

**VANHEMPIEN, KAVEREIDEN JA LIIKUNNANOPETTAJAN LIIKUNNALLISEN
TUEN YHTEYS 6–11-VUOTIAIDEN LASTEN FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN**

Emilia Collan & Saija Suikkanen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2021

TIIVISTELMÄ

Collan, E. & Suikkanen, S. 2021. Vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan liikunnallisen tuen yhteys 6–11-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto, 62 s., 3 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 6–11-vuotiaiden lähipiirissä olevien sosiaalisten toimijoiden liikunnallisen tuen yhteyksiä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunnallista tukea tarkasteltiin vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan tuen osalta. Fyysinen aktiivisuus nähtiin tässä tutkimuksessa lasta reippaasti tai raskaasti kuormittavana liikunnan muotona, joka ei kuitenkaan rajoitu liikunnan harrastamiseen esimerkiksi seurassa.

Tutkimuksen aineisto kerättiin osana Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan Liikkuva perhe –hanketta vuosina 2018–2020. Aineistoa kerättiin 97:stä eri koulusta ympäri Suomen kolmella erilaisella liikunnallista tukea mittaavalla kyselylomakkeella sekä fyysistä aktiivisuutta mittaavalla kiihtyvyyssmittarilla. Hankkeeseen osallistui yhteensä 666 1.–4.-luokkalaista lasta vanhempineen, joista 554:ltä löytyi tarvittavat tiedot tätä tutkimusta varten. Tutkimuksen kohdejoukosta 294 oli tyttöjä ja 260 poikia. Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin IBM SPSS Statistics 26 –ohjelmaa. Aineiston kuvailevissa osioissa käytettiin kohdejoukon lukumäärää (N), minimiarvoa (min), maksimiarvoa (max), keskiarvoa (ka), keskihajontaa (kh) ja prosenttiosuuksia (%). Aineistoa analysoitiin käyttämällä riippumattomien otosten t-testiä, Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointa ja hierarkkista lineaarista regressioanalyysiä.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että kavereiden liikunnallinen tuki oli tilastollisesti merkitsevä tekijä lasten objektiivisesti mitatulle fyysiselle aktiivisuudelle. Sukupuolten välisiä tuloksia tarkastelemalla havaittiin, että pojat kokivat saavansa kavereilta enemmän tukea kuin tytöt. Tämän lisäksi ikä ja sukupuoli selittivät lasten fyysistä aktiivisuutta ja sen muutoksia kohdejoukossa. Nuoremmat lapset liikkuivat enemmän kuin vanhemmat lapset ja fyysinen aktiivisuus laski asteittain nuorimmasta ikäluokasta vanhimpaan. Pojat liikkuivat tutkimuksen mukaan hieman enemmän kuin tytöt.

Kouluiän saavuttaneiden lasten fyysisen aktiivisuuden vuosittaisen laskun vähentämiseksi tulisi ottaa huomioon lasten kaveripiirien vaikutus fyysiselle aktiivisuudelle. Jatkotutkimusta ajatellen olisi tärkeää tarkastella kaverisuhteita syvemmin ja seurata eri sosiaalisten toimijoiden tuen yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen nuoren kasvaessa.

Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, liikunnallinen tuki, lapset, vanhemmat, kaverit, liikunnanopettaja

ABSTRACT

Collan, E. & Suikkanen, S. 2021. Relationship between the social support from parents, friends and physical education teacher with physical activity in 6–11-year-old children. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in physical education, 62 pp., 3 appendices.

The aim of this study was to examine how physical activity related support from close social relations affects physical activity in 6–11-year-old children. In this study, social support was examined through the support received from child's parents, friends, or P.E. teacher. Physical activity was defined as any moderate to vigorous intensity motion child engaged in during a typical week.

Data for this study was collected during the years 2018-2020 as a part of a project called *Active Family*. This project was planned and administered by the Faculty of Sport and Health Sciences at the University of Jyväskylä. The data was collected from 97 different schools around Finland by using three separate kinds of questionnaires and accelerometers. Altogether, there were 666 children participating from grades one to four with their parents. Of these 666 participants, 554 had the required information for the study. Final sample consisted of 294 girls and 260 boys. To analyze the study data IBM SPSS Statistics 26 –program was used. To describe the results, we used number of cases (N), minimum value (min), maximum value (max), mean (m), standard deviation (sd) and percental shares (%). The body of data was analyzed with independent samples T-test, Pearson's product-moment correlation coefficient (PPMCC) and hierarchical linear regression analysis.

The results of this study showed that social support from friends was statistically significantly associated with the objectively measured physical activity in the children. The results also showed that boys experienced more support from their friends than girls did to a certain extent. Additionally, background factors such as age and gender explained the differences and changes in the physical activity in children. Younger children were more active compared to older ones and it was found that there is a systematic decline in the physical activity levels each year as a child got older. According to this study boys are physically a bit more active than girls on average.

In order to diminish the phenomenon of declining physical activity at the ages 6-11 there should be an acknowledgeable link between the friendships and children's physical activity levels. In the future research it is important to examine friendships more specifically to understand the effects of physical activity. It would be interesting to examine the effects of physical activity from different social supporters as child grows up to a young adult

Key words: Physical activity, social support, children, parents, friends, physical education teacher

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	3
2.1 Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	3
2.2 Liikuntakäyttäytyminen ja fyysisen aktiivisuuden muutos lapsuudessa.....	4
2.3 Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen.....	7
3 LIIKUNNALLINEN TUKI LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TAUSTALLA	9
3.1 Liikuntaan sosiaalistuminen.....	10
3.1.1 Vanhempien tuki.....	11
3.1.2 Kavereiden tuki.....	14
3.1.3 Liikunnanopettajan tuki.....	17
3.2 Liikunnallisen tuen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen.....	19
3.2.1 Osallisuus.....	20
3.2.2 Rakenteellinen tuki.....	22
3.2.3 Autonomian tuki.....	23
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	26
5 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	27
5.1 Kohdejoukko ja tutkimusaineisto.....	27
5.2 Mittarit.....	28
5.2.1 Fyysinen aktiivisuus.....	29
5.2.2 Vanhempien liikunnallinen tuki.....	29
5.2.3 Kavereiden ja liikunnanopettajan liikunnallinen tuki.....	31

5.3	Aineiston analysointi	32
5.4	Tutkimuksen luotettavuus.....	33
6	TULOKSET.....	35
6.1	Kohdejoukon fyysinen aktiivisuus	35
6.2	Koetun liikunnallisen tuen erot sukupuolten välillä	40
6.3	Koetun liikunnallisen tuen yhteydet lapsen fyysisen aktiivisuuden kanssa	41
6.4	Koetun liikunnallisen tuen yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen huomioiden taustatekijät.....	42
7	POHDINTA.....	45
7.1	6-11-vuotiaiden fyysinen aktiivisuus.....	45
7.2	Koettu liikunnallinen tuki.....	46
7.3	Koetun liikunnallisen tuen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen.....	48
7.4	Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset.....	50
7.5	Tutkimuksen eettisyys	51
7.6	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	52
	LÄHTEET	55

LIITTEET

Liite 1: Tiedote ja suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta

Liite 2: Vanhempien tuki -kyselylomake

Liite 3: Kavereiden ja liikunnanopettajan tuki -kyselylomake

1 JOHDANTO

Fyysinen aktiivisuus lasten ja nuorten arjessa on vähentynyt, eikä liikunta enää välttämättä sisälly luonnollisena osana koululaisen päivään. Suomessa terveytensä kannalta riittävästi liikkuu vain yksi kolmasosa lapsista ja nuorista (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021), joten tarve liikkumisen lisäämiseen on olemassa. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä on havaittavissa myös selkeä jako paljon liikkuviin ja vähän liikkuviin (Kokko & Mehtälä 2016). Polarisation yhtenä selittäjänä nähdään harrastuskustannuksien suuruus (Oikeus liikkua 2019) sekä viimeisen puolentoista vuoden aikana vallinnut koronapandemia (Vasankari ym. 2020). Taloudellisen epävarmuuden lisäksi perheen tuen ja voimavarojen merkitys lasten ja nuorten liikkumiselle on ollut entistä suurempi, kun ohjatut harrastukset ovat olleet tauolla. Tästä näkökulmasta myös kodin ulkopuolisten kasvattajien, kuten koulujen ja seurojen, rooli on noussut liikuntamahdollisuuksien tarjoajana: jotta lapsen liikunta ei olisi niin riippuvainen vanhempien tuesta, olisi kouluissa tai näiden lähiympäristöissä tapahtuvaa, opetuksen jälkeistä, ilmaista matalankynnyksen harrastustoimintaa tärkeää tarjota fyysisen aktiivisuuden mahdollistamiseksi ja tukemiseksi (esim. Edwardson, Gorely, Pearson & Atkin 2013).

Liikkumisen muodot muuttuvat ja kehittyvät lapsen kasvun mukana. Pienempien lasten liikkuminen on omaehtoisempaa yhdessä ja yksin leikkimistä tai pelaamista, jolla tutkitaan niin oman kehon rajoja kuin sosiaalisia toimintamallejakin. Viimeaikaiset tutkimukset kuitenkin osoittavat, että lasten liikunta tapahtuu aiempaan verrattuna yhä nuoremmalla iällä ohjatusti, mikä korostaa vanhempien vastuuta ja mahdollisuuksia lastensa liikuntaharrastamisen tukemiseksi (Palomäki, Huotari & Kokko 2017). Nuoruudessa liikunta siirtyy enemmän ohjatun harrastustoiminnan äärelle ja kun tämä päättyy (*drop out*), voi liikunta vähentyä nuorelta hyvinkin radikaalisti. Fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee asteittain iän myötä, josta voidaan käyttää myös termiä *drop off* (Aira ym. 2013, 11). Murrosikäen tullessa nuoren kiinnostuksen kohteet lisääntyvät, jolloin on tyypillistä, että huomion siirtyessä passiivisempiin ajankäyttötapoihin liikunnan määrä vähenee.

Lasten ja nuorten liikkumista voi omalta osaltaan edistää perheet, kaveriporukat, koulut, oppilaitokset, terveydenhuolto, liikunta- ja urheiluseurat, liikkumista edistävät toimijat sekä kunnat ja valtionhallinto (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021). Tutkimusten mukaan erityisesti vanhempien, sisarusten, vertaisten ja muiden kasvattajien, kuten opettajien, sosiaalinen tuki on myönteinen vaikuttaja lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Aarresola & Konttinen 2012; Mendonça ym. 2014; Palomäki, Mehtälä, Huotari & Kokko 2016b). Harrastuksissa ohjaajan tai valmentajan merkitys on suurempi, kun lapsen vanhempien sosioekonominen tausta on korkeampi. Kaiken kaikkiaan opettajan vaikutus liikuntainnostusta vähentävänä tekijänä vaikuttaisi olevan suurin eri vaikuttajista (Lehmuskallio 2011). Sillä, kuinka lapsen tai nuoren ympärillä oleva lähipiiri liikkuu ja asennoituu liikuntaa kohtaan, on suora yhteys lapsen tai nuoren omaan liikuntakäyttäytymiseen, mikä näkyy esimerkiksi liikkumisen useudessa ja/tai reippaan liikunnan määrän kasvamisena lapsen tai nuoren elämässä (Lisboa ym. 2021; Mendonça ym. 2014; Procnow ym. 2020). Kavereiden ja vanhempien antamalla tuella on havaittu myönteisiä vaikutuksia lapsen liikunta-aktiivisuuteen, mutta liikunnanopettajan tuen vaikutuksista on olemassa hieman ristiriitaista tietoa (Lee, Hoornbeek & Oh 2020; Milošević & Tubić 2018). Tästä näkökulmasta, tulevana liikunnanopettajina, meitä kiinnostaa lapsen saaman tuen yhteys liikunta-aktiivisuudelle.

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tarkasteltu Suomessa aiemmin muun muassa valtion liikuntaneuvoston tuottamassa LIITU-tutkimuksessa, nuorten vapaa-aikatutkimuksessa sekä parin vuoden välein valtakunnallisesti toteutettavissa kouluterveyskyselyissä. Pro gradu –tutkielmamme keskittyy tarkastelemaan vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan liikunnallisen tuen yhteyttä 6–11-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Tässä tutkielmassa liikunnallisen tuen vaikutuksia on tarkasteltu kyselytutkimuksilla, joissa tieto pohjautuu yksilön kokemaan tukeen. Fyysistä aktiivisuutta on mitattu objektiivisilla liikemittareilla. Tutkielma perustuu Liikkuva perhe -tutkimusaineistoon, joka on jatkoa Taitavat tenavat -tutkimukselle (vuosilta 2015–2016). Liikkuva perhe –aineisto on kerätty vuosina 2018–2020. Tutkielmamme on luonteeltaan kvantitatiivinen.

2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea sellaista luurankolihasien tuottamaa kehon liikettä, joka kuluttaa energiaa yli lepotason energiankulutuksen (Caspersen, Powell & Christenson 1985; Howley 2001; World Health Organization 2020). Suomen kielessä voidaan käyttää fyysisen aktiivisuuden vastineena sanaa liikkuminen. Se kattaa liikuntaa laajemman alueen ja on hyvin käyttökelpoinen, sillä se ei luo miellehtymää varsinaisesti liikunnan harrastamiseen. (Vuori 2016, 19.) Tässä tutkielmassa käsitteitä fyysinen aktiivisuus ja liikunta-aktiivisuus käytetään rinnakkain. Fyysinen aktiivisuus voi olla intensiteetiltään ja tavaltaan monenlaista. Suosittuja aktiivisuuden tapoja ovat muun muassa kävely, pyöräily, erilaiset urheilulajit ja leikit. (World Health Organization 2020.) Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus koostuu suurelta osin koulumatkoista, fyysisestä aktiivisuudesta välitunneilla ja vapaa-ajalla, koulun liikunnanopetuksesta sekä osallistumisesta urheiluun ja ei-organisoituun liikuntaan (Yli-Piipari 2011). Lasten ja nuorten liikunnasta puhuttaessa on hyvä pitää mielessä, että se on paljon muutakin kuin vain fyysistä aktiivisuutta ja sitä edistävää toimintaa. Vapaa-ajalla tapahtuva liikkuminen ja liikunta ovat lapsille ja nuorille keskeisiä myös kasvun, sosiaalisuuden ja henkisen kehityksen kannalta. (Oikeus liikkuu 2019.)

2.1 Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Viimeisten vuosikymmenten aikana maailma on muuttunut teknologisen kehityksen myötä vauhdilla ja istuva elämäntyyli on tullut entistä yleisemmäksi. Istuva ja liikkumaton elämäntapa on yhteydessä terveysriskeihin, kuten lisääntyneeseen rasvan määrään, heikompaan kardiometaboliseen terveyteen ja vähäiseen unen määrään. (World Health Organization 2020.) Liikkumisen määrän muutokset yhdistettynä ravitsemuksen muutoksiin ovat lisänneet ylipainoisten lasten ja nuorten määrää ja heikentäneet kestävyyskuntoa viime vuosikymmenten aikana myös Suomessa (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021). Säännöllinen ja riittävä liikunta on lapsille ja nuorille tärkeää, sillä se muun muassa vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, helpottaa painonhallintaa sekä vähentää ahdistusta ja masennusoireita (World Health Organization 2020). Tämän vuoksi fyysiselle aktiivisuudelle on määritelty sekä kansainvälisiä että kansallisia suosituksia.

Maailman terveysjärjestö (WHO) on laatinut kansainväliset fyysisen aktiivisuuden suositukset eri ikäryhmille. Kansainvälisten fyysistä aktiivisuutta koskevien suositusten tavoitteena on tarjota tietoa ja opastusta, kuinka liikkua terveyden kannalta oikein ja riittävästi eri vaiheissa elämää. WHO:n 5–17-vuotiaille suunnatun suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivittäin. Lasten ja nuorten liikunnan tulisi olla kehitysvaiheelle sopivaa, nautinnollista ja turvallista. Päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta suurin osa tulisi olla aerobista liikkumista. Rasittavaa aerobista liikuntaa sekä lihaksistoa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa tulisi olla vähintään kolme kertaa viikossa. Suositus kehottaa myös rajoittamaan paikallaan vietettyä aikaa, erityisesti vapaa-ajan ruutuaikaa. (World Health Organization 2020.)

Suomessa kouluikäisille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suunnatut fyysisen aktiivisuuden suositukset pohjautuvat WHO:n kansainvälisiin fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Suomessa suositukset on laatinut monitieteinen ja -ammattillinen lasten ja nuorten liikunnan ja hyvinvoinnin asiantuntijoista koostettu työryhmä. Suositus ottaa kantaa liikunnan määrään, laatuun, toteuttamistapoihin sekä liikkumattomuuden määrään. Koululainen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta viikon jokaisena päivänä terveen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaan kouluikäisten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä reippaasti ja rasittavasti. Liikkumisen tulisi olla monipuolista ja se tulisi toteuttaa yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Suosituksen mukaan liikkuminen tulisi jakaa tasaisesti eri viikonpäiville ja sen tulisi olla suurimmaksi osaksi kestävyystyypistä. Vähintään kolmena päivänä viikossa tulisi tehdä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista sekä teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista. Fyysinen aktiivisuus voi kertyä useista päivän aikana tehdyistä liikuntasuorituksista. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää tauottamalla istumista ja rajaamalla ruutuaikaa. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021.)

2.2 Liikuntakäyttäytyminen ja fyysisen aktiivisuuden muutos lapsuudessa

Liikkumisella on monenlaisia vaikutuksia terveyteen. Lasten liikuntakäyttäytyminen voi olla terveyttä edistävää, ylläpitävää tai heikentävää. Käsitteenä liikuntakäyttäytyminen sisältää liikkumisen useuden, keston ja tehon. Lisäksi liikuntakäyttäytymisessä voidaan tarkastella

millä tavoin, missä paikassa ja kenen kanssa liikutaan. (Aittasalo 2020.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttötymisen ja fyysisen aktiivisuuden määrän on todettu muuttuvan iän myötä. Tämä näkyy muun muassa liikuntasuosituksen toteutumisessa: 7–12-vuotiaista noin puolet liikkuu suositusten mukaisesti, mutta 13–17-vuotiaista vain alle viidesosa täyttää annetut suositukset. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021.)

Suomessa lasten ja nuorten liikuntakäyttötymistä väestötasolla on tutkittu LIITU-tutkimuksella, jossa tietoa on kerätty 7-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikkumisesta. LIITU-aineiston tuloksista kävi ilmi, että liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivässä seitsemänä päivänä viikossa liikkui reilu kolmannes (38 %) kaikista 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Nuoremmista ikäryhmistä (7–11-vuotiaat) liikuntasuosituksen mukaisesti liikkui hieman alle puolet (44 %). Kaikissa ikäryhmissä poikien osuus suosituksen saavuttaneissa oli tyttöjä suurempi. WHO:n rasittavan liikunnan suosituksen (vähintään kolmesti viikossa) saavutti lähes kaksi kolmasosaa (64 %) kaikista 7–15-vuotiaista. 9-vuotiailla vastaava osuus oli 70 %. LIITU-tutkimuksesta nousi esille, että nuoremmat ikäluokat saavuttivat paremmin liikuntasuositukset kuin vanhemmat ikäluokat, minkä perusteella voidaan todeta fyysisen aktiivisuuden vähenevän iän myötä. Samalla kun lasten liikunta-aktiivisuus iän myötä vähenee, näkyy päivittäinen kahden tunnin ruutuaikasuositus ylittyvän yhä useammin. Ruutuaikasuositus ylittyi 5–7 päivänä viikossa selkeästi harvemmin 9-vuotiailla (40 %) kuin 15-vuotiailla (73 %). (Kokko ym. 2019.)

LIITU 2018 –tutkimuksen mukaan askelten määrä vähenee asteittain nuoremmista ikäryhmistä vanhempiin siirtyessä. Alakouluikäisillä lapsilla päivittäinen askelmäärä oli selvästi suurempi kuin yläkoululaisilla nuorilla. Eniten askeleita ottivat 7-vuotiaat pojat, joiden keskimääräinen askelmäärä oli 13 586. Vähiten askeleita kertyi 15-vuotiaille tytöille, joiden päivittäisten askelten lukumäärä oli 7605. Päivittäisten otettujen askelten määrä väheni asteittain 7-vuotiaista 15-vuotiaisiin molemmilla sukupuolilla. Lasten ja nuorten liikunta on askelten määrässä mitattuna runsaampaa arkipäiväisin kuin viikonloppuisin. Askeleet jakautuvat viikonlopun aikana tasaisemmin koko päivälle kuin arkipäivinä. (Husu ym. 2019.) Myös Kallion ym. (2020) tutkimuksesta nousee esille, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on runsaampaa arkisin kuin viikonloppuisin.

Arkipäivinä lapset viettävät suuren osan päivästänsä koulussa, joten kouluarki rytmittää myös fyysistä aktiivisuutta. Koulupäivään liittyvä lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus koostuu koulumatkoista, koulupäivän aikaisesta liikkumisesta ja koulun liikuntatunneista. Suurin osa koululaisista kulkee koulumatkansa fyysisesti aktiivisesti joko kävellen tai pyörällä. Yhdeksäsluokkalaisilla aktiivinen kulkeminen selkeästi vähenee, mikä johtuu mopoilla tai muilla moottoriajoneuvoilla kulkemisesta. Välituntiliikunta on yksi merkittävä osa koululaisen päivittäistä liikunta-aktiivisuutta. Alakoululaiset viettävät lähes poikkeuksetta välituntinsa ulkona ja liikkuminen on reippaampaa kuin yläasteikäisillä. (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra 2019.) Perusopetuksessa liikuntaa opetetaan Valtioneuvoston tuntijakoasetuksen (793/2018) mukaisesti kaikille yhteisenä oppiaineena jokaisella luokka-asteella vähintään kaksi vuosiviikkotuntia eli 2 x 45 minuuttia viikossa. Yhdellä luokka-asteista 3-6 liikuntatunteja tulee olla 3 x 45 minuuttia viikossa. Tämä tarkoittaa sitä, että suurella osalla lapsista ja nuorista on koulussa liikuntaa vain yhtenä päivänä viikossa. Liikuntatunnit täyttävät siis kouluikäisillä vain hyvin pienen osan suositusten mukaisesta fyysisestä aktiivisuudesta viikossa. Kallion ym. (2020) tutkimuksen mukaan lasten fyysinen aktiivisuus arjessa on kuitenkin vähäisempää koulupäivän aikana kuin vapaa-ajalla. Koulupäivien aikaisen ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ero on pojilla vähäisempi kuin tytöillä, sillä pojat liikkuvat tyttöjä enemmän koulupäivien aikana. Vaikka koulupäivien aikainen fyysinen aktiivisuus on vapaa-aikaa vähäisempää arkipäivinä, ovat arkipäivät kokonaisuudessaan fyysisesti aktiivisempia ja sisältävät vähemmän passiivista aikaa kuin viikonlopun päivät. (Kallio ym. 2020.)

