pois omat kokemukset tai mielipiteet. Tuttujen haastateltavien kanssa uskalsin kunkin teeman ensimmäisten vastausten jälkeen syventää aihetta tuomalla siihen omaa kokemusta ja näkemystä, sillä puheenvuoroni poikivat joitakin lisäkommentteja haastateltaviltani. Haastateltavat uskalsivat olla kanssani myös eri mieltä, jos esitin jatkokysymyksenä jonkin pohdinnan. Tuntemattomilla haastateltavilla olisi voinut olla miellyttämisen tarvetta, jolloin he eivät olisi tuoneet esiin aitoa oikeaa mielipidettään jostakin asiasta.

Havainnointijakson pitäminen haastattelujen alla oli onnistunut valinta, sillä ilman sitä äidit eivät olisi pohtineet teemoja näin monipuolisesti ja syvällisesti. Käsitys aiheesta syventyi, kun äidit joutuivat tutustumaan ilmiöön ennalta ja heitä erikseen pyydettiin tekemään tilanteista havaintoja. Uskon, että jakso herätti heissä myös kriittistä ajattelua, ja lisäsi heidän itsenäistä pohdintaansa ilmiöön liittyen.

Vaikka vanhemmat ovat läsnä lastensa arjessa jatkuvasti, eivät he välttämättä havainnoi toimintaansa tietoisesti. Se, että pystyy tiedostamaan aiheeseen liittyviä tekijöitä, vaatii havaintoja niihin liittyvien tulkintojen syntymistä. Havainnoinnin käyttö on myös yksi laadullisen tutkimuksen menetelmistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81), mutta tässä sitä käytettiin vain apukeinona ja tutkijan sijaan havainnoiteja tekivät haastateltavat. Havainnoinnin avulla tilanteesta saadaan oikea kuva, koska ilmiö tapahtuu havainnoinnin aikana luonnollisessa ympäristössään. Havainnoinnin kohteena on yleensä ihminen tai ihmiset ja heidän toimintansa

yksin tai ryhmissä. (Kananen 2017, 83.) Havainnointijakson todettiin myös helpottavan vanhempia tiedostamaan oman arjen aktiivisuustilannetta ja hahmottamaan fyysisen aktiivisuuden kenttään kuuluvat ulottuvuudet.

Lähetin lapsilla olleen Polar Active -mittarin kautta saadut tulokset äideille ennen haastatteluja, mutta niiden tulkinta oli osalle haastavaa. Kävimme tulokset yhdessä läpi vielä haastattelun jälkeen, mutta tulosten läpikäyntiä ei tallennettu nauhurille. Pohdinta tuloksista olisi ollut mielenkiintoinen lisä, mutta laajan aineiston vuoksi jätin sen tietoisesti pois. Äidit olivat kaikki yhtä hämmästyneitä siitä, että tehokkaan fyysisen aktiivisuuden kerryttämiseksi tulee todella juosta ja liikkua vauhdikkaasti. Tulokset tukivat heidän mukaansa sitä näkemystä, että aikuisen arvio lapsen liikkumisen määrästä on usein virheellinen (Tammelin 2009). Tutkimusjakso auttoi äitejä ravistelemaan omaa ajatteluaan ja pohtimaan arjen pieniä valintoja jatkossakin. Tällaiset havainnointijaksot olisivat fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi hyvä tuki kaikille pienten lasten perheille.

Jälkikäteen haastatteluja lukiessani huomasin, että kysymysten valmis muotoilu olisi ollut parempi vaihtoehto kuin pelkkien teemojen merkitseminen haastattelurunkoon. Toteutettu haastattelumuoto voitaisiin tulkita myös dialogiseksi tai avoimeksi haastatteluksi, sillä se ei sisältänyt teemahaastattelulle ominaisia valmiita kysymyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 76–77). Valmiit kysymykset olisivat olleet selkeämpiä vastaajan kannalta, sillä moniosaiset kysymykset saattoivat hämmentää haastateltavaa. Haastateltava unohti ajoittain varsinaisen pääkysymyksen muiden lisäkysymysten sekaan, eikä vastaus tällöin ollut täysin johdonmukainen, ja se rönsyili helposti (Hirsjärvi & Hurme 2001, 125). Kysymysten muotoilu olisi helpottanut myös haastattelujen purkua. Haastattelurungon tarkempi suunnittelu olisi parantanut tutkimuksen toistettavuutta, eli reliabiliteettiä, mikä olisi parantanut myös tutkimuksen luotettavuutta kokonaisuudessaan. Uudelleen muotoilulla voidaan kuitenkin saavuttaa toimiva haastattelurunko, jonka avulla uusi vastaavanlainen tutkimus on mahdollinen. Haastattelujen etuna on kuitenkin niiden joustavuus, mikä sallii tutkijan tehdä oikaisuja, korjata väärinkäsityksiä, keskustella haastateltavan kanssa ja tarvittaessa toistaa esitetty kysymys (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73).

