

**ÄIDIT LIIKUNNAN KYNNYKSELLÄ -  
Muutostarinoita äitien liikunta-aktiivisuudesta**

Marjukka Pirkkalainen

Fysioterapian pro gradu -tutkielma  
Terveystieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2018

## TIIVISTELMÄ

Pirkkalainen, M. 2018. Äidit liikunnan kynnyksellä – Muutostarinoita äitien liikunta-aktiivisuudesta. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, fysioterapian pro gradu -tutkielma, 70 s., 3 liitettä.

Perheen perustaminen on elämänvaihe, joka koettelee naisen liikunta-aktiivisuutta. Äitinä arjen valinnat, elämää ohjaavat rakenteet, arjen ihmissuhteet ja arvot määrittävät uudesta näkökulmasta. Terveystietoisuus haastaa perheenäidin edelleen liikkumaan, vaikka elämäntilanne asettaa liikunnalle rajoituksia. Elämäntavan muuttaminen on tehtävä, joka haastaa sekä muutokseen pyrkivän kohderyhmän että muutoksessa ryhmää tai henkilöä tukevat ammattilaiset. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä vähän liikkuvien leikki- ja kouluikäisten lasten työssäkäyvien äitien liikunta-aktiivisuudesta.

Tutkimukseen haastateltiin kahdeksaa 29–45 -vuotiasta työssäkäyvää, leikki- ja/tai kouluikäisen lapsen äitiä, jotka osallistuivat vuoden mittaiseen liikunta-aktiivisuutta edistävään toimintatutkimusryhmään. Tutkimusryhmän puolivälissä toteutetussa teemahaastattelussa selvitettiin äitien arjessaan kokemia liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Haastatteluaineistosta koottiin perheenäidin kertomus omasta liikunta-aktiivisuudestaan. Aineisto analysoitiin narratiivista lähestymistapaa käyttäen.

Analyysin perusteella perheenäitien kerronnasta jäsenyi neljä erilaista liikunta-aktiivisuutta ja sen muutosta käsittelevää tarinaa: 1) verkostoituva liikkuja, 2) arjen uudelleen rakentaja, 3) liikuntakäsitysten haastaja ja 4) liikkuva hyvä perheenäiti. Tarinat kuvaavat perheenäitien tapaa kertoa liikunta-aktiivisuuden muuttumisesta ja äidin toimijuutta liikunta-aktiivisuuden toteuttajana. Yhteisenä piirteenä tarinoille oli perheen ja lasten hyvinvoinnin arvottaminen tärkeimpänä arjen ajankäyttöä määrittelevänä tekijänä sekä tietoisuus liikunnan terveysvaikutuksista. Muutostarinoissa kuvattiin erilaisten arvojen välistä tasapainoilua perheen hyvinvoinnin asettuessa perheenäidin liikunta-aktiivisuutta vasten. Tarinoissa äiti kertoi itsestään toimijana, vallan käyttämisestä tai sen käyttämättä jättämisestä.

Liikunta-aktiivisuuden muutoksessa on kyse laajemmasta kuin pelkästään yksilöä koskettavasta ilmiöstä. Perheenäitien kertomusten perusteella muutostyön keskiössä ovat liikunta-aktiivisuutta tukevat sosiaaliset suhteet, toimiva arjen organisoituminen, joustava liikuntakäsitys sekä äidin itsetuntemuksen ja identiteetin vahvistuminen. Liikunta-aktiivisuuden edistämiseen tähtäävälle työlle tämä asettaa haasteen etsiä uusia toimintatapoja vähän liikkuvan muutosprosessin tukemiseksi.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, äidit, narratiivinen tutkimus, toimijuus

## ABSTRACT

Pirkkalainen, M. 2018. Mothers at the doorstep of action – Mothers' narratives of physical activity change. Department of Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in physiotherapy, 70 pp., 3 appendices.

Starting a family is a period of life that can affect women's physical activity profoundly. As a mother one's choice in everyday life, structures that channel choices, day-to-day relationships and values are defined from new standpoint. Health awareness challenges mothers to exercise despite the circumstances. Changing one's lifestyle is a challenging task for both focus group and those professionals who try to support the change. The purpose of this study was to increase understanding of the determinants of change in physically inactive mothers.

Eight working mothers, aged 29-45, with school-age or younger children were interviewed. The mothers participated in one-year long action research group aiming to increase physical activity. After the first half of the research period individual theme interviews were carried out in order to find out factors the mothers thought to be affecting their physical activity. The mother's telling of their physical activity was gathered and the data was analysed narratively.

The narrative analysis of mother's telling lead to four different stories concerning how physical activity of the mothers' changed: 1) physical activity on social network, 2) reorganizing the everyday life, 3) challenging the idea of physical activity and 4) a good, physically active mother. The stories present mothers' ways of describing the change in their physical activity and reveal the agency of a mother in a change. The two most common features in the stories were that the well-being of family and children was the most important value defining the use of time and that the mothers were aware of the benefits of being physically active. The stories of physical activity change described how mothers balanced between values of taking care of the family and taking care of themselves. In their stories the mothers told about themselves as actors, how they used the power or left it to the others.

The effort to increase physical activity doesn't concerns only the individual. It's a wider phenomenon. Based on the narratives of the mothers the key elements of the change are social relationships supporting physical activity, a functional organization of everyday family life, a flexible idea of physical activity and the strengthening of self-knowledge and identity. This is a challenge to the work aiming to promote physical activity. The ways to encourage physical activity among those who prefer a sedentary lifestyle ought to be multiple and new courses of action are needed.

Key words: physical activity, mothers, narrative research, agency

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNTA ÄIDIN ELÄMÄSSÄ .....	3
2.1 Liikunta-aktiivisuus .....	3
2.2 Äitiys elämänkulussa.....	5
2.3 Äidin liikunta-aktiivisuus .....	7
2.4 Liikuntasuhde .....	9
3 ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN TUKEMINEN.....	11
3.1 Liikuntatutkimuksessa hyödynnetyt käyttäytymisen muutosteorioita .....	11
3.2 Moninainen toimijuus.....	13
4 ÄIDIN LIIKUNTA-AKTIIVISUUTTA MÄÄRITTÄVIÄ TEKIJÖITÄ.....	18
4.1 Äidin arki.....	19
4.1.1 Perhe .....	19
4.1.2 Äidin koulutus .....	20
4.1.3 Äidin työssäkäynti .....	21
4.2 Terveysteen liittyvät tekijät.....	22
4.3 Perheen ja muun sosiaalisen tuen merkitys .....	22
4.4 Käyttäytymisen muutoksen tukeminen liikunta-aktiivisuuden muutoksessa.....	24
4.4.1 Minäpystyvyys .....	24
4.4.2 Liikunnan lisääminen tavoitteena.....	25
4.4.3 Valmius liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen .....	26
4.5 Äidin liikuntaan liittämät hyödyt ja haitat .....	27

5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS.....	30
6	TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT.....	31
6.1	Tutkimusaineisto .....	31
6.2	Aineiston analyysi .....	33
7	TULOKSET .....	37
7.1	Tarinoiden yhteiset piirteet.....	37
7.2	Arjen uudelleen rakentajan tarina.....	38
7.3	Liikuntakäsitysten haastajan tarina.....	40
7.4	Verkostoituvan liikkujan tarina .....	41
7.5	Liikkuvan hyvän perheenäidin tarina .....	43
7.6	Toimijuus perheenäitien liikunta-aktiivisuuden muutostarinoissa.....	45
8	POHDINTA.....	49
8.1	Tulosten tarkastelu.....	50
8.2	Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu.....	54
8.3	Jatkotutkimusaiheet .....	58
9	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	60
	LÄHTEET .....	61
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Liikunnan terveysvaikutukset on tunnistettu ja niihin liittyvää tutkimusta tehdään jatkuvasti runsaasti eri puolilla maailmaa useiden ikä-, riski- ja sairausryhmien parissa. Yksi tämänkaltaisen tutkimuksen tarkoituksista on lisätä ihmisten tietoisuutta elintapojensa vaikutuksesta omaan terveyteensä – ohjata ihmisten tekemiä valintoja jokapäiväisessä elämässä sekä antaa terveysalan ammattilaisille välineitä terveyskasvatukseen, elämäntapaohjaukseen, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja niiden hoitoon.

Terveystutkimus kartoittaa väestön terveyskäyttäytymistä, myös liikunta-aktiivisuuden osalta. Tutkimuksessa on tunnistettu väestön liikunta-aktiivisuuden määrä (Fogelholm ym. 2007; Heiskanen ym. 2011; Borodulin ym. 2013; Helldán & Helakorpi 2015) ja kartoitettu liikunnan yhteyttä väestön hyvinvointiin ja sairastavuuteen (Liikunta: Käypä hoito -suositus, 2016). Huolimatta lisääntyvästä tiedosta terveyden, hyvinvoinnin ja liikunta-aktiivisuuden yhteyksistä toisiinsa, väestön liikuntakäyttäytymisestä ollaan huolissaan. Onko siis epäonnistuttu terveyskasvatuksessa? Kliinisen kokemukseni valossa fysioterapeuttina, voin todeta, että pelkkiin liikunnan hyötyihin vetoaminen ei aina riitä motivoimaan asiakasta lisäämään liikkumistaan tai fyysistä aktiivisuuttaan edes sen verran, että jo todetut oireet saataisiin hallintaan. Tarvetta ja motivaatiota liikkua voivat nakertaa arjen ajankäytön haasteet tai liikkuminen ei yksinkertaisesti kiinnosta. Tiedämmekö siis tarpeeksi seikoista, jotka vaikuttavat ihmisten elämäntapojen muutokseen, muutokseen motivoitumiseen ja pysyvän tavan omaksumiseen?

Liikunnan harrastuneisuuden on todettu olevan yhteydessä yksilön elämänkaaren tapahtumiin ja olevan yksi elämäntavan ilmentymä (Vuolle 2000). Perheen perustaminen on elämänvaihe, joka koettelee naisen liikunta-aktiivisuutta (Vuolle 2000; Zacheus ym. 2003). Äitinä arjen valinnat, elämää ohjaavat rakenteet, arjen ihmissuhteet ja arvot määrittävät uudesta näkökulmasta. Äitiys haastaa naisen pohtimaan itseään ja arvojaan silloinkin, tai erityisesti silloin, kun äitiyden vaatimukset tuntuvat väsyttävän (Jokinen 1996) ja arki vain pyörii pyörimistään (Jokinen 2005). Terveystietoisuus taas haastaa perheenäidin edelleen

liikkumaan, vaikka elämätilanne asettaisi liikunnalle rajoituksia. Nainen saattaa myös herätä muuttamaan elintapojaan lisätäkseen voimavarojaan perheestä huolehtijana tai halutessaan osoittaa lapsilleen hyvää esimerkkiä. Elämäntavan muuttaminen on tehtävä, joka haastaa paitsi muutokseen pyrkivän kohderyhmän myös muutoksessa ryhmää tai henkilöä tukevat ammattilaiset. Mitä oikeastaan tiedämme itsensä muutostyötä tekevän henkilön ajatuksista muutokseen liittyen? Riittääkö pelkkä päätös ja halu muuttua elämäntapamuutoksen konkreettiseen aloittamiseen? Liikuntatutkimuksessa ja liikunnan edistämisessä keskitytään harvoin kuuntelemaan yksilön, erityisesti vähän liikkuvan yksilön, kerrontaa ja tulkintaa hänen elämäntilanteestaan, arvoistaan, asenteistaan ja muutospyrkimyksistään (Rovio & Pyykkönen 2011).

Tässä tutkimuksessa kuullaan vähän liikkuvan äidin näkökulma tilanteessa, jossa äiti miettii lisätäkö liikuntaa vai jäädäkö liikunnan kynnykselle, sekä selvitetään äidin liikunta-aktiivisuuteen liittämiä tekijöitä nykyisessä elämänvaiheessa. Tutkimuksella halutaan valottaa leikki- ja kouluikäisen lapsen äidin liikunta-aktiivisuuden eri näkökulmia äidin kannalta katsottuna hänen kertomanaan ja helpottaa siten liikunta-alan asiantuntijoita ohjaustyössä. Tutkimus antaa viitteitä siitä mitä perheellisen vähän liikkuvan naisen ohjaustyössä on huomioitava, kun häntä tuetaan liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä.

## 2 LIIKUNTA ÄIDIN ELÄMÄSSÄ

### 2.1 Liikunta-aktiivisuus

Kysymyksiä, mitä on liikunta-aktiivisuus ja milloin liikunta on riittävää, voisi uppoutua pohtimaan hyvinkin syvällisesti. Materiaalia aiheesta riittää maailmanlaajuiseen tutkimukseen vedoten. Tämän tutkimuksen painopiste on kuitenkin toinen ja tyydyn toteamaan, että liikunnalla on todettu kiistattomia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin ja siksi liikunnan määrästä ja laadusta on annettu suosituksia. Suomalainen Käypähoito -työryhmän suositus aikuisten liikunnasta on seuraava:

- *kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä, ainakin 150 minuuttia viikossa tai raskasta liikuntaa, kuten juoksua, 75 minuuttia viikossa sekä*
- *lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa ja nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää liikuntaa (www.käypähoito.fi: Liikunta, 2016)*

Maailmanlaajuisesti suositukset ovat samansuuntaisia ja ne ottavat huomioon sekä fyysisen että psyykkisen terveyden koko ihmisen elinkaaren ajan. Erityisesti suosituksissa keskitytään kestävyys- ja lihaskunnan harjoittelun riittävyyteen (Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC) 2008; WHO 2010; Kesäniemi ym. 2010, O'Donovan ym. 2010), mutta pieniä erojakin löytyy. Kanadalaisessa suosituksessa mukaan on otettu liikkuvuuden harjoittelu (Kesäniemi ym. 2010), USA:n terveysministeriö sekä brittiläinen suositus muistuttavat myös liikunnan tuottamasta mielihyvästä (PAGAC 2008; O'Donovan ym. 2010). Brittiläinen suositus huomioi myös ympäristönsuunnittelun merkityksen, jotta ympäristö tukisi aktiivista elämäntapaa (O'Donovan ym. 2010).

Liikunnalle on lukemattomia eri nimityksiä, jotka voivat kuvata liikunnan tehoa ja tarkoitusta. Suosituksissa huomioidaan, että henkilön päivittäinen aktiivisuus voi koostua kaikista näistä erilaisista tavoista liikkua vapaa-ajalla, työssä, arkiliikuntana jne. ja suosituksen mukainen



määrä liikuntaa voi kertyä päivän mittaan eri tilanteissa. Yleisesti todetaan, että aerobisen liikunnan tulisi kestää kerrallaan vähintään 10 minuuttia ja liikuntaa suositellaan harrastamaan mieluummin useita kertoja viikossa kuin pyrkien saavuttamaan kerralla koko suositeltu viikkoliikuntamäärä (PAGAC 2008; WHO 2010; Kesäniemi ym. 2010; O'Donovan ym. 2010).

Maailmanterveysjärjestö WHO: n mukaan vähäinen liikunta (*inactivity*) terveyden riskitekijänä aiheuttaa kuolemia neljänneksi eniten (6%) maailmassa. Tätä edellä terveysriskeistä ovat korkea verenpaine (13%), tupakointi (9%) ja korkea verensokeri (6%). WHO on antanut liikuntasuosituksensa ohjeeksi erityisesti matala- ja keskituloisille valtioille, joissa liikunnan huomioiminen terveyden ylläpitäjänä sekä sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on yhtä lailla tärkeää, vaikka resursseja olisikin vähemmän. WHO:n suositus tunnistaa myös tämänhetkisen globaalien kehityksen, jossa elämäntapa on muuttumassa fyysisesti passiivisemmaksi (WHO 2010). Tutkimustieto fyysisesti passiivisen elämäntavan riskeistä on viime vuosina lisääntynyt ja siihen vedoten liikuntasuosituksia on päivitetty (PAGAC 2008; WHO 2010; Kesäniemi ym. 2010; O'Donovan ym. 2010).

Käypä hoito-suositus määrittelee inaktiivisuuden olevan lihasten vähäistä tai täydellistä käyttämättömyyttä, ”*mikä aiheuttaa elinjärjestelmien rakenteiden heikkenemistä ja toimintojen huononemista*” ([www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi): Liikunta, 2016). Täysin vedenpitävästi ei ole voitu osoittaa sellaista kynnystä, jonka jälkeen liikunnalla on terveysvaikutuksia. Vähäisenkin fyysisen aktiivisuuden katsotaan kuitenkin olevan terveyden kannalta parempi vaihtoehto kuin ei lainkaan aktiivisuutta (PAGAC 2008). Kun liikunta-aktiivisuutta toteutuu päivässä vähemmän kuin 30 min. voidaan jo puhua fyysisesti passiivisesta henkilöstä (O'Donovan ym. 2010). Runsaan yhtäjaksoisen istumisen ajatellaan kuvastavan passiivista elämäntapaa (*sedentary behaviour*) mutta passiiviseen elämäntapaan määritellään kuuluvan myös muu makuulla ja seisoenkin toteutettu toiminta, jonka aiheuttama energiankulutus on vähäistä (alle 1,5 MET) ([www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi): Liikunta, 2016). Viimeaikainen tutkimus on perehtynyt runsaan istumisen haittoihin ja niiden vähentämisen keinoihin ja on alkanut painottaa arkiaktiivisuuden terveydellistä merkitystä (Benatti & Ried-Larsen 2015).

## 2.2 Äitiys elämäkulussa

Elämäkulku (*life-course*) ymmärretään elämäntapahtumien ja kokemusten kokonaisuutena, joka jäsentyy ajalliselle jatkumolle kattaen koko ihmiselämän lapsuudesta vanhuuteen. Elämäkulku rakentuu biologisista, sosiaalisista ja persoonallisista tekijöistä, järjestyksessä tai vaihteittain etenevistä tapahtumista, jotka liittyvät yksilön kehitykseen, mutta eivät ole irrallaan elämän etenemistä ulkoisesti säätelevistä säädöksistä ja rakenteista (Penttinen 2002). Elämäkulun käsitteeseen liittyvät siis henkilön ikä, ajanjakso, jossa elämä tapahtuu sekä tapahtumat, joista elämä koostuu. Elämäkulun vaiheita ovat lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus, joiden välillä tapahtuu siirtymiä kuten syntymä, kouluun meno, avioituminen tai eläkkeelle jääminen (Vilkko 2000). Elämä tapahtuu aina jossakin historiallisessa ajanjaksossa, jossakin kulttuurissa ja sosiaalisessa ympäristössä, jotka tuovat oman värinsä elämäkulkuun ja jotka vaikuttavat henkilön mahdollisuuksiin rakentaa omaa elämäkulkuaan. Elämäkulku käsitteenä ymmärtää, että elämä etenee, mutta se pitää sisällään mahdollisuuden myös paluusta taaksepäin kokemaan tietyt elämänvaiheet uudelleen eri tavoin (Vilkko 2000; Marin 2001). Yksilöiden elämäkulku on aina ainutlaatuinen ja jossain määrin kontrolloimaton.

Tiettyyn ikään sidotut (ikäperustaiset) tapahtumat ja roolit elämäkulussa eivät ihmisen fysiologian lainalaisuuksien vuoksi voi kokonaan muuttua (Vilkko 2000). Martelin ym. (2000) toteavat, että tietyt väestölliset tapahtumat, kuten naisella lapsen synnyttäminen, ovat yhteydessä paitsi ikään myös historialliseen ajanjaksoon ja siihen liittyviin ilmiöihin. Biologisista syistä synnyttäminen ajoittuu yleisesti tiettyyn ikävälisiin. Se, milloin nainen saa ensimmäisen tai viimeisen lapsensa ja kuinka monta lasta hän synnyttää, on yhteydessä ajanjakson ja yhteiskunnan tapahtumiin ja tekijöihin. Nurmi ja Salmela-Aro (2000) pohtivat elämäkulun normatiivisuuden muutosta viitaten esimerkiksi perheen perustamisen ajankohtaan, jossa on havaittavissa kulttuurisen iänmukaisuuden vähenemistä ja lisääntyvää yksilöllisyyttä.

Valinnanvapaus äitiyteen on selvästi muuttunut. Nainen voi erityisesti länsimaisessa kulttuurissa usein valita haluaako hän ylipäättään lapsen, ja myös, miten monta lasta hän ”hankkii”. Lisääntyvästi näyttää, että äidiksi tullaan joko jo hyvin aikaisin, jopa teini-ikäisenä,

tai vasta myöhemmin, kun opinnot ja ura on jo saatettu perheen perustamisen mahdollistavaan tilanteeseen. Silloinkin äiti voi valita haluaako hän lapsen parisuhteessa vai yksin (Miller 2005, 6). Äidiksi tuleminen ja äitiys ovat naisen elämäkulkuun liittyvistä tapahtumista sellaisia, joiden ikävaihetta ei voida yksiselitteisesti määrittää.

Äidiksi tuleminen ei ole pelkästään biologinen tapahtuma. Äitiys muuttaa naisen elämän ja ajatukset itsestään useilla tavoilla. Kokemus ei ole vain henkilökohtainen vaan myös julkinen. Muutokseen liittyvät voimakkaat fyysiset ja emotionaaliset kokemukset sekä vastuun kokeminen. Naisen odotuksia äitiyttä kohtaan ja ympäristön odotuksia äitiä kohtaan muokkaavat erottamattomasti äidin ikä, sosiaalinen ja kulttuurinen tausta, vallitsevaa moraalialue unohtamatta. Huolimatta siitä, että esim. lääketieteellinen tieto on merkittävästi lisääntynyt, liittyy äidiksi tulon edelleen epävarmuutta ja pelkoja. (Miller 2005, 6, 25-26, 46-49, 60-64).

Ensimmäisen lapsen saaminen on käännekohta, kirjoittaa Miller (2005, 61). Silloin nainen ei vielä tiedä millainen äiti hän on, mutta hän on todennäköisesti omaksunut ihanteita ympäristöstään, kulttuuristaan, yhteisöstä ja perheestä. Tunne omasta äitiyden toteutumisesta ei välttämättä vastaa noita ihanteita. Äitiys ja äitinä oleminen ja toimiminen (*mothering*) eivät välttämättä ole naiselle luontainen olotila, vaan siihen kasvetaan vähitellen (Miller 2005, 55-65). ”Kulttuuriset, äitiyttä koskevat odotukset vaikuttavat myös siihen, miten äitiys henkilökohtaisella tasolla koetaan.” (Berg 2008, Tiivistelmä).

Berg (2008, 15-17, 149-155, 160-162) on tutkinut suomalaisen yhteiskunnan eri puolien tapoja kuvata hyvää äitiyttä arvioiden lastensuojelun perhetyöntekijöiden ja toisaalta median äitipuhetta. Ristiriita äitiyden tulkinnoissa on ilmeinen. Perhetyön ammattilaiset muodostavat kuvan äitiydestä lapsen tarpeiden näkökulmasta. Hyvä äiti on lapsikeskeinen äiti, joka asettaa lapsen etusijalle, luo kotia ja rakentaa suhdettaan lapseen. Äidin muut identiteetit lähes unohtuvat ammattilaisen puheesta, vaikka puheen tarkoitusperät ovatkin hyvät. Median äitipuhe taas korostaa naiseutta ja kertoo mediassa esillä olevien äitien tavasta toteuttaa äitiyttä kulttuurisista äititavoista poiketen, itselleen sopivana tapana olla äiti. Median äiti on itsenäinen, hänellä on omaa aikaa ja vilkas sosiaalinen elämä sekä hyvä ammatillinen identiteetti. Median äidille on suotavaa tehdä omia valintoja ja perinteistä äidin roolia

kritisoidaan. Bergin (2008) arvioon on helppo yhtyä. Äitiys on tasapainoilua monenlaisten odotusten välillä.

### **2.3 Äidin liikunta-aktiivisuus**

Ristiriitaisten kulttuuristen odotusten aallokossa, me terveydenedistäjät odotamme äidin pitävän huolta itsestään sekä itsensä että perheensä vuoksi. Terveys on äidille arvo monesta suunnasta arvioituna. Se auttaa häntä pysymään toimintakykyisenä, yhteiskunnallisesti ajatellen tuottavana yksilönä, joka huolehtii perheenjäsenten ja muiden sitoumuksiensa toiminnasta, myös työstään ja työkyvystään pitkittyvissä työurissa. Äiti kasvattaa tulevaa sukupolvea liikunnallisia tai liikkumattomia suomalaisia. Toisaalta äidille suodaan myös osansa elämän nautinnoista, joita hän voi, ainakin kohtuullisessa määrin harrastettuna, liikunnan avulla saavuttaa. Edellä on kuitenkin todettu, että äitiys aiheuttaa kokonaisvaltaisen muutoksen naisen elämässä. Sen ei voi siis olettaa olevan vaikuttamatta naisen liikunta-aktiivisuuteen. Mutta miten ja tunnetaanko liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaneita tekijöitä?

Fogelholm ym. (2007) ovat havainneet vapaa-ajanliikunnan määrällä olevan yhteys ikään suomalaisessa väestössä. Terveys 2000 -tutkimuksessa todettiin liikunnan harrastamisen vähenevän ns. ruuhkavuosien aikana. 30–44-vuotiaat liikkuivat vähemmän kuin tätä ikäluokkaa nuoremmat. Vielä 45–54-vuotiailla muutoksen suunta ei ollut selkeä edeltävään ikäluokkaan verrattuna, mutta liikunta-aktiivisuuden määrä lisääntyi selvästi 55–64-vuotiailla ja oli runsainta 65–74-vuotiaiden ikäluokassa. Tutkijat arvioivat liikunnan määrällä olevan yhteyttä elämäntilanteiden muutoksiin, työuran ja perheen perustamisen aiheuttamaan aikapulaan, joka helpottaa, kun velvoitteet vähenevät, mutta he muistuttavat myös sukupolvien välisestä erosta elämäntyylissä (Fogelholm ym. 2007).

Australialaisessa seurantatutkimuksessa vuosien 1996 ja 2000 aikana (Brown & Trost 2003) yli kolmannes (36%) naisista, jotka ilmoittivat alkutilanteessa liikkuvansa aktiivisesti, ilmoittivat neljän vuoden kuluttua liikkuvansa vähän. Naisen liikunta-aktiivisuutta vähentäviä elämäntapahtumia näyttivät tutkimuksen valossa olevan ainakin naimisiin meno, ensimmäisen tai jälkimmäisten lasten saaminen, palkkatyön aloittaminen tai työn vaihtaminen ja

opiskelemaan paluu. Liikettä aktiivisuustasolla oli ryhmästä toiseen myös päinvastaisessa suunnassa, mutta tutkimus ei anna lisätietoa siitä, mikä naista oli kannustanut liikkumaan enemmän (Brown & Trost 2003).

Vanhemmuuden, eli sekä äidiksi että isäksi tulon, myötä liikunta-aktiivisuus näyttää vähenevän. Bellows-Riecken ja Rhodes (2008) tekemässä katsauksessa negatiivinen yhteys vanhemmuuden ja liikunta-aktiivisuuden välillä vahvistui, kun vanhempia verrattiin lapsettomiin aikuisiin. Vanhempien, erityisesti äitien, todetaan olevan ainakin riskiryhmässä liikunta-aktiivisuuden vähenemisen suhteen. Kuva äideistä voi olla korostunut, sillä äitien liikunta-aktiivisuutta oli katsauksen mukaan tutkittu enemmän kuin isien. Kritiikkiä tehdyille tutkimuksille esitettiin siitä, että fyysistä aktiivisuutta oli useimmissa tutkimuksissa tutkittu itsearvioituna ja tutkimusote oli ollut poikkileikkaustutkimus. Nämä eivät anna, Bellows-Riecken ja Rhodes (2008) mukaan, välttämättä luotettavaa tietoa liikunta-aktiivisuuden määrästä ja aktiivisuuden määrän kehityksestä koko perheen elinkaaren ajalta. Liikunnan esteiksi vanhemmilla listautuivat katsauksen mukaan väsymys, ajan puute sekä lapsenhoidon ja muun sosiaalisen tuen puuttuminen. Tekijöiden voimakkuutta ei aineiston perusteella pystytty päättämään. Lasten iän ja lasten määrän, parisuhteen ja työn yhteydestä vanhemman liikunta-aktiivisuuteen saatiin vaihtelevaa tietoa (Bellows-Riecken & Rhodes 2008).