Lasten vapaa-ajan liikkuminen koostuu omaehtoisesta tekemisestä ja osallistumisesta useiden eri tahojen järjestämiin liikuntatilaisuuksiin. Keväällä 2018 lasten ja nuorten yleisin liikunnan muoto oli omaehtoinen liikunta. Omaehtoista liikuntaa vähintään kerran viikossa ilmoitti harrastavansa 91 % kaikista 9–15-vuotiaista lapsista. Myös omaehtoisen liikunnan määrä laski asteittain 9-vuotiaista (96 %) 15-vuotiaisiin (81 %). Urheiluseurassa vähintään kerran viikossa ohjattua liikuntaa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavia oli 9-vuotiaista 62 % ja 11-vuotiaista 58 %. (Martin, Suomi & Kokko 2019.) Samalla, kun ohjatun urheiluseuraharrastamisen määrä on kasvanut (Kokko & Mehtälä 2016), huolestuttavaa on, että yhä harvempi lapsi liikkuu arjessaan riittävästi terveytensä kannalta (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 16). Lapset siis osallistuvat ohjattuihin liikuntaharrastuksiin melko aktiivisesti, mutta keskimääräinen päivittäinen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä alkaa laskea jo heti ensimmäisten

kouluvuosien aikana (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021). Lisäämällä fyysistä aktiivisuutta ja vähentämällä passiivisia käyttäytymismalleja varhaislapsuudessa ja kouluiässä, voidaan saada pitkäkestoisia hyötyjä niin terveyden, akateemisen pärjäämisen kuin kehityksenkin kannalta, mitkä kantavat läpi lapsuuden (Jones, Hinkley, Okely & Salmon 2013).

2.3 Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen

Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa neljään ulottuvuuteen, joita ovat intensiteetti, frekvenssi, kesto ja fyysisen aktiivisuuden tapa. Intensiteetillä tarkoitetaan fyysisen aktiivisuuden tehoa eli sen kuormittavuutta. Frekvenssillä kuvataan fyysisen aktiivisuuden säännöllisyyttä päivissä, viikoissa tai kuukausissa, kun taas kesto viittaa tyypillisesti siihen, kuinka pitkään yksi liikuntasuoritus kestää minuuteissa. Fyysisen aktiivisuuden tapa kertoo, mitä toiminnassa tehdään, esimerkiksi kävellään, juostaan tai uidaan. (Howley 2001; Strath ym. 2013.) Näitä fyysisen aktiivisuuden ulottuvuuksia voidaan mitata erilaisia menetelmiä hyödyntäen.

Fyysisen aktiivisuuden mittaamenetelmät jaotellaan yleisesti subjektiivisiin ja objektiivisiin menetelmiin. Subjektiivisilla mittaamenetelmillä tarkoitetaan testattavan omaan arviointiin pohjautuvia menetelmiä, kun taas objektiiviset mittaamenetelmät perustuvat erilaisten mittauslaitteiden antamiin tuloksiin. (Strath ym. 2013.) Subjektiivisten menetelmien etuja ovat niiden helppous ja halpa toteutus. Subjektiivisiä menetelmiä käytettäessä saattaa kuitenkin helposti syntyä inhimillisiä virheitä, kuten oman aktiivisuuden arvioimista ylä- tai alakanttiin, haasteita muistamisen kanssa tai näkemyseroja siitä, mitä kysymyksellä haetaan. (Vanhees ym. 2005.) Objektiivisilla menetelmillä saadaan yksiselitteisemmin ja luotettavammin tarkkoja arvoja fyysisen aktiivisuuden määrästä ja tehokkuudesta (Strath ym. 2013). Objektiivisten menetelmien etu on myös se, että tutkittava ei voi vaikuttaa mittaustuloksiin omilla mielipiteillä, arvioilla ja asenteilla. Erilaisia mittareita käytettäessä on kuitenkin kiinnitettävä huomiota erityisesti mittauslaitteen sijoituspaikkaan ja oikeaoppiseen käyttöön mittausvirheiden minimoimiseksi (Strath ym. 2013).

Fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata subjektiivisesti kyselyiden, päiväkirjojen ja haastattelujen avulla. Kyselyt toimivat sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tiedon keräämiseen. Kyselyt

ovat sopiva tapa arvioida fyysistä aktiivisuutta, ja ne ovat helppoja toteuttaa suurelle joukolle. (Vanhees ym. 2005.) Päiväkirja on yleensä kyselyä tarkempi ja luotettavampi tiedonlähde, sillä se ei ole niin vahvasti muistiin pohjautuva. Kyselyyn verrattuna päiväkirja vaatii kuitenkin sekä tutkijalta että tutkittavalta enemmän, sillä se on usein yksityiskohtaisempi. Tästä syystä erilaisia päiväkirjoja suositellaan käytettäväksi suhteellisen pienille tutkimusjoukoille. (Strath ym. 2013.)

Yleisimmin käytettyjä objektiivisia mittareita ovat erilaiset askel-, kiihtyvyyden- ja aktiivisuusmittarit. Askelmittari on suhteellisen halpa ja helppokäyttöinen objektiivinen fyysisen aktiivisuuden mittari, jolla voidaan mitata fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää otettuina askeleina. Kiihtyvyydenmittari mittaa liikkeiden ja värähtelyjen tuottamaa kiihtyvyyttä kehonosassa, johon se on kiinnitetty. (Strath ym. 2013.) Askelmittariin verrattuna kiihtyvyydenmittari tuottaa tarkempaa tietoa fyysisestä aktiivisuudesta, sillä se pystyy ilmoittamaan otetun askelmäärän lisäksi myös fyysisen aktiivisuuden useuden, keston, intensiteetin ja kokonaismäärän (Westerp 2009). Sekä askelmittarin että kiihtyvyydenmittarin rajoituksena on se, että ne kykenevät tallentamaan vain tiettyntyyppistä fyysistä aktiivisuutta, jolloin sellaiset aktiivisuuden muodot, joissa ei kävellä tai juosta, jäävät usein mittaamatta (Strath ym. 2013). Tästä syystä fyysistä aktiivisuutta mittaavissa tutkimuksissa käytetään usein lisänä myös jotain toista objektiivista mittaamenetelmää ja kyselylomaketta.

Mittaamenetelmää valittaessa tulee ottaa huomioon, mitä fyysisen aktiivisuuden ulottuvuutta tutkija haluaa mitata, kuinka paljon tutkimuksessa on osallistujia, millaiset ovat käytettävissä olevat resurssit, mitkä ovat kohderyhmän ominaispiirteet ja kuvataanko aineistolla ryhmää vai yksilöitä (Strath ym. 2013). Subjektivisia ja objektiivisia mittaamenetelmiä voidaan käyttää tutkimuksessa myös rinnakkain. Objektivistien menetelmien avulla pystytään validoimaan subjektivisia menetelmiä ja toisaalta subjektivistiset menetelmät tarjoavat esimerkiksi lisätietoa ympäristöstä ja tilanteesta, jossa fyysinen aktiivisuus on tapahtunut. (Strath ym. 2013; Vanhees ym. 2005.)

3 LIKUNNALLINEN TUKI LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TAUSTALLA

Lasten ja nuorten sosiaaliset verkostot vaikuttavat suuresti heidän liikunta-aktiivisuuteensa, sillä lapsen ympärillä olevien ihmisten asenteilla ja käyttäytymisellä on vaikutusta lapsen omaan liikuntakäyttäytymiseen ja asenteisiin liikuntaa kohtaan (Beets, Cardinal & Alderman 2010; Prochnow, Delgado, Patterson & Meyer 2020). Lapsi pyrkii kasvaessaan tutustumaan itseensä ympäristönsä käyttäytymismallien kautta ja kuulostelee, mikä on sallittua ja mikä ei (sosiaaliset normit), miten muut toimivat (mallioppiminen) ja miten muut samanikäiset käyttäytyvät (vertaisoppiminen, kehitysvaiheen mukainen leikin ilo ja kasvutehtävät) (Prochnow ym. 2020). Lapsen sosiaalinen verkosto ja siinä vallitsevat mallit ja normit on jo pitkään yhdistetty lapsen omaan käyttäytymiseen (Boone, Reilly & Sashkin 1977, 384–385; Palomäki ym. 2016b; Prochnow ym. 2020).

Sosiaalisen tuen merkitystä voidaan tarkastella myös liikunnan itsensä näkökulmasta, jota tässä tutkielmassa nimitetään lapsen kokemaksi liikunnalliseksi tueksi. Liikuntaa voidaan pitää jokseenkin pysyvänä osana elämää, vaikka sen muoto tai useus muuttuisikin. Lapsuudessa saatu tuki liikkumisen toteuttamiseksi on vahvasti yhteydessä liikunnan myönteisiin kokemuksiin, jotka taas vaikuttavat liikunnan kokemiseen ja toteuttamiseen myöhemmällä iällä (Jaakkola ym. 2019; Jones, Hinkley, Okely & Salmon 2013). Tästä näkökulmasta liikuntaan kasvaminen ja kasvattaminen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014) luovat edellytyksiä elämänpituiselle liikkumiselle ja on täten kansanterveydellinenkin kysymys. Pyrittäessä ymmärtämään lasten ja nuorten liikunnan määrää sekä hyvinvointia, löytyy liikunnallista tukea tarkastelemalla ne tekijät, jotka vahvimmin vaikuttavat heidän liikuntasosiaalistumiseensa. (Lehmuskallio 2011.) Liikuntaan vaikuttavat tekijät ovat monisyisiä ja kuitenkin hyvin vahvasti sosiaalisiin suhteisiin kytkeytyneitä. Tämän vuoksi liikunta-aktiivisuutta on mielekäästä tarkastella yksilön sosiaalisen ympäristön kautta ja liikuntaan sosiaalistumisen näkökulmasta tärkeimpien liikunta-aktiivisuutta lisäävien tekijöiden tunnistamiseksi.

3.1 Liikuntaan sosiaalistuminen

Liikunta-aktiivisuuden tarkastelu muiden ihmisten kanssa tapahtuvan vuorovaikuttamisen kautta voidaan nähdä liikuntaan sosiaalistumisena. Lehmuskallio (2011) tähdentää vuorovaikutuksen olevan sosiaalista vaikuttamista silloin, kun sosiaalista tukea saaneen yksilön käyttäytyminen, asennoituminen tai ajatukset jotakin asiaa kohtaan muuttuvat aiempaan verrattuna. Esimerkiksi liikunnalliseen toimintaan pakottamista ei täten voida lukea liikuntaan sosiaalistamiseksi, sillä se harvoin saa yksilössä aikaan liikuntakäyttäytymisen muutoksen sisäistymistä. Liikuntaan sosiaalistumisella viitataan siis sellaisiin yksilön liikuntatapojen muutoksiin, jotka ovat saaneet alkunsa kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa. Kanssakäyminen on kuitenkin vastavuoroista, minkä vuoksi yksilöä ei tule nähdä sosialisatiossa inaktiivisena vastaanottajana, vaan aktiivisena vuorovaikuttajana – sosiaalinen oppiminen kun on ympäristössä tietynä ajankohtana hyväksytyjen toimintamallien ja näkemysten sisäistämistä niin tiedostetun kasvattamisen kuin muunkinlaisen vuorovaikuttamisen välityksellä. Esimerkiksi lasten liikuntaharrastuksissa myös vanhemmat sosiaalistuvat uusiin lajikulttuureihin tai -ympäristöihin, vaikka eivät sitä itse tiedostaisivatkaan. Yhteisöjen sisällä jäsenten välillä tapahtuu paljon sosiaalista kontrollointia erilaisten normatiivisten odotusten kohdistamisen kautta, jolloin tietyt käyttäytymismallit ja asenteet vahvistuvat. (Lehmuskallio 2011.)

Primaarisosialisatioksi kutsutaan lapsuuden vaihetta, jossa yksilö samaistuu merkityksellisiin toisiin (Berger, Luckmann, Raiskila & Aittola 1994, 148–155). Näiden toisten maailma sisäistyy lapselle ainoaksi todellisuudeksi, jossa hän rakentaa identiteettiään verrattuna muihin. Pikkuhiljaa todellisuus laajenee ymmärtämään esimerkiksi yhteiskuntaa ja muodostamaan omaa identiteettiä myös riippumatta kohtaamistaan toisista. Primaarisosialisatiovaihe päättyy, kun lapsi on sisäistänyt käsitteen toisesta itsestä erillisenä (Berger ym. 1994, 156). Sekundaarisosialisatiossa yksilö kykenee irrottamaan toisia näiden rooleista ja näkemään sosiaalisia maailmoja ilman näihin samaistumista. Tässä vaiheessa oma minuus on jo vahvistunut, minkä vuoksi sosialisatio kohdentuu merkittävyysvyyhtien ja osamaailmojen hahmottamiseen. Sekundaarisosialisatio on väistyvää, minkä vuoksi lapsuuden sosiaalisella lähipiirillä ja liikuntakokemuksilla on suuri merkitys myöhemmällekkin liikuntakäyttäytymiselle. (Berger ym. 1994, 157.)

Liikuntaan sosiaalistumiseen on useita malleja, joista Heinilän (1986) malli sisältää erilaisiin ohjaustyyppeihin pohjautuvan teorian. Heinilän malli tarkastelee yksilön sosiaalistumista kolmen eri toiminnan tasolla vaikuttavan ohjaavan tekijän näkökulmasta: kehysohjaus vaikuttaa yhteiskunnallisella tasolla ja ohjaa yksilöä arvostamaan kilpailua sekä saavutuksia, yleisohjaus taas sisältää eri lajien tuntemuksen sekä suoritusstandardien oppimista ja erityisohjaus tapahtuu läheisten vaikutushenkilöiden (esim. perhe ja ystävät) liikuntatottumusten, asenteiden ja käyttäytymisen sekä yhdessä jaettujen kiinnostuksen kohteiden kautta, minkä voisi sanoa olevan ratkaiseva tekijä eri lajien suosiossa ja kiinnostuksen vaihteluissa yksilöllä. Tässä Heinilän mallissa ohjaustyypit eivät vaikuta aikajärjestyksessä, vaan ovat koko ajan olemassa primaarisosialisaatiosta sekundaarisosialisaatioon. Heinilän malli tukee oman tutkimuksemme näkökantaa siitä, että lapselle itselle tärkeiden vaikutushenkilöiden liikunnallinen tuki on liikuntasosialisaation ratkaisevin tekijä (Lehmuskallio 2011).

Muita liikuntasosialisaation malleja ovat esimerkiksi Nutbeamin ja Catfordin (1991) kolmiportainen malli, jossa sosiaalistuminen johtaa valinnan kautta muutokseen ja lopulta liikunnan omaksumiseen osaksi elämäntapaa, sekä Greenin ja muiden (1980) malli, jossa sosiaalistumiseen vaikuttavat tekijät on jaettu altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin. Näissä kahdessa mallissa primaarisosialisaatiovaihe nähdään erityisen tärkeänä, mikä korostaa lapsuuden lähipiirin liikuntakulttuurisen pääoman vaikutuksia yksilön liikunnallistumisessa. Näiden mallien rajoittuneisuus piilee ajatuksessa, että tärkein liikunnallista elämäntapaa mahdollistava sosiaalistuminen tapahtuu lapsuudessa eikä sosiaalistumisella nähdä juuri enää arvoa sekundaarisosialisaatiovaiheessa.

3.1.1 Vanhempien tuki

Alakouluikäisen lapsen liikunta on vielä vahvasti sidoksissa vanhemman panokseen lapsensa liikunnan mahdollistajana (Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen 2017), minkä vuoksi vanhempien tuki on yksi merkittävimmistä vaikuttajista lapsen liikuntakäyttäytymiseen (Beets ym. 2010). Vanhempien sosiaalinen tuki tarkoittaa kaikkea tietoista vuorovaikuttamista vanhemman ja lapsen välillä, jonka avulla vanhempi

osallistaa ja osallistuu, neuvoo tai mahdollistaa lapsen toimintaa (Beets ym. 2010). Vanhempien liikunnallinen tuki pitää tällöin sisällään kaiken sellaisen toiminnan, jolla vanhempi pyrkii vaikuttamaan lapsensa fyysiseen aktiivisuuteen.

Vanhempien tuki voi muodostua erilaisista tuen osa-alueista tai pitää sisällään vain yhtä tukimuotoa. Vanhempien tuen muodot voidaan jakaa aineellisiin (esim. liikuntavälineiden tai kyydin tarjoaminen liikuntapaikalle) ja aineettomiin (esim. kehuminen, palkitseminen ja liikunnasta keskusteleminen). Tyypillisimpiä vanhempien tarjoaman liikunnallisen tuen muotoja ovat rohkaisu, yhdessä liikkuminen sekä liikunnan äärelle kyyditseminen (Mendonça ym. 2014; Palomäki, Huotari & Kokko 2015.) Tuen muodoista toiminnan katsominen/seuraaminen, kehuminen ja auttaminen ovat myös liikunta-aktiivisuutta lisääviä tekijöitä. Muita vanhempien liikunnallisen tuen muotoja ovat muun muassa fyysiseen aktiivisuuteen kannustavien tilanteiden lisääminen, erilaisiin liikkumisympäristöihin ja -harrastuksiin tutustuttaminen, myönteinen ja liikuntaa arvostava asennoituminen sekä liikkumisseuran, erilaisten harjoittelumuotojen ja urheiluvälineiden tarjoaminen (Lisboa ym. 2021; Palomäki, Huotari & Kokko 2015).

Vanhempien liikunnalliseen tukeen vaikuttavat lapsen ikä, lapsen sukupuoli, vanhempien sosioekonominen asema, vanhemman sukupuoli sekä lapsen harrastaman liikunnan muoto ja intensiteetti (Beets ym. 2010; Palomäki ym. 2016b). Näiden vaikuttajien lisäksi tyttöjen ja poikien näkemykset vanhempien tuesta eroavat, sillä pojat näyttäisivät saavan kaiken kaikkiaan hieman enemmän tukea vanhemmiltaan (Palomäki ym. 2016b), vaikka Miloševićin ja Tubićin (2018) mukaan peruskouluikäiset tytöt kokevatkin vanhemmilta saamansa tuen tärkeimmäksi liikunta-aktiivisuutta lisääväksi tekijäksi.

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen tulosten (Palomäki ym. 2016b) mukaan näyttäisi siltä, että tyttöjen nauttiessa äitiensä tuesta suuremmassa määrin verrattuna poikiin, saavat pojat kuitenkin enemmän tukea isiltänsä verrattuna tyttöihin. Beetsin, Cardinalin ja Aldermanin (2010) mukaan isät ja äidit vaikuttavat lastensa liikuntaan eri tavoin – isien antama tuki on vahvemmin yhteydessä rasittavaan liikuntaan ja he ovat liikuntamyönteisellä vuorovaikutuksellaan (esim. liikunnasta keskustelu ja penkkiurheilu) enemmän

kanssakäymisissä poikien kuin tyttöjen kanssa (Gustafson & Rhodes 2006; Palomäki ym. 2016b). Äidit taas vaikuttaisivat tukevan lastensa liikuntaa enemmän viikkotasolla eri ympäristöissä (Beets ym. 2010) ja esimerkiksi viettämällä kahdenkeskistä laatuaikaa lapsensa kanssa. Isät tyypillisemmin osoittavat tukeansa “miesvaltaisempien” aktiviteettien yhdessä tekemisenä ja näiden kautta vahvistavat sidettä lapseensa (Solomon-Moore ym. 2018). Äitien tuki on tyypillisesti enemmän tunnetasolla tapahtuvaa vuorovaikuttamista verrattuna isiin, joiden rooli taas näkyy enemmän rakenteellisen tuen tarjoajana (Wuerth, Lee & Alfermann 2004). Beets ja muut (2010) osoittavat, että lasten liikunta-aktiivisuutta lisääviä tapoja suunniteltaessa olisi tärkeää ottaa huomioon vanhempien erilaiset vaikutustavat lastensa käsityksiin ja kokemuksiin liikunnasta sekä kummankin vanhemman osallistaminen lapsensa liikuntaan.

Vanhempien tarjoaman liikunnallisen tuen ja lasten sekä nuorten liikunta-aktiivisuuden välillä on selkeä yhteys, vaikka se vaihtelee eri tutkimuksissa vähäisestä vahvaan (Laukkanen ym. 2018; Xu, Wen & Rissel 2014; Yao & Rhodes 2015). Vaikka yleisesti vanhempien tuki näyttäisi vähenevän lasten ikävuosien karttuessa, vaikuttaa tuen määrään ja muotoon liikunta-aktiivisuutta lisäävästi myös vanhempien korkea sosioekonominen asema (Lehto, Corander, Ray & Roos 2009; Palomäki ym. 2016a). Perheen suurempi tulotaso oli yhteydessä niin yleiseen liikunta-aktiivisuuteen kuin urheiluseurassa harrastamisen yleisyyteenkin myönteisesti (Palomäki ym. 2014). Erityisesti murrosiän kynnyksellä (keski-ikä n. 11,20 vuotta) olevien lasten parissa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että vanhempien korkeakoulutaustalla on yhteyttä liikuntaan viikonloppuisin (Määttä ym. 2014). Korkeakoulutettujen äitien lapset liikkuvat ylipäätään enemmän vapaa-aikanansa ja korkeammin koulutettujen isien lapset liikkuvat enemmän viikonloppuna verrattuna matalammin koulutettujen vanhempien lapsiin. Toisaalta vanhempien liikunnallisuus näyttäisi olevan yhtä lailla yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen koulutustaustasta huolimatta (Määttä ym. 2014). Vanhempien ja lasten välisessä vuorovaikutuksessa vanhempien mallikäyttäytymisellä on havaittu olevan yhteyttä lasten liikunta-aktiivisuuteen (Palomäki, Huotari & Kokko 2015; Yao & Rhodes 2015).

Nykyiset tutkimustulokset osoittavat, että vanhempien kannustava käyttäytyminen on tärkeä fyysistä aktiivisuutta tukeva tekijä liittyen nuorten liikuntatottumuksiin. Vanhemman myönteinen asennoituminen liikuntaan osallistumiseen näyttäisi vaikuttavan lapsen koetun

pätevyyden, itseluottamuksen ja sisäisen motivaation kehittymiseen, mikä kannustaa lasta jatkamaan liikkumisen parissa (Babkes & Weiss 1999; Ullrich-French & Smith 2006). Tämän vuoksi vanhempien ja huoltajien tarjoamaa liikunnallista tukea lapsillensa tulisi kartoittaa, jotta voitaisiin löytää ne tuen alueet ja muodot, joihin olisi tärkeää lisätä huomiota lapsen liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Koska äidit ja isät tai vastaavasti nais- ja mieshuoltajat vaikuttavat lastensa fyysisen aktiivisuuden tasoon eri tavoin, tulisi heille antaa erilaisia keinoja liikkua ja tukea lastensa liikuntaa. (Beets ym. 2010.)

