

**TEMPERAMENTIN JA OHJATUN LIKUNNAN HARRASTAMISEN YHTEYS
PÄIVÄKOTILAPSILLA**

Juha Arino & Helka Heikkilä

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Arino, J. & Heikkilä, H. 2020. Temperamentin ja ohjatun liikunnan harrastamisen yhteys päiväkotilapsilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma, 59 sivua, 3 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten eri temperamenttipiirteet jakautuvat Taitavat Tenavat - tutkimukseen osallistuneiden 3-7 -vuotiaiden lasten välillä ja miten ne ovat yhteydessä lasten ohjatun liikunnan harrastamiseen. Lisäksi halusimme kartoittaa, kuinka moni lapsi harrastaa ohjattua liikuntaa, sekä miten ikä ja sukupuoli vaikuttavat lasten harrastamiseen.

Tutkimusaineisto on kerätty vuosina 2015-2016 osana Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan Taitavat Tenavat - tutkimushanketta. Tutkimukseen osallistui 3-7-vuotiaita päiväkotilapsia (N=1238; 572 tyttöä, 564 poikaa) 37:stä ryväsotannalla valitusta päiväkodista 24:ltä eri paikkakunnalta ympäri Suomea. Tiedot lasten temperamentti- ja ohjatun liikunnan harrastamisesta kerättiin tutkimukseen osallistuneiden lasten vanhempien täyttämällä kyselylomakkeilla. Temperamentin tutkimiseen käytettiin Colorado Childhood Temperament -kyselylomaketta (CCTI) (Rowe & Plomin 1977) ja-, ohjatun liikunnan harrastamista selvitettiin Taitavat Tenavat - kyselylomakkeella. Aineisto on analysoitu SPSS -ohjelmaa (IBM SPSS Statistics 24) käyttäen. Aineiston kuvailevassa osiossa käytettiin keskiarvoa (ka) ja keskihajontaa (kh), temperamentin yhteyttä ohjatun liikunnan harrastamiseen tutkittiin yksisuuntaisen ancova-analyysin avulla, temperamentin ja sukupuolen välistä yhteyttä tarkasteltiin t-testillä ja temperamentin ja iän välistä yhteyttä tutkittiin yksisuuntaisella anova-analyysillä.

Tutkimustulokset osoittivat sosiaalisuuden ja emotionaalisuuden olevan tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä ohjatun liikunnan harrastamiseen, sekä sukupuolen ja iän olevan yhteydessä lapsen temperamenttiin ja harrastusvalintaan. Vanhemmat lapset olivat sosiaalisempia ja heidän oli helpompi säilyttää tarkkaavaisuutensa tietyssä asiassa kuin nuorempien. Pojat olivat tutkimuksen mukaan temperamentiltaan tyttöjä aktiivisempia, kun taas tytöt olivat parempia säilyttämään tarkkaavaisuutensa. Ohjatun liikunnan harrastamisen osalta tulokset osoittivat, että yli puolet aineiston lapsista (51.1%) ei harrastanut mitään ohjattua liikuntaa säännöllisesti. Vanhemmat lapset harrastivat ohjattua liikuntaa kokonaisuudessaan enemmän kuin nuoremmat. Pojat harrastivat enemmän joukkueurheilua ja kamppailulajeja, kun taas tytöt harrastivat enemmän esteettisiä lajeja.

Temperamentin ja harrastusvalinnan väliset yhteydet tukevat ajatusta siitä, että tietyissä lajeissa ja harrastusmuodoissa on omia lajispesifejä piirteitä, jotka sopivat tietyille temperamentille ja temperamentin piirteille paremmin kuin toiselle. Temperamentin ja harrastusvalinnan yhteydet voivat johtua harrastuksen intensiivisyydestä, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta tai harrastuksen aiheuttamien tunnereaktioiden voimakkuudesta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lapsen temperamentti voi tukea tietyssä harrastuksessa tarvittavia ominaisuuksia, tai olla niitä vastaan. Tätä tietoa voidaan hyödyntää valistamalla lapsen vanhempia, kouluja ja muita lapsen lähipiirissä toimivia henkilöitä temperamentin huomioon ottamisen tärkeydestä. Jatkossa tutkimuksen kohteena voisi olla vanhempien vaikutus lapsen harrastusvalintaan, miten paljon lapsi saa itse vaikuttaa siihen mihin hän suuntautuu ja mitä vaikutuksia tällä on esimerkiksi lapsen harrastusten lopettamiseen.

Avainsanat: temperamentti, ohjattu liikunta, päiväkotilapset

ABSTRACT

Arino, J. & Heikkilä, H. 2020. The association between temperament and organized physical activity of kindergarteners. Faculty of Sport and Health Science, University of Jyväskylä. Master's thesis of Sport Pedagogy, 59 pp, 3 appendices.

The aim of this study was to examine the associations between temperament and organized physical activity of Finnish 3-7 -year-old kindergarteners who participated in Skilled Kids - study. Additionally we wanted to examine how many of the participants overall take a part in organized physical activity and how the age and gender may affect to the participation among kindergarteners.

The data was collected in 2015-2016 as part of University of Jyväskylä's Faculty of Sport and Health Sciences Skilled Kids - Study. The participants in this study were 3-7-year-old kindergarteners (N=1238; 572 girls, 564 boys), from 37 different kindergartens and 24 different cities around Finland. The participants were selected randomly by using cluster sampling. Information about temperament and participation in organized physical activity were collected by questionnaires from the parents whose children took part in this study. Temperament was examined by Colorado Childhood Temperament questionnaire (CCTI) (Rowe & Plomin 1977), and organized physical activity participation was examined by Skilled Kids - questionnaire. The data was analyzed by using SPSS-program (IBM SPSS Statistics 24). The description of the data was analyzed by using means and standard deviations. Associations between temperament and organized physical activity were analyzed by one-way ancova-analyse, associations between temperament and gender were analyzed by using t-test and associations between temperament and age were analyzed by one-way anova-analyse.

Results showed that sociality and emotionality affected statistically significantly the organized physical activity participation, also gender and age had positive associations to both temperament and organized physical activity. Older kids were more social and persisted attention better than the younger kids. Gender differences in temperament were statistically significant in activity and attention-span-persistence. Boys were more active in temperament than girls while girls persisted attention better than boys. According to organized physical activity participation, over half of the participants (51,1%) did not participate in any organized physical activity regularly. Older children participated in organized PA more than younger children. Gender affected statistically significantly the PA children participated in. Boys participated more in team sports and martial arts, while girls participated more in aesthetic sports such as dancing and gymnastics.

The associations between temperament and sports support an idea, that certain sports have their own specific features that are compatible with certain temperament types and characteristics. The connection between temperament and the choice of a sport can also depend on the intensity of the sport, social interaction, or the level of emotional intensity caused by the sport. This information can be utilized when informing the child's parents, school and other actors about the importance of paying attention to the temperament of the child. In the future, it would be interesting to study the role of parents in the child's sport choices. How much authority does the child have when choosing the hobby and if this fact has an effect on dropping out of sports.

Keywords: Temperament, organized physical activity, kindergarteners

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	1
2	TEMPERAMENTTI	3
2.1	Thomas & Chess interaktiivinen temperamenttiteoria	4
2.1.1	Temperamenttipiirteet	4
2.1.2	Temperamenttityypit	7
2.1.3	Goodness of fit and poorness of fit	8
2.2	Buss & Plomin käyttäytymis- geneettinen temperamenttiteoria	9
2.3	Temperamentti ja fyysinen aktiivisuus	10
3	FYYSINEN AKTIIVISUUS	12
3.1	Lasten fyysinen aktiivisuus	12
3.1.1	Fyysisen aktiivisuuden suositukset ja päivän kokonaisaktiivisuus	13
3.1.2	Varhaisvuosien omaehtoinen liikkuminen	14
3.1.3	Varhaisvuosien ohjattu liikunta	15
3.2	Kasvuympäristön merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen	17
3.2.1	Fyysinen ympäristö	18
3.2.2	Sosiaalinen ympäristö	20
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS	24
5	TUTKIMUSMENETELMÄT	25
5.1	Tutkimuksen kohdejoukko ja aineistonkeruu	25
5.2	Käytetyt mittarit	26
5.2.1	Colorado Childhood Temperament- kyselylomake	26
5.2.2	Taitavat Tenavat - kyselylomake	26
5.3	Tulosten analysointi	27
5.4	Validiteetti ja reliabiliteetti	28
5.5	Tilastollinen käsittely	29
6	TULOKSET	30
6.1	Aineiston kuvailua	30
6.2	Temperamentin jakautuminen lasten kesken	32
6.3	Lasten ohjatun liikunnan harrastaminen	35
6.4	Temperamentin yhteys harrastus- tai lajivalintaan	38

7 POHDINTA.....	43
7.1 Temperamentti	43
7.2 Lapsen ohjatun liikunnan harrastaminen	44
7.3 Temperamentin yhteys lapsen ohjatun liikunnan harrastamiseen.....	45
7.4 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet.....	46
7.5 Tutkimuksen eettisyys	47
7.6 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	48
LÄHTEET.....	49

LIITTEET

1 JOHDANTO

Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kasvua ja kehitystä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016), edistää lapsen oppimisvalmiuksia ja motoristen taitojen kehitystä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018) sekä auttaa lasta muodostamaan positiivisen minäkuvan ja suhteen omaan kehoonsa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) On tärkeää, että lasten liikuntaan kiinnitetään huomioita jo hyvin varhaisessa vaiheessa, koska liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo varhaislapsuudessa (Lintunen 2007; Telama, Hirvensalo & Yang 2014). Tutkimusten mukaan suurin osa lapsista kuitenkin liikkuu liian vähän heidän normaalin kasvunsa ja kehityksensä kannalta, mikä on otettu huomioon uusimmissa kansallisissa ja kansainvälisissä fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (Sääkslahti 2015, 131). Uusimpien suomalaisten ja kansainvälisten suositusten mukaan alle kouluikäisille lapsille suositellaan kolme tuntia intensiteetiltään vaihtelevaa fyysistä aktiivisuutta päivittäin (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016; WHO 2019).

Varhaisvuosina tyypillisimpiä ohjatun liikunnan harrastamisen muotoja ovat erilaiset liikuntaleikkikoulut, urheilukoulut ja jumpat, joita liikunta- ja urheiluseurat järjestävät. Ohjatulla liikunnalla tarkoitetaan vapaa-ajalla järjestettyä organisoitua fyysisesti aktiivista toimintaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.) Tässä tutkielmassa olemme jakaneet ohjatun liikunnan harrastamisen muodot seitsemään eri kategoriaan: joukkuepelit, esteettiset lajit, kamppailulajit, muut yksilölajit, leikkikerhot, yhdistelmä ja ei harrastusta. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan 3-6 -vuotiaista lapsista vajaa kolmannes osallistuu urheilu -ja liikuntaseurojen järjestämään toimintaan ja harrastamisen määrä on noussut eniten juuri alle kouluikäisten lasten keskuudessa. Harrastemahdollisuuteen kuitenkin vaikuttaa vanhempien sosioekonominen asema (Hakamäki ym. 2014; Laakso, Nupponen & Telama 2007; Lapsibarometri 2018; Malina, Bouchard & Bar-Or 2004), ja näin ollen parempi-tuloisten vanhempien lapset ovat paremmassa asemassa liikunnan harrastamisen kannalta, kuin huonompi-tuloisten vanhempien lapset (Laakso ym. 2007). Fyysinen ympäristö on myös vaikuttava tekijä lasten harrastemahdollisuuksiin. Tutkimusten mukaan kaupungissa asuvat lapset harrastavat liikuntaa urheiluseuroissa enemmän-, kuin maaseudulla asuvat lapset (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018). Tätä ilmiötä selittää kaupunkien paremmat ja

monipuolisemmat harrastemahdollisuudet (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

Myös lapsen tietyillä synnynnäisillä piirteillä on vahva vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen. Näitä piirteitä ovat esimerkiksi aktiivisuus, reaktioiden intensiivisyys (Janssen ym. 2017), ulospäinsuuntautuneisuus, neuroottisuus (Wilson, Das, Evans & Dishman 2015), sinnikkyys ja avoimuus (Wilson & Dishman 2015). Temperamenttipiirteiden perusteella voidaan ennustaa fyysistä aktiivisuutta ja esimerkiksi tavoitteellisessa urheilussa menestymistä (Allen & Sylvain 2014). Temperamentti vaikuttaa siis hyvin vahvasti ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen ja tottumuksiin ja siitä voidaan ennustaa ihmisen tulevaisuuden käyttäytymistä liikkumisen osalta (Korczak ym. 2018). Tässä tutkimuksessa temperamentti määritellään ihmisen persoonallisuuden ja käyttäytymisen biologisena perustana (Bates & Wachs 1994, 2).

Tämä pro gradu -tutkielma on tehty osana Taitavat Tenavat -hanketta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 3-7 -vuotiaiden päiväkotilasten temperamenttipiirteitä ja ohjatun liikunnan harrastamista sekä tarkastella, löytyikö temperamentin ja ohjatun liikunnan harrastamisen välillä yhteyttä. Lapsen temperamenttipiirteitä mitattiin Colorado Childhood Temperament- kyselylomakkeella, joka määrittelee temperamentin kuuteen eri piirteeseen; sosiaalisuus, emotionaalisuus, aktiivisuus, ruokaan reagoiminen, rauhoittuminen ja tarkkaavaisuuden säilyttäminen (Rowe & Plomin 1977). Ohjatun liikunnan harrastamista puolestaan selvitettiin Taitavat Tenavat -kyselylomakkeella. Kumpaankin kyselylomakkeeseen vastasivat lapsen vanhemmat.

Tämän tutkimuksen tekeminen on tärkeää lasten vähentyneen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen vuoksi. Lasten liikkumattomuus on noussut ongelmaksi niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin. Temperamenttitutkimus on tällä hetkellä hyvin pinnalla oleva aihe, mutta sen yhteyttä liikunnan harrastamiseen on tutkittu hyvin vähän. On tärkeää selvittää, mitkä tekijät voivat olla yhteydessä lasten liikunnan harrastamiseen, koska näin pystymme paremmin vastaamaan jokaisen lapsen yksilöllisiin liikunnan harrastamisen tarpeisiin.

2 TEMPERAMENTTI

Temperamentti on ihmisen persoonallisuuden ja käyttäytymisen biologinen perusta (Bates & Wachs 1994, 2; Keltikangas-Järvinen 2004, 36; Keogh 2003, 25). Se vaikuttaa tapaan, jolla lapsi kokee ja lähestyy omaa ympäristöään (Kristal 2005, 5; Losonczy- Marshall 2014; Thomas & Chess 1996, 32-33) ja se on suhteellisen pysyvä läpi elämän (Goldsmith ym. 1987; Kagan 1998, 41-42; Keltikangas-Järvinen 2008, 17). Temperamentti vaikuttaa myös siihen, mihin asioihin kiinnitämme huomiota ja miten reagoimme kokemaamme tunteeseen (Kagan 2010, 10). Temperamentti nähdään ikään kuin yläotsikkona monille käyttäytymisen piirteille eikä niinkään yhtenä isona kokonaisuutena (Goldsmith ym. 1987).

Ihmisellä on syntymästään lähtien oma biologinen perimä ja temperamenttipiirteiden muodostama kokonaisuus (Kagan 2010, 194). Temperamenttipiirteet ovat havaittavissa jo varhain erilaisina piirteinä aktiivisuuden, kiintymyksen, tarkkaavaisuuden ja itsesäätelyn alueilla. Näihin piirteisiin vaikuttavat paitsi geenit myös biologiset- ja ympäristön tekijät (Keltikangas-Järvinen 2004, 36-37; Shiner ym. 2012), jotka ajan kuluessa muodostavat ihmisestä tietynlaisen kokonaisuuden (Kagan 2004, 5-6). Temperamenttipiirteet voidaan havaita varhaislapsuudessa ennen muita persoonallisuuteen vaikuttavia tekijöitä (Shiner & Caspi 2012). Temperamentin piirteitä voi myös oppia säätelemään (Keltikangas-Järvinen 2008, 21-27). Ei ole olemassa hyvää tai huonoa temperamenttia, sillä usein ympäristö määrittää temperamentin toimivuuden (Kristal 2005, 5-7).

Temperamentilla on psykologiassa useita eri määritelmiä, joita yhdistää sama peruskäsitys temperamentin sisällöstä (Keltikangas-Järvinen 2006, 22-23). Yleisimpien temperamenttiteorioiden perusteella temperamentti voidaan määritellä geneettisesti määräytyväksi suhteellisen pysyväksi henkilökohtaiseksi ominaisuudeksi, joka esiintyy varhain elämän alkupuolella (Kagan 1998, 41-42). Temperamentin määrittelyssä on tärkeää, että ei jäädä kiinni yhteen yksittäiseen määritelmään (Shiner ym. 2012). Tämänhetkisen tiedon perusteella voidaan nimetä viisi pääteoriaa temperamentille. Näitä ovat: Thomasin ja Chessin interaktiivinen teoria (Thomas & Chess 1977), Bussin ja Plominin käyttäytymis- geneettinen teoria (Buss & Plomin 1984), Rothbartin psykobiologinen teoria (Rothbart & Derr 1981), Goldsmithin ja Camposin tunteiden säätelyn teoria (Goldsmith & Campos 1982) ja Kaganin

sosiaalisen inhibition teoria (Kagan 1989) (Mervielde & De Pauw 2012.) Tässä työssä käytämme kahta ensimmäistä teoriaa, Thomasin ja Chessin interaktiivista teoriaa ja Bussin ja Plominin käyttäytymis- geneettistä teoriaa.

2.1 Thomas & Chess interaktiivinen temperamenttiteoria

Thomas & Chess kehittivät interaktiivisen temperamenttiteoriaansa New York Longitudinal Studyn (NYLS) pohjalta ja se on edelleen yksi merkittävimmistä temperamenttitutkimuksista (Keltikangas- Järvinen 2004, 47). Teorian mukaan lapsen ja ympäristön välillä on jatkuvasti vuorovaikutusta, mikä vaikuttaa lapsen temperamentin ilmenemiseen ja ympäristön reaktioon lapsesta (Keogh 2004, 13; Thomas & Chess 1977, 1-8). Thomas & Chess pitävät temperamentin ja ympäristön yhteensopivuuden tärkeänä pohjana lapsen kehitykselle ja kasvulle (Thomas & Chess 1977, 1-8).

Thomasin & Chessin (1977) yhdeksän piirteen mallia käytetään useiden temperamenttitutkimuksien pohjana (Gartstein, Putnam, Aron & Rothbart 2016; Keogh 2003, 12). Näitä piirteitä ovat: aktiivisuus, rytmisyys, lähestyminen tai vetäytyminen, sopeutuminen, responsiivisuuskynnys, reaktioiden intensiivisyys, mielialan laatu, häirittevyys ja tarkkaavaisuuden kesto ja sinnikkyys. (Thomas & Chess 1977, 20-22.) Näistä yhdeksästä temperamentin ulottuvuudesta Thomas & Chess määrittivät kolme erilaista temperamenttityyppiä: helppo, vaikea ja hitaasti lämpenevä (Keltikangas-Järvinen 2004, 62; Keogh 2003, 21; Thomas & Chess 1977, 22-23).

2.1.1 Temperamenttipiirteet

Aktiivisuus. Aktiivisuudella Thomas & Chess tarkoittavat lapsen jokapäiväisen liikkumisen aktiivisuutta tai inaktiivisuutta. Tällä tarkoitetaan sitä, miten aktiivisesti lapsi esimerkiksi leikkii, syö tai pukeutuu. (Keltikangas-Järvinen 2004, 48-49; Thomas & Chess 1977, 21.) Aktiivinen lapsi on usein utelias ja kiinnostunut kaikesta uudesta ja saattaakin uuvuttaa esimerkiksi vanhemmat tai muut ympärillään toimivat aikuiset (Keltikangas-Järvinen 2004, 48-49; Kristal 2005, 18-19). Aktiivisuus vaikuttaa lapsen kehitykseen, esimerkiksi aktiiviset lapset

oppivat karkeamotoriset taidot ja toisaalta inaktiiviset lapset oppivat hienomotoriset taidot nopeammin kuin ikätoverinsa (Kristal 2005, 18-19).

Rytmisyys. Rytmisyydellä tarkoitetaan lapsen toimintojen ennustettavuutta, esimerkiksi kuinka säännöllinen hänen ruokailu- tai unirytmensä on (Keogh 2003, 14; Thomas & Chess 1977, 21). Hyvän rytmisyyden omaava lapsi omaksuu todennäköisesti helposti nukkumaanmenoajan ja ruokarytmin. Toisaalta hänen voi olla vaikea omaksua näissä tapahtuvia muutoksia esimerkiksi lomalla. Rytmisyys vaikuttaa myös lapsen järjestelmällisyyteen. Hyvän rytmisyyden omaavalla lapsella on usein esimerkiksi siistimpi huone, ja he hukkaavat tavaroita vähemmän kuin heikomman rytmisyyden omaava lapsi. (Kristal 2005, 20-21.)

Lähestyminen tai vetäytyminen. Lähestymisellä tai vetäytymisellä tarkoitetaan lapsen spontaania reaktiota uuteen asiaan tai virikkeeseen. Positiivinen, kiinnostunut suhtautuminen näkyy tunteen (hymy) ja toiminnan (kurkottaminen, maistaminen) tasolla. (Keogh 2003, 14; Thomas & Chess 1977, 21.) Nämä lapset saattavat toisaalta olla myös onnettomuusherkkiä (Keltikangas- Järvinen 2004). Vetäytyvä lapsi tarvitsee usein aikaa tottua uuteen asiaan. He seuraavat usein ensin sivusta ja tarvitsevat hieman enemmän aikaa kuin muut. He eivät ole kuitenkaan automaattisesti ujoja, vaan saattavat olla hyvinkin ulospäinsuuntautuneita tottuessaan tilanteeseen. (Kristal 2005, 22.)