Lähetin haastattelut kirjallisina äideille ennen analyysivaihetta luettaviksi, jotta he voisivat varmistaa, että aineistossa asiat ovat siten kuin he ovat ne tarkoittaneet. Tämä lisäsi tulososan luotettavuutta, sillä äitien hyväksyvän vastauksen jälkeen tiesin, että he eivät ole vastanneet mielestään virheellisesti tai puutteellisesti heille esitettyihin kysymyksiin. Oli myös eettisesti oikein luetuttaa haastattelut äideillä, jotta he olivat tietoisia tutkimuksen etenemisestä ja olisivat voineet vaikuttaa sanomisiinsa, jos niitä heidän havaintojensa mukaan olisi muutettu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141).

Päädyin haastattelemaan vain äitejä, koska he viettävät näissä perheissä enemmän aikaa lasten kanssa ainakin tässä ikävaiheessa. Täten äidit edustivat tutkittavan ilmiön kannalta tarkoituksenmukaista ryhmää (Hirsjärvi & Hurme 2001, 83). Lisäksi halusin pitää yhtenäisen linjan, koska mukana oli myös yksinhuoltajaäiti. Toisen huoltajan näkemykset olisivat olleet tutkimukselle arvokas lisä, mutta tässä tapauksessa oli parempi keskittyä pelkästään äiteihin, jotka kuitenkin pääosin viettävät enemmän aikaa lasten kanssa kuin isät. Tutkimuksen merkittävyyden kannalta haastateltavia olisi voinut olla ainakin kaksi enemmän, mutta koska havainnointijakso järjestettiin kaikille samana ajankohtana ennen haastatteluja, ei uusia haastateltavia voinut myöhemmin ottaa mukaan. Toisaalta, vastaukset alkoivat olla hyvin samanlaisia, joten lisähaastateltavilla en välttämättä olisi saanut lisää näkökulmia aiheeseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87). Mukana piti olla vielä kuudes äiti, joka olisi myös ollut yksinhuoltaja. Tämä olisi mahdollistanut kahden yksinhuoltajan kokemusten vertailun keskenään. Koska perhe asuu toisella paikkakunnalla, päädyin jättämään perheen pois ajankäytöllisistä syistä.

Teemoja oli haastattelussa varsin runsaasti ja aineiston analyysia tehdessäni pohdin, olisiko tutkimusaihetta ja teemoja voinut rajata tarkemmin jo haastatteluvaiheessa. Näin olisin voinut keskittyä laajemmin tiettyihin teemoihin ja tuoda niistä esiin monia eri näkökulmia. Kysyin haastateltavilta heidän mielipiteitään fyysisen aktiivisuuden suosituksista, mikä olisi voinut toimia jo yksinään tutkimuksen aiheena. Näin ollen haastattelu olisi perustunut puhtaasti teoriaan ja äitien mielipiteisiin kyseisistä suosituksista. Laajempi aineisto mahdollisti tässä tapauksessa paremmin aiheen rajaamisen ja sitä oli huomattavasti vaivattomampaa tiivistää

kuin jos aineistoa olisi ollut liian niukasti. Tutkimuksen luotettavuus eli validiteetti on kuitenkin hyvä siksi, että olen tutkinut oikeita asioita suhteessa siihen, mihin halusin tutkimuskysymyksissä saada vastauksen (Alasuutari 2011, 149).

Tutkimuksen aikana olen noudattanut tutkimuksen eettisiä periaatteita ja noudattanut tieteelliselle tutkimukselle laadittuja sääntöjä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009). Haastattelut, äänitallenteet, havaintopäiväkirjat, litteroinnit sekä aineiston analysoinnin aikana syntyneet materiaalit ovat tallessa itselläni, eikä niitä ole näytetty ulkopuolisille. Niitä on käytetty tarkoituksenmukaisesti ja oikein perustein, eikä niitä ole muutettu tutkimusta varten. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ovat saaneet asianmukaista tietoa tutkimuksen kulusta ja tarkoituksesta.

10.4 Jatkotutkimusaiheita

Lasten fyysistä aktiivisuutta on hyödyllistä tutkia, mutta vanhempien ja kasvattajien osuutta ja vaikutusta siihen on tutkittava lisää. Lasten fyysisen aktiivisuuden edistymistä vanhempiin kohdistuvalla liikuntainterventiolla on tutkittu aiemmin, ja tulokset ovat osoittaneet valistuksen olevan melko tehoton keino lisätä lasten aktiivisuutta (ks. Laukkanen 2016). Vanhempien osallistumista lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja sen tukemiseen on myös tutkittu (mm. Bassett-Gunter ym. 2017). Tutkimuksen johtopäätöksenä todettiin, että erityisten fyysisen aktiivisuuden esteiden tunnistaminen ja niissä tukeminen voi ohjata vanhemmille tarkoitettujen interventioiden kehittämistä siten, että ne helpottavat vanhempien osallistumista lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen. Tiedolliset, ohjelmoidut ja itsesäätelyyn pohjautuvat koulutustoimet voivat olla hyödyllisiä vanhempien tuen tehostamisessa.