Lisboan ja muiden (2021) tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että mitä suurempaa tukea 14–18-vuotias nuori koki liikuntaa kohtaan saavansa, sitä suurempi oli liikunta-aktiivisuuden taso. Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös 16–20-vuotiaita suomalaisnuoria koskevasta LIITU 2020 -tutkimuksesta. LIITU-tutkimuksen mukaan sekä lukiolaisten että ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden vanhemmilta saatu liikunnallinen tuki oli suurempaa niillä nuorilla, jotka täyttivät useampana päivänä 60 minuutin suositellun liikuntamäärän (Laukkanen, Meklin, Palomäki & Huotari 2021b). Tämä osoittaisi, että perheen tarjoamalla liikunnallisella tuella on tärkeä rooli nuoruusiän liikuntatottumuksissa. Selittävinä tekijöinä voidaan nähdä se, että perheet, eritoten vanhemmat, opettavat taitoja ja vahvistavat sellaisia uskomuksia, jotka auttavat nuoria muodostamaan tärkeitä asenteita ja tottumuksia liikuntaa kohtaan. Perhe nähdään kaikkein edistävimpänä lähiympäristönä tukemassa tervettä kasvua ja kehitystä nuoruuden aikana. Vaikka nuoruuden kokemukset vaihtelevat kontekstista riippuen, on perhe se ympäristö, joka edistää käyttäytymismallien muutosta. Tämän vuoksi nuoret, jotka saavat liikunnan harrastamiseen tukea perheeltänsä, päätyvät omaksumaan terveitä tapoja ja kasvamaan fyysisesti aktiivisiksi yksilöiksi. (Lisboa ym. 2021.)

3.1.2 Kavereiden tuki

Kavereiden tarjoama liikunnallinen tuki näyttäytyy tyypillisimmillään itse liikunnan parissa, liikuntaan kannustamisessa sekä liikunnasta keskusteltaessa. Kavereiden tukea ei ole niinkään mielekästä jakaa aineellisiin tai aineettomiin tuen muotoihin, vaan enemmänkin yhdessä tekemiseen ja kokemiseen yhteisessä vuorovaikutuksessa. Rohkaisu ja yhdessä liikkuminen ovat ystävien tarjoaman liikunnallisen tuen tyypillisimpiä ja yleisimpiä tapoja, jotka ovat

myönteisesti yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. (Mendonça ym. 2014.) Ystävien kanssa yhdessä tekeminen ja liikkuminen on tärkeä sosiaalisen toiminnan muoto lapsuudessa. Vertaisten kanssa vietetään suhteellisen paljon aikaa niin koulussa kuin erilaisissa kerhoissa ja harrastuksissakin, minkä vuoksi kavereiden kanssa vietetyn ajan voisi sanoa vaikuttavan kasvavan nuoren käytökseen ja liikuntatottumuksiin (Lisboa ym. 2021). Tätä ajatusta vahvistaa peruskouluikäisten poikien kokemukset eri tuen muodoista liikunnan toteuttamiseksi, joista tärkeimmäksi nousi kavereiden osoittama ja antama tuki (Milošević & Tubić 2018), sekä joka toisen 11-vuotiaan lapsen säännöllinen liikunnan harrastaminen yhdessä kavereiden kanssa (Palomäki ym. 2016b). Kavereiden kanssa liikkuminen onkin yleisin kavereilta saadun liikunnallisen tuen muoto. Tämän lisäksi keuhut ja kannustus sekä kavereiden kanssa liikunnasta tai kilpaurheilusta keskusteleminen ovat yleisiä kavereiden tuen muotoja. Kaikille edellä mainituille tuen muodoille yhteistä on, että sitä tapahtuu selvästi yleisemmin 11-vuotiaiden joukossa verrattuna muihin ikäryhmiin (Palomäki ym. 2016b.)

Tämänhetkiset tutkimustulokset aiheesta osoittavat, että fyysisestä aktiivisuudesta saadut hyödyt ovat myönteisesti yhteydessä parhaan ystävän tarjoamaan liikunnalliseen tukeen niin työillä kuin pojillakin. Myönteiset liikuntakokemukset ovat yhteydessä suurempaan muilta, kuten parhaalta ystävältä, saatuun liikunnalliseen tukeen, kun nuoret kokivat liikunnan parissa esimerkiksi iloa ja sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa. Nuoret, joilla on paras ystävä tukemassa ja kannustamassa liikkumaan tai urheilemaan, jotka urheilevat itse tai pelaavat ystäviensä kanssa, sanovat ystävän pärjäävän hyvin, ja käyttävät aikaa seuratakseen ystävänsä harjoittelua tai pelaamista, ovat kykeneväisiä osallistumaan keskimääräistä enemmän intensiteetiltään raskaaseen liikuntaan. (Monteiro, Rodrigues & Lopes 2021.)

Liikuntaharrastuksen äärelle siirryttäessä vain ystävien tuki oli myönteisesti ja johdonmukaisesti yhteydessä suurempaan liikunta-aktiivisuuteen (Mendonça ym. 2014). Yleisesti näyttäisi siltä, että sellainen lapsi, jolla on fyysisesti aktiivisia kavereita, liikkuu itsekin enemmän. Samalla nämä enemmän liikkuvat lapset saavat mahdollisesti myös enemmän tukea liikkumiseen kavereiltansa (Palomäki, Huotari & Kokko 2015.) Syy-seuraussuhdetta on kuitenkin mahdoton päätellä suuntaan tai toiseen poikkileikkaustutkimuksista. Sosiaalisen vaikuttamisen teoriaan (Martin & Hewstone 2003, 217–220) nojaten voidaan yleisesti todeta,

että lapsen ja nuoren sosiaalinen ympäristö vaikuttaa hänen omaankin liikuntakäyttäytymiseensä jollakin tasolla (Lehmuskallio 2011).

Sosiaalisen vaikuttamisen teoria sanoo yksilöiden tekevän muutoksia käyttäytymiseensä etenkin sellaisen vuorovaikutuksen tuloksena, jossa toinen osapuoli koetaan jossain suhteessa itsen kanssa samankaltaiseksi, erityisen kiinnostavaksi tai asiantuntevaksi. Myös enemmistön mielipide omaksutaan helposti. (Rashotte 2007, 4434.) Jos lapsella on liikunnallisia kavereita, voisi tämä viitata siihen, että ollessaan heidän vaikutukselleen altis siirtyy lapsi itsekin liikunnan pariin kavereidensa perässä. Toisaalta sosialisatioteoriat korostavat primaarisosialisatiovaihetta, jolloin lapsen lähipiiri (tyypillisesti perhe) vaikuttavat suurimmin liikunnan sisäistämisessä osaksi lapsen omaa elämää (Berger ym. 1994, 157). Tämä tarkoittaisi, että lapsen toimiessa jo pienestä pitäen liikunnan äärellä hänen luulisi löytävän ystäviä niistä piireistä, jolloin liikuntaan sosiaalistuminen tapahtuisi ennemminkin toiminnan eikä kavereiden kautta. Lehmuskallio (2011) korostaa, että kumpaakaan vaihtoehtoa ei kannata sivuuttaa, vaan päinvastoin hyödyntää kummankin teorian mahdollisuuksia.

Edwardsonin, Gorelyn, Pearsonin ja Atkinin (2013) tekemän tutkimuksen mukaan kavereilta saatu tuki on suurin liikunnallisen tuen muoto 12–16-vuotiaille nuorille verrattuna muihin tuen muotoihin. Kavereiden tuki on sitä yleisempää, mitä enemmän lapsi tai nuori liikkuu. Sukupuolten välillä ero näkyy siinä, että paljon liikkuvat pojat saavat enemmän tukea kavereiltaan verrattuna paljon liikkuviin tyttöihin. (Palomäki ym. 2016b.) Korkeaksi koettu liikunnallinen tuki ystäviltä oli suoraan yhteydessä korkeampaan fyysisen aktiivisuuden tasoon myös 14–18-vuotiailla nuorilla (Laukkanen ym. 2021b; Lisboa ym. 2021). Mendonçan ja muiden (2014) katsauksessa ystävät näyttäytyivät johdonmukaisimpana liikunnallisen tuen toimijana yhteydessä nuorten fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen. Ystävien vaikutus fyysiseen harjoitteluun voi johtua heidän itse asettamistaan sosiaalisista normeista, jolloin liikkuminen on yksi tapa sopia joukkoon. Nuoret usein omaksuvat käyttäytymismalleja ystäviltään, sillä ystävyysuhteet rakentuvat yhteisille kiinnostuksen kohteille, asenteille ja käyttäytymismalleille. (Lisboa ym. 2021.)

Pohjaten Edwardsonin, Gorelynin, Pearsonin ja Atkinin (2013) monien muuttujien analyysiin, joissa ikä ja sukupuoli oli vakioitu, vertaisten tuen havaittiin olevan merkittävä vaikuttava tekijä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudelle. Tämä tukee aiempaa tutkimusta, joka esitti sellaisten nuorten, jotka saavat kannustusta ja rohkaisua vertaisiltaan, liikkuvan suuremmissa määrin vapaa-ajallaan iästä riippumatta. Tämä löytö osoittaa, että nuorten keskuudessa vertaisten ja kavereiden tuella on suurin vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen verrattuna muihin liikunnallisen tuen toimijoihin. Tästä johtuen voisi olla hyödyllistä rohkaista nuoria osallistumaan fyysisesti aktiiviseen toimintaan kavereidensa kanssa koulun jälkeisellä ajalla. Samalla nuoria voi opettaa, kuinka he sanallisesti rohkaisten ja fyysisesti mallioppimisen ja yhteisen sitoutumisen kautta pystyvät rohkaisemaan kavereitaan olemaan fyysisesti aktiivisia. Vanhemmat voisivat omalla toiminnallaan auttaa lastansa pääsemään fyysisesti aktiiviseen toimintaan mukaan kavereidensa kanssa, esimerkiksi rohkaisemalla viettämään aikaa kavereidensa kanssa koulun jälkeen, järjestämällä fyysisesti aktiivista toimintaa lapsille ja kuljettamalla lapsiaan ja heidän kavereitaan paikkoihin, joissa he voivat liikkua yhdessä. (Edwardson, Gorely, Pearson & Atkin 2013.)

3.1.3 Liikunnanopettajan tuki

Liikunnanopettajan tuki lapsen liikunnallistamisessa näyttäytyy tyypillisesti vain oppituntien aikana erilaisissa liikkumisympäristöissä, minkä vuoksi oppilaan ja opettajan vuorovaikutuksen määrä on jokseenkin rajatumpaa verrattuna lapsen kanssakäymiseen omien vanhempien ja kavereiden kanssa. Tämän, sekä opettajan kasvatus- ja oppiainekohtaisten tavoitteiden vuoksi, opettajan tuki poikkeaa aiempien liikunnallisen tuen toimijoiden keinoista määrältänsä. Opettajan tuki on tyypillisimmillään oppilaan osallistamista muun muassa liikkumisen suunnitteluun ja arviointiin (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021), autonomian tukemista sekä rohkaisemista ja kannustamista.

Liikunnanopettajan tuen vaikutuksista näyttäisi olevan huomattavaa vaihtelua tutkimustulosten välillä. Miloševićin ja Tubićin (2018) mukaan sekä tyttöjen että poikien kokemana opettajalla vaikuttaisi olevan vähiten vaikutusta heidän liikunta-aktiivisuuteensa verrattuna vanhempien ja kavereiden vaikutukseen. Toisaalta McDavid, Cox ja Amorose (2012) nostavat esiin

liikunnanopettajan roolin vaikutukset oppilaan autonomiaa tukevana ja tätä kautta oppilaan fyysistä aktiivisuutta huomattavasti edistävänä tekijänä. Hagger ja muut (2005) ovat ensimmäisinä tutkimuksissaan paljastaneet liikunnanopettajan osallisuuden merkityksen vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta kohtaan koettuna, motivaatiota edistävänä toimijana (McDavid, Cox & Amorose 2012). Tämän lisäksi minäpystyvyydellä ja harjoittelemisesta nauttimisella on sekä suoria että epäsuoria, merkittäviä vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vertaisilta ja liikunnanopettajalta saatu tuki näyttäisi joidenkin tutkimusten mukaan olevan jopa suuremmassa yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen kuin heidän vanhemmiltaan saamansa tuki lasten itsensä raportoimana (Lee, Hoornbeek & Oh 2020).

Itsemääräämisteoriaan (Ryan & Deci 2017; 2000) ja tehtäväorientoituneeseen oppimisilmastoon pohjautuen opettajan toiminta oppilaidensa sisäisen motivaation kasvattamiseksi voidaan nähdä jatkumona, joka muuttuu erittäin kontrolloivasta erittäin autonomiaa tukevaksi. Yleisesti kuvailtuna autonomiaa tukeva opettaja auttaa oppilasta löytämään oman toimijuutensa sekä osallistaa oppilasta, kun taas kontrolloiva opettaja "häiritsee" oppilaan sisäisen motivaation ja luokkahuoneen toiminnan välistä mukautumista omalla ohjeistuksellaan tai toiminnallaan. Tutkimusnäyttö vahvistaa tätä ajatusta, että autonomiset motivaation muodot ovat myönteisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja kontrolloidut motivaation muodot sekä motivaation puuttuminen heikentävät fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi psykologisten perustarpeiden (Ryan & Deci 2000) tyydyttymisen on osoitettu selittävän merkittäviä vaihteluita motivaation muodoissa 7–11-vuotiaiden fyysisessä aktiivisuudessa. Jos esimerkiksi yksilön tarve kokea pätevyyttä ei toteudu, yksilön on hyvin vaikea sisäisesti motivoitua toimintaan. (Laukkanen ym. 2021a) Hastie, Rudill ja Wadsworth (2012) tarkastelevatkin katsauksessaan 27:ää tutkimusta, jotka demonstroivat sitä, kuinka itseohjautuvuuden mahdollisuuden tarjoaminen johtaa parempiin taitotasoihin, fyysiseen aktiivisuuteen ja koettuun pätevyyteen.

Koska opettajan tehtävä on oppiaineesta huolimatta auttaa oppilaita saavuttamaan pätevyys olennaisen tiedon ja taidon saralla, on liikunnanopetuksella myös suurempi tavoite: opettaa oppilaat arvostamaan yhteyttänsä liikuntaan sekä tukea fyysistä aktiivisuutta läpi elämän. Tämän pidempiaikaisen tähtäimen vuoksi liikunnanopettajien on luotava sellaisia oppimiskokemuksia nuorille ihmisille, jotka saisivat heidät sisäisesti motivoituneiksi fyysistä

aktiivisuutta kohtaan. (Hastie, Rudisill & Wadsworth 2012; Liukkonen & Jaakkola 2017, 290; Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021.) Jaakkola ja Huhtiniemi (2019) tähdentävät, että liikuntatunnin vastatessa oppilaiden psykologisiin perustarpeisiin (autonomia, pätevyys, yhteenkuuluvuus) päästään sisäisen motivaation vahvistamisen äärelle. Tämä voi käytännössä tarkoittaa nuorisokulttuurin tuomista osaksi oppitunteja, vaihtoehtojen antamista sekä oppilaiden sisällyttämistä opetuksen suunnitteluun (Jaakkola & Huhtiniemi 2019). Suotuisten liikuntakokemusten mahdollistamiseksi kaikille, voi liikunnanopettaja hyödyntää “itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista sosiaalisen vertailun sijaan” (Liukkonen & Jaakkola 2017, 290). Tukemalla oppilaan autonomiaa sekä tarjoamalla rakenteellista apua ja osallisuutta toimintaan voidaan lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta (Laukkanen ym. 2021a). Laukkanen, Sääkslahti ja Aunola (2020) nostavat esiin oppilaan autonomian tukemisen ja täten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen mahdollistuvan parhaimmillaan, kun oppilaan oma näkemys muistetaan ottaa huomioon toimintaa suunniteltaessa.

3.2 Liikunnallisen tuen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Liikunnallisen tuen voidaan sanoa olevan myönteisesti ja systemaattisesti yhteydessä fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen nuorilla. Vanhempien, perheen ja ystävien liikunnallinen tuki näyttäytyy useissa tutkimuksissa johdonmukaisen myönteisenä tekijänä kokonaisaktiivisuutta mitattaessa. (Mendonça ym. 2014; Yao & Rhodes 2015.) Vanhemmat, perhe ja ystävät ovat vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudelle ja liikunnan intensiteettiin nähden aktiivisuutta lisäävä tuki ja voimavara, sillä näiden sosiaalisten suhteiden tarjoaman tuen havaittiin olevan myönteisesti yhteydessä raskaan liikunnan määrään nuorilla (Mendonça ym. 2014). Toisaalta, jos lapsi ei saa perheeltänsä tukea liikunnan harrastamiseksi, johtaa se passiivisempaan käyttäytymiseen (Cabanas-Sánchez ym. 2020).

Ryan ja Deci (2000; 2017, 319-350) ehdottavat kolmea vanhemmuuden avaintekijää, jotka joko lisäävät tai vähentävät psykologisten perustarpeiden (pätevyyden kokemus, yhteenkuuluvuuden tunne ja itseohjautuvuus) täyttymistä ja jotka täten ovat yhteydessä lapsen sisäiseen motivaatioon liikuntaa kohtaan: 1. autonomian tuki (esimerkiksi lapsen näkökulman huomioiminen vuorovaikutustilanteissa ja päätöksenteossa sekä tukeminen ja rohkaiseminen

itsensä ilmaisemiseen), 2. osallisuus (esimerkiksi ajan investoiminen lapsen harrastuksiin ja lämmön sekä kiinnostuksen osoittaminen lapsen toimintaa kohtaan) ja 3. rakenteellinen tuki (esim. tapa, jolla vanhemmat organisoivat lapsensa ympäristöä helpottaakseen lapsen omaa toimijuutta ja fyysistä aktiivisuutta). Vanhempien tarjoaman tuen lisäksi näitä samoja elementtejä voidaan tarkastella muidenkin liikunnallista tukea tarjoavien toimijoiden kohdalla, sillä kuka tahansa lapsen toimintaan pyrkiikin vaikuttamaan, on hänen muistettava näiden samojen psykologisten perustarpeiden vaikuttavan lapsen toiminnan taustalla.

Tässä tutkielmassa liikunnallista tukea liikuntaan kasvamisessa ja kasvattamisessa tarkastellaan lapsen elämään liittyvien merkittävien toimijoiden (vanhemmat, kaverit ja liikunnanopettaja) sekä eri tuen muotojen (osallisuus, autonomian tuki sekä rakenteellinen tuki) näkökulmista. Liikunnallista tukea on tarkasteltu edellä mainitun kolmijakoisesti käytössämme olevan Liikkuva Perhe -aineiston luokittelutavan vuoksi, joka pohjautuu Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteoriana. Lapsen liikuntakäyttytymiseen vaikuttaa psykologisten perustarpeiden (autonomia, pätevyyden kokemus ja yhteenkuuluvuuden tunne) täytyminen, joita aiemmin mainitut tuen muodot tukevat (Laukkanen ym. 2020). Liikuntaan sosiaalistaminen ja liikunnallisen tuen vaikutukset lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ovat pidempiaikaisia ilmiöitä, minkä vuoksi niiden tarkastelu on haastavaa. Erilaiset käsitykset liikunnallisesta tuesta, erilaiset tuen muotojen määrittelyt sekä rajalliset, pitkittäistutkimuksien tarjoamat tulokset erilaisista syy-seuraussuhteista haastavat tutkijaa käsitteiden sekä teorioiden määrittämisessä aiheen äärellä. Oman tutkimuksemme kannalta liikunnallisen tuen yhteyttä lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään on mielekkäintä tarkastella juuri näiden kolmen eri toimijan sekä heidän tarjoamansa tuen muotojen yhteneväisyyksien ja eroavaisuuksien tunnistamiseksi.

3.2.1 Osallisuus

Itsemääräämisteorian mukaan osallisuus näyttäytyy tukijan omistautumisen määränä, huomion ja resurssien osoittamisena, välittämisenä, tukemisena ja lapsen elämässä aktiivisesti mukana olemisena (Ryan & Deci 2017, 321, 327–328). Osallisuus voidaan liittää yhteenkuuluvuuden sekä pätevyyden psykologisten perustarpeiden täyttymiseen, minkä lisäksi se mahdollistaa lapsen autonomisen motivaation lisääntymistä (Laukkanen ym. 2020). Liikuntaan kasvaminen

tapahtuu liikuntakokemusten kautta, joita mahdollistavat erilaisten liikkumismuotojen kokeileminen, osallistuminen ja oppiminen. Jotta liikunta jäisi pysyväksi osaksi elämäntapaa ja arkea, on osallistumisen muodostuttava säännölliseksi toiminnaksi (Lehmuskallio 2011). Osallistumisen kannalta lapsen itsensä osallistaminen toimintaan ja sen suunnitteluun erilaisin keinoin onkin oleellinen toimintatapa liikkumisen tukemiseksi.

Kouluissa tapahtuvaa lasten osallistamista tapahtuu edelleen puutteellisesti ja epätasaisesti niin koulujen sisällä kuin välilläkin. Osallisuus saavuttaa usein vain pienen oppilasryhmän ja kohdistuu hyvin spesifeihin toimintoihin koulussa, kuten tapahtumien järjestämiseen. Kansallisiin tavoitteisiin kuuluu “lasten ja nuorten hyvinvointia tukevan vapaa-ajan toiminnan edistäminen ja tasapuolisten harrastamisen mahdollisuuksien tukeminen” (Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen 2017). Jotta tavoitteet saavutettaisiin tasapuolisten osallistumismahdollisuuksien toteuttamiseksi ja säännöllisen, laadukkaan harrastuksen toteuttamiseksi, tulisi lapsia sekä vanhempia osallistaa tavoitteena saavuttaa yksilöitä ja yhteisöjä eri kulttuuritaustoista, kielivähemmistöistä, sosioekonomisesta asemasta sekä sairaudet tai mahdolliset erityistarpeet huomioiden (Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen 2017).

Oppilaiden näkemys opettajan osallisuudesta ja tämän omasta liikuntakäyttäytymisestä vaikuttaisi olevan yhteydessä oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen itsesäätelyn ja sisäisen motivaation kautta. Nämä käytännön, empiirisen tutkimuksen, löydökset liikunnanopettajan toiminnan vaikutuksista oppilaiden asenteisiin ja motivaatioon liikuntaa kohtaan osoittavat liikuntatunneilla olevan vaikutusta myös oppilaiden vapaa-ajan liikuntaan. (McDavid, Cox & Amorose 2012.) Vaihteleva, kattava sisältö liikunnanopetuksessa ja oppilaiden mahdollisuudet vaikuttaa näihin osallistumalla esimerkiksi suunnitteluun, voivat lisätä oppilaiden osallisuutta, sitoutumista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Rintala, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2013). Liikuntatunneilla olisi tärkeää priorisoida myös matalan kynnyksen liikuntaa, jolla saavutettaisiin ne lapset, jotka kaipaavat kannustusta ja tukea oman liikunnallisuutensa tutkimiseksi ja vahvistamiseksi. Lasten ja nuorten osallistaminen liikkumisen suunnittelussa ja toteuttamisessa lisää myönteisiä liikkumiskokemuksia yksinkertaisesti lasten oman äänen kuulluksi tulemisen kautta: toisten ollessa hyvinkin sosiaalisia ja vertaisten seuraan hakeutuvia, voi toiset kaivata enemmän myös yksilötyöskentelyä, jolloin yhteinen liikkumistapojen

suunnitteleminen mahdollistaa mahdollisimman monipuolisten ja kaikkien tarpeisiin vastaavan liikunnanopetuksen järjestämisen. Tällaisella toiminnalla saavutetaan onnistumisen kokemuksia, liikunnan iloa sekä elinikäistä oppimista liikkumalla ja liikunnan avulla. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021.)