Sopeutuminen. Sopeutumisella tarkoitetaan mukautumista uuteen tai muuttuneeseen tilanteeseen. Se ei siis tarkoita reaktiota muuttuneeseen tilanteeseen, vaan kykyä ja halua muuttaa omaa suhtautumista vallitsevan tilanteen mukaan. (Keogh 2003, 14; Thomas & Chess 1977, 21.) Hyvän sopeutumisen omaava lapsi käsittelee muutokset usein hyvin ja hänen on esimerkiksi helppo matkustaa eri paikkoihin. Toisaalta tällainen lapsi saattaa helposti joutua toisen, dominoivan lapsen pelinappulaksi. (Kristal 2005, 21.) Hidas sopeutuja saattaa joutua ongelmiin esimerkiksi perheen muuttaessa tai pelkästään jo luokan järjestyksen vaihtuessa (Keltikangas- Järvinen 2004, 55).

Responsiivisuuskynnys. Responsiivisuuskynnyksellä tarkoitetaan sitä, miten iso ärsyke tai stimulointi tarvitaan tietyn vasteen tai reaktion aikaansaamiseksi (Keogh 2003, 14; Thomas & Chess 1977, 21). Matalan responsiivisuuskynnyksen omaava lapsi reagoi herkästi pieneenkin

ärsykkeeseen, kun taas korkean responsiivisuuskynnyksen omaava lapsi tarvitsee voimakkaan ärsykkeen, ennen kuin hän kiinnittää siihen huomiota. Pienen lapsen responsiivisuus voidaan havaita vain epätavallisissa herkkyyksissä, hieman vanhemmalta lapselta tämän selvittäminen on helpompaa. (Keltikangas- Järvinen 2004, 55-57.)

Reaktioiden intensiivisyys. Reaktioiden intensiivisyydellä tarkoitetaan tiettyyn reaktioon käytettävän energian määrää (Keogh 2003, 14; Thomas & Chess 1977, 21). Intensiiviset lapset ovat usein äänekkäitä ja dramaattisia (Keltikangas- Järvinen 2004, 57-58). He kokevat tunteet, niin hyvät kuin huonotkin, hyvin vahvasti. Matalan intensiivisyyden omaavat lapset ovat usein hiljaisia ja he hallitsevat tunteenpurkauksensa hyvin. He voivat olla vanhempien mielestä niin sanottuja "helppoja lapsia", mutta toisaalta heidän oikeat tunteensa voi olla vaikeaa havaita. (Kristal 2005, 20.)

Mielialan laatu. Mielialan laatua kuvaa iloisuus ja ystävällisyys, mutta myös toisaalta itku ja epäystävällinen käyttäytyminen (Keogh 2003, 14; Thomas & Chess 1977, 22). Laajemmin ajateltuna mielialan laatua voidaan kuvata termein positiivinen ja negatiivinen mieliala (Keltikangas- Järvinen 2004, 58). Mielialan laatuun vaikuttavat muut temperamentin piirteet, esimerkiksi ympäristön suosiessa tiettyjä temperamenttipiirteitä on helpompi käyttäytyä positiivisesti (Kristal 2005, 21-22).

Häirittävyys. Häirittävyydellä tarkoitetaan sitä, miten helposti lapsi häiriintyy ja siirtyy askareesta toiseen (Keogh 2003, 14; Thomas & Chess 1977, 22) tai miten voimakas ärsyke tarvitaan muuttamaan tai keskeyttämään lapsen toiminta (Keltikangas- Järvinen 2004, 58-59). Helposti häiriintyvät lapset havaitsevat usein helposti ympäristössään tapahtuvia muutoksia. Heidän on vaikeaa keskittyä yhteen asiaan pitkiä aikoja, mutta he saattavat olla hyviä näkemään ja muistamaan esimerkiksi yksityiskohtia. Matalan häirittävyyden omaava lapsi on usein todella hyvä keskittymään, mutta esimerkiksi suuttuessaan hän saattaa olla vaikea lepyteltävä. (Kristal 2005, 23.)

Tarkkaavaisuuden kesto ja sinnikkyys. Tarkkaavaisuuden kestolla ja sinnikkyydellä tarkoitetaan aikaa, kuinka kauan lapsi jaksaa tehdä tiettyä asiaa esteistä tai vaikeuksista huolimatta (Keogh 2003, 14; Thomas & Chess 1977, 22). Tätä voidaan mitata esimerkiksi

palapelin kokoamisella tai polkupyörällä ajamisen opettelulla. Hyvän tarkkaavaisuuden ja sinnikkyuden omaava lapsi jaksaa yrittää ja keskittyä pidempään kuin heikomman tarkkaavaisuuden ja sinnikkyuden omaava lapsi. (Keltikangas- Järvinen 2004, 60-61.)

Thomasin ja Chessin jaottelussa kehittyminen ja käyttäytyminen on jatkuvasti linkitetty ympäristön ja yksilön vuorovaikutukseen (Keogh 2003, 13). Kaikilla ihmisillä on tietty variaatio edellä mainituista temperamentin piirteistä, joiden summa vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen tietyllä tavalla. Ympäristö määrittää tämän reaktion toimivuuden ja lopputuloksen. (Kristal 2005, 16-18.)

2.1.2. Temperamentti-tyypit

Thomas & Chess määrittivät temperamenttipiirteet kolmeen eri temperamentti-tyyppiin. Näitä ovat helppo, vaikea ja hitaasti lämpenevä temperamentti. Suurin osa lapsista kuuluu näihin kolmeen tyyppiin. (Goldsmith ym. 1987; Keltikangas- Järvinen 2004, 62; Thomas & Chess 1977, 22-23.) Noin 40% lapsista on teorian mukaan helppo temperamentti, 10% vaikea ja 15% hitaasti lämpenevä temperamentti (Kristal 2005, 15-16; Thomas & Chess 1977, 23). Osa lapsista ei tutkimuksen mukaan kuitenkaan kuulu mihinkään näistä temperamenttityypeistä. Sen vuoksi on tärkeää ymmärtää temperamenttipiirteiden yksilöllisyys ja niiden muodostaman temperamenttityypin monimuotoisuus. (Keltikangas- Järvinen 2004, 67-68; Thomas & Chess 1977, 22-25.)

Helppo temperamentti. Helpon temperamentin omaava lapsi on usein iloinen, rytmiltään säännöllinen, suhtautuu uusiin asioihin positiivisesti ja sopeutuu hyvin muutoksiin (Thomas & Chess 1977, 22-23). Hän on usein sosiaalinen (Keogh 2003, 21), valmis kokeilemaan uutta (Keltikangas- Järvinen 2004, 62-63) ja esimerkiksi säännöllinen ruoka- tai unirytmensä suhteen (Kristal 2005, 15). Vanhemmat kuvailivat näillä ominaisuuksilla varustettua lastaan helpoksi lapseksi. (Keltikangas- Järvinen 2004, 63).

Vaikea temperamentti. Vaikean temperamentin omaava lapsi on usein kiukkuinen, huonosti muutokseen sopeutuva, biologisilta toiminnoiltaan epäsäännöllinen ja voimakkaasti asioihin reagoiva (Thomas & Chess 1977, 23). Tähän ryhmään kuuluvalla lapsella on usein vaikeuksia

uni- ja ruokailurytmissä (Kristal 2005, 15-16), hänen mielialansa on negatiivinen (Keltikangas-Järvinen 2004, 65-66), ja hän saattaa turhautua helposti (Keogh 2003, 21). Vanhemmat kertoivat tutkimuksessa, että vaikean temperamentin omaavan lapsen kanssa eläminen vaatii paljon malttia ja kärsivällisyyttä. Termiä “vaikea temperamentti” on myös kritisoitu sen leimaavuuden johdosta. On tärkeää ymmärtää, että vaikean temperamentin omaava lapsi on täysin normaali lapsi. (Keltikangas-Järvinen 2004, 65-66; Thomas & Chess 1986.)

Hitaasti lämpenevä temperamentti. Hitaasti lämpenevän temperamenttityypin omaava lapsi suhtautuu uuteen asiaan usein negatiivisesti ja sopeutuu siihen hitaasti. Hän saattaa tarvita enemmän tukea ja kärsivällisyyttä kuin muut lapset, jotta hän ryhtyy toimimaan. (Thomas & Chess 1977, 23.) Hitaasti lämpenevän temperamentin omaava lapsi on usein tunteenpurkauksissaan hyvin maltillinen (Keltikangas-Järvinen 2004, 63-64), hän vetäytyy helposti uusissa tilanteissa taka-alalle (Keogh 2003, 21) ja saattaakin tulla leimatuksi hyvin ujoksi persoonaksi (Kristal 2005, 16). Hitaasti lämpenevän temperamenttityypin omaavan lapsen kanssa on tärkeää antaa hänelle riittävästi aikaa totutella uusiin asioihin ilman kiirettä ja paineita. Temperamentti ei tuota ongelmia, jos vanhempi osaa ottaa tämän huomioon jokapäiväisessä elämässä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 63-64.)

2.1.3 Goodness of fit ja poorness of fit

Thomas & Chess kehittivät termit goodness of fit ja poorness of fit temperamentti-tutkimuksensa pohjalta. Goodness of fit ja poorness of fit ovat termejä, joilla kuvataan ympäristön odotusten suhdetta henkilön omiin kykyihin ja kapasiteettiin. Erilaiset tilanteet, kanssakäymiset ja tapahtumat sujuvat tietyllä tavalla sen mukaan, ovatko ympäristön odotukset ja vaatimukset linjassa yksilön toimintakapasiteetin kanssa, vai vaatikko ympäristö liikaa tai vääriä asioita kyseiseltä yksilöltä. (Thomas & Chess 1977, 11.)

Goodness of fit tarkoittaa tilannetta, missä ympäristön odotukset ja henkilön kyvyt sopivat hyvin yhteen. Tämä mahdollistaa esimerkiksi optimaalisen kehityksen (Thomas & Chess 1980, 233-234) ja ehkäisee tulevaisuuden käyttäytymishäiriöitä (Keogh 2005, 17). Goodness of fit vaikuttaa myös yksilön käyttäytymiseen positiivisesti ja ympäristön ja temperamentin sopiessa yhteen sosiaalinen toiminta ja käytös lisääntyy. (Hipson & Seguin 2015.)

Poorness of fit on terminä vastakohta goodness of fit:lle. Poorness of fit tarkoittaa siis tilannetta, missä ympäristön vaatimukset ja odotukset ovat liian suuria tai kohtuuttomia kyseiselle yksilölle. (Thomas & Chess 1980, 233-234.) Poorness of fit tilanne voi esiintyä lapsen ja vanhemman välillä (Thomas & Chess 1989, 257) tai koulussa ja työelämässä (Keltikangas-Järvinen 2008, 145). Tämä voi aiheuttaa käyttäytymisen häiriöitä tai huonoja ihmissuhteita tulevaisuudessa (Keogh 2005, 17).

2.2 Buss & Plomin käyttäytymis- geneettinen temperamenttiteoria

Buss & Plomin teoria (1984) perustuu ajatukselle siitä, että temperamentti koostuu varhaisessa lapsuudessa esiintyvistä persoonallisuuden piirteistä. Näillä piirteillä yhteistä on niiden periytyvyys ja aikainen esiintyvyys. Temperamentti muovautuu myöhemmin sosiaalistumisen ja henkilökohtaisten kokemusten myötä. (Buss 1989; Kristal 2005, 25-26.) Buss & Plomin teorian mukaan temperamentti jakautuu kolmeen eri piirteeseen: emotionaalisuus, aktiivisuus ja sosiaalisuus. Tätä teoriaa kutsutaan EAS- teoriaksi. (Buss & Plomin 1984, 84.) Teoriaan kuului aluksi myös neljäs piirre, impulsiivisuus, mutta koska se ei täyttänyt varhaisen esiintyvyyden kriteeriä, se poistettiin teoriasta (Keltikangas-Järvinen 2004, 71-72).

Emotionaalisuus. Emotionaalisuus voidaan jakaa kolmeen eri osa- alueeseen: ilmaisuun, kokemiseen ja viriämiseen (Buss & Plomin 1986). Ilmaisulla tarkoitetaan pääosin visuaalisesti nähtävillä olevia reaktioita, eli ilmeiden ja eleiden esittämistä. Kokeminen on usein määritelty emootioksi, mutta tässä käsityksessä on muutama ongelma. Syvät tunteet ja tunnetilat ovat usein vaikeita ja monimutkaisia kokonaisuuksia ja alttiita näin ollen tulkinnalle. Tämän takia niiden perusteella on vaikeaa arvioida kokemuksia. Toinen ongelma kokemiseen liittyen on se, että emme voi mitata eläimiltä kokemista ja siksi emme myöskään voi todistaa emootioita. (Buss & Plomin 1984, 45-46.) Viriäminen voidaan nähdä kolmessa eri tunnetilassa: pelko, viha ja seksuaalinen viritystila (Buss & Plomin 1986). Pelko ja viha valmistavat organismin taistelemaan tai pakenemaan ja seksuaalinen viritystila edistää lajin jatkuvuutta ja menestymistä. Kaikki kolme viriämisen muotoa ovat tärkeitä lajin selviämisen kannalta. (Buss & Plomin 1984, 46-48.)

Aktiivisuus. Aktiivisuudella Buss & Plomin tarkoittavat yksilön tempoa ja tarmoa. Tämä näkyy esimerkiksi hänen tavassaan puhua (puhenopeus), liikkua ja ylipäätään energian määrässä (olemus: rauhallinen, levoton) (Buss & Plomin 1984, 94-95; Kristal 2005, 25.) Aktiivisuus on Bussin ja Plominin mukaan tyyli ja tapa toimia, ei syy toiminnalle. Esimerkiksi kättelyn syy on usein tervehtiminen, mutta oleellisen tästä tekee aktiivisuuden kannalta tapa, jolla kättely suoritetaan (tempo ja voimakkuus). (Buss 1989.)

Sosiaalisuus. Sosiaalisuudella Buss & Plomin tarkoittavat ihmisten seurasta nauttimista, heidän seuraansa hakeutumista ja muiden seuran asettamista yksinolon edelle (Keltikangas- Järvinen 2004, 82). Lapsilla tällainen käytös tulee esiin esimerkiksi leikeissä tai mieltymyksessä mennä nukkumaan sinne missä muutkin ovat. Vähemmän sosiaalinen henkilö viihtyy mieluiten omissa oloissaan. (Buss & Plomin 1984, 63- 76). Sosiaalinen henkilö saattaa myös valittaa tekemisen puutetta, jos hänellä ei ole kavereita, joiden kanssa voisi leikkiä (Buss 1989).

Eas- teoriaa on kritisoitu siitä, että se tiivistää koko temperamentin vain kolmeen isompaan kokonaisuuteen (Elovainio ym. 2015). Toisaalta se on myös yksi käytetyimmistä temperamentin mittareista (Walker, Ammaturo & Wright 2017). Bussin ja Plominin eas-teoriassa ja Thomasin ja Chessin yhdeksän temperamentti piirteiden teoriassa on hyvin paljon keskenään samantapaisia asioita (Keltikangas- Järvinen 2004, 71-73). Esimerkiksi Bussin ja Plominin käyttämä termi, sosiaalisuus, on hyvin lähellä Thomasin ja Chessin käsitteitä lähestyminen/ vetäytyminen. Molemmat edellä käsitellyistä temperamentin määritelmistä ovatkin hyvin keskeisiä ja arvostettuja temperamenttiteorioita temperamentin tutkimuskentällä. (Keogh 2005, 25-27.)

2.3 Temperamentti ja fyysinen aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden puute on neljänneksi suurin kuolinsyy maailmanlaajuisesti (Lee ym. 2012). Tietyt ihmisen synnynnäiset piirteet vaikuttavat hänen fyysiseen aktiivisuuteensa vahvasti. Näitä ovat esimerkiksi aktiivisuus, reaktioiden intensiivisyys (Janssen ym. 2017), ulospäinsuuntautuneisuus, neuroottisuus (Wilson, Das, Evans & Dishman 2015), sinnikkyys ja avoimuus (Wilson & Dishman 2015).

Temperamenttipiirteiden perusteella voidaan ennustaa fyysistä aktiivisuutta ja esimerkiksi tavoitteellisessa urheilussa menestymistä (Allen & Sylvain 2014). Temperamenttipiirteenä korkea aktiivisuus johtaa usein suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen lapsilla (Yang ym. 2016), kun taas esimerkiksi paremman itsehillinnän omaavat lapset saattavat kehittyä muita paremmaksi motorisissa taidoissa (Nakagawa ym. 2016). Neuroottiset temperamenttipiirteet johtavat usein liikunnan välttämiseen, koska kyseinen henkilö pelkää itsensä nolaamista ja muiden silmissä heikolta näyttämistä (Lochbaum, Litchfield, Podlog & Lutz 2013). Tämä voi usein johtaa liikunnan välttämiseen ja jopa fyysiseen inaktiivisuuteen (Sutin ym. 2016).

Temperamenttipiirteet vaikuttavat myös esimerkiksi painon nousuun ja riskiin ylipainosta (Anderson, Bandini, Dietz & Must 2004). Temperamenttipiirteet voivat vaikuttaa niin suojaavana, kuin myös altistavana tekijänä ylipainolle. Negatiivisesti uuteen suhtautuva, sisäänpäin suuntautunut lapsi on altis liialliselle sokerin nauttimiselle, liian vähäiselle hedelmien ja vihannesten saannille ja hän katsoo tilastollisesti myös televisiota enemmän, kuin keskiverto lapsi. (Sharp ym. 2018.) Temperamentti vaikuttaa hyvin vahvasti ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen ja tottumuksiin ja siitä voidaan ennustaa ihmisen tulevaisuuden käyttäytymistä liikkumisen osalta (Korczak ym. 2018).

3 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus on lihasten tuottamaa tahdonalaista toimintaa, jossa energiankulutus nousee lepotilan yläpuolelle (Caspersen, Powell & Christenson 1985; Kantomaa ym. 2018; Bouchard, Blair & Haskell 2007). Tämä käsite pitää sisällään omaehtoisen liikunnan ja liikunnan harrastamisen, kuntoilun, siirtymät paikasta toiseen sekä muut arjen askareet (Bouchard, Blair & Haskell 2007). Fyysinen aktiivisuus jaetaan sen kuormittavuuden perusteella kevyeen, reippaaseen, vauhdikkaaseen tai voimakkaasti kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen (Janssen & LeBlanc 2010; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

3.1 Lasten fyysinen aktiivisuus

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden ensisijaisena tavoitteena on tukea lapsen kasvua ja kehitystä sekä auttaa lasta muodostamaan positiivinen minäkuva ja suhde omaan kehoon. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Tämän lisäksi tavoitteena on edistää lapsen motoristen taitojen kehitystä sekä yleisiä oppimisvalmiuksia (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003; Pönkkö & Sääkslahti 2017; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018). Lasten fyysinen aktiivisuus koostuu arkisesta touhuamisesta, leikeistä ja peleistä sekä ohjatuista liikuntatuokioista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Leikkiessään lapset pääsevät toteuttamaan itseään ja heittäytymään, he pääsevät kokeilemaan uusia asioita ja toteuttamaan omaa tahtoaan sekä käyttämään omaa kehoaan monipuolisesti (Pellegrini 2009).

Varhaisvuosien aikainen fyysinen aktiivisuus on tärkeää, jotta lapsi omaksuu liikunnallisen elämäntavan osaksi jokapäiväistä elämää (Lintunen 2007). Ensimmäiset kymmenen elinvuotta kehittävät lapsen liikuntataitoja eniten, minkä vuoksi on tärkeää, että päivittäinen liikunta on riittävän monipuolista ja haastavaa (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011). Mitä monipuolisempaa liikuntaa lapsi harrastaa, sitä paremmiksi hänen taitonsa karttuvat. Taitojen karttuessa lapsi alkaa haastamaan itseään yhä vaativammilla tehtävillä ja onnistumisten kautta lapsi innostuu liikkumisesta entistä enemmän. (Stodden ym. 2008.)

3.1.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset ja päivän kokonaisaktiivisuus

Jokaisella lapsella on oikeus liikkua ja leikkiä. Liikunta vaikuttaa positiivisesti lapsen kasvuun, kehitykseen sekä hyvinvointiin, joten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on tehty tukemaan lasten oikeuksia liikkua. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Tutkimusten mukaan suurin osa lapsista liikkuu liian vähän heidän normaalin kasvun- ja kehityksensä kannalta. Lasten liian vähäinen liikunta on herättänyt huolta, jonka vuoksi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten määrä on kasvanut sekä kansainvälisesti, että kansallisesti. (Sääkslahti 2015, 131.) Myös WHO julkaisi vuonna 2019 0-5-vuotiaille lapsille omat suositukset, joten asian tärkeys on tiedostettu (WHO 2019). Liikuntasuositukset antavat kuvan siitä, kuinka paljon ja millä tavoin kunkin ikäryhmän tulisi liikkua päivittäin (Tammelin 2017; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

Alle kouluikäisille lapsille suositellaan kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta päivittäin, joka on intensiteetiltään hyvin vaihtelevaa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016; WHO 2019). Suositusten mukaista määrää ei ole tarkoitus saavuttaa yhdellä kerralla, vaan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi kertyä useista lyhytkestoisemmista liikunta- ja leikkituokioista (Sääkslahti 2015, 132). Nämä kolme tuntia voidaan jakaa vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen, kuten hippaleikkeihin ja hiihtoon tai reippaaseen ulkoiluun/kevyeen liikuntaan, kuten pyöräilyyn, luisteluun ja keinumiseen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Tutkimusten mukaan kaikenlainen fyysinen aktiivisuus edistää lapsen hyvinvointia ja kehitystä, oli se kuormittavuudeltaan sitten vauhdikasta tai kevyttä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22).