USA:ssa asuvien äitien ajankäyttöä 45 vuoden ajalla (1965–2010) arvioinut tutkimus (Archer ym. 2013) toteaa äidin ajankäytön muuttuneen selvästi passiiviseen suuntaan. Fyysiseksi aktiivisuudeksi tutkimus määritteli kuuluvaksi sekä kodin arjen askareiden (ruoka- ja pyykinhuolto, taloustyöt lastenhoito) että fyysisen harjoittelun. Passiiviseen ajankäyttöön luettiin tutkimuksessa ajoneuvon käyttöaika sekä ruutuaika. Seuranta-ajalla 5–18-vuotiaiden lasten äideillä fyysiseen aktiivisuuteen kulunut aika väheni 11,1 tuntia viikossa ja alle 5-vuotiaiden lasten äideillä vastaava lasku oli 13,9 tuntia viikossa. Fyysisesti passiivisesti vietetty aika sen sijaan lisääntyi, isomprien lasten äideillä 7h/viikko ja pienempien lasten äideillä 5,7h/viikko. Ajankäytön trendiä vahvisti tulos, että molemmissa äitiryhmissä viikoittainen energiakulutus laski. Aallonpohja liikunta-aktiivisuudessa näyttää ajoittuvan 1990-luvulle ja työttömillä äideillä fyysinen passiivisuus on lisääntynyt enemmän kuin työssä käyvillä äideillä.

Tuloksessa näkyy varmasti myös yhteiskunnan ja työelämän muutos, mutta silti se herättää huolta sekä äidin että lapsen terveydestä (Archer ym. 2013).

Suomalaisten äitien liikunta-aktiivisuudesta tiedetään viime vuosilta, että neuvolaikäisten lasten äideistä 59% ja kouluikäisten lasten äideistä 66% harrasti vähintään 2–3 kertaa viikossa vähintään 30 min. kestäväää liikuntaa ainakin lievää hengästymistä ja hikoilua aiheuttavalla teholla. Liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa harrasti neuvolaikäisten lasten äideistä 17% ja kouluikäisten lasten äideistä 14%. Isiin verrattuna äidit olivat aktiivisempia molemmissa lapsen iän perusteella jaetuissa ryhmissä. Lapsen iällä havaittiin tutkimuksessa olevan selvempi yhteys äidin fyysiseen aktiivisuuteen kuin isän aktiivisuuteen (Kaikkonen ym. 2012).

Ruuhkavuosien tuoma aikapula sekä yleinen yhteiskunnallinen muutos näyttävät heijastuvan väestön ajankäyttöön yli valtionrajojen, niin myös pienten ja vähän isompienkin lasten vanhemmilla. Rhodes ja Quinlan (2015) tekemän katsauksen mukaan kuitenkin ainoat liikunta-aktiivisuuden muutosta ennustavat tekijät molempia vanhempia koskevassa tutkimuksessa olivat äidiksi tuleminen (naisen lapsen saaminen) sekä vanhemman aikomus ja halukkuus liikunnan harrastamiseen. Äidiksi tuleminen näytti vähentävän naisen liikunta-aktiivisuutta lapsen syntymän jälkeen 2–15 seuraavaa vuotta. Isien kohdalla tutkimusnäyttö oli heikko osin vähäisemmän tutkimuksen vuoksi. Aikomus liikkua ja halukkuus liikunnan harrastamiseen ennustivat positiivisia muutoksia eli liikunta-aktiivisuuden lisääntymistä. Katsaus antoi viitteitä siitä, että vanhemman liikunta-aktiivisuuteen liittyvät myös liikunnan aiheuttamat tunnepitoiset reaktiot vanhemmassa sekä sosiaalinen eristäytyneisyys, mutta reliaabeleita liikunta-aktiivisuuden ylläpitämistä ennustavia tekijöitä ei katsauksen perusteella pystytty nimeämään (Rhodes & Quinlan 2015).

## **2.4 Liikuntasuhde**

Olen edellä kuvannut eri kulttuureissa elävien äitien esille tuomia liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja olettanut lukijan pitävän jopa luonnollisena, että eri kulttuuria edustavien äitien käsitykset liikuntaa edistävistä ja sitä estävistä tekijöistä voivat poiketa

toisistaan. Elämme tietyssä ajassa ja paikassa omaksuen kyseisen ajan ja kulttuurin käytänteitä. Erilaiset sosiaaliset maailmat eroavat toisistaan ja tuottavat siten erilaisia ajattelutapoja ja toimintakäytänteitä, joita tuossa kyseisessä sosiaalisessa maailmassa pidetään luonnollisina, ehkä jopa itsestään selvinä. Sosiologi Unruh (1980) nostaa esiin tietyn ilmiön ympärille kommunikaation ja vuorovaikutuksen avulla rakentuvan sosiaalisen maailman, joka ei niinkään määriy alueellisesti vaan saa vaikutteita kiinnostuksen mukaan. Koski (2004) esittää urheilun olevan oma sosiaalinen maailmansa, jonka ympärille rakentuu erilaisia kulttuurisia kokonaisuuksia ja käytänteitä. Tähän perustuen ajattelen äitien liikunta-aktiivisuuteen voitavan liittää tiettyjä yhteisiä piirteitä, mutta joihin kunkin äitiyhteisön maantieteelliset, sosiaaliset ja kulttuuriset piirteet antavat oman leimansa.

Kosken (2004, 190; 2008, 151) mukaan liikuntasuhde (*physical activity relationship*, PAR) käsitteenä kuvaa jokaisen omaa tapaa kohdata urheilu ja liikunta-aktiivisuus sekä tapaa asemoitua liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Liikuntasuhde ei käsitä pelkästään konkreettisia liikuntasuorituksia vaan myös tavan kiinnittyä, asennoitua ja suhtautua liikuntakulttuuriin. Liikunnan asema määriytyy elämänkaaren aikana useaan otteeseen. Suhde liikuntaan voi korostua tai menettää merkitystään esimerkiksi elämäntilanteen mukaan henkilön itse sitä tiedostamatta, toinen taas voi rakentaa identiteettinsä ja elämänsä liikunnan määrittämänä hyvin tietoisesti. Kuten mihin tahansa sosiaalisiin maailmoihin osallistuminen, myös liikuntaan osallistuminen vaihtelee yksilöllisesti. Osallistuminen on kuitenkin vain yksi liikuntasuhteen ilmenemismuoto. Suhtautuminen liikuntaan ilmenee myös muilla tavoin ilmentäen henkilön liikunnalle antamia merkityksiä, minkä vuoksi tutkimuksen on syytä tiedostaa ja tunnistaa liikunnalle annettuja merkityksiä laajemmin kuin pelkän osallistumisen näkökulmasta (Koski 2004; Koski 2008).

### 3 ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN TUKEMINEN

Vähän liikkuvien ollessa kohderyhmänä, pysyvän liikunnallisen elämäntapamuutoksen tukeminen ei näytä olevan helppoa tutkimuksen valossa (Müller-Riemenschneider ym. 2008; Hut-chinson & Wilson 2011; Williams & French 2011). Sama havainto pätee kirjoittajan terveysneuvontaan liittyvään käytännön kokemukseen. Elämäntapamuutoksen tarvetta perustellaan usein muutoksella aikaansaaduilla terveysvaikutuksilla. Terveys saattaakin olla muutoksen tarpeeseen virittävä tekijä mutta ei välttämättä vielä sitouta muutokseen riittävästi. Muuttujan elämäntapa, elämäntilanteen mahdollisesti aiheuttama särö liikunnan toteutukseen ja muuttujan mahdollisuudet muutoksen työstämisen tapoihin, saattavat jäädä ohjauksessa vähälle huomiolle. Muutoksen tukemisessa ohjauksen tiedollinen sisältö näyttää korostuvan (Vähäsarja ym. 2004) vaikka ohjauksen ajoittumisella on merkitystä siihen, mitä muutoksen tekijä pystyy omassa tilanteessaan ohjauksesta omaksumaan, ja mikä hänelle on tilanteessa merkityksellistä (Prochaska ym. 1992; Bandura 2004). Muutos ei yleensä ole suoraviivainen prosessi. Se tapahtuu vaiheittain, mutta vaiheet eivät välttämättä etene lineaarisesti. Muutoksen tiellä paluu edelliseen vaiheeseen on aivan mahdollinen ja sekin tulisi ohjauksessa huomioida (Prochaska ym. 1992; Prochaska ym.2006).

Elämäntapamuutoksen tukemiseksi ohjauksessa on käytetty erilaisia käyttäytymisen muutosta kuvaavia teorioita, joista tässä esittelen liikuntatutkimuksessa esille tulleita ja tutkimusinterventioissa hyödynnettyjä: sosiaalis-kognitiivinen teoria (*social cognitive theory*), suunnitellun käyttäytymisen teoria (*theory of planned behavior*) sekä transteoreettinen muutosvaihemalli (*transtheoretical stages of changes*). Lopuksi otan esille toimijuuden yhtenä mahdollisena tapana arvioida henkilön valintoja ja käyttäytymisen taustoja.

#### 3.1 Liikuntatutkimuksessa hyödynnettyjä käyttäytymisen muutosteorioita

Banduran (2004) mukaan sosiaalis-kognitiivinen teoria (*Social cognitive theory*, SCT) korostaa henkilön kykyä itse toteuttaa terveystapoja, joiden avulla on mahdollista pysyä terveenä elinkaaren ajan. Tieto terveystapojen aiheuttamista hyödyistä tai riskeistä terveydelle, terveyskäyttäytymisen aiheuttamille muutoksille, on ehto muutoksen



käynnistymiselle. Ilman tietoa ei muutokselle ole tarvetta. On tärkeää kokea mahdolliseksi saavuttaa haluamansa muutokset ja teoria pitääkin minäpystyvyyden kokemusta keskeisenä tekijänä motivaation ja toiminnan ylläpitämisessä. Yksilön pystyvyysuskomukset edesauttavat henkilöä selviytymään vastuksista, joita hän muutoksen tiellä kohtaa. Pystyvyysuskomukset myös määrittelevät henkilön tavoitteiden suuruutta. Vahva usko muutoksessa selviytymiseen auttaa ponnistelemaan periksi antamatta. Toimintaansa henkilö arvioi jatkuvasti perustuen omiin arvoihinsa sekä arvioihin, miten muutos vaikuttaa itseen ja ympäristöön. Lisänsä henkilön käyttäytymiseen tuo sosiaalinen ympäristö, joka joko edistää tai muodostaa esteitä käyttäytymiselle hyväksymällä tai väheksymällä henkilön tapaa käyttäytyä (Bandura 2004).

Suunnitellun toiminnan teoriassa (*Theory of planned behaviour*, TPB) kognitiivinen itsesääteily on merkittävässä roolissa. Teorian mukaan aikomus on merkittävä tekijä käyttäytymisen ennustajana. Aikomusta määrittelevät kolme rakennetta: asenteet, subjektiiviset normit sekä käyttäytymisen kontrolliksi mielletyt tekijät. Asenteet perustuvat käyttäytymisen uskomuksiin – arvioon aiheuttaako käyttäytyminen positiivisen vai negatiivisen tuloksen. Subjektiiviset normit perustuvat normatiivisiin uskomuksiin eli toimijan arvioon siitä, hyväksyvätkö vai paheksuvatko tärkeät toimijat ympäristössä käyttäytymisen, sekä motivaatioon noudattaa tärkeiden vaikuttajien odotuksia. Havaittu käyttäytymisen kontrolli perustuu uskomuksiin siitä, missä määrin sisäiset tai ulkoiset tekijät estävät tai edistävät käyttäytymistä sekä näiden esteiden ja edistävien tekijöiden valtaan vaikuttaa toiminnan toteutumiseen. Henkilön arvio perustuu sekä hänen aiempiin kokemuksiinsa että hänen ennakoimaansa toiminnan toteutumisen mahdollisuuteen. Se, missä määrin mikäkin tekijöistä vaikuttaa henkilön päätökseen toiminnasta, riippuu sekä tilanteesta että itse toiminnasta (Ajzen 1991; Hamilton & White 2010).

Niin Ajzen (1991) kuin myös Bandura (2004) arvioivat edellä kuvattujen teorioiden olevan osin päällekkäisiä. Havaittu käyttäytymisen kontrolli ja minäpystyvyyden käsite ovat läheisiä toisilleen. Ajzen arvioi käyttäytymisen kontrollin asettuvan yleisempään kehykseen suhteessa uskomuksiin, asenteisiin, aikomuksiin ja käyttäytymiseen kuin minäpystyvyys. Bandura arvioi teorioiden vastaavuuksia niin, että kokemus minäpystyvyydestä (SCT) vastaa pitkälle arviota käyttäytymisen kontrollista (TPB), asenteet (TPB) vastaavat käyttäytymisen aiheuttamia tulosodotuksia (SCT) ja subjektiiviset normit (TPB) sosiaalisia odotuksia (SCT).

Tavoitteet voidaan asettaa pitkälle tai lyhyelle aikavälille. Aikomuksen toteuttaa tiettyä käyttäytymistä Bandura arvioi kuvastavan lyhyen aikavälin tavoitetta (Bandura 2004).

Transteoreettinen muutosvaihemalli (*Transtheoretical model*, TTM) yhdistää muutoksessa keskeisenä pidetyt tekijät: valmius muutokseen sitoutumiseen, muutoksen etujen ja haittojen arvioiminen, minäpystyvyyden kokemus sekä muutoksessa käytetyt kognitiiviset, affektiiviset ja käyttäytymiseen liittyvät strategiat, jotka edistävät käyttäytymisen muutosta. Mallissa muutoksen vaiheet ovat esiharkinta (1), harkinta (2), valmistelu (3), toiminta (4) ja ylläpito (5). Muutoksessa käytettyjä strategioita ovat mm. sosiaalinen tuen käyttäminen, omavastuu, vastaehdollistaminen ja ympäristön uudelleenarviointi. Ajattelussaan eri vaiheisiin sijoittuvien henkilöiden on havaittu käyttävän erilaisia tapoja puolustaa tai haastaa ajatteluaan, perustella valintojaan ja työstää muutosta. Siksi muutosvaihemallin eri vaiheisiin sijoittuvat henkilöt tarvitsevat muutokselle erilaisia välineitä, ohjausta ja tukea. Malli huomioi myös repsahduksen mahdollisuuden, jolloin muutoksen tekijä palaa käyttämään edellisten vaiheiden tapoja puolustaa tai muuttaa käyttäytymistään riippuen siitä miten sitoutunut muutokseen hän on (Prochaska & DiClemente 1983; Prochaska ym. 1992; Vähäsarja ym. 2004; Prochaska ym. 2006).

### **3.2 Moninainen toimijuus**

2000-luvulta lähtien kuntoutuksen paradigmaan ovat perinteisen fyysisen toiminnanvajauksen kuntouttamisen rinnalle nousseet kuntoutuksen psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Psykososiaalisilla tekijöillä, yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksella nähdään voivan olla jopa suurempi vaikutus toimintakykyyn kuin perinteisesti terveystieteissä huomioidulla biologisella ongelmalla. Näkökulma pakottaa terveystietäjän pohtimaan terveydenedistämistyötään uudesta näkökulmasta. Vajavuuskeskeisestä kuntoutusparadigmasta ollaan etenemässä kohti valtaistavaa (*empowering*) toimintamallia, jossa kuntoutujan yksilölliset tekijät, toimintaympäristö ja osallistumisen mahdollisuudet huomioidaan tukien kuntoutujaa tämän omassa toimintaympäristössä ja elämäntilanteessa, osallistamalla kuntoutujaa omaan kuntoutusprosessiin ja muutosmahdollisuuksien arvioimiseen entistä aktiivisemmin (Järvikoski & Karjalainen 2008).

Nykyisin useilla eri aloilla tutkimuksessa käytetyn toimijuuden käsitteen (Jyrkämä 2008 ja Eteläpelto ym. 2013) yhdistäminen elämäntapamuutosohjaukseen voisi tuoda uuden näkökulman kuntoutuksen tai elämäntapaansa muuttavan henkilön muutosprosessin tukemiseen. Käsitteen yhdistäminen elämäntapamuutoksen tukemiseen liikunta-aktiivisuuden edistämisen saralla näyttää vähäisenä. Erityisesti perheenäitien väestöryhmää koskevassa liikunta-aktiivisuuden edistämässä toimijuuden käsitettä ei näytetä tunnistavan lainkaan, vaikka muussa naisiin liittyvässä tutkimuksessa ja kirjallisuudessa toimijuutta onkin käsitelty (esim. Allendorf 2010; Liimakka 2013; Klugman ym. 2014). Ajattelen, että myös minäpystyvyyden vahvistaminen (ks. teoriat edellä) on ainakin osittain työskentelyä toimijuuden vahvistamisen kanssa.

Toimijuuden käsite (*agency*) liittyy olennaisesti ihmisen elämään, siinä olemiseen ja joksikin tulemiseen. Toimijuus on tapa olla osana maailmaa, tapa vaikuttaa tai olla vaikuttamatta ympäristöön ja sosiaalisiin olosuhteisiin (Jyrkämä 2008; Vähäsantanen 2013, 13). Mielekkään elämänkaaren rakentaminen vaatii toimijuutta, jossa omien valintojen vaikutukset ymmärretään ja huomioidaan. Barnes (2000, 3–6, 10) kuvaa toimijuuden käsitettä monelta kannalta. Hänen mukaansa toimijuuteen liittyy vapaa tahto toimia halunsa mukaan. Valinnan mahdollisuus pitää aina sisällään myös seurauksen toiminnalle, jota ei valintatilanteessa voi olla ohittamatta. Toimijalla on tahto toiminnan tekemiseen, ymmärrys teon tarkoituksesta sekä tietoisuus toiminnan seurauksista, jotka hänen täytyy vastuullisesti toimiessaan huomioida. Eteläpelto ym. (2013) esittää, että toimijuuden käsitteen yhteydessä on ymmärrettävä sen liittyvän niin ihmistä ympäröiviin materiaaliin olosuhteisiin, sosiaalisiin valtasuhteisiin, kulttuuriin, vallitsevaan diskurssiin kuin toimijan asemaan ja positioon tilanteessa. Toimijuuden arvioimisessa on huomioitava myös henkilön omat tulkinnat ja aikomukset sekä elämän-polkuun liittyvät lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet (Eteläpelto ym. 2013).

Toimijuudessa ja identiteetin toteuttamisessa on aina myös jotain opittua niin, että tapa toimia on omaksuttu ympäristöstä tiedostamatta tai siihen on päädytty tietoisien valinnan kautta (Fenwick 2006; Biesta & Tedder 2007). Identiteetin toteuttaminen toimijana ei ole koskaan puhtaasti roolin ja position valintaa vaan se heijastelee aina omaa aikaansa ja sosio-kulttuurista käytäntöä. Tietoisuus ja valinnan mahdollisuudet toimijuudessa eivät ole

pelkästään yksilön vapautta toimia omien toiveidensa mukaisesti ympäristöstä huolimatta. Todellisuudessa ihminen ei tee valintojaan irrallaan muusta elämästä vaan valintoihin vaikuttavat usein tiedostamattomatkin sosiaaliset, taloudelliset, kulttuuriset ja aineelliset edellytykset, jotka määrittelevät valintoja ja rajoittavat valinnanvapautta ja mahdollisuuksia, mutta voivat myös luoda niitä (Barnes 2000, 5–6, 25–26; Eteläpelto ym. 2011; Nussbaum 2011; Vähäsantanen 2013, 22–23). Normit, säännöt ja kulttuurissa ja ajassa toteutuva sosiaalinen järjestys ovat aina toimijuuden taustalla (Barnes 2000, 47–57). Jyrkämä (2008) käyttää toimijuuden arvioimisessa kuuden modaliteetin mallia, jossa kykeneminen, osaaminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen toimivat toimijuudessa tavallaan erillisinä tekijöinä, mutta kuitenkin toisiinsa kytkettyinä. Jyrkämän sanoin: *”Toimijuus syntyy, muotoutuu ja uusiutuu näiden modaalistien ulottuvuuksien yhteen kietoutuvana prosessina ja sen kokonaisdynamiikkana.”* On eri asia haluta toimia kuin tehdä se pakon sanelema. Henkilö voi osata suoritukseksi jonkin toiminnon, mutta kykeneekö hän siihen kaikissa tilanteissa.

Toimijuudessa on kuvattu osittain aste-eroksi ymmärrettäviä tekijöitä, joiden voi ajatella kuvaavan myös toimijan positiota suhteessa toimintaan. Passiivinen ja aktiivinen toimijuus vuorottelevat tilanteen mukaan eivätkä ole henkilön vallitseva tapa toimia aina ja kaikessa passiivisesti tai aktiivisesti. Toimijuus ei kuvaa toimijan ominaislaatua, vaan on tilanne ja aikakohtainen toiminnan tapa (Biesta & Tedder 2007). Vähäsantanen (2013, 13) nimittää toimijuutta heikoksi silloin kun se ilmenee ajalehtimisena virran mukana, heikkona reagoimisena ärsykkeisiin tai passiivisena tapojen toistamisena. Elämänhallintaan liittyen voidaan heikkoa toimijuutta pitää avuttomuutena, joka on opittua tai johtuu esim. työn, terveyden tai hyvinvoinnin puutteesta (Eteläpelto ym. 2011). Aktiivinen toimijuus pitää sisällään oman elämän suunnan valitsemisen ja kontrollin (Biesta & Tedder 2007) ymmärtäen myös tietoisesti vastarinnan ja vastustamisen olevan aktiivista toimijuutta, toimimista omana subjektina välillä myös vastarintaan (Fenwick 2006). Myös Barnes (2000, 27) tuo esiin toimijan mahdollisuuden noudattaa tiettyjä tapoja toimia, toimia rutiinomaisesti, ja toisaalta mahdollisuuden toimintaan myös rutiineja vastaan, muuttaen toimintatapaa totutusta. Tämä ei vielä mielestäni tuo esiin toimijuuden astetta passiivisuus – aktiivisuus akselilla vaan olisi vielä tiedettävä, miten tietoisesti toimija päätöksensä toimintatavastaan tekee – onko kyse ajalehtimisestä vai päättäväisestä toiminnasta jäädä virran vietäväksi. Joka tapauksessa toimijuus voidaan käsittää puolen ja position valintana, joka tehdään tietoisena valinnan

mahdollisuuksista ja vaikutuksista. Aktiivinen toimija kykenee luovuuteen, ongelmanratkaisuun, päätöksentekoon ja tunteiden rakentavaan hallintaa (Eteläpelto ym. 2011).

Becker (2012) nostaa esiin toimijuuden yhteyden terveyteen ja pohtii, millainen terveys on riittävä, jotta henkilön voi odottaa osoittavan toimijuutta, ja miten terveys vaikuttaa toimijuuden ilmenemisen tapaan. Hän käyttää kirjassaan käsitettä vakaa terveys (*robust health*) sekä vakaa terve toimijuus (*robustly healthy agency*), joihin ihminen itse sekä hänen ympäristönsä ja elämäntapahtumansa vaikuttavat läpi elämän. Vakaa toimijuus edellyttää Beckerin (2012, 89–91) mukaan tietynlaista sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä, mutta sairaus ei välttämättä suoraviivaisesti heikennä toimijuutta. Honkasalo (2014) on tutkinut sairauden kulttuurista kokemusta ja sairauden ”tekemisen” tapoja. Hän käyttää nimitystä pieni toimijuus kuvatessaan mm. sairastamiseen liittyvää odottamista, sietämistä ja jäämistä, toimintaa, jossa tavallaan ollaan passiivisia, sillä toiminnan näkökulmasta mitään ei tapahdu, mutta johon kuitenkin sisältyy tavoite ja päämäärä. ”Toimijuus on pidossa”: kirjoittaa Honkasalo. Se odottaa tilannetta, jossa toimijuutta jälleen tarvitaan sellaisena kuin se on aiemmin toteutunut – tai pienen toimijuuden syystä riippuen, uusien elämäkokemusten muokkaamana, mikä sopisi toimijuuden aiempaan määrittelyyn mielestäni paremmin. Passiivinen pieni toimijuuskin on sisältänyt oppimista. Elämäntilanne on ”pakottanut” opettelemaan tavan toimia, ”olla jouten” jonkin toimijuuden osalta ja toteuttaa aktiivista toimijuutta toisessa (Honkasalo 2014).

Eteläpellon ym. (2011) mukaan toimijuuden erilaisille käsityksille yhteistä on, että se liitetään jollain tapaa valtaan ja voimaan. Toimijuus mahdollistuu vasta kun toimijalla on myös valtaa ja voimaa vaikuttaa asioihin, tehdä päätöksiä ja valintoja (Barnes 2000, 25; Eteläpelto ym. 2011). Toimijuus liittyy vahvasti subjektiksi kasvamiseen, autonomiaan, minäpystyvyyden tunteeseen ja siten elämäntaitoihin (Mahlakaarto 2010, 22–25; Eteläpelto ym. 2011). Identiteetin kasvua edellyttävä voimaantuminen voi olla muutoksen edellytys (Mahlakaarto 2010, 28–29), myös pyrkiessämme muuttamaan elämäntapoja yksilön oma elinympäristö ja elämänvaihe huomioiden. Muutosprosessi on joka tapauksessa pitkä ja sille on annettava aikaa ja variaation mahdollisuuksia (Mahlakaarto 2010, 59–60, 69).

Toimijuuden tarkastelu elämänculun näkökulmasta tuo mukanaan mahdollisuuden, että toimijuus muuttuu koko elämänculun ajan (Biesta & Tedder 2007). Eteläpelto ym. (2011) mukaan elämäncakaritoimijuus ilmentää henkilön kykyä tehdä pitkäntähtäimen suunnitelmia ja tavoitella niitä. Tulevaisuuden tavoitteet vaikuttavat silloin tämän hetken toimijuuteen. Biesta ja Tedder (2007) puhuvat tässä yhteydessä elämäncokemuksesta oppimisesta. Vanhalakka-Ruoho (2014) nostaa esiin, että elämänculun mukanaan tuomat siirtymät eri elämäncvaiheesta toiseen, näihin siirtymiin mahdollisesti liittyvät muutokset elämäncavassa, arvoissa ja tavoitteissa voivat muuttaa myös toimijuutta, ainakin ne haastavat sitä. Yksilön valinnat kytkeytyvät jo aiemmin koettuun, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Positio suhteessa samaankin ilmiöön voi muuttua. Toimijuus voi olla suunnitelmallista tavoitetta kohden menevää toimintaa, mutta on muistettava, että toimijuutta on myös valinta jättää toimimatta tai toimia odotusten vastaisesti, olla toiminnassaan pieni, heikko tai vahva, passiivinen tai aktiivinen. Toimijuus tulee ymmärtää dynaamisena ja tilanteessa ainutkertaisena (Vanhalakka-Ruoho 2014, Biesta & Tedder 2007).