Perheiden sisällä tapahtuvaa liikuntaan osallistamista tarkasteltaessa on havaittavissa, että nuoremmat lapset saavat enemmän tukea vanhemmiltaan, sisaruksiltaan ja tietoisien mallioppimisen kautta verrattuna varttuneempiin nuoriin. Nimenomaan osallisuutta koetaan enemmän lapsuudessa kuin nuoruudessa. Tutkimukset osoittavat, että nuoruusiän aikana perheen liikunnallisen tuen ja mallioppimisen määrän (eng. explicit modeling) lasku johtuvat todennäköisesti lasten ja vanhempien yhdessä viettämän ajan sekä yhdessä liikkumismahdollisuuksien vähenemisestä. (Edwardson, Gorely, Pearson & Atkin 2013.) Siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen näyttäisi liikuntaan osallistaminen siirtyvän perherakenteista vahvemmin ystäväpiireihin sekä vertaisten kesken tapahtuvaan toimintaan niin kouluissa kuin harrastuksissakin. Vanhempien merkitystä ei tule kuitenkaan unohtaa, sillä heidän vaikutuksensa kasvattajina näkyy usein asenteiden ja suhtautumisten siirtymisenä lapsille ja nuorille (Lehmuskallio 2011). Jos vanhempi näkee liikuntaan osallistamisen myönteisenä ja osoittaa tätä omalla käyttäytymisellään, todennäköisesti myös lapsi tai nuori omaksuu tällaisen asenteen ja on omalla toiminnallaan halukas tai kykeneväinen itsekin osallistamaan muita liikuntaan.

3.2.2 Rakenteellinen tuki

Rakenteellinen tuki on toinen osa-alue itsemääräämisteorian mukaisesta liikunnallisesta tuesta: se kuvaa, kuinka esimerkiksi vanhemmat rakentavat lastensa kasvuympäristöä helpottaakseen pätevyyden kokemusten saavuttamista (eng. facilitate competence) liikunnan parissa. Kun vanhemmat muokkaavat lastensa ympäristöä, he tarjoavat lapsille selkeitä ja johdonmukaisia suuntaviivoja, odotuksia sekä sääntöjä toiminnalle. (Laukkanen ym. 2021a.) Yhdessä liikkuminen, lapsen ilmoittaminen liikuntatoimintaan, kyyditseminen liikkumispaikalle, liikunnallisen elämäntavan mallintaminen ja fyysisen aktiivisuuden rajoittaminen turvallisuus- tai akateemisista syistä (Mâsse ym. 2017) ovat tyypillisimpiä rakenteellisen tuen muotoja.

Rakenteellinen tuki voidaan vielä jakaa kahteen kategoriaan: välineelliseen tukeen ja liikkumista mahdollistavaan tukeen (eng. conditional support). Välineelliseen tukeen kuuluvat esimerkiksi liikkumisvälineiden hankinta, yhdessä liikkuminen, harrastusten maksaminen sekä liikkumispaikkojen äärelle kuljettaminen. Liikkumista mahdollistavaan tukeen taas kuuluvat muun muassa toiminnan katsominen tai valvominen, rohkaiseminen, kehuminen sekä aineellisen avun tarjoaminen (Beets ym. 2010). Välineellisen tuen tarve näkyy hyvin yleisesti esimerkiksi kyydin tarvitsemisena (Mässe ym. 2017), sillä yksi suurimmista esteistä olla fyysisesti aktiivinen johtuu haasteista päästä liikkumispaikkojen äärelle (Beets ym. 2010; Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019). Maturon ja Cunninghamin (2013) tutkimustulokset vahvistavat käsitystä myönteisestä yhteydestä myös kavereiden rakenteellisen tuen ja fyysisen aktiivisuuden välillä: kannustava ja myönteinen keskustelu fyysisestä aktiivisuudesta, ystävien oma fyysinen aktiivisuus ja ystävien läsnäolo liikunnan aikana ovat indikaattoreita, jotka lisäävät lapsen tai nuoren omaakin fyysistä aktiivisuutta.

Näillä kahdella, välineellisellä ja liikuntaa mahdollistavalla, rakenteellisen tuen muodolla on havaittu selviä vaikutuksia fyysisen aktiivisuuden tasoon nuorilla, kun taas ohjaavalla tai informatiivisella tuella (esim. suoritustavan korjaaminen ja harjoittelun hyödyistä kertominen) ei vaikuttaisi olevan merkittävää yhteyttä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Mendonça ym. 2014). Nuoruusiän läpi kokemukset vanhempien rakenteellisesta ja kavereiden liikunnallisesta tuesta näyttäisivät pysyvän samana. Vaikka nuorten kasvaessa osa tuen muodoista väheneekin, rakenteellisen tuen löydökset osoittavat, että vanhemmat kuljettavat varttuneempiakin lapsiansa paikkoihin, joissa nämä voivat liikkua ja olla fyysisesti aktiivisia. (Edwardson, Gorely, Pearson & Atkin 2013.)

3.2.3 Autonomian tuki

Lapsen näkökulman huomioiminen sekä vuorovaikutuksessa että päätöksenteossa on yksi avaintekijöistä autonomiaa tukevassa toiminnassa. Liikuntaharrastamista tarkastelevissa tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu, että vanhemmilla on merkittävä vaikutus lastensa sisäistyneeseen, autonomiseen motivaatioon liikkumista kohtaan, sekä vahvistavasti että heikentävästi. Autonomian tuen vastakohtana pakottaminen ja toimintaan väkisin

vaikuttaminen esimerkiksi lasta painostamalla tai tuloksia vaatimalla voidaan itsemääräämisteorian (Ryan & Deci 2000; 2017) mukaan liittää turhautumiseen tunteeseen, heikentyneeseen sisäiseen motivaatioon, ilottomuuteen ja suurempaan tylsistymiseen nuorissa urheilijoissa. (Laukkanen ym. 2020.) Autonomisen tuen tyypillisiä muotoja ovat lapsen itsenäisen liikunnan mahdollistaminen kavereiden kanssa, antaa lapsen liikkua itse päättämänsä aika, lapsen kannustaminen itseilmaisuun ja olla puuttumatta liikuntasuoritukseen (Laukkanen ym. 2021a).

Haggerin ja muiden (2008) neljässä eri maassa toteutetussa tutkimuksessa tutkittiin jatkettua, ympäristöjen välistä motivaatiomallia (eng. Extended trans-contextual model of motivation) terveysperustaisen liikunta-aktiivisuuden tarkastelemiseksi. Tämä kyseinen malli edustaa näkemystä motivaation jatkumosta, jossa opettajalta saatu autonomian tuki vaikuttaa liikunnanopetuksessa, kun taas kavereilta ja vanhemmilta saatu tuki vapaa-ajan fyysisessä aktiivisuudessa. Kumpikin näistä tuen muodoista ennustavat tämän mallin mukaan autonomista motivaatiota sekä yksilön liikuntatottumuksia vapaa-ajalla. Tutkimuksen perusteella liikunnanopettajalta saadulla autonomian tuella oli erityislaatuinen vaikutus vapaa-ajan autonomiseen motivaatioon ja kaikella saadulla tuella oli yhteys liikuntaympäristöstä toiseen liikunta-aktiivisuutta lisäävästi, mikä tukee yllä mainittua ympäristöjen välistä motivaatiomallia. (Hagger ym. 2008.) Tämä osoittaa, että motivaation siirtyminen ympäristöstä toiseen on se mekanismi, jonka kautta liikuntatunnilla saatu autonomian tuki vaikuttaa autonomiseen motivaatioon vapaa-ajalla. Liikunnanopetuksessa tämä havainto tarkoittaa sitä, että opettaja voi liikuntatunnin puitteissa välittää autonomiaa tukevaa viestintää fyysisestä aktiivisuudesta ja lisätä autonomista motivaatiota fyysistä aktiivisuutta kohtaan koulun ulkopuolellakin. (Hagger ym. 2008.)

Hastie, Rudill ja Wadsworth (2012) esittävät kirjallisuuskatsauksessaan konkreettisen esimerkin siitä, millainen vaikutus liikunnanopettajan keinoilla ja oppimisilmapiirillä on opittuihin taitoihin ja liikunta-aktiivisuuteen: sellaisilla tunneilla, jotka tukivat henkilökohtaisesti jokaisen oppilaan autonomiaa, oppilaan motoristen taitojen kehittyminen ja fyysiseen aktiivisuuteen sitoutuminen kasvoivat huolimatta oppilaan sukupuolesta ja liikunnan arvosanasta. Tällaisessa rakentavassa oppimisilmastossa oppilaiden motivoituneisuus tapaa

ajan myötä muuttua myönteisessä mielessä, mikä johtaa sisäisen motivaation kasvuun ja suurempaan koettuun pystyvyyteen (Hastie, Rudill & Wadsworth 2012).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan antama liikunnallinen tuki on yhteydessä 6–11-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulevina liikunnanopettajina meitä kiinnostaa erityisesti vertailla, millainen yhteys liikunnanopettajan tuella on lasten fyysiseen aktiivisuuteen suhteessa kavereilta ja vanhemmilta saatuun tukeen.

1. Millaista on vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan liikunnallinen tuki lapsen näkökulmasta?

1.1. Onko tyttöjen ja poikien kokemassa tuessa eroja?

2. Kuinka vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan tuki ovat yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen?

3. Kenen tuki (vanhemmat, kaverit, liikunnanopettaja) on vahvimmin yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä pro gradu –tutkielma pohjautuu Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan alakouluikäisten lasten Liikkuva perhe –hankkeeseen, jota Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut jatkeena Taitavat tenavat –tutkimushankkeelle. Liikkuva Perhe –tutkimuksen tarkoituksena on selvittää vanhemmuustyylien ja -käytänteiden yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen institutionaalisessa siirtymävaiheessa varhaiskasvatuksesta kouluun. Tutkimustuloksien avulla voidaan saada käsitys lasten liikunnallisesta polarisaatiosta sekä liikunnasta syrjäytymisen taustalla olevista tekijöistä liikuntakäyttäytymisen keskeisessä muutoskohdassa. Tutkimus tarjoaa laajempaa käsitystä vanhemmuustekijöiden vaikutuksista lasten fyysiselle aktiivisuudelle sekä käytännön tasolla keinoja siihen, kuinka vanhempia voidaan tukea lastensa liikkumiseen ja liikuntakasvatukseen liittyvissä asioissa moniammatillisessa yhteistyössä muun muassa koulujen, kouluterveydenhuollon sekä lastenneuvoloiden kanssa. (Liikkuva Perhe 2021.)

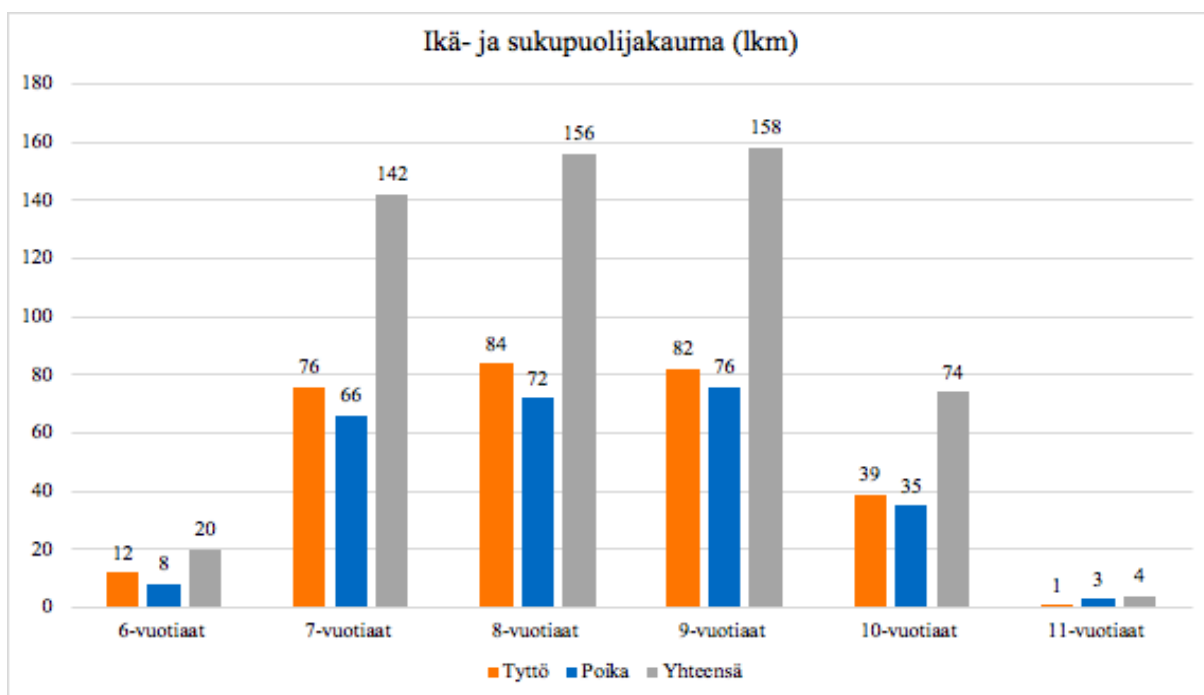
5.1 Kohdejoukko ja tutkimusaineisto

Tässä tutkielmassa on käytetty Liikkuva perhe –hankkeessa kerättyä aineistoa. Liikkuva Perhe -hanke oli seurantatutkimus Taitavat tenavat –hankkeessa vuosien 2015–2016 aikana mitatuille yli 1200 lapsiperheelle ympäri Suomea. Liikkuva perhe –hankkeen aineisto kerättiin vuosina 2018–2020 ja tavoitteena oli seurata Taitavat tenavat –hankkeessa olleiden, samojen lasten, kehitystä kolme vuotta myöhemmin ensimmäisestä aineistonkeruusta. Liikkuva perhe –hankkeen aikana tutkimukseen osallistuneet lapset olivat 1.–4.-luokkalaisia. Ennen seurantatutkimuksen aloittamista Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta antoi hankkeelle tutkimuskäytänteitä puoltavan lausunnon (28.6.2018).

Kaiken kaikkiaan 951 tutkimukseen soveltuvaan lapseen ja heidän vanhempiansa otettiin yhteyttä hankkeeseen osallistumiseksi 97:ssä peruskoulussa ympäri Suomen. Noin 70 % Taitavat tenavat -tutkimukseen osallistuneista osallistui myös Liikkuva Perhe –tutkimukseen. Yleisin syy seurantatutkimuksesta poisjättäytymiseen oli lapsen siirtyminen eri paikkakunnalle

alakouluun kuin missä oli ollut varhaiskasvatuksessa. Tähän käsillä olevaan pro gradu - tutkimukseen sopivaa aineistoa löytyi 554:ltä lapselta maanlaajuisesti.

Tämän tutkimuksen kohdejoukko rajautui niihin yksilöihin, joilta löytyi hyväksyttävä tulos sekä kiihtyvyydsmittarin antamasta fyysisestä aktiivisuudesta että vanhempien tukea mittaavasta kyselytutkimuksesta (PAP-C). Tutkimuksen kohdejoukosta lähes puolet (46,9 %) olivat poikia (n=260) ja hieman yli puolet (53,1 %) tyttöjä (n=294). Tutkimukseen osallistuneista lapsista pääosa oli 7–10-vuotiaita. Tutkimukseen vastasi lisäksi 6-vuotiaita, joita oli 20 (3,6 %) ja 11-vuotiaita, joita oli vain neljä (0,7 %). Kuviossa 1 on esitetty kohdejoukon suhteellinen ikä- ja sukupuolijakauma lukumäärinä (n), mikä kertoo tyttöjen ja poikien vastaajamäärän ikäluokittaisissa ryhmissä.



KUVIO 1. Tutkimukseen osallistuneiden lasten sukupuoli- ja ikäjakauma lukumäärinä.

5.2 Mittarit

Tämä pro gradu -tutkielman aineisto perustuu Liikkuva Perhe -tutkimushankkeessa käytettyihin kyselytutkimuksiin vanhemman (Physical Activity Parenting questionnaire for

Children, PAP-C, Laukkanen ym. 2021a), kavereiden (LIITU-tutkimuksessa käytetty kyselymittaristo) ja liikunnanopettajan liikunnallisesta tuesta (itsemäärämisteoriaan pohjaava, hankekohtainen kyselymittaristo) sekä kiihtyvyyssmittareiden (UKK RM42) antamiin tuloksiin lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Kyselylomakkeilla kartoitettiin lasten omia kokemuksia saamastaan tuesta selvittämällä eri lähipiirin toimijoilta saamansa tuen määrää ja muotojen esiintyvyyttä lasten arjessa.

5.2.1 Fyysinen aktiivisuus

Lasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin objektiivisesti kiihtyvyyssmittareilla, jotka asetettiin vyötärön etupuolelle säädettävillä, joustavilla vöillä. Osallistujat olivat ohjeistettuja käyttämään laitetta seitsemänä peräkkäisenä päivänä valveillaolotuntien ajan lukuun ottamatta vesiurheilua ja peseytymistä. Sanalliset ja kirjalliset ohjeistukset mittausta varten oli annettu yksilöllisesti lapsille ja heidän vanhemmilleen. Huoltajia oli pyydetty kirjaamaan sairaspöissaolot, vapaapäivät sekä muut merkittävät ja tavallisuudesta poikkeavat tiedot päiväkirjaan. Kiihtyvyyssmittarista johdettu fyysisen aktiivisuuden tulos oli hyväksyttävä, kun se saavutti vähimmäiskriteerit kolmelta tyypilliseltä arkipäivältä ja yhdeltä tyypilliseltä viikonlopun päivältä, jolloin mittari oli tallentanut vähintään 10 tuntia jokaiselta päivältä.

Liikuntaan käytettyä aikaa (minuuteissa) luokiteltiin keskimääräisen amplitudin hajonnan (Mean Amplitude Deviation, MAD) avulla kolmessa eri luokassa. Liikuntamääriä analysoitiin käyttämällä raakaa kiihtyvyyssdataa ja validoituja raja-arvoja muodostaen seuraavanlaiset aktiivisuusluokat: 1. passiivinen 29, 2. kevyt 29–337 ja 3. kohtalaisesta raskaaseen ≥ 338 (Aittasalo ym. 2015). Keskimäärin 4.64 ± 0.63 hyväksytyistä mitatuista päivistä olivat arkipäiviä ja 1.72 ± 0.49 olivat viikonlopun päiviä. Mittaustunteja kertyi keskimäärin 13.68 ± 0.83 (vähimmäismäärän ollessa 11.31 ja pisimmän 16.53) tuntia päivässä.

5.2.2 Vanhempien liikunnallinen tuki

Vanhempien liikunnallisen tuen mittari pohjautuu 7–10-vuotiailla validoituun Physical Activity Parenting Questionnaire for Children (PAP-C) -mittariin (Laukkanen ym. 2021a) (Liite 2).

Vanhempien liikunnallisen tuen muodot on luokiteltu rakenteelliseen tukeen, autonomian tukeen ja osallisuuteen itsemääräämisteorian pohjalta (Ryan & Deci 2000; 2017). Vanhempien tukea mittaavassa kyselymittarissa oli 22 kysymystä liittyen liikunnan tukemiseen, joista kymmenen mittasi lapsen saamaa rakenteellista tukea, kuusi mittasi lapsen autonomian tukea ja kuusi mittasi lapsen saamaa tukea osallisuuden lisäämiseksi. Tukea mittaavat kysymykset olivat väittämämuodossa, jossa yksi väittämä puolsi tukea antavaa toimintaa ja toinen väittämä ei puoltanut tukea antavaa toimintaa. Lapsella oli näiden kahden väittämän alla aina kaksi vastausvaihtoehtoa: *“Aivan kuin minä”* ja *“Vähän kuin minä”*. Esimerkiksi lapsen saamaa rakenteellista tukea mitattiin esittämällä seuraavanlaiset väitteet rinnakkain: *“Äiti ei aina kannusta Tipsua liikkumaan tai urheilemaan”* ja *“Äiti aina kannustaa Tipsua liikkumaan tai urheilemaan”*. Kummankin väittämän alla olivat vastausvaihtoehdot *“Vähän kuin minä”* ja *“Aivan kuin minä”*. Lapsella oli siis mahdollisuus valita kysymyskohtaisesti vastaus aina neljästä vaihtoehdosta, joista kaksi osoittivat joko vahvaa tai hienoista tukea, ja toiset kaksi vain vähän tai ei juuri ollenkaan tukea. Kysymysten asteikko oli käänteinen joka toisessa kohdassa ja asteikot käännettiin yhdensuuntaiseksi aineiston käsittelyvaiheessa. Vastausvaihtoehdoista muodostui näin samaistumisen asteikko 1-4, jossa pienempi numero merkitsee vähäisempää liikunnallista tukea ja suurempi numero suurempaa liikunnallista tukea. Kysymykset tarkastelivat pääasiassa vanhempien tukea erikseen isien ja äitien kohdalla, mutta tietyissä kysymyksissä myös näiden yhteisesti osoittamaa tukea.

Rakenteellista tukea mittaavat kysymykset tarkastelivat lapsen kokemuksia siitä, kuinka vanhempi kannustaa ja auttaa liikunnan parissa, kuinka usein he liikkuvat yhdessä sekä kyyditsevätkö vanhemmat lasta liikunnan äärelle. Osallisuutta mittaavat kysymykset tarkastelivat lapsen kokemuksia siitä, kuinka vanhempi huolehtii lapsen hyvinvoinnista liikunnan äärellä (esimerkiksi jaksako vielä), kuinka tarkasti vanhempi kuuntelee lapsen kertoessa liikkumisestaan ja ottaako vanhempi huomioon, millaista liikuntaa lapsi haluaa tehdä. Autonomian tukea taas tarkasteltiin kysymällä lapsen kokemuksia siitä, saako lapsi itse päättää, miten ja kuinka kauan liikkuu sekä kuinka vahvasti vanhemmat puuttuvat lapsen toimintaan kesken liikuntasuorituksen. Kaikista vanhempien liikunnallista tukea koskevista vastauksista muodostettiin summamuuttuja, joka kuvaa keskimääräistä tuen määrää. Jokaiselle tuen muodolle (rakenteellinen tuki, osallisuus ja autonomia) luotiin myös erikseen omat summamuuttujat, jotta näiden välisiä eroja pystyttiin tarkastelemaan.

5.2.3 Kavereiden ja liikunnanopettajan liikunnallinen tuki

Kavereiden liikunnallista tukea mittaavan kyselylomakkeen (Liite 3) kysymykset perustuivat vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa käytettyihin kysymyksiin (Kokko ym. 2016), joiden voidaan katsoa liittyvän kavereiden kanssa jaettuun liikuntakäyttäytymiseen, liikkumista koskeviin arvoihin sekä kavereiden liikunnalliseen aktiivisuuteen (Laukkanen ym. 2021b). Kavereiden tukea selvitettiin neljän kysymyksen avulla: (1) *“Kuinka usein kaverisi harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi?”*, (2) *“Kuinka usein kaverisi pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan?”*, (3) *“Kuinka usein kaverisi keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta?”*, (4) *“Kuinka usein kaverisi kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi?”*.