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) julkaisi ensimmäiset kansainväliset alle kouluikäisille suunnatut suositukset vuonna 1995. Suositusten mukaan päivän kokonaisaktiivisuuden tulisi olla vähintään kaksi tuntia, sisältäen tunnin omaehtoista liikuntaa, sekä tunnin ohjattua toimintaa (AAHPERD 1995). Vuosina 2010-2012 uusia suosituksia julkaistiin Englannin-kielisissä maissa, kuten Australiassa, Iso-Britanniassa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa. Nämä suositukset kehottavat lapsia olemaan fyysisesti aktiivisia vähintään kolme tuntia päivässä. (Soini 2015.) Suomalaiset fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat muuttuneet vuosien varrella. Vuoden 2005 varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa

suositellaan vähintään kahta tuntia reipasta fyysistä aktiivisuutta päivittäin, kun tuoreissa vuonna 2016 julkaistuissa suosituksissa määrä on noussut kolmeen tuntiin. Tämän lisäksi suosituksissa otetaan huomioon aikaisempaa paremmin aktiivisuuden monipuoliset intensiteettitasot. Uudet suositukset pitävät myös sisällään rajoitukset pitkistä yhtämittaisista paikallaanolojaksoista. Suositeltava paikallaanoloaika ei saisi ylittää 60 minuuttia. (WHO 2010; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016; WHO 2019.) Iän myötä pidemmät paikallaanolojaksot lisääntyvät ja liikunnan määrä vähenee, minkä vuoksi on tärkeää kiinnittää kyseiseen asiaan huomiota jo varhaislapsuudessa (Tuloskortti 2018).

Päivittäisen liikunnan lisäksi myös unella, levolla ja terveellisellä ruokavaliolla on tärkeä merkitys lapsen hyvinvoinnille (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 18). Jatkuva aktiivinen toiminta väsyttää lasta (Zimmer 2002), joten on tärkeää, että rentoutumiselle ja rauhoittumiselle jätetään myös aikaa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Rentoutuessa ja rauhoituessa palautuminen päivän rasituksesta alkaa ja voimavarat täydentyvät. Lepo vaikuttaa positiivisesti myös lapsen keskittymiskykyyn ja nostaa energiatasoja niin, että lapsi jaksaa taas liikkua. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 18.)

3.1.2 Varhaisvuosien omaehtoinen liikkuminen

Varhaislapsuudessa fyysinen aktiivisuus koostuu pääosin lapsen omaehtoisesta toiminnasta, kuten leikkimisestä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Omaehtoinen liikkuminen tarkoittaa itseohjautuvaa fyysisesti aktiivista toimintaa, jota lapsi voi toteuttaa yksin tai yhdessä kaverin kanssa (Tuloskortti 2018). Leikki on lapselle ominaista vapaaehtoista toimintaa, joka syntyy lapsen oman sisäisen motivaation kautta (Lyytinen & Lyytinen 2006; Ojanen, Ritmala, Sivèn, Vihunen & Vilèn 2013). Leikkien kautta koettu ilon tunne ja mielekkyys edistävät lasten intoa oppia ja kokeilla uusia asioita (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003). Lapset ovat aktiivisimpia silloin, kun he saavat vapaasti leikkiä ja toteuttaa itseään (Pönkkö & Sääkslahti 2013). Hinkley, Crawfordin, Salmonin, Okelyn ja Heskethin (2008) tutkimuksen mukaan omaehtoinen liikunta tuottaa suurimman osan lapsen päivittäisestä aktiivisuudesta. Leikki voi tapahtua ulkona tai sisällä, mutta ulkona leikkiessään lapsella on enemmän tilaa ja vapautta olla fyysisesti aktiivinen. Ulkoleikit mahdollistavat myös sellaisten

välineiden käytön, joita sisällä ei voi käyttää. Näistä syistä lapset, jotka leikkivät paljon ulkona, ovat aktiivisempia kuin lapset, jotka ovat tämän saman ajan sisällä. (Pönkkö & Sääkslahti 2013; Sallis ym. 2000; Sääkslahti 2005.)

Omaehtoisen liikunnan toteutumisen kannalta olennaista on, että aikuiset luovat lapselle monipuoliset mahdollisuudet liikkua ja leikkiä (Hinkley, Crawford, Salmoni, Okely & Hesketh 2008). Aikuisten tehtävänä on myös varmistaa, että lapset liikkuvat riittävästi ja monipuolisesti ikäänsä sopivalla tavalla. Lasten omaehtoinen liikunta ja ohjattu liikunta voivat tukea toinen toistaan. Aikuiset voivat suunnitella liikunta/leikki-tuokioita, joiden sisältöihin myös lapset voivat vaikuttaa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003.) Tyttöjen ja poikien leikit ovat usein teemaltaan erilaisia ja roolivallinnoissa saattaa tulla esiin perinteiset sukupuoliroolit (Pellegrini 2003). Vanhemmat välittävät sukupuolelle tyypillisiä käyttäytymismalleja lapsilleen, jotka voivat vaikuttaa siihen, minkälaisia leikkejä lapset leikkivät tai minkälaisia välineitä lapset valitsevat leikkeihin. (Freeman 2007.) Tytöille tyypillisempiä leikkejä ovat rauhallisemmat kotiin ja perheeseen liittyvät leikit, kun taas poikien leikit ovat usein fyysisesti aktiivisempia, vauhdikkaampia ja kilpailuun pohjautuvia (Pellegrini 2003). Sääkslahden (2005) suomalaislapsille tehty tutkimus tukee tätä väitettä. Tutkimuksen mukaan poikien leikit ovat keskimäärin vauhdikkaampia kuin tyttöjen leikit. Vauhdikkaat leikit ovat tärkeitä motoristen perustaitojen kehityksen kannalta, joten kumpaakin sukupuolta tulisi siis tasapuolisesti kannustaa vauhdikkaisiin leikkeihin. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018) mukaan 6-9-vuotiaat lapset kokivat liikunnan olevan sekä omaehtoista että ohjattua toimintaa. Tärkeää kuitenkin on, että liikunta ja leikkiminen ovat yhteydessä toisiinsa.

3.1.3 Varhaisvuosien ohjattu liikunta

Ohjatulla liikunnalla tarkoitetaan vapaa-ajalla järjestettyä organisoitua fyysisesti aktiivista toimintaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22). Varhaisvuosina tyypillisimpiä liikunnan harrastamisen muotoja ovat erilaiset liikuntaleikkikoulut, urheilukoulut ja jumpat, joita liikunta- ja urheiluseurat järjestävät. Lisäksi kunta ja yksityiset toimijat järjestävät erilaista ohjattua harrastetoimintaa, kuten uima-, tanssi- ja sirkuskouluja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.) Liikuntaa harrastavien lasten vanhempien mielestä on tärkeää, että harrastuksessa lapsi oppii liikkuman, pääsee viettämään aikaa kavereiden kanssa ja ennen kaikkea kokee

harrastuksen mielekkääksi. Liikuntaharrastuksen kilpailulliset tavoitteet eivät olleet tärkeitä vanhemmille, niitä jopa vierastetaan. (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018.) Vuonna 2009-2010 tehdyn kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan ohjatun liikunnan harrastaminen on noussut eniten alle kouluikäisten lasten keskuudessa. Heistä vajaa kolmannes osallistuu urheiluseurojen järjestämään harrastetoimintaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.) Vuoden 2005-2006 kansallisen liikuntatutkimuksen tulokset olivat samankaltaisia. Tulosten mukaan 3-6-vuotiaista lapsista 28 % harrasti liikuntaa urheiluseuroissa. Suosituimpia lajeja alle kouluikäisten lasten keskuudessa olivat erilaiset voimistelulajit, jääkiekko ja jalkapallo. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006.) Yli puolet urheiluseuroissa liikuntaa harrastavista nuorista on aloittanut harrastamisen jo alle kouluikäisinä (Kokko, Villberg & Kannas 2011) ja hieman yli puolet (53 %) lapsista, jotka eivät harrasta liikuntaa seuroissa ovat harrastamisesta kiinnostuneita (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010). Kaikilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa muun muassa suurten kustannusten vuoksi. Tämä on yksi osallistumista rajoittava tekijä, mikä voi pahimmillaan aiheuttaa liikunnasta syrjäytymistä. (Opetus -ja kulttuuriministeriö 2016:22.)

Myös varhaiskasvattajilla on merkittävä rooli lasten fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Monet lapset viettävät päiväkodissa suuren osan päivästä, jopa 8-9 tuntia, joten olennaista on, että päivän suunnittelussa otetaan huomioon levon ja ruokailun lisäksi myös lapsen liikunnan tarve. (Siren-Tiusanen 1996.) Päiväkotipäivän aikaisen liikunnan tulisi olla monipuolista ja tavoitteellista sisältäen sekä omaehtoista että ohjattua liikuntaa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018).

Varhaisvuosien ohjatut liikuntatuokiot tulisi rakentaa leikin ja oppimisen ilon kautta. Niissä tulisi antaa riittävästi tilaa lapsen uteliaisuudelle ja mielikuvitukselle. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.) Ohjatun liikunnan tavoitteena on saada lapsi nauttimaan liikunnasta luoden jokaiselle lapselle onnistumisen kokemuksia. Lapset haluavat onnistua ja oppia uusia taitoja, joten ohjatut liikuntatuokiot antavat oivan mahdollisuuden siihen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Säännöllinen ohjattu liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja motorista oppimista. Liikuntatuokioiden tulisi siis sisältää myös motoristen perustaitojen harjoittelua hyödyntäen erilaisia opetustyyliä, kuten ongelmanratkaisua, ohjattua oivaltamista tai

komentotyyliä. Ohjatun liikunnan aikana kasvattajien tulisi huomioida lasten taitojen kehitystä, jotta tarvittaessa puutteellisia taitoja voidaan kehittää. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21-24.) Ohjattuja liikuntatuokioita tulee järjestää viikossa kaksi kertaa, toinen sisällä ja toinen ulkona. Tuokion sisältö suunnitellaan lasten iän mukaan ja näin ollen sen pituus voi vaihdella 10 minuutista noin 60 minuuttiin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Tuokiot tulisi suunnitella ja organisoida niin, että odottelua olisi mahdollisimman vähän ja liikkumista paljon (Pönkkö & Sääkslahti 2017).

Laukkasen (2007) suomalaislapsille tehdyn tutkimuksen mukaan ohjatut liikuntatuokiot sisälsivät pääosin odottelua ja vierestä seuraamista. Ohjatun liikuntatuokion aikana korkeaa fyysistä aktiivisuutta oli vain 12 % ajasta. Tutkimukseen osallistuneet lapset kuitenkin kokivat ohjatut liikuntatuokiot myönteisiksi. Pienaar ja Badenhorst (2001) puolestaan vertailivat lasten vapaata leikkiä ja ohjattuja liikuntatuokioita Etelä-Afrikkalaisessa päiväkodissa. Heidän mukaansa ohjatuissa liikuntatuokioissa motoristen taitojen harjoittelu oli aktiivisempaa ja monipuolisempaa verrattuna vapaaseen leikkiin, pitäen sisällään muun muassa heittämistä, kiinniottoa ja potkuja, sekä juoksemista, hyppimistä ja kiipeilyä. Vapaasti leikkiessä lapset olivat yli puolet ajasta passiivisia ja heidän toimintansa ei ollut yhtä monipuolista kuin ohjatuissa liikuntatuokioissa. Aktiivisuuden määrästä huolimatta ohjattujen liikuntatuokioiden on todettu vaikuttavan positiivisesti liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen sekä nuoruudessa, että aikuisuudessa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

3.2 Kasvuympäristön merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Lasten liikuntaan vaikuttavat ympäristökijät voidaan jakaa fyysiseen- ja sosiaaliseen ympäristöön (Laakso ym. 2007). Kasvuympäristöllä voi olla joko positiivinen tai negatiivinen vaikutus lapsen liikuntakäyttäytymiseen ja liikunnan harrastamiseen (Davison & Lawson 2006). Kaupungissa asuvilla lapsilla on paremmat lähtökohdat liikunnan harrastamiseen, kuin maaseudulla asuvilla lapsilla, johtuen kaupunkien monipuolisemmista liikunta-, ja harrastusmahdollisuuksista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Myös vanhemmat ovat tärkeä osa lasten kasvuympäristöä. Heillä on mahdollisuus vaikuttaa lapsen liikuntakäyttäytymiseen monin tavoin, kuten rohkaisemalla ja kannustamalla lasta liikkumaan. Roolimallina toimiessaan vanhemmat tuovat esiin lapselle oman positiivisen asenteen liikuntaa

kohtaan ja halun liikkua yhdessä lapsensa kanssa. (Beets, Cardinal & Alderman 2010; Henriksen, Ingholt, Rasmussen & Holsten 2016.) Lasten liikunnan harrastamisen kannalta myös vanhemmilta saatu tuki on avainasemassa (Trost 2003). Sen on jopa todettu olevan yksi tärkeimmistä lapsen liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä (Yao & Rhodes 2015). Välineellinen tuki muun muassa lisää lapsen mahdollisuuksia osallistua fyysisiin aktiviteetteihin ja harrastetoimintaan (Beets ym. 2010), mutta puutteellinen tuki voi puolestaan vähentää lapsen mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja sitä kautta vaikuttaa negatiivisesti myös lapsen liikuntataitoihin. (Sallis ym. 2000.)

Kasvuympäristön vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen on merkittävä. Leikkimistä ja liikkumista tukeva ympäristö muodostaa lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle hyvän alustan. (Pönkkö & Sääkslahti 2013.) Voidaan jopa sanoa lapsen liikunta-aktiivisuuden olevan riippuvainen ympäristöstä, jossa hän elää (Laukkanen 2016b), näin ollen lapsen kasvuympäristö, sekä siihen yhteydessä olevat tekijät voivat aiheuttaa eriarvoisen aseman jo hyvin varhaisessa iässä. (Laukkanen 2016a.) Erot lasten liikunta-aktiivisuuden välillä alkaa näkyä jo kolmen ikävuoden tienoilla, jonka jälkeen aktiivisuus vakiintuu joko korkealle tai matalalle uralle (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Ympäristön positiivinen vaikutus voi kuitenkin parhaimmassa tapauksessa edistää lapsen kehitystä ja luoda elinikäisen pohjan liikkumiselle (Laukkanen 2016a).

3.2.1 Fyysinen ympäristö

Lapsuus on liikkumisen kannalta merkittävintä aikaa. Lapsi löytää päivittäin ympäristöstä uusia asioita ja haasteita, joita hän omaksuu omalla kehollaan liikkumisen kautta. (Zimmer 2002.) Fyysinen liikuntaympäristö muodostuu muun muassa luonnosta, rakennuksista sekä rakennetuista alueista (Pyykkönen, Perähuhta, Hörgström & Lehtinen 2013, 17). Varhaisvuosien aikana kodilla on suuri merkitys lapsen liikkumiseen. Vanhempien tulisi luoda kodista paikka, joka on turvallinen ja liikkumista tukeva. Sisustusratkaisut ja tavarat luovat virikkeellisyyttä ja kannustavat lasta omaehtoiseen liikkumiseen. (Zimmer 2001.) Vaikka lapset eivät välttämättä tarvitse mitään ylimääräistä leikkeitä, tuovat erilaiset välineet ja telineet kuitenkin vaihtelevuutta ja innostusta lapsen elämään (Cardon ym. 2009). Erilaiset välineet,

kuten mailat, pallot ja nauhat houkuttelevat lapsia kokeilemaan ja keksimään uusia asioita (Soini 2015).

Kodin lisäksi asuinpaikan sijainnilla on selvä yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Laakso ym. 2007). Sijainti vaikuttaa siihen, mitä liikuntapaikkoja on saatavilla (Malina ym. 2004), mitä urheiluseuratoimintaa järjestetään, sekä millä tavoin ja kuinka paljon missäkin paikassa harrastetaan liikuntaa (Laakso ym. 2007). Tutkimusten mukaan kaupungissa asuvat lapset liikkuvat muita lapsia enemmän. Tätä tulosta selittää kaupunkien paremmat ja monipuolisemmat harrastemahdollisuudet. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Lapsibarometrin (2018) tulosten mukaan isoissa kaupungeissa asuvat lapset harrastavat useampaa liikuntalajia, kuin maaseuduilla ja pienemmissä kaupungeissa asuvat lapset (Lapsibarometri 2018). Kaupungissa asuvista 7-14 -vuotiaista lapsista 65 % osallistui urheiluseuran harrastetoimintaan viikoittain, kun vastaava luku maaseudulla asuvilla nuorilla oli vain 37% (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018). Liikuntatutkimuksen mukaan (Liikuntatutkimus 2005-2006) kaupungeissa harrastetaan enemmän palloilulajeja, uintia, taitoluistelua ja tanssia, kun taas maaseuduilla suosittuihin harrastuksiin kuuluvat pesäpallon pelaaminen ja kävelylenkkeily. Kyseisen tutkimuksen mukaan eri puolella Suomea asuvien lasten liikunnan määrä ei kuitenkaan poikennut toisistaan merkittävästi. Kaupungeissa huolenaiheeksi on noussut ympäristön turvallisuus. Vanhemmat miettivät, onko lapsen turvallista leikkiä ja liikkua ulkona ilman valvontaa. (Malina ym. 2004.) Lapsen itsenäisyyden kehittymisen kannalta on olennaista, ovatko vanhemmat sallivia vai ylisuojelevia lapsen liikuntaa kohtaan. Liiallinen liikkumistilan rajoittaminen voi johtaa lapsen passivoitumiseen ja fyysisen aktiivisuuden heikkenemiseen, kun taas salliva ilmapiiri ja rohkaiseva asenne luo lapselle mahdollisuuden luottaa omaan kykyihinsä. (Zimmer 2001.)

Tutkimusten mukaan lapset ovat aktiivisempia ulkona, kuin sisällä (Jämsen ym. 2013). Ulkona lapset pääsevät leikkimään vapaammin isommassa tilassa ja käyttämään välineitä, joita sisällä ei pysty käyttämään. Ulkona leikkiessä on mahdollisuus hyödyntää myös erilaisia maastoja, kuten metsää, puistoja sekä asfaltti- ja viheralueita. Erilaisissa maastoissa liikkuesssa lapsen fyysiset ominaisuudet kehittyvät monipuolisesti ja fyysinen aktiivisuus on suurempaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2013.) Malinan ym. (2004) mukaan ulkona vietettyyn aikaan vaikuttaa sääolosuhteiden sekä vuodenaikojen vaihtelu. Kylmissä maissa aktiivisuus nousee ilmojen

lämmitessä. Tätä väitettä tukee Jämsenin ym. (2013) tekemä tutkimus 3-4 -vuotiaiden lasten aktiivisuudesta päiväkodissa eri vuodenaikoina. Tutkimustulokset osoittivat lasten olevan aktiivisempia elo-syyskuussa, kuin tammi-helmikuussa. Iivosen, Niemistön & Sääkslahden (2019) päiväkotilapsille tehdyssä tutkimuksessa puolestaan aktiivisuus talvella ei ollut vähäisintä, johtuen mahdollisesti lumen määrästä. Isot lumikinokset motivoivat lapsia aktiiviseen leikkiin ulkona. Esimerkkinä fyysisesti aktiivisesti lumileikistä he mainitsivat Kukkulan kuningas -leikin. (Iivonen, Niemistö & Sääkslahti 2019.) Eri vuodenaikat kuitenkin tarjoavat monipuolisia liikkumis- ja leikkimismahdollisuuksia ulkona. Esimerkiksi talvella on mahdollisuus liikkua jäällä ja lumella, kun taas kesällä ja keväällä lapsi pääsee käyttämään mielikuvitustaan ja luovuuttaan luonnossa. (Karvonen ym. 2003.)

Varhaisvuosina myös päiväkodin ympäristöllä on merkitystä lasten liikunta-aktiivisuuteen. Päiväkodissa lasten tulisi päästä liikkumaan kotiympäristöä monipuolisemmassa ja virikkeellisemmässä ympäristössä. (Karvonen ym. 2003.) Jokaisesta päiväkodista pitäisi löytyä kaikki perusvälineet, joita lapset tarvitsevat liikuntaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan päiväkotipäivän aikana lapsille tulee järjestää monipuolista liikuntaa sekä ulkona, että sisällä. Päivään pitää sisältyä omaehtoista liikuntaa sekä ohjattua toimintaa. Useat leikit kuitenkin vaativat paljon vapaata tilaa, mikä on noussut ongelmaksi varhaiskasvattajien mielestä. Heidän mielestään useissa päiväkodeissa ei ole riittävästi tilaa sisällä tai tarpeeksi välineitä liikkumista kannustaviin leikkeihin. (Pönkkö 2004b.) Myös Sääkslahden ym. (2019) tutkimus osoitti useiden päiväkotien sisä- ja ulkotilojen olevan puutteellisia, mikä vaikuttaa negatiivisesti lasten liikuntataitojen kehittymiseen. Päiväkotien suuremmat ja monipuolisemmat piha-alueet olivat yhteydessä lasten parempiin liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. (Sääkslahti ym. 2019.)

3.2.2 Sosiaalinen ympäristö

Lapsen sosiaalinen ympäristö muodostuu perheestä, ystäväistä, opettajista, valmentajista sekä muista lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista henkilöistä. Sosiaalista ympäristöä pidetään yhtenä tärkeimpänä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavana tekijänä. (Gustafson & Rhodes 2006.) Varhaisvuosien aikana vanhempien rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämisen kannalta on merkittävin (Malina ym. 2004). He voivat tukea lastensa liikkumista

ja harrastamista niin sosiaalisesti kuin välineellisestikin. Vanhemmat voivat rohkaista lapsiaan liikkumaan ja toimia heille roolimalleina. (Aarresola & Kontinen 2012; Tammelin 2008.) Myös vanhempien oma liikuntakäyttäytyminen ja aktiivisuus (Laakso ym. 2007), sekä lasten liikuntaharrastuksiin osallistuminen ovat positiivisesti yhteydessä varhaisvuosien fyysiseen aktiivisuuteen. (Aarresola & Kontinen 2012; Tammelin 2008.)

Varhaisvuosien aikana lapsi vasta tutustuu liikuntaan, jolloin vanhempien rooli lapsen liikunnan edistämässä korostuu kaikista eniten (Lehmuskallio 2011). Vanhempien tehtävänä on luoda lapsille monipuolisia liikuntamahdollisuuksia niin, että lapsi pääsee harjoittelemaan motorisia taitoja, leikkimään muiden lasten kanssa sekä kokeilemaan uusia asioita (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Uusien taitojen oppiminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja useita toistoja, jolloin vanhempien antama tuki, rohkaisu ja kannustus nousevat avainasemaan (Arvonen 2007). Vanhempien antamalla tuella on positiivinen vaikutus lapsen itsetuntoon ja sitä kautta myös fyysiseen aktiivisuuteen (Gustafson & Rhodes 2006). Vanhemmat, jotka kokevat liikunnan itselleen tärkeäksi, tukevat ja kannustavat myös lapsiaan liikkumaan (Hurme 2008; Loprinzi & Trost 2010). Sama toimii myös päinvastoin, eli jos vanhempien asenne liikuntaa kohtaan on huono, eivätkä he kannusta lapsiaan liikkumaan voi lapsen innostus liikuntaa kohtaan kärsiä (Sallis ym. 2000). Tuen merkitys näkyy fyysisestä aktiivisuudesta ylläpitävänä ja lisäävänä tekijänä (Palomäki ym. 2016).

Lapset saavat paljon vaikutteita käyttäytymiseensä omilta vanhemmiltaan. Näin ollen vanhempien aktiivinen liikuntakäyttäytyminen voi edistää myös lapsen liikunta-aktiivisuutta. (Kalliokoski 2016.) Vanhempien oma fyysinen aktiivisuus ei suoranaisesti kuitenkaan vaikuta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Trost ym. 2003; Yao & Rhodes 2015), mutta fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset ovat todennäköisemmin aktiivisempia, kuin lapset, joiden vanhemmat eivät ole aktiivisia (Malina ym. 2004; Oberer, Gashaj & Roebbers 2017). Tätä väitettä tukee Mooren ym. (1991) tutkimus, jonka mukaan fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset olivat lähes kuusi (5.8) kertaa aktiivisempia kuin fyysisesti passiivisten vanhempien lapset. Myös Kasevan ym. (2017) tutkimuksessa selvisi vanhempien liikuntakäyttäytymisellä olevan merkittävä rooli lasten fyysisesti aktiivisen elämäntavan syntymisessä. Vanhempien fyysinen aktiivisuus nähdään myös tärkeässä roolissa vanhempien ja lasten yhdessä liikkumisen kannalta (Gustafson & Rhodes 2006). Yhdessä liikkuesssa lapsi oppii liikunnan kuuluvan

jokapäiväiseen elämään, mikä on erittäin tärkeää tulevaisuuden liikunta-aktiivisuuden kannalta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

Vanhempien antaman sosiaalisen tuen lisäksi moniin liikuntaharrastuksiin osallistuminen vaatii vanhemmilta myös välineellisen tuen antamista lapselle. Välineellinen tuki pitää sisällään tarvittavien välineiden ja harrastusmaksujen kustantamista sekä lapsen kускаamista liikuntapaikoille. (Beets ym. 2010; Palomäki 2016.) Liikuntavälineiden kustantaminen on positiivisesti yhteydessä lapsen liikuntataitoihin (Barnett, Hinkley, Okely & Salmon 2013), ja niiden puuttuminen voi puolestaan heikentää lapsen fyysistä aktiivisuutta ja liikuntataitoja. (Malina ym. 2004.) Sama pätee myös harrastusmaksuissa ja vanhempien aktiivisuudessa kuskata lapsia liikuntapaikoille (Sallis ym. 2000). Viime vuosien aikana lasten liikuntaharrastusten tukeminen on lisääntynyt, ja näin ollen myös lasten kускаaminen harrastuksiin on yleistynyt (Palomäki 2016).

Vanhemmilla on suuri vaikutus siihen, minkä harrastuksen pariin heidän lapsensa päätyvät (Gustafson & Rhodes 2006). Lapsen harrastusmahdollisuuksiin ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa kuitenkin perheen sosioekonominen asema (Hakamäki ym. 2014; Lapsibarometri 2018; Malina ym. 2004; Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010). Korkeammin kouluttautuneiden ja paremmin tienaavien vanhempien lapset ovat paremmassa asemassa fyysisen aktiivisuuden kannalta, kuin lapset, joiden vanhempien sosioekonominen asema on huonompi (Määttä, Nuutinen, Ray, Eriksson, Weiderpass & Roos 2014; Sallis ym. 2000). Paremman tulotason omaavat vanhemmat ovat myös itse usein liikunnallisesti aktiivisempia, kuin huonompi tuloiset vanhemmat, mikä voi osaltaan selittää eri taustoista tulevien lasten fyysisen aktiivisuuden eroja (Toftegaard-Støckel ym. 2011). Rautavan, Laakson & Nupposen (2003) mukaan aiemmin aktiivisesti liikuntaa harrastaneiden vanhempien lapset osallistuivat muita lapsia aktiivisemmin urheiluseuratoimintaan. Lasten harrastetoimintaan osallistuminen on usein riippuvainen vanhempien halukkuudesta viedä lapsi harrastuksiin, mutta harrastuksiin osallistuminen vaatii myös vanhemmilta tarvittavien välineiden kustantamisen. Liikuntavälineiden puuttuminen voi rajoittaa lapsen fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista sekä johtaa heikompiin liikuntataitoihin. (Malina ym. 2004.) Hyvin toimeentulevilla vanhemmilla on paremmat mahdollisuudet tukea lapsensa liikunta-aktiivisuutta (Tandom ym. 2012) ja harrastetoimintaa (Gustafson & Rhodes 2006). Näin ollen

paremmassa sosiaalisessa asemassa olevien perheiden lapset harrastavat enemmän liikuntaa. (Laakso ym. 2007; Rajala ym. 2010.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018) mukaan hyvätuloisten perheiden lapsista (tutkittu ikäryhmä 6-29-vuotiaat) 46 % harrastaa liikuntaa viikoittain urheiluseurassa, kun vastaava luku huonompi tuloisten perheiden lapsilla on 23 %. Huonotuloisempien perheiden liikuntaa harrastamattomista lapsista kuitenkin 63 % haluaisi aloittaa jonkun liikuntaharrastuksen. Tutkimusten mukaan tätä ilmiötä selittää muun muassa äidin koulutustaso. Korkeasti kouluttautuneiden äitien lapsista 45 % osallistui viikoittain urheiluseuran järjestämään harrastetoimintaan, kun taas vähemmän kouluttautuneiden äitien lapsilla vastaava luku oli vain 25 %. Kaikista huonoin tilanne oli lapsilla, joiden äiti ei ollut suorittanut peruskoulun jälkeen mitään tutkintoa. Heistä vain 20 % harrasti liikuntaa urheiluseurassa. (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018.) Liikuntaharrastusten kustantamisen lisäksi korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevat vanhemmat tietävät liikunnan tuomista hyödyistä sekä vähäisen liikunnan aiheuttamista haitoista enemmän, ja voivat välittää tätä tietoa lapsilleen ja sitä kautta vaikuttaa myös lastensa liikunta-aktiivisuuteen (Gustafson & Rhodes 2006; Rajala ym. 2010).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Taitavat tenavat- tutkimukseen osallistuneiden 3-7-vuotiaiden päiväkotilasten temperamenttipiirteitä sekä niiden yhteyttä ohjatun liikunnan harrastamiseen. Tämän lisäksi halusimme selvittää, miten tutkimukseen osallistuneet lapset liikkuvat ja miten lapsen temperamentti on yhteydessä vapaa-ajan ulkoilumäärään.

Tutkimukselle on asetettu seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten erilaiset temperamenttipiirteet jakautuvat Taitavat tenavat- tutkimushankkeeseen osallistuneilla lapsilla?
 - Miten temperamenttipiirteet jakautuvat eri ikäisten välillä?
 - Miten temperamenttipiirteet jakautuvat sukupuolten välillä?

2. Miten Taitavat tenavat- tutkimukseen osallistuvat lapset liikkuvat ja harrastavat liikuntaa?
 - Kuinka moni lapsista harrastaa ohjattua liikuntaa?
 - Miten ohjatun liikunnan harrastaminen eroaa eri ikäisten tyttöjen ja poikien välillä?

3. Miten temperamentti on yhteydessä lasten ohjatun liikunnan harrastamiseen?
 - Eroaako temperamentin piirteiden yleisyys eri lajiryhmien välillä?
 - Eroaako temperamentin piirteiden yleisyys liikuntaa harrastavien ja ei-harrastavien välillä?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty vuosina 2015-2016 osana Taitavat tenavat -tutkimushanketta. Taitavat Tenavat -hanke on Suomen opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama pienten lasten liikkumiseen kohdistuva tutkimus, jonka tarkoituksena on selvittää 3-7-vuotiaiden lasten motorisia perustaitoja sekä niihin yhteydessä olevia tekijöitä.

5.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu

Taitavat Tenavat -tutkimuksen osallistujien rekrytointi alkoi syksyllä 2015, kun tutkimus sai hyväksynnän Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta. Otanta tehtiin satunnaistettuna ryväotantana, jossa yksi päiväkotitoteutus muodosti yhden ryppään. Otanta pyrki maantieteelliseen ja asukastiheydeltään edustavaan otokseen suomalaisista päiväkotilapsista. Tutkimuksen toteuttamiseen tarvittiin suostumus myös hankkeeseen osallistuneiden päiväkotien kaupunkien varhaiskasvatusvirastolta ja päiväkotien johtajilta. Kun tutkimusluvut oli saatu, tutkijat lähettivät päiväkodeille tutkimuksen informaatio- ja kyselylomakkeet. Informaatiolomake yhdessä suostumuslomakkeen kanssa välitettiin myös tutkimukseen osallistuvien lasten vanhemmille (LIITE 3). Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistuminen oli mahdollista keskeyttää koska tahansa.

Tutkimukseen osallistui 37 päiväkotia, 24:ltä eri paikkakunnalta ympäri Suomea. Päiväkodeista 11 sijaitsi Etelä-Suomessa, 13 Keski-Suomessa ja seitsemän Pohjois-Suomessa. Päiväkodit valittiin satunnaisesti Lastentarhaopettajaliiton rekisteristä 2600 päiväkodin joukosta. Satunnaisotannalla valituista päiväkodeista 10 kieltäytyi osallistumasta tutkimukseen muun muassa kiireen, kiinnostuksen puutteen tai käynnissä olevan remontin takia. Päiväkodit, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen korvattiin seuraavana satunnaistetulla listalla olevista päiväkodeista. Tutkimukseen osallistuneet päiväkodit olivat kooltaan vaihtelevia. Lasten määrä vaihteli 30:stä 171:een ja ryhmiä päiväkodeissa oli kahdesta yhdeksään. Kaiken kaikkiaan tutkimukseen kohdejoukko koostui 1238 lapsesta, joista tyttöjen osuus oli 50,6% (626) ja poikien osuus 49,4 % (612).

5.2 Käytetyt mittarit

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu temperamenttia mittaavasta Colorado Childhood Temperament -kyselystä ja lasten fyysistä aktiivisuutta ja ohjatun liikunnan harrastamista mittaavasta Taitavat tenavat- kyselylomakkeesta.

5.2.1 Colorado Childhood Temperament- kyselylomake

Taitavat Tenavat- tutkimuksessa käytettiin Colorado Childhood Temperament- kyselylomaketta mittaamaan lapsen temperamentin piirteitä. Colorado Childhood Temperament -kyselylomake on rakennettu ottaen huomioon NYLS ja EASI temperamenttiteoriat. Rowen & Plomin rakensivat näiden temperamenttiteorioiden perusteella yhden 1-6- vuotiaiden lasten temperamenttia kuvaavan mittarin, jota tässä tutkimuksessa päädyttiin käyttämään (Rowe & Plomin 1977.)

Colorado Childhood Temperament -kyselylomake määrittelee temperamentin kuuteen eri piirteeseen. Näitä ovat: sosiaalisuus, emotionaalisuus, aktiivisuus, ruokaan reagoiminen, rauhoittuminen ja tarkkaavaisuuden säilyttäminen. Kyselylomake sisältää yhteensä 30 eri kohtaa, viisi kohtaa yhtä temperamenttipiirrettä kohden. Kyselylomakkeen täyttää lapsen vanhempi oman tietämyksensä mukaan. (Rowe & Plomin 1977.) Kyselylomake koostuu viisiportaisesta vastaustaulukosta, jossa numero viisi tarkoittaa “kuvaa lastani oikein hyvin” ja numero yksi tarkoittaa “ei kuvaa lastani lainkaan”. Vanhemmat ympyröivät kyselylomakkeesta omasta mielestään lasta parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. (LIITE 1)

5.2.2 Taitavat Tenavat -kyselylomake

Lasten fyysistä aktiivisuutta ja ohjatun liikunnan harrastamista selvitettiin Taitavat tenavat - kyselylomakkeella. Fyysisen aktiivisuuden määrää selvitettiin kysymyksillä: “kuinka paljon lapsenne keskimäärin ulkoilee arkisin päiväkotipäivän jälkeen?” ja “kuinka paljon lapsenne ulkoilee keskimäärin viikonloppuisin?” Ohjatun liikunnan harrastamista selvitettiin puolestaan kysymyksellä: “Harrastaako lapsenne ohjattua liikuntaa jossakin ryhmässä tai liikuntaseurassa?” Jos vastaus oli “kyllä” selvitettiin jatkokysymyksillä: “Kuinka usein

(kertaa/viikossa)?” ja “Kuinka paljon (minuuttia/kerta)?” Ohjatun liikunnan harrastamisen kokonaismäärä laskettiin minuutteina per viikko ja käytettiin analyysissä. Ennen kyselylomakkeen käyttöönottoa lomakkeen toimivuutta testattiin noin kymmenen perheen vanhemmilla. Esitestaus ja vanhempien antama palaute antoi mahdollisuuden muokata lomakkeesta toimivamman. Kyselylomakkeeseen sisällytettiin lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin yhteydessä olevat tekijät. Nämä kyseiset tekijät määritettiin kansainvälisen tutkimustiedon pohjalta. Kyselylomakkeessa otettiin huomioon myös nykypäivänä yleistynyt viihde-elektroniikan käyttö, sekä päivän aikana istumiseen kuluva aika. Tutkimukseen osallistuneiden lasten vanhemmat täyttivät lomakkeet ja palauttivat ne vaadittuun päivämäärään mennessä päiväkodin henkilökunnalle, jotka välittivät suljetussa kuoressa palautetut vastaukset Taitavat tenavat – tutkimusryhmälle (LIITE 2). (Laukkanen ym. 2018; Niemistö ym. 2019.)

5.3 Tulosten analysointi

Taitavat tenavat tutkimuksessa yhtenä kysymyksenä vanhemmilta kysyttiin heidän lastensa harrastuksista. Tähän kysymykseen vanhemmat saivat vapaasti nimetä haluamallaan tavalla lapsensa harrastukset. Tämän takia olemme muodostaneet saman aihepiirin lajeista isompia ryhmiä, jotka koemme edustavan samoja piirteitä valitsemamme näkökulman pohjalta. Muodostimme ryhmiä, joissa eroja voitaisiin löytää esimerkiksi sosiaalisuuden ja aktiivisuuden kohdalla. Näin muodostuivat erot yksilö- ja joukkuelajien välillä, niin kuin myös ryhmä “yhdistelmä”. Ryhmiä muodostui kuusi: joukkuepelit, esteettiset lajit, kamppailulajit, muut yksilölajit, leikkikerhot ja monen harrastuksen yhdistelmät. Teimme myös yhden ryhmän kaikista lapsista, jotka eivät harrastaneet mitään urheilua.

Joukkuepeleihin sisällytimme kaikki joukkuepelit ja niihin liittyvän kerhotoiminnan. Esteettiset lajit sisältävät jaottelussamme tanssin eri muodot, voimistelun, jummat, luistelun, sirkuskoulun ja cheerleadingin. Kamppailulajeihin luokittelimme kamppailulajien lisäksi niihin liittyvät kerhot. Muut yksilölajit sisältävät yleisurheilun, uinnin ja uimakoulun, tenniksen, telinevoimistelun, motocrossin ja hiihdon. Leikkikerhoihin luettelimme kerhot, jummat ja koulut, jotka eivät ole selvästi linkittyneet tiettyyn lajiin. Lopuksi muodostimme ryhmän “yhdistelmäharrastajat” johon listasimme kaikki lapset, jotka harrastavat montaa eri lajia.

Ryhmät muodostuivat luonnollisia lajieroja huomioon ottaen ja temperamentti näkökulma edellä. Yritimme rakentaa ryhmät niin, että samoja piirteitä tai arvoja ja tapoja vaalivat lajit edustavat samaa ryhmää. Etsimme aiheesta tutkimusta ja kirjallisuutta tukemaan jaottelua, mutta kyseistä luokittelua emme löytäneet. Tämän takia loimme itse edellä mainitun luokittelun

5.4 Validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimuksessa käytettävien mittareiden luotettavuutta voidaan arvioida validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan sitä, mittaako tutkimus niitä asioita, joita sen on suunniteltu mittaavan. Reliabiliteetti tarkoittaa taas tutkimuksen toistettavuutta, eli sitä, miten samanlaisena tutkimuksen tulokset säilyvät sitä toistettaessa. Reliaabeli mittari ei anna sattumanvaraisia tuloksia. (Metsämuuronen 2009, 74.)

Tutkimuksen suurta otoskoko (N=1238) sekä aineiston maantieteellistä kattavuutta voidaan pitää tulosten tilastollista luotettavuutta ja toistettavuutta lisäävinä tekijöinä. Tutkimuksen luotettavuutta puolestaan lisää se, miten Taitavat tenavat -kyselylomake on tehty. Lomake on luotu kansainvälisen tutkimustiedon pohjalta ja sitä tehdessä on otettu huomioon myös Suomen kulttuurinen varhaiskasvatusympäristö, mikä tarkoittaa kotia ja päiväkotia. Lomakkeen toimivuutta on myös testattu ennen kuin lomake on otettu käyttöön. Esitestauksella on pyritty saamaan palautetta lomakkeesta ja sen perusteella luomaan mahdollisimman toimiva kyselylomake. Lomakkeen tulee olla yksiselitteinen ja helposti ymmärrettävä, mikä pyritään varmistamaan esitestauksella (Valli & Aarnos 2018). Tässä tutkimuksessa lomaketta voidaan siis pitää validina. Vanhemmille tai lapselle itselleen suunnattu lomake on yleisin tapa mitata lasten liikunta-aktiivisuutta. Tämän kaltaisen lomakkeen haasteeksi on kuitenkin muodostunut liikunnan määrän epärealistinen arviointi. (Helmerhorst, Brage, Warren, Besson & Ekelund 2012.) Tässäkin tutkimuksessa tulosten luotettavuutta saattaa heikentää se, että tiedot on kerätty kyselylomakkeella. Tutkimukseen osallistuneiden lasten vanhemmat ovat täyttäneet kyselylomakkeet, joten ei ole varmaa tietoa siitä, ovatko kaikki vanhemmat vastanneet todenmukaisesti kaikkiin kysymyksiin koskien lastensa käyttäytymistä.

5.5 Tilastollinen käsittely

Tutkimus oli määrällinen ja sen analysointiin käytettiin SPSS- ohjelmaa. Aineiston kuvailemiseen käytimme kohdejoukkoa (N), minimiarvoa (min), maksimiarvoa (max), keskiarvoa (ka) ja keskihajontaa (kh).

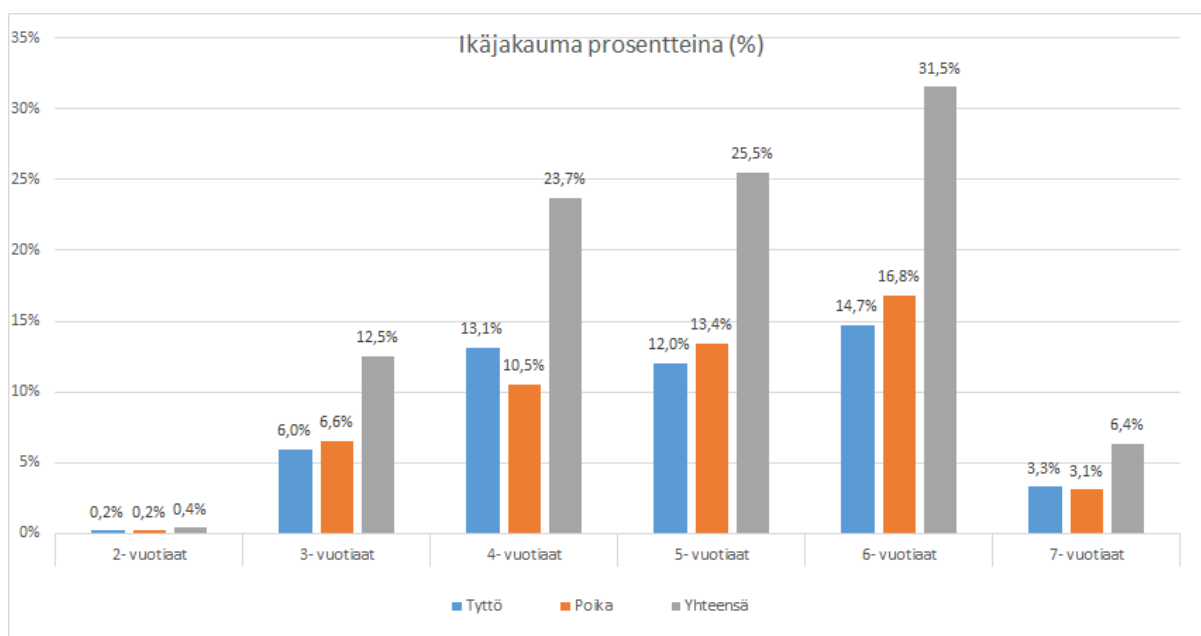
Temperamentin ja sukupuolen välisiä yhteyksiä tarkastelimme t-testin avulla, temperamentin ja iän välistä yhteyttä tutkimme anova -testin avulla. Harrastus- ja lajivalinnan yhteyttä ikään ja sukupuoleen tarkastelimme crosstabs-testin avulla. Temperamentin yhteyttä harrastus- ja lajivalintaan tarkastelimme ancova-analyysin avulla, jossa huomioitiin iän ja sukupuolen vaikutus. Tilastollisesti merkitsevästä raja-arvona pidimme $p < .05$.