#### 4 ÄIDIN LIIKUNTA-AKTIIVISUUTTA MÄÄRITTÄVIÄ TEKIJÖITÄ

Aiemmassa tutkimuksessa esille tulleita äitien vähäistä liikunta-aktiivisuutta selittäviä tekijöitä selvitin systemaattisella kirjallisuuskatsauksella. Kirjallisuushaun tein MEDLINE (OvidSP) ja CINAHL (EBSCO) tietokannoista syyskuussa 2016. Tutkimukset hain vuodesta 2000 lähtien. Haun rajasin koskemaan tutkimuksia, jotka koskivat kotona asuvien leikki- ja kouluikäisten lasten terveitä äitejä, ja jotka oli julkaistu tieteellisessä julkaisussa englannin tai suomen kielellä. Hakupolut molemmista tietokannoista ja tutkimusten valintaprosessi on kuvattu liitteissä 1 (2 sivua) ja 2.

Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valikoitui 21 tutkimusartikkelia, joista kuusi oli kvantitatiivisia interventiotutkimuksia, 12 kvantitatiivisia kysely- tai mittaustutkimuksia ja kolme kvalitatiivisia tutkimuksia. Katsaukseen valittujen tutkimusten tulokset sekä tutkimusten laatu on kuvattu liitteessä 3. Liitetaulukkoon tutkimukset on ryhmitelty tutkimusotteen mukaan. Katsauksen tutkimusten laadun arvioin kaikissa tutkimuksissa vähintään kohtalaiseksi, joten tutkimusharhan mahdollisuuden arvioin olevan enintään kohtalainen. Katsaukseen valikoitui monella eri tutkimusotteella toteutettuja tutkimuksia. Erilaisilla tutkimusotteilla tehdyt tutkimukset tuovat monipuolisen kuvan ilmiöstä täydentäen toisiaan.

Äitien liikunta-aktiivisuutta koskevan tutkimuksen kysymyksenasettelu oli katsauksen perusteella kirjavaa. Tutkimus tunnusti yhteisesti aikaisempaan tutkimukseen vedoten äitien vähäisen liikunta-aktiivisuuden, mikä voi vaikeuttaa terveyden ylläpitämistä suuressa osassa väestöä ja aiheuttaa tuntevia kansantaloudellisia kustannuksia maailmanlaajuisesti. Äitien liikunta-aktiivisuutta oli tutkittu itsenäisenä ilmiönä (Miller ym. 2002; Tilson ym. 2002; Brown ym. 2003; Urizar ym. 2005; Fahrenwald ym. 2005; Fahrenwald & Shangreaux 2006; Schuler ym. 2011; Kaigang ym. 2012; Jones ym. 2013; Mailey & McAuley 2014), muun perheen rinnalla (Ransdell ym. 2003; Lindsay ym. 2009; Rovio ym. 2011; Adamo ym. 2012; Dearth-Wesley ym. 2012; Davis ym. 2013; Hesketh ym. 2014), tai vertaillen sitä isien liikuntakäyttäytymiseen ja siihen liittyviin tekijöihin (Hamilton & White 2010; Hamilton &

White 2011; Hamilton ym. 2012; Rhodes ym. 2014; Mailey ym. 2014). Äidin ollessa kyseessä, lapset olivat äidin rinnalla kaikissa tutkimuksissa yhtenä taustamuuttujana.

Katsauksen tutkimusten naisten keski-ikä oli tutkimuksissa ilmoitetun keski-ikä perusteella 34 vuotta. Tutkimusjoukossa oli myös lapsettomia naisia, joihin äidin tietoja oli verrattu, mutta useimmat tutkimusjoukon naiset olivat äitejä. Kotona asuvia lapsia perheessä oli yksi tai useampia ja ainakin yksi perheen lapsista oli riippuvainen vanhemmistaan. Äiti saattoi olla kotiäiti, opiskelija tai osa- tai kokoaikatyössä. Marginaalisin äitiryhmä tutkimuksissa olivat teiniäidit (Davis ym. 2013), joita koskeva tutkimus valittiin mukaan sillä äitiys ei määritä naisen ikää tarkasti. Tutkimusjoukko edusti äitejä eri puolilta maailmaa (USA (10 tutkimusta), Australia (6), Canada (2), Uusi-Seelanti (1), Kiina (1), Suomi (1), Iso-Britannia (1)) ja useista kulttuurisista lähtökohdista. Etniset vähemmistöt olivat kiinnostaneet tutkijoita erityisesti USA:ssa, mutta maahanmuuttajia oli muissakin tutkimuksissa ja siten äitijoukko kulttuurisesti hyvin kirjava. Heterogeeninen tutkimusjoukko vaikuttaa tutkimustulosten yleistettävyyteen mutta tuo varmasti esille monipuolisesti ilmiön taustoja.

## **4.1 Äidin arki**

Puhtaasti demografisiin tekijöihin äidin liikunta-aktiivisuutta linkittäneet tutkimukset sijoittuvat eri maihin ja kuvaavat omaa kulttuuriympäristöään. Tutkimuksista suomalainen (Rovio ym. 2011), kanadalainen (Adamo ym. 2012), brittiläinen (Hesketh ym. 2014) ja australialainen (Jones ym. 2013) edustavat keskenään samantapaista länsimaisen valtion äitiyhteisöä, joskin näissäkin valtioissa väestön monikulttuurisuus vaihtelee. Kiinalainen tutkimus (Dearth-Wesley ym. 2012) kertoo länsimaisesta poikkeavan kulttuurin äitiyhteisöstä. Muissakin katsauksen tutkimuksissa on kuitenkin arvioitu äidin arkeen liittyvien tekijöiden yhteyttä äidin fyysiseen aktiivisuuteen.

### **4.1.1 Perhe**

Lapsettomaan elämänvaiheeseen verrattuna äidin liikunta-aktiivisuus näyttää vähenevän sekä vapaa-ajanliikunnan (Rovio ym. 2011; Adamo ym. 2012) että työmatkaliikunnan (Rovio ym.



2011; Adamo ym. 2012; Dearth-Wesley ym. 2012) osalta etenkin, kun lapsi on suomalaisittain alle kouluikäinen (alle 6–7-vuotias). Vanhemmat, joilla oli alle 6-vuotias lapsi, saavuttivat lapsettomiin verrattuna harvemmin suositellun liikunta-aktiivisuuden tason ja viikoittaisesta liikuntasuosituksesta jäi äideillä uupumaan noin kolmannes (Adamo ym. 2012). Mitä useampi alle kouluikäinen lapsi perheessä oli, sitä vähemmän äiti liikkui työmatkoilla tai vapaa-aikanaan (Rovio ym. 2011). Kuitenkin arkiaktiivisuus näyttää äideillä pelastavan tilannetta jonkin verran. Äidit, joilla oli useampi kuin yksi alle 5-vuotias lapsi, näyttivät saavuttavan kevyesti kuormittavaa liikuntaa enemmän kuin äidit, joilla oli yksi tätä vanhempi lapsi. Tutkijat otaksuivat, että useampi aktiivinen lapsi pitää äidin liikkeessä aktiivisemmin (Hesketh ym. 2014). Arkiaktiivisuus voi siis osaltaan ylläpitää äidin terveyttä ajanjaksona, joka vapaa-ajanliikunnan osalta näyttää olevan haasteellisempi. Jones ym. (2013) eriävä löydös heikentää muissa tutkimuksissa löydettyä yhteyttä, sillä Jones ym. eivät löytäneet yhteyttä äidin itsearvioiman liikunta-aktiivisuuden ja perhekoon välillä.

Viitteitä siitä, että lasten varttuessa äitien on helpompi harrastaa liikuntaa, saatiin kahdessa tutkimuksessa. Rovio ym. (2011) havaitsivat, että 7–17-vuotiaita lapsia oli aktiivisesti liikkuvilla vanhemmilla keskimäärin vähemmän kuin vähemmän liikkuvilla vanhemmilla. Äitien osuutta ei tutkimus tältä osin raportoinut erikseen. Dearth-Wesley ym. (2012) äiti-lapsiparien välillä alkutilanteissa löytämät yhteydet äidin ja lapsen liikunnan välillä eivät säilyneet seurannassa, minkä he arvioivat osoittavan, että äidin ja lasten liikunta-aktiivisuuden yhteys toisiinsa vähenee lapsen varttuessa. Urizar ym. (2005) havainto, että äidin osallistuminen liikuntaan liittyvään ohjattuun ryhmään (tavoitetaso kerran viikossa kahdeksan viikon ajan) oli vähäisempää teini-ikäisten lasten äideillä, haastaa kuitenkin havainnon.

#### **4.1.2 Äidin koulutus**

Äitien itsearvioiman liikunta-aktiivisuuden perusteella kuormittavaa vapaa-ajanliikuntaa näytti tilastollisen vertailun perusteella harjoittavan enemmän sellaiset äidit, joiden koulutustaso oli korkeampi (tekninen koulutus, yliopisto tai muu korkeampi koulutus). Koulutetut äidit olivat kuitenkin fyysisesti passiivisempia kuin matalan koulutustason äidit (ei koulutusta tai peruskoulu) (Dearth-Wesley ym. 2012). Hesketh ym. (2014) löysi yhteyden

äidin koulutuksen keston ja passiivisesti vietetyn välille. Pidemmän koulutuksen käyneillä äideillä mitattiin kiihtyvyyssmittarin avulla vähemmän passiivista aikaa kuin nuorempana koulunsa lopettaneilla äideillä. Jones ym. (2013) tutkimusjoukossa äitien itsearvioimalla liikunta-aktiivisuudella ei havaittu olevan yhteyttä koulutustasoon. Tilson ym. (2002) totesivat, että muukin terveystriskikäyttäytyminen kuin suosituksia vähäisempi liikunta-aktiivisuus näytti kasautuvan alhaisen koulutuksen saaneille äideille.

#### **4.1.3 Äidin työssäkäynti**

Hesketh ym. (2014) tutkimuksen perusteella äidin työssäkäynti näyttää vähentävän äidin liikunta-aktiivisuutta. Hesketh ym. (2014) löysi äidin kokoaikaiselle työssäkäynnille positiivisen yhteyden äidin fyysisesti passiivisesti viettämään aikaan ja vastaavasti osa-aika työ ja kokoaikatyö näyttivät korreloivan negatiivisesti liikunta-aktiivisuuden kanssa. Kuitenkin Jones ym. (2012) tutkimusjoukossa äitien itsearvioimalla liikunta-aktiivisuudessa ei havaittu olevan yhteyttä äidin työssäkäyntiin.

Äiti on nimennyt muuttuvat työaikataulut (Fahrenwald & Shangreaux 2006) ja työstä johtuvan ajanpuutteen (Lindsay ym. 2009; Schulter ym. 2011) esteeksi liikunnalle. Paitsi, että työssäkäynti vie äidin aikaa ja voi sen perusteella olla haittaava tekijä äidin liikuntaharrastukselle, on äitien ja liikunta-aktiivisuuden välillä havaittu myös toinen yhteys. Mailey ym. (2014) tutkivat työssäkäyvien äitien ja isien käsityksiä liikunta-aktiivisuudesta. Työtä koskeva syyllisyys tuli ilmi selkeämmin äitien haastattelussa tekijäksi, joka koettiin esteeksi liikunta-aktiivisuudelle. Siinä missä useat isät kokivat voivansa järjestellä työaikatauluja niin, että liikunta onnistui vaikkapa lounastauon aikana, eivät äidit kokeneet tätä hyväksi vaihtoehdoksi. Äiti jousti työn aikataulupaineissa omasta liikunta-aktiivisuudestaan. Useilla äideillä oli huoli, että liikunta työpäivän aikana tulkittaisiin äidin heikoksi sitoutumiseksi työhön. Lisäksi liikunnan jälkeisen suihkussa käynnin ja muun ulkonäöstä huolehtimisen koettiin vievät aikaa (Mailey ym. 2014).

## **4.2 Terveyteen liittyvät tekijät**

Useimpien katsaukseen valikoituneiden tutkimusten sisäänottokriteereinä oli edellytys, että vaikka osallistujien liikunta-aktiivisuus oli vähäistä, liikunnalle ei ollut terveydellistä estettä. Tutkijat olivat kuitenkin kiinnostuneita äidin liikunta-aktiivisuuden mahdollisesta yhteydestä sellaisiin riskitekijöihin, jotka eivät suoranaisesti estä säännöllisen liikunnan harrastamista. Tutkimuksissa havaittiin viitteitä, että terveystekijöistä kehon painoindeksillä (Hesketh ym. 2014), tupakoinnilla (Tilson ym. 2002; Fahrenwald ym. 2005) ja äidin kokemilla stressitekijöillä (Kaigang ym. 2012) voi olla yhteys äidin vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen. Kuitenkaan äidin kehon painoindeksin perusteella ei voitu päätellä millaisia tekijöitä äiti pitää esteenä liikunnalle (Schulter ym. 2011) eikä terveysriskitekijöiden kasautuminen näyttänyt vaikuttavan äidin luottamukseen liikunta-aktiivisuuden lisäämisen mahdollisuuksista (Tilson ym. 2002).

Lyhyen aikavälin seurannassa (8-12 viikkoa) liikunnan terveystiedon huomioiva ohjaus lisäsi äitien liikunta-aktiivisuutta (Miller ym. 2002; Urizar ym. 2005; Davis ym. 2013), mutta saavutettu liikunta-aktiivisuuden taso ei säilynyt viiden kuukauden seurannassa (Miller ym. 2002) tai seuranta ei jatkunut intervention loputtua. Liikunta-aktiivisuuden lisääntymisellä havaittiin olevan yhteys äidin kokemien stressitekijöiden määrän vähenemiseen (Urizar ym. 2005). Teiniäideillä ajankäytön seurannassa havaittiin myös ruutuajan lisääntyvän intervention aikana (Davis ym. 2013).

## **4.3 Perheen ja muun sosiaalisen tuen merkitys**

Mailey ym. (2014) havaitsi, että prioriteetit muuttuivat vanhemmuuden myötä ja vanhemman itsekeskeisyys väheni. Perhe asetettiin harjoittelun edelle ja harjoitella ei haluttu perheen kustannuksella. Samaan viittaavan havainnon teki Schulter ym. (2011), jonka mukaan äidit ilmoittivat, että liikuntaan oli liian vähän aikaa perheen ja runsaiden kotitöiden vuoksi. Mailey ym. (2014) tutkimuksessa äidit kertoivat, että arjessa oli useita toimintoja, joita tasapainotella liian vähässä ajassa. Muutokset, kuten lapsen sairastuminen ja puolison menot, haastoivat liikuntarutiinin. Lastenhoitoavun puutteen äidit nimesivät liikunnan esteeksi neljässä

tutkimuksessa (Fahrenwald & Shangreaux 2006; Lindsay ym. 2009; Schulter ym. 2011; Mailey ym. 2014) ja vastaavasti lastenhoitoavun saamisen liikuntaa edistäväksi tekijäksi (Schulter ym. 2011).

Äidin liikunta-aktiivisuutta edisti, kun äiti liikkui yhdessä lapsen kanssa (Ransdell ym. 2003; Mailey ym. 2014) tai kun äiti järjesti oman aikataulunsa niin, että voi liikkua esimerkiksi lapsen harrastuksen aikana (Mailey ym. 2014). Ransdell ym. (2003) havaitsi, että äidin ja tyttären yhteinen liikuntaharrastus, toteutuipa se sitten ohjatusti tai kotiharjoitteluohjeiden mukaan, tuki heidän keskinäistä suhdettaan ja lisäsi osallistujien liikunta-aktiivisuutta. Äidit ja tyttäret lisäsivät toistensa kannustamista liikuntaan ja tukivat toisiaan myös fyysisen toimintakyvyn tunnistamisessa (Ransdell ym. 2003). Liikuntaan osallistumisella haluttiin antaa hyvää esimerkkiä lapsille (Schulter ym. 2011; Mailey ym. 2014), mutta toisaalta liikuntaan osallistuminen aiheutti äidille syyllisyyttä sen viedessä aikaa perheeltä (Mailey ym. 2014).

Äidit nimesivät puolison tuen puuttumisen äidin liikunta-aktiivisuutta estäväksi tekijäksi. Osa äideistä koki, että isät halusivat itse harjoitella eivätkä tukeneet vaimoaan tämän harjoittelussa. Äidit kokivat, että liikunnan priorisointi ja aikataulusta neuvottelu puolison kanssa kuitenkin edistäisivät liikuntaa (Mailey ym. 2014). Miller ym. (2002) löysivät viitteitä siitä, että kun puolison tuki huomioitiin liikuntaintervention suunnittelussa (esim. tarjottiin perheelle mahdollisuus yhteiseen liikuntaan, keskusteltiin äidin tuen tarpeista ja puolison mahdollisuuksista tukea), puolison tuki lisääntyi. Tilastollisen testauksen perusteella arvioitiin, että puolison tuki oli yksi liikunta-aktiivisuuden muutosta tukenut tekijä. Urizar ym. (2005) puolestaan arvioi, että puolison tuki saattoi olla yksi liikuntaintervention osallistumista tukeva tekijä, kun parisuhteessa eläneet äidit pystyivät osallistumaan liikuntaintervention säännöllisemmin kuin lasten kanssa itsekseen eläneet äidit.

Vaikuttaa siltä, että äidit olisivat liikuntaa suunnitellessaan riippuvaisempia muiden tuesta kuin isät (Hamiltonin & Whiten 2011). Liikuntakaverin tai -porukan puuttumisen ja toisaalta liikunnallisen roolimallin puuttumisen äidit nimesivät yhdeksi liikuntaa estäväksi tekijäksi, ja toisin päin, tuki muilta aktiivisilta ja terveiltä ympäristön ihmisiltä ja ystävä liikunnan mallina

koettiin liikunta-aktiivisuutta edistäväksi tekijäksi (Mailey ym. 2014). Liikuntakaverin tuki huomattiin myös Schuler ym. (2011) tutkimuksessa, jossa ainoana nousi esille myös, että äiti saattaisi kaivata liikunta-aktiivisuuden seurantaan. Mailey ym. (2014) tutkimusryhmässä tuotiin esille myös sosiaalinen paine toiseen suuntaan, kun ympäristö aiheuttikin aktiiviselle äidille tuomitsevilla asenteellaan syyllisyyttä liikunnan harrastamisesta.

#### **4.4 Käyttäytymisen muutoksen tukeminen liikunta-aktiivisuuden muutoksessa**

Kahdeksassa katsauksen tutkimuksessa käytettiin taustateoriana käyttäytymisen muutosta kuvaavia teorioita. Neljä tutkimuksesta hyödynsi suunnitellun toiminnan teoriaa (Hamilton & White 2010; Hamilton & White 2011; Hamilton ym. 2012; Rhodes ym. 2014), yksi sosiaalkognitiivista teoriaa (Mailey & McAuley 2014) ja kolme transteoreettista muutosvaihemallia (Fahrenwald ym. 2005; Fahrenwald & Schangreaux 2006; Jones ym. 2013). Lisäksi yksi tutkimus arvioi äidin minäpystyvyyttä yhtenä muuttujana (Miller ym. 2002).

Seuraavassa minäpystyvyys (SCT & TTM) ja havaittu käyttäytymisen kontrolli (TPB) on raportoitu yhtenä kokonaisuutena. Samoin kokonaisuutena raportoidaan liikunnan tavoitteeksi katsottava aikomus liikkua ja tavoitetta määrittelevät uskomukset liikunnan hyödyistä ja haitoista. Banduran (2004) mukaan nämä käyttäytymistä määrittävät tekijät ovat hyvin lähellä toisiaan.

##### **4.4.1 Minäpystyvyys**

Minäpystyvyyden yhteydestä liikunta-aktiivisuuteen raportoitiin kolmessa tutkimuksessa (Miller ym. 2002; Jones ym 2013; Mailey & McAuley 2014). Jones ym. (2013) arvioi, että minäpystyvyyden kokemus oli merkittävästi yhteydessä äidin liikunta-aktiivisuustasoon. Miller ym. (2002) havaitsi, että minäpystyvyyden vahvistaminen interventiossa tuki äidin liikuntakäyttäytymisen muutosta. Äitien osallistumisen intervention suunnitteluun arvioitiin lisänneen äitien voimaantumista ja pystyvyysuskomuksia. Mailey & McAuley (2014) tutkimuksessa vertailtiin kahta erilaista interventiota. Interventionryhmissä liikunta-

aktiivisuus lisääntyi heti intervention jälkeen sekä mitattuna että itsearvioituna, mutta pysyvien muutosten aikaansaaminen osoittautui haasteelliseksi. Tilastollisen tarkastelun jälkeen tutkijat päätyivät arvioon, että muutos minäpystyvyydessä ja itsesäätelyyn liittyvässä liikunnan suunnittelussa olivat merkitseviä muuttujia liikunta-aktiivisuuden muutoksen ennustajina (Mailey & McAuley 2014).

#### **4.4.2 Liikunnan lisääminen tavoitteena**

Neljä katsauksen tutkimusta vahvisti, että suunnitellun toiminnan teorian (TPB) mukaiset uskomukset liikunnan hyödyistä ja haitoista eli liikuntaan liittyvät asenteet ovat taustatekijänä, kun pienten lasten vanhemmat tekevät päätöstä liikunta-aktiivisuudestaan (Hamilton & Whiten 2010; Hamilton & White 2011; Hamilton ym. 2012; Rhodes ym. 2014). Hamilton ym. (2012) jäsensi pienten lasten vanhempien liikunta-aktiivisuuteen liittyvää päätöksentekoprosessia ja selvitti, että sekä äideillä että isillä liikunta-aktiivisuuden muutoksen polulla itsemäärätty motivaatio liikkumiseen ja asenne liikuntaa kohtaan voivat johtaa aikomukseen liikkua. Sukupuolten välisenä erona havaittiin, että äideillä sosiaalinen hyväksyntä oli voimakkaampi tekijä suhteessa liikunta-aikomukseen kuin isillä ja isillä taas koettu käyttäytymisen kontrolli oli voimakkaampi aikomukseen vaikuttava tekijä kuin äideillä. Molemmilla sukupuolilla aikomus olla fyysisesti aktiivinen on tärkeää toiminnan käynnistymiseksi ja suunnitelmien tekeminen voi varmistaa, että aikomus toteutuu toiminnaksi (Hamilton ym. 2012).

Rhodes ym. (2014) mukaan äideillä havaittu käyttäytymisen kontrolli sekä aikomus harrastaa liikuntaa heikkenevät erityisesti ensimmäisen lapsen saamisen jälkeen ja näyttävät säilyvän heikkona, kun lapsia tulee lisää, kun ilmiötä verrataan lapsettomiin naisiin. Aikomusta liikkua näyttivät ennustavan tunteisiin liittyvät asenteet (liikunnan nautinto), instrumentaaliset asenteet (liikunnasta saatu hyöty) sekä havaittu käyttäytymisen kontrolli (varmuus liikunnan onnistumisesta) molemmilla puolisoilla. Äideillä instrumentaalisten asenteiden vaikutus kuitenkin laski, kun verrattiin toista lastaan odottavia äitejä lapsettomiin naisiin. Puolisoiden liikuntakäyttäytyminen ja motivaatio eivät näytä olevan riippuvaisia toisistaan (Rhodes ym. 2014).

Perusteita liikunnan aloittamiselle tai lisäämiselle löydettiin tutkimuksissa useita, mutta myös liikuntaan liittyviä negatiivisia odotuksia äidit nimesivät. Näistä kerrotaan tarkemmin kappaleessa 4.5. Liikuntakäyttäytymistä ennustaviksi tekijöiksi Hamilton ja White (2011) mukaan osoittautuivat äitien arvio, että liikunta parantaa vanhemmuuden käytäntöjä, uskomus, että puoliso tai liikuntakaveri antaa tukensa äidin liikunnalle sekä uskomukset ajan puutteesta, liikunnan aiheuttamasta häiriöstä muille sitoumuksille tai sen aiheuttamasta epämukavuuden tunteesta ja oman motivaation puutteesta. Puolison tuki liittyi vahvemmin äidin liikunta-aktiivisuuteen kuin isän liikunta-aktiivisuuteen vanhemman suunnitelmassa liikuntaa. Poikkeuksena isiin, äideillä käyttäytymiseen liittyvistä uskomuksista tuli esille myös, että painonhallintaan liittyvällä uskomuksella ja liikkumisaikomuksella oli vahva yhteys, mutta painonhallinnalla ja liikuntakäyttäytymisellä ei kuitenkaan ollut merkittävää yhteyttä toisiinsa. Kontrolliin liittyvissä uskomuksissa äitiryhmässä löydettiin vahvempi yhteys uskomukseen, että vamma tai sairaus estää säännöllisen liikunnan, kun verrattiin äitejä ja isiä (Hamilton & White 2011).

#### **4.4.3 Valmius liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen**

Äidin sijoittuminen transteoreettisen muutosvaihemallin eri tasoille näyttää antavan viitteitä äidin liikunta-aktiivisuudesta. Sekä Fahrenwald ja Shangreaux (2006) että Jones ym. (2013) havaitsivat, että mitä korkeammalla tasolla äiti oli transteoreettisen muutosvaihemallin mukaisissa vaiheissa, sitä todennäköisemmin hänet kategorisoitiin liikunnallisesti aktiiviseksi. Jones ym. (2013) löysi yhteyden muutosvaiheen ja liikunta-aktiivisuuden välille myös sellaisille äideille, jotka kuvasivat liikunta-aktiivisuuden kokeneen tutkimushetkellä takaiskun. Huomion arvoista on, että Fahrenwald ja Shangreaux (2006) aineistossa toiminta- ja ylläpitovaiheeseen määritellyt äidit eivät edelleenkään saavuttaneet terveystieteiden suositeltua liikunnan määrää (tutkimuksessa käytetty suositus: 150 min/viikko; USDHHS 1996). Jones ym. (2013) tutkimuksessa vastaavaa tietoa ei raportoitu.

Fahrenwaldin ym. (2005) tutkimuksen mukaan TTM:n käyttäytymisen muutosta kuvaavat rakenteet voivat jossain määrin olla yhteydessä liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen. Tutkimus ei kuitenkaan yksiselitteisesti totea, mikä käyttäytymisen muutosta kuvaava määrite

(minäpystyvyyys, muutoksen edut, muutoksen haitat, päätöksenteko, sosiaalinen tuki, omavastuisuus, vastaehdollistaminen, ympäristön uudelleenarviointi) oli tärkein liikunta-aktiivisuuteen vaikuttava tekijä ja mihin vaikuttamalla terveystyötyymisen positiivinen muutos lähti parhaiten liikkeelle. Tutkimuksessa saatiin kuitenkin viitteitä, että TTM:iin perustuva liikuntaohjaus olisi ollut muutoksen liikkeelle paneva tekijä (Fahrenwald ym. 2005).

Transteoreettisen muutosvaihemallin eri vaiheiden ja liikunta-aktiivisuuteen miellettyjen etujen ja haittojen välille Fahrenwald ja Shangreauxs (2006) löysivät kiinnostavan yhteyden. Kun tutkijat vertasivat äitien liikuntakäyttäytymiseen liittyvää muutosvalmiutta ja äitien liikuntaan liittämien etujen ja haittojen suhdetta, havaitsivat tutkijat, että kun muutosvalmiuden taso vaihtui harkinnan tasolta valmistelun tasolle, liikuntaan miellettiin enemmän etuja kuin haittoja. Mitä lähemmäksi ylläpidon tasoa muutosvaiheissa äiti pääsi, sitä suuremmat arvot hän sai käyttäytymistä kuvaavista määritteistä, pois lukien liikunnasta mielletty haitat, jotka loogisesti vähenivät muutoksen ja liikunta-aktiivisuuden edistyessä (Fahrenwald & Shangreauxs 2006).