Liikunnanopettajan liikunnallista tukea mittaavat kysymykset (Liite 3) pohjautuvat kokemukseen pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeesta sekä näiden tyydyttymisestä (Ryan & Deci 2000; 2017). Liikunnanopettajan tukea mitattiin tässä tutkimuksessa viiden kysymyksen avulla: (1) *“Kuinka usein koulun liikunnanopettajasi kannustaa sinua liikkumaan, pelaamaan tai urheilemaan?”*, (2) *“Kuinka usein koulun liikunnanopettajasi kehuu liikunta- tai urheilusuorituksiasi?”*, (3) *“Kuinka usein koulun liikunnanopettajasi osallistuu luokan yhteisiin liikuntaleikkeihin tai -peleihin?”*, (4) *“Kuinka usein koulun liikunnanopettajasi auttaa kaikin tavoin liikuntaan liittyvissä asioissa?”*, (5) *“Kuinka usein koulun liikunnanopettajasi keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta?”*.

Kysymykset koskien kavereiden ja liikunnanopettajan tukea olivat pohjimmiltaan samanlaiset ja niitä mitattiin samalla asteikolla. Kavereiden ja liikunnanopettajan tukea arvioitiin asteikolla yhdestä viiteen, jossa arvo 1 = *“ei koskaan”*, 2 = *“harvoin”*, 3 = *“joskus”*, 4 = *“usein”* ja 5 = *“hyvin usein”*. Sekä kavereiden että liikunnanopettajan tukea koskevista vastauksista muodostettiin omat summamuuttujat, joiden avulla pystyttiin tarkastelemaan ja vertailemaan liikunnallisen tuen määrää kokonaisuudessaan.

5.3 Aineiston analysointi

Tämä tutkimus on määrällinen poikkileikkaustutkimus, jossa selvitetään 6–11-vuotiaiden lasten kokemuksia saamastaan liikunnallisesta tuesta suhteessa heidän fyysiseen aktiivisuuteensa (Liikkuva perhe 2021). Aineisto on kerätty vuosina 2018–2020 ja se analysoitiin käyttäen SPSS-ohjelmaa (IBM SPSS Statistics 26). Aineiston kuvailemiseen käytettiin kohdejoukon määrää (n), minimiarvoa (min), maksimiarvoa (max), keskiarvoa (ka), keskihajontaa (kh) ja prosenttiosuuksia (%).

Sukupuolten välistä eroa lasten fyysisessä aktiivisuudessa ja koetussa liikunnallisessa tuessa eri toimijoilta tarkasteltiin t-testin avulla. Lapsen fyysistä aktiivisuutta kuvaamaan luotiin summamuuttuja, jossa yhdistettiin reipas ja raskas fyysinen aktiivisuus. Kevyttä päivittäistä aktiivisuutta ei tässä tutkimuksessa laskettu varsinaisesti fyysiseksi aktiivisuudeksi. Liikunnallisen tuen toimijoille (vanhemmat, kaverit ja liikunnanopettaja) luotiin summamuuttujat, joita käytetään tilastollisissa testeissä lasten kokeman liikunnallisen tuen tarkastelussa eri toimijoilta.

Vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan tuen yhteyttä lasten fyysiselle aktiivisuudelle tarkasteltiin ja analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Yhteyksiä tarkasteltiin erikseen myös tyttöjen ja poikien osalta.

Hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin avulla tutkitaan taustamuuttujien (ikä, sukupuoli) ja liikunnallisen tuen toimijoiden (kaverit, vanhemmat, liikunnanopettaja) tuen samanaikaisia yhteyksiä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Ensimmäisellä askeleella selittäviksi muuttujiksi laitettiin ikä ja sukupuoli. Toisella askeleella malliin lisättiin vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan tuki. Liikunnanopettajan tuen lisääminen malliin laski havaintoyksiköiden lukumäärää (n) merkittävästi, minkä vuoksi toinen askel toistettiin myös ilman liikunnanopettajan tukea.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelemiseksi on perinteisesti käytetty kahta termiä: reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetin avulla tarkastellaan tutkimuksen toistettavuutta eli reliabiliteetti on sitä parempi, mitä yhteneväisempiä tuloksia samalla mittarilla saataisiin mittauksia toistettaessa useaan kertaan. Validiteettia tarkastelemalla on tarkoitus selvittää tutkimuksen pätevyyttä eli kuinka hyvin valitut tutkimusmenetelmät mittaavat sitä, mitä on tarkoitus. (Metsämuuronen 2011, 74.)

Liikkuva perhe –tutkimus on jatkoseuranta Taitavat tenavat tutkimukselle, jonka tarkoituksena oli kerätä osallistujia laajasti ja maantieteellisesti edustavasti eri puolilta Suomea. Taitavat tenavat –tutkimukseen osallistuneista noin 70 % osallistui myös Liikkuva perhe –tutkimukseen. Tilastollista luotettavuutta ja toistettavuutta lisäävinä tekijöinä voidaan pitää tutkimuksen suurta otoskokoa (n=554) sekä maantieteellisesti satunnaistettua, kattavaa aineistoa.

Fyysistä aktiivisuutta mitattiin lapsilta objektiivisesti kiihtyvyyksmittareilla. Liikemittarin käyttöön annettiin selkeä kirjallinen ohjeistus, jonka avulla pyrittiin lisäämään mittarin oikeaoppista käyttöä. Objektiivinen mittari oikein käytettynä lisää tulosten toistettavuutta ja luotettavuutta. Mittarista saadulle datalle asetettiin validin aineiston rajat, joilla rajattiin dataa luotettavuuden parantamiseksi. Mittaria oli käytettävä vähintään 10 tuntia päivässä kolmena arkipäivänä ja yhtenä viikonlopun päivänä, jotta aineisto otettiin mukaan tutkimukseen.

Lapset ovat arvioineet vanhempien liikunnallista tukea “Tipsu ja Tapsu” -mittariston avulla, joka on kehitetty Liikkuva perhe –hanketta varten ja jonka validiteetti- ja toistettavuustutkimus on tehty keväällä 2018 (Laukkanen ym. 2021a). Tämä kyselymittari pohjautuu Physical Activity Parenting Questionnaire (PAP-C) –mittaristoon, joka on validoitu 7–10-vuotiaille, minkä vuoksi osa tutkittavasta datasta, ikäluokat kuusi ja yksitoista, eivät välttämättä anna täysin luotettavia tuloksia. Liikunnanopettajan tukea mittaava kyselymittari on johdettu Ryanin ja Decin (2000; 2017) itsemääräämisteoriasta, jossa sisäistä motivaatiota tukevat tekijät on jaettu tarkastelemaan tarpeiden täyttymistä pätevyyden kokemuksen, yhteenkuuluvuuden tunteen sekä autonomian saralla. Kavereiden liikunnallista tukea koskevat kysymykset

perustuvat jo aiemmin LIITU 2016 –tutkimuksessa käytettyihin kysymyksiin (Kokko ym. 2016).

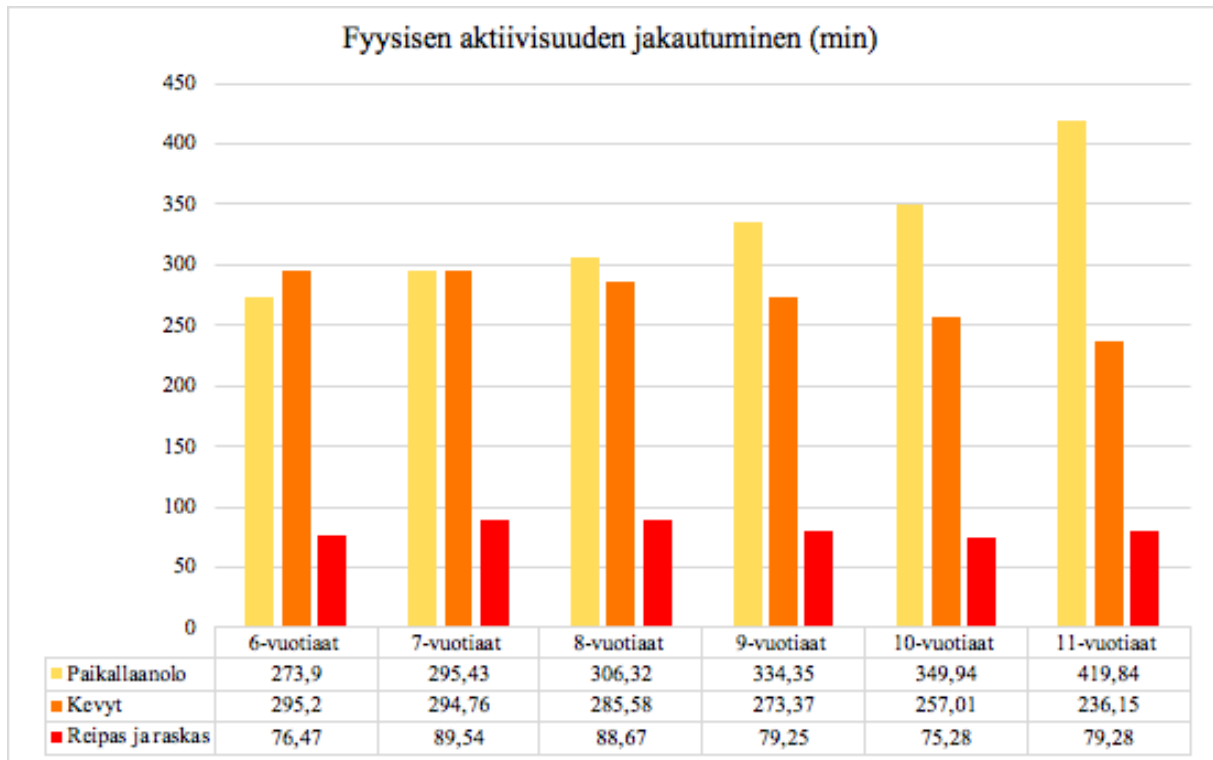
6 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään ensin kohdejoukon fyysistä aktiivisuutta, minkä jälkeen tarkastellaan tutkimuksen tuloksia tutkimuskysymyksittäin. Kohdejoukon fyysisen aktiivisuuden kuvailun jälkeen vertaillaan fyysisen aktiivisuuden jakautumista ikäluokittain ja sukupuolten välillä sekä eri sosiaalisten tuen muotojen osalta. Lopuksi tarkastellaan ja vertaillaan eri liikunnallisen tuen toimijoiden yhteyksiä lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

6.1 Kohdejoukon fyysinen aktiivisuus

Fyysistä aktiivisuutta tutkittaessa on tyypillistä tarkastella myös tutkittavien liikkumatonta aikaa. Tässä tutkimuksessa kiihtyvyyssmittarien antama data vastaajien paikallaan viettämästä ajasta ja kevyestä liikunnasta poissuljettiin fyysisen aktiivisuuden kuvailusta. Kuviossa 2 on nähtävissä ikäluokittain keskiarvoisia lukemia siitä, kuinka tutkimuksen kohdejoukon liikkuminen päivän aikana on jaettu paikallaan olemisen aikaan (keltainen palkki), kevyeen aktiivisuuteen (oranssi palkki) sekä reippaaseen ja raskaaseen liikuntaan (punainen palkki).

Ikäluokittain on havaittavissa selkeä noususuhdanteinen paikallaan vietettyjen minuuttien lisääntyminen päivän aikana 6-vuotiaista (~270 min/päivä) 11-vuotiaisiin (~420 min/päivä). Samankaltainen ilmiö on havaittavissa kevyen aktiivisuuden suhteen, joka laskee vuosi vuodelta 6-vuotiailla sen ollessa hieman alle 300 minuuttia päivässä ja 11-vuotiailla noin 230–240 minuuttia päivässä. Päivittäinen reippaan ja raskaan liikunnan määrä vaihtelee hieman pienemmässä mittakaavassa ollen jokaisella ikäluokalla noin 76 ja 90 minuutin välimaastossa.



KUVIO 2. Fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon jakautuminen ikäluokittain minuutteina (keskimäärin per validi mittauspäivä).

Fyysistä aktiivisuutta on tarkasteltu kiihtyvyyssmittarin antamien luokkien “reipas” ja “raskas” -osalta muodostamalla näistä summamuuttuja. Kevyttä liikuntaa tai paikallaan olemisen aikaa ei luokiteltu tässä liikkumiseksi. Fyysisen aktiivisuuden summamuuttujaa vertailtiin ikäluokittain ja sukupuolten välillä erojen havainnollistamiseksi. Fyysistä aktiivisuutta on kuvattu havaintoyksiköiden määrän (n), minuuttien määrän vähäisimmästä (min) runsaimpaan (max), keskiarvon (ka) ja keskihajonnan (kh) avulla.

Taulukosta 1 nähdään, että keskiarvoltaan eniten päivän aikana liikkuvat 7-voimiaat (89,54 min) ja toiseksi eniten 8-voimiaat (88,67 min) päivässä. Ikäluokkana vähiten reippaasti ja raskaasti liikkuvat 10-voimiaat (75,28 min/päivä). Yksilöllisellä tasolla sekä suurin (165,71 min) että alhaisin (18,67 min) fyysinen aktiivisuuden määrä minuuteissa saavutettiin 7-voimiaiden vastaajien joukossa. Käytännössä tämä tarkoittaa, että 7-voimiaiden ikäluokassa vallitsee suurin fyysisen aktiivisuuden polarisaatio keskimääräisen liikunnan määrän suhteen tutkimuksen

vastaajajoukossa. Keskiarvallisesti fyysisen aktiivisuuden määrä laskee 7-vuotiaista 10-vuotiaisiin, ennen kuin se lähtee takaisin hienoiseen nousuun 11-vuotiailla.

TAULUKKO 1. Fyysisen aktiivisuuden jakautuminen ikäluokittain (n, min, max, ka, kh).

Muuttujat	N	Min	Max	Ka	Kh
6-vuotiaat	20	24,25	120,88	76,47	21,62
7-vuotiaat	142	18,67	165,71	89,54	21,35
8-vuotiaat	156	23,00	152,64	88,67	21,73
9-vuotiaat	158	21,33	141,83	79,25	21,16
10-vuotiaat	74	37,83	145,75	75,28	22,01
11-vuotiaat	4	41,36	104,33	79,28	29,22

Liikkuva Perhe -tutkimuksessa on kerätty erilaisia taustatietoja, joista sukupuoli (tyttö tai poika) on ikäluokan lisäksi toinen niistä muuttujista, joita hyödynnämme tässä pro gradu -tutkielmassamme fyysisen aktiivisuuden tuloksien tarkastelussa. Taulukossa 2 on näkyvillä niiden tyttöjen ja poikien lukumäärä (n), joiden kiihtyvyyssmittarin antamat tulokset ovat olleet aineiston keruun jälkeen valideja. Valideja mittaustuloksia saatiin lopulta 294:ltä tytöltä ja 260:ltä pojalta. Alla olevasta taulukosta on havaittavissa, kuinka pojat kaiken kaikkiaan liikkuvat enemmän kuin tytöt. Esimerkiksi keskiarvolukemia tarkastelemalla nähdään, että poikien päivittäinen fyysinen aktiivisuus on lähes 13 minuuttia suurempi kuin tyttöjen. Viikkotasolla pojat siis liikkuvat noin puolitoista tuntia enemmän kuin tytöt.

TAULUKKO 2. Fyysisen aktiivisuuden eroavaisuudet sukupuolten välillä (n, min, max, ka, kh).

Muuttujat	N	Min	Max	Ka	Kh
Tyttö	294	18,67	152,64	78,02	20,78
Poika	260	23	165,71	90,57	21,93

Tässä tutkimuksessa liikunnallista tukea on tarkasteltu kavereiden, vanhempien ja liikunnanopettajan tuen osalta muodostamalla jokaista toimijaa koskevista kysymyksistä oma summamuuttujansa. Kysymysasteikkojen eroavaisuuksien vuoksi vanhempien tuki ei ole tässä tutkimuksessa suoraan verrattavissa kavereiden ja liikunnanopettajan tukeen (taulukko 3).

Alla olevasta taulukosta on nähtävillä, kuinka kavereiden ja liikunnanopettajan tukea on koettu saatavan keskiarvollisesti lähes yhtä paljon, eli *”joskus”*. Parhaimmillaan liikunnanopettajan sekä kavereiden tukea on saatu *”hyvin usein”* ja vähäisimmillään lähes *”ei koskaan”*. Vanhempien tukea tarkasteltaessa nähdään, että keskiarvolukema on hieman lähempänä asteikon vahvempaa tukea kuvaavia lukemia. Parhaimmillaan vanhempien tuen määrä on lähellä parasta mahdollista tukea kyselyasteikolla. Vastauksien lukumäärästä (n) nähdään, että aineistoa kavereiden (n=552) ja vanhempien (n=532) tuesta on huomattavasti enemmän kuin liikunnanopettajan tuesta (n=216).

TAULUKKO 3. Koetun tuen määrä eri liikunnallisen tuen toimijoilta (n, min, max, ka, kh).

Muuttujat	N	Min	Max	Ka	Kh
Vanhemmat	532	1,68	3,52	2,79	0,36
Kaverit	552	1	5	3,30	0,87
Liikunnanopettaja	216	1,2	5	3,25	0,80

Vastausvaihtoehdot vanhempien tuen osalta 1–4 ja kavereiden ja liikunnanopettajan tuen osalta 1–5

Taulukossa 4 on nähtävillä vanhempien tarjoaman liikunnallisen tuen muodot. Eri tuen muotoja koskevista kysymyksistä on muodostettu omat summamuuttujansa, jotta niitä voidaan vertailla keskenään. Keskiarvoja tarkastelemalla on havaittavissa, että autonomian tukea on koettu saatavan hieman enemmän (3,23) kuin osallisuuden kokemuksia (3,18) ja rakenteellista tukea (3,12). Rakenteellista tukea on koettu saatavan heikoimmillaankin hieman enemmän (1,30) ja parhaimmillaan saman verran (4) kuin muitakin tuen muotoja.

TAULUKKO 4. Vanhemman tarjoaman liikunnallisen tuen muodot ja vahvuus (n, min, max, ka, kh).

Muuttujat	N	Min	Max	Ka	Kh
Osallisuus	545	1,00	4,00	3,18	0,61
Rakenteellinen tuki	539	1,30	4,00	3,12	0,53
Autonomian tuki	545	1,00	4,00	3,23	0,59

Vastausvaihtoehdot 1–4

Tässä tutkimuksessa liikunnanopettajan ja kavereiden tukea on tutkittu rakenteellista tukea selvittävien kysymysten avulla. Liikunnanopettajan tukea mittaavia kyselyitä alettiin keräämään vasta tutkimusjakson aikana, minkä vuoksi vastausten lukumäärä (n) on huomattavasti alhaisempi verrattuna kavereiden tukeen liittyviin vastauksiin. Alla olevasta taulukosta 5 on nähtävissä, kuinka vähimmilläänkin liikunnanopettajalta koetaan saatavan useammin kuin “ei koskaan” tukea (1,2), kun taas jotkut vastaajista kokevat jäävänsä kokonaan

ilman kavereidensa liikunnallista tukea (1,00). Enimmillään tukea koetaan saatavan “hyvin usein” (5,00) niin kavereilta kuin liikunnanopettajaltakin. Keskiarvoisesti voidaan todeta, että hyvin pienellä eroavaisuudella tukea koetaan saatavan hieman useammin kavereilta (3,30) kuin liikunnanopettajalta (3,25). Yleisesti voidaan todeta, että niin kavereilta kuin liikunnanopettajaltakin koetaan saatavan tukea liikkumiseen useammin kuin “joskus”.

TAULUKKO 5. Liikunnanopettajan ja kavereiden tarjoaman rakenteellisen tuen vahvuus (n, min, max, ka, kh)

Muuttujat		N	Min	Max	Ka	Kh
Rakenteellinen tuki	Liikunnanopettaja	216	1,20	5,00	3,25	0,80
	Kaverit	552	1,00	5,00	3,30	0,87

Vastausvaihtoehdot 1-5

6.2 Koetun liikunnallisen tuen erot sukupuolten välillä

Taulukossa 6 on esitetty riippumattomien otosten t-testin antamia tuloksia. Taulukosta nähdään, että pojat (3,39) kokevat saavansa liikkumiseen keskimääräisesti enemmän tukea kavereiltansa kuin tytöt (3,23). Koska kavereiden tuessa on eroavaisuuksia nollihypoteesin (tytöt ja pojat saavat yhtä paljon tukea kavereiltansa) vastaisesti tyttöjen ja poikien välillä, huomataan, että kaksisuuntainen p-arvo (0,029) on merkitsevä. Tilastollisesti voidaan siis todeta, että poikien saama tuki omilta kavereiltaan eroaa merkitsevästi tyttöjen saamasta tuesta. Toisaalta tytöt (3,28) kokevat keskiarvoisesti saavansa hieman enemmän tukea liikunnanopettajalta kuin pojat (3,21). Tässä tapauksessa p-arvo ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä ($p > 0,05$), joten kokemuseroa ei ole mielekästä painottaa. Sekä tytöt että pojat kokevat saavansa suunnilleen saman verran tukea vanhemmiltaan (2,77–2,80) fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseksi.

TAULUKKO 6. Liikunnallisen tuen vahvuus eri toimijoilta sukupuoliryhmittäin (n, ka, kh, t-testin p-arvo, 0-hypoteesi, kaksisuuntainen p-arvo)

Muuttujat	Sukupuoli	N	Ka	Kh	T-testin p-arvo	0-hypoteesi	2-suun. p-arvo
Vanhempien tuki	tyttö	283	2,80	0,35	0,217	0,971	0,332
	poika	249	2,77	0,37		0,968	0,334
Kavereiden tuki	tyttö	292	3,23	0,88	0,919	-2,192	0,029
	poika	260	3,39	0,86		-2,194	0,029
Liikunnanopettajan tuki	tyttö	118	3,28	0,84	0,133	0,702	0,484
	poika	98	3,21	0,75		0,709	0,479

6.3 Koetun liikunnallisen tuen yhteydet lapsen fyysisen aktiivisuuden kanssa

Vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan tukea lapsen fyysiselle aktiivisuudelle tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Korrelaatiot osoittivat, että liikunnallisen tuen toimijoista kavereilla havaittiin olevan tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p < 0,01$) lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Sen sijaan vanhempien tai liikunnanopettajan tuella ei havaittu olevan tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen tuen toimijoiden välillä löytyi hieman eroavaisuuksia sukupuolittain tarkasteltuna. Poikien osalta kavereiden tuella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään ($r = 0,260$, $p < 0,01$), mutta tytöiltä ei tilastollista merkitsevyyttä kavereiden tuen ja fyysisen aktiivisuuden väliltä löytynyt. Vanhempien ja

liikunnanopettajan tuen kohdalla tilastollista merkitsevyyttä tai eroja sukupuolten välillä ei löytynyt.

Muiden muuttujien välisiä korrelaatioita tarkasteltaessa havaittiin liikunnanopettajan tuella ja kavereiden tuella olevan tilastollisesti vahva yhteys, mikä osoittaa samankaltaisuutta kyselyiden vastauksissa. Vanhempien tuella ja kavereiden tuella sekä vanhempien tuella ja liikunnanopettajan tuella havaittiin myös olevan tilastollisesti vähäinen yhteys.

TAULUKKO 7. Objektiiivisesti mitatun fyysisen aktiivisuuden yhteydet vanhemmilta, kavereilta ja liikunnanopettajalta saatuun tukeen. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin.