6 TULOKSET

Tässä kappaleessa esittelemme tutkimuksen tulokset. Aluksi esittelemme, miten erilaiset temperamentti- ja piirteet jakautuvat Taitavat tenavat- tutkimukseen osallistuneiden lasten kesken. Tämän jälkeen siirrymme esittelemään, miten Taitavat Tenavat- tutkimukseen osallistuneet lapset liikkuvat ja harrastavat liikuntaa. Lopuksi vertailemme, miten temperamentti on yhteydessä lasten ohjatun liikunnan harrastamiseen.

6.1 Aineiston kuvailua

Tähän tutkimukseen osallistui yhteensä 1238 lasta, joista 233 lapsen ikää ei ollut raportoitu. Tutkimukseen osallistuneista lapsista poikia oli 612 (49,4%) ja tyttöjä 626 (50,6%). Tutkimukseen osallistuneiden lasten ikä oli pääosin välillä 3-7- vuotta, kaksi- vuotiaita tutkimuksessa oli vain neljä henkilöä (0,4%). Kolme- vuotiaita tutkimuksessa oli 126, neljä- vuotiaita 238, viisi- vuotiaita 256, kuusi- vuotiaita 317 ja seitsemän- vuotiaita 64. Kuvioon 1 on koottu tutkimuksen suhteellinen (%) ikäjakauma, eli kuinka paljon yksittäisessä ikäryhmässä on tyttöjä ja kuinka paljon poikia.



KUVIO 1. Tutkimukseen osallistuneiden lasten ikäjakauma (prosentit pyöristetty yhden desimaalin tarkkuuteen).

Jokaiselle temperamenttipiirteelle on tehty tutkimuksessa summamuuttuja, jota kohden oli mahdollista saada 5-25 pistettä. Mitä suuremman pistemäärän lapsi saa, sitä paremmin lapseen sopii kunkin piirteen kuvaus. Taulukossa 1 on temperamenttipiirteiden summamuuttujien minimi, maksimi, keskiarvo ja keskihajonnat aineistossa. Taulukosta 1 nousee esiin aktiivisuuden korkea keskiarvo ja ruokaan reagoimisen matala keskiarvo.

TAULUKKO 1. Temperamenttipiirre -muuttujien minimi (min), maksimi (max), keskiarvo (ka) ja keskihajonnat (kh)

Muuttujat	n	Min	Max	Ka	Kh
Sosiaalisuus	1096	6	25	18.27	3.74
Emotionaalisuus	1090	6	24	14.78	3.17
Aktiivisuus	1078	10	25	18.70	2.99
Tarkkaavaisuuden säilyttäminen	1067	5	25	16.47	3.06
Rauhoittuminen	1075	5	25	16.27	3.24
Ruokaan reagoiminen	1069	5	25	13.10	4.40

Tutkimuksessa vanhemmat raportoivat vapaasti kirjoittamalla oman lapsen harrastuksista. Muodostimme näiden tietojen perusteella 7 eri kategoriaa: joukkuepelit, esteettiset lajit, kamppailulajit, muut yksilölajit, leikkikerhot, yhdistelmä ja ei harrastusta. Taulukossa 2 on kuvattu harrastamisen jakautuminen tutkimukseen osallistuneiden lasten kesken. Taulukosta käy ilmi, että suurimmat harrastajamäärät ovat esteettisillä lajeilla ja yhdistelmä-ryhmällä. Myös “ei harrastusta” ryhmän prosenttiosuus kokonaisuudesta on huomattavan suuri.

TAULUKKO 2. Eri liikuntamuotojen harrastajamäärät (n) ja prosenttiosuudet (%) tutkimukseen osallistuvien kokonaismäärästä.

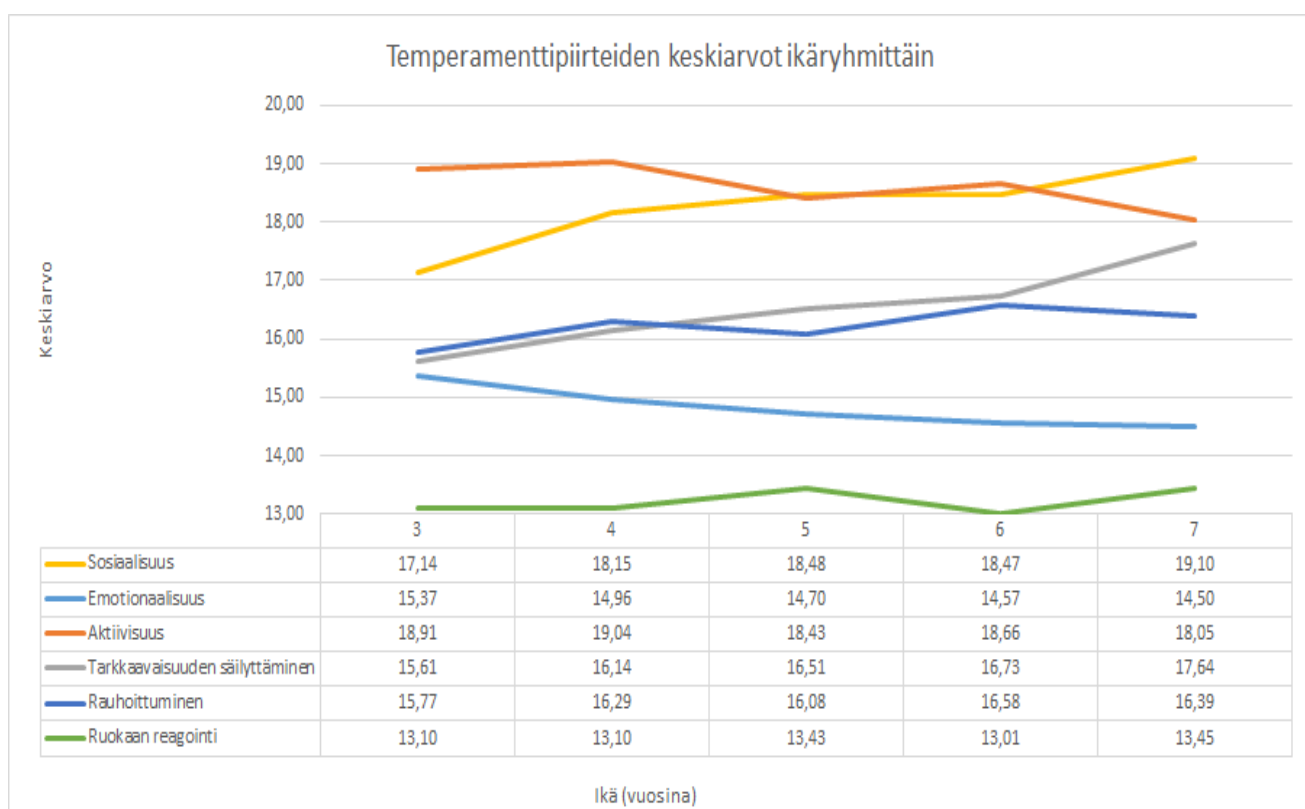
Lajit	n	%
Joukkuepelit	95	7.7%
Esteettiset lajit	130	10.5%
Kamppailulajit	28	2.3%
Muut yksilölajit	72	5.8%
Leikkikerhot	100	8.1%
Yhdistelmä	180	14.6%
Ei harrastusta	632	51.1%

6.2 Temperamentin jakautuminen lasten kesken

Temperamenttia mitattiin tutkimuksessa vanhempien täyttämän kysymyspatteriston perusteella. Jätimme ikäryhmän 2-vuotiaat pois johtuen vähäisestä otantamäärästä. Taulukosta 3 havaitaan, että temperamentti- ja piirteistä tilastollisesti merkitseviä eroja lapsen iän vaihtuessa löytyi sosiaalisuuden ($p=0.002$) ja tarkkaavaisuuden säilyttämisen ($p<0.001$) kohdalla. Lähellä tilastollisesti merkitsevää p -arvoa oli myös aktiivisuus ($p=0.073$). Kuviossa 2 nähdään tutkimuksen tuloksen perusteella saatujen arvojen muutokset iän muuttuessa. Selkeä kehityssuunta löytyi tulosten mukaan kaikista muista temperamentin mittareista paitsi ruokaan reagoinnista.

TAULUKKO 3. Temperamenttipiirteiden summa indeksit ja erot ikäryhmien välillä

Between Groups	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Sosiaalisuus	226.926	4	56.732	4.184	.002
Emotionaalisuus	70.958	4	17.740	1.803	.126
Aktiivisuus	77.141	4	19.285	2.144	.073
Tarkkaavaisuuden säilyttäminen	220.453	4	55.113	6.112	.000
Rauhoittuminen	70.112	4	17.531	1.649	.160
Ruokaan reagointi	30.577	4	7.644	.388	.818



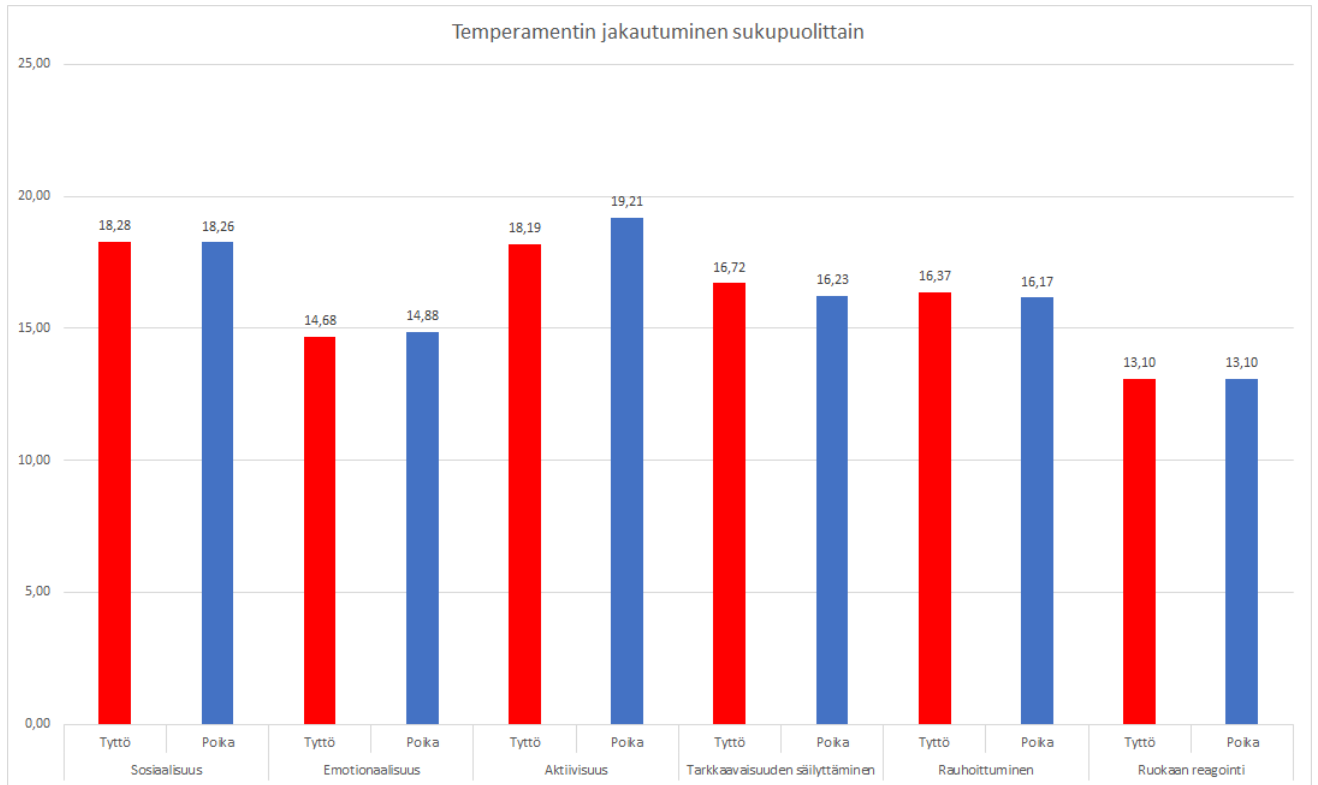
KUVIO 2. Temperamenttipiirteiden keskiarvot ikäryhmittäin.

Tilastollisesti merkitsevä keskiarvoero tyttöjen ja poikien välillä löytyi aktiivisuudessa ($f(1076) = -5.697$, $p < .001$) ja tarkkaavaisuuden säilyttämisessä ($f(1065) = 2.623$, $p = .009$). Pojat ($ka = 19.21$) olivat keskimäärin tyttöjä ($ka = 18.19$) aktiivisempia ($p < .001$), kun taas tytöt ($ka =$

16.72) olivat poikia (ka= 16.23) parempia säilyttämään tarkkaavaisuutensa ($p < .009$). Muiden temperamenttipiirteiden osalta ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä sukupuolieroja. (Taulukko 4.) Kuviossa 3 nähdään sukupuolivertailua temperamenttipiirteiden keskiarvojen mukaan. Siitä näkyy selvästi erot aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden säilyttämisen kanssa.

TAULUKKO 4. Temperamenttipiirteiden keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh) ja niissä ilmenevät sukupuolierot.

Temperamenttipiirre	Sp	N	Ka	Kh	T- arvo	p
Sosiaalisuus	Poika	545	18.26	3.752	.11	.914
	Tyttö	551	18.28	3.723		
Emotionaalisuus	Poika	545	14.88	3.247	-1.03	.303
	Tyttö	545	14.68	3.094		
Aktiivisuus	Poika	535	19.21	2.962	-5.70	<.001
	Tyttö	543	18.19	2.936		
Tarkkaavaisuuden säilyttäminen	Poika	532	16.23	3.055	2.62	.009
	Tyttö	535	16.72	5.052		
Rauhoittuminen	Poika	534	16.17	3.395	.98	.327
	Tyttö	543	16.37	3.071		
Ruokaan reagointi	Poika	534	13.10	4.559	.01	.995
	Tyttö	535	13.10	4.236		



KUVIO 3. Temperamentin jakautuminen sukupuolittain

6.3 Lasten ohjatun liikunnan harrastaminen

Tutkimuksen mukaan lasten liikunnan harrastaminen ja lajivalinnat vaihtelevat sukupuolen ja iän perusteella. Sukupuoli vaikuttaa merkitsevästi lapsen harrastusvalintaan (Taulukko 5).

Taulukko 5. Sukupuolen vaikutus lajivalintaan.

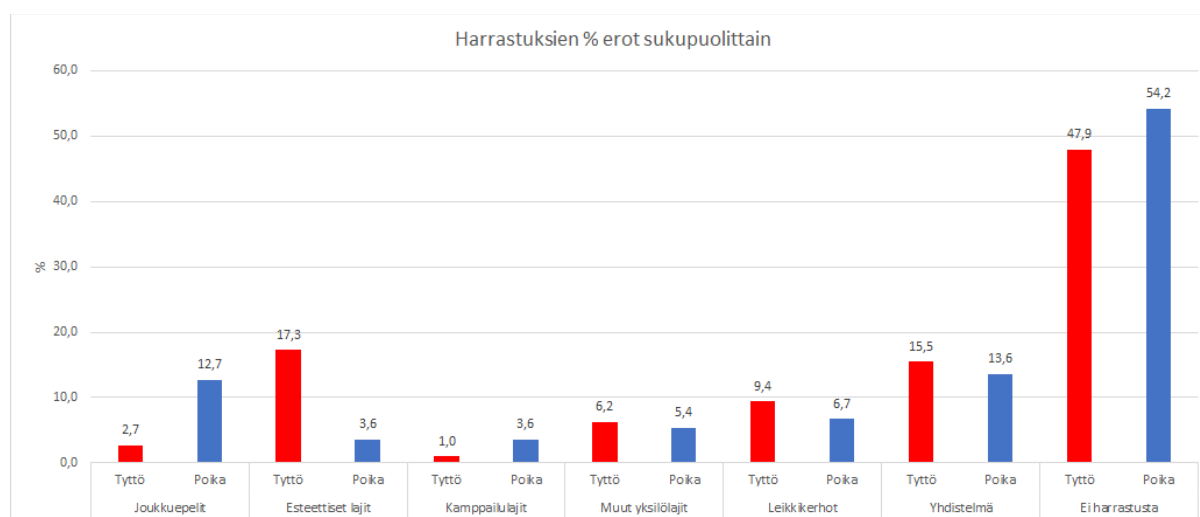
	n	Arvo	Vapausaste	p-arvo
Pearsonin Khiin neliö	1237	111.487	6	<.001

Taulukosta 6 voidaan nähdä, että pojat harrastavat enemmän joukkuelajeja ja kamppailulajeja kuin tytöt, jotka puolestaan harrastavat enemmän esteettisiä lajeja. Muiden lajien osalta hajonta on vaikeammin havaittavissa. Kuviossa 4 nähdään selvät sukupuolierot joukkuelajien ja

esteettisten lajien harrastajamäärissä. Myös joukossa “ei harrastusta” on selvä ero sukupuolten välillä, pojista 54% kuuluu tähän joukkoon, kun taas tytöistä 48% ei harrasta mitään.

TAULUKKO 6. Harrastusvalinnat sukupuolittain

Sukupuoli	Joukkue lajit	Esteettiset lajit	Kamppailu lajit	Muut yksilölajit	Leikki kerhot	Yhdistelmä	Ei harrastusta
Poika	78	22	22	33	41	83	332
Tyttö	17	108	6	39	59	97	300



KUVIO 4. Harrastusvalinnat sukupuolittain

Myös ikä vaikuttaa merkittävästi lapsen harrastusvalintaan (Taulukko 7). Kokonaisvaltainen harrastaminen kasvaa lähestulkoon kaikilla mitaamillamme harrastusryhmillä. Myös prosenttiosuus harrastamattomien määrästä laskee iän kasvaessa.

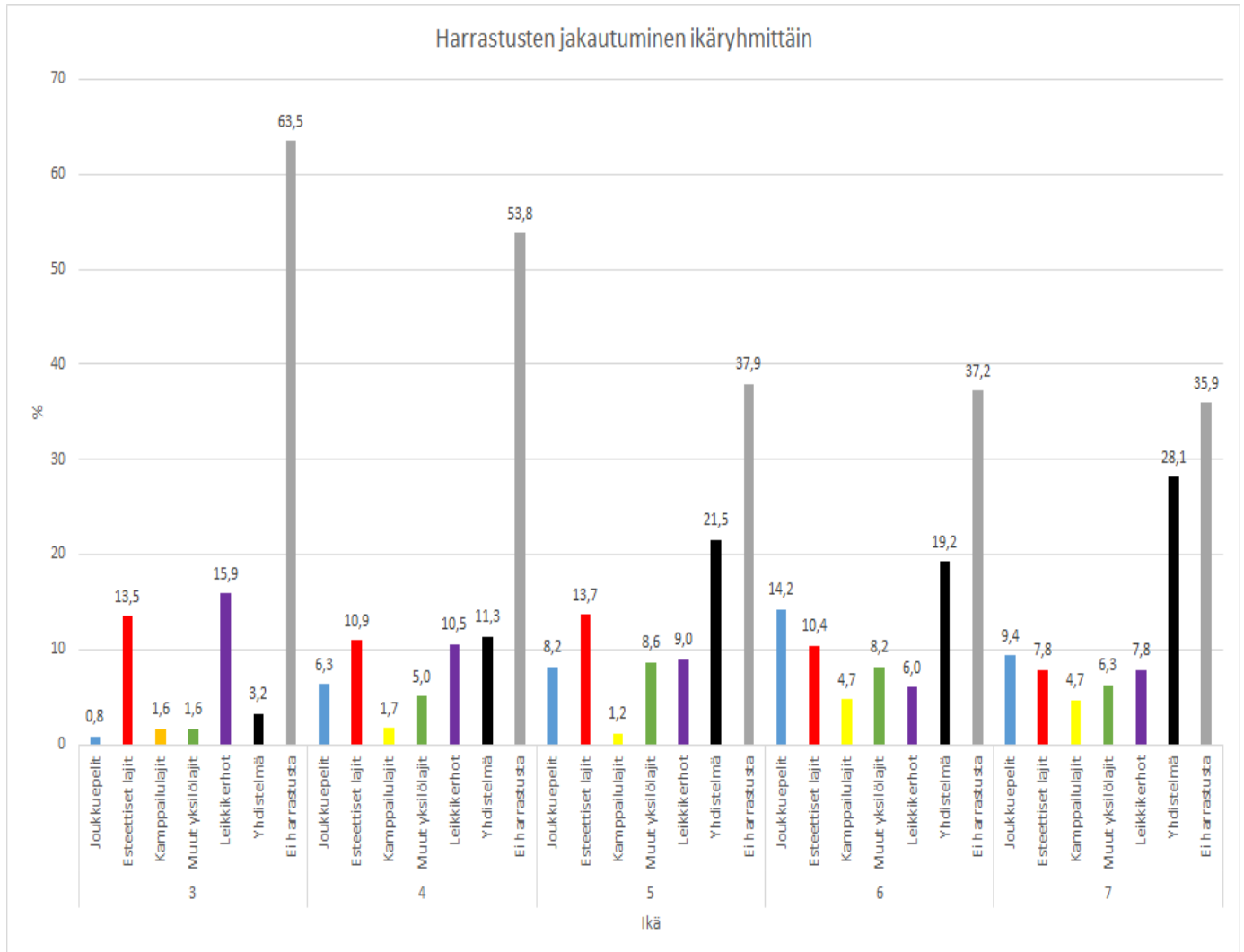
TAULUKKO 7. Harrastusvalinnat ikäryhmittäin

	n	Arvo	Vapausaste	p-arvo
Pearsonin Khiin neliö	1004	107.512	30	<.001

Taulukosta 8 nähdään eri harrastusten osallistujamäärät. Tästä voidaan nähdä, että nuorena lapsella pääpaino on leikkikerhojen ja esteettisten lajien harrastamisessa. Myös ei harrastusta ryhmän määrä on suuri. Iän kasvaessa myös lajikirjo laajenee ja yhdistelmäharrastaminen kasvaa. Kuviosta 5 nähdään iän vaikutus prosentuaalisesti harrastusvalintaan. Iän kasvaessa harrastamattomuuden suhteellinen osuus vähenee. Samaa aikaa yhdistelmäryhmän ja joukkuelajien prosenttiosuus kasvaa ja leikkikerhojen osuus vähenee.