#### **4.5 Äidin liikuntaan liittämät hyödyt ja haitat**

Äidin liikuntaan liittämät edut ja haitat olivat tutkimuskohteena kolmessa tutkimuksessa (Lindsay ym. 2009; Schulter ym. 2011; Mailey ym. 2014). Lisäksi äidin arvioimia liikunnan etuja ja haittoja tuli esiin tutkimuksissa, joissa selvitettiin äitien valmiutta liikunnan lisäämiseen (Fahrenwald & Schangreaux 2006; Jones ym. 2013) sekä tutkimuksessa, joissa arvioitiin äitejä liikuntaan motivoivia tekijöitä käyttäytymisen muutosta kuvaavaa mallia käyttäen (Hamilton & White 2010). Käyttäytymisen muutosta kuvaavissa malleissa käyttäytymiseen liitetty edut ja haitat liittyivät positiivisiin ja negatiivisiin käyttäytymisen uskomuksiin, normatiivisiin uskomuksiin ja kontrolliin liittyviin uskomuksiin. Tähän kappaleeseen olen koonnut katsauksen tutkimuksissa äitien liikuntaan liittämistä etuja ja haittoja huolimatta tutkimusasetelmasta.



Äidit liittivät liikuntaan useita terveysterusteisia hyötyjä. Psykkisinä hyötyinä nimettiin tekijöitä, kuten liikunta kohentaa henkistä hyvinvointia ja mielialaa (Hamilton & White 2010), liikunta vähentää stressin kokemusta (Fahrenwald & Shangreaux 2006), auttaa tuntemaan itsensä terveeksi (Hamilton & White 2010) ja paremmaksi (Fahrenwald & Shangreaux 2006; Hamilton & White 2010), liikunta antaa energiaa (Fahrenwald & Shangreaux 2006), siitä saa mielihyvää ja liikunta parantaa vanhemmuuden käytäntöjä (Hamilton & White 2010). Fyysiseen terveyteen äitien liittämiä etuja liikunnasta olivat liikunta parantaa fyysistä terveyttä ja kuntoa (Hamilton & White 2010; Mailey ym. 2014), vähentää kehon jännitystä (*tension*), helpottaa painon pudotusta, edistää kunnon paranemista raskauden jälkeen sekä diabeteksen ennaltaehkäisyä ja mahdollistaa pidemmän toimintakykyisen elämän yhteisön jäsenenä (Fahrenwald & Shangreaux 2006).

Sosiaalisia liikuntaa edistäviä tekijöitä äidit uskoivat olevan, että puoliso, muut perheenjäsenet ja ystävät (Hamilton & White 2010; Jones ym. 2013) suhtautuvan hyväksyvästi äidin säännölliseen liikuntaan, mutta toisaalta jotkut äidit uskoivat, että puolison suhtautuminen on hyväksyvää edellyttäen, että äidin liikunta ei vaikuta puolison ajankäyttöön (Hamilton & White 2010). Lapsien arvioitiin sekä hyväksyvän että paheksuvan äidin liikuntaa. Vertaisryhmä arvioitiin äitiryhmässä yhdeksi liikuntaan vaikuttavaksi tekijäksi, joka ymmärtää perheellisen ongelmat liikkua säännöllisesti, mutta mahdollistaa myös vertailun itseen ja omaan tapaan olla aktiivinen. Jotkut äideistä kokivat, että toiset aktiiviset vanhemmat helpottavat äidin omaa syyllisyyttä, jota oma liikunta-aika aiheuttaa. Toisaalta on myös hyväksyttävää olla liikunnallisesti passiivinen muiden passiivisten vanhempien rinnalla (Hamilton & White 2010).

Hamilton ja White (2010) mukaan äidit uskoivat liikunta-aktiivisuutta edistävän joustavan ja mukavan liikunnan ja toisaalta liikunta-aktiivisuutta ajateltiin estävän joustamaton ja epämukavalta tuntuva liikunta. Liikunnan ajateltiin osin häiritsevän muita sitoumuksia (Hamilton & White 2010). Liikuntaa estäviksi tekijöiksi nimettiin myös ajan puute (lapsenhoito, puoliso, työ, kotityöt) (Hamilton & White 2010), väsymys (Fahrenwald & Shangreaux 2006; Hamilton & White 2010), energian puute (Schulter ym. 2011), sairaus tai vamma (oma tai lapsen), motivaation puute (Hamilton & White 2010) ja terveyteen liittyen nykyinen kehon paino (Fahrenwald & Shangreaux 2006).

Taloudelliset huolet (Lindsay ym. 2009) tai liikunnan aiheuttamat kustannukset (Hamilton & White 2010) saattavat olla äidin liikunta-aktiivisuutta estävä tekijä ja toisaalta liikunta-aktiivisuutta voisi edistää, että harjoittelu olisi ilmaista tai edullista ja että liikunta-aktiivisuudesta palkittaisiin (esim. pisteiden ansaitseminen ilmaisten lehtien, vaatteiden tai matkojen saamiseksi) (Schulter ym. 2011). Liikuntaa estäviksi tekijöiksi äidit ovat nimenneet myös rutiinien muuttamisen vaikeuden (Hamilton & White 2010; Schulter ym. 2011), kylmän sään (Lindsay ym. 2009; Hamilton & White 2010) ja ympäristön turvattomuuden (Lindsay ym. 2009).

Kulttuuritausta on yksi vaikuttava tekijä, kun äiti pohtii liikuntaharrastustaan edistäviä ja sitä estäviä tekijöitä. Eri kulttuuritaustan äidit nimesivät Schulter ym. (2011) tutkimuksessa erilaiset tekijät tärkeäksi liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi. Tutkimuksessa vertailtiin liikunnan esteitä ja edistäjiä tyynenmerenalueen äideillä ja ei-tyynenmerenalueen äideillä. Lindsay ym. (2009) USA:ssa asuvat latinalaisäidit kertoivat kulttuurin muutoksen lisänneen perheiden fyysistä passiivisuutta. Kotimaassa kulttuuriin oli äitien mukaan liittynyt enemmän mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen, sitä sen kummemmin ajattelematta, osana päivittäisiä askareita ja sosiaalista toimintaa. Nyt passiivista aikaa vietettiin television ääressä, musiikkia kuunnellen ja lukien. Äidin mukaan autoistunut kulttuuri ja muut liikkumisen välineet (mm. hissit) olivat muuttaneet perheiden tapaa liikkua uudessa kotimaassa. Muut sitoumukset ja perheen ajankäytön ristiriidat olivat lisääntyneet, kun lasten- ja kodinhoitoapu ei ollutkaan enää luontevasti lähellä omien vanhempien asuessa muualla. Äidit puhuivat liikunta-aktiivisuudesta pääosin viitaten koko perheeseen, minkä tutkijat arvioivat osoittavan latinalaiskulttuurien perhekeskeistä ajattelutapaa (Lindsay ym. 2009).

Yhteenvetona katsaukseen valikoituneiden tutkimusten tulostensa pohjalta voi todeta, että äidin harjoittelu säännöllisesti onnistui parhaiten silloin kun liikunnan antamat hyödyt tukivat tietoisesti tehtyä päätöstä liikkua ja äidillä oli käytössä useita keinoja tukea liikunnan toteutusta. Säännöllisesti liikkuvan äidin pitäisi pystyä neuvottelemaan puolison kanssa liikunnan ajoituksesta, järjestää liikuntaa työpäivään, liikkua lasten kanssa tai lapsen harjoittelun aikana. Nämä vaativat itsesääätelyä (*self-regulation*), jonka keinoja (tavoitteen asettelu, toiminnan suunnittelu, selviytymisen suunnittelu: varasuunnitelmat) äideille pitäisi Mailey ym. (2014) mukaan interventioissa ohjata.

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä vähän liikkuvien leikki- ja kouluikäisten lasten työssäkäyvien äitien liikunta-aktiivisuudesta.

Tutkimuskysymykset:

1. Mistä äidit puhuvat kertoessaan omasta liikunta-aktiivisuudestaan?
2. Millaisia kertomuksia äitien liikunta-aktiivisuuden muutoksesta muodostuu?
3. Millaisia toimijuuden piirteitä äitien kertomuksista havaitaan?

## 6 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

### 6.1 Tutkimusaineisto

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vuoden mittaiseen toimintatutkimusinterventioon osallistuneiden liikunta-aktiivisuuttaan edistämään pyrkivien perheenäitien tapaa puhua oman liikunta-aktiivisuutensa muutoksesta ja muutokseen vaikuttavista tekijöistä perheenäidin arjessa. Äidit tavoitettiin toimintatutkimusryhmästä, joka oli osa isompaa (LIKES-tutkimuskeskuksen) tutkimushanketta. Hankkeen vastuullinen päättökija vastasi tutkimusluvan hakemisesta tutkimuseettisten periaatteiden mukaan. Toimintatutkimukseen osallistujat rekrytoitiin lehti-ilmoituksella, jossa tutkimusryhmään osallistumisen kriteereiksi määriteltiin äidin vähäinen liikunta-aktiivisuus (alle 3 kertaa viikossa enimmillään 30 minuuttia kerrallaan), työssä käynti sekä yksi tai useampi perheessä asuva leikki- tai/ja kouluikäinen lapsi. Rekrytoinnin yhteydessä varmistettiin sisäänottokriteereiden täytyminen. Tutkimusluvan ryhmään osallistuneet äidit allekirjoittivat hankkeen päätökijan tekemän alkuhaastattelun yhteydessä helmikuussa 2011 ennen ryhmätapaamisten alkamista.

Toimintatutkimusryhmä kokoontui tapaamisiin vuoden aikana yhteensä 12 kertaa, keskimäärin kerran kuukaudessa. Vertaisryhmän tapaamisissa tavoitteena oli tehdä näkyväksi perheenäidin arki ja elämäntapa, tukea ja auttaa ryhmään osallistujia elämäntapaan ja liikuntaan liittyvien tavoitteiden asettamisessa ja tietojen valintojen tekemisessä elämänhallintaa ja itsetuntemusta lisäämällä, sekä näiden myötävaikutuksella auttaa yksilöä liikunta-aktiivisuuden edistämässä. Lehti-ilmoitukseen vastanneet äidit olivat jo halukkaita liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen, jolloin pääpaino ryhmän toiminnassa oli tukea liikunta-aktiivisuuden muutosta. Perusteluja liikunnan lisäämiselle ei ryhmässä tarvittu.

Toimintatutkimuksen ideologian mukaisesti asiantuntijuus tutkittavasta ilmiöstä ei ole vain tutkijalla, vaan heillä, jotka toimivat mukana ilmiössä, ovat osa sitä sekä kokemuksellisesti, sosiaalisesti että kulttuurisesti. Tutkija ei ole ilmiön ulkopuolella, vaan hän kulkee tutkittavan yhteisön rinnalla, kumppanina, kunnioittaen vastuun tasapuolista jakautumista ryhmän sisällä (Kiviniemi 1999; Somekh 2006, 3 7, 19-20, 25). Sosiaalipsykologi Kurt Lewinin ajatteluun

nojaten toimintatutkimuksessa ajatellaan, että yritys muuttaa sosiaalista todellisuutta tuo esiin todellisuuden uusia piirteitä ja siten lisää ymmärrystä todellisuudesta (Heikkinen 2006). Tässä tutkimuksessa tutkittava ilmiö (todellisuus) oli perheen äidin terveytensä kannalta vähäinen liikunta-aktiivisuus, jonka muutosprosessia interventioryhmässä pyrittiin tukemaan.

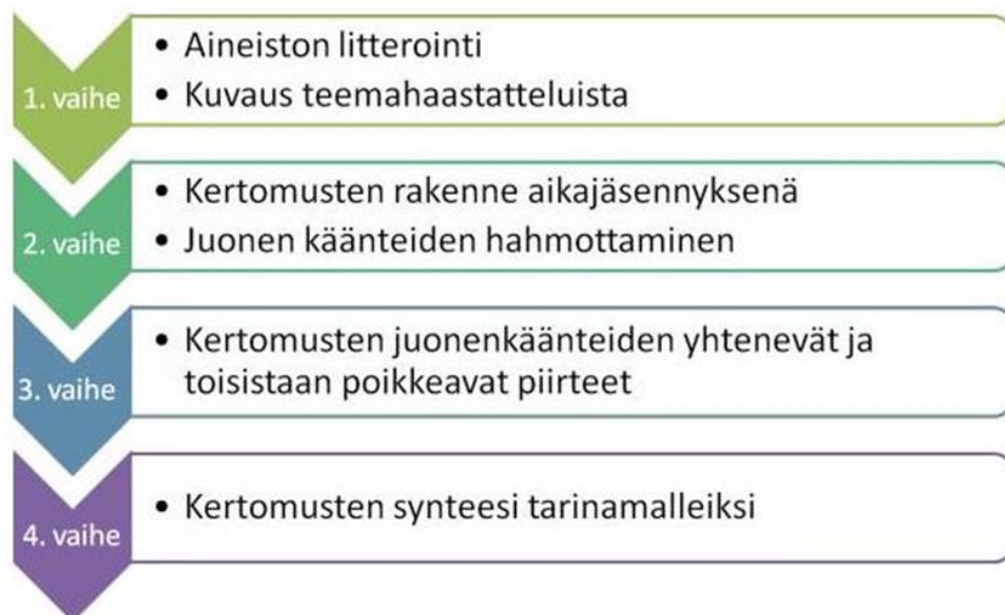
Ryhmäläisten oma prosessi suuntasi ryhmän toimintaa toimintatutkimuksen periaatteiden mukaisesti. Kunkin äidin yksilöllisen muutosprosessin näkyväksi tekeminen, sekä äidille itselleen että tutkijoille, tuli tarpeelliseksi ryhmäprosessin puolivälissä tilanteessa, jossa osallistujat olivat jo pohtineet omaa suhdettaan liikuntaan, asettaneet omalle muutokselleen tavoitteita ja koetelleet arjessa omaa tapaansa lisätä liikunta-aktiivisuutta. Ryhmä haki toiminnalleen sopivaa suuntaa ja ilmiötä päädyttiin tarkastelemaan ryhmätoiminnan lisäksi osallistujien yksilöllisellä teemahaastattelulla liikunta-aktiivisuudesta. Tästä teemahaastatteluaineistosta koottu aineisto toimi tämän tutkimuksen aineistona.

Teemahaastattelussa haastateltavaa pyydettiin kuvaamaan teemoja ja tekijöitä, jotka hän liittää omaan liikunta-aktiivisuuteensa sekä pohtimaan tekijöiden välisiä yhteyksiä. Haastattelut nauhoitettiin. Litteroituna haastatteluaineisto käsitti 68 sivua litteroitua tekstiä (fontti 12, riviväli 1) kahdeksan perheenäidin haastatteluista.

Haastateltavina oli kahdeksan 29–45-vuotiaan naisen joukko, joilla on yhteensä 22 lasta. Lasten ikäjakauma vaihteli 2–22 ikävuoden välillä. Haastattelun toteutuksen aikaan perheessä asui kullakin äidillä 1–5 lasta isompien lasten muutettua jo omaan talouteen. Kahdessa perheessä perheen kaksi lasta olivat kaksosia. Yhdessä perheessä oli omien lasten lisäksi kaksi sijoitettua lasta. Äidit olivat koulutustaustaltaan vähintään keskiasteen koulutuksen saaneita. Yksi äideistä asui asumuserossa puolisostaan. Kaikki äidit kävivät työssä, mutta kaksi äideistä työskenteli lyhennetyllä työajalla. Tutkittavien anonymiteetin suojaamiseksi tutkittavien taustoja ei raportoida tarkemmin.

## 6.2 Aineiston analyysi

Aineistolähtöinen analyysi toteutettiin kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisesti moniportaisesti. Hermeneuttisen tradition periaattein (Gadamer 2005, 29–34) haluttiin luoda katse aineistoon kokonaisuutena, mutta pyrkien ymmärtämään kokonaisuutta paremmin tarkastelen myös sen osia. Analyysillä haluttiin selvittää, miten osat heijastavat kokonaisuutta ja miten kokonaisuus rikastuu ja täydentyy osiensa summana niiden lisätessä ymmärrystä kokonaisuudesta (Josselson 2011). Systemaattisesti aineistoa järjestämällä pyrittiin tunnistamaan aineiston erilaiset piirteet, jäsentämään ja kokoamaan havaintoja ja löytämään aineistolle looginen tulkintasääntö (Ronkainen ym. 2014, 123–125).



KUVA 1. Aineiston analyysin vaiheet

Aineiston litteroinnin jälkeen perehtymistä siihen jatkettiin lukemalla litteraatiot läpi useita kertoja ja kirjoittaen jokaisesta haastattelusta tiivistetty kuvaus kysyen aineistolta jo alustavasti haastattelu kerrallaan, mistä perheenäiti puhuu puhuessaan liikunta-aktiivisuudesta. Tässä aineiston analyysin (kuva 1.) ensimmäisessä vaiheessa tavoitteena oli saada kokonaiskuva aineistosta ja sen mahdollisuuksista. Kuvauksista hahmottui näkymä

tutkittavassa ilmiössä eli liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvasta muutoksesta, minkä tavoittamiseksi paremmin aineisto päädyttiin analysoimaan jatkossa narratiivisen analyysin keinoin.

Tulkitsemme maailmaa, rakennamme identiteettiämme ja ymmärrämme itsemme kertomusten välityksellä, narratiivisesti (Bruner 1998, 39–40; Heikkinen 2000; Tolska 2003; Ronkainen ym. 2014, 93–94). Narratiivisen viitekehyksen mukaisesti tieto maailmasta ja itsestä muuttuu jatkuvasti muotoaan. Narratiivinen tutkimus ei pyri objektiiviseen totuuteen, vaan se pyrkii tuottamaan näkökulman totuuteen sellaisena kuin se kertojan näkökulmasta ja kokemana on olemassa tässä hetkessä, totuuden saadessa taas uusia piirteitä seuraavan kokemuksen muuttaessa nykyistä ja kertojan identiteetin muuntuessa kertomuksessa. Kertomus kokemuksen välittäjänä ei koskaan ole pelkästään subjektiivinen tarina, vaan se sisältää aina kulttuurisen tilanteen ja ajallisuuden, sekä menneenä että tulevana (Bruner 1996, 3–4; Hyvärinen 2006). Lisäksi kertoja esittää kertomuksessaan aina arvioita ja kannanottoja tuoden siten esille tulkintaa tarinastaan (Hyvärinen 2006). Gadamerin (2005, 27) mukaan ymmärrämme toisiamme puhumalla toistemme kanssa. Siten ymmärtäminen on kielen ilmiö ja keskinäinen ymmärtäminen on kielen ongelma (Gadamer 2005, 90). Tavoittaaksemme vähän liikkuvan äidin näkökulman liikunta-aktiivisuuteen ja edes alkaaksemme ymmärtää sitä, täytyy meidän kuulla, mitä äiti liikunta-aktiivisuudestaan kertoo.

Narratiiviselle analyysille ei ole määrittynyt yhtä vakiintunutta tapaa analysoida tutkimusaineisto, vaan tutkijan tulee soveltaa erilaisia analyysitapoja. Tärkeää on tunnistaa kertomisen tapojen eroja ja siten selittää aineistolähtöisesti tehdyt johtopäätökset (Hyvärinen 2010). Analyysissä keskitytään kertomusten erilaisiin ääniin seuraten äänten kerrostumista, niiden suhdetta toisiinsa sekä äänten jatkuvuutta ja monimerkityksisyyttä. Tutkija kiinnittää huomiota sekä kertomuksen sisältöön (*kerrottu – the told*) että sen rakenteeseen (*kerronta – the telling*). Kun jokainen yksittäinen kertomus on ymmärretty niin hyvin kuin se on mahdollista, voidaan aineistosta löytää malleja, joiden mukaan kerrottu kokemus on samankaltainen tai eroaa toisistaan (Josselson 2011).

Tässä tutkimuksessa narratiivisen analyysin toisessa vaiheessa jokaisesta haastattelusta rakennettiin aika-akselille sijoittuva tarina, joka kuvaa haastatellun perheenäidin liikunta-aktiivisuuden muutosta. Kun kunkin perheenäidin yksilöllisen tarinan rakenne aikajäsennyksenä löytyi, siirryttiin analyysissä etsimään kunkin tarinan punaista lankaa, juonta ja sen käännteitä. Vasta kun jokainen yksittäinen tarina hahmottui kokonaisuutena, ryhdyttiin analysoimaan tarinoiden juonien eroja ja yhtäläisyyksiä. Aineistoon luotiin katse ikään kuin poikkileikkauksena löytäen tarinoista aikajänteeseen sidoksissa olevia jäsennyksiä sekä toisistaan poikkeavia tai samankaltaisia ääniä. Analyysin viimeisessä vaiheessa aineistoa käsiteltiin jälleen pitkittäissuunnassa tehden synteesi tarinoiden toistuvista teemoista, yhdistäen tarinoista löytyvät äänet omiksi tyyppitarinoikseen saman ilmiön ympäriltä. Kerrotun ja kerronnan yhtenevistä ja toisistaan eroavista piirteistä avautui neljä erilaista tarinaa kuvaten haastateltujen perheenäidin liikunta-aktiivisuuden ja liikuntasuhteen muuttumista elämäntilanteen muuttuessa, sekä tekijöitä, joita äiti ryhtyy työstämään pyrkiessään lisäämään liikunta-aktiivisuutta omassa arjessaan.

Osallistuessaan toimintatutkimusryhmään osallistujat ovat tienneet, että heidän tuottamaansa aineistoa tullaan käyttämään tutkimusaineistona ja tuloksista tullaan raportoimaan eri tavoin. Tässä tutkimuksessa osallistujien ääni tulee kuuluviin ja puheenparsi näkyy myös sitaateissa. Osallistujien suojaamiseksi sitaateissa ei nimetä henkilöitä eikä paikkoja oikeilla nimillä, ja myös vahvat murreilmaisut on kielestä poistettu. Tarinoiden synteessillä on pyritty paitsi kuvaamaan ilmiön eri puolia, myös suojaamaan pienen tutkimusryhmän anonymiteettiä. Kenenkään äidin tarina ei erotu joukosta omanaan eikä tuloksena olevien tarinoiden sisällöstä voi päätellä kenestä tarinassa on kysymys. Kaikki neljä tulokseksi saatua tyyppitarinaa ovat aineiston eri ääniä. Yhdenkään kertojan oma tarina ei sellaisenaan kuulu tuloksena olevista tarinoista. Samankaltaista tapaa rakentaa tyyppitarinoita on käyttänyt mm. Hänninen (1991).

Perheenäitien haastatteluaineistosta syntyneistä kertomuksista voitiin analyysin perusteella erottaa neljä erilaista tarinatyyppiä, joihin aineisto pelkistyi. Tarinatyyppit kuvaavat haastateltujen naisten tapaa käsitellä omaa vähäistä liikunta-aktiivisuuttaan pienten lasten työssäkäyvänä äitinä. Perheenäitien tarinoita kokonaisuutena tarkasteltaessa kertomusten juonirakenteista löytyi lukuisia yhteneväisyyksiä mutta myös variaatioita. Aineistosta hahmottui erilaisia tapoja kertoa liikunta-aktiivisuuden ja liikuntasuhteen muuttumisesta



elämäntilanteen ja arjen pyörteissä. Näistä kertojan äänistä erottuivat erilaiset muutostarinat, jotka tuloksissa kuvataan. Samalla tarinalla voi olla useampi kertoja, mutta kertojien samankaltaiset tavat kertoa yhdistettiin analyysissä yhteen tarinaan.

Tarinat, joissa haastateltavat kertoivat liikunta-aktiivisuudestaan ja siihen liittyvistä muutospyrkimyksistä, voidaan jäsentää Gergeniä ja Gergeniä (1986) mukailleen progressiivisiksi, stabiileiksi tai regressiivisiksi. Olen hyödyntänyt jaottelua kolmeen perustavaan tarinatyyppiin ja sijoittanut yksilölliset tarinat näihin luokkiin, mutta tämän lisäksi analysoin tarinoita vielä yksityiskohtaisemmin kuvaten millaisia piirteitä ja yksityiskohtia kukin tarina perheenäitien kerronnassa sai. Synteesissä muodostettujen tarinoiden avulla voitiin tiivistää moninainen haastatteluaineisto havainnollisesti, kooten yhteen aineistossa esiintynyt samankaltaisuus ja erot. Yksilöllisen tarinan lisäksi äitien kerronnasta yhdistelty tarina kertoo myös kulttuurista tarinaa, onhan haastateltavakin kerronnassaan hyödyntänyt tietoisesti tai tiedostamattaan kulttuurista tarinavarantoa.

## 7 TULOKSET

Aineistosta konstruoidut haastateltavien kerrontaa luonnehtivat ja kokoavat tarinat ovat 1) arjen uudelleen rakentaja, 2) liikuntakäsitysten haastaja, 3) verkostoituva liikkuja ja 4) liikkuva hyvä perheenäiti. Esitän tulosluvussa aluksi kaikkia tarinoita eli koko aineistoa luonnehtivia piirteitä. Tämän jälkeen tarkennetaan katse analyysissä muodostettuihin neljään äidin liikunta-aktiivisuuden tarinaan. Tarinat on konstruoitu ajallisesti eteneviksi tarinoiksi, joissa tarinan alku sijoittuu aikaan, jolloin lapsi muuttaa haastateltavien ajankäyttöä, ja tarinan loppu haastattelutilanteeseen liikuntainterventioon osallistujana.

### 7.1 Tarinoiden yhteiset piirteet

Aika perheenäidin arjessa kuluu lukuisiin tehtäviin. *M1:[...] No tietysti työpäivä vie sen omansa [...] mutta se täytyy harrastuksista, se täytyy lapsen harrastuksista ja ihan nää perus kaupassakäynnit, on pakko välillä sinneki ehtiä, sinne kauppaan. Ja tämmöset ihan se perheen perus pyörittäminen, ruoan laitto, pakolliset pyykit, vaikka niitä niinku viikolta yrittää vähän kasata sinne viikonlopulle, mutta ihan semmoset niinku perusjutut. [...] Sa1:[...] et siellä on ihan riittävästi sitä palapeliä tässä työn ja tuon vapaa-ajan organisoinnissa [...] A1:[...] Mut se on tärkeä osa elämää, toi perhe ja sen pyörittäminen. [...] Arjen kuvauksesta aistii ajoittain hengästyttävän tehtävien tahdin ja kirjon. Aika omalle liikunnalle jää arjessa vähiin, kun perheellinen nainen suorittaa kulttuurisesti jäsentynyttä äititapaista arkea. Lupa omalle ajalle pyydetään perheeltä ja huoli perheen hyvinvoinnista on haastateltavien yhteisesti jakama.*

Tavoitteena haastateltavilla on liikunta, joka ei häiritse arjen sujumista, ei riko arjen pyörää eikä sen pyörittämistä. *H9-10:[...] että se on sitä jokapäivästä, ei niinku aina järjestettyä mutta että et on sitä jokapäivästä liikuntaa [...]. Liikuntaa ei haluta eristää omaksi instituutioksi, vaan sen halutaan onnistuvan luontevana osana arkea ja perheen elämäntapaa. Perheenäidin oma aika ei saa vaikeuttaa muiden perheen jäsenten arjen kulkua. Liikunnan nautintoa useammin haastateltavat puhuvat liikunnasta ikään kuin velvollisuutena, perheen toiminnan tukemiseksi äidin jaksamisen apuna ja esimerkkinä lapsille *E1:[...] että niille antais sen mallin siitä liikkumisesta et se ei oo niinku, tai et se tulee niinku luomostaan, että se ei oo sitä, että aina pitää lähteä jonneki että voi liikkua vaan [...]. Liikunnan himo ei yleistettävästi kuulu vähän liikkuvan perheenäidin sanavarastoon.**

Terveyden ja toimintakyvyn säilyttäminen aktiiviseen vanhuuteen saakka, on saanut haastateltavat pohtimaan liikunta-aktiivisuuttaan. He ovat terveystietoisia ja osaavat hyvin nimetä liikunnan terveysvaikutuksia. Jokainen tunnistaa liikunnan hyvää tekevän vaikutuksen. *K4:[...] liikuntaki on niinku sellanen yks tapa niinku olla vastapainona työlle [...]. M6: [...] siitä tulee niin hyvä olo. Se auttaa niinku nukkumiseen ja se on niinku siihen omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen niinku semmonen tärkeä osio [...]. E3:[...] se auttaa painonhallinnassa ja sit ehkä on niinko pitempi pinna [...].* Terveystietoisuus ei ole kuitenkaan sysännyt äitiä liikkumaan – todisteena siitä tämän äitiryhmän olemassaolo. Perhe, lapset ja arjen sujuvuus ovat perheen perustamisen jälkeen alkaneet määritellä haastateltavien arvovalintoja, ajankäyttöä ja arjen valintoja. *K6:[...] tää äitiys ja sen elä- vaikutukset nii monelle elämänalueelle [...]. Mun valinnat on ollu niinku toisen näkösiä, no tietysti ku mä oon ollu niiku vapaampi valitsemaan. Ei oo ollu niit lapsia. Ja niinku (mieltii) mut et nii, no, että valinnat oli niinku toisenlaisia ennen. [...].* Haastateltavat kertovat äitiyden pysäyttäneen oman liikunnan harrastamisen. Liikuntasuhde on muuttunut arvojen kokiessa muutoksen perheellistymisen myötä.

## 7.2 Arjen uudelleen rakentajan tarina

Arjen uudelleen rakentajan tarinassa liikunta-aktiivisuuden muutos sitoutuu nimen mukaisesti perheen arjen rutiinien uudelleenlaiseen organisoimiseen, missä perheenäiti on aloitteen tekijä. Lapsen syntymä mullistaa ennen perheettömän naisen arjen ja sopeutuminen uuteen elämänrytmiin alkaa. Arkeen tulee runsaasti lapseen ja kotiin liittyviä toimintoja, jotka tässä tarinatyypissä näyttäytyvät pitkälti äidin tehtävinä kolmesta eri näkökulmasta. Perheenäiti on arjen pyörittäjän tehtävässään lähes itsekseen työnjaon ollessa näin puolison kanssa sovitusti: *J4:[...] ehkä se on siinä et ku mä oon ollu aina tietyllä lailla vastuussa tosta perheen pyöryksestä ku me sillon aikaan on sovittu, että ku puoliso tekee vuorotyötä nii mä en enää tee, mä teen päivätyötä niin, sit se on jääny. Se on vaan ehkä semmonen, kyllä [puolison nimi] tekee kotona hommi, a mut se on kuitenkin sellanen varmaan ihan opittu tapa, et okei mä pyöritän sen systeemin [...], tai toisaalta arjen reunaehtoien sanelemana yksin pärjäten ja selviytymistä opetellen: H4:[...] siis mun on vaan pitäny selvitä asioista. Siis normaaliarjesta ja ja kun mä jään yksin kotiin sitte kun hän lähti töihin. Ja niinku käyty neuvolassa, mä oon kantanu kainaloissani lapsia, itse asiassa niissä kaukaloissa, ja tota mä luulen et se vaan on niinku hänelle jotenki vaikeempaa [...].* Perheen ja lasten ehdoilla toteutuva arki voi myös tuntua olevan juuri sitä, mitä perhe-elämän pitkäkin olla. *Sa6-7:[...] mä oon hirveen vähän niinkun koskaan korostanu sitä, että mä tarviin semmosta omaa aikaa [...]. et ku tehään niitä lapsia ja ni jotenki mä oon semmonen kanaemoäiti, että*

*mulle ne on joka paikas mukana [...] et tota mulla se äitiys varmaan niinku tulee tän mun elämän semmosen että se on koko mun elämän kattava niin siellä päällimmäisenä oleva asia [...].*

Äiti etsii omaa tapaansa liikkua pohtien arjen toimintojen organisoimista uudessa rytmissä. Rytmin löytyessä heti kohdalleen ei suhteessa liikuntaan tapahdu juuri muutosta. Jos liikuntasuhde olisi voimakas, ei liikunta-aktiivisuus varmaan juurikaan muuttuisi, mutta liikuntasuhteen ollessa heikko jää liikunta valinnoissa muiden äidin tärkeämpinä pitämien arvojen jalkoihin. Lapsi ja perheen arjesta huolehtiminen tulevat osaksi elämää, määrittelemään valintoja, ja liikunta joustaa muun tieltä. *M3:[...] mä luulen vähän, että se on myöski semmosta kyllä jollain tapaa niinku arvottomastaki, että että jos on se illasta se tunti aikaa [...]. Se on aina se että, toisaalta jos välillä laittas sen niinku sen omat ne arvot siihen, että okei, nyt se [oma liikunta] on se kaikista tärkein mulle, eikä se tiskikone tai tai joku muu homma, että kyllä se paljolti on myöski semmosta [...] miten sen arjen saa sitte niinku ympärille rakennettua niin että taas sit mikään pala ei kohtuuttomasti kärsi. M6:[...] Se on tähän, se on oikeestaan, on ollu ja on edelleenki aina se mistä on helpoin joustaa koska se ei oo mitään säännöllistä ei mihinkään keltoon sidottua, niin se on aina se mikä sieltä helpoiten joustaa. Että jos jos vähänki tulee jotain muuta, niin se yleensä menee aina edelle ja se [oma liikunta] on sit joka joustaa ja jää pois [...].*

Liikuntasuhteen vahvistuessa tai sen jo ollessa vahva, äiti ryhtyy etsimään itseään liikkujana ja pohtii liikunnan järjestymistä arkeen ajankäytön ja ajanhallinnan kautta, sekä arvottaa liikuntaa suhteessa muihin arjen vaateisiin. Jonkinlaista äidin identiteetin muutosta vaatii, että perheenäiti ryhtyy vaatimaan itselleen omaa aikaa. *H3:[...]se on nyt vasta tänä syksynä, no ehkä mä oon sitte ite ruvennu vaatimaan sitä. Itteltäni ja ja puolisolta että mun pitää päästä. Et ehkä se nyt niinku on ajankohtanen [...] E3:[...] ehkä vielä semmonen että et mä oon nyt ollu varmaan selkeesti itsekkäämpi ku aikasemmin. Koska täs tähän nyt tietysti liittyy meikäläisen kohalla niin sillee isoja asioita, että ku mä valmistuin ja sitten sain työpaikan niin sekin tietysti vaikuttaa siihen, että et, on varmaan sekin lisänny sitä [...].*

*J5-6:[...] mut tietystihän se on totta et ku kevät ja koko kesä oli sitä, ku mä olin niin vähän kotona, ku mä vietin siellä sairaalassa sitä aikaa, niin meillä oli kaikki niinku hommat tekemättä ja kaikki oli niinku että ne aina tehtiin ne pakolliset ja kotijoukot teki sitte mitä [...] onhan me nyt delegoitu kotonaki hommia että, meillä nää jotka asuu kotona, niin niillon omat keittiövuoropäivät ja muuta, että en mä niinku yksin siellä kaikkee tee [...].* Arjen uudelleen organisoiminen vaatii perheen tuen ja avun arjen tehtävien uudessa työnjaossa. Perheenjäsenille määritellään vastuualueet ja aikataulu tai äiti itse karsii toiminnastaan aikasyöppöjä, mikä raivaa arjesta tilaa äidin omalle ajalle. Elämäntilanteen muuttuessa, esim. opiskelevan äidin siirtyessä työelämään tai perheen konkreettisen

hoitotarpeen vähentymisen myötä, arjen aikataulu järjestyy uudelleen kuin itsestään, ja liikunta sijoittuu kalenteriin sujuvasti. J5:[...] *se on tullu sellaseksi että mä en koe että mä niinku joutusin luopumaan mistään tai et mä joutusin tekeen niinku hirveesti niinku sen eteen, vaan se aika sujuvasti menee, menee vaikka nyt pitää jotain lastenhoitoja järjestää, mut silti se menee menee niinku silleen sujuvasti et se on ihan normia elämää. Et se ei oo mitään semmosta erityistä [...]* E4:[...] *Et tässon varmaan isona osana myös se semmonen iso muutos muutenki elämässä mikä on niinku vaikuttanu et on ollut helppo sit muuttaa montaa asiaa tavallaan ku sitä vaan sitä yhtä ehkä [...]*.

### 7.3 Liikuntakäsitysten haastajan tarina

Äitien puheessa liikunta-aktiivisuuden määrittelyssä painottui järjestetyn ja tavoitteellisen liikunnan osuus. Äidit kuvasivat tätä itse käsitteellä ”varsinainen liikunta”. Toisessa tarinatyyppissä liikunta-aktiivisuuden muutos edistyy, kun vanha käsitys liikunta-aktiivisuudesta laajenee hyväksyen hyöty- ja arkiliikunnan osaksi omaa aktiivisuutta. Tämän tarina nimettiin liikuntakäsitysten haastajan tarinaksi.

Tutkimusryhmän alkaessa liikuntakäsitysten haastajalla on vallitsevana käsitys, että riittävän liikunta-aktiivisuuden kriteerit täytyvät vain silloin kun liikutaan liikkumisen vuoksi, osallistutaan ohjattuun ryhmään tai lähdetään varta vasten lenkille kuntoa kohottamaan. A9-10: [...] *Mun pitää vaan ymmärtää, että se semmonen ei semmonen vipatus-liikunta, niin sekin on liikuntaa. Mä en oo sisäistäny sitä vielä, että se se olis niinku sellasta. Että mä koen vaan et semmonen tunnin tai joku määrätty semmonen juttu ni se on niinku sitä mitä pitäis olla [...]* koska mun mielestä ku tää ryhmä tuli, niin mä ymmärsin, et on tämmöstä perusliikuntaa tai että sitä voi lisätä. Mä en ymmärtäny, että että mä vois jollain tällasella niinku pienillä asioilla lisätä sitä liikuntaa ku mä en tajunnu, että se on niinku varsinaista liikuntaa.[...]. Järjestettyyn ja tavoitteelliseen liikuntaan sidottu liikuntakäsitys sitoo perheenäidin liikkumaan vain pyrkien toteuttamaan vanhastaan tuttua liikuntalajia. Lapsen syntymän jälkeiseen aikatauluun ei vaivatta mahdu tiettyyn aikaan tai paikkaan sidottua liikunnan harrastamista. Äiti etsii tapaansa toteuttaa liikuntaa ja vuorottelee aktiivisuuden ja vähäisen liikkumisen välillä kokien väsymystä aikataulujen ristipaineessa ja neuvottelussa puolison kanssa. K1:[...] *ku se on jatkuvaa neuvottelua se ajankäyttö, niin siihen aivan kerta kaikkiaan kyllästyy, että kumpi menee, kumpi ottaa, kumpi tekee?* K8:[...] *jotenki tulee sellanen että täällä kaikilla pitäis olla sykemittari kokoajan. [...]* sitä on jotenki semmonen olo, että mä oon ihan huono ja mä oon ihan surkee ja mulle niinku Adidas lue siellä ja Nike tuolla [...].

Oman arkiaktiivisuuden havaitseminen tutkimusryhmän toiminnan aikana (ajankäyttöpäiväkirja, aktiivisuusmittaus) sekä keskustelut vertaisen kanssa saavat osallistujan huomaamaan omat mahdollisuutensa liikkua myös arjen muissa tilanteissa, keräten aktiivisuutta arjen tilanteissa hyötyliikuntana ja muuna arkiaktiivisuutena. A5:[...] *Ainahan mä oon kyllä mennyt portaat ja kaikki ja mä huomasin, että mä saan tosi helposti täyteen ne askeleet [...] mä oon lisännyt kävelyhommia, sitten lasten harjoituksissa mä oon mennyt sinne ja sit kävelly vaikka sitä kenttää, sitten mä oon tosiaan kauppoihin lähtenyt polkupyörällä ja jotain pieniä matkoja [...].* Havainto kannustaa perheenäitiä liikkumaan vanhasta tavasta poiketen, sijoittamaan liikuntaa päivän eri tilanteisiin. A10-11:[...] *No ennen vanhaanhan se oli varmaan niiku semmonen enemmän semmonen huono paha pakollinen asia. Nyt mä ehkä oon siinä, mä oon menossa sinne päin, että se ois semmonen jokapäiväinen asia, niinkuin jokapäiväinen leipämme. [...] mä toivon, että joskus tulevaisuudessa se ois semmonen ettei mun tartsis vaan mää aina että okei nyt mä lähden fillarilla, nyt mä lähen kävellen, nyt mä teen sitä ja tätä eikä se oo silleen että nyhän mä vähän tiedostan sitä että, että nyt mun täytyy sitä tehdä. [...]*

K8-9:[...] *jotenki tää ryhmä niinku siinä ehkä se että, et kuva myös siitä, että mitä liikunta-aktiivisuus on, niin se on ehkä omassa mielessä laaja-alastunu. Et se liikunta-aktiivisuus ei, mun ei tarvi olla se joka hölkkää [paikannimi] ympäri mun asunnon edestä aamuin illoin ja vielä keskiyölläki, niinku ne innokkaimmat, ja mun ei tarvi lähteä maratonille, jos mua se ei huvita, vaikka se onki nyt kauheesti muotia. Mutta että se se minun liikunta-aktiivisuus on niinku mun mittareilla, ja se on sellasta, josta mulle tulee hyvä olo ja josta mä nautin, mut et mun ei pidä liikaa sitä niinku, liikaa ollu sellasta taipumusta että mä vertaan sitä toisiin ja sitte tulee semmonen siitä niinku masennus että mä en ikinä yllä tohon. [...]* Äiti löytää uuden sallivamman määritelmän liikunta-aktiivisuudelle havaiten omat mahdollisuutensa liikkua. Määritelmän mukaan liikunta on muutakin kuin ”varsinaista liikuntaa” ja se voi olla jopa sitä mistä äiti itse nauttii.

#### **7.4 Verkostoituvan liikkujan tarina**

Tarinassa, jonka nimesin verkostoituvan liikkujan tarinaksi, liikunta-aktiivisuutta ja sen muutosta kuvataan vahvasti sosiaalisten suhteiden kautta. Liikunta on ollut oleellinen osa sosiaalisia suhteita ennen lapsen syntymää. K2:[...] *jossain muussa elämänvaiheessa on ollu toisella lailla että, miten tää nyt näin on mennyt? [...] Mut et ehkä mä nyt sitte taas, seki on näistä rooleista, et ehkä minä oon ollu se jota joku kaverit on potkinu liikkumaan [...].* Lapsen syntymä muuttaa äidin ajankäytön ja arjen rytmit haastaen ennen lapsia muodostuneiden sosiaalisten verkostojen toiminnan. Perheellisenä hän joutuu miettimään mitä suhteista ylläpitää ja mitä niistä karsii pois arjen

ajan riittämiseksi. Lapsi tuo mukanaan elämään uusia verkostoja, joiden toiminta perustuu lapsiperheellisen elämään. Asuinpaikan vaihdokset pakottavat luomaan uusia verkostoja. Uudenlaiset ryhmäsuhteet eivät ehkä olekaan liikunnallisesti aktivoivia, kuten oli ennen lapsia, vaan verkoston tarkoitus on jakaa uusi elämäntilanne. K2:[...] *Mut et huomaa, että mulla on myös tällä hetkellä jotenki semmonen niinku sosiaalinen kartta, tai siis semmonen elämäntilanne että, että mun ne ihmiset keitten kans mä oon niinku päivittäin tai viikottain tekemisissä ni, monet ihmiset on aika passiivisia. Että sillon se ei sitä mun liikkumista tue ku se alote ei niinku tuu niinku oikeen heiltä [...].*

Äiti ryhtyy pohtimaan omaa rooliaan verkoston toiminnan määrittelijänä tai kokoamaan ympärilleen liikunnallisesti aktiivisia ihmisiä. K2-3:[...] *mut et pitäskö sit nyt olla, et jos mun ympärillä kerta kaikkiaan on nyt vähän tämmösiä passiivisempia liikkujia, siis jopa passiivisempia ku minä, joka on myös passiivinen, nii että että mun pitäis löytää vähän sitä roolia, että hei että sen sijaan että mennään kahvilaan niin voitasko niinku mennäki, että et voisihan minäki opetella semmosen niinku niinku ehdottaa sitä. [...].* Sosiaalinen verkosto saattaa myös rajoittua perheen sisälle, mistä tuen saaminen tai sen puuttuminen edistää tai estää äidin liikunnan toteutumista. H10:[...] *vaikkei mulla sitä niinkun ihan sitä yksittäistä kaveria tällä hetkellä oo, mutta mullahan on niinkun lapset ja se että jos mä saisin ton miehen innostuun, niin niin tota pystyttäs aika paljon paljon niinkun tota liikuntaa lisäämään meidän perheessä [...].* Perheliikunta voi yhdistää perheajan ja liikuntakaverin vaatimuksen. Ryhmä, tässä tapauksessa tutkimusryhmä, voi toimia liikuntakaverina silloin kun liikuntakaveria ei lähipiirin sosiaalisesta verkostosta löydy.

Liikunta-aktiivisuuden kannalta oleellista verkostoituvan liikkujan tarinassa on, että äiti tarvitsee liikuntakaverin. A2:[...] *Niin, koska mun mielestä tää varmaan tää kaikista ongelma on niinku tossa [...]. Eli toi yksin niinku jotain tekeminen ni se ei onnistu niinku ollenkaan [...].* J2:[...] *mä en sitte osaa kautta tykkää yksinään liikkua, et sitte taas niinkö, jos mä en saa ketään kaveria ni sit mä oonki vähän niinku [...].* H7: [...] *Et määhän oikeesti, mää mää tarviisin kaverin tohon, et mä saisin sitä vaikkapa lenkille lähtemistä aikaseks.[...] Ilman kaveria liikkumaan lähteminen ei ole luontevaa tai se voi tuntua jopa turvattomalta. J2:[...] varsinki jos mä illalla lähen ni mä oon niin arka et mä en uskalla tossa [paikannimi] ympäristössä kulkee yksinään, ja sitte taas toisaalta mä tykkään jutella siinä samalla [...].* Verkostosta äiti saa itselleen liikuntaan aktivoijan tai yhteinen liikuntahetki ystävän kanssa on tapa hoitaa sosiaalisia suhteita. Yhdessä sovittu meno sitouttaa lähtemään. Sa3:[...] *kun oli se toinen, jonka kanssa oli sovittu meno, niin siinä on jo vähän jo se et et sä nyt voi niinku perua tai kehtaa tai muuta eikä siinä ollu semmosta ajatustakaan, et sillon se oli ihan kiva mennä [...].*

Liikuntatutkimukseen osallistumista tehokas verkostoituja käyttää positiivisen sosiaalisen paineen asettajana, niin että tutkittavan liikunnan lisääntymisestä tulee verkoston yhteinen huoli. A5:[...] nyhän mä oon sit lisänny just tuota zumbaa ja sit nyt just näitten työkavereitten kanssa nyt tätä enemmän tota toimintaa ja sit tosiaan sisko ko on tienny että mä oon tässä [tutkimusryhmässä] [...] niin se että: "Lähe lähe, nyt on liikuttava." [...] A7:[...] Mut nyt mä oon niinko hyvä sanoon et ko mä oon siinä tutkimuksessa ja sit ko mä oon menny hullu puhumaan kato vielä muille et hei mä oon siinä mukana ni se on niinko että, niinko meiän lapsetki: "Äiti etkös sä ollu semmosessa tutkimuksessa? Eikös sun pidä lähtee kuitenkin?", ku mä yrittäsin vaan sohvalla ja peiton alla et en viittis, ni "Etkös sä ollu semmosessa mukana?" ni no niin, mitä sitten teet. Pakko lähtee. [...]. Ongelmia verkostoituvan liikkujan aktiivisuudessa voi ilmaantua jälleen, kun verkosto tai sen toimintaehdot muuttuvat. Muutos saattaa haastaa äidin liikunta-aktiivisuuden uudelleen.

## 7.5 Liikkuvan hyvän perheenäidin tarina

Liikkuvan hyvän perheenäidin tarinaksi nimetyssä tarinassa keskeinen tekijä on perheenäidin arvojen välinen ristiriita. Liikunta on ennen lapsia ollut tärkeä osa elämää ja liikunnan nautintokin kuuluu kerronnan taustalta. Äitiys ja perheen hyvinvoinnista huolehtiminen ovat nousseet arvoasteikossa kuitenkin korkeammalle kuin oma nautinto. Suhde liikuntaan on muuttunut. Tietoisuus liikunnan hyvää tekevästä vaikutuksesta perustelee oikeutusta liikunta-aikaan, joka kuitenkin on aikaa pois perheestä ja perheeltä.

Su2-3:[...] Jos mä niinku aattelen mun historiaa niin mä nään liikunta-aktiivisuuden sillä lailla, niinku et mullon niinku tietty liikunta-aktiivisuus ollu jossain elämänvaiheessa [...] mä oon ollu hirveen aktiivinen liikunnassa sitte mut mä en oo ollu sillon äiti ja sitten kun mä oon tullu äidiksi niin sitte mä oon tietyllä lailla ruvennu toteuttamaan sitä tai se liikunta-aktiivisuus on tietyllä lailla yhtäkkiä urautunu semmoseen niinku [...] mä toteutan historiallista äidin kaavaa. En siis niinku tätä varmaan mikä mä voisin olla[...] mä en niinku toteuta sitä mitä mä kaipaen koska mä tiedän mitä se liikunta on mulle jossain vaiheessa mun elämää tehny, niin sit multa puuttuu se pala et mä elän semmosessa kummallisessa ristiriidassa [...] mut sit se ei kuitenkaan anna mulle kaikkee ja siinon se tietty negatiivinen ristiriita[...]

Lapsen syntymä on herättänyt pohtimaan äidin roolia ja omaa tapaa olla perheenäiti – hyvä äiti, joka ei korosta omia tarpeitaan vaan laittaa lapsen ja perheen hyvinvoinnin itsensä edelle.

Su3:[...] lomalla sain hirveen hyvään vauhtiin sen liikuntajutun taas ja silloin pystyy niinku rauhassa toteuttaa sitä. Kun on aikaa olla siellä kotona, niin siinä tulee se fiilis et mä oon myös kotona. Mut sit se, että nytte ku



käydään töissä ja on kaiken näköstä muuta lasten juttua, niin on tota, sit musta tuntuu et mä en pysty repeämään siitä enää [...] Sit [puoliso] sano et "Mikset sä voi vaan mennä?" et hän voi hoitaa [...] et sullahan on oikeestaan kaikki illat aikaa ku sä vaan menisit. [...] silti sit se tulee niinku se semmonen et enhän mä voi, et mun paikka on kotona. Et se tulee se huono omatunto ja sit semmonen et kehittää jotain tekemistä kuitenkin siellä kotona [...] M1:[...] ei jää sille itse itsestä huolehtimiselle aikaa. Että kaikkien muitten tarpeista kyllä huolehtii [...]. Syyllisyys oman ajan vaatimuksesta kalvaa äidin mielessä, vaikka lupa liikunnan harrastamiselle tai omalle ajalle on jo perheeltä saatu. Hyvä äitiyys ikään kuin vangitsee liikunta-aktiivisuuden.

Kulttuurinen tai lapsuuden perheestä opittu mielikuva hyvästä äidistä kertoo, että tärkeintä äidille on huolehtia perheestä, sen kanssa kilpailevia arvoja äidillä ei voi olla. Ympäristön asettamat paineet painavat hyvän äidin harteilla. Su3:[...] sekin et jos, no nyt mulle ei oo enää sitä syyllisyyttä mitä mull oli [...] mull oli niinku sellanen huono ajatus, että no niin nyt tää huono äiti taas lähtee tästä eikä hoida kasvatustehtävänsä [...]. Ja toisaalta, lapsistahan pitäisi nauttia nyt kun he ovat vielä pieniä ja tarvitsevat äitiä. Sa7:[...] se on niin kuitenkin semmonen ohikiitävä hetki noitten lasten kanssa, että kyllä mulla varmaan joku päivä sitte on sitä sillai semmosta omaa aikaa, että mä pystyn helpommin ja eikä tarvi semmosia keplotteluja tehdä että noita harrastuksia saa [...].

Vahvan liikuntasuhteen omaava perheenäiti kuitenkin ratkaisee ongelman. Hän kokee liikunnan antaman hyvän palkitsevana ja antavan voimia myös olla hyvä äiti perheelle. Äiti antaa itselleen luvan olla omanlaisensa äiti, jolla on omat tarpeensa ja joka voi äitinäkin paremmin, kun omat tarpeet on huomioitu. Su7-8:[...] se et niinku se liikunta mitä se sit tuottaa niin tietyllä lailla se on sitä hyvää oloa mutta jossain vaiheessa on aina ollut sit sen sen, et aina tuntuu niinku kasvaa yks nikama lisää semmosta itsetuntoo että. Et ku sitä päivän niinku jumittaa, et niinku tääki päivä kokouspöydän ääressä ni mä oon vähän niinku epätoivosta. Mut sit [...] Elämä tuntuu paljon helpommalta sen jälkeen kun on käynyt liikkumassa, koska jotenki niinku sit on vaan helpompaa. Eihän se mikään uutinen oo että se vähentää stressiä [...] jos puhutaan niinku tarpeista niin tietyllä lailla se itsensä toteuttaminen niinku tän liikunnan kautta.[...]. Liikkuvan perheenäidin rooli voittaa pelkästään muista huolehtivan perheenäidin roolin. Arvoristiriita ratkeaa, kun rooli- ja identiteettityön muutoksen kautta löytyy myös liikkuvan, ja edelleen hyvän, perheenäidin rooli.

## 7.6 Toimijuus perheenäitien liikunta-aktiivisuuden muutostarinoissa

Haastatteluaineistosta konstruoidut perheenäitien tarinat liikunta-aktiivisuudesta, kertoivat äitien sanoin heidän liikunta-aktiivisuutensa tilasta ja äitien yrityksistä ratkaista vähäisen liikunta-aktiivisuuden ongelmaa. Seuraavassa pohdin äidin toimijuutta vastauksena kolmanteen tutkimuskysymykseen. Toimijuuden käsitteen näkökulmasta tarinoissa nousi esiin äitien positio liikunta-aktiivisuuden toteuttajana ja toimijuus näyttäytyi äitien kerronnan perusteella monessa muodossa. Elämäntilanteen muutos haastoi äidin pohtimaan suhdettaan liikuntaan uusien arvojen taustoittaessa valintoja. Äidin tapa käyttää valtaa omassa toiminnassaan koki muutoksen.

Perheetön nainen pystyi valitsemaan vapaa-ajan aktiviteetit omien halujensa tai pariskunnan yhteisten toiveiden perusteella. Lapsen synnyttyä nousivat äidin velvollisuudet naisen toiminnan keskiöön ja vapaa-ajan toiminta harkittiin uudessa valossa. Työpäivän jälkeen kotiin palatessa äidillä oli vielä lukuisia tehtäviä suoritettavanaan. Äidin ensisijainen toive oli, että perheen arki rullaa ja arjen pyörittäjän rooli oli luontevasti äidin. Liikunnan ei haluttu rikkovan arjen sujuvuutta. Liikunnan terveyshyödyt tunnistettiin edelleen. Äiti toivoi myös voivansa olla liikunnallinen esimerkki lapsilleen, mutta arjen sujuvuus nousi näiden toiveiden ja tarpeiden yläpuolelle. Tärkeänä näyttäytyi perheen antama siunaus liikunnan toteuttamiseen, lupa poistua hetkeksi äidin roolista ja toteuttaa omia toiveitaan tai ottaa omaa aikaa. Äiti antoi vallan toimijuudestaan liikunta-aktiivisena ainakin osittain perheelleen. Äidin positio oli perhekeskeinen tapa toimia ennen kaikkea äitinä, mikä kuvautui vahvana äitejä yhdistävänä tekijänä. Toimijuus liikunta-aktiivisuudessa asettui äitiyden myötä passiiviseen tilaan, jossa se jäi odottamaan mahdollisesti sopivampaa tilaisuutta tulla esille. Osallistuminen liikunta-aktiivisuutta pohtivaan ryhmään kuvasi äidin halua vaikuttaa omaan toimintaan. Ryhmässä äiti arvioi omaa rooliaan liikkujana ja reflektoi mahdollisuuksiaan liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen keskustellessaan toisten äitien kanssa heidän arjestaan ja tavoistaan toteuttaa liikuntaa.

Äidin sosiaalinen verkosto muuttui äitiyden myötä. Aikaa vanhojen ystävyys-suhteiden ylläpitämiseen oli vähemmän, asuinpaikka saattoi muuttua ja lasten myötä tutustuttiin uusiin

ihmisiin. Aiemmin liikuntaan liittyneet suhteet saattoivat kariuta ja äiti joutui pohtimaan omaa rooliaan ja vallankäyttöä toimijana tässäkin suhteessa. Alkaako itse houkutella kavereita ja perhettä liikkumaan vai mennäkö passiivisesti virran mukana ja tyytyä lapsiperheiden seurusteluun? Toimijuus äitinä oli vahva ja toimijuus liikunnallisesti aktiivisena äitinä heikko tai haki tapansa toteutua. Riippuvuus sosiaalisesta tuesta toisaalta heikensi äidin toimijuutta, toisaalta vahvisti sitä. Liikuntakaverin puuttuessa äiti valitsi vielä mieluummin arjen askareet kotona kuin iltalenkin pimenevässä illassa yksin. Puolisokaan ei aina tukenut äidin valintoja. Vaikka äiti halusi toteuttaa perheen yhteistä liikuntaa lasten ja puolison kanssa, ei puoliso välttämättä lähtenyt mukaan. Toisaalta kun liikuntakaveri muistutti sovitusta liikunnasta, ei siitä kehdannut kieltäytyä ja mukava kokemus liikunnasta vahvisti toimijuutta liikkujana. Positiivisen kokemuksen voimaannuttamana äiti saattoi sopia seuraavatkin liikuntatreffit ja alkaa suunnitella arkeaan niin, että liikunta jälleen onnistuisi.

Arjen pyörittäminen oli äidin vastuulla puolison kanssa sovitusti, olosuhteiden vuoksi pärjäämistä opetellen tai luontevasti äidin ajatellessa, että näin sen perhe-elämän pitääkin mennä. Toimijuus äitinä ilmeni kerronnassa vahvana. Äiti valitsi mieluiten sujuvan arjen ja nautti siitä tai tyytyi joustamaan omista tarpeistaan perheen toiminnan vuoksi. Valta oli osittain perheellä. Toimijuuden positio valittiin, vaikka se ei kaikissa tilanteissa ollut tyydyttävä. Liikunnan tarpeen vahvistuessa, alkoi myös toimijuus liikunnallisesti aktiivisena äitinä vahvistua ja äiti ryhtyi suunnittelemaan arjen organisoitumista uudella tavalla. Toimijuus saattoi vahvistua äidin koettua muitakin elämänmuutoksia, kuten valmistuminen ammattiin, työelämän aloittaminen tai läheisen hoidon tarpeen lisääntyminen. Arki oli muutettava totutusta joka tapauksessa, joten miksei sitten huomioiden vielä liikunnalle järjestävä aika. Toisaalta, lasten kasvaessa heistä löytyi apu kotityöhön eikä perheen toiminnan riippuvuus äidistä ollut enää yhtä vahva. Äiti havaitsi mahdollisuuden muutokseen ja koetti hyödyntää sitä. Hän alkoi vaikuttaa perheeseensä edistääkseen omaa toimijuuttaan liikunnallisesti aktiivisena.

Äidin reflektoidessa toimintaansa liikkujana ryhmässä muiden äitien kanssa, hän havahtui huomaamaan myös oman liikuntakäsityksensä aiheuttavan paineita liikunnan toteuttamiseen. Liikunnan määrittely sitoi liikunnan toteuttamisen ohjattuun liikuntaan, hikilenkille lähtemiseen, liikuntaan, joka on määritelty tiettyyn aikaan, paikkaan ja tapaan, mikä arjen

vaatimuksissa lisäsi haasteita liikunnan toteuttamiselle. Tilanne muuttui liikuntakäsityksen muuttuessa laveammaksi. Äiti huomasi, että liikuntaa olivat myös kaupassa käyminen pyörällä, portaiden käyttö, kodin askareet ja lasten kanssa tai lasten harrastusten yhteydessä liikkuminen. Hyötyliikunnasta perhe ei kärsinyt eikä äidin liikkuminen silloin vienyt äitiä pois perheeltä. Äiti saattoi huomata olevansa jopa liikunnallisesti aktiivinen lähtemättä erityisesti liikkumaan. Valta toteuttaa liikuntaa lisääntyä ajattelutapaa muuttamalla ja äiti saattoi huokaista. Liikunnan toteuttaminen helpottui ja tavoitteen saavuttaminen tuntui äidistä realistisemmalta. Toimijuus hyötyliikkujana mahdollisti aktiivisemmän elämäntavan toteuttamisen.

Kulttuurinen hyvän äidin määrittely satoi äidin ajatukset vahvasti perheeseen. Äiti pohti, onko hän hyvä äiti, jos toteuttaa omia tarpeitaan ja viettää aikaa perheen ulkopuolella. Tarve liikunnalle oli paitsi terveyden myös liikunnasta löytyneen nautinnon kautta. Äiti koki olevansa parempi äiti liikunnan antaman hyvän olon johdosta, mutta aika pois perheen tarpeiden toteuttajana aiheutti silti arvoristiriidan. Liikkuvan hyvän perheenäidin roolin löytyminen vaatii rooli- ja identiteettityötä, jonka kautta toimiva suhde liikunnan ja perheen välillä saattoi vähitellen löytyä. Liikunta-aktiivisuuden toteuttamisen tapaansa pohtiessaan äiti miettii samalla, millaista valtaa hän käyttää suhteessa perheeseen. Antaako valta toiminnan suunnittelusta perheelle, vai ottaako aktiivisempi rooli ja vaatia suunnitelmissa myös omien toiveiden ja tarpeiden huomioimista? Vallan käyttöä kuvattiin itsekkäänä vaatimuksena omasta ajasta, mutta myös mukautuvammin perheen arjen suunnitteluna ja kotityövastuiden jakamisena. Valta myös luovutettiin joskus puolisolle, joka ei joutanut omista tarpeistaan eikä osallistunut äidin suunnittelemaan perheliikuntaan. Toimijuuden vahvistumisen edellytyksenä kuvattu voimaantuminen näytti onnistuvan, kun äiti havaitsi muutoksen mahdollisuudet arjen rakentamisessa, oppi hyödyntämään sosiaalisia suhteitaan ja muutti ajattelutapaansa. Identiteetin muutosta ja autonomista toimijuutta tukivat arjesta selviytymisen huomaaminen aiemmasta poikkeavilla tavoilla.

Äidin liikunta-aktiivisuuden muutos ei tässä tutkimuksessa löytyneiden neljän tarinatyyppin perusteella ollut pelkästään äidin päätöksestä riippuvainen tekijä eikä äiti siten toimijanakaan voinut yksipuolisesti päättää positiotaan. Äiti neuvotteli tavoistaan toteuttaa liikunta-aktiivisuuttaan sekä itsensä, puolison, muiden perheenjäsenten ja sosiaalisen piirin, liikuntaan

kannustavien ja sitä järjestävien organisaatioiden sekä kulttuurisen äititapaisuuden kanssa. Toimintatapa liikkujana soviteltiin elämäntilanteeseen sopivaksi äidin itsensä toiveesta, niin ettei liikunnan toteuttaminen häiritse ympäristöä. Tässä mielessä muutosta haluava äiti oli aktiivinen toimija. Muita loukkaamaton liikunnan harrastaminen oli äidille luontevin tapa lähteä muuttamaan liikunta-aktiivisuuttaan. Toimijuuden osalta voitaisiin tilanne pelkistää kuvaten toimijuutta soviteltuna tai neuvoteltuna. Neuvottelutilanteessa saattoi äidille joskus tulla myös tappio, jolloin äiti luopui toiveestaan liikkua tai sovitteli toimintatapansa perheen arkeen sopivaksi.

## 8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä vähän liikkuvien leikki- ja kouluikäisten lasten työssäkäyvien äitien liikunta-aktiivisuuteen liittämistä tekijöistä äitien itsensä kertomana. Narratiivisen analyysin tuloksena tutkimusaineistosta muodostettiin neljä tarinaa, jotka kaikki kertovat äitien liikunta-aktiivisuuden muuttumisesta ja äidin pyrkimyksistä lisätä liikuntaa omaan arkeensa.

Gergenin ja Gergenin (1986) mukaan kertomuksessa on aina päämäärä ja tapahtumat, jotka ovat sijoitettavissa tarinaan aikajänteellä. Näin aloitin haastatteluaineiston järjestelyn. Litteroidun aineiston useiden lukukertojen jälkeen, sijoitin kunkin äidin kerronnan hänen kuvaamaansa tapahtumajärjestykseen. Päämääränä äitien tarinoissa pidin liikunta-aktiivisuuden lisääntymistä verrattuna siihen hetkeen, kun se kunkin äidin haastattelussa oli lapsen syntymän jälkeen vähentynyt. Liikunta-aktiivisuuden muuttuminen tuli ilmi tapahtumien aikajärjestyksessä. Tämän perusteella jaottelin jokaisen äidin tarinat progressiiviseksi, regressiiviseksi tai stabiiliksi arvioiden tapahtumien etenemistä suhteessa päämäärään. Tuloksina kuvatut tarinat ovat niitä kohtia äitien tarinoissa, joissa progressiivisuus, tarinan eteneminen kohti päämäärää, tuli esiin.

Tyypitarinat esittävät äitien kertomana heidän liikunta-aktiivisuutensa käännekohtia kohti aktiivisempaa elämäntapaa, äitien tapaa ratkaista vähäisen liikunta-aktiivisuuden ongelmaa. Äidin toimijuuden arvioiminen muutostarinoissa, pyrki hahmottelemaan äidin mahdollisuuksia ja äidin ottamaa roolia muutoksen tekemisessä. Muutoksesta ja muutospyrkimyksistä kertoessaan äiti kertoi itsestään. Neljästä erilaisesta muutostarinnasta löytyi äidin positio toimijana suhteessa liikunta-aktiivisuuteen, äidin kertomia tapoja käyttää valtaa tai luovuttaa sitä muille, sekä lukuisia äidin liikunta-aktiivisuuteen liittämiä tekijöitä.

Seuraavaksi pohdin toimijuuden näkökulmaa ja tutkimustulosten käytettävyyttä käytännön työssä liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Tarkastelen kriittisesti myös oman tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä sekä esitän aiheita jatkotutkimukselle.

## 8.1 Tulosten tarkastelu

Äitien liikunta-aktiivisuuden neljässä tarinamallissa toimijuus näyttäytyy hyvin eri vahvuisena erilaisissa positioissa. Yhteisessä äititarinassa liikunta-aktiivisuus muuttui äitiyden myötä. Toimijuus liikkujana heikkeni ja toimijuus äitinä oli vahva. Honkasalon (2014) odottamiseen liittyvä pieni toimijuus, voidaan mieltää kuuluvan myös äidin liikunta-aktiivisuuden tilaan silloin kun äiti kokee, ettei hänellä tässä elämäntilanteessa ole mahdollisuutta olla haluamallaan tavalla liikunnallisesti aktiivinen. Paitsi sairauden aiheuttamaa passiivista odottamista, Honkasalo kuvaa myös metsästämiseen liittyvää odotusta. Metsästäjä on passissa, odottaa saaliin ilmaantumista, valppaana toimimaan, kun tilaisuus tulee. Äidillä liikunta-aktiivisuus voi jäädä tauolle äidin ruuhkavuosien ajaksi ja odottaa sopivampaa tilaisuutta ilmetä aktiivisena toimintana. Passiivinen liikunta-aktiivisuus voi olla myös sietämistä kuten Honkasalo (2014) edelleen kuvaa pientä toimijuutta. Arvojen mukaisesti toimiva hyvä äiti sietää omien tarpeidensa lykkäämisen taka-alalle, sillä lasten tarpeet on sijoitettu etusijalle. Valinta on tehty tietoisesti ja toimintatapa on äidille tässä tilanteessa eettinen valinta.

Sama tilanne voidaan ilmaista käyttäen Evansin (2007) esittelemää rajoitetun tai sidotun toimijuuden käsitettä. Tässä tutkimuksessa äitien liikunta-aktiivisuuden haastoi äidiksi tuleminen. Vaikka aiemmin liikunnallisesti aktiivinen äiti koki tarpeelliseksi liikkua, hän koki mahdollisuuksien liikkumiseen olevan rajoitetut. Voidaan puhua tilanteen aiheuttamasta rajoitetusta ja neuvotellusta toimijuudesta (Evans 2007). Tarpeeksi vahva toimijuus aktiivisena liikkujana etsii aktiivisesti keinoa ratkaista ongelma. Heikko toimijuus liikkujana löysää otetta liikunnasta ja jättää ratkaisun tekemisen myöhempään. Aktiivinen toimijuus äitinä saattaa jopa hylätä liikunnan. Kaikki tämä toiminta tapahtuu arvioiden omaa kykyä toimia suhteessa ympäristöön, reflektoiden tilannetta menneisyyden kokemuksiin sekä arvioiden tulevaisuuden mukanaan tuomia mahdollisuuksia tai rajoitteita. Evansin (2007) mukaan toimijuutta määrittelevät henkilön sisäiset prosessit, identiteettiö ja refleksiivisyys sekä toiminnan ulkoiset rakenteet. Nämä kaikki tulevat esille neljässä liikunta-aktiivisuuden muutostarinassa.

Uuden luominen ja uusien ideoiden keksiminen vaativat normeja rikkovaa toimijuutta, kirjoittavat Lipponen ja Kumpulainen (2008, 339). Uuden luominen näyttäytyy jossain määrin kaikissa tuloksena kerrotuissa muutostarinoissa. Arjen uudelleen organisoijana äiti ottaa aktiivisen roolin ja ryhtyy, tai ainakin pyrkii, jakamaan kotitöitä ja velvollisuuksia perheessään mahdollisesti epäsovinnaisella tavalla. Sosiaalisia suhteita pohtiva äiti saattaa poiketa ystäväpiirissä totutusta kaavasta kokoontua kahvikupposen äärelle ja suunnitella perheiden tapaamisen luistelukentälle. Liikuntakäsityksen haastajan tarinassa äiti havahtuu itselleen uuteen ajatukseen, että liikuntaa on myös arki- ja hyötyliikunta ja soveltaa sitä helpottamaan muutostaan. Äidin identiteetin vahvistuminen mahdollistaa äidin oman tavan olla äiti, riippumatta yhteisön odotuksista ja samalla äidin oman tavan määrittellä itselle sopiva ja mielihyvää tuottava liikunnan tapa ja määrä.

Evansin (2007) esittämä näkökulma, että toimijuus on sosiaalisen osallistumisen prosessi, vihjaa, että toimijuutta kannattaa pohtia yhdessä muiden kanssa, jolloin toisten näkökulmat, kokemukset, odotukset, ehdotukset ja ratkaisut voivat tuoda esiin uusia mahdollisuuksia toimijuuteen. Äitien toimintatutkimusryhmässä liikunta-aktiivisuutta arvioitiin ryhmäkeskusteluissa, joihin jokainen äiti toi oman kulmansa pohdittavaksi ja arvioitavaksi. Neljä muutostarinaa, jotka äitien haastatteluista muodostettiin, viittaavat äitien ajattelevan liikunta-aktiivisuutta usealta eri kannalta ja siten myös mahdolliset ratkaisut aktiivisuuden lisäämiseksi voivat olla erilaisia. Olisiko tällainen yhteiseen ongelmanratkaisuun pyrkivä ryhmä hyvä pohja ponnistaa muutokseen elämäntaparemonteissa yleisemmin? Lipponen ja Kumpulainen (2010) tuovat toimijuuden yhteisöllisen puolen keskiöön toimijuuden tukemisessa. Heidän mukaansa (em. 2010, 340) *”toimijuus kehittyy, saa muotonsa ja toteutuu aina yhdessä toisten kanssa”*. Tämä kuvastaa myös ajatusta, ettei ongelmanratkaisu ole pelkästään yksilön asia, vaan ratkaisumallissa sanansa on sanottavana myös yhteisöllä ympärillä.

Toimijuuden näkökulma on näkökulma myös fysioterapeutin työhön yleisemmin. Kun asiakas tulee hakemaan apua, asetummeko asiantuntijaksi, joka kertoo mikä on asiakkaan ongelma ja kuinka ongelma ratkaistaan, vai otammeko asiakkaan asiantuntijaksi rinnalle neuvottelemaan ongelmanratkaisun mahdollisuuksista. Onko tällainen neuvottelutilanne aina edes mahdollinen? Lipponen ja Kumpulaisen (2010) mukaan toimijuuden positio asettuu



tilanteessa sen mukaan millaisen aseman tilanteeseen osallistujat ottavat. Ei siis ole pelkästään terapeutin valinta, millaisen tilanteen hän ohjaustilanteesta luo, vaan on myös vastapuolesta kiinni, ryhtyykö hän neuvottelemaan vai odottaako hän auktoriteetin ohjeita. Jos terapeutin positio on vahvasti asiantuntijuuden määrittämä ja hän esittää tilanteen vahvasti ”ylhäältä” ohjaten, voi asiakkaan olla vaikea kyseenalaistaa auktoriteetti. Toisaalta Rainio (2008) nimeää juuri asiantuntijan (Rainion tutkimuksessa opettaja) vastustuksen tärkeäksi oppimisen kannalta. Lipponen ja Kumpulainen (2010) arvioivat, että kyseenalaistaminen ja siihen kannustaminen kehittävät toimijuutta. Vastustaminen ja kyseenalaistaminen voivat siis osoittaa asiakkaan toimijuuden heräämistä ja siksi sen hyväksyminen ohjaus- tai terapiasuhteessa olisi tärkeää. Toimijuuden tukeminen voisi olla yksi fysioterapeuttisen ohjaamisen tavoitteista, keino tukea asiakkaan toimintakyvyn ylläpitoa jatkossa. Terapeutin osaaminen ja ohjaus on resurssi, joka annetaan asiakkaan käytettäväksi (Lipponen & Kumpulainen 2010: opiskelijan ohjaaminen).

Liikunnan terveyshyötyjen tunnistaminen oli tämän tutkimusryhmän äideille heitä yhdistävä tekijä. Äitien liikuntaan liittämiä terveyshyötyjä on kuvattu myös aiemmassa tutkimuksessa (Fahrenwald & Shangreaux 2006; Hamilton & White 2010; Mailey ym. 2014). Terveyden ylläpitäminen nimettiin tämän tutkimuksen haastatteluissa yhdeksi liikuntaan kannustavaksi tekijäksi, mutta käännekohta se ei ollut yhdenkään äidin tarinassa. Ratkaisut liikunnan lisäämiseen löydettiin arvioimalla uudelleen sosiaalisia suhteita tai arjen organisoimista, oman oivalluksen heräämisestä liikunnan määrittelyssä sekä omanlaiseksi äidiksi kasvamiseen voimaantumisesta.

Liikuntakäsityksen haastajan tarinassa osansa muutoksessa on myös terveys- ja liikuntasektorilla käytetyillä aktiivisuusmittauksilla ja ajankäytön arvioinnilla. Ryhmässä toteutuneen aktiivisuusmittauksen jälkeen jotkut äideistä huomasivat, että aktiivisuutta tulee jo arkiaskareista niin runsaasti, että sillä saavuttaa suositellun aktiivisuustason tai ainakin suositeltu liikuntamäärä tuntui mittauksen jälkeen mahdollisemmalta saavuttaa. Terveyssektorilla mittausten käyttö voi siis toimia positiivisena kannustimena, ei pelkästään piiskurina. Liikuntakäsityksen haastajan tarina haastaa meidät liikuntaan kansalaisia ohjaavat myös miettimään, millaista liikuntapiirakkaa tarjoilemme. Nouseeko liikunnan aloittamisen kynnyksen liian korkeaksi, jos liikunnan määrittely rajaa luonnollisesti arkeen liittyvän liikunnan

marginaaliin ja kannustaa pelkästään liikuntalajeina määriteltävään liikuntaan? Arkiaktiivisuuden mahdollisuuksia terveyttä ylläpitävänä aktiivisuutena tutkitaan (Benatti & Ried-Larsen 2015).

Becker (2012) käsittelee terveyden yhteyttä toimijuuteen. Hänen mukaansa (2012, 93) yksi kehittyneen yhteisön tavoite voisi olla, että jokainen sen jäsen on vahva toimija. Tässä tutkimuksessa äidin toimijuus näyttäytyi vahvana erityisesti äidin roolissa, liikkujana toimijuus oli neuvoteltua ja tilanteeseen sopeutuvaa. Ei ole yksiselitteistä määrittää, mikä äidin rooleista on tässä tapauksessa toimijuuden kannalta oleellisin esim. yhteiskunnan näkökulmasta katsottuna. Toimijuuden äitinä ollessa vahva, huolehtii nainen jälkikasvustaan ohjaten heitä oikeaan ja varmistaen siten yhteiskunnan toimivuutta jatkossa. Toimijuuden liikkujana ollessa vahva, huolehtii nainen omasta terveydestään mahdollisesti paremmin kuin em. tapauksessa ja siten turvaa omaa toimintakykyään yhteisön tuottavana jäsenenä. Kumpi tässä tapauksessa on sitten parempi, riippuu katsojan näkökulmasta. Jotta äiti voisi elää omien arvojensa mukaisesti, omilla kriteereillään itseään tyydyttävää elämää, tulee äidin antaa itse valita. Terveyskasvattajana molemmat puolet on huomioitava äidin liikuntaan ohjaamisen yhteydessä. Tärkeämpää voisi olla luoda maaperää muutokselle sekä resursseja erilaisten toimintatapojen toteuttamiseen. Nussbaum (2011, 18–19) kuvaa lähestymistapaa mahdollisuuksien luomisena (*The Capabilities Approach*), jossa yksinkertaistettuna lähtökohdat ovat elämänlaatu ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Mahdollisuudet antamalla annetaan ihmiselle itselleen valinnan mahdollisuus erilaisiin toteutustapoihin. Länsimaisessa yhteiskunnassa on ehkä paikallaan kysyä, eikö tämä aika pitkälti jo toteudukin. Mahdollisuuksien hahmottaminen voi arjen pyöryksessä äideillä olla ajoittain vaikeasti havaittavissa.

Banduran (2004) mukaan ihmisen terveys ei ole vain yksilön asia, vaan sillä on myös vahva sosiaalinen puoli. Hänen mukaansa terveydenhuollossa ei ole tarvetta ajatella pelkästään yksilön tai pelkästään rakenteiden (poliittiset, taloudelliset, ympäristötekijät) näkökulmasta, sillä yksilö ei ilman ympäristöään pysty toimimaan. Yksilön toimijuus on laajennettava ymmärtämään toimijuus myös kollektiiviseksi toimijuudeksi. Vain laajalla rintamalla terveyden edistämiseksi tehtävä työ kantaa hedelmää ja luo mahdollisuuksia sekä yksilölle että yhteisölle toteuttaa elämänsä terveyttä vaalien. Jostakin työ on aloitettava, ja helpointa

se voi olla terveysneuvontatilanteessa yksilö ja tilanne kerrallaan. Tässä tutkimuksessa löytyneiden tyyppitarinoiden ”opetus” käytännön työhön voisi olla: Kuuntele asiakastasi. Millaisen kertomuksen hän itsestään kertoo? Millaisia tekijöitä hän itse nimeää mahdollisiksi muutoksen tekemisen välineiksi? Mihin hän kaipaa tukea? Annatko asiakkaallesi välineitä terveystiedon, tavoitteenasettelun vai kannustuksen keinoin? Tekeekö asiakkaasi muutostaan yksin, vai tarvitseeko hän apua ympäristön ja yhteisön kanssa neuvotteluun tai tukiverkoston ympärilleen? Avoin, kuuleva ja tiedostava mieli, tahto dialogin käymiseen, näyttäytyy tällä perusteella terveyskasvattajan tärkeimpänä työvälineenä. Liikunta-aktiivisuuden lisäämisen resepti ei ole yksiselitteinen. Asiakkaan kanssa keskustelun ja tämän haastattelun merkitystä ei kannata ohjaustyössä väheksyä. Kertominen jäsentää kertojalleen tämän omaa maailmaa ja voi jo sellaisenaan kuvata ongelmanratkaisukeinoja.

## 8.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu

Riessmanin (2008, 184) mukaan narratiivisen tutkimuksen validiteetissa ja reliabiliteetissa on kaksi tasoa, tutkimuksen osallistujien kertoma tarina sekä tutkijan itsensä kertoma tarina. Kuten laadullisessa tutkimuksessa yleensä, myös tämän tutkimuksen tulos on analyysiin perustuva tutkijan tekemien *tulkintojen ketjun* tulos (Ronkainen ym. 2014, 81–83). Hermeneuttisen laadullisen tutkimuksen orientaation mukaisesti pyrin tutkimuksessa tuomaan esille tutkittavien tavan tulkita todellisuutta, pitäytyen heidän kerronnassaan, mutta ymmärtäen että tuloksina esittämäni tarinatyyppit ovat tulkintani kerrotusta (Ronkainen ym. 2014, 97–98). Raportoimalla tutkimuksen vaiheet avoimesti tuon esille tekemäni valinnat, jotta myös lukija voi arvioida päättelyni pätevyyttä. Tuloksina esille tuotu, on tietystä kulttuurissa ja ajanjaksossa, tietyn ryhmän tietystä elämäntilanteesta esittämä puoli ilmiöstä tutkijan tulkitsemana. Riessman (2008, 185) käyttää tästä nimitystä tilanteellinen totuus (*situated truth*).

Tarinatyyppien muodostaminen on korostanut tarinoiden tyypillisiä, yhteisiä piirteitä ja suojannut kertojien yksityisyyttä, mikä on tämän tutkimuksen eettinen vahvuus. Valittu toimintatapa kuitenkin jättää tarinoiden yksilölliset piirteet vähälle huomiolle, mitä voi Hännisen (2015) mukaan pitää tämän tyyppisen tutkimuksen rajoituksena. Vahvistaakseni

aineistosta tekemiäni havaintojen ja tulkintojen luotettavuutta, olen reflektoinut opiskelija- ja tutkijayhteisössä ympärilläni, saaden kriittistäkin palautetta tulkinnoista ja niiden johdonmukaisuudesta. Olen myös esittänyt tutkimustuloksiani liikuntatutkimusta hyödyntäville ammattilaisille ja yleisölle saaden palautetta niiden uskottavuudesta ja todennäköisyydestä (Heikkinen 2002; *verisimilitude*, todentuntu). Loh (2013) kuvaa tämän olevan yksi tapa tarkistaa tuloksen luotettavuutta ja käytettävyyttä, etenkin kun tässä tutkimuksessa vahvistusta tulkinnoista ei kysyty tutkimusjoukolta. Palautetta tuloksista antaneissa joukoissa on kuitenkin ollut mukana myös itsensä vähän liikkuviksi kokeneita äitejä, jotka eivät ole kiistäneet tulkintaani.

Tässä tutkimuksessa ei aineistonkeruuvaiheessa ollut itsestään selvää millä menetelmällä ja mistä näkökulmasta aineistoa aletaan käsitellä. Aineisto sai ensin rauhassa ”kertoa itse itsestään”, kunnes siitä alkoi analyysin avulla muotoutua tarinoita ja kunnes taustalle nousi tutkijan käsitys äidin toimijuudesta suhteessa liikunta-aktiivisuuteen. Se, että ilmiötä alettiin tarkastella ilman selvää suuntaa voi sekä lisätä tutkimuksen luotettavuutta että heikentää sitä. Kun kuvaan, että aineisto on saanut kertoa itsestään, tarkoitan sillä, että olen lähtenyt käsittelemään aineistoa avoimella asenteella. Olen pyrkinyt välttämään ennakoasenteen värittämää tarkkaa kuvaa, joka olisi suunnannut katseeni vain tiettyyn suuntaan (Gadamer 2005, 33–34), mutta ymmärrän, että näkökantani voi olla oman historiani ja yhteisöni rajaama (Loh 2013). Uskon kuitenkin, että olen löytänyt aineistosta aidosti äitien esittämiä piirteitä. Tarinoissa käytetyt sitaatit todistavat äitien kertomaa.

Aineistonkeruuvaiheessa toimijuuden näkökulman esiin nostaminen ei ollut tiedossa. Jos näin olisi ollut, olisiko haastattelu johdattanut haastateltavat kuvaamaan tätä puolta ilmiöstä tarkemmin? Riessman (2008, 7, 187) kuvaa, että kertoessaan tarinaansa (tässä haastattelu) kertojat kuvaavat keitä he ovat ja keinä haluavat kuulijan heidät tuntevan. Hyvärinen (2010) viittaa kertojan tuovan kertomisessaan ilmi toimijuuttaan. Tässä tutkimuksessa narratiivinen analyysi toi esiin äidin toimijuuden liikunta-aktiivisuuden muutoksessa ja teoreettinen yhteys syntyi luontevasti. Näkökulman valintaan on vaikuttanut tutkijan suuntautuneisuus aiheeseen, mutta myös näkökulman valintaa on reflektoitu ympäröivässä yhteisössä pohtien sen sopivuutta kuvaamaan ilmiötä.

Tässä tutkimuksessa aineistona on käytetty pelkästään haastattelutilanteessa kerättyä aineistoa, vaikka vuoden mittaisessa toimintatutkimusasetelmassa muutakin aineistoa kertyi. Tämän tutkimuksen haastattelutilanne, jossa kyseessä ei ole pelkästään satunnainen kertaluonteinen kohtaaminen, on tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa mainitsemisen arvoinen. Haastattelutilanteessa, tutkimusintervention puolella välissä, oli luottamus tutkijoiden ja ryhmäläisten välillä jo syntynyt tai jäänyt syntymättä. Tuttuus ja mahdollinen luottamus ovat kenties kannustaneet haastateltavaa äitiä avoimuuteen. Toisaalta, yhteisen asian ja tavoitteen äärellä jotain on voinut jäädä sanomatta, kun on ajateltu, että aihe on jo tuttu. Kaikki haastatellut äidit eivät kuitenkaan kertoneet samaa tarinaa, vaan äidit rikastuttivat aineistoa omilla näkökulmillaan, mikä rohkaisee ajattelemaan, että ainakin jotain ilmiön laajuudesta on tavoitettu. Vuoden mittaisessa tutkimusprojektissa tutkijat ovat luoneet tutkimuksen äiteihin jossain määrin myös henkilökohtaisen suhteen sekä käsityksen aiheen ympärillä käsiteltävistä teemoista. Rajaamalla tässä aineiston vain tiettyyn tutkimuksen hetkeen, olen pyrkinyt sijoittamaan itseni tarkkailijaksi. Position valinta ei ole pelkästään tutkijan valinta (Ronkainen ym. 2014, 70–73), mutta tässä tutkimuksessa aineiston rajaaminen on helpottanut asettumista ulkokehälle kuulijaksi, ammatilliseen rooliin. Toimintatutkimukseen liittyen, on tässä tapauksessa hyväksyttävä, että ryhmää ohjanneina tutkijoina olemme mahdollisesti tapaamisissa ennen haastattelua suunnanneet äitien ajatuksia liikunta-aktiivisuuden suhteen tiettyihin suuntiin. Tältä osin äitien ajattelun muutoksen havaitsemista voisi lisätä tässä käytetyn aineiston vertailu äidin alkuhaastatteluun ennen intervention aloittamista. Sitä ei kuitenkaan ole tehty.

Minkä tahansa tekstin lukeminen tapahtuu aina niiden silmälasien läpi, joiden läpi lukija on tekstiä oppinut tai tottunut katselemaan. Näin voisi kuvata Gergenin ja Gergenin (1986) kirjoitusta tekstin tulkinnasta teorian pohjalta. Tässä tutkimuksessa narratiivisen analyysin tuloksena muodostin neljä tarinaa, joilla kuvaan äitien liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvaa muutosta. Tulkintaani haastatteluista on vaikuttanut maailma, josta käsin olen haastatteluja aluksi tehnyt ja myöhemmin analysoinut. Tulkinnat tietystä näkökulmasta ovat väistämättömiä (Gergen & Gergen 1986; Loh 2013), mikä täytynee hyväksyä kerronnallisen analyysin kyseessä ollessa. Oma taustani fysioterapeuttina painottaa liikunnan ja fyysisen kuntoutuksen avulla saavutettavaa toimintakykyä ja terveyttä, minkä vuoksi on kiinnostavaa arvioida tutkimuksen äitien näkökulma terveyteen ja liikuntaan.

Tulosten perusteltavuudesta ja yleistettävyydestä käyn keskustelua pohdinnassa edellä. Empiirisellä yleistämisellä tarkoitetaan Ronkainen ym. (2014, 144) mukaan ajatusta, että tulokset sopivat kuvaamaan todellisuutta. Tämän työn narratiivit tuovat esiin olennaisia tekijöitä samassa elämäntilanteessa olevien äitien elämästä ja mahdollisuudesta liikkua. Teoreettinen yleistäminen taas on Ronkaisen ym. (2014, 146) mukaan aiemman tutkimuksen ja teoreettisen näkökulman kautta rakennettuja kuvauksia ja malleja. Teoreettiseen yleistämiseen pyrin esittämällä tarinamallien yhteyttä toimijuuden erilaiseen ilmenemiseen. En kuitenkaan päädy esittämään äidin toimijuudesta yleistettävää päätelmää, vaan tuon esille toimijuuden merkitystä äidin pyrkiessä muuttamaan elämäntapaansa liikunnallisesti aktiivisemmaksi. Vahvempi rajaaminen toimijuuden käsittelyssä olisi tuonut ilmiöstä syvällisemmän kuvan. Tässä tutustumme ilmiön monimuotoisuuteen.

Tutkimustulosten yleistettävyys tutkimustilanteen ulkopuolelle, ilmiöön yleisemmin, on tutkimuksen hyödyntämiseksi ensiarvoisen tärkeää. Tutkimusta tehdään ongelmanratkaisun mahdollistamiseksi ja helpottamiseksi (Loh 2013) ja se pitää voida viedä tutkimustilanteen ulkopuolelle (Ronkainen ym. 2014, 143). Ronkaisen ym. (2014, 144) mukaan ei rajallista yleistettävyyttäkään voi kuitenkaan pitää ongelmana. Rajallinen yleistettävyys kertoo ilmiöstä tietystä yhteydestä ja voi edelleen olla tietona arvokas. Pohdinnassa pyrin tuomaan esille tämän tutkimuksen yleistettävyyttä erityisesti vähän liikkuvien äitien ryhmässä, jonka arvoihin perustuvasta maailmasta tämän tutkimuksen tulokset kertovat. Nöyränä on kuitenkin hyväksyttävä, että yleistettävyys voi jäädä yleiselle tasolle, sillä äidit ja heidän lähtökohtansa muuttaa elämäntapaa ovat hyvin erilaisia. Tämä tutkimus ei tarjoa tarkkaa menetelmää, jolla vähän liikkuvien äitien liikunta-aktiivisuutta voitaisiin edistää, mutta se antaa viitteitä tekijöistä, jotka liikuntaan ohjauksessa tulisi huomioida.

Tutkimukseen osallistuneet äidit osallistuivat tietoisesti tutkimusryhmään ja tekivät sen vapaaehtoisesti vastaamalla lehti-ilmoitukseen. Tutkimukselle oli haettu tutkimuslupa ja sellainen pyydettiin myös osallistujilta ennen ryhmän aloittamista. Tutkimuksen tarkoitus oli ryhmäläisillä tiedossa. Tulosten raportoinnissa olen jatkuvasti pitänyt mielessä tutkimukseen

osallistuneiden säilymisen anonyymeinä. Heistä käyttämäni nimet on muutettu ja sitaateissa etunimistä käytetään vain etukirjainta. Tuloksissa käytetyistä sitaateista on poistettu kaikki tunnistamisen mahdollistava tieto, muuttamatta äidin kerrontaa. Tutkimuksen tekemisessä olen pyrkinyt toimimaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti raportoiden rehellisesti tutkimuksen tekemisestä ja merkitsemällä huolellisesti käyttämäni lähdeviitteet.

### **8.3 Jatkotutkimusaiheet**

Tämän tutkimuksen tuloksena esitettyjen tarinoiden todenpitävyyttä voisi varmistaa jatkotutkimuksella. Haastatteleamalla tähän tutkimukseen osallistuneet äidit uudelleen voisi selvittää, ovatko he ratkaisseet vähäisen liikunta-aktiivisuuden ongelman, ja millä tavoin. Uusi tutkimus toisi esiin, ovatko tyyppitarinat käytännössä ratkaisumalleja, vai löytyykö ratkaisu arjessa jostakin muualta. Toimijuuden näkökulmasta liikunta-aktiivisuuden tai minkä tahansa muun terveyskäyttäytymisen osa-alueen tutkiminen olisi mielenkiintoista myös Jyrkämän (2008) toimijuuden modaaliteetti -mallia käyttäen (ks. kappale 3.2). Jos haastattelussa olisikin äidille annettu toimijuuden kuuden eri mahdollisuuden malli, ja pyydetty äitiä itse sijoittamaan eri otsikoiden alle omia näkemyksiään omasta liikunta-aktiivisuudesta, olisiko silloin löytynyt toimijuuden näkökulmasta se aspekti, jonka vahvistamiseen äiti kaipaa apua tai se tekijä, joka ratkaisevasti määrittää milloin äiti lähtee liikkumaan.

Vuolle (2000) toteaa, että paitsi vanhemmuus, on myös muita elämäntapahtumia, joissa liikunta-aktiivisuus haastetaan. Näitä ovat mm. työttömyys ja toisaalta työuupumus. Pätevätkö silloin erilaiset tavat perustella liikkumattomuutta ja miten vähäistä liikunta-aktiivisuutta näissä tilanteissa ratkaistaan? Karhuvaara (2013) on tutkinut nuorten miesten liikunta-aktiivisuutta. Ilmiötä voisi edelleen tarkentaa tutkien myös muiden liikkumattomien alaryhmiä. Miten on suomalaisten isien tai nuorten naisten liikunta-aktiivisuuden tukemisen laita? Uudeksi trendiksi liikunta-aktiivisuuden parina näyttää nousevan myös palautumisen korostaminen osana harjoittelua sekä arjen ja työelämässä jaksamisen tukemiseksi. Haastaako

se liikunta-aktiivisuuden ja saavatko fyysisesti passiiviset palautumisesta keppihevosen, jolla ratsastaa takaisin sohvalle?



## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Leikki- ja kouluikäisten lasten äitien haastattelun perusteella muodostettujen liikunta-aktiivisuuden muutoksesta kertovien tyyppitarinoiden perusteella liikunta-aktiivisuuden lisääminen vaatii äidiltä muutakin kuin liikunnalle järjestetyn mahdollisuuden, ajan ja paikan. Liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi tehtävän ohjauksen on huomioitava ohjattavan elämäntilanne, arvot ja rooli, sosiaalinen verkosto sekä käsitys liikunta-aktiivisuudesta. Tämän tutkimuksen perusteella ohjattavan toimijuuden vahvistaminen liikunnallisesti aktiivisena toimijana voisi olla yksi ohjaustilanteen tavoitteista.

## LÄHTEET

- Adamo, K.B., Langlois, K.A., Brett, K.E. & Colley, R.C. 2012. Young children and parental physical activity levels. Findings from the Canadian health measures survey. *American Journal of Preventive Medicine* 43 (2), 168-175.
- Ajzen, I. 1991. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50 (2), 179-211.
- Allendof, K.E.E. 2010. The quality of family relationships, women's agency, and maternal and child health in India. *Dissertation Abstracts International, A: The Humanities and Social Sciences*. The University of Wisconsin: Madison.
- Archer, E., Lavie, C.J., McDonald, S.M., Thomas, D.M., Hébert, J.R., Taverno Ross, S.E., McIver, K.L., Malina, R.M. & Blair, S.N. 2013. Maternal inactivity: 45-year trends in mothers' use of time. *Mayo Clinic proceedings* 88 (12), 1368-1377.  
DOI:10.1016/j.mayocp.2013.09.009
- Bandura, A. 2004. Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior* 31(2), 143-164.
- Barnes, B. 2000. *Understanding agency. Social theory and responsible action*. London: SAGE Publications Ltd.
- Becker, L.C. 2012. *Habilitation, health, and agency: a framework for basic justice*. New York: Oxford University Press Inc. DOI:10.1093/acprof:oso/9780199917549.003.0002
- Bellows-Riecen, K.H. & Rhodes, R.E. 2008. A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. *Preventive Medicine* 32 (2), 99-110.  
DOI:10.1016/j.ypmed.2007.08.003
- Benatti, F.B. & Ried-Larsen, M. 2015. The effects of breaking up prolonged sitting time: A review of experimental studies. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 47 (10), 2053-2061. DOI:10.1249/MSS.0000000000000654
- Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Turun yliopisto, väitöskirja. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008.
- Biesta, G. & Tedder, M. 2007. Agency and learning in the lifecourse: Towards an ecological perspective. *Studies in the Education of Adults* 39 (2): 132-149.

- Borodulin, K., Levälähti, E., Saarikoski, L., Lund, L., Juolevi, A., Grönholm, M., Jula, A., Laatikainen, T., Männistö, S., Peltonen, M., Salomaa, V., Sundvall, J., Taimi, M., Virtanen, S. & Vartiainen E. 2013. Kansallinen FINRISKI 2012 -terveystutkimus – Osa 2: Tutkimuksen taulukkoliite. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 22/2013.
- Brown, W.J. & Trost, S.G. 2003. Life transitions and changing physical activity patterns in young women. *American Journal of Preventive Medicine* 25 (2), 140-143.  
DOI:10.1016/S0749-3797(03)00119-3
- Bruner, J. 1998. *The culture of education*. 4. painos. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Davis, A.M., Gallagher, K., Taylor, M., Canter, K., Gillette M.D. & Wambach, K. 2013. An in-home intervention to improve nutrition, physical activity, and knowledge among low-income teen mothers and their children: Results from pilot. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 34 (8), 609-615.
- Dearth-Wesley, T., Gordon-Larsen, P., Adair, L.S., Zhang, B. & Popkin, B.M. 2012. Longitudinal, cross-cohort comparison of physical activity patterns in Chinese mothers and children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9 (39). <http://www.biomedcentral.com/content/9/1/39>
- Eteläpelto, A., Heiskanen, T. & Collin, K. 2011. Vallan ja toimijuuden monisäikeisyys. Teoksessa A. Eteläpelto, T. Heiskanen & K. Collin (toim.) *Valta ja toimijuus aikuiskasvatuksessa*. Aikuiskasvatuksen 49. vuosikirja. Vantaa: Kansanvalistusseura, 9-30.
- Eteläpelto, A., Vähäsantanen, K., Hölkä, P. & Paloniemi, S. 2013. What is agency? Conceptualizing professional agency at work. *Educational Research Review* 10, 45-65. <http://dx.doi.org.ezproxy.jyu.fi/10.1016/j.edurev.2013.05.001>
- Evans, K. 2007. Concepts of bounded agency in education, work, and the personal lives of young adults. *International Journal of Psychology* 42 (2), 85–93.  
DOI:10.1080/00207590600991237
- Fahrenwald, N.L., Atwood, J.R. & Johnson D.R. 2005. Mediator analysis of Moms on the Move. *Western Journal of Nursing Research* 27 (3), 271-291.
- Fahrenwald, N.L. & Shangreuxs, P. 2006. Physical activity of American Indian mothers. *Orthopaedic Nursing* 25 (1), 22-29.

- Fenwick, T. 2006. Escaping/becoming subjects: Learning to work the boundaries in boundaryless work. Teoksessa S. Billet, T. Fenwick & M. Somerville (toim.) Work, subjectivity and learning. Dordrecht: Springer cop., 21-36.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1.
- Furlan, A.D., Malmivaara, A., Chou, R., Maher, C.G., Deyo, R.A., Schoene, M., Bronfort, G. & van Tulder, M. from The Editorial Board of the Cochrane Back, Neck Group. 2015. 2015 updated method guideline for systematic reviews in the Cochrane Back and Neck Group. Spine 40 (21): 1660-1673. DOI:10.1097/BRS.0000000000001061
- Gadamer, H-G. 2005. Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. 2. painos. Vastapaino: Tampere.
- Gergen, K.J. & Gergen M.M. 1986. Narrative form and the construction of psychological science. Teoksessa T.R. Sarbin (toim) Narrative psychology. The storied nature on human conduct. Praeger: New York, 22-44.
- Hamilton, K. & White, K.M. 2010. Identifying parents' perceptions about physical activity: A qualitative exploration of salient behavioural, normative and control beliefs among mothers and fathers of young children. Journal of Health Psychology 15 (8), 1157-1169. DOI:10.1177/1359105310364176
- Hamilton, K. & White, K.M. 2011. Identifying key belief-based targets for promoting regular physical activity among mothers and fathers with young children. Journal of Science and Medicine in Sport 14 (2), 135-142.
- Hamilton, K., Cox, S. & White, K.M. 2012. Testing a model of physical activity among mothers and fathers of young children: Integrating self-determined motivation, planning, and theory of planned behavior. Journal of Sport & Exercise Psychology 34 (1), 124-145.
- Heikkinen, H.L.T. 2000. Tarinan mahti - Narratiivisuuden teemoja ja muunnelmia. Tiedepolitiikka 25 (4), 47-58.
- Heikkinen, H.L.T. 2002. Narratiivisuus – ei yksi vaan monta tarinaa. Teoksessa H.L.T. Heikkinen & L. Syrjälä (toim) Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. Kansanvalistusseura: Helsinki, 184-197.

- Heikkinen, H.L.T. 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H.L.T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Kansanvalistusseura: Helsinki, 16-38.
- Heiskanen, J., Kärkkäinen, O-P., Hakonen, H., Tammelin, T. & Havas, E. 2011. Suomalaisen työikäisen kestävyyskunto. Nykyhetken tilanne ja ennusteita. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 247.
- Helldán, A. & Helakorpi, S. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveystyöttyminen ja terveys, kevät 2014. Terveys ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 6/2015.
- Hesketh, K.R., Goodfellow, L., Ekelund, U., McMinn, A.M., Godfrey, K.M., Inskip, H.M., Cooper, C., Harvey, N.C. & van Sluijs, E.M.F. 2014. Activity levels in mothers and their preschool children. *Pediatrics* 133 (4): e973. DOI:10.1542/peds.2013-3153
- Honkasalo, M-L. 2014. Katveessa – pieni toimijuus kriittisenä avauksena toiminnan teoriaan. *Tiede & edistys: monitieteinen aikakauslehti* 38 (1): 42-61.
- Hutchinson, A.D. & Wilson, C. 2011. Improving nutrition and physical activity in the workplace: a meta-analysis of intervention studies. *Health Promotion International* 27 (2), 238-249. DOI:10.1093/heapro/dar035
- Hyvärinen M. 2006. Kerronnallinen tutkimus. Viitattu 14.11.2016.  
<http://www.uta.fi/yky/yhteystiedot/henkilokunta/mattikhyvarinen/index/Kerronnallinen%20tutkimus.pdf>
- Hyvärinen M. 2010. Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 90-118.
- Hänninen V. 1991. Työpaikan menetys tarinana. *Psykologia* 26: 348-355.
- Hänninen V. 2015. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus: 168-184.
- Jokinen, E. 1996. Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Tampere: Gaudeamus.
- Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.
- Jones, C., Jancey, J., Howat, P., Dhaliwal, S., Burns, S., McManus, A., Hills, A.P. & Anderson, A.S. 2013. Utility of stages of change construct in the planning of physical

- activity interventions among playground mothers. *BMC Research Notes* 6: 300.  
<http://www.biomedcentral.com/1756-0500/6/300>
- Josselson, R. 2011. Narrative research. Constructing, deconstructing and reconstructing story. Teoksessa F.J. Wertz, K. Charmaz, L.M. McMullen, R. Josselson, R. Anderson & E. McSpadden (toim.) *Five ways of doing qualitative analysis: phenomenological psychology, grounded theory, discourse analysis, narrative research, and intuitive inquiry*. New York: The Guilford Press, 224-242.
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. *Gerontologia* 4/2008: 190-203.
- Järvikoski, A. & Karjalainen, V. 2008. Kuntoutus monitieteisenä ja -alaisena prosessina. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen (toim.) *Kuntoutus*. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 80-93.
- Kaigang, L., Davison, K.K. & Jurkowski, J.M. 2012. Mental health and family functioning as correlates of a sedentary lifestyle among low-income women with young children. *Women & Health* 52 (6), 606-619. DOI:10.1080/03630242.2012.705243
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M-L., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveystilaa ja hyvinvointierot. Terveystilaa ja hyvinvoinnin laitos. Raportti: 16/2012.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276.
- Kesäniemi A., Riddoch, C.J., Reeder, B., Blair S.N. & Sørensen T.I.A. 2010. Advancing the future of physical activity guidelines in Canada: an independent expert panel interpretation of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (41). DOI:10.1186/1479-5868-7-41.
- Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa H.T.L. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) *Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näkökantoja*. Juva: Atena kustannus, 63-83.
- Klugman, J., Hanmer, L., Twigg, S., Tazeen, H., McCleary-Sills, J & Santamaria, J. 2014. *Voice and agency: Empowering women and girls for shared prosperity*. Washington DC: World Bank Group.

- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa Ilmanen, K. (toim.) Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/4004, 189-208.
- Koski, P. 2008. Physical activity relationship (PAR). *International review for the sociology of sport* 43 (2), 151-163. DOI:10.1177/1012690208095374
- Liikunta. 2016. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä julkaistu: 13.1.2016. Viitattu: 6.10.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075#R10>
- Liimakka, S. 2013. Re-embodied: Young women, the body quest and agency in the culture of appearances. University of Helsinki. Publications of the Department of Social Research 2013:1.
- Lindsay, A.C., Sussner, K.M., Greaney, M.L. & Peterson, K.E. 2009. Influence of social context on eating, physical activity and sedentary behaviours of Latina mothers and their pre-school-aged children. *Health Education & Behavior* 36 (1), 81-96.
- Lipponen, L. & Kumpulainen, K. 2010. Toimijuus ja sen kehittymisen tukeminen opettajankoulutuksessa. Teoksessa A. Kallioniemi, A. Toom, M. Ubani & H. Linnansaari (toim.) Akateeminen luokanopettajuus: 30 vuotta teoriaa, käytäntöä ja maistereita. Suomen kasvatustieteellinen seura. Kasvatusalan tutkimuksia 52. [sivut](#)
- Loh, J. 2013. Inquiry into issues of trustworthiness and quality in narrative studies: A perspective. *The Qualitative Report* 18 (65), 1-15. <http://www.nova.edu/ssss/QR/QR18/loh65.pdf>
- Mahlakaarto, S. 2010. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. University of Jyväskylä. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 394.
- Mailey, E.L., Huberty, J., Dinkel, D. & McAuley, E. 2014. Physical activity barriers and facilitators among working mothers and fathers. *BMC Public health* 14, 657 DOI:10.1186/1471-2458-14-657
- Mailey, E.L. & McAuley, E. 2014. Impact of a brief intervention on physical activity and social cognitive determinants among working mothers: a randomized trial. *Journal of Behavioral Medicine* 37 (2), 343-355. DOI:10.1007/s10865-013-9492-y

- Marin, M. 2001. Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä, (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 17-48.
- Miller, T. 2005. Making sense of motherhood : a narrative approach. New York: Cambridge University Press.
- Miller, Y.D., Trost, S.G. & Brown, W.J. 2002. Mediators of physical activity behavior change among women with young children. *American Journal of Preventive Medicine* 23 (2S), 98-103.
- Müller-Riemenschneider, F., Reinhold, T., Nocon, M. & Willich, S.N. 2008. Long-term effectiveness of interventions promoting physical activity: A systematic review. *Preventive Medicine* 47, 354-368. DOI:10.1016/j.ypmed.2008.07.006
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2000. Ihmisen psykologinen kehitys ja elämäntulkku. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.) Suomalainen elämäntulkku. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi, 86-98.
- Nussbaum, M.C. 2011. Creating capabilities. The human development approach. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- O'Donovan, G. Blazevich, A.J., Boreham, C, Cooper, A.R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K.R., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J.M., Hamer, M., McDermott, I., Murphy, M., Mutrie, N., Reilly J.J., Saxton, J.M. & Stamatakis, E. 2010. The ABC of physical activity for health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences* 28 (6), 573-591.
- Penttinen P. 2002. Elämänpoliittiset valinnat elämäntulkussa. Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteen laitos. Artikkelit / esitelmä kasvatustieteen päivillä Rovaniemellä 21-22.11.2002. Viitattu 7.10.2016. [http://elamankulku.jyu.fi/pdf/Elamanpol\\_valinnat.pdf](http://elamankulku.jyu.fi/pdf/Elamanpol_valinnat.pdf)
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). 2008. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Viitattu 6.10.2016. <https://health.gov/paguidelines/guidelines/>
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. 1983. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51 (3), 390-395.



- Prochaska, J.O, DiClemente, C.C. & Norcross, J.C. 1992. In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *American Psychologist* 47 (9), 1102-1114.
- Prochaska, J.M., Prochaska, J.O. & Johnson, S.S. 2006. Assessing readiness for adherence to treatment. Teoksessa E.R. Levensky & W.T. O'Donohue (toim.) *Promoting treatment adherence: A practical handbook for health care providers*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, 35-46.
- Rainio, A.P. 2008. From resistance to involvement: Examining agency and control in a playworld activity. *Mind, Culture, and Activity* 15 (2), 115–140.  
DOI:10.1080/10749030801970494
- Ransdell, L.B., Eastep, E., Taylor, A., Oakland, D., Schmidt, J., Moyer-Mileur, L. & Shultz, B. 2003. Daughters and Mothers Exercising together (DAMET): Effects of home- and university-based interventions on physical activity behavior and family relations. *American Journal of Health Education* 34 (1), 19-29.
- Rhodes, R.E., Blanchard, C.M., Benoit, C., Levy-Milne, R., Naylor, P-J., Symson Downs, D. & Warnburton D.E.R. 2014. Social Cognitive correlates of physical activity across 12 months in cohort samples of couples without children, expecting their first child, and expecting their second child. *Health Psychology* 33 (8), 792-802.
- Rhodes, R. & Quinlan, A. 2015. Predictors of physical activity change among adults using observational designs. *Sports Medicine* 45 (3), 423-441.
- Riessman, C.K. 2008. *Narrative methods for human sciences*. California: Sage Publications, Inc.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2014. *Tutkimuksen voimasanat*. Sanoma Pro Oy: Helsinki.
- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48 (1): 36-41.
- Rovio, E. & Pyykkönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Schluter, P., Oliver, M. & Paterson, J. 2011. Perceived barriers and incentives to increased physical activity for Pacific mothers in New Zealand: findings from the Pacific Islands Families Study. *Australian and New Zealand Journal of Public Health* 35 (2), 151-158.  
DOI:10.1111/j.1753-6405.2011.00685.x

- Somekh B. 2006. Action research: A methodology for change and development. Maidenhead, Berkshire: Open University Press.
- Tilson, E.C., McBride, C.M., Albright, J.B. & Sargent, J.D. 2002. Smoking, exercise and dietary behaviors, among mothers of elementary school-aged children in a rural North Carolina County. *The Journal of Rural Health* 18 (4), 547-555.
- Tolska, T. 2003. Narratiivinen ajattelu ja kasvatustieteellinen tutkimus Jerome Brunerin psykologiassa. *Kasvatus* 34 (1), 30–42.
- Tong, A., Sainsbury, P. & Craig, J. 2007. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care* 19 (6): 349-357.
- Unruh, D.R. 1980. The nature of social worlds. *Sociological Perspectives* 23(3), 271-296. DOI: 10.2307/1388823
- Urizar, G.G.Jr., Hurtz, S., Albright, C.L., Ahn, D.K., Atienza, A.A. & King A.C. 2005. Influence of maternal stress on successful participation in a physical activity intervention: The IMPACT Project. *Women & Health* 42(4): 63-82. DOI:10.1300/J013v42n04\_4
- Vanhalakka-Ruoho, M. 2014. Toimijuus elämäntilanteissa – ohjaustyön perusta? *Aikuiskasvatusta* 3: 192-201.
- Vilkko, A. 2000. Elämäntilanne ja elämäntilanteiden muuttaminen. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi, (toim.) *Suomalainen elämäntilanne*. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi, 74-85.
- von Elm, E., Altman, D.G., Egger, M., Pocock, S.J., Gøtzsche, P. C. & Vandenbroucke, J.P., for the STROPE Initiative. 2007. The Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology (STROPE) statement: Guidelines for reporting observational studies. *Preventive Medicine* 45 (4), 247-251. doi:10.1016/j.ypmed.2007.08.012
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämäntilanteilla. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskitys LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 23-46.
- Vähäsantanen, K. 2013. Vocational teachers' professional agency in the stream of change. University of Jyväskylä. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 460.

- Vähäsarja, K., Poskiparta, M., Kettunen, T. & Kasila, K. 2004. Transteoreettinen muutosvaihemalli perusterveydenhuollon liikuntaneuvonnassa. *Liikunta ja tiede* 41 (6), 81-88.
- WHO. 2010 Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. ISBN 978 92 4 159 997 9. Viitattu 6.10.2016.  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>
- Williams, S.L. & D. P. French, D.P. 2011. What are the most effective intervention techniques for changing physical activity self-efficacy and physical activity behaviour - and are they the same? *Health Education Research* 26 (2), 308-322.  
DOI:10.1093/her/cyr005
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Koski, P., Rinne, R. & Heinonen, O.J. 2003. *Liikunta & Tiede* 40 (5-6), 33-36.


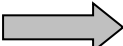

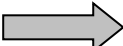
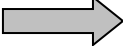
**Hakupolku ja tulokset Medline-tietokannasta 6.9.2016**

tutkimuskysymys:


Mitkä tekijät selittävät leikki- ja kouluikäisten lasten äitien vähäistä liikunta-aktiivisuutta?


**MEDLINE(OvidSP)**

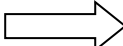
1946 to August week 4 2016

<i>Sedentary</i> (Map Term to Subject Heading) OR <i>Sedentary Lifestyle</i> (MESH-term)		21616 ARTIKKELIA
<i>Physical inactivity</i> (advanced search) <i>Physical inactivity.mp.</i> (search as keyword)		4662 ARTIKKELIA
<i>Inactivity</i> (advanced search) <i>Inactivity.mp.</i> (search as keyword)		9964 ARTIKKELIA
<i>Mothers</i> (MESH-term) (Map term to Subject Headings) (Include all subheadings)		33485 ARTIKKELIA
<i>Women, working</i> (MESH-term) (Include all subheadings)		4947 ARTIKKELIA

**Yhdistetään haut:**

*Sedentary Lifestyle* / or *Sedentary.mp.* **OR**  
*Inactivity.mp.* **OR** *physical inactivity.mp.*  30372 ARTIKKELIA

*Sedentary Lifestyle* / or *Sedentary.mp.* **OR**  
*Inactivity.mp.* **OR** *physical inactivity.mp.*  
**AND** *Mothers*  
*rajauksena vuodet 2000-2016, englannin kieli & tieteellinen julkaisu*  102 ARTIKKELIA

*Sedentary Lifestyle* / or *Sedentary.mp.* **OR**  
*Inactivity.mp.* **OR** *physical inactivity.mp.*  
**AND** *Mothers* **AND** *Women working*  1 ARTIKKELI

**Hakupolku ja tulokset Cinahl-tietokannasta 8.9.2016.**

tutkimuskysymys:

Mitkä tekijät selittävät leikki- ja kouluikäisten lasten äitien vähäistä liikunta-aktiivisuutta?

**CINAHL (EBSCO)**

*Sedentary*

Boolean / Phrase + Apply related words

OR

*Life style, sedentary* (MESH-term)



6000ARTIKKELIA

*Physical inactivity*

Boolean / Phrase + apply related word

(search as keyword)

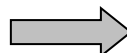


1412 ARTIKKELIA

*Inactivity*

Boolean / Phrase + Apply related words

(search as keyword)



2100 ARTIKKELIA

*Mothers* (MESH-term)



33410 ARTIKKELIA

*Women, working* (MESH-termi)



2197 ARTIKKELIA

**Yhdistetään haut:**

*(MH "Life Style, Sedentary") OR "physical inactivity" OR "inactivity"*



7686 ARTIKKELIA

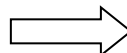
*(MH "Life Style, Sedentary") OR "physical inactivity" OR "inactivity" AND (MH "Mothers")*



80 ARTIKKELIA

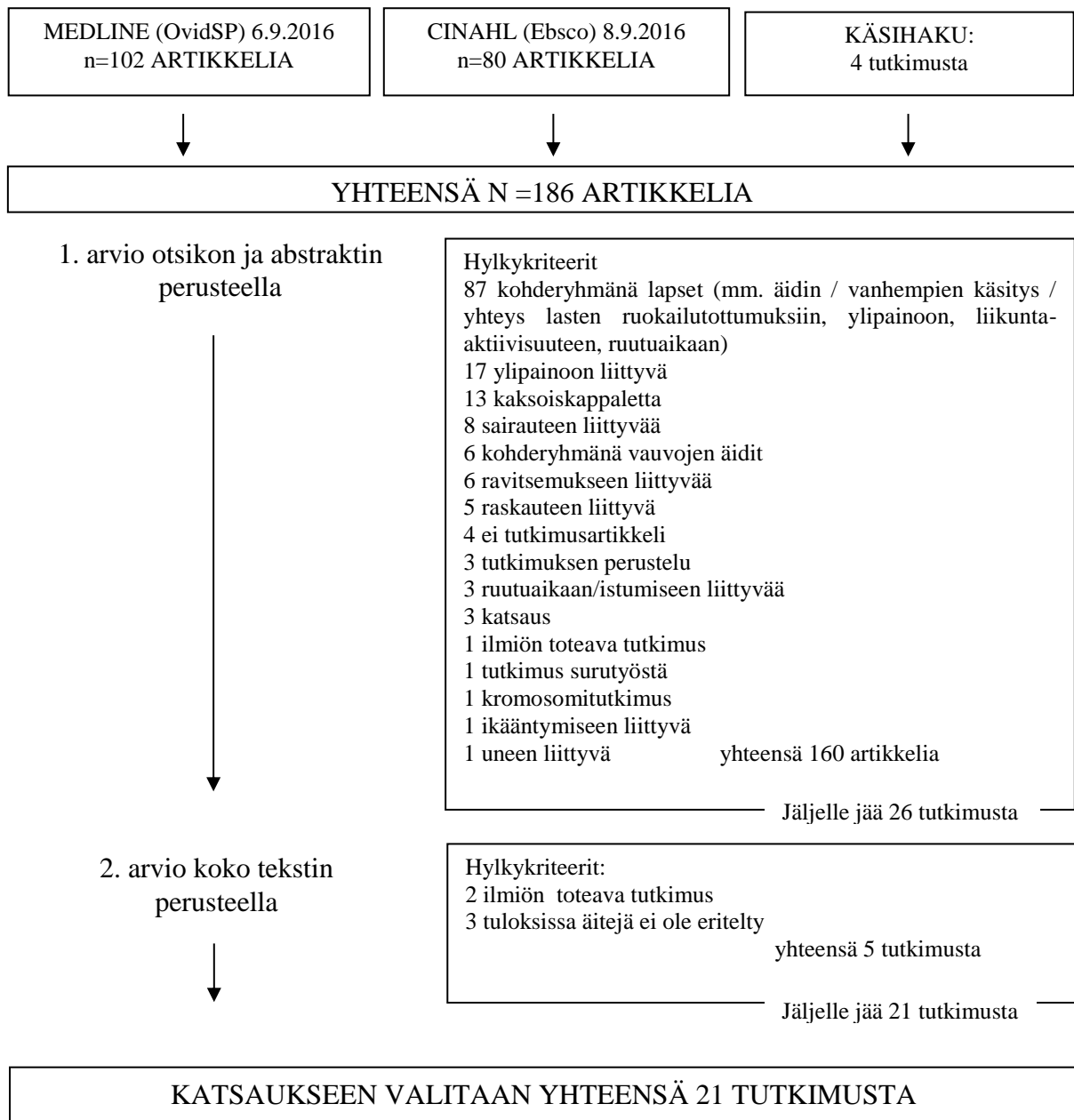
*rajauksena vuodet 2000-2016, englannin kieli & tieteellinen julkaisu*

*(MH "Life Style, Sedentary") OR "physical inactivity" OR "inactivity" AND (MH "Mothers") AND (MH "Women, Working")*



2 ARTIKKELIA

## Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimusten valintaprosessi



**Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet tutkimukset:** Leikki- ja kouluikäisen lapsen äidin liikunta-aktiivisuutta selittäviä tekijöitä.

<b>Kvantitatiiviset intervention sisältävät tutkimukset</b>	<b>julkaisu</b>	<b>laadun arviointi<sup>1</sup></b>	<b>tulokset</b>
<i>Miller, Y.D, Trost, S.G. &amp; Brown, W.J.</i> Mediators of Physical Activity Behavior Change Among Women with Young Children (Australia)	American Journal of Preventive Medicine 2002; 23 (2S), 98-103.	Furlan ym. 9/13	Kahdeksan viikon seurannassa I2-ryhmän äidit saavuttivat liikuntasuosittelusta vastaavan aktiivisuuden paremmin kuin kontrolliryhmän äidit, mutta muutos ei jatkunut 5 kuukauden seurantaan saakka. Muutos minäpystyvyydessä (OR 1,86, CL 1,17–2,94) ja puolison tuessa (OR 2,29, CI 1,46–3,58) ennustivat merkitsevästi liikunta-aktiivisuuden lisääntymistä intervention jälkeen. Muutos minäpystyvyydessä ja puolison tuessa näytti ennustavan liikunta-aktiivisuuden muutosta.
<i>Ransdell, L.B., Eastep, E., Taylor, A., Oakland, D., Schmidt, J., Moyer-Mileur, L. &amp; Shultz, B.</i> Daughters and Mothers Exercising together (DAMET): Effects of Home- and University-Based Interventions on Physical Activity Behavior and Family Relations. (USA)	American Journal of Health Education 2003; 34 (1), 19-29.	Furlan ym. 8/13	Molemmissa interventio ryhmissä äidit ja tyttäret ilmoittivat lisääntyntä liikunta-aktiivisuutta. Ryhmien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa. Äideistä 94 % ja tyttäristä 88 % ilmoittivat: ”Suhteeni tyttäreeni / äitiini on parantunut yhteiseen liikuntaan osallistumalla. Äidin/tyttären kannustus liikuntaan sekä tuki fyysisen toimintakyvyn tunnistamisessa lisääntyivät. Tyttäret kokivat äidin kontrollin lisääntyvän (p<0,05).
<i>Fahrenwald, N.L., Atwood, J.R. &amp; Johnson D.R.</i> Mediator Analysis of Moms on the Move. (USA)	Western Journal of Nursing Research 2005; 27 (3), 271-291.	Furlan ym. 10/13	TTM:iin perustuva liikunta-interventio toimi jossain määrin, mutta ei voitu osoittaa, mikä väliin tulijoista oli merkitsevästi yhteydessä muutoksiin liikuntakäyttäytymisessä. Liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen ei näytänyt liittyvän TTM:n mukaisten tekijöiden muutoksiin (muutokset haitoissa, päätöksenteossa ja sosiaalisessa tuessa). Nämä selittivät vain noin 13 % päivittäisen energiankulutuksen lisääntymisestä.
<i>Urizar, G.G.Jr., Hurtz, S., Albright, C.L., Ahn, D.K., Atienza, A.A. &amp; King A.C.</i> Influence of Maternal Stress on Successful Participation in a Physical Activity Intervention: The IMPACT Project. (USA)	Women & Health 2005; 42(4): 63-82.	Furlan ym. 7/13	Äitiyteen liittyvät stressitekijät näyttivät vähenevän lapsen varttuessa. Interventio lisäsi äitien liikunta-aktiivisuutta ja samaan aikaan äitiyteen liittyvät stressitekijät vähenivät. Yleisesti koetussa stressissä ei tapahtunut muutosta. Vähemmän äidin stressiä kokneiden ja parisuhteessa elävien äitien osallistuminen interventioon oli aktiivisempaa.

<i>Davis, A.M., Gallagher, K., Taylor, M., Canter, K., Gillette M.D. &amp; Wambach, K.</i> An In-home intervention to Improve Nutrition, Physical Activity, and Knowledge Among Low-Income Teen Mothers and Their Children: Results from Pilot. (USA)	Developmental & Behavioral Pediatrics 2013; 34 (8), 609-615.	Furlan ym. 7/13	Teiniäitien terveystiedot lisääntyivät merkittävästi ( $p < 0,01$ ) koskien sekä äidin terveyttä että lapsen terveyttä. Äitien liikunta-aktiivisuus lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi ( $p < 0,02$ ), mutta myös tv:n katselu lisääntyi merkitsevästi ( $p < 0,11$ ). Äitien BMI laski seurannassa ( $p = 0,08$ ).
<i>Mailey, E.L. &amp; McAuley, E.</i> Impact of a brief intervention on physical activity and social cognitive determinants among working mothers: a randomized trial. (USA)	Journal of Behavioral Medicine 2014; 37 (2), 343-355.	Furlan ym. 10/13	Interventioryhmän liikunta-aktiivisuus lisääntyi heti intervention jälkeen sekä mitattuna että itsearvioituna verrattuna kontrolliryhmään. 6 kk seurannassa aktiivisuus väheni mitattuna, mutta säilyi itsearvioituna. Itsensäätelyn ja minäpystyvyyden lisääntymisellä näytti olevan yhteyttä liikunta-aktiivisuuden muutokseen. Niihin liittyvää interventiota voinee hyödyntää työssäkäyvän äidin liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi.
<b>Kvantitatiiviset kysely- ja mittaustutkimukset</b>	<b>julkaisu</b>	<b>laadun arviointi<sup>2</sup></b>	<b>tulokset</b>
<i>Tilson, E.C., McBride, C.M., Albright, J.B. &amp; Sargent, J.D.</i> Smoking, Exercise and Dietary Behaviors among Mothers of Elementary School-Aged Children in a Rural North Carolina County. (USA)	The Journal of Rural Health 2002; 18 (4), 547-555.	stroke 31/48	72 % äideistä ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähemmän kuin 20 min kolmesti viikossa. Useita terveyskäyttäytymisen riskejä oli 57 %:lla vastaajista. Epäsäännöllisesti liikkuvista 84 % (145/173) uskoi pystyvänsä lisäämään aktiivisuuttaan. Luottamus liikunnan lisäämisen mahdollisuuteen ei ollut yhteydessä mihinkään demografisista tekijöistä tai terveysriskikäyttäytymisen kasautumiseen.
<i>Fahrenwald, N.L. &amp; Shangreaux, P.</i> Physical Activity of American Indian Mothers. (USA)	Orthopaedic Nursing 2006; 25 (1), 22-29.	stroke 35/48	Löydettiin selvä lineaarinen yhteys fyysisen aktiivisuuden muuttujien ja etenevän liikunta-aktiivisuuden muutosvalmiuden välillä. Liikunta-aktiivisuuteen liittyvinä kohtalaisen tärkeinä etuina äidit pitivät: vähemmän stressiä, vähemmän jännitystä, enemmän energiaa, parempi tunne itsestä. Liikunta-aktiivisuuteen liittyviksi haittoiksi äidit mielsivät: liian vähän aikaa, liian väsynyt.
<i>Schluter, P., Oliver, M. &amp; Paterson, J.</i> Perceived barriers and incentives to increased physical activity for Pacific mothers in New Zealand: findings from the Pacific Islands Families Study. (Uusi-Seelanti)	Australian and New Zealand Journal of Public Health 2011; 35 (2), 151-158.	stroke 35/48	Tyynenmeren alueen äitien suurimmat liikunnan esteet liittyivät perheen asettamiin velvollisuuksiin, muilla äideillä myös väsymykseen ja työn ja muiden rutiinien aiheuttamiin esteisiin. Tyynenmeren alueen äitien aktiivisuutta tuki ulkopuolinen tuki perheeseen tai itsen liittyen, muiden äitien aktiivisuutta lisäksi arkeen järjestynyt lisäaika tai esimerkkinä toimiminen lapsille.
<i>Hamilton, K. &amp; White, K.M.</i> Identifying key belief-based targets for promoting regular physical activity among mothers and fathers with young children.	Journal of Science and Medicine in Sport 2011; 14 (2), 135-142.	stroke 28/48	Vanhemmilla oli keskinkertainen aikomus liikkua seuraavan viikon aikana ( $M = 5.38$ , $SD 1.75$ ) keskimäärin kolmena päivänä viikossa ( $M = 3.04$ , $SD 2.05$ ). Äideillä suuri merkitys liikunta-aikeeseen ja käyttäytymiseen oli puolison tuella. Käyttäytymiseen merkitystä oli myös käsityksellä, että vanhemmuuden käytännöt



(Australia)			paranevat liikunnan avulla. Sukupuolten välillä eroja löydettiin vähän.
Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. (Suomi)	Liikunta & Tiede 2011; 48 (1): 36-41.	stroke 23/48	Kotitalouden koko oli yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen kaikissa ikäryhmissä. Naisten liikunta-aktiivisuus laski enemmän kuin miesten, kun perhekoko kasvoi. Vähän liikkuvissa kotitalouksissa perheessä oli todennäköisemmin alle 7-vuotias lapsi.
Adamo, K.B., Langlois, K.A., Brett, K.E. & Colley, R.C. Young Children and Parental Physical Activity Levels. Findings from the Canadian Health Measures Survey. (Canada)	American Journal of Preventive Medicine 2012; 43 (2), 168-175.	stroke 38/48	Naiset, joiden kotona asuva lapsi oli alle 6-vuotias, liikkuivat päivittäin (kohtalaisella tai reippaalla tasolla) vähemmän kuin lapsettomat naiset. Alle 6-vuotiaiden lasten vanhemmat saavuttivat harvemmin liikuntasuosituksen mukaisen aktiivisuustason verrattuna lapsettomiin.
Dearth-Wesley, T., Gordon-Larsen, P., Adair, L.S., Zhang, B. & Popkin, B.M. Longitudinal, cross-cohort comparison of physical activity patterns in Chinese mothers and children. (China)	International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2012; 9 (39).	stroke 33/48	Tulos tuki aiempaa löydöstä, että lasten ja äitien liikunta-aktiivisuuden yhteys toisiinsa vähenee lapsen varttuessa. Korkeammin koulutetut äidit harrastivat vapaa-aikana todennäköisemmin raskaampaa liikuntaa, mutta heillä oli myös passiivista aikaa enemmän kuin matalasti koulutetuilla äideillä.
Hamilton, K., Cox, S. & White, K.M. Testing a Model of physical Activity Among Mothers and Fathers of Young Children: Integrating Self-Determined Motivation, Planning, and Theory of Planned Behavior. (Australia)	Journal of Sport & Exercise Psychology 2012; 34 (1), 124-145.	stroke 27/48	Kaikki muuttajat korreloivat voimakkaasti aikomukseen ja käyttäytymiseen, aikomuksen korreloidessa voimakkaimmin käyttäytymiseen. Naisilla ja miehillä oli hieman erilainen polku kohti liikunta-aktiivisuutta. Molemmilla asenne vaikutti voimakkaasti itse määrättyyn motivaatioon ja aikomukseen liikkua säännöllisesti. Äideillä tässä tekijänä olivat lisäksi subjektiiviset normit, kun isillä taas havaittu käyttäytymisen kontrolli.
Jones, C., Jancey, J., Howat, P., Dhaliwal, S., Burns, S., McManus, A., Hills, A.P. & Anderson, A.S. Utility of stages of change construct in the planning of physical activity interventions among playgroup mothers. (Australia)	BMC Research Notes 2013; 6: 300.	stroke 31/48	Transteoreettisen muutosvaihemallin vaihe vastasi hyvin äidin liikunta-aktiivisuutta ja näytti sopivan välineeksi intervention suunnittelussa. Minäpystyvyyden ja puolisen tuki liittyivät selvästi äidin liikunta-aktiivisuuden tasoon (p<0,05). Tutkimuksen äidit olivat aktiivisempia kuin australialaisäidit yleensä. Useat ilmoittivat, että liikunta oli nyt kokenut takaiskun.
Kaigang, L., Davison, K.K. & Jurkowski, J.M. Mental Health and Family functioning as Correlates of a Sedentary lifestyle Among Low-Income Women with Young Children. (USA)	Women & Health 52 (6), 606-619.	stroke 33/48	Lisääntyvät masennusoireet ja perheen heikko toimivuus olivat yhteydessä äidin tv:n katselun lisääntymiseen. Äidin vähäinen vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus korreloi koettuun stressiin ja saattoi liittyä vähäisesti äidin masennusoireisiin.

<i>Hesketh, K.R., Goodfellow, L., Ekelund, U., McMinn, A.M., Godfrey, K.M., Inskip, H.M., Cooper, C., Harvey, N.C. &amp; van Sluijs, E.M.F.</i> Activity Levels in Mothers and Their Preschool Children. (UK)	Pediatrics 2014; 133 (4): e973.	stroke 31/48	Tutkimuksessa löydettiin merkitsevä yhteys äidin ja lapsen liikunta-aktiivisuuden määrällä kaikilla intensiteettitasoilla. Äitien liikunta-aktiivisuutta koskien: – äidin korkea BMI ja kokoaikatyö olivat yhteydessä vähäiseen aktiivisuuteen – alempi BMI, osa-aikatyö ja useampi kotona asuva lapsi liittyivät kevyeen liikunta-aktiivisuuteen. – yhteyksiä ei havaittu kohtalaiseen tai raskaaseen fyysiseen aktiivisuuteen liittyen
<i>Rhodes, R.E., Blanchard, C.M., Benoit, C., Levy-Milne, R., Naylor, P-J., Symson Downs, D. &amp; Warnburton D.E.R.</i> Social Cognitive correlates of Physical Activity Across 12 Months in Cohort Samples of Couples Without Children, Expecting Their First Child, and Expecting Their Second Child. (Canada)	Health Psychology 2014; 33 (8), 792-802.	stroke 36/48	Äitien havaittu käyttäytymisen kontrolli ja aikomus heikkenivät erityisesti ensimmäisen lapsen saamisen yhteydessä verrattuna lapsettomiin naisiin ja näyttivät säilyvän heikkona toisen lapsen saamisen yhteydessä. Tunteisiin liittyvät ja instrumentaaliset motivaatiotekijät vaikuttivat aikomukseen liikunta-aktiivisuudessa, mutta tämä näytti vähenevän lapsen saamisen myötä.
<b>Kvalitatiiviset tutkimukset</b>	<b>julkaisu</b>	<b>laadun arviointi<sup>3</sup></b>	<b>tulokset</b>
<i>Lindsay, A.C., Sussner, K.M., Greaney, M.L. &amp; Peterson, K.E.</i> Influence of Social Context on Eating, Physical Activity and Sedentary Behaviours of Latina Mothers and Their Preschool-Aged Children. (USA)	Health Education & Behavior 2009; 36 (1), 81-96.	coreq 19/24	Äidit raportoivat perheen liikkuvan vähän ja osallistuvan inaktiivisiin aktiviteetteihin (TV, musiikki, lukeminen). Kulttuurin muutos oli aiheuttanut muutoksen myös aktiivisuuteen, joka omassa maassa olisi osana arkea. Liikunnan esteeksi koettiin myös ilmasto sekä perheen ja työn vaatimusten yhteensovittaminen.
<i>Hamilton, K. &amp; White, K.M.</i> Identifying Parents' Perceptions about Physical Activity: A Qualitative Exploration of Salient Behavioural, Normative and Control Beliefs among Mothers and Fathers on Young Children. (Australia)	Journal of Health Psychology 2010; 15 (8), 1157-1169.	coreq 21/24	Äidin liikunnan edistäjänä tärkeimmät uskomukset liittyivät liikunnan terveyshyötyihin. Lisäksi liikunnan ajateltiin edistävän hyvää vanhemmuutta. Selvin aktiivisuutta heikentävä uskomus oli liikunnan aiheuttama haitta muihin sitoumuksiin. g Tärkein äidin liikunnan hyväksyjä oli puoliso. Äideillä erityisesti sosiaalinen tuki (95 %) edisti ja ajanpuute (76 %) esti säännöllisen liikunnan harrastamista.
<i>Mailey, E.L., Huberty, J., Dinkel, D. &amp; McAuley, E.</i> Physical activity barriers and facilitators among working mothers and fathers. (USA)	BMC Public health 2014; 14, 657	coreq 17/24	Perheellistyminen muutti vanhemman arvoja perhekeskeisiksi. Työssäkäyvien äitien ja isien käsitykset liikunta-aktiivisuuden esteistä ja edistäjistä olivat samankaltaisia, mutta äidit korostivat isejä enemmän syyllisyyden tunteita perheen ohella työtä kohtaan sekä lastenhoidon ongelmia.

Laadunarvioinnissa käytetty: <sup>1</sup> Furlan ym. 2015, <sup>2</sup> von Elm ym. 2007 ja <sup>3</sup> Tong ym. 2007.