Muuttujat	Fyysinen aktiivisuus	Vanhempien tuki	Kavereiden tuki	Liikunnanopettajan tuki
Fyysinen aktiivisuus	-	0,035	0,172**	0,013
Vanhempien tuki	0,035	-	0,300**	0,194**
Kavereiden tuki	0,172**	0,300**	-	0,519**
Liikunnanopettajan tuki	0,013	0,194**	0,519**	-

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

6.4 Koetun liikunnallisen tuen yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen huomioiden taustatekijät

Hierarkkisella lineaarisella regressioanalyysillä tarkasteltiin iän, sukupuolen ja eri toimijoiden (vanhemmat, kaverit ja liikunnanopettaja) tarjoaman tuen yhteyksiä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Ensimmäisellä askeleella taustamuuttujat (ikä ja sukupuoli) selittävät 14 % lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Molemmat muuttujat olivat tilastollisesti merkitseviä selittäviä tekijöitä tässä vaiheessa analyysia.

Toisella askeleella malliin lisättiin vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan tuki. Mallin selitysaste ei juurikaan muuttunut liikunnallisen tuen toimijoiden lisäämisen jälkeen. Tilastollisesti merkitsevinä muuttujina pysyivät edelleen ikä ja sukupuoli. Vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan tuki ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Parhaiten fyysistä aktiivisuutta selitti sukupuoli ($\beta = 0,329$, $p < 0,001$). Sukupuolittain tarkasteltuna pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Iällä oli myös tilastollisesti merkitsevä yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ($\beta = -0,217$, $p = 0,001$). Tuloksista havaittiin, että sekä ensimmäisellä että toisella askelella regressiokertoimien arvot ovat iän kohdalla negatiivisia. Tämän perusteella lasten ikä selittää fyysistä aktiivisuutta siten, että mitä nuorempi lapsi on, sitä enemmän hän liikkuu. Liikunnallisen tuen toimijoilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen, mutta eri toimijoita vertailtaessa voidaan todeta kavereiden tuen olevan vahvin.

Liikunnanopettajan tuen lisääminen malliin laski havaintoyksiköiden lukumäärää (n) merkittävästi, sillä liikunnanopettajan tukea koskevat kysymykset lisättiin tutkimukseen mukaan vasta myöhemmässä vaiheessa. Tämän vuoksi liikunnanopettajan tuki poistettiin kolmannella askeleella mallista, jolloin havaintoyksiköiden lukumäärä nousi 205:stä 530:een. Kavereiden tuki nousi tässä mallissa tilastollisesti merkitseväksi ($\beta = 0,144$, $p < 0,001$) iän ja sukupuolen lisäksi. Vanhempien tuella ei ollut tässäkään mallissa tilastollisesti merkitsevää yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen.

TAULUKKO 8. Iän, sukupuolen ja liikunnallisen tuen toimijoiden yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (N=205). Hierarkkinen lineaarinen regressioanalyysi.

Selittävät muuttujat	Fyysinen aktiivisuus			
	B	β	R ²	ΔR^2
Askel 1			0,149***	0,149***
Ikä	-3,560	-0,207**		
Sukupuoli	13,969	0,325***		
Askel 2			0,163***	0,014
Ikä	-3,736	-0,217**		
Sukupuoli	14,181	0,329***		
Vanhempien tuki	4,539	0,072		
Kavereiden tuki	2,105	0,087		
Liikunnanopettajan tuki	-0,271	-0,010		

Sukupuoli 1 = tyttö, 2 = poika

B = standardoimaton regressiokerroin, β = standardoitu regressiokerroin, R² = estimoidun mallin selitysaste, ΔR^2 = selitysasteen (R²) muutos.

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p < 0,001$

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan liikunnallisen tuen yhteyttä 6–11-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksesta kävi ilmi, että liikunnallisen tuen toimijoista kavereiden tuki oli vahvimmin yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimustulokset osoittivat myös eroja liikunta-aktiivisuudessa niin ikäluokkien kuin sukupuoltenkin välillä. Tämän lisäksi pieniä eroavaisuuksia oli havaittavissa myös liikunnallisen tuen kokemuksissa sukupuolten välillä.

7.1 6-11-vuotiaiden fyysinen aktiivisuus

Kuvailevissa tiedoissa tarkastelimme tutkimuksemme kohdejoukon liikkumista arjessa. Tässä liikkumisen synonyymeina toimivat fyysinen aktiivisuus sekä liikunta, jotta vältetään liikkumisen assosioituminen nimenomaisesti vain liikunnan harrastamiseen. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan tässä sellaista luurankolihasien tuottamaa kehon liikettä, joka sekä ylittää lepoenergiankulutuksen (Caspersen, Powell & Christenson 1985; Howley 2001; World Health Organization 2020), että saavuttaa rasittavuudellaan reippaan tai raskaan liikkumisen rajat kiihtyvyyssmittarin antamien lukemien mukaan, jossa liikunta kohtalaisesta raskaaseen saavutettiin arvoilla ≥ 338 (Mean amplitude deviation, MAD).

Lasten ja nuorten arki on aiempaan verrattuna fyysisesti passiivisempaa niin koulussa kuin vapaa-ajallakin ja vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021). WHO:n kansainvälisen lasten ja nuorten liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten olisi hyvä liikkua vähintään tunti päivittäin, liikunnan tulisi olla pääosin peruskuntoa kehittävää aerobista liikuntaa ja sen tulisi olla kehitysvaiheelle sopivaa, turvallista sekä nautinnollista. Tämän lisäksi liikunnan tulisi olla noin kolmesti viikossa aerobisesti rasittavaa ja lihaksistoa sekä luustoa vahvistavaa, eli hyppyjä ja tärähdyksiä sisältävää. (World Health Organization 2020.)

Fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaessa on mielekästä havainnoida myös yksilön liikkumatonta aikaa. Tässä tutkimuksessa paikoillaan olemisen suhteen oli havaittavissa systemaattinen

nousujohteisuus vastaajien ikävuosien karttuessa. Tutkittavista 6-vuotiailla oli vähiten liikkumatonta aikaa ja 11-vuotiaat eniten. Samanlainen ilmiö oli havaittavissa kevyen liikunnan suhteen, jonka määrä laski tasaisesti ikävuosittain tutkittavien joukossa. Keskiarvoltaan eniten päiväkohtaisesti liikkuvat 7-vuotiaat ja ikäluokkana vähiten reippaasti tai raskaasti liikkuvat 10-vuotiaat. Näihin tuloksiin voi vaikuttaa myös tutkittavien määrä, sillä tutkimukseen osallistuneista vain neljä oli 11-vuotiaita, jolloin kyseisen ikäluokan edustus voi olla hieman vääristynyt verrattuna muihin ikäluokkiin. Sukupuolten välillä oli havaittavissa aiempiakin tutkimustuloksia (esim. LIITU 2018) tukeva havainto siitä, että pojat liikkuvat päivittäin tyttöjä enemmän sekä yksilötasolla että keskiarvallisesti.

WHO mainitsee, että yleisiä ja suosittuja liikunnan muotoja ovat esimerkiksi pyöräily, kävely, erilaiset urheilulajit sekä leikit. Lehmuskallio (2011) kuitenkin nostaa esiin arki- ja hyötyliikunnan arvotuksen lisäämisen tärkeänä tekijänä lasten ja nuorten päivittäisen liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Tärkeänä tekijänä tulee huomioida myös koulupäivän aikainen liikunta, joka on vähäisempää verrattuna vapaa-ajan aktiivisuuteen ja joka selvästi vähenee ikävuosien karttuessa (Kallio ym. 2020). Päiväaikainen toiminnan passivoituminen iän myötä näkyy muun muassa LIITU 2018 –tutkimuksessa, jonka mukaan eniten askeleita ottivat 7-vuotiaat pojat (keskimäärin 13 586 askelta). Tämä tukee tutkimuksemme tuloksia, joiden mukaan 7-vuotiaat pojat ovat sekä yksilötasolla että keskimääräisesti fyysisesti aktiivisempia verrattuna muihin ikäluokkiin tai saman ikäluokan tyttöihin.

7.2 Koettu liikunnallinen tuki

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkastelimme, millaista on vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan tuki fyysiselle aktiivisuudelle lapsen näkökulmasta. Tämän teeman alla pohdimme erityisesti, onko tyttöjen ja poikien kokemassa liikunnallisessa tuessa eroja. Liikunnallista tukea on sukupuolten välisten eroavaisuuksien tarkastelemiseksi tutkittu tässä kahden riippumattoman otoksen t-testillä, jossa oletuksena on, että eri otosten keskiarvo olisi yhtä suuri toisistaan riippumattomissa tarkasteluryhmissä. Tutkimustuloksistamme on havaittavissa, että pojat kokevat saavansa liikkumiseen keskimääräisesti enemmän tukea kavereiltansa kuin tytöt. Toisaalta tytöt kokevat saavansa hieman enemmän tukea

liikunnanopettajalta kuin pojat, mutta tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä, minkä vuoksi johtopäätöstä tästä väittämästä ei ole mielekästä tehdä. Sekä tytöt että pojat kokevat saavansa yhtä lailla melko hyvin tukea vanhemmiltansa liikkumisen toteuttamiseksi.

Vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan liikunnallisen tuen eroavaisuuksia tutkittiin aineiston kuvailevia tietoja tarkastelemalla ja vertailemalla. Tutkimustuloksemme osoittavat, että heikoimmillaankin vanhempien tukea on koettu saatavan keskiarvoisesti enemmän verrattuna kavereiden ja liikunnanopettajan tukeen. Lasten itsensä kokemana kavereilta ja liikunnanopettajalta on koettu saatavan lähes saman verran tukea, hieman useammin kuin "joskus", mutta tuessa on ollut havaittavissa myös polarisaatiota. Heikoimmillaan tukea ei ole koettu saatavan juuri lainkaan (lähellä arvoa "ei koskaan"), kun taas parhaimmillaan sitä on koettu saatavan "hyvin usein". Toisaalta tällainen vastauksien vaihtelevuus asteikon laidasta toiseen osoittaa, että kyselymittari toimii niin kuin sen pitääkin. Vastauksien lukumäärä liikunnanopettajan tukeen (n=216) liittyen oli huomattavasti pienempi verrattuna kavereiden (n=552) ja vanhempien (n=532) tukea mittaavien kyselyiden vastauksien määrään, mikä saattaa vaikuttaa tutkimuksesta saatuihin tuloksiin.

Tutkimme liikunnallista tukea myös sen muodon mukaan. Tuen muodot jaettiin Ryanin ja Decin (2000; 2017) itsemääräämisteorian mukaan rakenteelliseen tukeen, autonomian tukeen sekä osallisuuteen. Tässä tutkimuksessa kavereiden ja liikunnanopettajan tukea mittaavat kysymykset koskivat vain rakenteellista tukea, kun taas vanhempien tukea mittaavassa PAP-C-kyselyssä tarkasteltiin laajemmin kaikkia kolmea tuen muotoa. Tutkimustuloksemme osoittavat, että lapset kokevat saavansa heikoimmillaankin edes hieman tukea liikunnanopettajaltansa, kun taas osa vastaajista koki, etteivät saa koskaan tukea kavereiltansa. Parhaimmillaan sekä kavereiden että liikunnanopettajan tukea on kuitenkin koettu saatavan "hyvin usein", joka oli kyselylomakkeen korkein mahdollinen vastaus tukea mitattaessa. Vanhempien tukea koskevien vastauksien keskiarvoja tarkastellessa tuen muotojen väliset erot ovat hyvin pieniä. Autonomian tuki nousi kuitenkin esiin hieman muita vahvempana tuen muotona.

7.3 Koetun liikunnallisen tuen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Toinen tutkimuskysymys käsitteli vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan tuen yhteyttä lasten fyysiselle aktiivisuudelle. Yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Liikunnallisen tuen toimijoista ainoastaan kavereiden tuella havaittiin olevan yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Sukupuolittain tarkasteltuna poikien osalta kavereiden tuki oli tilastollisesti merkitsevä, mutta tyttöjen osalta tilastollista merkitsevyyttä ei löytynyt. Kavereiden tuen ja liikunnanopettajan tuen välillä havaittiin olevan melko korkea korrelaatio. Myös vanhempien ja kavereiden tuen sekä vanhempien ja liikunnanopettajan tuen välillä löytyi vähäistä korrelaatiota. Kavereiden tuen ja liikunnanopettajan tuen välinen korkea korrelaatio selittynee suurelta osin sillä, että kavereita ja liikunnanopettajaa koskevat kysymykset käsittelivät tuen muodoista ainoastaan rakenteellista tukea ja ne olivat keskenään hyvin samalla tavoin muotoiltuja. Vanhempien tukea koskevat kysymykset sen sijaan käsittelivät laajemmin eri tuen muotoja (osallisuus, rakenteellinen tuki ja autonomia) ja niiden mittarina oli käytetty erilaista kyselylomaketta.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin taustamuuttujien ja eri toimijoiden liikunnallisen tuen yhteyksiä fyysiseen aktiivisuuteen hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin avulla. Ensimmäisellä askeleella taustamuuttujat (ikä ja sukupuoli) selittivät 14 % lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Toisella askeleella malliin lisättiin liikunnallisen tuen toimijat (vanhemmat, kaverit ja liikunnanopettaja), mutta mallin selitysaste ei merkitsevästi muuttunut. Mallissa tilastollisesti merkitseviä muuttujia olivat edelleen ikä ja sukupuoli. Lapset liikkuvat sitä enemmän, mitä nuorempia he olivat ja pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan tuki ei mallin mukaan ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Kavereiden tuki kuitenkin selitti merkitsevästi liikunta-aktiivisuutta regressiomallissa, jossa liikunnanopettajan tuki jätettiin pois, jolloin myös havaintoyksiköiden määrä oli huomattavasti suurempi.

Tutkimustuloksemme ovat samansuuntaisia aiemman tutkimustiedon kanssa, mikä korostaa liikunnallisen tuen toimijoista läheisten kavereiden tuen olevan merkittävin alakouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta (Milošević & Tubić 2018). Kavereiden merkitys myös

kasvaa lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä (Mendonça 2014). Kavereiden tuen merkityksestä puhuttaessa on kuitenkin hyvä pitää mielessä myös se, että osalle nuorista kaverit voivat olla este liikunnan harrastamiselle. Palomäen, Huotarinen ja Kokkonen (2017) tutkimuksen mukaan erityisesti vähemmän liikkuvat nuoret kokivat kavereiden olevan estävä tekijä fyysiselle aktiivisuudelle. Estävä merkitys korostui vähän liikkuvilla alakoulusta yläkouluun siirryttäessä ja erityisesti pojilla. (Palomäki ym. 2017.)

Alakouluikäisten lasten kokemuksia tutkittaessa on hyvä pitää mielessä myös huoltajien vaikutus lapsen arkeen. Lasten huoltajat ovat ensikädessä niitä, jotka organisoivat ja toteuttavat yhteistä arkea tärkeinä pitämiensä arvojen pohjalta. Vanhempien ja muiden lapsen elämässä olevien aikuisten merkitystä fyysiselle aktiivisuudelle ei tule vähätellä, sillä he ovat keskeisiä tekijöitä lapsen sosiaalistamisessa sekä liikunnan mahdollistamisessa (Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen 2017). Aikuiset voivat vaikuttaa kaverisuhteiden syntymiseen ja kehittymiseen esimerkiksi tutustuttamalla lapsia toisiinsa erilaisissa konteksteissa (Edwardson, Gorely, Pearson & Atkin 2013).

Sosiaalisen vaikuttamisen teorian mukaan yksilöt muuttavat käyttäytymistään vuorovaikutuksessa, jossa toinen osapuoli koetaan samankaltaiseksi, erityisen kiinnostavaksi tai asiantuntevaksi (Rashotte 2007, 4434). Tämä teoria selittää tutkimuksestamme saatuja tuloksia siitä, että kavereiden liikunnallinen tuki on keskeistä lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta. Liikunnallisten kavereiden seurassa lapsi saattaa itsekkin innostua liikkumaan. Rashotte (2007, 4434) mainitsee myös enemmistön mielistyksen, joka omaksutaan helposti. Kun suurin osa kaveriporukasta suhtautuu liikuntaan myönteisesti ja haluaa viettää yhdessä aikaa esimerkiksi pelaillen, saattavat vähemminkin aktiiviset kaverit innostua mukaan yhteiseen tekemiseen. Erityisesti poikien keskuudessa liikuntakykyisyys on suuresti arvostettua ja se on usein yhteydessä hyväksyntään tai toisaalta syrjintään vertaisryhmässä (Partridge, Brustad & Stellino 2008). Tämä voisi olla yksi selittävä tekijä tutkimuksestamme havaittuun tyttöjen ja poikien väliseen liikunta-aktiivisuuden eroon, sillä pojat saattavat hakeutua useammin porukkaan pelaamaan esimerkiksi pallopelejä kavereidensa kanssa kuin tytöt. Sukupuolten välistä eroa 6-11-vuotiaiden ikäryhmässä voi osaltaan selittää myös se, että pojat liikkuvat tyttöjä enemmän välituntien aikana (Palomäki ym. 2019).

Toisesta näkökulmasta tarkasteltuna sosiaaliteoriat korostavat primaarisosialisaatiovaihetta, jonka mukaan lapsen lähipiirillä olisi suurin vaikutus lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle (Berger ym. 1994, 157). Tämän teorian valossa lapset löytäisivät liikunnan kautta ystäviä, mikä tarkoittaa sitä, että liikuntaan sosiaalistuminen tapahtuisi toiminnan eikä kavereiden kautta kuten aiemmin esitettiin. Sosiaalinen liikuntatoiminta voi parhaimmillaan täyttää yhteenkuuluvuuden tarpeita ja luoda paikan uusien ystävyysuhteiden syntymiselle. (Partridge ym. 2008.)

Liikunnanopettajan tuella ei tämän tutkimuksen perusteella näyttänyt olevan tilastollisesti merkitsevää yhteyttä lasten fyysiselle aktiivisuudelle. Liikunnanopettaja voi kuitenkin hyödyntää liikunnanopetuksessa sellaisia opetusmenetelmiä, joissa työskennellään pareittain tai pienryhmissä. Kavereiden tuella havaittiin olevan vahvin yhteys fyysiseen aktiivisuuteen, joten vuorovaikutustaitoihin panostaminen, yhdessä tekeminen ja vertaisopettajien käyttäminen voisi rohkaista ja kannustaa oppilaita liikkumaan aktiivisemmin eri liikuntaympäristöissä ja sen myötä myös innostaa liikuntaan vapaa-ajalla. Liikunnanopettaja voi myös tukea lasten ja nuorten liikunnallista autonomiaa sekä kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen vapaa-ajalla.

7.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää aineiston suurta otoskokoja ($n=554$) ja maantieteellistä kattavuutta. Alkuperäinen aineiston keruu toteutettiin satunnaistetulla ryväsotannalla, mikä mahdollistaa otoksen edustavuuden. Aineistoa voidaan pitää hyvinkin luotettavana, sillä lapset ovat saaneet itse vastata heitä koskeviin kysymyksiin rauhallisissa olosuhteissa, minkä lisäksi lasten fyysistä aktiivisuutta on mitattu objektiivisella kiihtyvyyssmittarilla. Vahvuutena voidaan nähdä myös kohdejoukon valinta, sillä tutkimukseen osallistuneilla sekä heidän vanhemmillaan oli jo aiempaa kokemusta tutkimukseen osallistumisesta Taitavat tenavat -hankkeesta.

Tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää sitä, että vanhempien, kavereiden ja liikunnanopettajan tuki eivät ole täysin vertailtavissa keskenään, sillä mittarit ja kysymykset olivat eri tuen toimijoiden kohdalla erilaiset. Kavereiden ja liikunnanopettajan liikunnallista tukea koskevat kysymykset oli laadittu koskemaan lähinnä rakenteellista tukea, kun taas vanhempien tukea oli

selvitetty laajemmin rakenteellisen tuen lisäksi myös osallisuutta ja autonomiaa mittaavilla kysymyksillä. Tämän lisäksi liikunnanopettajaa koskevat kysymykset lisättiin mukaan vasta myöhemmässä vaiheessa, minkä vuoksi vain noin kolmasosalta tutkimukseen osallistuneista löytyi tietoja liikunnanopettajan tuen osalta. Mittauslaitteista kiihtyvyyssmittari ei ole myöskään täysin luotettava sen keräämän aktiivisuuden määrän suhteen, sillä se ei välttämättä tunnista kaikkia liikunnan muotoja. Tästä johtuen esimerkiksi vähemmän kävelleen ja juosten liikkuvien tutkittavien liikunnan määrä saattaa näyttäytyä todellista pienempänä. Kiihtyvyyssmittari ohjeistettiin poistettavaksi peseytymisen ja vesiliikunnan ajaksi, minkä vuoksi sen antama data fyysisestä aktiivisuudesta on poissulkenut täysin kaikenlaisen vesiliikunnan. Toisaalta tässä tutkimuksessa kiihtyvyyssmittarin lisäksi hyödynnetyillä subjektiivisella kyselylomakkeella on pyritty luomaan mahdollisimman luotettava kokonaiskuva kohdejoukon fyysisestä aktiivisuudesta.

7.5 Tutkimuksen eettisyys

Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta myönsi Liikkuva perhe -tutkimushankkeelle tutkimuskäytänteitä puoltavan lausunnon ennen aineistonkeruun alkamista vuonna 2018. Tämän johdosta voidaan sanoa, että tutkimushanketta lähdettiin toteuttamaan eettisten periaatteiden mukaisesti ja hyviä tutkimuskäytäntöjä noudattaen pyrkimyksenä tuottaa yleisesti hyödyllistä tietoa alakouluikäisten lasten saamasta liikunnallisesta tuesta ja liikuntaaktiivisuudesta.

Liikkuva Perhe -tutkimus on pyritty kirjaamaan auki läpinäkyvyyden sekä hyvien tutkimuseettisten käytänteiden takaamiseksi. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta on korostettu jo koulujen rekrytointivaiheessa, jolloin eri alueiden kouluihin otettiin yhteyttä myöntyväisyyden kysymiseksi. Jos koulu päätti lähteä mukaan tutkimukseen, lähetettiin tutkimukseen sopiville lapsille ja heidän huoltajilleen tiedote tutkimukseen osallistumisesta (Liite 1). Tiedote sisälsi lomakkeen, joka oli suunniteltu tueksi tutkimukseen liittyvien asioiden käsittelemiseksi lapsen kanssa ymmärrettävällä tavalla. Lasten huoltajat täyttivät ja allekirjoittivat suostumuslomakkeet ennen tutkimuksen alkua, jolla vahvistettiin tutkimukseen osallistuvan vapaaehtoisuus. Tutkimukseen osallistuvan lapsen tai vanhemman oli mahdollista keskeyttää osallistuminen tai peruuttaa suostumus syytä ilmoittamatta missä vaiheessa

tutkimusta tahansa. Näillä toimilla pyrittiin vaalimaan eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä (HTK-ohje 2012).