TAULUKKO 8. Harrastusvalinnat ikäryhmittäin (n).

Ikä	Joukkue lajit	Esteettiset lajit	Kamppailu lajit	Muut yksilölajit	Leikkikerhot	Yhdistelmä	Ei harrastusta
3	1	17	2	2	20	4	80
4	15	26	4	12	25	27	128
5	21	35	3	22	23	55	97
6	45	33	15	26	19	61	118
7	6	5	3	4	5	18	23

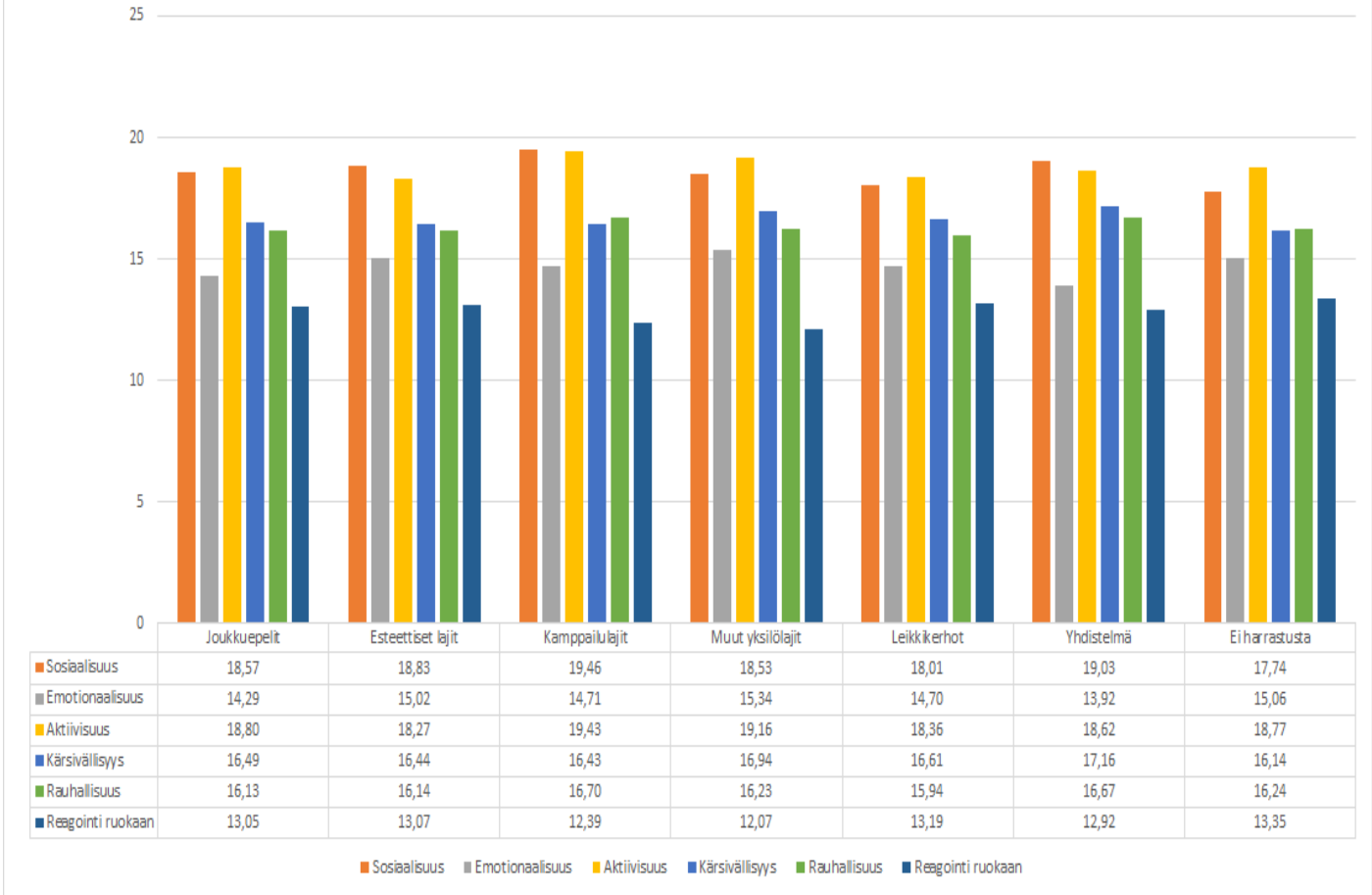


KUVIO 5. Harrastusvalinnat ikäryhmittäin

6.4 Temperamentin yhteys harrastus- tai lajivalintaan

Tarkastelimme temperamentin ja harrastusvalinnan välistä suhdetta ANCOVA- analyysin avulla. Vertasimme temperamentti- ja harrastusvalintojen vaihtelua eri lajiryhmien välillä. Otimme tässä huomioon iän ja sukupuolen vaikutuksen. Kuviossa 6 nähdään temperamentti- ja harrastusvalintojen esiintyvyyttä eri harrastuksissa. Huomioitavaa kuviossa on sosiaalisuuden ja emotionaalisuuden erot erilaisten harrastusten välillä. Kuviossa 6 näkyy myös muiden temperamentti- ja harrastusvalintojen melko pysyvä arvo harrastuksen muutoksesta huolimatta.

Temperamenttipiirteet harrastuksittain



KUVIO 6. Temperamenttipiirteiden esiintyvyys eri harrastuksissa

Tutkimuksen mukaan sosiaalisuus eroaa eri liikuntamuotojen välillä ($p = .022$). Iän vaikutus on lähes merkitsevä ($p = .051$), sukupuolella ei ole merkitystä tässä tuloksessa. Parittain vertailu osoittaa myös, että ryhmien “ei harrastusta” ja “yhdistelmä” välillä on suurin ero sosiaalisuudessa, vaikka näidenkin välillä ero oli ei-tilastollisesti merkitsevä ($p = .175$). (Taulukko 9).

TAULUKKO 9. Sosiaalisuuden yhteys lajivalintaan

Vastemuuttuja	Tyypin III neliöiden summa	Vapausasteet	Keskineliö	F-testi	p-arvo	eta ²
Ikä (covariate)	2.577	1	2.577	3.807	0.051	0.004
Sukupuoli (covariate)	0.077	1	0.077	0.11	0.736	0.000
Lajit	0.042	6	1.674	2.473	0.022	0.015

Emotionaalisuudessa merkitseviä eroja oli liikuntamuotojen välillä ($p = .003$). Merkitsevä vaikutus on tutkimuksen mukaan myös iällä ($p = .029$), sukupuolella on melkein merkitsevä vaikutus ($p = .060$) (. Parittain vertailun mukaan kahden lajin välillä tilastollisesti merkitsevä yhteys oli ryhmien “ei harrastusta” ja “yhdistelmä” välillä ($p = .015$). Samoin tilastollisesti merkitsevä yhteys oli ryhmien “yhdistelmä” ja “muut yksilölajit” välillä ($p = .005$). (Taulukko 10).

TAULUKKO 10. Emotionaalisuuden yhteys lajivalintaan

Vastemuuttuja	Tyypin III neliöiden summa	Vapausasteet	Keskineliö	F-testi	p-arvo	eta ²
Ikä (covariate)	2.978	1	2.978	4.786	0.029	0.005
Sukupuoli (covariate)	2.204	1	2.204	3.542	0.060	0.004
Lajit	12.274	6	2.046	3.288	0.003	0.020

Aktiivisuuden, tarkkaavaisuuden säilyttämisen, rauhoittumisen tai ruokaan reagoimisen temperamentti- ja harrastusvalintojen välillä ei löytynyt merkitseviä yhteyksiä (Taulukot 11, 12, 13 ja 14). Myöskään parittain vertailuissa ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä.

TAULUKKO 11. Aktiivisuuden yhteys lajivalintaan

Vastemuuttuja	Tyypin III neliöiden summa	Vapausasteet	Keskineliö	F-testi	p-arvo	eta ²
Ikä (covariate)	3.440	1	3.440	5.677	0.017	0.006
Sukupuoli (covariate)	16.200	1	16.200	26.736	0.000	0.027
Lajit	4.285	6	0.714	1.179	0.315	0.007

TAULUKKO 12. Tarkkaavaisuuden säilyttämisen yhteys lajivalintaan

Vastemuuttuja	Tyypin III neliöiden summa	Vapausasteet	Keskineliö	F-testi	p-arvo	eta ²
Ikä (covariate)	11.321	1	11.321	19.709	0.000	0.020
Sukupuoli (covariate)	3.509	1	3.509	6.109	0.014	0.006
Lajit	4.374	6	0.729	1.269	0.269	0.008

TAULUKKO 13. Rauhoittumisen yhteys lajivalintaan

Vastemuuttuja	Tyypin III neliöiden summa	Vapausasteet	Keskineliö	F-testi	p-arvo	eta ²
Ikä (covariate)	1.360	1	1.360	2.324	0.128	0.002
Sukupuoli (covariate)	0.525	1	0.525	0.897	0.344	0.001
Lajit	3.347	6	0.558	0.953	0.456	0.006

TAULUKKO 14. Ruokaan reagoinnin yhteys lajivalintaan

Vastemuuttuja	Tyypin III neliöiden summa	Vapausasteete	Keskineliö	F-testi	p-arvo	eta ²
Ikä (covariate)	0.141	1	0.141	0.213	0.645	0.000
Sukupuoli (covariate)	0.031	1	0.031	0.047	0.828	0.000
Lajit	3.781	6	0.630	0.950	0.458	0.006

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 3-7- vuotiaiden lasten temperamentti- ja liikuntaharrastusten jakautumista iän ja sukupuolen mukaan. Pää tutkimuskysymyksenä oli, miten lapsen temperamentti on yhteydessä hänen harrastamaan lajiin. Tutkimuksessa selvisi, että sukupuoli ja ikä vaikuttavat lapsen temperamenttiin ja harrastusvalintaan. Tutkimus osoitti myös tiettyjen temperamentti- ja harrastusvalintojen esiintyvän selvästi vahvemmin tietyissä harrastusympäristöissä.

7.1 Temperamentti

Tässä tutkimuksessa temperamentin mittareina toimivat sosiaalisuus, emotionaalisuus, aktiivisuus, tarkkaavaisuuden säilyttäminen, rauhoittuminen ja ruokaan reagoiminen. Tutkimustuloksen mukaan ikä vaikuttaa temperamentti- ja harrastusvalintoissa tilastollisesti merkitsevästi sosiaalisuuteen ja tarkkaavaisuuden säilyttämiseen. Vanhemmat lapset ovat sosiaalisempia ja heidän on helpompi säilyttää tarkkaavaisuutensa tietyssä asiassa, kuin nuorempien. Lähes merkitsevästi ikä vaikuttaa myös aktiivisuuteen, joka laskee lapsen vanhetessa. Sukupuolierot temperamentissa ovat tilastollisesti merkitseviä aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden säilyttämisen kohdalla. Pojat olivat tutkimuksen mukaan tyttöjä aktiivisempia, kun taas tytöt olivat parempia säilyttämään tarkkaavaisuutensa. Tulokset ovat hyvin ennalta-arvattavia. Iän karttuessa lapselle tulee malttia ja uskallusta toimia uusissa ympäristöissä, mutta toisaalta jatkuva liikkuminen ja uuden kokeilu saattaa vähentyä ja näin ollen laskea aktiivisuutta. Sukupuolen näkyminen poikien aktiivisuutena ja tyttöjen parempana tarkkaavaisuuden säilyttämisenä on myös hyvin ennakoitava tieto.

Myös aiemmat tutkimukset ovat samassa linjassa saamiemme tulosten kanssa. Salliksen ym. (2000) mukaan 81 % tutkimuksista, joissa on tutkittu sukupuolten välisiä eroja, poikien on todettu olevan aktiivisempia kuin tyttöjen. Samansuuntaisia tuloksia on todennut myös Mullolla ym (2012), jonka mukaan opettajat arvioivat koulussa pojat usein aktiivisemmaksi kuin tytöt, jotka puolestaan arvioidaan usein sinnikkäämmiksi kuin pojat (Mullola ym 2012). Pönkön (1999) mukaan sukupuolten välisiä eroja aktiivisuudessa voidaan selittää tyttöjen ja poikien kasvatukseen kohdistuvilla eroilla. Vanhemmat ja varhaiskasvattajat ohjaavat tyttöjä

rauhallisempaan toimintaan, kun taas poikia suunnataan fyysisesti aktiivisempiin leikkeihin ja peleihin. (Pönkkö 1999.) Tytöt ovat myös tutkimusten mukaan kyvykkäämpiä säätelemään omaa keskittymistään ja sulkemaan pois häiriötekijöitä (Else- Quest, Hyde, Goldsmith & Van Hulle 2006).

7.2 Lapsen ohjatun liikunnan harrastaminen

Tässä tutkimuksessa vanhemmat nimesivät lapsen harrastukset niin kuin itse näkivät niiden olevan. Jaoin tämän perusteella harrastamisen kuuteen eri ryhmään: joukkuelajit, esteettiset lajit, kamppailulajit, muut yksilölajit, leikkikerhot, yhdistelmä ja seitsemänneksi ryhmäksi muodostimme vielä “ei harrastusta” joukon. Tutkimuksemme perusteella yli puolet aineiston lapsista (51.1%) ei harrasta mitään ohjattua liikuntaa säännöllisesti. Ikä ja sukupuoli molemmat vaikuttavat lapsen harrastamiseen tilastollisesti merkitsevästi. Vanhemmat lapset harrastavat ohjattua liikuntaa kokonaiskuvassa enemmän kuin nuoremmat ja harrastamattomien määrä suhteessa otantaan pienenee iän karttuessa. Myös “yhdistelmä” ryhmän kasvu on selvästi yhteydessä lapsen kasvuun. Sukupuoli vaikuttaa tilastollisesti merkitsevästi lajivalintaan, pojat harrastavat enemmän joukkueurheilua ja kamppailulajeja, kun taas tytöt harrastavat enemmän esteettisiä lajeja.

Lapsibarometrin (2018) tulokset lasten liikunnan harrastamisessa olivat jokseenkin samankaltaisia, kuin tutkimuksemme tulokset. Lapsibarometrissä tarkasteltiin 6-vuotiaiden lasten liikunnan harrastamista kysymällä lapsilta: “miten sinä liikut?” Poikien yleisimmiksi liikunnan muodoiksi nousi: palloilu, luistelu/jääkiekko, pyöräily ja juokseminen/kävely. Vastaavat tulokset tyttöjen keskuudessa olivat: leikkiminen/ulkoilu, luistelu/jääkiekko, jumppa/voimistelu/temppuilu ja tanssi. Samaisen tutkimuksen tuloksista selvisi myös, että isojen kaupunkien lapset harrastavat useampaa liikuntalajia, kuin maaseudulla tai pienessä kaupungissa asuvat lapset. (Lapsibarometri 2018.)

Vanhemmilla on suuri vaikutus siihen, minkä harrastuksen pariin heidän lapsensa päätyvät (Gustafson & Rhodes 2006). Reunamo ja Hausalo (2014) tutkivat tyttöjen ja poikien liikuntakäyttäytymisen välisiä eroja ja tulokset osoittivat poikien ohjatun ulkoliikunnan olevan selvästi aktiivisempaa, kuin tyttöjen. Poikien ohjatusta ulkoliikunnasta 39 % oli fyysisesti

riipeää toimintaa, kun samainen luku tytöillä oli vain 30 %. Näiden tulosten perusteella voidaan olettaa, että poikia ohjataan fyysisesti aktiivisempaan toimintaan tyttöjä enemmän. (Reunamo & Hausalo 2014.) Lapset voivat osaltaan varmasti itse vaikuttaa siihen, minkälaiseen toimintaan he osallistuvat, mutta voiko kuitenkin olla mahdollista, että tietynlaiset sukupuoleen kohdistuvat stereotyypit vaikuttavat siihen, minkälaisiin harrastuksiin tyttöjä ja poikia suunnataan. Myös tämän tutkimuksen tuloksissa selvisi poikien olevan tyttöjä aktiivisempia, mikä herättää huolen siitä, voiko tyttöjen ja poikien väliset sukupuoliroolit olla yhteydessä tyttöjen heikompaan aktiivisuuteen. Näin ollen on tärkeää, että vanhemmat ja varhaiskasvattajat kiinnittävät huomiota omaan asenteeseensa sukupuolirooleja kohtaan, jotta voidaan välttää tilanteet, missä sukupuoleen kohdistuvat stereotyypit rajoittavat tyttöjen liikunta-aktiivisuutta.

7.3 Temperamentin yhteys lapsen ohjatun liikunnan harrastamiseen

Mittasimme temperamentin yhteyttä ohjatun liikunnan harrastamiseen vertailemalla temperamentti-piirteiden summamuuttujien vaihtelua eri lajiryhmien välillä. Otimme tässä huomioon iän ja sukupuolen vaikutuksen. Tilastollisesti merkitsevä yhteys löytyi sosiaalisuuden ja harrastusvalinnan välillä. Parittain vertailu osoitti, että ryhmien “ei harrastusta” ja “yhdistelmä” välillä on suurin yhteys, mutta se ei ole kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä. Emotionaalisuus- piirre oli tilastollisesti merkitsevä ohjatun liikunnan harrastamiseen. Pareittain vertailun mukaan tilastollisesti merkitsevä yhteys oli ryhmien “ei harrastusta ja “yhdistelmä välillä”, samoin kun “yhdistelmä” ja “muut yksilölajit” välillä. Aktiivisuus- piirteen, tarkkaavaisuuden säilyttämisen, rauhoittumisen ja ruokaan reagoinnin kohdalla ei havaittu mitään tilastollista yhteyttä harrastusvalintaan.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että liikuntaa harrastavat opiskelijat ovat sosiaalisempia kuin vertaisensa, jotka eivät harrasta urheilua (Basak & Sonkar 2019). Loukatari ym. (2019) tutkimus osoitti, että päiväkotikäisillä lapsilla jo neljän viikon ajanjaksolla suoritettu taukojen aikainen ohjattu liikuntatuokio vaikutti heidän sosiaalisiin taitoihinsa positiivisesti (Loukatari ym. 2019). Tuloksienne mukaan yksilölajeilla on korkeampi keskiarvo emotionaalisuudessa, kuin esimerkiksi joukkuepeleissä. Tätä tukee Soyerin (2012) tutkimus, jonka mukaan yksilölajeissa positiiviset emootiot ovat vahvempia kuin

joukkuelajeissa, negatiivisissa tunteissa ei ole eroa yksilö- ja joukkueurheilun välillä (Sover 2012).

Aktiivisuuden, tarkkaavaisuuden säilyttämisen, rauhoittumisen ja ruokaan reagoinnin kohdalla tulokset eivät osoita tilastollista merkitsevyyttä harrastusvalintaan. Tähän saattaa olla syynä se, että lapsien ollessa hyvin nuoria, vanhemmat usein päättävät mitä lapsi harrastaa. Tämän takia temperamenttieroja ei näy niin selvästi lapsilla eri harrastusten välillä. Toinen syy on myös mitattavat ominaisuudet, esimerkiksi ruokaan reagointi ei mittaa mitään selkeää ominaisuutta mitä erilaisissa harrastuksissa vaaditaan.

7.4 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet

Tutkimuksen luotettavuutta olemme jo pohtineet ja kuvanneet aikaisemmin kohdassa: tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti. On kuitenkin hyvä pohtia myös, mitä tai mitkä asiat heikentävät tai rajoittavat tutkimuksemme luotettavuutta. Tutkimuksen tieto on kerätty erilaisilla kyselylomakkeilla, jotka ovat täyttäneet lasten omat vanhemmat. Tutkimuksen tulosta saattaa siis heikentää se, että omaa lastaan arvioineet huoltajat eivät ehkä ole pystyneet kriittiseen ja objektiiviseen arviointiin. Vanhemmat itse arvioivat lapsensa temperamentti-aihteita ja näin ollen vastaukset ovatkin hyvin pitkälti tuntuma pohjalla.

Toinen itse tutkimuskysymystä rajoittava tekijä on vanhempien vaikutus lapsen ohjatun liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksen ikähaitari on 2-7- vuotiaat (rajasimme itse 3-7- vuotiaat), joten voidaan olettaa harrastusvalinnan olevan pitkälti myös huoltajan päätöksen ja ajatusmallin tuote. Harrastusvalintaan usein siis vaikuttaakin vanhemman omat mieltymykset, ennakkoluulot ja kokemukset kyseisistä harrastuksista, eikä niinkään lapsen oma halu. Tämä taas heikentää hyvin paljon lapsen oman temperamentin vaikutusta hänen ohjatun liikunnan harrastamiseen. Vanhempien käsitykset sopivasta ja epäsopivasta harrastamisesta saattavat myös näkyä sukupuolieroina tietyn lajin tai harrastuksen harrastajarakenteissa. Vanhempien käsitykset tyttöjen ja poikien lajeista saattavat ohjata hyvin vahvasti nimenomaan tytöt esteettisiin lajeihin ja pojat pelaamaan joukkuepelejä tai kamppailulajeihin. Sukupuoliin kohdistuvat stereotypiat ovat läsnä lasten elämässä jo hyvin varhaisesta iästä asti. Poikia ohjataan jo pienestä pitäen fyysisesti aktiivisempiin ja rajumpiin leikkeihin kuin tyttöjä

(Ylitapio-Mäntylä 2009), joten olisi syytä pohtia, voiko sama periaate toimia myös, kun vanhemmat valitsevat lapselleen harrastuksen. Uskomme, että sukupuoli- jaottelu eri harrastus- tai lajivalinnan alueella olisi paljon hillitympi, jos lapset itse määrittelisivät harrastuksensa oman kiinnostuksen mukaan. Tietenkin harrastuksen aloittamiseen voi vaikuttaa myös lapsen kiinnostuksen kohteet ja aktiivisuus. Lapsen ollessa kiinnostunut eläimistä, voi vanhemmat suunnata lapsen harrastamaan esimerkiksi ratsastusta. Aktiivinen ja energinen lapsi puolestaan voidaan ohjata sellaisen harrastuksen pariin, jossa juostaan paljon, kuten pallopelit.

Temperamenttieroja niiden välillä ketkä harrastavat ja ketkä eivät harrasta saattaa myös heikentää se, että harrastuksiin luetaan tässä tutkimuksessa vain liikuntaan liittyvät harrastukset. Tämä jättää ulkopuolelleen esimerkiksi musiikkiin liittyvät harrastukset (soittaminen, bänditoiminta, kuorot yms.) tai vaikka taidekerhot. Jos tutkimuksessa ei harrastavien ryhmä olisi täysin pois kaikesta tällaisesta muusta harrastustoiminnasta, temperamentissa voisi olettaa näkyvän suurempia eroja.

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää sen uutta näkökulmaa temperamentin ja aktiivisuuden yhteydestä toisiinsa harrastusvalinnan muodossa. Kuten jo aikaisemmin on mainittu, emme löytäneet valmiita malleja harrastusvalintojen ryhmittelystä temperamentti näkökulma huomioon ottaen. Sen vuoksi tekemämme ryhmittely on informatiivinen lisä alan tutkimukseen. Toinen vahvuus on tutkimuksen maantieteellinen kattavuus. Tutkimukseen osallistuneet päiväkodit on valittu satunnaisotannalla ympäri Suomea.

7.5 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen aineisto on osa Taitavat tenavat- tutkimusta. Lastentarhaopettajaliitosta vuonna 2015 saadun päiväkotien rekisterin perusteella tehtiin Taitavat tenavat- tutkimusta varten satunnaistettu ryväotanta. Rekisteri oli kattava listaus päiväkodeista, joita voitiin käyttää satunnaisotannan perustana. Satunnaistamisessa noudatettiin WHO:n protokollaa koululaistutkimuksesta, jonka mukaan Suomi jaetaan postinumeron perusteella maantieteellisiin alueisiin. Tutkimukseen kutsuttiin päiväkoteja huomioon ottaen maantieteellinen sijainti ja väestötiheys. Jos päiväkoti kieltäytyi, vastaava päiväkoti samalta alueelta kutsuttiin listan mukaan. Taitavat tenavat- tutkimushanke sai Jyväskylän yliopiston

eettiseltä toimikunnalta tutkimuskäytänteitä puoltavan lausunnon, ennen kuin aineistonkeruu alkoi. (Niemistö ym. 2019.)

Tutkimuksella oli hyväksyntä Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta, mikä lisää tutkimuksen eettisyyttä. Osallistuneet päiväkodit valittiin ryväotannalla päiväkotirekisteristä, joten tutkimuksen eettisyyttä on kunnioitettu. Tutkimuksessa käytetyt mittarit ovat kansainvälisesti käytettyjä ja hyväksi todettuja. Lasten vanhemmat ovat allekirjoittaneet suostumuksensa tutkimukseen, ja lapsien osallistuminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen. Lapsia ei pakotettu tekemään mittauksia ja he saivat keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa.

7.6 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan tulla siihen lopputulokseen, että temperamentti voi vaikuttaa lapsen harrastusvalintaan. Myös sukupuoli ja ikä voivat vaikuttaa siihen, mitä ja miten lapsi harrastaa erilaisia urheilumuotoja. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi etsiessä lapselle sopivaa harrastusta. Myös erilaiset harrastusmahdollisuuksien tarjoajat (urheiluseurat yms.) voivat hyödyntää markkinoinnissaan temperamentin vaikutuksesta saatua tietoa. Toisaalta tutkimuksen tulos nostaa esiin vahvasti myös sukupuolierot, jotka saattavat olla muista asioista kiinni, kuin lapsista itsestään ja sen, että yli puolet tutkimukseen osallistuneista lapsista ei harrasta mitään.

Jatkotutkimuksen aiheina mielestämme kiinnostavaa olisi tutkia, miten paljon lapsena harrastamiseen vanhemmat vaikuttavat. Tästä jatkopohdintana voitaisiin tutkia, miten vanhemman vaikutus harrastusvalinnassa näkyy lapsen mahdollisesti myöhempänä lopettamisena. Myös se, miten ja miksi erilaiset harrastajamäärät kehittyvät (yhdistelmä, ei harrastusta yms.) iän karttuessa olisi kiinnostava tutkimuskohde. Suuren harrastamattomien lapsien osuuden takia olisi myös mielenkiintoista tutkia, miten päiväkotikäytössä aloitettu harrastustoiminta vaikuttaa lapsen myöhempään asemaan esimerkiksi koulussa ja vertaisten kesellä. Näkyykö varhainen harrastaminen esimerkiksi tietynlaisen persoonallisuuden kehittämisessä?

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- American Alliance for Health, Physical Education, recreation and dance (AAHPERD) 1995. *Physical best and individuals with disabilities: A handbook for inclusion in fitness programs*, ed. J.A. Seaman, Champaign. IL: Human Kinetics.
- Allen, M. S. & Laborde, S. 2014. The role of personality in sport and physical activity. *SAGE Journals* 23 (6), 460- 465.
- Anderson, S. E., Bandini, L. G., Dietz, W. H. & Must, A. 2004. Relationship between temperament, nonresting energy expenditure, body composition, and physical activity in girls. *International Journal of Obesity* 28, 300-306.
- Arvonen, S. 2007. *Meidän perhe liikkuu!* Jyväskylä: WSOY.
- Basak, S. & Sonkar, B. 2019. A study of sociability, ascendant and secretiveness among different sports groups. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 4 (2), 304- 308.
- Bates, J. E. 1994. Introduction. Teoksessa J. E. Bates & T. D. Wachs (toim.) *Temperament: Individual differences at the interface of biology and behavior*. Washington, D.C: American Psychological Association, 1-14.
- Beets, M.W., Cardinal, B.J. & Alderman, B.L. 2010. Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior* 37 (5), 621-644.
- Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (toim.) *Physical Activity and Health. 2. painos*. Champaign, IL: Human Kinetics, 12.
- Buss, A. H. 1989. Temperaments as personality traits. Teoksessa G. A. Kohnstamm, J. E. Bate & M. K. Rothbart (toim.) *Temperament in childhood*. Hoboken: John Wiley and Sons, 49-52.
- Buss, A. H. & Plomin, R. 1984. *Temperament: Early developing personality traits*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Buss, A. H. & Plomin, R. 1984. The EAS approach to temperament. Teoksessa R. Pomin & J. Dunn (toim.) *The study of temperament: changes, continuities and challenges*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 67-81.
- Cardon, G., Labargue, V., Smits, D. & De Bourdeaudhuij, I. 2009. Promoting physical activity at the pre-school playground: the effects of providing marking and play equipment. *Preventive Medicine* 48, 335-340.
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100, 126-131.
- Elovainio, M., Jokela, M., Rosenström, T., Pulkki- Råbäck, L., Hakulinen, C., Josefsson, K., Hintsanen, M., Hintsanen, T., Raitakari, O. T. & Keltikangas- Järvinen, L. 2015. Temperament and depressive symptoms: What is the direction of the association? *Journal of Affective Disorders* 170 (1), 203- 212.
- Else-Quest, N., Hyde, J., Goldsmith, H. & van Hulle, C. 2006. Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin* 132 (1), 33–72.
- Freeman, N.K. 2007. Preschoolers' perceptions of gender appropriate toys and their parents' beliefs about genderized behaviors: miscommunication, mixed messages, or hidden truths? *Early Childhood Education Journal* 34 (5), 357–366.
- Gartstein, M. A., Putnam, S. P., Aron, E. N. & Rothbart, M. K. 2016. Temperament and personality. Teoksessa S. Maltzman (toim.) *The Oxford handbook of treatment process and outcomes in psychology: a multidisciplinary, biopsychosocial approach*. New York: Oxford University Press, 12-13.
- Goldsmith, H., Buss, A. H., Plomin, R., Rothbart, M., Thomas, A., Chess, S., Hinde, R. & McCall, R. 1987. Roundtable: What is temperament? Four Approaches. *Child Development* 58, 505–529.
- Goldsmith, H. H. & Campos, J. J. 1982. Toward a theory of infant temperament. Teoksessa R. N. Emde & R. J. Harmon (toim.) *The development of attachment and affiliative systems*. New York: Plenum Press, 161-193.
- Gustafson, S.L. & Rhodes, R.E. 2006. Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine* 36 (1), 79-97.

- Hakamäki, M., Jaako, J., Kankaanpää, A., Kantomaa, M., Kämppi, K., Rajala, Katha Tammelin, T. 2014. Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2.
- Helmerhorst, H., Brage, S., Warren, J., Besson, H. & Ekelund, U. 2012. A systematic review of reliability and objective criterion-related validity of physical activity questionnaires. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9,103.
- Henriksen, P.W., Ingholt, L., Rasmussen, M. & Holsten, B.E. 2016. Physical activity among adolescents: The role of various kinds of parental support. *Scandinavian Journal of Medicine, Science and Sport* 26 (8), 927–932.
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A. D. & Hesketh, K. 2008. Preschool children and physical activity: a review of correlates. *American Journal of Preventive Medicine* 34 (5), 435–441.
- Hipson, W. E. & Seguin, D. G. 2015. Is good fit related to good behaviour? Goodness of fit between daycare teacher- child relationships, temperament, and prosocial behaviour. *Early Child Development and Care* 186 (5), 785-798.
- Iivonen, S., Niemistö, D. & Sääkslahti, A. 2019. Children's Types of Physical Activity and Sedentary Behaviour in Day Care Environment during Outdoor Play over the Course of Four Seasons in Finland. In Antala, Branislav; Demirhan, Giyasettin; Carraro, Attilio; Oktar, Attilio; Oz, Hakan; Kaplánová, Adriana (Eds.) *Physical Education in Early Childhood Education and Care: Researches - Best practices - Situation*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 109-122.
- Janssen, I. & Leblanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7: 40.
- Janssen, J. A., Kolcz, J., Shanahan, L., Gangel, M. J., Calkins, S. D., Keane, S. P. & Wideman, L. 2017. Childhood temperament predictors of adolescent physical activity. *BMC Public Health* 17 (8). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3998-5>
- Jämsen, A., Villberg J., Mehtälä A., Soini, A., Sääkslahti A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Varhaiskasvatuksen tiedelehti* Vol. 2, No. 1, 63-82.

- Kagan, J. 1989. *Unstable ideas: Temperament, cognition, and self*. Cambridge: Harvard University Press.
- Kagan, J. 1998. *Galen`s prophecy: Temperament in human nature*. New York: Taylor and Francis group.
- Kagan, J. 2010. *The temperamental thread: How genes, culture, time and luck make us who we are*. New York: Dana Press.
- Kagan, J. & Shidman, N. C. 2004. *The long shadow of temperament*. Cambridge: Harvard University Press.
- Kalliokoski, K. 2016. Kuljeta, kannusta, kustanna! *Liikunta & Tiede* 53 (1), 2.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. SLU, Nuori Suomi, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. TNS Gallup Oy. Viitattu 10.1.2020
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. *Raportit ja selvitykset 2018:1*. Helsinki: Opetushallitus.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Lahti: VK-kustannus.
- Kaseva, K., Hintsala, T., Lipsanen, J., Pulkki-Råback, L., Hintsanen, M., Yang, X., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltikangas-Järvinen, L. & Tammelin, T. 2017. Parental physical activity associates with offspring`s physical activity until middle age: A 30-year study. *Journal of Physical Activity & Health* 14 (7), 520-531.
- Keltikangas- Järvinen, L. 2004. *Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas- Järvinen, L. 2006. *Temperamentti ja koulumenestys*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas- Järvinen, L. 2008. *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. Helsinki: WSOY
- Keogh, B. 2003. *Temperament in the classroom: Understanding individual differences*. Baltimore: Paul Brookes publishing.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. *Nuori urheilijan polulla - 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus.

- Korczak, D. J., Madigan, S., Colasanto, M., Szatmari, P., Chen, Y., Maguire, J., Parkin, P. & Birken, C. S. 2018. The longitudinal association between temperament and physical activity in young children. *Preventive Medicine* 111, 342- 347.
- Kristal, J. 2005. *The temperament perspective: Working with children's behavioral styles*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42-63.
- Lapsibarometri 2018. Lasten kokemustiedon keräämisen metodologisia kysymyksiä. *Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2018:4*.
- Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Oikeus liikkua. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.
- Laukkanen, A., Niemistö, D., Juutinen-Finni, T., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2018. Correlates of physical activity parenting: The Skilled Kids study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.13287>
- Laukkanen, A. 2016a. Physical activity and motor competence in 4-8-year-old children: results of a family-based cluster-randomized controlled physical activity trial. *University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health* 283.
- Laukkanen, A. 2016b. Perhe kohteena – lapsen fyysinen aktiivisuus tavoitteena. *Liikunta & Tiede* 53 (5), 19-21
- Laukkanen, A. 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 31-35.
- Lee, I., M, Shiroma., E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. & Katzmarzyk, P. I. 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of diseases and life expectancy. *The Lancet* 380, 219–229.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentaja ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta ja Tiede* 48 (6), 24-31.
- Liikuntatutkimus 2005–2006. 2006. Lasten ja nuorten liikunta. *Suomen Liikunnan ja urheilun julkaisusarja 4/06*.
- Lyytinen, P. & Lyytinen, H. 2006. *Varhaislapsuus*. Teoksessa J.-A. Nurmi, T. Ahonen, H. Lyytinen, P. Lyytinen, L. Pulkkinen & I. Ruoppila (toim.) *Ihmisen psykologinen kehitys*. (1.–2. painos) Helsinki: WSOY, 18–123.

- Lochbaum, M., Litchfield, K., Podlog, L. & Lutz, R. 2013. Extraversion, emotional instability, and self-reported exercise: The mediating effects of approach-avoidance achievement goals. *Journal of Sport and Health Science* 2 (3), 176-183.
- Loprinzi, P. D., & Trost, S. G. 2010. Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive Medicine*, 50, 129–133.
- Losonczy- Marshall, M. 2014. Stability in temperament and emotional expression in to 3-year-old children. *Social Behavior & Personality: an International Journal* 42 (9), 1421-1430.
- Loukatari, P. Matsouka, O. Papadimitriou, K. Nani, S. & Grammatikopoulos, V. 2019. The Effect of a Structured Playfulness Program on Social Skills in Kindergarten Children. *International Journal of Instruction* 12 (3), 237- 252.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation, and physical activity. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mervielde, I. & De Pauw, S. S. W. 2012. Models of child temperament. Teoksessa M. Zentner & R. L. Shiner (toim.) *Handbook of temperament*. New York: The Guilford Press, 21-40.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Moore, L.L., Lombardi D.A., White, M.J., Campbell J.L., Oliveria S.A. & Ellison C.R. 1991. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics* 2 (118), 215-219.
- Mullola, S., Ravaja, N., Lipsanen, J., Alatupa, S., Hintsanen, M., Jokela, M. & KeltikangasJärvinen, L. 2012. Gender differences in teachers' perceptions of students' temperament, educational competence. and teachability. *British Journal of Educational Psychology* 82 (2), 185–206.
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J.G., Weiderpass, E. & Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 71- 77.
- Nakagawa, A. Sukigara, M. Miyachi, T. & Nakai, A. 2016. Relation between temperament, sensory processing, and motor coordination in 3-year-old children. *Frontiers in psychology* 7, 623.

- Niemistö, D., Barnett, L., Cantell, M., Finni, T., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2019. Socioecological correlates of perceived motor competence in 5- to 7-year-old Finnish children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2019, 1–13. Doi: 10.1111/sms.13389.
- Norton, D.E., Froelicher, E.S., Waters, C.M. & Carrieri-Kohlman, V. 2003. Parental influence on models of primary prevention of cardiovascular disease in children. *European Journal of Cardiovascular Nursing* 2 (4), 311-322.
- Oberer, N., Gashaj, V. & Roebbers, C.M. 2017. Motor skills in kindergarten: Internal structure, cognitive correlates and relationships to backgrounds variables. *Human Movement Science* 52, 170-180.
- Ojanen, T., Ritmala, M., Sivèn, T., Vihunen, R. & Vilèn, M. 2013. *Lapsen aika. 12.-15. painos*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) 2016. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa. Painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19.
- Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 41-45.
- Pellegrini, A.D. 2003. Perceptions and functions of play and real fighting in early adolescence. *Child Development* 74 (5), 1522–1533.
- Pellegrini, A. D. 2009. *The role of play in human development*. New York, NY: Oxford University Press.
- Pienaar, A.E. & Badenhorst, P. 2001. Physical activity levels and play preferences of pre-school children: recommendations for “appropriate” activities. *Journal of Human Movement Studies* 41, 105–123.
- Pyykkönen, T., Perähuhta, M., Högström, H. & Lehtinen, P. 2013. *Liikuntaympäristöt kulttuuriperintönä – opas arviointiin*. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 170.

- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sports, Physical Education and Health* 62. Väitöskirja.
- Pönkkö, A. 2004. Perheliikunta päiväkotien yhteistyössä. Teoksessa Arvonen, S (toim.) Porukalla Perheliikunnan käsikirja. Helsinki: Edita Prima, 138-143.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 462-481.
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. LIKES-tutkimuskeskus.
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5.luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta ja Tiede* 40 (5–6), 26–32.
- Rowe, D. & Plomin, R. 1977. Temperament in early childhood. *Journal of Personality Assessment* 41 (2), 150–156.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975.
- Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmisään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittavuuteen. *Research Reports on Sport and Health* 102. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Sharp, J. R., Maguire, J. L., Carsley, S., Abdullah, K., Chen, Y., Perrin, E. M., Parkin, P.C. & Birken, C. S. 2018. Temperament is associated with outdoor free play in young children: A target kids! Study. *Academic Pediatrics* 18 (4), 445- 451.
- Shiner, R., Buss, K., McClowry, S., Putnam, S., Saudino, K. & Zentner, M. 2012. What is temperament now? Assessing progress in temperament research on the twenty- fifth anniversary of Goldsmith et al. (1987). *Child Development Perspectives* 6 (4), 436–444.
- Shiner, R. L. & Caspi, A. 2012. Temperament and the development of personality traits, adaptations, and narratives. Teoksessa M. Zentner & R. L. Shiner (toim.) *Handbook of temperament*. New York: The Guilford Press, 497-516.

- Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., Robertson, M., Rudisill, M., Garcia, C. & Garcia, L. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 60, 290–306.
- Sutin, A.R., Stephan, Y., Luchetti, M., Artese, A., Oshio, A. & Terracciano, A. 2016. The five-factor model of personality and physical inactivity: A meta-analysis of 16 samples. *Journal of Research in Personality* 63, 22-28.
- Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year old preschool children. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 216.
- Soyer, F. 2012. The Effects of Positive and Negative Emotionality on the Satisfaction of Sport: A Research on Elite Athletes. Sakarya University: School of Physical Education and Sports. *Collegium Antropologicum* 36 (3), 937- 943.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 1. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E., & Finni Juutinen, T. 2019. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta ja tiede*, 56 (2-3), 77-83.
- Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karivinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 46–50.
- Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. *Liikuntapedagogiikka*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54-67.
- Tandon, P.S., Zhou, C., Sallis, J.F., Cain, K.L., Frank, L.D. & Saelens, B.E. 2012. Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9 (88), 1-9.
- Telama, R., Hirvensalo, M. & Yang, X. 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. *Liikunta ja Tiede* 51 (1), 5-9.

- Thomas, A. & Chess, S. 1986. The New York longitudinal study: From infancy to early adult life. Teoksessa R. Plomin & J. Dunn (toim.) The study of temperament: Changes, continuities and challenges. London: Lawrence Erlbaum associates publishers, 39-52.
- Thomas, A. & Chess, S. 1977. Temperament and development. New York: Brunner/ Mazel.
- Thomas, A. & Chess, S. 1996. Temperament: Theory and practice. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Thomas, A. & Chess, S. 1980. The dynamics of psychological development. New York: Brunner/Mazel.
- Toftegaard-Støckel, J., Nielsen, G., Ibsen, B. & Andersen, L. 2011. Parental, sosio and cultural factors associated with adolescents' sports participation in four Danish municipalities. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in sports* 21 (4), 606–611.
- Trost, S., Sallis, J., Pate, R., Freedson, P., Wendell, F. & Dowda, M. 2003. Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine* 25 (4), 277-282.
- Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 10.10.2019 https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf.
- Valli, R. & Aarnos, E. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalla. 5., uudistettu painos. Jyväskylä, PS-kustannus.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2018:3a.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
- Walker, K., Ammataro, D. & Wright, K. 2017. Are we assessing temperament appropriately? The emotionality activity sociability and impulsivity (EASI) temperament scale: a systematic psychometric review. *Canadian Psychology* 58 (4), 316–332.
- Wilson, K. E. Das, B. M., Evans, E. M. & Dishman, R. K. 2015. Personality correlates of physical activity in college women. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 47 (8), 1691-1697.

- Wilson, K. E. & Dishman, R. K. 2015. Personality and physical activity: A systematic review and meta- analysis. *Personality and Individual Differences* 72, 230-242.
- World Health Organization (WHO). 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- World Health Organization (WHO). 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Yang, X., Kaseva, K., Keltikangas- Järvinen, L., Pulkki- Råbackm L., Hirvensalo, M., Jokela, M., Hintsanen, M. Hintsanen, T., Kankaanpää, A., Telama, R., Hutri- Kähönen, N., Viikkari, J., S. A., Raitakari, O. T. & Tammelin, T. 2016. Does childhood temperamental activity predict physical activity and sedentary behavior over a 30-year period? Evidence from the young finns study. *International Journal of Behavioral Medicine* 24 (2), 171-179.
- Yao, C. A. & Rhodes, R. E. 2015. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12 (10).
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön Ideoita. 2. Uudistettu painos. Helsinki: LK-kirjat.

LIITTEET

LIITE 1. Colorado Childhood Temperament -kyselylomake huoltajille



Colorado Childhood Temperament – kyselylomake

Ole ystävällinen ja ympyröi vaihtoehdoista se numero, joka mielestäsi kuvaa lastasi parhaiten.

	Ei kuvaa lastani lainkaan			Kuvaa lastani oikein hyvin	
Lapsi ystävystyy helposti	1	2	3	4	5
Lapsi hermostuu helposti	1	2	3	4	5
Lapsi on vieraille ihmisille hyvin ystävällinen	1	2	3	4	5
Lapsi on melko tunteellinen	1	2	3	4	5
Lapsi on hyvin sosiaalinen	1	2	3	4	5
Lapsella kestää kauan sopeutua uusiin tuntemattomiin ihmisiin	1	2	3	4	5
Lapsi reagoi voimakkaasti hermostuessaan	1	2	3	4	5
Lapsi itkee helposti	1	2	3	4	5
Lapsi on melko ujo	1	2	3	4	5
Lapsi on usein ärtyisä ja itkuinen	1	2	3	4	5
Lapsi on hyvin energinen	1	2	3	4	5
Lapsi leikkii yhdellä lelulla pitkän aikaa	1	2	3	4	5
Lapsi on menossa koko ajan	1	2	3	4	5

Lasta miellyttävät enemmän rauhalliset kuin vauhdikkaat pelit ja leikit	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Lapsi harjoittelee tehtävää niin kauan, että lopulta onnistuu siinä	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Heti herättyään lapsi lähtee liikkeelle ja aloittaa touhuamisen	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

	Ei kuvaa lastani lainkaan			Kuvaa lastani oikein hyvin	
--	---------------------------	--	--	----------------------------	--

Lapsi siirtyy lelusta toiseen hyvin nopeasti	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Lapsi liikkuu paikasta toiseen hyvin hitaasti	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Lapsi luovuttaa vastoinkäymisissä helposti	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Lapsi luovuttaa helposti leikkiessään vaikealla lelulla	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Lapsi maistoi harvoin uutta ruokaa ilman vastustusta	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Kun lapsi alkaa itkeä, hänet on helppo saada lopettamaan	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Lapsi välttelee jatkuvasti useita ruokalajeja	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Kun lapsi hermostuu yllättävässä tilanteessa, hän rauhoittuu nopeasti	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Lapsi reagoi voimakkaasti irvistellen uusille ruuille	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Kun lapsi on päättänyt, että hän ei pidä jostain, mikään ei saa häntä muuttamaan mieltään	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Lapsi lopetti kiukuttelun heti, kun joku puhui hänelle tai hänet otettiin syliin	1	2	3	4	5
Lapsella on voimakkaita mieltymyksiä ja inhoja ruokaa kohtaan	1	2	3	4	5
Lapsi lopettaa itkemisen heti, kun hänelle puhutaan	1	2	3	4	5
Lapsi kestää turhautumista hyvin	1	2	3	4	5

LIITE 2. Taitavat tenavat – kyselylomake huoltajille.



Taitavat tenavat –kyselylomake huoltajille

Lapsen etu- ja sukunimi: _____

Tyttö: ____ Poika: _____ Syntymäaika: ____/____/____

Syntymäpaino: _____ g Millä raskausviikolla lapsi syntyi? _____

Tutkimukseen osallistuva lapsenne on syntymäjärjestykseltään perheen ____ lapsi
(merkitse numerolla, 1=esikoinen, 2= toisena syntynyt lapsi jne.)

Lapsen äidinkieli: ____ suomi ____ ruotsi ____ jokin muu, mikä? _____

Lapseni päiväkotia on nimeltään: _____

Minkä ikäisenä lapsi oppi kävelemään ilman tukea? _____ kk ikäisenä

Vastaajan ikä: _____ Sukupuoli: ____ mies ____ nainen

Vastaajan koulutus:

- ____ peruskoulu
- ____ ammattikoulu/lukio
- ____ ammattikorkeakoulu
- ____ yliopisto

Vastaaja harrastaa liikuntaa:

- ____ ei lainkaan
- ____ satunnaisesti muutaman kerran kuukaudessa
- ____ noin kerran viikossa
- ____ 2-3 kertaa viikossa
- ____ yli 4 kertaa viikossa

Minkälaista liikuntaa? _____
Kuinka paljon? _____ minuuttia / kerta

Perheesi elämisen muoto:

- ____ ydinperhe
- ____ yksinhuoltaja
- ____ uusperhe
- ____ jokin muu, mikä? _____

Perheen koko: _____ aikuista _____ lasta

Jos perheeseen ei kuulu puolisoa, voit siirtyä puolisoa koskevan kohdan yli.

Puolison ikä: _____ Sukupuoli: ____ mies ____ nainen

Puolison koulutus:

- peruskoulu
 ammattikoulu/lukio
 ammattikorkeakoulu
 yliopisto

Puoliso harrastaa liikuntaa:

- ei lainkaan
 satunnaisesti muutaman kerran kuukaudessa
 noin kerran viikossa
 2-3 kertaa viikossa
 yli 4 kertaa viikossa

Minkälaista liikuntaa? _____

Kuinka paljon? _____ minuuttia / kerta

Merkitse rasti alla olevaan laatikkoon, joka vastaa kotitaloutenne vuosittaisia bruttotuloja.

0- 13 999€	14 000- 19 999 €	20 000- 39 999 €	40 000- 69 999 €	70 000- 99 999 €	100 000- 119 000€	120 000- 139 000€	140 000- €

Minkälaisessa talossa asutte?

Kerrostalo Rivitalo Omakotitalo

Onko asuinpaikkanne piha-alueella lapsella laaja tila leikkimiseen tai vapaasti liikkumiseen? (taka- tai etupiha, puutarha tms.)

Kyllä Ei

Kuinka usein lapsenne saa käyttää asuinpaikan ulkopuolella olevaa laajaa tilaa leikkimiseen tai vapaasti liikkumiseen? (taka- ja etupiha, puutarha tms.)

- Lähes päivittäin
 Silloin tällöin
 Viikonloppuisin
 Ei koskaan

Arvioikaa, kuinka usein lapsenne on käyttänyt omalla paikkakunnalla tai lähikunnissa sijaitsevia liikuntapaikkoja. Arviointiasteikko: 0 = kyseistä paikkaa ei ole olemassa, 1 = ei juuri koskaan, 2 = satunnaisesti, 3 = viikoittain, 4 = keskimäärin päivittäin.

Huom! Ympyröi kustakin kohdasta jokin numeroista 0-4.

Liikuntapaikka	ei ole olemassa	ei juuri koskaan	satunnaisesti	viikottain	keskimäärin päivittäin
Pallokenttä	0	1	2	3	4
Yleisurheilukenttä	0	1	2	3	4
Uimahalli	0	1	2	3	4
Urheiluhalli /Sali	0	1	2	3	4
Jäähalli	0	1	2	3	4
Luistinrata	0	1	2	3	4
Pururata	0	1	2	3	4
Virkistys- ja luontoalue	0	1	2	3	4
Leikkipuisto	0	1	2	3	4
Uimaranta	0	1	2	3	4
Muita, mitä (paikka ja arvio 0-4)					

Koetko, että asuntonne sisällä on riittävästi tilaa lapsenne vapaaseen leikkiin tai liikkumiseen?

_____ Kyllä _____ Ei

Saako lapsenne käyttää sisällä olevaa tilaa vapaaseen leikkiin tai liikkumiseen?

_____ Kyllä _____ Ei

Onko lapsellanne oma huone?

_____ Kyllä _____ Ei

Onko lapsellanne omassa käytössään tai huoneessaan jokin tai useampi seuraavista: _____ Ei mitään

_____ Televisio

_____ Pelikonsoli

_____ Tietokone

_____ Älypuhelin / tabletti / Ipad tms. älylaite

_____ Jokin muu, mikä? _____

Kuinka paljon lapsenne keskimäärin ulkoilee arkisin päiväkotipäivän jälkeen?

_____ ei lainkaan

_____ alle 30 minuuttia päivässä

_____ noin 30-60 minuuttia päivässä

_____ yli 60 minuuttia päivässä

Kuinka paljon lapsenne ulkoilee keskimäärin viikonloppuisin?

_____ ei lainkaan

_____ alle 30 minuuttia päivässä

_____ noin 30-60 minuuttia päivässä

_____ 1-2 tuntia päivässä

_____ yli 2 tuntia päivässä

Kun vertaat lastanne muihin samanikäisiin lapsiin, ulkoileeko hän mielestäsi

- vähemmän
- saman verran
- enemmän kuin muut lapset

Kun vertaat lapsenne liikuntataitoja muihin samanikäisiin lapsiin, onko hän mielestäsi

- vähemmän taitava kuin muut
- yhtä taitava kuin muut keskimäärin
- liikunnallisesti taitavampi kuin muut lapset

Onko lapsellanne todettu vamma, sairaus tai ominaisuus, joka tarvitsee erityistä tukea?

- ei
- kyllä

Jos kyllä, niin mikä: _____

Harrastaako lapsenne ohjattua liikuntaa jossakin ryhmässä tai liikuntaseurassa?

- ei
- kyllä, minkälaista liikuntaa? _____
Kuinka usein? _____ kertaa / viikossa
Kuinka paljon? _____ minuuttia / kerta

Koetko, että lapsenne nauttii fyysisestä aktiivisuudesta?

- ei koskaan
- harvoin
- en osaa sanoa
- yleensä
- lähes aina

Kuinka paljon lapsenne nukkuu keskimäärin vuorokauden aikana **arkipäivisin** (päivä- ja yöunet)?

- alle 8 tuntia
- 8-9 tuntia
- 9-10 tuntia
- 10-11 tuntia
- yli 11 tuntia

Kuinka paljon lapsenne nukkuu keskimäärin vuorokauden aikana **viikonloppuisin** (päivä- ja yöunet)?

- alle 8 tuntia
- 8-9 tuntia
- 9-10 tuntia
- 10-11tuntia
- yli 11tuntia

Mieti lapsesi tyypillistä päivää ja tilannetta, jossa lapsesi istuu, makaa tai muuten viettää aikaansa paikallaan (esim. autossa, hiekkalaatikolla, rattaissa, tv:n äärellä, palapeliä tehdessään). Kuinka pitkän aikaa tällainen yhtäjaksoinen ja keskeytyksetön paikoillaan oleminen kestää pisimmillään?

- noin 15 minuuttia tai vähemmän
- noin 30 minuuttia

- noin 60 minuuttia
- noin 90 minuuttia tai enemmän

Mieti lapsenne tyypillistä päivää. **Kuinka usein** näitä pitkiä yhtäjaksoisia paikallaan olemisen jaksoja istuen, maaten tms. esiintyy päivässä?

- 1 kerta
- 2-3 kertaa
- 4-5 kertaa
- yli 6 kertaa

Kuinka paljon lapsenne viettää aikaa **arkipäivisin** mediaviihteen parissa yhteensä (televisio, tietokone, pelikonsoli, tabletti, älypuhelin jne.)?

- ei lainkaan
- alle 30 minuuttia päivässä
- noin 30-60 minuuttia päivässä
- 1-2 tuntia päivässä
- 2-3 tuntia päivässä
- yli 3 tuntia päivässä

Kuinka paljon lapsenne viettää aikaa **viikonloppuisin** mediaviihteen parissa yhteensä (televisio, tietokone, pelikonsoli, tabletti, älypuhelin jne.)?

- ei lainkaan
- alle 30 minuuttia päivässä
- noin 30-60 minuuttia päivässä
- 1-2 tuntia päivässä
- 2-3 tuntia päivässä
- yli 3 tuntia päivässä

Arvioi, kuinka usein osoitat suoraa tukea tutkimukseen osallistuvan lapsenne liikunnalliselle aktiivisuudelle. Suoralla tuella tarkoitetaan tässä esimerkiksi seuraavia asioita: liikuntaharrastuksiin kyyditseminen, liikunnalliseen toimintaan osallistumisesta koituvien kulujen maksaminen sekä liikuntavälineiden tai vaatteiden ostaminen.

- ei koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-6 kertaa viikossa
- päivittäin

Jos sinulla on puoliso, arvioi kuinka usein hän osoittaa suoraa tukea tutkimukseen osallistuvan lapsenne liikunnalliselle aktiivisuudelle. Suoralla tuella tarkoitetaan tässä esimerkiksi seuraavia asioita: liikuntaharrastuksiin kyyditseminen, liikunnalliseen toimintaan osallistumisesta koituvien kulujen maksaminen sekä liikuntavälineiden tai -vaatteiden ostaminen.

- ei koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-6 kertaa viikossa
- päivittäin

Arvioi, kuinka usein osoitat kehuja tai kiitosta tutkimukseen osallistuvalla lapsella tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta.

- ei koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-6 kertaa viikossa
- päivittäin

Jos sinulla on puoliso, arvioi kuinka usein hän osoittaa kehuja tai kiitosta tutkimukseen osallistuvalla lapsella tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta.

- ei koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-6 kertaa viikossa
- päivittäin

Arvioi, kuinka usein perheenne harrastaa yhdessä liikkumista (esim. pyöräilyä, kävelyä, ulkona pelailua, retkeilyä, sisäliikuntaa, pelailua tai leikkimistä). Perheenä harrastamisella tarkoitetaan tässä sellaista toimintaa, johon osallistuu vähintään yksi aikuinen perheenjäsen ja jonka rooli ei rajoitu pelkkään valvomiseen vaan sisältää aktiivisen osallistumisen toimintaan.

- ei koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-6 kertaa viikossa
- päivittäin

Lomake palautetaan päiväkodin henkilökunnalle mahdollisimman pian. *Kiitos vastauksistanne!*



SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEEN

Hyvät lapsen huoltajat,

Lapsenne päiväkoti osallistuu ”Taitavat tenavat”-nimiseen Suomen Opetus- ja Kulttuuriministeriön (OKM) rahoittamaan hankkeeseen, jossa kartoitetaan 3-6-vuotiaiden päiväkotilasten motorisia perustaitoja, ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä eri puolilla Suomea. Hanke on osa Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkimustyötä, jonka tarkoituksena on edistää päiväkotikäisten lasten motorisia perustaitoja, liikunta-aktiivisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimus selvittää, onko lapsen sisäisillä tai ulkoisilla tekijöillä yhteyttä hänen motorisiin taitoihinsa. Lapsen sisäisiä tekijöitä ovat hänen fyysinen kasvunsa, käsitys itsestä liikkujana sekä hänen temperamentin piirteensä. Ympäristötekijöitä ovat fyysiseen ympäristöön (kuten päiväkodin ja kodin leikkipaikat) sekä sosiaaliseen ympäristöön (vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan tukeen ja kaverisuhteisiin) liittyviä asioita.

Tutkimuksessa lasta pyydetään tekemään erilaisia liikuntatehtäviä kuten kävelyä, juoksua, hyppäämistä, heittämistä, kiinniottamista sekä mailalla lyömistä. Lasten taitoja mitataan tunnetuilla motoriikan testistöillä, kuten TGMD-3 (mukailtu Ulrich 2000), KTK (Kiphard & Schilling 2007) tai APM testistö (Numminen 1995). Ennen taitojen mittaamista lasta pyydetään erilaisten kuvien avulla arvioimaan sitä, miten hän omasta mielestään suoriutuu erilaisista liikuntatehtävistä. Tässä arvioinnissa käytetään apuna kansainvälistä minäpystyvyyssmittaria (Pictorial instrument for assessing fundamental movement skill perceived competence in young children, Barnett ym. 2013). Lapsen fyysinen kasvu tutkitaan mittaamalla lapsen pituus, paino ja vyötärön ympärys.

Lapsenne päiväkoti on sitoutunut täyttämään taustatietolomakkeen päiväkodin arjesta ja siihen liittyvistä fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevista tekijöistä (kuten lasten leikkiympäristö, liikuntavälineet, päivän ulkoiluhetket ja vapaat leikkituokiot). Lisäksi tutkimukseen osallistuvien lasten huoltajia pyydetään ystävällisesti täyttämään kysely lapsensa liikuntatottumusten taustatekijöistä sekä temperamentista (Colorado Childhood Temperament Inventory questionnaire, Rowe & Plomin 1977) sekä teidän aikuisten omasta liikuntaaktiivisuudestaan (IPAQ). Näihin kyselyihin vastaamiseen kuluu aikaa yhteensä noin 15 minuuttia. Vastaamalla ja palauttamalla lomakkeen lapsenne päiväkoti osallistuu lasten liikuntavälinepaketin arvontaan. Näin kaikilla lapsilla on mahdollisuus saada päiväkotiin lisää uusia liikuntavälineitä. Päiväkodissa vierailevat tutkijat kuvaavat päiväkodin pihan, ympäristön sekä raportoivat päiväkodin liikuntavälinemäärän.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Halutessaan lapsi voi kieltäytyä tekemästä mitä tahansa pyydettyä tehtävää ilman seuraamuksia. Tutkimus tapahtuu päiväkodin omissa tiloissa sovittuna ajankohtana. Tutkijat tekevät liikuntamittaukset turvallisessa, niille varatussa tilassa. Vain tutkimukseen luvan saaneet lapset osallistuvat mittauksiin. Mittaustuokioista ei aiheudu vaaraa. Huoltajien toivotaan selvittävän tutkimukseen osallistuvalla lapsella tutkimuksen tarkoituksen sekä kertovan, että tutkimus on lapselle vapaaehtoinen ja että hän voi keskeyttää sen niin halutessaan. Tutkijat sekä päiväkodin henkilökunta antavat mielellään lisätietoja tutkimuksesta, niihin liittyvistä mittauksista sekä tutkimuksen tarkoituksesta. Kaikki tutkimukseen liittyvä toiminta tehdään yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan kanssa normaalia päivärutmiä ja toimintaa kunnioittavasti.

Tutkimusaineisto tullaan käsittelemään täysin luottamuksellisesti. Tulosten raportoinnissa kenenkään henkilöllisyys ei tule selville ja tietoja käytetään ainoastaan tutkimustarkoituksiin. Tutkimusaineisto tallennetaan

Jyväskylän yliopiston tietoturvaliselle suojatulle palvelimelle, jossa aineistoa käsitellään niin, että lapset eivät ole tunnistettavissa lopullisesta tutkimusaineistosta. Manuaalinen aineisto säilytetään tutkijaryhmän hallussa Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksella lukituissa tiloissa. Jyväskylän yliopiston henkilökunta ja toiminta on vakuutettu. Tutkimuksissa lapset on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Mikäli tutkimushanke tulee saamaan lisärahoitusta, on mahdollista että tutkimukseen järjestetään seurantamittauksia. Tällaista mahdollista seurantaa varten huoltajilta tullaan pyytämään uusi, erillinen suostumus. Nyt pyydettävä tutkimussuostumus kattaa siis vain tämän yhden kerran aineistonkeruun.

Tutkimus on merkittävä, sillä se tarjoaa varhaiskasvattajille ja lasten huoltajille tietoa siitä, kuinka he voivat tulevaisuudessa muokata lapsen ympäristöä niin, että lapset liikunnalliset taidot kehittyvät lasten leikkien lomassa. Tutkimus tuottaa uutta ja tärkeää tietoa lapsen osaamisen kokemuksista ja hänen temperamentin piirteidensä yhteydestä taitoon liikkua ja leikkiä fyysisesti aktiivisella tavalla. Tutkimuksen tulosten avulla me aikuiset opimme huomioimaan yksilöllistä erilaisuutta paremmin sekä opimme tukemaan jokaisen yksilöllistä kehityskulkua aikaisempaa paremmin.

Lisätietoja tutkimuksesta mielellään antavat

Liikuntakasvatuksen laitoksen tohtorikoulutettava Donna Sääkslahti, puh. **040-8053023**, donna.m.saakslahti@student.jyu.fi sekä tutkimusprojektin johtaja LitT, dosentti Arja Sääkslahti, arja.saakslahti@jyu.fi.

Pyydämme teitä ystävällisesti palauttamaan alaosan täytettynä päiväkotiin mahdollisimman pian.

Yhteistyöstä kiittäen,

Tohtorikoulutettava Donna Sääkslahti ja tutkimusryhmä

Leikkaa

Pyydämme palauttamaan ”suostumus tutkimukseen osallistumiseen” -liuskan täytettynä päiväkotiin mahdollisimman pian.

Lapsen nimi: _____

Rastita haluamasi vaihtoehto:

Annan luvan lapsen osallistumiselle liikuntatutkimukseen

En anna lapselle lupaa tutkimukseen osallistumiselle

Päiväys ja paikka: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____