Jatkossa sama tutkimus olisi mielenkiintoista toteuttaa siten, että aktiivisuusmittarit annettaisiin myös haastateltavien äitien ranteisiin havainnointijakson ajaksi. Näin olisin voinut verrata äidin ja lapsen aktiivisuuskäyriä keskenään, ja saada suuntaa antavaa tietoa siitä, miten vanhemman aktiivisuus on yhteydessä lapsen aktiivisuuteen. Uudessa tutkimuksessa olisi hyödyllistä selvittää, miten vanhemmat ja lapset liikkuvat saman perheen sisällä ja miten vanhemman

fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi ulkoilun aikana voitaisiin tutkia, miten lapsi liikkuu, jos vanhempi itse puuhaa aktiivisesti ulkona verrattuna siihen, jos tämä seisoo tai istuu paikallaan. Lasten aktiivisuuden määrää suhteessa kasvattajan fyysiseen etäisyyteen lapsesta ja tämän läsnäoloon leikeissä on kohdistettu joitain tutkimuksia (mm. Halmela 2013). Niiden mukaan lapsen aktiivisuus kasvaa, kun hän ei ole fyysisesti kovin lähellä vanhempansa ja kun hän saa liikkua mahdollisimman vapaasti.

Sama tutkimus olisi hyvä toistaa eri vuodenaikoina, jotta vanhempien havainnot vuodenaikojen ja sään vaikutuksista olisivat realistisemmat. Kesäaikana on haastavampaa arvioida talviolosuhteiden todellista vaikutusta liikkumiseen, kun kyseisessä ajankohdassa ei olla fyysisesti läsnä ja sen tuomat kokemukset eivät ole tunnistettavissa siinä hetkessä. Toisin sanoen, mielipiteet ja ajatukset saattaisivat vääristyä. Suomessa vuodenaikojen vaihtelut ovat niin merkittäviä, että luotettavan ja todenmukaisen tiedon keräämiseksi aineistoa tulisi kerätä pitkin vuotta.

On selvää, että elämme jonkinlaista suuren muutoksen aikaa, jossa huoli ihmisten ja erityisesti lasten ja nuorten liikkumisesta on noussut keskiöön. Elämäntyyli ja arjen peruselementit muuttuvat passiivisemmiksi teknologian kehityksen myötä, mutta kaiken huolehtimisen keskellä näkee hyvin vähän kehityksen positiivisia puolia. On kuitenkin hienoa, että ihmisten hyvinvointi tuodaan voimakkaasti esiin ja sen eteen ollaan valmiita tekemään töitä monien eri tahojen yhteistyönä. Erilaiset kehittämisohjelmat ja liikunnallista elämäntapaa edistävät hankkeet ovat osoitus siitä, että ihmiset haluavat verkostoitumalla ajaa yhteisiä tavoitteita terveemmän sukupolven eteen. Vähäinen liikkuminen on koko yhteiskunnan ongelma, sillä suurin osa kansasta ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Tietoa fyysisen aktiivisuuden terveyttä edistävästä vaikutuksista on ollut tarjolla jo pitkään, mutta tietoa ei välttämättä osata hakea tai hyödyntää oikein (Jaakkola 2014, 17).

Lukuisat tutkimukset tukevat sitä käsitystä, että fyysisellä aktiivisuudella ja monipuolisella liikunnalla on iso merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle kehitykselle (OKM 2016: 22). Vaikka yksilön hyvinvointiin liittyy paljon muutakin kuin fyysinen aktiivisuus, on sen osuus ja vaikutus

erityisesti varhaislapsuudessa varsin suuri. Lapsi liikkuu luontaisesti ja riittävästi, jos se hänelle sallitaan ja sille luodaan otolliset olosuhteet. Lapsen luonne voi toki vaikuttaa yksilön luontaiseen liikkumiseen, mutta tärkeintä on ymmärtää lapsessa oleva aito valmius ja halu liikkua. Vanhempien tulee saada tietoa fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen kehitykselle ja tukea siihen, miten vanhempi voi olla osallisena tässä kehityksessä parhaalla mahdollisella tavalla. Suositukset itsessään eivät ole ratkaisu siihen, että kasvattajat ryhtyvät panostamaan aktiivisempaan elämäntapaan. Pysyvän muutoksen takaa ainoastaan merkittävä asenneilmaston muutos koko yhteiskunnassa, ja sen muuttuminen saattaa viedä vielä monia vuosia aikaa.

LÄHTEET

- Aaltonen, K. (toim.) 2016. Liikuntalakiopas. Tietosanoma.
- Aalto-Nevalainen, P. 2016. Liikunnan merkitys. Teoksessa Aaltonen, K. (toim.) Liikuntalakiopas. Tietosanoma.
- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 7–24.
- Aira, T., Hämylä, R., Kannas, L., Aula, M. & Harju-Kivinen, R. 2015. Lasten hyvinvoinnin tila kansallisten indikaattoreiden kuvaamana. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 5, 2015.
- Aittasalo, M., Tammelin, T. & Fogelholm, M. 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – Menetelmät puntarissa. Liikunta ja Tiede 47 (1), 11–21.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Alila, K. & Kinos, J. 2014. Katsaus varhaiskasvatuksen historiaan. Teoksessa Alila, K., Eskelinen, M., Estola, E., Kahiluoto, T., Kinos, J., Pekuri, H.-M., Polvinen, M., Laaksonen, R. & Lamberg, K. Varhaiskasvatuksen historia, nykytila ja kehittämisen suuntalinjat. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:12. 8–21. Viitattu 31.5.2017.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75258>
- Alila, K. & Parrila, S. (toim.) 2011. Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa – Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006–2010. Ediva.
- Arvonen, S. (toim.) 2004. Porukalla – Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L.B., Weiss, M. ... Elbe, A.-M. 2016. The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. British Journal of Sports Medicine 2016. 10.1136/bjsports-2016-096325

- Barnett, L., Hinkley, T., Okely, A.D. & Salmon, J. 2013. Child, family and environmental correlates of children's motor skill proficiency. *Journal of Science and Medicine in Sport* 16 (4), 332–336.
- Bassett-Gunter, R., Rhodes, R., Sweet, S., Tristani, L. & Soltani, Y. 2017. Parent Support for Children's Physical Activity: A Qualitative Investigation of Barriers and Strategies, *Research Quarterly for Exercise and Sport* 88 (3), 282–292.
- Booth, V.M., Rowlands, A.V. & Dollman, J. 2015. Physical activity temporal trends among children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (4), 418–425.
- Brown, H.E., Atkin, A.J., Panter, J. Wong, G., Chinapaw, M.J.M. & van Sluijs, E.M.F. 2016. Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity reviews* 17 (4), 345–360.
- Cardon, G., Labargue, V., Smits, D. & De Bourdeaudhuij, I. 2009. Promoting physical activity at the pre-school playground: The effects of providing markings and play equipment. *Preventive Medicine* 48, 335-340.
- Cliff, D.P., Hesketh, K.D., Vella, S. A., Hinkley, T., Tsiros, M. D., Ridgers, N. D., Carver, A., Veitch, J., Parrish, A.-M., Hardy, L. L., Plotnikoff, R. C., Okely, A. D., Salmon, J. & Lubans, D. R. 2016. Objectively measured sedentary behavior and health and development in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* 17 (4), 330-344.
- Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C. & Anries, C. 2011. Fundamental movement skill performance of preschool children in relation to family context. *Journal of Sport Sciences* 29 (7), 649–660.
- Davison, K.K., Masse, L.C., Timperio, A., Frenn, M.D., Saunders, J., Mendoza, J.A. & Trost, S.G. 2013. Physical activity parenting measurement and research: challenges, explanations, and solutions. *Childhood Obesity* 9 (Suppl. 1), 103–109.
- Edwardson, C.L. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise* 11 (6), 522–535.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. (toim.) & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja*

- aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.
- Fjørtoft, I. 2001. The natural environment as playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal* 29 (2), 111–117.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Gallahue, D.L. & Ozmun, J.C. 2006. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. (6. painos) New York: McGrawHill.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C. & Goodway, J.D. 2012. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. (7. painos) New York: McGrawHill.
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa *Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 22. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*, 12–21.
- Halme, T. 2008. Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3–8-vuotiailla lapsilla. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 207*. Jyväskylän yliopisto.
- Halmela, P. 2013. Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoidossa Mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkeaa fyysistä aktiivisuutta? *Kasvatustieteen Pro gradu - tutkielma*. Helsingin yliopisto.
- Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus, 73–102.
- Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus, 139–159.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

- Iivonen, S. 2008. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4–5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. *Studies in Sport, Physical Education and Health* (131). Jyväskylän yliopisto.
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22*, 32–37.
- Iilmanen, K., Jaakkola, T. & Matilainen, P. 2010. Arvot liikunnanopetuksessa. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja* 41 (1), 20–30.
- Ilo kasvaa liikkuen. 2015. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja. Valon julkaisusarja nro 1/2015.
- Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Jyväskylä: VK-kustannus. 237–261.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7: 40.
- Jämsén, A. 2012. Päiväkotiympäristön yhteys kolmevuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Terveyskasvatuksen Pro Gradu- tutkielma*. Jyväskylän yliopisto.
- Jämsén A., Villberg J., Mehtälä A., Soini A., Sääkslahti A. & Poskiparta M. 2013. 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research* 2 (1) 2013, 63–82.
- Kananen, J. 2008. *Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93: Jyväskylä.
- Kananen, J. 2017. *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Jyväskylä.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. *Lapsen aika*. Helsinki: WSOY.

- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Liikuntatieteellinen seura.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. 2002. Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.). Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 99–118.
- Kokko, S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 114–128.
- Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 185–214.
- Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 204-235.
- Kronqvist, E-L. 2017. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 10–28.
- Kupari, P., Sulkunen, S., Vettenranta, J. & Nissinen, K. Enemmän iloa oppimiseen. Neljännen luokan oppilaiden lukutaito sekä matematiikan ja luonnontieteiden osaaminen. Kansainväliset PIRLS- ja TIMSS-tutkimukset Suomessa. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos.
- Kyhälä, A., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Procedia: Social and Behavioral Sciences* 45, 247–256.
- Kyhälä, A-L. & Soini, A. 2016. Organisoitu liikunta. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22. 49–53.
- Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. 2009. Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu* 47 (2), 6–25.
- Laukkanen, A. 2016. Physical activity and motor competence in 4–8-year-old children: Results of a family- based cluster-randomized controlled physical activity trial. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22, 22–26.
- Lukukeskus. 2017. 6 faktaa lapselle lukemisen tärkeydestä. <http://luelapselle.fi/faktatietoa/>. Viitattu: 13.1.2018.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. Liikunnan salaisuudet – Esiopetus. Helsinki: WSOY.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus, 15–42.
- Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto. 2014. Tutkimus: Suomalaiset kaipaavat rentoa yhdessä syömistä. MTK:n ajankohtainen uutinen 6.6.2016. Viitattu: 13.1.2018. https://www.mtk.fi/ajankohtaista/uutiset/uutiset_2016/fi_FI/tutkimus_suomalaiset_kaiapaavat_rennosti_yhdessa_syomista/
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation and physical activity. 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen liikunta. Viitattu 13.4.2017 <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 3–4-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu: 31.1.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä - Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Väestötutkimuslaitos – Katsauksia E 42/2012. Väestöliitto.
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään – Näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Pedatieto.
- Mustajoki, P. 2016. Liikunta ja painonhallinta. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.1.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01005
- Mäntylä, E. 2017. Kotiympäristön, ajankäyttötapojen ja perhetekijöiden yhteydet 3–7-vuotiaiden lasten ulkona liikkumiseen ja leikkimiseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.

- Määttä, S., Ray, C., Roos, G. & Roos, E. 2016. Applying socioecological model to understand preschool children's sedentary behaviors from the viewpoints of parents and preschool personnel. *Early Childhood Education Journal* 44 (5), 491–502.
- Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. Lahti: VK-kustannus, 103–123.
- Ntoumanis, N. 2001. A self-determined approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Psychology* 71, 225–242.
- Nuori Suomi ry. 2010. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2016: 17.
- Opetushallitus 2017. Varhaiskasvatus. Viitattu: 15.3.2017
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Liikkuva koulu laajenee varhaiskasvatukseen, resursseja päiväkotien pihojen kunnostamiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote. Viitattu: 11.4.2017. http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/liikkuva-koulu-laajenee-varhaiskasvatukseen-resursseja-paivakotien-pihojen-kunnostamiseen
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 21.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22.
- Owen, N., Healy, G.N. Matthews, C.E. & Dunstan, D.W. 2010. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 38 (3), 105–113.
- Paajanen, P. 2001. Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. Perhebarometri 2001. Väestöliitto Väestötutkimuslaitos.
- Paakkinen, A-M. 2011. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma.

- Pellegrini, A. D., Dupuis, D. & Smith, P. K. Play in Evolution and Development. *Developmental Review* 2007, 27 (2), 261-276.
- Poitras, V.J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I. & Tremblay, M. S. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41, 197-239.
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. University of Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health* 62.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 136–150.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 462–481.
- Raittila, R. 2011. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristö on lapsen arkea. Teoksessa Alila, K. & Parrila, S. (toim.) *Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa – Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006-2010*. Oulu: Ediva, 57–68.
- Raulio, S., Tapanainen, H., Männistö, S., Valsta, L., Kuusipalo, H., Vartiainen, E. & Virtanen, S. 2016. Ravitsemuksessa eroja koulutusryhmien välillä. *Finravinto -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti* 26. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Reunamo, J. 2017. Henkilökohtainen tiedonanto. Orientaatioprojektin johtaja, Helsingin yliopiston vastuullinen tutkija. Email jyrki.reunamo@helsinki.fi 19.10.2017. Tulostettu 26.10.2017.
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A.-L. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. *Early years: An International Research Journal* 34 (1), 32–48.
- Reunamo, J. & Kyhälä, A.-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22.
- Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49–55.

- Rintala, P. 2005. Johdanto. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 5–6.
- Roth, K., Ruf, K., Obinger, M., Mauer, S., Ahnert, J., Schneider, W., . . . Hebestreit, H. 2010. Is there a secular decline in motor skills in preschool children? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20 (4), 670-678.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) 2014. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Sallis, J., Nader, P., Broyles, S., Berry, C., Elder, J., McKenzie, T. & Nelson, J. 1993. Correlates of physical activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children. *Health Psychology* 12 (5), 390-398.
- Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys – Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Tammi.
- Savonlahti, E., Pajulo, M., Ahlqvist, S., Helenius, H., Korvenranta, H., Tamminen, T. & Piha, J. 2005. Interactive skills of infants with their high-risk mothers. *Nord Journal of Psychiatry* 59 (2), 139–47.
- Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos 216.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52–58.
- Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. 2016. Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22, 44–48.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. 122–144.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Oppaita 2005: 17. Opetusministeriö. Helsinki: Nuori Suomi.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos 104.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Sääkslahti, A. 2016. Kolme tuntia päivittäin – uudet suositukset varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle korostavat iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. *Liikunta & Tiede* 53 (5), 13–16.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Iivonen, S., Laukkanen, A. & Mehtälä, A. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. *Liikunta ja Tiede* 50 (2–3), 51–55.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A., & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikäytössä. *Liikunta & Tiede* 50 (2–3), 27–31.
- Tammelin, T. 2009. Liikeanturilla kokonaiskuva liikkumisesta ja liikkumattomuudesta. *Liikunta & Tiede* 46 (2–3), 22–25.
- Tammelin, T. 2017. Liikuntasuositukset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Telama, R., Numminen, P., Nupponen, H., Lintunen, T. & Oittinen, A. 1998. Miten liikunta tukee kasvua ja kehitystä? Teoksessa Mertaniemi, M. & Miettinen, M. *Suuntana hyvinvointi – Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES*.
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O. 2006. Participation in organized sport as a predictor of adult physical activity: a 21-years longitudinal study. *Pediatric Exercise Science* 17, 76–88.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvesalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. & Raitakari, O. 2014. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2014, 46 (5), 955-962.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014: Lasten oikeudet toteutuvat Suomessa vain osittain. Terveyden ja hyvinvoinnilaitoksen (THL) tiedote 12.9.2014. Viitattu: 13.1.2018 <https://www.thl.fi/fi/-/lapsiperheiden-hyvinvointi-2014-lasten-oikeudet-toteutuvat-suomessa-vain-osittain>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2017. Varhaiskasvatus 2015 - Perhepäivähoidossa olleiden lasten määrä väheni edelleen. Viitattu: 13.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lasten-paivahoito>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2017: 2. Fyysinen aktiivisuus. Viitattu 13.8.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu painos. Vantaa: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. Viitattu: 7.2.2018.
<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>
- Vorwerg, Y., Petroff, D., Kiess, W. & Blüher, S. 2013. Physical activity in 3–6-year old Children Measured by SenseWear Pro®: Direct accelerometry in the course of the week and relation to weight status, media consumption, and socioeconomic factors. PloS one, 8 (4), e60619.
- Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 145–170.
- World Health Organization (WHO). 2010. Global recommendations on physical activity for health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- Yao, C.A. & Rhodes, R.E. 2015. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 12: 10.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat 2001.
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-kustannus.

LIITTEET

Liite 1: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten keskeiset teemat (OKM 2016: 21, 8).

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

1. Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä
Aktiivinen tekeminen innostaa - liika istuminen on ikävää

2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli

3. Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

4. Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan

5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi

6. Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan

7. Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä

8. Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus

9. Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä

Liite 2: Teemahaastattelurunko

- Kerro yleisellä tasolla lapsesi liikkumisesta tai lapsestasi liikkujana
- Kerro vapaasti mieleenpainuvimpia havaintoja kuluneen kahden viikon ajalta
- Perhemuoto
- Vanhempien työkuvioiden vaikutus perheen aktiivisuuteen
- Lapsen harrastukset
- Lapsen hoitopaikka ja liikunta
- Lapsen terveydentilan vaikutus
- Liikuntavälineet
- Leikkikaverit
- Ympäristö, asuinpaikka
- Säätila, vuodenaajat
- Vanhemman osallistuminen
- Taloudellinen tilanne
- Yleinen suhtautuminen lapsen liikunnallisen kehityksen tukemiseen
- Ajatuksia liikuntasuosituksista
- Mainitse niin monta positiivista liikunnan vaikutusta lapsen kehitykselle, kun tulee mieleen tai tiedät
- Muuttuiko käsitys lapsen liikkumisen määrästä jakson aikana? Jos, niin miten? Aiheuttaako jatkossa joitakin muutoksia

Liite 3: Havainnointipäiväkirja

PVM: MAANANTAI 19.6.2017

LAPSI OLI PÄIVÄHOIDOSSA KLO ____-____ YHTEENSÄ ____H

LAPSI OLI MUUALLA HOIDOSSA KLO ____-____ YHTEENSÄ ____H

MISSÄ LAPSI OLI HOIDOSSA? _____

LAPSI OSALLISTUI OHJATTUUN LIIKUNTATOIMINTAAN KLO ____-____ YHTEENSÄ ____H

MIHIN TOIMINTAAN LAPSI OSALLISTUI? _____

HAVAINTOJA LAPSEN TOIMISTA YLEISESTI PÄIVÄN AIKANA

HAVAINTOJA JA AJATUKSIA KÄYTETYISTÄ LIIKUNTAVÄLINEISTÄ

HAVAINTOJA LAPSEN LEIKKIKAVEREISTA

HAVAINTOJA JA AJATUKSIA SÄÄTILASTA JA SIIHEN LIITTYVISTÄ SEIKOISTA

VANHEMMAN OSALLISTUMINEN LAPSEN LIIKKUMISEEN

MUITA HAVAINTOJA JA AJATUKSIA PÄIVÄSTÄ

Liite 4: Havainnointipäiväkirjan toinen osa

JAKSON AIKANA VOIT KIRJOITTA AJATUKSIASI YMPÄRISTÖÖN LIITTYEN TÄLLE ERILLISELLE LOMAKKEELLE. VOIT KIRJOITTA AJATUKSIASI KOKO JAKSON AJAN TAI ESIMERKIKSI JAKSON LOPUKSI.

HAVAINTOJA LAPSEN ASUINYMPÄRISTÖSTÄ (ASUINRAKENNUS JA ASUINALUE)

LÄHIALUEEN LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET

LAPSEN PÄIVÄKOTIYMPÄRISTÖN ARVIOINTIA (RAKENNUS JA PIHA-ALUE)

Liite 5: Havaintopäiväkirjan ohjeistus

OHJE HAVAINNONTOPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÄMISTÄ JA POLAR-MITTAUSSIAKSOA VARTEN

LAPSESI ON NYT SAANUT RANTEESEENSA POLARIN AKTIIVISUUSKELLON, JOKA MITTAA LAPSEN FYYSIÄ AKTIIVISUUTTA PÄIVÄN AIKANA. KELLON KANSSA VOI UIDA, MUIJTAA SUHKUUN JA SAUNOMAAAN MENNESSÄ SEN VOI HALUTESSAAN RIIUSUA, KELLON VOI RIIUSUA MYÖS YÖN AJAKSI. MUTTA SILLOIN ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ KELLO KIINNETEÄN RANTEESEEN HEI LAPSEN HERÄTTYÄ.

MITTARIIN EI MUUTOIN TARVITSE KIINNITTÄÄ HUOMIOTA. JOS LAPSI KÄY PÄIVÄHOIDOSSA TAI KERHOSSA, VOITTE MAINITA HENKILÖKUNNALLE RANNEKKEESTA JA SIITÄ, ETTÄ SIITÄ EI OLSI SUOSTETTAVAA RIIUSUA. JOS MITTARI ON POISSA KÄESTÄ, TULEE SIITÄ KIRJATA TIETO PÄIVÄKIRJAAN. MERKITSE YLÖS MYÖS SIVY, MIKSI MITTARI EI OLE OLLUT KÄYTTÖSSÄ, KOSKA MITTARISIAKSO KESTÄÄ KAKSI KOKONAISTA VIIKKOA, EI JONKIN PÄIVÄN POISJÄÄMINEN OLE HAITAKSI. OLSI SIITI SUOTAVAA, ETTÄ TIETOA LAPSEN LIIKKUMISESTA SAADAAN KOKO AJANAJAKSOLTA, JOTTA SE ON MAHDOLLISIMMAN VERTAILUKELPOISTA JA MONIPUOLISTA, JA SINÄ NÄKY SEKÄ ARKIPÄIVIEN, ETTÄ VAPAPÄIVIEN LIIKUNTAA.

- MERKITSE JOKAISELLE PÄIVÄLE TIETO SIITÄ, ONKO LAPSI OLLUT PÄIVÄHOIDOSSA. ON TÄRKEÄÄ MERKITÄ YLÖS MYÖS AIKA, JOLLOIN LAPSI ON HOIDOSSA OLLUT. JOS LAPSI ON PÄIVÄHOIDON LISÄKSI TAI SEN SIJASTI HOIDOSSA MUUALLA, MERKITÄÄN TIETO PÄIVÄKIRJAAN. ON TÄRKEÄÄ MAINITA, MISSÄ LAPSI ON OLLUT HOIDOSSA, JOS HÄN EI OLE OLLUT PÄIVÄHOIDOSSA.

- JOS LAPSI OSALLISTUU PÄIVÄN AIKANA OHJATTUJIN LIIKUNTAHARRASTUKSIIN, MUUSTA MERKITÄ SEKIN PÄIVÄKIRJAAN. JOS HARRASTUS ON JOKIN MUU KUIN LIIKUNTAHARRASTUS, SELVITÄ PÄIVÄKIRJAAN MISTÄ HARRASTUKSESTA ON KYSÄ JA MIHIN AIKAAN LAPSI OLI HARRASTUKSESSA.
- VAPAAAT KOHDAT PÄIVÄKIRJASSA ON TARKOITETTU VANHEMMAN HENKILÖKOHTAISILLE HAVAINNOILLE JA ALATUKSILLE PÄIVÄN KULUSTA, JA NE ON TEMOITELTU KOSKEMAAN TETTYYÄ OSA-ALUEITA

ALLA ON LUETELTU JOKAINEN KOHTA ERIKSEEN JA SELVITETTY, MITÄ HAVAINNONTA KYSIEEN TEEMAAAN LIITTYEN VOI JA KANNATTAA KIRJATA YLÖS:

1. LAPSEN VIREISYDÄ JA TOIMET YLEENKÄ: KIRJAA YLÖS LAPSEN YLEISOLUUSTA KOSKENVAA TIETOA. JOS LAPSI ON OLLUT KIRPANA, ON SIITÄ HYVÄ MAINITA TÄSSÄ KOHTA. TÄHÄN VOIT KIRJATA MYÖS HAVAINNONTA LAPSEN RUOKAVALIUSTA PÄIVÄN AIKANA, MAHDOLLISISTA PÄIVÄUNISTA TAI NIDEN POIKKEUKSELLESTA PUUTTUMISESTA
2. KÄYTETTY LIIKUNTAVÄLINEET: TÄHÄN KOHTAAN MERKITÄÄN YLÖS LAPSEN PÄIVÄN AIKANA KÄYTETTY LIIKUNTAVÄLINEET SEN OSALTA, KUN VANHEMPI ON NINISTÄ TIE TOIMEN. PÄIVÄKODISTA VOI TONK KYSYÄ MYÖS TIETOA TÄHÄN LIITTEEN, MUTTA PÄIVÄKIRJASTA TULEE KÄYDÄ ILMI, ETTÄ VÄLINEETÄ ON KÄYTETTY PÄIVÄKODISSA. VOIT POHTIA VÄLINEIDEN SAATAVUUTTA TAI NIDEN MÄÄRÄÄ KOTONA. JOS LAPSI EI KÄYTÄ PÄIVÄN AIKANA LIIKUNTAVÄLINEITÄ, VOIT POHTIA SIITÄ SIHEN TAI KIRJATA MUITA VÄLINEISIIN LIITTYVIÄ ALATUKSIA.

3. LEIKKIKAVERTI: SEURAA SAATTAA VAKUUTTA LAPSEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MÄÄRÄÄN, JOTEN ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ KIRJAA YLÖS LAPSEN PÄIVÄKÄIKKAISET VAPAA-AIAN LEIKKIKAVERTI. KAVERISTA VOI KIRJOITTAAN IAN JA SUKUPUOLEN, SENÄ KANSSALEIKKIOIDEN MÄÄRÄN, KIRJAA MYÖS NIITÄ HAVAINNONTA, JOTTA TEET LAPSEN LIIKKUMISESTA HÄIEN LEIKKISSÄÄN MUIDEN KANSSA. MYÖS ISOVANHEMPI TAI VANHEMPI TISE VOI OLLA LEIKKIKAVERI, MUTTA VANHEMPIEN OSALLISUUDESTA KYSYTÄÄN PÄIVÄKIRJASSA ERIKSEEN

4. SÄÄTTÄ: KIRJAA TÄHÄN KOHTAAN PÄIVÄN SÄÄTTÄ TAI SEN VAKUUTUS ESIMERKIKSI ULKONA LIIKKUMISEEN. KIRJAA YLÖS, ONKO SÄÄ KANNUSTANUT ULKOILEMAAN VAI OLEMAAN SISÄTILOISSA JA MIKSI SE ON ESTÄNYT TAI KANNUSTANUT TOIMIMAAN TIETYLÄ TAVALLA.

5. VANHEMMAN OSALLISTUMINEN: TÄHÄN KOHTAAN VOIT KIRJOITTA SIITÄ, MITEN VANHEMPANA OLET TAI ET OLE OSALLISTUNUT LAPSESI LIIKUTTAMISEEN PÄIVÄN AIKANA. KIRJAA YLÖS MYÖS SYYT TOIMINNALLESI JA POUH, MITEN TOIMINTASI VAKUUTTI LAPSEN LIIKKUMISEEN.

6. MUUT HAVAINNONT: KIRJAA TÄHÄN KAIKKI NE ALATUKSET JA HAVAINNONT, JOTTA SINULLE HERÄSI LAPSESI LIIKKUMISESTA JA AKTIIVISUUDESTA, JOTTA EI AIEMMISSÄ KOHDISSA POUHDITU. SE VOI OLLA MITÄ VÄÄN, JOTEN ALÄ PELKÄÄ KIRJOITTA ALATUKSIA YLÖS. TÄHÄN VOIT KIRJATA MYÖS SEN, MITEN LIKUTTE PÄIVÄHOITON JA SIETÄ POIS, TAI MITEN KULITTE HARRASTUKSEEN, RETKET JA ERIKOISTAHAHTUMAT VOI MYÖS MAINITA TÄSSÄ KOHTAÄ.

TOIVON, ETTÄ ELÄTTE MAHDOLLISIMMAAN NORMAALIA ELÄMÄÄ JA ARKIRIENNE KYSIESEN MITTAAUSIAKSON AJAN, JOTTA SAADUT TIEDOT OLSIVAT MAHDOLLISIMMAN LUOTETTAVIA. JOS KOET, ETTÄ MITTAAUS- JA HAVAINNONTIATAKSO VAKUUTAA JOILLAKIN TAVALLA KÄYTTÄTTÄMISEESI IAKSON AIKANA, ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ KIRJAA YLÖS NE HAVAINNONT PÄIVÄKIRJAAN. JOS SIIS ESIMERKIKSI OLET INNOSTANUT LAPSTASI LIIKKUMAAN PALON, JOTTA MITTARI TULEE TÄTEEN, KIRJOITA, SE YLÖS PÄIVÄKIRJAAN ESIMERKIKSI VANHEMMAN OSALLISTUMISTA KARTOITTAVAAN KOHTAAN.