Tähän pro gradu -työhön liittyvä anonymisoitu Liikkuva perhe -tutkimusaineisto siirrettiin tutkijoille Jyväskylän yliopistolla. Aineisto noudettiin tallentamalla se muistitikulle salasanalla suojatulta tietokoneelta. Tutkimusaineistoa ei siirretty kolmannelle osapuolelle missään tutkimusprosessin vaiheessa ja aineistoa käsiteltiin vain tutkijoiden käytössä olevilla tietokoneilla, jotka olivat salasanasuojattuja. Pro gradu -työhön liittyvä aineisto hävitetään tutkielman valmistuttua asianmukaisella tavalla. Näillä toimilla olemme huolehtineet tutkittavien oikeuksista ja pyrkineet noudattamaan eettisesti hyviä toimintakäytänteitä. Tutkimusta tehdessämme olemme pyrkineet rehelliseen, tarkkaan ja huolelliseen tulosten analysointiin ja esittämiseen. Muiden tutkijoiden tuloksia hyödyntäessämme olemme pyrkineet viittaamaan alkuperäislähteisiin huolellisuutta korostaen, jotta kunnia aiemmin tehdystä työstä menee tutkimuksen tehneelle ja on huomioitu asianmukaisella tavalla.

7.6 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Pro gradu –tutkielmamme tulosten perusteella voidaan todeta, että lasten liikunta-aktiivisuus vähenee jo alakoululaisilla iän myötä ja samalla liikkumaton aika kasvaa. Liikunta-aktiivisuuden vähenemisen ennaltaehkäisemiseksi toimenpiteet tulisi ajoittaa viimeistään alakoulun ja yläkoulun siirtymävaiheeseen, jonka jälkeen nuorten liikkuminen tyypillisesti vähenee selkeimmin. Mahdollisimman varhaiset toimet lasten ja heidän perheidensä liikkumisen edistämiseksi ovat tärkeitä. (Aira ym. 2013.) Liikunnan myönteisillä kokemuksilla ja lapsena saadulla liikunnallisella tuella on vahvoja yhteyksiä, jotka taas osaltansa vaikuttavat kokemukseen liikunnasta ja näkyvät liikuntatottumuksissa myöhemmällä iällä (Jaakkola ym. 2019; Jones, Hinkley, Okely & Salmon 2013).

Tutkimuksestamme kävi ilmi, että liikunnallisen tuen toimijoista ainoastaan kavereilla vaikuttaisi olevan jonkinasteinen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tuloksissa yllättävää olikin, että vanhemmilla ja liikunnanopettajalla ei tämän tutkimuksen perusteella näyttäisi olevan juuri ollenkaan yhteyttä lasten liikunta-aktiivisuuteen. Prochnow'n ym. (2020) mukaan sosiaalisten suhteiden verkosto, samankaltaisuudet ja yhteydet voivat olla tärkeitä tekijöitä

lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämisessä. Erilaiset hankkeet, jotka rohkaisevat lapsia ja nuoria liikkumaan yhdessä toistensa kanssa, saattaisivat olla hyödyksi liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä ja opittujen liikkumistapojen ylläpitämisessä. Liikunta-aktiivisuuden jatkuvuuden todennäköisyyttä voitaisiin lisätä auttamalla lapsia ja nuoria löytämään samankaltaisuutta aktiivisesti liikkuvassa vertaisjoukossaan. (Prochnow ym. 2020.)

Yksilöiden liikuntakokemuksista ja -tottumuksista tulee kansallinen terveystarkastus, kun ilmiötä tarkastellaan kaltaissamme hyvinvointivaltiossa, jossa vanhempien lisäksi lasten toimintaan vaikuttavat yhteiskunnalliset instituutiot, kuten kaikkia sitova varhaiskasvatus- ja koulujärjestelmä. Kansallisessa liikkumissuosituksessa (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021) on tuotu esiin, kuinka koulut ja oppilaitokset voivat omalla toiminnallaan lisätä lasten liikkumista. Esimerkkeinä mainitaan muun muassa kouluympäristöön liittyen pyörätelineiden hankinta tai näiden lisääminen, valaistuksen parantaminen sekä liikennejärjestelyjen selkiyttäminen. Lisäksi mainitaan liikkumaan innostavien välituntialueiden lisääminen ja lasten ja nuorten osallistaminen liikkumisen suunnitteluun, toimintaan ja arviointiin. Opetuksessa liikkumisen tarvetta voidaan huomioida lisäämällä säännön- ja tarkoituksenmukaisia toimia sekä huomioimalla erityistä tukea tarvitsevien liikkujien tarpeet. Koulupäivän ulkopuolisista keinoista mainitaan kaikille tarjolla olevan aamu- tai iltapäiväkerhojen järjestäminen yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021.) Näiden mainittujen toimien lisäksi tulevana liikunnanopettajina koemme, että vaikka opettajia yksittäisinä toimijoina ei voida pitää vastuussa jokaisen oppilaan toiminnasta tai valinnoista, on liikunnanopettajilla kuitenkin tärkeä rooli kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäjinä sekä kaikkia oppilaita tasavertaisesti kohtaavina ja kannustavina kasvattajina.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että lapsen lähipiiristä ainakin kavereilla on yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen, mikä on erittäin huomionarvoinen löydös lasten liikuntatottumuksia ajatellen. Tästä näkökulmasta olisi mielenkiintoista tutkia kaverisuhteita enemmän ja sitä, lisääntykö liikunta liikunnallisten kavereiden kautta vai löydetäänkö liikunnallisia kavereita ennemminkin harrastusten kautta. Jatkossa olisi myös mielenkiintoista tutkia, miten liikunnallisen tuen määrä eri toimijoilta muuttuu, kun lapset siirtyvät alakoulusta yläkouluun ja toiselle asteelle. Erityisesti meitä tulevana liikunnanopettajina kiinnostaisi se, kokevatko nuoret

liikunnanopettajalla olevan enemmän vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen myöhemmässä vaiheessa koulutaivaltaan.

LÄHTEET

- Amado, D., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Pulido-González, J. & Sánchez-Miguel, P. 2015. Incidence of Parental Support and Pressure on Their Children's Motivational Processes towards Sport Practice Regarding Gender. *PLoS ONE* 10 (6), e0128015.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 5.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Aittasalo, M. 2020. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. Viitattu 27.5.2021. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>.
- Aittasalo, M., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T., Husu, P., Jussila, A-M. & Sievänen, H. 2015. Mean amplitude deviation calculated from raw acceleration data: a novel method for classifying the intensity of adolescents' physical activity irrespective of accelerometer brand. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation* 7 (18).
- Babkes, M. L. & Weiss, M. R. 1999. Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science* 11, 44–62.
- 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.
- Berger, P. L., Luckmann, T., Raiskila, V. & Aittola, T. 1994. Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen: Tiedonsosiologinen tutkielma. Helsinki: Gaudeamus.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 47–56.

- Boone, T., Reilly, A. J. & Sashkin, M. 1977. Social Learning Theory. Albert Bandura Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall. *Group & organization management* 2 (3), 384–385.
- Brunet, J., Sabiston, C. M., O'Loughlin, J., Mathieu, M-E., Tremblay, A., Barnett, T. A. & Lambert, M. 2014. Perceived Parental Social Support and Moderate-to-Vigorous Physical Activity in Children at Risk of Obesity. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 85 (2), 198–207.
- Cabanas-Sánchez, V., García-Cervantes, L., Esteban-Gonzalo, L., Girela-Rejón, M. J., CastroPiñero, J. & Veiga, Ó. L. 2020. Social correlates of sedentary behavior in young people: The UP&DOWN study. *Journal of Sport and Health Science* 9 (2), 189–196.
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. 1985. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports* 100 (2), 126–131.
- Edwardson, C. L., Gorely, T., Pearson, N. & Atkin, A. 2013. Sources of Activity-Related Social Support and Adolescents' Objectively Measured After-School and Weekend Physical Activity: Gender and Age Differences. *Journal of Physical Activity and Health* 10 (8), 1153–1158.
- Green, L. W., Kreuter, M. W., Deeds, S. G. & Patridge, K. B. 1980. *Health education planning. A diagnostic approach*. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- Gustafson, S. L. & Rhodes, R. E. 2006. Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents. *Sports Medicine* 36 (1), 79–97.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., JohnWang, C. K. & Baranowski, J. 2005. Perceived Autonomy Support in Physical Education and Leisure-Time Physical Activity: A Cross-Cultural Evaluation of the Trans-Contextual Model. *Journal of educational psychology*, 97 (3), 376-390.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Hein, V., Soós, I., Karsai, I., Lintunen, T. & Leemans, S. 2009. Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology and Health* 24 (6), 689–711.
- Hastie, P., Rudisill, M. & Wadsworth, D. 2013. Providing students with voice and choice: lessons from intervention research on autonomysupportive climates in physical education. *Sport, Education and Society* 18 (1), 38–56.

- Heinilä, K. 1986. Koripallo penkkiurheiluna. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitoksen tutkimuksia no: 35.
- Horn, T. S. & Smith, A. L. 2019. *Advances in sport and exercise psychology*. Fourth edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Howley, E. 2001. Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 22 (6), 364–369.
- Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 29–40.
- HTK-ohje. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Jaakkola, T. & Huhtiniemi, M. 2019. Psykologiaa peliin - Tämän takia nykyoppilaat viihtyvät liikuntatunneilla. *Opettaja-lehti*. Viitattu 19.8.2021. <https://www.opettaja.fi/tyossa/psykologiaa-peliin-taman-takia-nykyoppilaat-viihtyvät-liikuntatunneilla/>.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2.painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 12–23.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Huhtiniemi, M., Salin, K., Seppälä, S., Hakonen, H. & Gråstén, A. 2019. Longitudinal associations among cardiorespiratory and muscular fitness, motor competence and objectively measured physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* 22, 1243–1248.
- Jones, R. A., Hinkley, T., Okely, A. D. & Salmon, J. 2013. Tracking physical activity and sedentary behavior in childhood: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine* 44, 651–658.
- Kallio, J., Hakonen, H., Syväoja, H., Kulmala, J., Kankaanpää, A., Ekelund, U. & Tammelin, T. 2020. Changes in physical activity and sedentary time during adolescence: Gender differences during weekdays and weekend days. *Scandinavian journal of medicine and science in sports* 30 (7), 1265–1275.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset.

- Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 17–25.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Laukkanen, A., Aunola, K., Korhonen, E., Barnett, L. & Sääkslahti, A. 2021a. Construct validity and reliability of the physical activity parenting questionnaire for children (PAP-C). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18 (61).
- Laukkanen, A., Meklin, E., Palomäki, S. & Huotari, P. 2021b. Vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 82–89.
- Laukkanen, A., Niemistö, D., 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* 28 (12), 2691–2701.
- Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. 2020. “It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice”: Young Children’s Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (7), 2315.
- Lee, J., Hoornbeek, J. & Oh, N. 2020. Social Cognitive Orientations, Social Support, and Physical Activity among at-Risk Urban Children: Insights from a Structural Equation Model. *Int J Environ Res Public Health* 17 (18), 6745.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lehto, R., Corander, C., Ray, C. & Roos, E. 2009. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 46 (4), 258–271.
- Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Liikkuva perhe. 2021. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Verkkosivu. Viitattu 22.10.2021. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe>.

- Lisboa, T., da Silva, R., Silva, D., Felden, E., Pelegrini, A., Lopes, J. & Beltrame, T. 2021. Social support from family and friends for physical activity in adolescence: analysis with structural equation modeling. *CSP Reports in Public Health* 37 (1).
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2.painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 290-303.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 43–46.
- Martin, R. & Hewstone, M. 2003. Social influence. Teoksessa M. Hogg & J. Cooper (toim.) *Sage handbook of social psychology*. London: Sage, 216–243.
- Mâsse, L. C., O'Connor, T. M., Tu, A. W., Hughes, S. O., Beauchamp, M. R. & Baranowski, T. 2017. Conceptualizing Physical Activity Parenting Practices Using Expert Informed Concept Mapping Analysis. *BMC Public Health* 17 (574).
- Maturo, C. & Cunningham, S. 2013. Influence of friends on children's physical activity: A review. *American Journal of Public Health* 103 (7), e23-e38.
- McDavid, L., Cox, A. E., & Amorose, A. J. 2012. The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*. 13 (2), 99–107.
- Mendonça, G., Cheng, L., Mélo, E. & Farias Júnior, J. 2014. Physical activity and social support in adolescents: a systematic review. *Health Education research* 29 (5), 822–839.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. E-kirja. Helsinki: International Methelp.
- Milošević, Z. & Tubić, T. 2018. Social support and physical activity level of elementary school students. *Fizicka Kultura* 72 (1), 29-36.
- Monteiro, D., Rodrigues, F. & Lopes, V. 2021. Social support provided by the best friend and vigorous-intensity physical activity in the relationship between perceived benefits and global self-worth of adolescents. *Revista de Psicodidáctica* 26, 70–77.
- 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.

- Nutbeam, D. & Catford, J. 1991. Promoting physical activity in the community – experiences from the Heartbeat Wales program. Teoksessa P. Oja & R. Telama (toim.) Sport for all. Proceedings of the World Congress on Sport for All, 3.–7.6.1990. Tampere, 175–183.
- Oikeus liikkuu. 2019. Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.
- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. 2019. Koulu ja koululiikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 85–100.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 65–71.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 54 (2-3), 83-90.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016a. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko S. 2016b. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 41–45.
- Partridge, J. A., Brustad, R. J. & Stellino, M. B. 2008. Social influence in sport. Teoksessa T. S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 269–291.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Opetushallitus: Helsinki.
- Prochnow, T., Delgado, H., Patterson, M. & Meyer, M. 2020. Social Network Analysis in Child and Adolescent Physical Activity Research: A Systematic Literature Review. *Journal of Physical Activity and Health* 17, 250–260.
- Rashotte, L. 2007. Social Influence. Teoksessa G. Ritzer (toim.) *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*. Oxford: Blackwell Publishing, 4434–4437.
- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2013. Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 38–44.

- Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68–78.
- Ryan, R. & Deci, E. 2017. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Solomon-Moore, E., Toumpakari, Z., Sebire, S. J., Thompson, J. L., Lawlor, D. A. & Jago, R. 2018. Roles of mothers and fathers in supporting child physical activity: a cross-sectional mixed-methods study. *BMJ open* 8 (1), e019732.
- Strath, S., Kaminsky, L., Ainsworth, B., Ekelund, U., Freedson, P., Gary, R., Richardson, C., Smith, D. & Swartz, A. 2013. Guide to the Assessment of Physical Activity: Clinical and Research Applications: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation* 128 (20), 2259-2279.
- Trost, S., Sallis, J., Pate, R., Freedson, P., Taylor, W. & Dowda, M. 2003. Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine* 25 (4), 277–282.
- Ullrich-French, S. & Smith, A. L. 2006. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 193–214.
- Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitettujen opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 793/2018, 6 §. Helsinki: Valtioneuvosto.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T. & Beunen, G. 2005. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of cardiovascular prevention and rehabilitation* 12 (2), 102–114.
- Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikunta-neuvoston julkaisu 2020:2, 13–16.
- Vuori, I. 2016. *Liikuntalääketiede*. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Westerp, K. 2009. Assessment of physical activity: a critical appraisal. *European Journal of Applied Physiology* 105 (6), 823–828.
- World Health Organization (WHO). 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

- Wuerth, S., Lee, M. J. & Alfermann, D. 2004. Parental involvement and athlete's career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise* 5, 21–33.
- Xu, H., Wen, L. M. & Rissel, C. 2015. Associations of Parental Influences with Physical Activity and Screen Time among Young Children: A systematic Review. *Journal of Obesity* 2015 (5), 1-23.
- 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).
- Yli-Piipari, S. 2011. The development of students' physical education motivation and physical activity. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education, and Health* 170.

LIITTEET

Liite 1. Tiedote ja suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta

TIEDOTE TUTKITTAVILLE JA SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

TIIVISTELMÄ

- ❖ Kiitokset osallistumisesta vuosina 2015-2016 järjestettyyn Taitavat tenavat -tutkimukseen! Toivomme teidän nyt osallistuvan Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaan arvokkaaseen seurantatutkimukseen.
- ❖ Huoltajan osalta tutkimukseen osallistuminen tapahtuu oheisiin kyselylomakkeisiin vastaamalla.
- ❖ Lapsen osalta tutkimus toteutetaan normaalin koulupäivän aikana viikolla **xx**. Tutkimus toteutetaan pienryhmässä ja se kestää noin 1,5 oppituntia. Lisäksi lapsen liikkumisen kokonaismäärää seurataan viikon ajan liikemittarilla.
- ❖ Kaikki tutkimukseen osallistuvat perheet osallistuvat lahjakorttien (5 x 50€) arvontaan, koululuokat osallistuvat liikuntavälinepaketin (250€) arvontaan.
- ❖ Pyydämme teitä palauttamaan koko lomakenipun täytettyinä ja kirjekuoressa suljettuna kouluun **xx.xx.xxxx MENNESSÄ**.

Hyvä lapsen huoltaja tai huoltajat,

Lapsenne koulu osallistuu ”Liikkuva perhe” -nimiseen Suomen Opetus- ja Kulttuuriministeriön rahoittamaan tutkimukseen. Tutkimus on jatkoa vuosien 2015-2016 ”Taitavat tenavat” -tutkimukselle, johon te ja silloin päiväkotikäinen lapsenne osallistuite. Taitavat tenavat – tutkimusluvan yhteydessä kerroimme, että olemme teihin yhteydessä mahdollisen jatkotutkimuksen merkeissä. Liikkuva perhe -tutkimuksen aineistonkeruu toteutetaan kohdennetusti teille, Taitavat tenavat -tutkimukseen osallistuneille eri puolilta Suomea. Liikkuva perhe- tutkimuksen aineisto analysoidaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa ja raportoidaan yhteistyössä australialaisen Deakinin yliopiston kanssa.

Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja merkitys

Tässä vuosina 2018-2020 toteutettavassa tutkimuksessa selvitetään, kuinka liikuntaan liittyvä vanhemman tuki selittää lasten fyysisessä aktiivisuudessa tapahtuvia muutoksia päiväkodin ja koulun välisessä siirtymävaiheessa. Tässä siirtymävaiheessa lasten fyysinen aktiivisuus on vahvasti polarisoitunutta ja alkaa yleisesti vähentyä. Selvitämme myös, kuinka lasten fyysinen aktiivisuus ja persoonallisuuden piirteet päiväkotikäisessä ennustavat vanhemman liikunnallisessa tuessa tapahtuvia muutoksia tämän tärkeän siirtymävaiheen aikana. Vanhemmuuden ja lapsen liikuntakäyttäytymisen yhteyksiä tutkitaan sekä lasten että heidän vanhempiansa omista näkökulmista kyselyllä. Lasten fyysisen aktiivisuuden mittaamisessa hyödynnetään objektiivista liikemittari-menetelmää. Mittari on pieni ja kevyt lapsen vyötärölle kiinnitettävä malli, joka reagoi liikkeeseen. Se ei haittaa lapsen normaalia elämää eikä liikkumista.

Liikkuva perhe -tutkimuksen tieteellinen merkitys on siinä, että perheiden liikuntakäyttäytymisen pitkän ajan seuranta on tyypiltään hyvin harvinaisen. Sen avulla voidaan laajentaa käsitystä lasten fyysisen aktiivisuuden muutoksiin liittyvistä tekijöistä. Käytännössä tutkimus voi vaikuttaa siihen, kuinka vanhempia tuetaan liikkumiseen ja liikuntakasvatukseen liittyvissä asioissa mm. lastenneuvoloissa, vanhemmuusvalmennuksissa ja kouluterveydenhuollossa. Tutkimuksen tulokset julkaistaan kansainvälisissä ja kansallisissa vertaisarvioituissa tiedejulkaisuissa. Lisäksi tuloksista julkaistaan kansankielisiä tutkimustiedotteita. Tutkimuksesta valmistuu useita opinnäytetöitä, joiden alana on pääasiassa liikuntakasvatus.



Tutkimusaineiston käyttötarkoitus, käsittely ja säilyttäminen

Tutkimusaineisto tullaan käsittelemään täysin luottamuksellisesti. Tulosten raportoinnissa kenenkään henkilöllisyys ei tule selville ja tietoja käytetään ainoastaan tutkimustarkoituksiin. Tunnistetietoja sisältävä tutkimusaineisto tallennetaan toistaiseksi Jyväskylän yliopiston tietoturvaliselle suojatulle palvelimelle yhtenä Microsoft Excel-tiedostona, salasanaa suojattuun paikkaan, johon vain Liikkuva perhe -tutkijoilla on pääsyoikeus. Liikkuva perhe- tutkimuksen tutkijat hallinnoivat aineistoa ja käyttävät sitä tieteellisten julkaisujen valmisteluun sekä jatkoseurantatutkimusten suunnitteluun. Tutkittavien henkilö- ja yhteystiedot tallennetaan vastaavasti kuin muu tunnistetietoja sisältävä aineisto, mutta erillisenä Excel-tiedostona ja erillään muusta tunnisteteellisestä aineistosta. Tunnisteellinen aineisto ja henkilö- ja yhteystiedot säilytetään toistaiseksi siksi, että säilyttämme mahdollisuuden arvokkaalle tutkimuksen jatkoseurannalle ja eri mittauskertojen tietojen yhdistämiseksi tulevaisuudessa. Lisäksi aineistosta tehdään kopio, vastaavin suojauksin mutta ilman salasanaa, josta poistetaan tunnisteteellinen tieto (tutkittavan ID-koodi, nimi, syntymäaika, paikkakunta, koulun nimi ja luokka sekä tutkimuspäivämäärä). Tunnistetietoja sisältämätön digitaalinen tutkimusaineisto lisensoidaan CC-lisenssillä. Se tarkoittaa sitä, että tutkimusaineiston käyttötavat ja omistajuus määritellään juridisesti. Lisäksi tämä täysin anonymisoitu ja tunnisteteeton aineisto arkistoidaan Tampereen tietoarkistoon, jolloin tulevaisuudessa myös muut kuin Liikkuva perhe -tutkijat (esim. opiskelijat) voivat käyttää anonymiä aineistoa. Manuaalinen aineisto säilytetään tutkijaryhmän hallussa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan lukituissa tiloissa ja lukitussa kaapissa tutkimuksen loppuun saakka. Manuaalinen aineisto tuhotaan vuoden 2020 loppuun mennessä.

Menettelyt, joiden kohteeksi tutkittavat joutuvat

Lasta koskevat menettelyt. Yhteistyössä päiväkotien ja koulujen kanssa olemme selvittäneet, missä lapsenne käy koulua. Tämä tiedote- ja suostumuskirje on siten lähetetty teille lapsenne opettajan kautta. Kaikki lähetetyt lomakkeet palautetaan suljetussa kirjekuoressa takaisin kouluun lapsen omalle opettajalle. Tutkimukseen suostumuksen saaneet lapset tulevat tekemään tutkimusryhmän jäsenten ohjauksessa osittain samoja mittauksia ja tehtäviä kuin aikaisemmassa Taitavat tenavat – tutkimuksessa. Tutkimus suoritetaan lapsen omalla koululla normaalin koulupäivän aikana. Ensimmäisenä, ja uutena tehtävänä, lasta pyydetään vastaamaan kirjallisesti omia vanhempia ja heidän liikunnallista tukea ja kannustusta koskeviin erilaisiin väittämiin. Sen jälkeen lapset pääsevät tekemään Taitavista tenavista ennestään tuttuja motorisia taitotehtäviä kuten juoksemista, hyppäämistä ja pallon käsittelyä. Tässä yhteydessä lapsen fyysinen kasvu arvioidaan mittaamalla hänen pituus, paino ja vyötärönympäryys. Lopuksi lapsia pyydetään kirjallisesti kertomaan käsityksensä omista motorisista taidoistaan. Yhteensä aikaa kaikkien tehtävien suorittamiseen kuluu noin puolitoista koulun oppituntia. Kehon fyysisen kasvun mittaukset suoritetaan kevyessä vaateuksessa, erillisessä tilassa, yksi lapsi kerrallaan lapsen yksityisyyttä kunnioittaen.

Koululla tehtävien mittausten päätteeksi lapselle annetaan seitsemän (7) päivän ajaksi vyötäröllä pidettävä liikemittari ja päiväkirja. Liikemittari on pieni ja kevyt ja sitä pidetään joustavassa vyössä hereilläoloaikana. Mittarissa ei ole nappeja, eikä sille tarvitse tehdä mitään. Mittari käynnistyy automaattisesti, kun se liikkuu, ja sammuu, kun se ei liiku. Mittauspäivien ajalta päiväkirjaan tulee kirjata koulupäivien kestot ja mittarin pukemisen ja riisumisen ajankohdat sekä tarvittaessa muita lisätietoja. Toivomme huoltajien varmistavan, että päiväkirjan täyttö tapahtuu asianmukaisesti. Mittari ja päiväkirja palautetaan mittausjakson päätteeksi Jyväskylän yliopistoon valmiiksi postimaketussa kirjekuoressa. Päiväkirja yksilöidään tunnisteteettomalla lapsen ID-koodilla, jonka tutkijat merkitsevät valmiiksi päiväkirjaan.



Huoltajaa koskevat menettelyt. Pyydämme teitä huoltajia vastaamaan kahteen ohessa lähetettyyn kyselylomakkeeseen. ”Kyselylomake huoltajille” -lomakkeessa kartoitetaan perheenne taustatietoja sekä eri perheenjäsenten liikkumiskäytänteitä. ”Vanhemmuuskysely huoltajalle” -lomakkeessa pyydämme teitä arvioimaan vanhemmuustyylisiin liittyviä väittämiä. Jälkimmäistä lomaketta on lähetetty teille kaksi kappaletta. Mikäli tutkimukseen osallistuvalla lapsella on myös toinen huoltaja, niin pyydämme molempien huoltajien vastaavan tähän kyselyyn itsenäisesti ja kumpikin omiin lomakkeisiinsa. Aikaa kahden lomakkeen täyttämiseen kuluu arviolta yhteensä 20-30 minuuttia.

Tutkimuksen hyödyt ja haitat tutkittaville

Tutkimuksesta julkaistaan kansankielisiä tutkimustiedotteita ja kaikki tutkimukseen osallistuvat perheet osallistuvat viiden (5) liikuntavälinelahjakortin (yhden arvo 50€) arvontaan. Lisäksi tutkimukseen osallistuvat koululuokat osallistuvat yhden (1) liikuntavälinepaketin (arvo 250€) arvontaan. Tutkimuksen mittauksista ja tehtävistä ei aiheudu vaaraa lapselle. Kaikki käytettävät tutkimusmenetelmät ovat helppoja, luotettavia ja aiemmissa tutkimuksissa toteuttamiskelpoisiksi ja lasten kehitystasolle soveltuviksi havaittuja.

Miten ja mihin tutkimustuloksia aiotaan käyttää

Tutkimustulokset julkaistaan kansainvälisissä ja kansallisissa vertaisarvioituissa tiedejulkaisuissa. Tuloksista tiedotetaan kansankielisillä tutkimustiedotteilla ja tuloksista pyritään kirjoittamaan ammattiyhteisöille suunnattuja artikkeleita. Tutkimukseen osallistuville kouluille lähetetään erikseen tiedote keskeisimmistä tutkimustuloksista, esimerkiksi vanhempainilloissa esitettäväksi. Tutkimustuloksia esitetään kansainvälisissä ja kansallisissa tieteellisissä kongresseissa. Aineistoa hyödynnetään myös liikuntakasvatuksen opinnäytetöissä.

Tutkittavien oikeudet

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta, keskeyttää osallistumisenne tai peruuttaa suostumuksenne syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana ilman, että se vaikuttaa kohteluunne. Lapsen osalta tutkimus tapahtuu koulun omissa tiloissa normaalia päivärytmiä ja toimintaa kunnioittavasti. Tutkijat tekevät mittaukset 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 (kts. erillinen lomake ”Tiedote tutkimukseen osallistumisesta lapsille”). Tutkijat sekä koulun henkilökunta antavat mielellään lisätietoja tutkimuksesta, niihin liittyvistä mittauksista sekä tutkimuksen tarkoituksesta. Tutkimuksesta on täytetty henkilötietolain edellyttämä rekisteriseloste Jyväskylän yliopistolle, jonka tutkittava halutessaan saa tutkijoilta nähtäväkseen.

Vakuutukset

Jyväskylän yliopiston henkilökunta ja toiminta on vakuutettu. Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa lapset ovat vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla. Tapaturman lisäksi korvataan vakuutetun erityisen ja yksittäisen voimanponnistuksen ja liikkeen välittömästi aiheuttama lihaksen tai jänteen venähdysvamma, johon on annettu lääkärinhoitoa 14 vuorokauden kuluessa vammautumisesta. Korvausta maksetaan enintään kuuden viikon ajan



venähdysvamman syntymisestä. Voimanponnistuksen ja liikkeen aiheuttaman venähdysvamman hoitokuluina ei korvata magneettitutkimusta eikä leikkaustoimenpiteitä. Tutkijat ovat varautuneet tapaturmien ja sairastapausten välittömään ensiapuun mittauksissa. Tutkittavalla olisi hyvä olla oma henkilökohtainen tapaturma/sairaus- ja henkivakuutus, koska tutkimusprojekteja varten vakuutusyhtiöt eivät myönnä täysin kattavaa vakuutusturvaa esim. sairauskohtauksien varalta.

Lisätietoja tutkimuksesta

Liikkuva perhe -tutkimuksen kotisivut: <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe>

Tutkimuksen yhteyshenkilö/päättutkija:

Arto Laukkanen, LitT, tutkijatohtori
Liikuntatieteellinen tiedekunta / Jyväskylän yliopisto
Keskussairaalantie 4 (L366)
PL 35
FI-40014 Jyväskylän yliopisto

Tutkimuksen johtaja:

Arja Säakslahti, LitT, Dosentti
Liikuntatieteellinen tiedekunta / Jyväskylän yliopisto

Muut tutkijat:

Donna Niemistö, LitM, tohtorikoulutettava
Liikuntatieteellinen tiedekunta / Jyväskylän yliopisto



TUTKITTAVAN SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Pyydämme teitä ystävällisesti vastaamaan **neljään** alla olevaan kysymykseen ja palauttamaan tämän ja muut oheiset kyselylomakkeet täytettyinä suljetussa kirjekuoressa kouluun.

Olen perehtynyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön, kerättävän tutkimusaineiston käyttöön, tutkittaville aiheutuviin mahdollisiin haittoihin sekä tutkittavien oikeuksiin ja vakuutusturvaan. Olen lisäksi tiedustellut lapseltani halukkuutta osallistua tutkimukseen. Minä ja 1-4-luokkalainen lapseni suostumme osallistumaan tutkimukseen annettujen ohjeiden mukaisesti. Voimme halutessamme peruuttaa tai keskeyttää osallistumisemme tai kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä vaiheessa tahansa. Tutkimustuloksiani ja kerättyä aineistoa saa käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa. Tunnisteellinen tutkimusaineisto voidaan toistaiseksi paikallisesti arkistoida Jyväskylän yliopistossa mahdollisia tulevaisuudessa toteutettavia jatkoseurantatutkimuksia varten.

1. Rastita haluamasi vaihtoehto:

- Suostun tutkimukseen ja annan luvan lapsen osallistumiselle tutkimukseen koulussa
- En suostu tutkimukseen enkä anna lapselle lupaa tutkimukseen osallistumiselle

Lapsen nimi: _____ Lapsen syntymäaika: _____

Päiväys

Huoltajan allekirjoitus (tutkittavan lapsen huoltaja)

Huoltajan nimenselvennys

Huoltajan puhelinnumero (vapaaehtoinen)

Lisäksi tarvitsemme erillisen suostumuksenne siihen, että voimme tässä tutkimuksessa hyödyntää aiemmin Taitavat tenavat -tutkimuksessa teiltä kerättyjä tietoja. Näiden kahden tutkimuksen tietojen yhdistäminen on ehdoton edellytys, jotta Liikkuva perhe -tutkimus toteutuu edellä kuvatulla tavalla.

2. Rastita haluamasi vaihtoehto:

- Suostun siihen, että tässä tutkimuksessa hyödynnetään aiemmin Taitavat tenavat tutkimuksessa minulta ja lapseltani kerättyjä tietoja.
- En anna lupaa hyödyntää tässä tutkimuksessa aiemmin Taitavat tenavat tutkimuksessa minulta ja lapseltani kerättyjä tietoja.

JATKUU KÄÄNTÖPUOLELLA →



Mikäli tulevaisuudessa saamme lisärahoitusta, järjestämme mahdollisesti edelleen seurantatutkimusta. Siksi tiedustelemme jo nyt alustavasti, voidaanko henkilötietonne säilyttää ja voidaanko teihin olla yhteydessä mahdollisen jatkotutkimuksen merkeissä. Mahdollista seurantatutkimusta varten huoltajilta ja lapsilta tullaan pyytämään uusi, erillinen suostumus.

3. Rastita haluamasi vaihtoehto:

Henkilötiedot saa säilyttää ja minuun voi olla yhteydessä mahdollisen jatkotutkimuksen merkeissä

Henkilötietoja ei saa säilyttää eikä minuun voi olla yhteydessä mahdollisen jatkotutkimuksen merkeissä

Lisäksi pyydämme lupaa siihen, voidaanko Liikkuva perhe -tutkimuksen aineisto arkistoida Tampereen tietoaarkistoon. Arkistoitava aineisto ei sisällä tunnistellisia tietoja eikä yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa. Arkistointi mahdollistaa tutkimusaineiston jatkohyödyntämisen esimerkiksi opinnäytetöissä. On syytä huomata, että tunnistettoman aineiston tietoaarkistoon arkistoinnin lisäksi säilytämme tunnistetietoja sisältävän kopion aineistosta Jyväskylän yliopistossa tietoturvalisällä palvelimella salasanaa suojattuna.

4. Rastita haluamasi vaihtoehto:

Annan luvan tunnistettoman tutkimusaineiston arkistoinnille tietoaarkistoon

En anna lupaa tunnistettoman tutkimusaineiston arkistoinnille tietoaarkistoon



TIEDOTE JA SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA LAPSILLE

Hyvä lapsen huoltaja tai huoltajat,

Tämä lomake on suunniteltu tueksi tutkimukseen liittyvien asioiden käsittelemiseksi lapsen kanssa. Lomakkeen tarkoituksena on tuoda esiin lapsen tutkimukseen osallistumisen kannalta olennaisimmat seikat, lapsilähtöisesti, kuvia hyödyntäen. Käythän nämä asiat lapsesi kanssa läpi ja tiedustelet, suostuuko hän osallistumaan tutkimukseen. Kohdat 1-3 voidaan lukea lapselle:



1. "Tutkimus toteutetaan pienryhmässä normaalin koulupäivän aikana omassa koulussasi. Osallistuminen on sinulle täysin vapaaehtoista, voit kieltäytyä osallistumasta siihen milloin vain. Kieltäytymistä tai keskeyttämistä ei tarvitse perustella kenellekään."



2. "Tutkimuksessa tutkija esittää erilaisia väittämiä kavereihisi, omiin vanhempiisi sekä liikuntataitoihisi liittyen. Sinun tehtävänäsi on vastata niihin rehellisesti, sen mukaan, miltä sinusta tuntuu. Tutkijat selittävät ja näyttävät mallia, kuinka vastaaminen tapahtuu."



3. "Lomakkeisiin vastaamisen välillä liikumme hieman. Tehtävät ovat sinulle luultavasti entuudestaan tuttuja. Ne tehdään rauhallisessa paikassa, eikä niissä tule hiki. Sinulla ei tarvitse olla mitään erityisiä liikuntavälineitä tai -välineitä."



4. "Tutkijat mittaavat painosi, pituutesi ja vyötärönympäryksesi rauhallisessa ja suojaisassa tilassa. Nämä tiedot, kuten kaikki muutkin tutkittavat tiedot, pidetään muilta ihmisiltä salassa."



5. "Olethan ymmärtänyt, millaisesta tutkimuksesta on kyse?"

KIITOS, ETTÄ SELITIT TUTKIMUKSEN KULKUA LAPSELLE. TUTKIJAT VIELÄ KERTAAVAT NÄMÄ ASIAT TUTKIMUSPÄIVÄNÄ.







LIKKUVA PERHE -TUTKIMUS

Vanhemmuuskysely

Tässä tutkimuksessa on kysymyksiä siitä, kuinka liikut äidin ja isän kanssa. Kirjoita alla oleville viivoille äidin ja isän etunimet. Jos sinulla ei ole äitiä tai isää, niin sinun ei tarvitse kirjoittaa hänen nimeään ja voit jättää häntä koskevat kysymykset vastaamatta. Jos sinulla on enemmän kuin yksi äiti ja/tai isä, valitse ja kirjoita sen äidin ja isän nimi, jonka kanssa tykkäät liikkua eniten. **Mieti vastatessasi kysymyksiin näitä vanhempiasi.**

Äidin etunimi: _____ Isän etunimi: _____

Kuinka nämä nimeämäsi äiti ja isä asuvat? Valitse yksi neljästä alla esitetystä vaihtoehdosta raksimalla ruutu. Asuvatko nimeämäsi äiti ja isä samassa talossa vai eri taloissa? Valitse ylimmäisistä kuvista toinen raksimalla ruutu. Onko sinulla vain äiti tai isä? Valitse tällöin alimmaisista kuvista toinen raksimalla ruutu.




 <p>Äiti ja isä <input type="checkbox"/></p>	 <p>Äiti ja isä <input type="checkbox"/></p>
 <p>Äiti <input type="checkbox"/></p>	 <p>Isä <input type="checkbox"/></p>

Luetaan ääneen

"Kerron sinulle kahdesta lapsesta, heidän liikkumisestaan ja perheestään. Nämä lapset ovat joskus kokeilleet liikkua muun muassa ulkoillen, pyöriillen, juosten, ulkoiluttaen koiraa, palloa pelaten, parkouraten ja jumpaten. Joskus liikkuessa he hengästyvät, toisinaan taas eivät. Esimerkiksi keinussa kiikkuessa he eivät yleensä hengästy, mutta juoksuleikeissä he joskus hengästyvät kovastikin. Toisinaan he tykkäävät myös käyttää kännykkää ja pelata konsolipelejä."

"Nämä kaksi lasta ovat nimeltään Tipsu ja Tapsu (osoitetaan kuvasta). Heidän perheensä ovat hieman erilaisia, mutta lapset ovat hyviä ystäviä keskenään. Mieti kunkin kysymyksen kohdalla, kumpaa heistä sinä muistutat enemmän. Harjoitellaan alla olevalla kuvalla. Tipsu leipoo äidin kanssa (vasemmalla), Tapsu ei leivo äidin kanssa (oikealla). Kumpaa heistä sinä muistutat enemmän? Valitse vain toinen lapsista raksimalla hänen kuvansa."

"Jos valitsit Tipsun, mieti, onko Tipsu aivan kuten sinä vai vähän kuten sinä. Valitse toinen vaihtoehdoista raksimalla isompi tai pienempi laatikko Tipsun alapuolelta. Jos valitsit Tapsun, mieti, onko Tapsu vähän kuten sinä vai aivan kuin sinä. Valitse toinen vaihtoehdoista raksimalla pienempi tai isompi laatikko Tapsun alapuolelta. Aivan kuin minä - laatikko on aina isompi kuin vähän kuin minä laatikko. Jos sinulla ei ole äitiä tai isää, niin voit raksia kysymyksen kohdalla olevan symbolin (pulla, kukka, puu jne.). Jatketaan tällä samalla periaatteella, käännetään seuraava sivu."

	Tipsu leipoo äidin kanssa	Tapsu ei leivo äidin kanssa
		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aivan kuin minä	Vähän kuin minä	Vähän kuin minä
		Aivan kuin minä

1



Äiti ei aina kannusta Tipsua liikkumaan tai urheilemaan



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Äiti aina kannustaa Tapsua liikkumaan tai urheilemaan



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

2



Äiti on aina halukas auttamaan Tipsua kaikkiin tavoin liikkumiseen ja urheilemiseen liittyvissä asioissa



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Äiti ei ole aina halukas auttamaan Tapsua kaikkiin tavoin liikkumiseen ja urheilemiseen liittyvissä asioissa



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

3



Isä ei aina kannusta Tipsua liikkumaan tai urheilemaan



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Isä aina kannustaa Tapsua liikkumaan tai urheilemaan



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä



Isä on aina halukas auttamaan Tipsua kaikin tavoin liikkumiseen ja urheilemiseen liittyvissä asioissa



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Isä ei ole aina halukas auttamaan Tapsua kaikin tavoin liikkumiseen ja urheilemiseen liittyvissä asioissa



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

5



Isä määrää usein tyylin ja tavan, jolla Tipsun pitää liikkua (sanoo esimerkiksi: "Ei noin, tee näin!")



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

Tapsu saa itse päättää tyylin ja tavan, jolla Tapsu liikkuu



Vähän kuin minä



Aivan kuin minä

6



Tipsu saa itse päättää, kuinka kauan Tapsu jatkaa liikkumista



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

Isä päättää, kuinka kauan Tapsun pitää jatkaa liikkumista (sanoo esimerkiksi: "Nyt pitää vielä jaksaa!")



Vähän kuin minä



Aivan kuin minä

7



Isä neuvoo voimakkaasti ja usein Tapsua kesken liikkumisen (sanoo esimerkiksi: "Kovaa, kovaa!", "Keskity!", "Ei noin!")



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

Isä neuvoo harvoin voimakkaasti Tapsua kesken liikkumisen



Vähän kuin minä



Aivan kuin minä

8



Tipsu saa itse päättää tyylin ja tavan, jolla Tipsu liikkuu



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Äiti määrää usein tyylin ja tavan, jolla Tapsun pitää liikkua (sanoo esimerkiksi: "Ei noin, sun pitää tehdä se tällä tavalla")



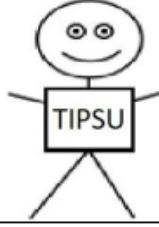
Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

9



Äiti päättää, kuinka kauan Tipsun pitää jatkaa liikkumista (sanoo esimerkiksi: "Nyt pitää vielä jaksaa")



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Tapsu saa itse päättää, kuinka kauan Tapsu jatkaa liikkumista



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

10



Äiti harvoin neuvoo voimakkaasti Tipsua kesken liikkumisen



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Äiti usein neuvoo voimakkaasti Tapsua kesken liikkumisen (sanoo esimerkiksi: "Kovaa, kovaa!", "Keskity!", "Ei noin!")

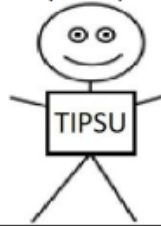


Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

11

Isä jättää joskus huomioimatta, jos liikkuminen väsyttää Tipsua



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Isä huomioi aina, jos liikkuminen väsyttää Tapsua (esimerkiksi kysy: "Jaksatko vielä jatkaa?")



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

12

Isä aina kuuntelee tarkasti, mitä kerrottavaa Tipsulla on liikkumisesta



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Isä ei aina kuuntele tarkasti, mitä kerrottavaa Tapsulla olisi liikkumisesta



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

13

Isä ei aina ota huomioon, mitä liikkumista Tapsu haluaisi tehdä ja mitä ei



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Isä ottaa aina huomioon, mitä liikkumista Tapsu haluaa tehdä ja mitä ei



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

14



Äiti huomioi aina, jos liikkuminen väsyttää
Tipsua (esimerkiksi kysyy: "Jaksatko vielä
jatkaa?")



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Äiti jättää joskus huomioimatta, jos liikkuminen
väsyttää Tapsua



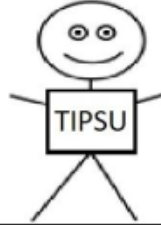
Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

15



Äiti ei aina kuuntele tarkasti, mitä kerrottavaa
Tipsulla olisi liikkumisesta



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Äiti aina kuuntelee tarkasti, mitä kerrottavaa
Tapsulla on liikkumisesta



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

16



Äiti ottaa aina huomioon, mitä liikkumista
Tipsu haluaa tehdä ja mitä ei



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Äiti ei aina ota huomioon, mitä liikkumista Tapsu
haluaisi tehdä ja mitä ei



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä



Tipsun mielestä isä käy usein liikkumassa
(esimerkiksi lenkkeilee, käy kuntosalilla tai
pelaa pallopelejä)



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Tapsun mielestä isä ei käy usein liikkumassa

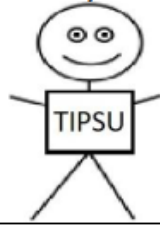


Vähän kuin minä

Aivan kuin minä



Tipsu ei liiku usein isän ja äidin kanssa yhdessä



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Tapsu liikkuu usein isän ja äidin kanssa yhdessä

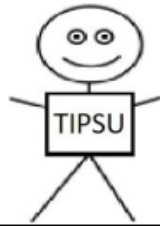


Vähän kuin minä

Aivan kuin minä



Vanhemmat kydytsevät Tipsua usein
liikuntaharrastuksiin



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Vanhemmat eivät kydytse Tapsua usein
liikuntaharrastuksiin



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

23



Tipsu ei liiku äidin kanssa yhdessä



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Tapsu liikkuu äidin kanssa yhdessä (esimerkiksi kävelee, ajaa polkupyörällä tai urheilee)



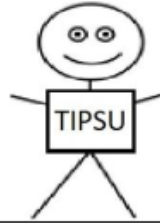
Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

24



Tipsu liikkuu isän kanssa yhdessä (esimerkiksi kävelee, ajaa polkupyörällä tai urheilee)



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Tapsu ei liiku isän kanssa yhdessä



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

25



Tipsun mielestä äiti ei käy usein liikkumassa



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Tapsun mielestä äiti käy usein liikkumassa (esimerkiksi lenkkeilee, käy kuntosalilla tai voimistelee)



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

Kavereiden kannustus

1. Kuinka moni kavereistasi liikkuu vapaa-aikanaan viikoittain?

- _____ Melkein kaikki
_____ Ainakin puolet
_____ Harva
_____ Ei juuri kukaan

2. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...

KYSYMYS	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein
A) Harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssani					
B) Kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan					
C) Keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta					
D) Kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi					

Liikunnanopettajan kannustus

3. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein koulun liikunnanopettajasi...

KYSYMYS	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein
A) Kannustaa sinua liikkumaan, pelaamaan tai urheilemaan					
B) Kehuu liikunta- tai urheilusuorituksiasi					
C) Osallistuu luokan yhteisiin liikuntaleikkeihin tai -peleihin					
D) Auttaa kaikin tavoin liikuntaan liittyvissä asioissa					
E) Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta					