

**7–10-VUOTIAIDEN LASTEN KOKEMUKSIA FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA  
EDISTÄVISTÄ JA ESTÄVISTÄ TEKIJÖISTÄ VAPAA-AJALLA**

Outi Laaksonen & Sonja Hartio

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

## TIIVISTELMÄ

Hartio, S. & Laaksonen, O. 2022. 7–10-vuotiaiden lasten kokemuksia fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä vapaa-ajalla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 83 s.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää 7–10-vuotiaiden lasten kokemuksia vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät lasten näkökulmasta estävät ja edistävät fyysistä aktiivisuutta keskilapsuudessa. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen vaatii vahvan liikuntasuhteen, ja on tärkeää havaita tekijöitä, jotka innostavat lapset liikkumaan ja muokkaavat liikuntasuhteesta vahvan. Siksi aihetta on tärkeää tutkia lasten näkökulmasta laadullisin keinoin.

Tutkimuksen aineisto on kerätty osana Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan Liikkuva perhe -hanketta maaliskuussa 2018. Haastattelut on toteutettu täsmäryhmähaastatteluina 7–10-vuotiaille lapsille. Niihin osallistui 79 lasta eri sosioekonomisilta alueilta. Haastattelut alkoivat keskustelulla lasten piirustuksista, jonka jälkeen ne etenivät puolistrukturoidulla menetelmällä keskustelemalla valittujen teemojen ympärillä. Tutkimuksessa pyrittiin ymmärtämään haastateltavien omia kokemuksia ja lähestymistapa oli hermeneuttinen. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmiä käyttäen ja se tuotti fyysistä aktiivisuutta edistävästä tekijöistä kuusi yläluokkaa sekä fyysistä aktiivisuutta estävästä tekijöistä yhdeksän yläluokkaa.

Suurimmiksi fyysistä aktiivisuutta edistäviksi luokiksi nousivat motivaatio ja vanhemmuuskäytänteet. Yksittäisistä tekijöistä perheen kanssa yhdessä liikkuminen sekä liikunnan ilo nousivat tärkeimmiksi fyysistä aktiivisuutta edistäviksi tekijöiksi. Haastatteluissa fyysistä aktiivisuutta estäviä tekijöitä mainittiin huomattavasti vähemmän ja niistä keskeisimmät olivat passiiviset ajanvietteet sekä vanhemmuuskäytänteet. Passivoivat pelit oli selkeästi eniten mainintoja saanut yksittäinen fyysistä aktiivisuutta estävä luokka lasten puheessa. Vanhemmuuskäytänteistä erityisesti vääränlainen kannustus nousi esiin fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä. On merkittävää, että liikkumista mahdollistavia tekijöitä koetaan enemmän kuin sitä estäviä, sillä tämä kertoo lasten kokevan liikkumisen mielekkäänä. Lapsilla voidaan ajatella olevan siis luontainen halu liikkumiseen, mutta liikkumista estävät tekijät, jotka vaikuttavat olevan enemmän lasten ympäristössä kuin motivaatiossa, vähentävät liikutun ajan määrää. Aihetta ei ole ennen tutkittu Suomessa laadullisin keinoin ja lasten fyysisen aktiivisuuden määrän vähentyessä lasten näkökulmasta saatava tutkimustieto on tärkeää.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, liikuntakäyttäytyminen, keskilapsuus, liikuntasuhde, laadullinen tutkimus.

## ABSTRACT

Hartio, S. & Laaksonen, O. 2022. 7–10-year-old children's perceptions of barriers and facilitators to leisure time physical activity. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 83 pp.

The purpose of this study was to investigate the factors affecting physical activity in children aged 7 to 10 years old. The aim was to find out which factors act as barriers and as facilitators to children's physical activity. Since childhood physical activity is strongly connected with habitual physical activity later in life, it is important to recognize which factors children perceive to be important regarding their physical activity levels. Thus, it is essential to look at this topic from the children's perspective.

The data for this study was collected as a part of a project called *Active Family*. This project was planned and executed by the Faculty of Sport Sciences of the University of Jyväskylä. Semi-structured focus group interviews were conducted for 7–10-year-old children in March 2018. A total of 79 children from different socioeconomic areas participated in the interviews. The interviews started with analyzing the children's drawings and continued with semi-structured focus group interviews. We aimed to understand children's experiences about this subject through conventional qualitative content analysis. Six sub-themes regarding facilitators to physical activity and nine sub-themes regarding barriers to physical activity appeared.

The biggest sub-themes that appeared as facilitators for physical activity were motivational factors and parenting practices. Moving together as a family and feeling joy from physical activity were most commonly stated by children. The biggest sub-themes for barriers to physical activity were passive leisure activities and parenting practices. Playing video games was the most commonly mentioned factor as a barrier for physical activity. We also found out that parent's encouragement acted as a barrier for physical activity if the children perceived it disturbing. Children mentioned significantly more facilitators than barriers to physical activity which indicates that children like to be physically active. Children have a natural desire to be active but factors acting as barriers, which seem to be more environmental than motivational, reduce the amount of physical activity. Gaining an understanding of the factors affecting physical activity is an important issue worldwide, as the prevalence of children not meeting the recommended level of physical activity for health is high and likely increasing. This subject hasn't been studied qualitatively in Finland before.

Key words: physical activity, children, qualitative research.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	2
2.1 Lapsuus.....	3
2.2 Fyysinen ja motorinen kehitys keskilapsuudessa.....	3
2.3 Liikunnan terveysvaikutukset lapsilla.....	6
2.4 Liikkumissuosituksset.....	8
2.5 Lasten liikunta-aktiivisuus.....	9
2.6 Fyysinen inaktiivisuus.....	10
3 FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA SELITTÄVÄT TEORIAM.....	12
3.1 Ekologinen teoria.....	12
3.2 Sosioekologinen malli.....	12
3.3 Itsemääräämisteoria.....	13
4 LASTEN FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA EDISTÄVÄT JA ESTÄVÄT TEKIJÄT...	15
4.1 Yksilötasolla vaikuttavat tekijät.....	16
4.1.1 Liikuntamotivaatio ja koettu liikunnallinen pätevyys.....	16
4.1.2 Liikunnan merkityksellisyyden kokeminen.....	17
4.1.3 Biologiset tekijät.....	18
4.2 Sosiaalisessa ympäristössä vaikuttavat tekijät.....	19
4.2.1 Sosiaaliset suhteet.....	19
4.2.2 Vanhempien malli.....	20
4.2.3 Vanhempien kannustus ja tuki.....	20
4.2.4 Vanhemmuuskäytänteet.....	21
4.3 Fyysisessä ympäristössä vaikuttavat tekijät.....	22
4.3.1 Turvallisuus.....	22

4.3.2 Sää .....	23
4.3.3 Fyysisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet .....	24
4.4 Lasten kokemuksia fyysisestä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä.....	25
5 TUTKIMUSTARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	27
6 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	28
6.1 Tutkimuksen lähtökohta .....	28
6.2 Tutkittavat ja aineistonkeruu .....	29
6.3 Tutkimusaineiston analysointi.....	31
6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	36
7 TULOKSET .....	40
7.1 Edistävät tekijät .....	40
7.1.1 Motivaatio.....	41
7.1.2 Vanhemmuuskäytänteet.....	42
7.1.3 Liikkuminen paikasta toiseen fyysisesti aktiivisesti.....	44
7.1.4 Harrastukset .....	45
7.1.5 Fyysinen ympäristö .....	45
7.1.6 Sosiaalinen tuki .....	46
7.2 Estävät tekijät .....	46
7.2.1 Fyysisen ympäristön rajoitteet.....	48
7.2.2 Sosiaalisen tuen puute .....	49
7.2.3 Sisäisen motivaation puute .....	49
7.2.4 Negatiiviset tunnetilat.....	50
7.2.5 Kyyditys .....	51
7.2.6 Fyysisen terveyden rajoitukset .....	51
7.2.7 Passiiviset ajanvietteet.....	52
7.2.8 Liikuntaan ei käytetä resursseja.....	53

7.2.9 Vanhemmuuskäytänteet.....	53
8 POHDINTA.....	56
8.1 Vanhemmuuskäytänteet fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavina tekijöinä .....	56
8.2 Liikunnan ilo fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavana tekijänä.....	60
8.3 Passivoivat pelit fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä .....	62
8.4 Johtopäätökset .....	64
8.5 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset .....	68
LÄHTEET .....	71
LIITE	

# 1 JOHDANTO

Liikkumisen merkitys lasten terveydelle, kehitykselle ja hyvinvoinnille on laajasti tunnistettu. Kuitenkin vain vajaa puolet suomalaisista lapsista liikkuu suositusten mukaisesti ja osa lapsista ja nuorista on vaarassa syrjäytyä liikunnasta kokonaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021; Rajala ym. 2010.) Vaikka liikkumissuositusten mukaisesti liikkuvien lasten ja nuorten osuus on kasvanut viime vuosina hiukan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021), lasten ja nuorten fyysisen kunnon kehityksen suhteen on saatu huolestuttavia tuloksia. Koululaisten kestävyyskunto on viime vuosina heikentynyt ja on isolla osalla terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla. Istuva elämäntapa sekä trendi ruudun ääressä vietettävän ajan lisääntymisestä, yksipuolinen liikunta sekä intensiivisen liikunnan väheneminen ja epäedullinen trendi painon kehittämisessä näkyvät monenlaisina haasteina lapsen kehityksessä. (Valtion liikuntaneuvosto 2020.)

Lapsuudessa luodaan edellytykset läpi ihmisen elämänkaaren jatkuvan liikunnallisen elämäntavan muodostumiselle, eikä ole lainkaan yhdentekevää, millaisia merkityksiä lapsi liikkumiselle kehittää (Rajala ym. 2010). Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen vaatii vahvan liikuntasuhteen ja mitä enemmän ja mitä varhemmin lapselle fyysistä aktiivisuutta edistäviä tekijöitä kasaantuu, sitä vahvemaksi lapsen liikuntasuhteen voidaan nähdä muodostuvan (Koski & Hirvensalo 2019, 67; Koski 2017). Lapset ja nuoret löytävät liikunnasta nykyään vähemmän merkityksellisiä asioita kuin ennen. Heikon liikuntasuhteen tapauksissa lievätkin fyysistä aktiivisuutta estävät ja edistävät tekijät saattavat muodostua ratkaiseviksi aktiiviseen elämäntapaan vaikuttaviksi tekijöiksi. (Polet ym. 2019, 77.)

Aiheesta on tärkeää saada tietoa lasten kokemusmaailmasta käsin, sillä liikuntasuhteen kehittymisen kannalta keskeisiä ovat lasten itse liikunnalle asettamat merkitykset (Rajala ym. 2010). Aihetta on tutkittu paljon vanhempien raportoimana ja määrällisin keinoin (Taverno Ross & Francis 2016). Määrällisen tutkimuksen mittarit kuvaavat kuitenkin huonosti lasten kokemusmaailmaa, ja halusimme tuoda tässä tutkielmassa esiin fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä lasten raportoimana. Tieto lasten subjektiivisista kokemuksista fyysistä aktiivisuutta edistäivistä ja estävistä tekijöistä antaa tärkeää tietoa myös liikuntaa koskevan päätöksenteon tueksi.

## 2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää toimintaa (Duodecim 2015). Se viittaa fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin, eikä sisällä kannanottoja toiminnan syihin tai psyykkisiin- taikka sosiaalisiin vaikutuksiin (Vuori 2016, 19). Fyysisen aktiivisuuden määritelmä sisältää monenlaisia ulottuvuuksia; energian kuluttaminen, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittuminen ja liikkeiden määrä, laatu ja intensiteetti. Fyysinen aktiivisuus liittyykin ihmisen kokonaisvaltaiseen käyttäytymiseen ja sitä esiintyy useissa muodoissa ja konteksteissa. (Sääkslahti 2005.) Fyysisen aktiivisuuden vastineena käytetään jossain määrin sanaa liikkuminen. Se kattaa laajemman alueen kuin liikunta, ilman miellelyhtymää harrastamisesta. Tämä on eduksi esimerkiksi, kun fyysistä aktiivisuutta halutaan edistää yhteiskunnan toimintana esimerkiksi inaktiivisuuden vähentämiseksi. (Vuori 2016, 20.)

Liikunta tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia. Se on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. (Duodecim 2015; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Yleisesti liikuntasana liitetään erityisesti omasta tahdosta tapahtuvaan vapaa-aikaan ja reippailuun liittyvään liikkumiseen, ja liikunnan toteutumisesta käytetään usein sanaa liikunnan harrastaminen. Liikunnan tavoitteena voi olla vaikuttaa terveyteen tai fyysiseen kuntoon, tuottaa elämyksiä ja kokemuksia tai palvella tietyissä tehtävissä. Liikunta voidaan jakaa muun muassa kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. (Vuori 2016, 18.)

Liikkumisen vastakohtana puhutaan fyysisestä inaktiivisuudesta sekä sedentaarisuudesta. Paikallaanolo (sedentaarisuus) tarkoittaa istualtaan tai makuullaan tapahtuvaa valveillaolotoimintaa, jossa energiankulutus on vähäistä, alle 1,5 MET-yksikköä. Runsas paikallaanolo on yhteydessä monien sairauksien ilmaantumiseen ja kuolleisuuteen, eikä runsaskaan vapaa-ajan liikunta välttämättä täysin kompensoi paikallaanolon aiheuttamia haittoja. (Duodecim 2015; Katzmarzyk 2018.) Fyysinen inaktiivisuus tarkoittaa fyysisesti passiivista tilaa, jossa henkilö ei liiku oman terveytensä kannalta riittävästi (Suni ym. 2014). Liikunta-aktiivisuutta on tutkittu esimerkiksi päivittäisten askelten määrällä, jolloin alle 5000 askelta päivässä saavuttaneet henkilöt on määritelty fyysisesti inaktiivisiksi (Husu ym. 2016).



## 2.1 Lapsuus

Lapsuuden voidaan katsoa ulottuvan syntymästä tai ensimmäisestä syntymäpäivästä murrosiän alkuun. Lapsuus jaotellaan usein varhaislapsuuteen sekä keskilapsuuteen. (Malina ym. 2004, 7.) Varhaislapsuutta on vaikea määrittää tiettyyn ikävuoteen, mutta sillä käsitetään yleisesti ennen kouluikää tapahtuva kehitys. (Nurmi ym. 2007, 19.) Keskilapsuus kestää ajanjakson varhaislapsuuden loppumisesta murrosiän alkuun, noin ikävuodet 6–12 (Nurmi ym. 2015, luku 3). Jaottelu perustuu siihen, että varhaislapsuudessa kasvu ja kehitys tapahtuu nopeasti, joskin hidastuvalla tahdilla, kun taas keskilapsuuden aika on tähän verrattuna suhteellisen tasaista kasvun, kypsymisen ja käyttäytymisen kehityksen aikaa. Lapsilla on syntymästään saakka sisäsyntyinen halu ja biologinen tarve liikkumiselle. (Malina ym. 2004, 7.)

Tässä tutkielmassa tutkimme lasten kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta edistävästä ja estävästä tekijöistä. Kun tutkitaan lapsuutta, keskeistä on tehdä lapset näkyviksi, aktiivisiksi toimijoiksi ja tuoda esiin heidän asemaansa yhteiskunnallisina toimijoina (Lee 2001). Lasten todellisuuden näkyväksi tekeminen niin tutkimuksessa kuin arjen käytänteissäkin on ajankohtaista (Kiili & Moilanen 2019), sillä perinteinen psykologinen lapsinäkemys on tuotu esiin melko yksipuolisena (Forsberg ym. 2006, 8).

Lasten perspektiivin esille tuominen on tärkeää, jotta lapsia voidaan paremmin ymmärtää ja kuulla yhteiskunnallisena ja sosiaalisena ryhmänä (Christensen & Prout 2005). Lapsen nostaminen tietoisesti aktiiviseksi toimijaksi yhteiskunnan tasoilla on tänä päivänä paremmin esillä. Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien sopimuksen myötä lasten yhteiskunnallista osallistumista, osallisuutta ja kuuntelemista pidetäänkin nykyään itsestään selvinä asioina (Raittila ym. 2017, luku 15). Lapset voivat puhua omasta puolestaan, tarjota varteenotettavia näkemyksiä sekä kertoa omia kokemuksiaan ja mielipiteitään. (Rutanen & Vehkalahti 2019; Strandell 2010). Näihin tutkija voi päästä käsiksi, kun lapset saavat tulla kuulluiksi omilla lähestymistavoillaan ja omalla kielellään (Raittila ym. 2017, luku 15).

## 2.2 Fyysinen ja motorinen kehitys keskilapsuudessa

Varhaislapsuudessa liikunta toteutuu spontaaneina liikkeinä ja liikkumisena, mikä on keskeistä hermoverkkojen kehittymisen kannalta, ja sen tuloksena lapsi oppii hallitsemaan liikkumista

lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintana. Vähitellen liikunnalle muodostuu itseisarvoisempi merkitys osana leikkejä ja pelejä. (Vuori 2016b, 145.) Keskilapsuuteen siirryttäessä fyysinen kehitys on luonut edellytykset sille, että lapsi kykenee toimimaan aiempaa itsenäisemmin. Kehittyvät liikunnalliset ja motoriset taidot mahdollistavat lapsen elinpiirin laajenemisen. Vastaavasti ympäristön kasvavat vaatimukset vaativat lapselta yhä enemmän voimaa ja kestävyyttä. Lihashallinta paranee keskilapsuudessa ja liikkeet muodostuvat sujuvammiksi automatisoituessaan. Kun aivojen etuosat kehittyvät ja etu- ja takaosien yhteydet vahvistuvat, myös motorisen toiminnan suunnittelu sekä ohjaus kehittyvät. Ympäristössä tapahtuvat muutokset pystytään näin ottamaan paremmin huomioon liikkeen säätelyssä. Liikkeiden muodot kehittyvät ja monipuolistuvat. Tasapainotaitojen ja koordinaation kehittyminen mahdollistaa siirtymisen vaativampiin ja taidokkaampiin leikkeihin ja suorituksiin, jotka keskilapsuudessa ovat entistä fyysisempiä. Tässä ikävaiheessa esimerkiksi painiminen, kiipeileminen sekä erilaiset juoksuleikit yleistyvät. Näillä leikeillä on selkeästi fyysistä kuntoa parantava vaikutus. (Nurmi ym. 2015.)

Edullisin aika motoristen taitojen oppimiseen on hermoston kehitysaika eli ensimmäiset kymmenen ikävuotta. Motoriset perustaidot sisältävät tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. (Donnelly ym. 2017, 34.) Ihminen tarvitsee niitä selviytyäkseen itsenäisesti arkipäivän asettamista motorisista haasteista. Hyvät motoriset taidot lapsuudessa ennustavat runsaampaa fyysistä aktiivisuutta myöhemmin nuoruusvuosina. Motorisilla taidoilla on yhteyksiä myös lapsen kognitiivisiin taitoihin, terveystekijöihin sekä psykologiseen hyvinvointiin. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016.)

Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe ulottuu keskimäärin kolmannen ikävuoden lopusta seitsemännen vuoden loppuun. Tällöin lapsi omaksuu motorisista perustaidoista suurimman osan, ja ne ovat pohjana myöhempien lajitaitojen oppimiselle. 7–8 vuoden iässä alkaa erikoistuneiden taitojen oppimisen vaihe, jolloin suurin osa motorisista perustaidoista on opittu, ja lapset ovat valmiita haastavampien lajitaitojen harjoitteluun. (Donnelly ym. 2017, 38–40). Liikkeistä ja niihin liittyvistä aistimuksista muodostuu aivoihin liikemuisti, johon tallentuneet suoritukset voidaan toistaa jokseenkin automaattisesti. Nämä toimintatavat mahdollistavat myös automaattisen toiminnan esimerkiksi vaaratilanteissa. (Vuori 2016b, 148.) Motoriset perustaidot luovat pohjan spesifimpien taitojen oppimiselle, jolloin liikkeestä tulee kompleksisempi ja tiettyihin tarkoituksiin hiotumpi (Goodway ym. 2020, 53).

Lapsen kypsymisen ja kasvamisen vaihe vaikuttavat suoriutumiseen fyysistä aktiivisuutta vaativista tehtävistä. Ensimmäisten ikävuosien aikana, noin kahdeksaan ikävuoteen asti, perus liikemallien kehittyminen pohjautuu pitkälti neuromuskulaaristen järjestelmien kehittymiseen ja hankittuihin liikkumiskokemuksiin. Kun yksinkertaiset liikemallit onnistuvat, taitojen kehittymiseen vaikuttavat entistä enemmän harjoittelu ja oppiminen. Lapsen liikuntataitojen kehittymiseen vaikuttavat henkilökohtaisten ja biologisten ominaisuuksien lisäksi ympäristö ja sosiaaliset suhteet. (Malina ym. 2004, 5–6.) Kouluikään siirryttäessä myös hienomotoriset taidot pääsevät kehittymään koulumaailman haastaessa lasten taitoja uudella tavalla (Nurmi ym. 2015).

Lapset kasvavat pituuden ja painon osalta kovaa vauhtia lapsuudessa. Lapsen kasvun ja fyysisen kehityksen taso vaikuttavat paljon suoriutumiseen voimaa ja nopeutta vaativissa tehtävissä. (Malina ym. 2004, 6.) Poikien lihasvoiman kasvu voimistuu 7 ja 12 ikävuoden välillä (Vuori 2016b, 148). Tyttöjen ja poikien välillä on jonkun verran eroja liikuntataidoissa keskilapsuudessa. Pojat menestyvät lihasmassaa vaativissa tehtävissä hieman paremmin ja tytöt taas ovat hienomotorisissa, sekä tasapainoa vaativissa taidoissa edellä. (Nurmi ym. 2015.) Lasten lähestyessä murrosikää voi raajojen ja lihasmassan nopeaan kasvuun liittyä ohimenevää kömpelyyttä. Edullisin aika luuston vahvistumiselle on lapsuuden loppuvaiheessa ja puberteettivaiheessa. Silloin valmiudet ovat hyvät monien liikuntataitojen kokeilemiseen ja itselle sopivien lajien löytämiseen. (Vuori 2016b, 148–149.)

Pienillä lapsilla liikunnan suurin merkitys on liikkumisen oppiminen ja siihen liittyvien aisti- ja aivotoimintojen kehittyminen. Liikkuessa lapset oppivat liikuntataitoja sekä sosiaalista vuorovaikutusta ja noudattamaan pelisääntöjä. Liikunnan merkitys sosiaalisena vuorovaikutuksena sekä minäkuvan ja identiteetin muovaajana korostuu lapsen kasvaessa. Liikunta antaa mahdollisuudet monenlaisiin myönteisiin tunnetiloihin ja kokemuksiin, jotka ovat edellytyksiä liikunnan jatkumiselle. Toisaalta nämä kokemukset voivat olla myös kielteisiä. (Vuori 2016b, 145.) Fyysistä aktiivisuutta kohtaan lapsuudessa kehittyvät asenteet jatkuvat usein samanlaisina nuoruuteen ja aikuisuuteen. Liikunnallisen elämäntavan kehittämisellä onkin pitkäaikaisia terveysvaikutuksia koko elämänpolulla. (Malina ym. 2004, 5.)

### 2.3 Liikunnan terveystvaikutukset lapsilla

Liikunta edistää lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua, kehitystä, terveyttä sekä hyvinvointia suorien, biologisten vaikutusten ja epäsuorien vaikutusten välityksellä. Osa liikunnan edullisista vaikutuksista ilmenee heti ja monet hyödyt näkyvät vasta vuosien tai vuosikymmenten päästä. Liikkuvalla lapsella on paremmat mahdollisuudet kehittyä terveeksi aikuiseksi ja nauttia elämästään, kuin fyysisesti passiivisella lapsella. (Vuori 2016b, 145.) Liikunnan harrastamiseen yhteydessä olevat terveystvaikutukset kasvavat liikuntamäärän ja intensiteetin noustessa. Liikkumisen ja terveyden välillä vallitsee annosvastesuhde, mutta ihanteellista liikkumisen määrää ei pystytä riittämättömän näytön vuoksi osoittamaan. Monet liikunnan hyödyt tulevat esiin, kun liikkumista on tunti päivässä, vaikkakin suurempi liikkumisen määrä vaikuttaa olevan terveydelle vielä parempi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.)

Fyysisen aktiivisuuden aikaansaama lisääntynyt aineenvaihdunta vaikuttaa monien elinten toimintaan, auttaa painonhallinnassa, vähentää riskiä monille rappeuttaville sairauksille ja ennenaikaiselle kuolleisuudelle (Malina ym. 2004, 5). Liikunta-aktiivisuudella onkin iso merkitys painonhallinnassa. Suurempi liikkumisen määrä voi olla yhteydessä rasvamäärän kertymiseen sekä vähäisempään kehon painoon. On huomioitava, että liikkuminen voi aiheuttaa riskejä haitalliselle painonhallinnalle, kuten alipainolle tai syömishäiriökäyttäytymiselle, mutta nämä riskit ovat pieniä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Fyysinen aktiivisuus parantaa elämänlaatua ja riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lapsen ja nuoren normaalia kasvua ja kehitystä (Rajala ym. 2010). Liikunta kasvattaa hengityselimistön ja lihaksiston kuntoa. (WHO 2020.) Liikunta vahvistaa luustoa parhaiten kasvuiässä, kun taas liikkumattomuus voi heikentää luuston optimaalista kehitystä lisäten osteoporoosin vaaraa (Rajala ym. 2010). Luustoa rasittava liikunta, kuten hyppiminen ja pelaaminen, vaikuttaa luuston massaan ja rakenteeseen sekä vahvuuteen. Vaikutukset säilyvät aikuisikään vähentäen murtumariskiä. (WHO 2020.) Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä ja hoitaa sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunta vaikuttaa sydänterveyteen muun muassa alentamalla verenpainetta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.) Liikunta vaikuttaa positiivisesti veren kolesteroliarvoihin, glukoositasoihin ja insuliinin eritykseen (WHO 2020).

Liikunta tukee aivojen terveyttä edistämällä aivojen verenkiertoa, synnyttämällä uusia aivosoluja ja luomalla yhteyksiä aivojen eri osien välille (Rajala ym. 2010). Liikunta tehostaa aivojen aineenvaihduntaa, parantaa hapensaantia, lisää välittäjäaineiden määrää ja kasvattaa hermosolujen toimintaa (Davenport ym. 2012). Aivojen toiminta on yhteydessä myös muistin toimintaan. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa muistisairauksien ilmaantuvuuteen alkaen lapsuudesta ehkäisemällä niiden vaaratekijöitä, kuten ylipainoa, korkeaa verenpainetta ja kolesterolia sekä diabetesta. (Rajala ym. 2010.) Liikunta muuttaa aivojen rakennetta. Uusia hermosoluja syntyy erityisesti hippokampukseen, joka on oppimisen ja muistin keskus. (Davenport ym. 2012.) Nämä vaikutusmekanismit lisäävät koululaisten mahdollisuuksia oppia kognitiivisia tehtäviä.

Liikunta on yhteydessä kognitiiviseen suoriutumiseen sekä koulumenestykseen lapsilla. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti havainnointitaitoihin ja keskittymiskykyyn sekä muistin toimintaan ja oppimisvalmiuksiin. Myös käyttäytyminen luokkahuoneessa paranee. (Rajala ym. 2010.) Positiiviset muutokset aivoissa synnyttävät myös oppimisen kannalta edullisia tunteita (Syväoja & Jaakkola 2013, 236). Fyysinen aktiivisuus näyttää olevan yhteydessä myös kielellisiin ja matemaattisiin taitoihin. Vastaavasti motoriset ongelmat, jotka liittyvät vähäiseen liikuntaan ovat usein osa laajempia oppimisvaikeuksia lapsilla. (Rajala ym. 2010.)

Liikunnalla vaikutetaan fyysisen terveyden lisäksi psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Psykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan välillä vallitsevaa yhteyttä selittävät geneettiset tekijät ja toisaalta kehämäinen vaikutus, jossa hyvinvointi edistää liikuntaa ja liikunta hyvinvointia. Liikunta kohentaa mielialaa ja tuottaa siihen liittyen myös pitkäkestoisia muutoksia. Liikunnalla voidaan hoitaa psyykkisiä ongelmia siinä missä psykoterapialla ja lääkkeilläkin. (Ojanen & Liukkonen 2013.) Liikunta vähentää riskiä sairastua masennukseen ja vähentää masennusoireiden kokemista (WHO 2020). Liikunta auttaa myös purkamaan paineita ja parantaa minäkuvausta sekä tyytyväisyyttä omaan kehoon (Ojanen & Liukkonen 2013).

Liikunnalla voidaan ehkäistä monia epäedullisia terveystuoksia. Toisaalta edellytyksenä liikunnallisen elämäntavan aiheuttamien terveysvaikutusten säilymiselle on liikunnallisen elämäntavan jatkuminen aikuisuuteen. Heikko fyysinen kunto, terveys tai esimerkiksi lihavuus voivat heikentää motivaatiota liikkumiseen, jolloin vaarana on noidankehä, jossa

liikkumattomuuden vuoksi terveys heikentyy entisestään. (Rajala ym. 2010.) Liikunnalla on toisaalta myös terveysriskejä, kuten loukkaantumisen riski. Liikunnan terveysriskit ovat kuitenkin pienet positiivisten terveysvaikutusten rinnalla. (WHO 2020.)

## 2.4 Liikkumissuositukset

Liikkumissuositus on kansallinen, parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuva suositus siitä, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Liikkumissuositukset antavat suuntaviivat käytännön neuvonnalle ja ohjaukselle. Ne muuttuvat vuosien varrella, kun niitä päivitetään uuden tutkimustiedon valossa ja yhteiskunnan muuttuessa. Liikunnan vasteet ovat aina yksilöllisiä eikä suositusten liikuntamäärien tarkkuutta pidä korostaa liikaa. Suositus ottaa kantaa liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin sekä paikallaan olon määrään. (Tammelin 2013.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2021 julkaisemassa liikkumissuosituksessa Suomessa 7–17-vuotiaille lapsille kehoitetaan liikkumaan päivittäin vähintään 60 minuutin ajan monipuolisesti, reippaasti ja rasittavasti. Liikkumisen tulisi tapahtua yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaan oloa tulee välttää. Suosituksen mukaan suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Lihaskuntoa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa sekä rasittavaa kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Myös liikkuvuuteen tulee kiinnittää huomiota. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jotta erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Suosituksen mukainen määrä liikuntaa voi kertyä useista hetkistä päivän aikana. Liikkumissuosituksessa mainitaan liikkumisen ilo, turvallisuus ja yhdenvertaisuus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Kansainväliset liikkumissuositukset ovat hyvin samanlaiset, kuin Suomen liikkumissuositukset. Myös kansainvälisen suosituksen mukaan lasten tulisi liikkua vähintään tunti päivittäin. Rasittavaa kestävyyskuntoa parantavaa harjoittelua sekä lihaskuntoa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolmena kertana viikossa. (WHO 2020.) WHO:n suosituksessa (2020) myös ruutu-aikaa ja passiivista oloa kehoitetaan rajoittamaan. On huomioitava, että mikäli liikuntasuosituksia ei pysty täyttämään, kaikki fyysinen aktiivisuus on hyväksi. Liikunta kehoitetaan aloittamaan rauhallisesti, ja lisäämään intensiteettiä pikkuhiljaa. (WHO 2020.)

## 2.5 Lasten liikunta-aktiivisuus

Liikunnallisen elämäntavan tukemista on tärkeää tukea jo varhain, koska liikuntatottumukset omaksutaan lapsuudessa. 60 minuuttia jokaisena päivänä liikkuvien lasten ja nuorten määrä on kasvanut viimeisen kahdeksan vuoden aikana muutamalla prosenttiyksiköllä, mutta silti vain noin puolet suomalaisista 7–12-vuotiaista lapsista liikkuu suositusten mukaan. Muutokset ravitsemuksessa ja liikunnassa ovat vaikuttaneet siihen, että ylipainoisten lasten osuus on kasvanut ja lasten kestävyyskunto heikentynyt. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Lasten liikkumiskäyttäytymistä on tutkittu tasaisin väliajoin valtion liikuntaneuvoston julkaisemalla LIITU-tutkimuksella. “Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) on väestötason trenditutkimus, jossa kerätään tietoa 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisesta ja paikallaanolosta sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä. Raportti kuvaa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tilaa keväällä 2018 sekä ajassa tapahtuneita muutoksia välillä 2014–2018” (Kokko ym. 2019b, 9). Kyseessä on kattava tutkimus suomalaisten lasten liikkumisen tilasta, johon viittaamme tässä tekstissä, kun käsittelemme lasten liikkumiskäyttäytymistä Suomessa.

Liikkumissuosituksien täyttävien määrä laskee iän mukana. LIITU 2018 -tutkimuksessa liikuntasuosituksen mukaan vähintään 60 minuuttia rasittavaa liikuntaa päivässä liikkui 7-vuotiaista 71 %, 9-vuotiaista reilu puolet, 11-vuotiaista 41 %, 13-vuotiaista lähes viidesosa ja 15-vuotiaista joka kymmenes. Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. 11-vuotiaista pojista 46 % liikkui vähintään tunnin päivässä, kun taas 15-vuotiailla vastaava osuus oli enää 23 %. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Suurin osa lasten fyysisestä aktiivisuudesta oli LIITU 2018 -tutkimuksen mukaan kevyttä. Reipasta- tai rasittavaa liikkumista oli reilu kymmenesosa valveillaoloajasta, yhteensä keskimäärin noin kaksi tuntia päivässä. Kieliryhmien välillä on eroja. Ruotsinkieliset lapset ja nuoret harrastavat rasittavaa liikuntaa enemmän kuin suomenkieliset. Toisaalta ruotsinkieliset raportoivat liikunnalle suomenkielisiä enemmän esteitä. (Hiltunen ym. 2019, 121.)

Omaehtoinen liikunta oli yleisin liikunnan muoto ja 91 % 9–15-vuotiaista ilmoitti liikkuvansa omaehtoisesti vapaa-ajalla vähintään kerran viikossa. 9–11-vuotiaiden ikäluokassa yli kaksi kolmasosaa osallistui seuran järjestämään urheilutoimintaan ja 23 % osallistui koulujen järjestämiin liikuntakerhoihin. Kaupungeissa asuvat lapset osallistuivat useammin järjestettyihin harrastuksiin, ja maalla asuvat taas liikkuiivat omaehtoisesti enemmän. Seuratoimintaan osallistuvien nuorten määrä on kasvanut, mikä on tärkeä trendi, koska

seuratoiminnan merkitys on keskeistä liikunnallisen elämäntavan muodostumisen kannalta. (Blomqvist ym. 2019, 49.)

Keväällä 2020 alkaneen koronaviruspandemian johdosta ihmisten välistä kanssakäymistä ja liikkumista on rajoitettu, erilaisia harrastustoimia peruutettu ja monet liikuntapaikat ovat olleet suljettuna (Korsberg 2020). Koronapandemia onkin ymmärrettävästi vaikuttanut nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Keskimäärin päivittäiset askeleet ovat vähentyneet Suomessa lapsilla kevään 2018 tasosta kevääseen 2020 siirryttyä 1000–3000 askelta päivässä. Liikunta-aktiivisuus on vähentynyt lapsilla koronapandemian johdosta jopa kymmeniä prosentteja. Selittävinä tekijöinä ovat muun muassa koulupäivän aikaisen liikkumisen puute sekä koulumatkojen väheneminen. Pandemia näyttää lisänneen liikkumisen polarisaatiota eli nuorten jakautumista vähän liikkuviin sekä liikunnallisesti aktiivisiin. (Kantomaa 2020.) Liikunnalliset lapset ja nuoret näyttävät lisänneen liikuntaa entisestään, kun taas liikunnallisesti passiivisista yli puolet kertoo liikkumisensa poikkeusaikana vähentyneen. Ohjatun ja omatoimisen liikunnan harrastaminen on jäänyt koronaviruksen aiheuttamien rajoitustoimien johdosta aiempaa vähemmälle tai jopa päättynyt kokonaan, millä on merkittäviä vaikutuksia lasten fyysiselle kunnolle, sekä psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvyille. (Korsberg 2020.)

## **2.6 Fyysinen inaktiivisuus**

Lasten fyysinen kunto on heikentynyt viime vuosina ja ylipainoisten osuus lisääntynyt. Tärkeä tekijä näiden muutosten taustalla on istuvan elämäntavan yleistyminen. Internet, televisio ja pelaaminen tietokoneella ja pelikonsoleilla istuttavat lapsia tuntikausiksi ruudun ääreen. Liiallisella istumisella on paljon terveyshaittoja, jotka eivät aina korjaannu liikunnan harrastamisella. Hyvin runsas istuminen liittyy heikompaan lihaskuntoon, niska-hartiaseudun oireiluun ja lihavuuteen. (Rajala ym. 2010.) Paikallaanollalla on yhteyksiä myös kehon rasvamäärään, sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen, fyysiseen kuntoon, nukkumiseen ja itsearvostukseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021; WHO 2020).

Paikallaanolon terveyshaitat voivat johtua sen suorista vaikutuksista terveyteen tai sen syrjäyttämästä liikkumiseen käytetystä ajasta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Terveyshaittoja voidaan lieventää istumisaikaa vähentämällä sekä istumisen säännöllisellä tauottamisella (Tammelin 2013). Toisaalta paikallaanoloaika saattaa sisältää myös monia lapsen kehityksen kannalta hyödyllisiä toimintoja, kuten opiskelua tai musiikin harrastamista. Niillä voi olla positiivisia vaikutuksia terveyteen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)



Lapset ja nuoret viettävät valveillaoloajastaan istuen tai makuullaan noin puolet. Istumisen ja makuulla olemisen osuus oli pienin 7-vuotiailla ja kasvoi tasaisesti vanhempiin ikäryhmiin siirtyessä. Passiivisen oleilun lisääntyessä erityisesti rasittavan liikunnan harrastaminen vähenee. Vajaa kymmenesosa valveillaoloajasta vietetään seisten. (Husu ym. 2019, 31.) Ne lapset, jotka käyttävät viihdemedian ääressä huomattavan paljon aikaa, eivät todennäköisesti pysty täyttämään liikkumissuosituksen asettamia vaatimuksia (Tammelin 2013). Liikkumaton elämäntapa säilyy aikuisikään aktiivista elämäntapaa voimakkaammin (Rajala ym. 2010).

Liikkumissuosituksissa otetaan kantaa ruudun äärellä vietettävään aikaan. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen suositus ruutuajasta kouluikäisille lapsille on alle 2 tuntia päivässä. Tätä voidaan pitää haastavana tavoitteena ja vain 5 % lapsista täytti suosituksen vuonna 2018. Yli puolella lapsista ruutuajasuositus ylittyi vähintään 5 päivänä viikossa. Ruutujen äärellä vietetyn ajan määrä lisääntyi edellisten vuosien tutkimuksista. Vaikka älylaitteiden käytöllä on monia kehittäviä vaikutuksia, niiden runsas käyttö vaikuttaa fyysiseen terveyteen. Internetillä on myös suuri merkitys sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Kavereiden kanssa vuorovaikuttaminen on siirtynyt vahvasti internetiin; yli puolet LIITU 2018 -tutkimuksen lapsista ja nuorista vastasivat olevansa netin kautta vuorovaikutuksessa kavereihinsa useita kertoja päivässä. (Kokko ym. 2019a, 23.)

### **3 FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA SELITTÄVÄT TEORIAT**

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja laajemmin ihmisen terveyteen liittyviä ilmiöitä on pyritty selittämään eri teorioiden kautta. Esittelemme tässä kappaleessa niistä yleisimmin liikunta-aktiivisuuden yhteydessä käytetyt - ekologisen, sosioekologisen ja itsemääräämisteorian.

#### **3.1 Ekologinen teoria**

Ekologisen teorian (Bronfenbrenner 1979) mukaan lapsi ei kasva tyhjiössä, vaan on koko ajan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Lapsi kasvaa ja kehittyy sosiaalisten kontaktien ympäröimänä ja erilaisissa kasvuympäristöissä. Näiden eri ympäristöjen ja tasojen välisen vuorovaikutuksen tuloksena lapsesta muovautuu omanlaisensa ja muun muassa tietyt liikkumistottumukset omaava yksilö. Urie Bronfenbrenner on nimennyt tasot mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemeiksi. (Bronfenbrenner 1979, 7–8.)

Mikrosysteemi kuvaa lapsen kokemusmaailmaa, erilaisia rooleja, toimintaa ja ihmissuhteita, joita hän kokee lähiympäristössään, kuten kodissa, päiväkodissa ja koulussa. Mesosysteemi koostuu lapsen erilaisista mikrosysteemeistä ja vuorovaikutusympäristöistä, joihin lapsi aktiivisesti osallistuu. Ekso- ja makrosysteemeissä lapsi ei ole aktiivisena osallistujana, mutta ne vaikuttavat lapseen välillisesti. Eksosysteemejä voivat olla tapahtumaympäristöt, kuten vanhemman työpaikka tai sisaruksen luokkaryhmä. Makrosysteemiin lukeutuvat yhteiskunnan järjestelmät, kulttuurit ja ideologiat. (Bronfenbrenner 1979, 22–26.)

#### **3.2 Sosioekologinen malli**

Sosioekologinen malli (McLeroy ym. 1988) soveltuu kuvaamaan terveyteen ja sen edistämiseen liittyviä ilmiöitä (Golden ym. 2015). Erityisesti sitä on käytetty selittämään tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön fyysiseen aktiivisuuteen osallistumiseen (Hu ym. 2021). Sosioekologisella mallilla on paljon yhtymäkohtia ekologiseen teoriaan, mutta mallissa korostuu yksilölliset ja sosiaalisen ympäristön tekijät käyttäytymisen muokkaajina. Lisäksi malli alleviivaa kahden edellisen ja fyysisen ympäristön yhteisvaikutusta liikuntatottumuksiin.

McLeroy ym. (1988) esittävät mallissaan, että yksilön liikuntakäyttäytyminen määräytyy viiden eri tason tekijöiden perusteella. (1) *Yksilön sisäisiä tekijöitä* ovat esimerkiksi tiedot, taidot, minäkuva, asenteet ja käyttäytyminen, (2) *ihmisten välisiä tekijöitä* esimerkiksi perheisiin ja ystävyys-suhteisiin liittyvät verkostot, (3) *organisaatiotekijöitä* koulussa ja työpaikoilla esiintyvät tekijät, tai opettajan vaikutus yksilöön, (4) *yhteiskuntatekijöitä* fyysinen ympäristö palveluineen ja (5) *julkisina menettelytapoina* poliittiset päätökset ja lait.

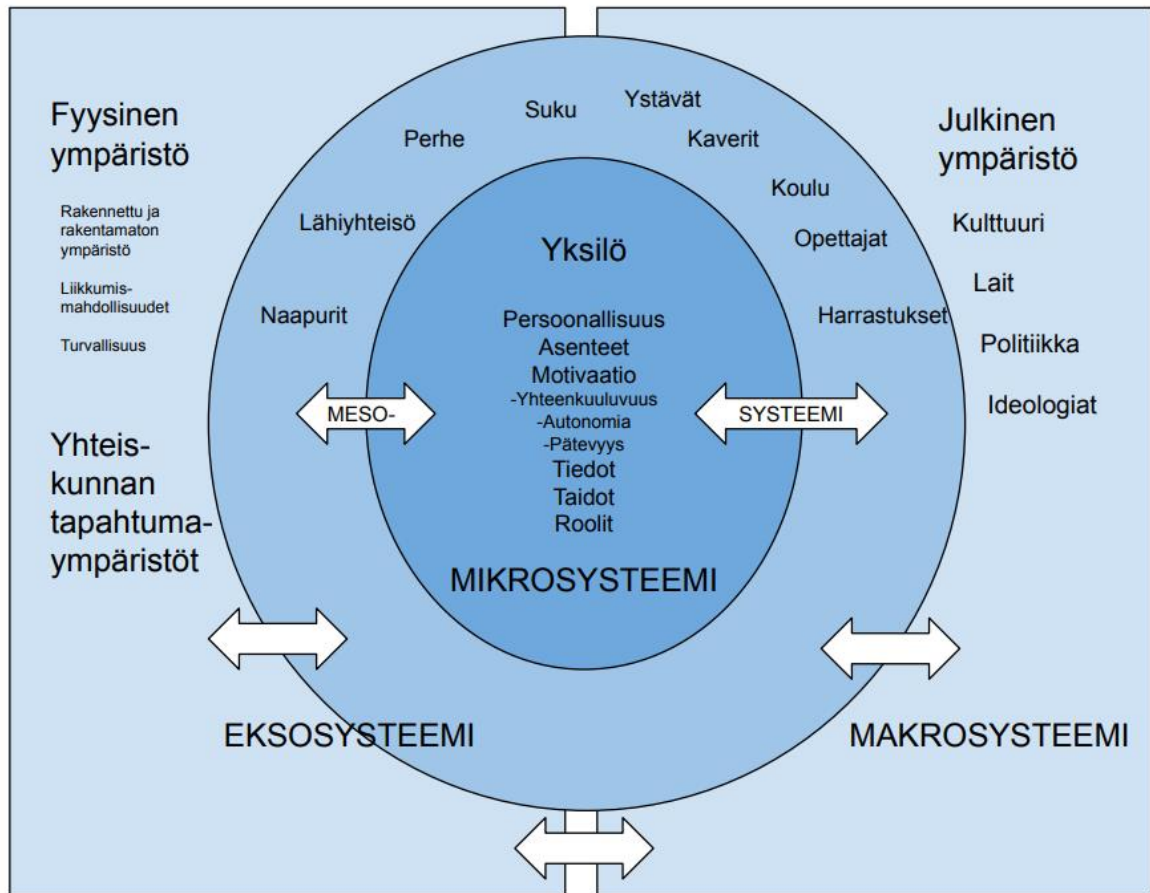
### 3.3 Itsemääräämisteoria

Laajan fyysisen ja sosiaalisen ympäristön lisäksi yksilön liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaa oleellisesti myös yksilölliset erot sosiaalisissa tekijöissä (Roberts 2001). Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteorian mukaan tietyt yksilölliset ja sosiaaliset tekijät johtavat erilaisiin motivaation tasoihin. Teorian on esitetty selittävän hyvin kouluikäisten motivaatiota fyysiseen aktiivisuuteen sekä käyttäytymisen muutoksiin. Teoria on saanut myös paljon huomiota erityisesti fyysiseen aktiivisuuteen liittyvässä kirjallisuudessa. (Ryan & Deci 2007.)

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden perustarpeet ja näiden tarpeiden täytyminen tukee yksilön psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia (Ryan & Deci 2002) ja voi näin edesauttaa fyysisen aktiivisuuden toteutumista. Liikunnan itse määrätyn ja omaehtoiseksi kokevan on helpompi omaksua liikuntaa kohtaan aitoa kiinnostusta ja arvostusta - ulkoapäin kontrolloiduksi koettuun liikuntaan liittyy todennäköisemmin tunteita mm. toisten ihmisten miellyttämisestä ja pakonomaisesta suorittamisesta (Ryan & Deci 2017). Deci ja Ryan (2000) esittivät itsemääräämisen jatkumon kuvatakseen motivaation vaihtelua itsemääräämisen asteen mukaan - sisäisestä motivaatiosta ulkoiseen motivaatioon ja motivaation puutteeseen. Sisäinen motivaatio viittaa hyvin autonomiseen toimintaan, jolloin yksilö valitsee fyysisen aktiivisuuden sen tuottaman ilon, mielihyvän ja osaamisen tunteen vuoksi. Ulkoisesti motivoitunut tekee liikuntasuorituksia sitä vastoin liikuntaan liittyvien tulosten takia, kuten palkintojen tai huomion saavuttamiseksi. (Deci & Ryan 1985.)

Kuviossa 1 on kuvattu edellä esitettyihin kolmeen eri teoriaan pohjautuen yksilön liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Nuolet kuvaavat eri tasojen välistä

vuorovaikutusta. Seuraavassa kappaleessa esittelemme yksityiskohtaisemmin liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia eri tekijöitä näiden tasojen kautta.



KUVA 1. Liikunta-aktiivisuutta selittävät tekijät, mukailtu Bronfenbrennerin (1979), McLeroyin (1988), Decin ja Ryanin (1985) mukaan.

#### 4 LASTEN FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA EDISTÄVÄT JA ESTÄVÄT TEKIJÄT

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat monet tekijät lasten elinympäristössä, joista useimmat voivat toimia sekä liikkumista estävinä, että edistävinä tekijöinä. Tästä syystä tässä teoriakatsauksessa fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ei ole jaoteltu erikseen aktiivisuutta estäviin ja edistäviin tekijöihin, vaan ne on jaoteltu kuvion 1 mukaisesti yksilöstä riippuvaisiin tekijöihin sekä lapsen sosiaalisessa- ja fyysisessä ympäristössä vaikuttaviin tekijöihin. Makrosysteemissä vaikuttavat tekijät, kuten kulttuuri ja lait, vaikuttavat näiden tekijöiden taustalla. Myös mikro-, meso- ja eksosysteemeissä vaikuttavat tekijät vaikuttavat usein samanaikaisesti eri tasoilla. Jaottelu toimii siis selventämässä eri tekijöiden luokittelua, mutta tekijöiden välillä on päällekkäisyyttä. Tässä teoriaosuudessa käsitellään vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä keskilapsuudessa. Koulupäivän aikaisen aktiivisuuden käsittely on rajattu aiheen ulkopuolelle. Aihetta on tutkittu eri maanosissa, ja tätä teoriaosuutta ei ole mahdollista yleistää koskemaan lapsia tietyllä maantieteellisellä alueella.

Lapsen sosiaalisesta ympäristöstä käsitellään erityisesti perheen vaikutusta lasten liikkumiseen, sillä sen vaikutus on suuri ja eri tasoille ulottuva. Fyysisessä ympäristössä keskeistä on lapsen lähiympäristö ja sen tarjoamat liikuntamahdollisuudet, jotka liittyvät myös julkisen ympäristön luomiin liikkumisedellytyksiin. Rajalan ym. (2010) mukaan lapsilla ympäröivien ihmisten vaikutus liikunnan harrastamiseen on korostunut, mutta myös henkilökohtaisilla asenteilla on merkitystä. Jotta liikunnan pariin palataan yhä uudestaan, sen tulee olla ennen kaikkea mielekästä. Lapsuudessa luodaan edellytykset läpi ihmisen elämänkaaren jatkuvan liikunnallisen elämäntavan muodostumiselle, eikä ole lainkaan yhdentekevää, millaisia merkityksiä lapsi liikkumiselle kehittää. (Rajala ym. 2010.)

Fyysistä aktiivisuutta edistävät tekijät ovat fyysisiä, psykologisia tai sosio-ekologisia tekijöitä, jotka vaikuttavat positiivisesti henkilön fyysisen aktiivisuuden määrään. Fyysistä aktiivisuutta estävät tekijät taas voivat olla koettuja tai konkreettisia esteitä, jotka ovat yhteydessä vähäisempään fyysisen aktiivisuuden määrään. (Glowacki ym. 2017.) Koettuja esteitä voivat olla esimerkiksi ajan tai motivaation puute, ja konkreettisia esteitä esimerkiksi lähiympäristön liikuntapaikkojen puute (Biddle ym. 2011). Karvonen, Rahkola ja Nupponen (2008) jaottelevat esteet kolmeen ryhmään: 1) ulkoiset esteet, 2) henkilökohtaiset esteet sekä 3) liikunnan arvon kieltävät esteet. Ulkoisiin esteisiin kuuluu esimerkiksi harrastamisen kalleus. Henkilökohtaisia

esteitä on esimerkiksi ajan kuluminen muissa harrastuksissa ja viimeiseen luokkaan menevät ajatukset siitä, että liikunta on hyödytöntä tai tarpeetonta. (Karvonen ym. 2008.)

## **4.1 Yksilötasolla vaikuttavat tekijät**

### **4.1.1 Liikuntamotivaatio ja koettu liikunnallinen pätevyys**

Oman liikunnallisuuden kokeminen ja liikuntamotivaatio ovat keskeisiä fyysisen aktiivisuuden ennustetekijöitä (Hu ym. 2021; Stanley ym. 2013). Liikuntamotivaatiolla viitataan sellaisiin tekijöihin, jotka säätelevät yksilön liikuntakäyttäytymistä (Polet ym. 2019, 77). Motivaatio saa meidät toimimaan tietyllä innokkuudella. Kun sisäinen motivaatio ohjaa toimintaa, se ilmenee lisääntyneinä kyvykkyyden kokemuksina, yrittämisenä ja viihtymisenä liikkuesssa. Tällöin toimintaa ohjaavat ilo ja myönteiset tunnekokemukset. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, johon osallistutaan ulkoisten palkkioiden tai rangaistusten vuoksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013.) LIITU-tutkimuksessa suomalaisten lasten liikuntamotivaatio todettiin hyväksi ja sillä oli yhteyttä raportoituun liikunta-aktiivisuuteen. (Polet ym. 2019, 82.)

Liikuntamotivaatiota kasvattavia tekijöitä ovat mm. ulkoilmassa liikkuminen (Wilson ym. 2005) sekä liikunnan tuomat elämykset ja liikunnasta saatavat innostumisen tunteet (Lee ym. 2014). Myös liikunnan terveysvaikutukset sekä autonomia liikkua oman mielen mukaan ja ilman ulkoisia sääntöjä voivat motivoida lapsia liikkeelle (Brockman ym. 2011; Lee ym. 2015). Liikunnasta nauttiminen linkittyy usein myös sosiaalisiin suhteisiin. Kavereiden kanssa yhdessä olemisen sekä yhteisöllisyyden kokemukset lisäävät liikuntamotivaatiota. (Stanley ym. 2013; Wilson ym. 2005.) Liikuntaharrastus voi tarjota lapselle myönteisen sosiaalisen ympäristön, jossa lapsi kokee yhteenkuuluvuutta ja tulee hyväksytyksi vertaisryhmässä (Kokko & Martin 2019, 152).

Negatiivisesti lasten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät liittyvät muun muassa koettuun fyysiseen epämukavuuteen, huonoon koettuun pätevyYTEEN ja turvallisuuteen. Fyysiseen epämukavuuteen liittyvät muun muassa väsyminen liikkumisen seurauksena, hikoilu ja hajut. Lapset kokevat myös osaamisen puutteen tietyissä lajeissa osallistumista heikentäväksi tekijäksi. (Taverno Ross & Francis 2016.) Ongelmat kehonkuvan kanssa voivat olla fyysistä aktiivisuutta estävä tekijä erityisesti tytöillä (Biddle ym. 2011). Myös ajan ja kiinnostuksen

puute vähentää liikuntaan osallistumista (Sterdt ym. 2014). Toisaalta Brockmanin ym. (2011) tutkimuksessa lapset ilmoittivat liikkuvansa torjuakseen tylsyyttä.

Koetulla liikunnallisella pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen uskomusta edellytyksistään onnistua tehtävissä, joissa liikutaan (Polet ym. 2019, 77). Lapsen pätevyyden kokemukset liikuntaa kohtaan liittyvät kokemuksen tuomaan varmuuteen ja taitojen oppimiseen, mutta myös palautteen ja kannustuksen saaminen vanhemmilta ja esimerkiksi kavereilta ovat merkittäviä tekijöitä pätevyyden kokemisen taustalla (Noonan ym. 2016). Koettu liikunnallinen pätevyys vaikuttaa liikunnallisen minäkuvan kehittymiseen. Vahvan liikunnallisen minäkuvan omaavat lapset osallistuvat liikuntaan sinnikkäästi ja aktiivisesti, ja yhteys on osoitettu myös toiseen suuntaan. (Hu ym. 2021.)

Motoristen perustaitojen osaaminen vaikuttaa lasten koettuun liikuntapätevyyteen. Vahvat liikunnalliset perustaidot omaavat lapset liikkuvat huonot perustaidot omaavia lapsia enemmän. Hyvät motoriset taidot lapsuudessa ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja hyvään kuntoon myöhemmässä iässä. (Donnelly ym. 2017) Lapset osallistuvat liikuntaan mieluummin, jos he kokevat itsensä taitaviksi lajissa tai pitävät lajina helppona (Stanley ym. 2013). Motorisissa perustaidoissa kehittyminen ja saavutusten kokeminen liikkeessä nostavat lasten liikuntamotivaatiota (Lee ym. 2014).

#### **4.1.2 Liikunnan merkityksellisyyden kokeminen**

Asioille antamamme merkitykset suuntaavat käyttäytymistämme. Mitä enemmän, ja mitä vahvempia merkityksiä liikuntaan liittyen koemme, sitä aktiivisempia liikunnallisesti todennäköisesti olemme. Esteiden määrä ja voima saavat aikaan vastakkaisen yhteyden. (Koski & Hirvensalo 2019, 67.) Koski & Hirvensalo (2019, 67) luettelivat kahdeksan lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavaa merkitysulottuvuutta: 1) kilpailu ja suorittaminen, 2) terveys ja kunto, 3) ilmaisu ja esittäminen, 4) ilo ja leikki, 5) sosiaalisuus ja yhdessäolo, 6) itsen tunteminen ja tutkiminen, 7) kasvu ja kehittyminen ja 8) lajimerkitykset. Merkitysten antaminen suuntaa käyttäytymistämme ja valintojamme. LIITU-tutkimuksessa suomalaiset lapset antoivat eniten merkityksiä parhaansa yrittämiselle sekä ilon ja hyvän olon saamiselle. Merkityksellisiksi koettiin myös uusien taitojen oppiminen ja kehittämien, terveellisyys,

yhdessäolo, kunnon kohottaminen, onnistumisen elämykset ja lihasvoiman kasvattaminen sekä ahkeruus. (Koski & Hirvensalo 2019, 67.)

Lapset ja nuoret löysivät liikunnasta LIITU-tutkimuksessa vähemmän merkityksellisiä asioita kuin aikaisemmin; liikunnasta saatavan virkistyksen, rentoutumisen ja ulkonäön arvostaminen on vähentynyt selvästi neljän vuoden seurannassa. Liikunnalle raportoitiin myös aikaisempaa useampia esteitä. Terveysongelmiin liittyvät syyt, liiallinen kilpailullisuus ja liikunnan arvon kieltäminen olivat kasvattaneet osuuttaan. Iän karttuessa koettujen esteiden määrä lisääntyi. Myös ulkoiset esteet, kuten liikunnan kalleus, kotia lähellä olevien liikuntapaikkojen puute ja kiinnostavan liikuntalajin ohjauksen puute estivät liikunnan harrastamista. Tytöt pitivät itseään poikia huonompina liikkujina. (Polet ym. 2019, 82.)

LIITU-tutkimuksessa asenteella, liikunta-aikomuksilla, liikunta-aktiivisuuden automaattisuuden kokemuksilla ja käyttäytymisen hallinnan tunteella oli vahvoja yhteyksiä liikunta-aktiivisuuden määrään. Liikunta-aktiivisuuden eroja selittivät muun muassa liikunnan tavaksi muodostuminen, asenteet liikuntaa kohtaan sekä hallinnan tunne liikkumista kohtaan. Koettu itsekontrolli on yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. (Polet ym. 2019, 81–82.)

#### **4.1.3 Biologiset tekijät**

Yksilötasolla myös biologisilla tekijöillä on iso vaikutus; useat tutkimukset ovat todenneet poikien olevan tyttöjä aktiivisempia liikkumaan etenkin vapaa-ajalla. Tätä sukupuolien välistä eroa selittävät niin biologiset, psykologiset kuin kulttuurisetkin tekijät (Hu ym. 2021; Sterdt ym. 2014), joita valotetaan enemmän kappaleessa 4.2. Lasten fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä. Lapsen nuori ikä voidaankin nähdä fyysistä aktiivisuutta edistävänä tekijänä, ja taas vanhempi ikä estävänä tekijänä. Vanhemmat lapset voivat valita mieluummin videopelien pelaamisen ja television katselemisen ulkona liikkumisen sijaan. (Hu ym. 2021.) Lapsen kasvaessa myös koulutyöt vievät arjesta yhä enemmän aikaa (Bringolf-Isler ym. 2010).

Painoindeksin ja liikunta-aktiivisuuden yhteydestä on ristiriitaisia tuloksia. Stanley ym. (2012) tutkimuksessa suurempi painoindeksi oli yhteydessä vähäisempään vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen tytöillä. Monessa tutkimuksessa painoindeksin ja fyysisen aktiivisuuden välillä kuitenkin ei ole havaittu yhteyttä (Hu ym. 2021). Ylipaino voi kuitenkin toimia fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä, samoin kuin erilaiset vammat ja pitkäaikaissairaudet (Rajala



ym. 2010). Etnisellä taustalla on myös todettu joissain tutkimuksissa olevan vaikutusta fyysisen aktiivisuuden määrään (Hu ym. 2021).

## **4.2 Sosiaalisessa ympäristössä vaikuttavat tekijät**

### **4.2.1 Sosiaaliset suhteet**

Lapset harrastavat yleisimmin liikuntaa perheen kanssa, sekä kavereiden ja naapureiden seurassa. Kavereiden seura on tärkeimpiä lasten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ja se lisää fyysisen aktiivisuuden määrää ja siitä nauttimista erityisesti vapaa-ajalla ja harrastusten ulkopuolella. (Noonan ym. 2016; Taverno Ross & Francis 2016.) Kavereilta saadaan sosiaalista tukea osallistumisen kautta (leikitään/pelataan yhdessä) ja kavereiden läsnäolo lisää aktiviteeteista nauttimista ja saa tekemisen tuntumaan merkityksellisemmältä (Noonan ym. 2016). Kavereilta otetaan myös mallia liikkumiseen ja heidän kannustuksensa lisää liikkumista (Jago ym. 2009). Myös perheen koirat voivat liikuttaa lapsia - koiran on huomattu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta ainakin Veitchin ym. (2006) sekä Humen ym. (2005) tutkimuksissa.

Kavereiden merkitys fyysisen aktiivisuuden lisääjänä korostuu, jos he asuvat lähellä ja ovat samanikäisiä (Noonan ym. 2016). Jos leikkikavereita asuu naapurustossa, se lisää todennäköisyyttä koulumatkojen kävelemiseen sekä lähiympäristössä liikkumiseen (Carver ym. 2005). Reiteistä kavereiden luokse sekä tapaamispaikoista naapureiden kanssa tulee myös tärkeä osa lasten fyysistä liikkumisympäristöä (Hume ym. 2005). Jos naapurustosta taas ei löydy leikkikavereita, vaikuttaa se lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään negatiivisesti (Stanley ym. 2013). Yhteisöllisessä naapurustossa vanhemmat voivat vahtia toistensa lapsia ja lapset saavat toisistaan seuraa. Yhteisöllisessä naapurustossa myös liikuntapaikkojen saatavuuteen voidaan kiinnittää enemmän huomiota ja niiden käytettävyyssaste voi parantua. Sosiaalisen pääoman määrä onkin positiivisesti yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään. (Franzini ym. 2009.)

Yleensä kavereiden seura nähdään liikkumisen iloa lisäävänä tekijänä, mutta esimerkiksi kiusaaminen harrastuksissa voi vähentää harrastuksiin osallistumista (Stanley ym. 2013). Kahakat ja erimielisyydet voivat nostaa päätään välitunneilla tai vapaa-ajalla leikkiessä; Pawlowskin ym. (2014) tutkimuksessa lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikutti negatiivisesti

riitely esimerkiksi pelimuodoista, pelipaikasta ja siitä, kuka sai osallistua. Lapset ottivat pelaamisen välillä niin vakavasti, että se johti tappeluihin ja pelaamisen keskeytymiseen. (Pawlowski ym. 2014.)

#### **4.2.2 Vanhempien malli**

Vanhemmilla on erittäin suuri vaikutus lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. He luovat sääntöjä ja raameja lasten liikkumiseen ja sen ympäristöihin ja vastaavat pitkälti lasten harrastamisesta. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä näyttäisi korreloivan vanhempien fyysisen aktiivisuuden määrän kanssa (Fuemmeler ym. 2011), erityisesti isän aktiivisuuden kanssa (Biddle ym. 2011). Lapset saavat vanhemmiltaan tietynlaisen mallin liikkumiselle, ja vanhempien ja lasten yhteiset aktiviteetit ovatkin tärkeä osa lasten fyysistä aktiivisuutta (Hesketh ym. 2017). Gwendolynin ym. (2014) tutkimuksessa vanhempien suhde liikuntaan vaikutti lasten liikuntasuhteeseen niin, että he veivät lapsiaan sellaisten harrastusten pariin, joista he olivat itsekin kiinnostuneita.

Vanhempien mallilla voi olla myös fyysistä aktiivisuutta vähentävä vaikutus. Lasten liikuntainnostus heikkenee, jos vanhemmat eivät rohkaise lasta liikkumaan tai toimi itse liikkumisen malleina. Vanhempien liikuntamotivaation puute voi näkyä myös siinä, ettei lapsille opeteta liikuntataitoja eivätkä vanhemmat osoita hyväksyntää liikuntaa kohtaan. (Rajala ym. 2010.) Gordon-Larsenin ym. (2004) tutkimuksessa vanhemmat kokivat itsensä huonoiksi roolimalleiksi aktiivisen elämäntavan edistämiseen, ja vaikka liikunnan terveyshyödyt tiedostettiin, asiaa ei silti oltu motivoituneita muuttamaan. Taverno Ross & Francisin (2016) tutkimuksessa lapset ilmoittivat vanhempiensa pitkien työpäivien ja väsymyksen vaikuttavan lasten kanssa liikkumiseen. Lasten muut velvollisuudet, kuten kotitöiden tai läksyjen tekeminen voivat myös viedä aikaa liikkumiselta (Stanley ym. 2013).

#### **4.2.3 Vanhempien kannustus ja tuki**

Vanhempien tarjoamalla liikunnallisella tuella tarkoitetaan lapsen tukemista liikkumaan sosiaalisesti, materialistisesti tai emotionaalisesti (Stanley ym. 2013). Kannustaminen, osallistuminen ja mahdollistaminen ovat kolme tärkeää tuen mallia (Biddle ym. 2011) ja ne voivat ilmetä käytännössä esimerkiksi kyydityksen tarjoamisena tai neuvomisena (Stanley ym.

2013). Objektiivista tuen määrää tärkeämpi merkitys on sillä, miten lapset kokevat vanhempien kannustamisen. Vanhempien kannustus myötävaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen vasta, kun lapset kokevat sen riittäväksi. (Barr-Anderson ym. 2010; Beets ym. 2010.) Vanhempien tuesta erityisesti sanallisella kannustamisella on todettu olevan keskeinen vaikutus liikunnasta nauttimiseen (Noonan ym. 2016).

Vanhempien tarjoaman tuen määrään ja laatuun voivat vaikuttaa muun muassa perheen sosioekonominen asema sekä lapsen sukupuoli. Poikien on todettu saavan enemmän tukea liikuntaan, kuin tyttöjen (Gustafson & Rhodes 2006; Lau ym. 2015; Trost ym. 2003). Laukkasen ym. (2018) tutkimuksen mukaan Suomessa isät tarjosivat lapsilleen äitejä enemmän liikunnallista tukea. Myös lasten temperamentin todettiin vaikuttavan vanhemmilta saatavan liikunnallisen tuen määrään (Laukkanen ym. 2018). Brockmanin ym. (2009) tutkimuksessa paremmassa sosioekonomisessa asemassa olevissa perheissä tuki oli useammin rahallista sekä osallistuvaa, kun taas heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lapsia tuettiin enemmän sanallisesti kannustamalla ja kehottamalla.

Lapsen kokema liikunnallinen tuki on yhteydessä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään keskilapsuudessa ja tuen määrä ennustaa aktiivisen elämäntavan kehittymistä (Heitzler ym. 2006; Hu ym. 2021; Stanley ym. 2013; Wilk ym. 2018). Lapset kokivat Laukkasen ym. (2020) tutkimuksessa Suomessa vanhempien tuen vaikuttavan pääsääntöisesti positiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen. Kuitenkin mikäli vanhempien toiminta koettiin painostavana tai pakottavana, liikunnan harrastamiseen saattoi liittyä häpeän, tai jopa nöyryytetyksi tulemisen tunteita (Laukkanen ym. 2020).

#### **4.2.4 Vanhemmuuskäytänteet**

Vanhempien laatimilla säännöillä voi olla sekä negatiivinen- että positiivinen yhteys lapsen liikunta-aktiivisuuteen. Lapset voivat kokea vanhempien sääntöjen estävän heitä liikkumasta tai jopa, että heitä voidaan rankaista fyysisestä aktiivisuudesta. Toisaalta vanhempien laatimat säännöt ja vaatiminen voivat olla syy liikuntaan osallistumiselle. (Stanley ym. 2013.) Esimerkiksi vanhemmuuskäytänteet koulumatkojen kulkemisesta voivat muodostua hyvin merkityksellisiksi tekijöiksi lapsen liikunta-aktiivisuuden suhteen. Fyysisesti aktiivisesti kuljettu koulumatka muodostaa lapsen päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta merkittävän osan

(Larouche ym. 2014; Rainham ym. 2012). LIITU-tutkimuksen mukaan Suomessa suurin osa koululaisista kulkee koulumatkansa kävellen tai pyöräillen (Kallio ym. 2019, 98).

Vanhempien laitimilla säännöillä on suuri vaikutus lasten ajankäyttöön. Jos lasten ajasta suuri osa menee kotitöiden ja koulutehtävien tekemiseen, vapaa-ajan puute nähdään fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä (Lee ym. 2014; Stanley ym. 2013). Lapset, joiden ruutu-aikaa ei rajoiteta, viettävät huomattavasti enemmän aikaa paikallaan ollen sisätiloissa. Erityisesti viikonloppuisin, kun lasten toiminta on vähemmän ohjattua, ruutuajan osuus voi nousta tärkeäksi lasten fyysistä aktiivisuutta vähentäväksi tekijäksi. (Cilero & Jago 2010.) Laukkanen ym. (2020) saivat Suomessa samanlaisia tutkimustuloksia; Ruutuajan vähäinen kontrollointi johti vähäisempään järjestelmällisyyteen liikunnassa. Cilerin ja Jagon (2010) tutkimuksessa lapset ilmoittivat suurempia fyysisen aktiivisuuden määriä, kun vanhemmat rajoittivat television katselua ja videopelien pelaamista. Toisaalta lasten kännykän käytöllä voi olla myös fyysistä aktiivisuutta edistävä vaikutus. Vanhempien on helpompi huolehtia lasten turvallisuudesta heidän leikkiessään kotipihaan ulkopuolella, kun he voivat ottaa heihin yhteyden kännykän välityksellä. (Brockman ym. 2011.)

Vanhempien lapsille sallima itsenäisyyden määrä, joka usein lisääntyy iän mukana, on yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen. Tämä liittyy myös fyysisen ympäristön saavutettavuuteen, sillä vapaudet kulkea esimerkiksi kaverin luokse jalan tai pyörällä lisäävät lapsen mahdollisuuksia liikkua fyysisesti aktiivisesti. (Veitch ym. 2006.) Vanhemmuuskäytännöillä on yhteys myös motivaatioon; Bocarron ym. (2015) tutkimuksessa todettiin poikien olevan liikuntapaikoilla fyysisesti aktiivisempia, kun he saivat touhuta omatoimisesti verrattuna ohjattuun toimintaan. Vastaavasti tytöillä ohjattu toiminta aikaansai aktiivisuutta omatoimista leikkimistä enemmän (Bocarro ym. 2015).

### **4.3 Fyysisessä ympäristössä vaikuttavat tekijät**

#### **4.3.1 Turvallisuus**

Turvallisuustekijät ovat merkittävimpiä lasten fyysistä aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä. Vanhempien huolet lasten turvallisuudesta johtavat fyysisen aktiivisuuden rajoittamiseen esimerkiksi tietyillä liikuntapaikoilla tai tuntemattomien ihmisten pelossa. (Brockman ym.

2011.) Turvattomuuden kokemusta luovat muun muassa väkivallan uhka kaduilla, jengit sekä epäilyttävät paikat naapurustossa (Masoumi 2017). Weirin ym. (2006) tutkimuksessa turvattomuuden kokemuksia koettiin enemmän kaupunkialueilla kuin lähiöissä.

Liikenteen turvallisuuteen vaikuttavat muun muassa nopeusrajoitukset, teiden näkyvyys ja tienylityspaikat, joiden puutteellisuus voi johtaa turvattomuuden kokemuksiin lapsissa ja heidän vanhemmissaan (Massoumi 2017). Liikenteen turvattomuus vaikuttaa esimerkiksi koulumatkojen kulkemiseen (Stanley ym. 2013) ja on yhteydessä lasten vähäisempään pyöräilyn ja kävelyn määrään naapurustossa. (Veitch ym. 2006.)

Koettu turvallisuus vaikuttaa myös lasten motivaatioon ja kokemukseen fyysisestä ympäristöstä sekä siellä liikkumisesta ja Brockmanin ym. (2011) tutkimuksessa 10–11-vuotiaat lapset saattoivat itsekin rajoittaa liikkumistaan matalan turvallisuudentunteen vuoksi (Brockman ym. 2011). Naapuruston turvallisuuden lisääntyminen todennäköisesti lisää lasten ulkona leikkimistä ja fyysisen aktiivisuuden määrää; jos vanhemmat kokevat naapuruston turvalliseksi, he antavat lastensa hyödyntää lähiympäristöjä liikkumiseen enemmän. (Veitch ym. 2010.)

Turvattomuuden tunnetta luo myös pelko itsensä satuttamisesta liikkeessä. LIITU-tutkimuksessa yli puolet suomalaisista lapsista ja nuorista ilmoitti loukanneensa itsensä liikkeessään viimeisen vuoden aikana (Parkkari ym. 2019, 103). Vanhemmilla voi olla pelkoja siitä, että lapset loukkaavat itsensä ja he voivat näillä perusteilla rajoittaa lasten liikkumismahdollisuuksia (Hesketh ym. 2017). Samoin 6–11-vuotiaat lapset itse ilmoittivat pidättäytyvänsä toisinaan liikuntaan osallistumisesta loukkaantumisen pelon takia (Taverno Ross & Francis 2016). Liikunnan kokeminen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvalliseksi lisää siitä saatavia positiivisia kokemuksia, mikä kasvattaa todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa läpi elämän (Parkkari ym. 2019, 105).

#### **4.3.2 Sää**

Sääolosuhteet voivat toimia fyysistä aktiivisuutta edistävänä tai estävänä tekijänä. Erityisesti vesisade ja kylmyys vaikuttavat liikunnasta nauttimiseen ja motivaatioon, ja huonot sääolosuhteet ovatkin keskeinen fyysistä aktiivisuutta rajoittava tekijä. (Pawlowski ym. 2014.) Laukkanen ym. (2015) totesivat vuodenaikojen olevan keskeinen fyysistä aktiivisuutta

määrittävä tekijä myös Suomessa. Sääolosuhteet voivat vaikuttaa myös harrastusten järjestämiseen tai liikuntapaikkojen saatavuuteen (Stanley ym. 2013). Myös eri sääilmiöiden aiheuttamat turvallisuusriskit vaikuttavat liikunnan harrastamiseen (Hesketh ym. 2017; Stanley ym. 2013).

Tucker ja Gilliland (2007) totesivat meta-analyysissään, että fyysisen aktiivisuuden määrä vaihtelee vuodenajan mukaan, sen olevan suurimmillaan keväällä ja erityisesti kesäkuukausina. Fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen vaikuttaa hyvän sään lisäksi perheiden lisääntynyt vapaa-aika kesäkuukausina. (Martínez-Andrés ym. 2020). Suomalaiset lapset liikkuvat vähiten syksyllä ja talvella (Rajala ym. 2010) ja sääolosuhteet talvella vähentävät esimerkiksi koulumatkojen kulkemista fyysisesti aktiivisesti (Kokko & Martin 2019, 150.) Vaikka talvikausi on joissain tutkimuksissa todettu lasten fyysistä aktiivisuutta estäväksi tekijäksi, Brockmanin ym. (2011) tutkimuksessa todettiin, että talvi ja lumi voivat myös aktivoida 10–11-vuotiaita lapsia esimerkiksi mäenlaskun ja talvilajien harrastamisen merkeissä.

#### **4.3.3 Fyysisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet**

9–15-vuotiaiden lasten yleisin liikuntamuoto on vapaa-ajan omatoiminen liikkuminen (Kokko & Martin 2019, 146) ja suosituimmat paikat lasten fyysiselle aktiivisuudelle ovat puistot ja kodit sekä kotipihat. Myös koulut ja koulujen pihat tarjoavat tärkeän ympäristön fyysiselle aktiivisuudelle. (Taverno Ross & Francis 2016.) Puistojen ja leikkipaikkojen etäisyydellä kodista on yhteys lasten fyysisen aktiivisuuden määrään - jos kodin lähellä on liikuntapaikkoja ja naapurustossa runsaasti vihreyttä, lapset liikkuvat enemmän (Bringolf-Isler 2010; Sallis ym. 1993). Myös puistojen laadulla on merkitystä. Noonanin ym. (2016) tutkimuksessa 10–11-vuotiaat lapset ilmaisivat nauttivansa puistossa leikkimisestä enemmän, kun sieltä löytyi paljon välineitä liikkumiseen. Puistojen varustelu on usein suunnattu pienemmille lapsille, ja vanhemmat lapset voivat pitää ulkoilualueita tylsinä (Veitch ym. 2006). Toisaalta varustelun puutteellisuus ei välttämättä haittaa, sillä lapset ovat neuvokkaita keksimään puuttuville välineille korvikkeita (Noonan ym. 2016; Taverno Ross & Francis 2016).

Lasten liikumisympäristöinä kotien lähellä avoimet ja turvalliset ulkoilualueet, joiden ympärillä ei ole paljoa liikennettä, ovat suosittuja (Noonan ym. 2016). Lapsille merkityksellisiä ympäristöjä ovat myös kadut ja kävelytiet, joita käytetään paitsi paikasta toiseen siirtymiseen,

myös esimerkiksi skeittaamiseen (Taverno Ross & Francis 2016). Kuitenkin naapurustossa liikkuminen koetaan usein turvattomaksi, ja lasten liikuntapaikkojen määrän supistuessa kodin merkitys liikuntaympäristönä korostuu. (Franzini ym. 2009; Veitch ym. 2006). Sellaisten lasten oman kodin ulkopuolella liikkuminen, jotka eivät saa kulkea ympäristössään itsenäisesti, on pitkälti vanhempien ulkoilumotivaation varassa (Veitch ym. 2006).

Oli naapurusto millainen tahansa, koti on tärkeä fyysisen aktiivisuuden paikka, sillä siellä vietetään paljon aikaa (Hesketh ym. 2017). Kotona fyysinen aktiivisuus ei ole yleensä kovin suurta, ja lasten ulkona viettämä aika on positiivisesti yhteydessä heidän fyysisen aktiivisuutensa määrään (Sallis ym. 1993; Sterdt ym. 2014). Kotiympäristössä liikkumista estäviä tekijöitä ovat kotiolojen ahtaus (Johns & Ha 1999) ja digilaitteiden parissa käytettävä aika. Television katselemisella ja videopelien pelaamisella on negatiivinen yhteys koulupäivän jälkeen tapahtuvaan fyysisen aktiivisuuden määrään 8–14-vuotiaissa (Stanley ym. 2012).

Liikuntapalveluiden saatavuus, jossa on paljon alueellista vaihtelua, on tärkeä tekijä liikuntaan osallistumisessa (Hu ym. 2021). Seuratoiminta on suosituinta organisoitua liikuntatoimintaa lasten keskuudessa, eikä ole yhdentekevää, millaiset harrastusmahdollisuudet asuinkunnassa on (Blomqvist ym. 2019, 50). Asuinpaikan ja perheen sosiaalisen aseman merkitys korostuu liikuntaharrastuksissa, joihin pääsy edellyttää maksua ja kuljetusta (Rajala ym. 2010). Syrjäisissä naapurustoissa ja matalan sosioekonomisen aseman perheissä fyysinen aktiivisuus voi olla vähäisempää (Eyre ym. 2014; Hu ym. 2021; Stanley ym. 2012).

#### **4.4 Lasten kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta edistävistä ja estävistä tekijöistä**

Yllä esitetyt tutkimustulokset ovat kattava kuvaus tutkimustiedosta lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavien tekijöiden osalta. Tutkimustieto on kerätty erilaisin menetelmin ja vaihtelevista näkökulmista, ja koska tutkimuksemme käsittelee nimenomaan lasten kokemuksia fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä, tiivistämme tässä kappaleessa tutkimustuloksia lasten itse raportoimista tekijöistä.

Fyysistä aktiivisuutta edistävistä tekijöistä motivaatiotekijät ovat yksi tärkeimmistä tekijöistä lasten fyysisen aktiivisuuden taustalla (Noonan ym. 2016). Jagon ym. (2009) tutkimuksessa liikunnasta saatava nautinto korostui lasten kokemuksissa. Liikunnan tulee olla hauskaa, jotta se motivoi. Myös Taverno Rossin ja Francisin (2016) sekä Stanley ym. (2013) ja Wilsonin

ym. (2010) tutkimuksissa motivaatioon ja liikunnasta nauttimiseen liittyvät tekijät nousivat esiin. Lisäksi liikunnasta saatavat terveyshyödyt näyttävät motivoivan lapsia liikkumaan (Brockman ym. 2011; Heitzler ym. 2006; Wilson ym. 2010).

Perheen aikataulutus ja liikuntaan varatun ajan vähäisyys nousivat Leen ym. (2015), Martínez-Andrésin ym. (2020) ja Stanley ym. (2013) tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta estäviksi tekijöiksi. Vastaavasti autonomian kokemukset ja vapaus aikuisten kontrollista näyttävät lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta (Brockman ym. 2011; Martínez-Andrés ym. 2020; Wilson ym. 2010). Suomessa Laukkasen ym. (2020) tutkimuksessa autonomian tukeminen, järjestelmällisyys ja vanhempien osallistuminen liikuntaan vaikuttivat positiivisesti lasten liikuntamotivaatioon sekä pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden perustarpeiden toteutumiseen.

Muita fyysistä aktiivisuutta estäviä tekijöitä ovat mm. huonot sääolosuhteet (Brockman ym. 2011; Lee ym. 2015; Stanley ym. 2013) sekä turvallisuustekijät, muun muassa leikkipaikkojen turvallisuus sekä muiden lasten pelkääminen (Brockman ym. 2011; Martínez-Andrés ym. 2020; Stanley ym. 2013; Taverno Ross & Francis 2016). Myös terveyteen liittyvät esteet sekä kokemukset heikosta liikunnallisesta pätevyydestä voivat estää fyysistä aktiivisuutta lasten näkökulmasta (Lee ym. 2015; Wilson ym. 2010).

Liikuntapaikkojen hyvä saatavuus edisti liikunta-aktiivisuutta lasten näkökulmasta sekä Brockmanin ym. (2011) että Heitzlerin ym. (2006) ja Humen ym. (2005) tutkimuksessa. Humen ym. (2005) tutkimuksessa kotona olevat liikuntamahdollisuudet näyttäytyivät tärkeänä teemana. Myös välineiden saatavuus vaikuttaa lasten liikkumiseen (Lee ym. 2015).

Tärkeän luokan muodostaa myös vanhempien tuki ja vaikutus lasten liikkumiselle. Heitzlerin ym. (2006) tutkimuksessa lapset kokivat vanhempien tuen ja heidän osallistumisensa liikuntaan vaikuttavan vahvasti liikunta-aktiivisuuteen. Noonanin ym. (2016) tutkimuksessa vanhempien rooli nähtiin sekä liikkumista edistävänä että estävänä tekijänä; kannustus lisäsi lasten liikunta-aktiivisuutta, kun taas sääntöjen määrä rajoitti sitä. Myös kavereiden kanssa yhdessä liikkuminen lisää lasten liikkumista (Stanley ym. 2013; Wilson ym. 2010).



## 5 TUTKIMUSTARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää 7–10-vuotiaiden lasten kokemuksia heidän fyysiseen aktiivisuuteensa vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena on tarkastella lasten näkökulmasta liikkumista edistäviä ja estäviä asioita heidän vapaa-ajan liikkumisessaan. Tarkastelemme lasten mielestä liikkumiseen kannustavia ja liikkumista rajoittavia tekijöitä heille tärkeissä elämän osa-alueissa mahdollisimman monipuolisesti - vanhemmat, kaveri- ja sisarusuhteet, harrastukset sekä omaehtoisuus huomioiden.

Pyrimme tutkimuksessamme hakemaan edellä esitettyihin asioihin vastauksia seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Mitkä tekijät edistävät fyysistä aktiivisuutta 7–10-vuotiaiden lasten näkökulmasta?
2. Mitkä tekijät estävät fyysistä aktiivisuutta 7–10-vuotiaiden lasten näkökulmasta?

Käyttämämme haastatteluaineisto on kerätty osana Liikkuva perhe -hanketta. Haastattelut kerättiin osana tutkimusta, jonka tavoitteena oli selvittää 7–10-vuotiaiden lasten kokemuksia vanhempien vaikutuksesta heidän fyysiseen aktiivisuuteensa ja näiden kokemusten yhteyttä motivaation säätelyyn liikunnassa (Laukkanen ym. 2020). Liikkuva perhe- hankkeessa käytetty haastattelurunko pohjautuu itsemääräämisteorialle sekä Diana Baumrindin teorialle vanhemmuustyyleistä. Itsemääräämisteoriatarjosi raamit lasten psykologisten perustarpeiden ymmärtämiselle sekä teoriapohjan motivaation säätelylle liikunnassa. Diana Baumrindin teoria vanhemmuustyyleistä toimi teoriapohjana, kun tarkasteltiin lasten kokemuksia vanhempien toiminnasta. (Laukkanen ym. 2020.) Luonnollisesti tästä aineistosta saatavat tulokset suuntautuvat näiden taustaintressien mukaan.

## 6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä luvussa kuvaamme tutkimuksen etenemistä vaihe vaiheelta. Esittelemme ensin lähtökohdat tutkimukselle sekä tutkimuksen kohdejoukon ja sen, kuinka aineisto on kerätty. Tämän jälkeen avaamme tutkimusaineiston analysoinnin eri vaiheet ja lopuksi tuomme esiin tutkimuksemme luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikuttavia tekijöitä.

### 6.1 Tutkimuksen lähtökohta

Tutkimuksemme tavoitteena ollut lasten kokemusten selvittäminen ja ymmärryksen lisääminen ohjasi valitsemaan tutkimusmenetelmäksi laadullisen tutkimusmenetelmän. Laadullista tutkimusta voidaan pitää pehmeänä, tulkinnallisena ja ymmärtävänä tutkimuksena (Tuomi & Sarajärvi 2018, 29), jolloin pyritään kuvailemaan tutkittavaa ilmiötä tutkittavien henkilöiden näkökulmasta (Puusa & Juuti 2020). Halusimme ymmärtää tutkittavien omakohtaisia kokemuksia, näkemyksiä, ajatuksia ja heidän fyysisen aktiivisuutensa esteille ja mahdollistajille antamia merkitystodellisuuksia.

Tutkimuksemme nojaa hermeneuttiseen perinteeseen, jossa todellisuuden ajatellaan rakentuvan jokaisen itse luoduista merkityksistä ja mielen rakennelmista, jolloin tutkimuksen kohteet ovat aina inhimillisten arvojen sävyttämiä. Ihminen jäsentää maailmaa asioille antamiensa merkitysten kautta, ja merkitykset ovat syntyneet yhteisössä, jossa ihminen kasvaa ja jossa häntä kasvatetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 36–42.) Ihmisen merkitystodellisuus ei siis ole synnynnäistä, vaan vuorovaikutuksessa ja kielen kautta muodostuvaa. Tieteenfilosofiset lähtökohdat luovat myös suunnan siihen, miten ajatteleme tutkimuksemme kohteen olevan tutkittavissa ja kuinka sitä voidaan tutkia. Koska käsityksemme mukaan jokainen konstruoi havainnoimaansa omalla tavallaan ja tekee siitä omanlaisensa tulkinnat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 81), tutkimuksemme kohde on tutkittavissa vain haastatteluilla, joissa tutkittava pääsee kertomaan aiheesta vapaasti turvallisessa ympäristössä ja joissa haastatteliija pystyy tarvittaessa tarkentamaan ja syventymään aiheisiin lisäkysymyksin (Brinkmann 2013, 16).

Oman ymmärryksemme lisäämiseksi halusimme luoda lasten kokemuksia yhdistäviä teemoja ja tutkia aineiston läpi systemaattisesti, kenenkään kokemuksia pois jättämättä, jolloin näkisimme, mitkä kaikki tekijät lapset kokevat merkityksellisiksi. Tästä syystä valitsimme

aineiston analysoinnin tavaksi sisällönanalyysin ja lähdimme tutkimaan sitä induktiivisen lähestymistavan keinoin.

## **6.2 Tutkittavat ja aineistonkeruu**

Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty osana Liikkuva perhe -hanketta maaliskuussa vuonna 2018 täsmäryhmähaastatteluilla 7–10-vuotiailta lapsilta. Tutkimukseen osallistuneet valittiin tarkoituksellisesti sosioekonomisesti eri kaltaisilta alueilta, yhteensä kuudesta eri koulusta. Luokan omat opettajat jakoivat taustakyselylomakkeet yhteensä 455 lapselle 20:stä eri ryhmästä. Lomakkeista 134 palautettiin täytettyinä ja niistä 94:ssä oli hyväksytty lupa tutkimukseen osallistumiseen sekä vanhemmalta että lapselta. Haastatteluiden aikaan poissa oli kahdeksan lasta, kahdelta lapselta kyselylomake palautui vasta haastattelujen jälkeen, ja yksi opettajista kielsi haastatteluajan viideltä lapselta, joten kaiken kaikkiaan ryhmähaastatteluihin osallistui yhteensä 79 lasta.

Haastattelut toteutettiin haastatteluun osallistuneiden kouluilla yhteensä 19:ssä eri ryhmässä. Ryhmissä oli keskimäärin neljä lasta, pienimmän ryhmän koostuessa kahdesta lapsesta ja suurimman seitsemästä. Haastattelut kestivät keskimäärin 26 minuuttia. Niitä jatkettiin siihen asti, kunnes haastateltavissa oli näkyvissä väsymisen tai turhautumisen merkkejä suoraan tai epäsuorasti. Haastatteluissa oli haastattelijan lisäksi 1–2 tutkimusavustajaa, jotka huolehtivat ajasta ja siitä, että jokaiseen ilmaisuun tuli sen esittäjän nimi. Kaikki haastattelut äänitettiin. Haastatteluiden lisäksi tutkimuksessa jaettiin myös muun muassa haastateltavan perhetaustaa ja fyysistä aktiivisuutta selvittävä kyselylomake vanhemmille.

Tutkimusmetodi, täsmä- tai fokusryhmähaastattelu, valikoitui tutkimukseen yhden henkilön esihaastattelun ja kahden henkilön ryhmähaastattelun sekä aiheeseen liittyvän aiemman kirjallisuuden perusteella. Täsmäryhmähaastattelua pidetään hyvänä vaihtoehtona lasten haastatteluille, sillä lapset saavat tuoda näkemyksiään esille tuttuun vertaistoverien seurassa ja niiden avulla voidaan saada tietoa lasten yhteisöllisistä näkemyksistä (Stewart 2007) arkipäivän keskusteluja muistuttavissa tilanteissa (Brinkmann 2013, 26). Fokusryhmä tilanteena on dynaaminen, ihmisten välinen prosessi ja sen avulla saadaan erilaisia näkemyksiä yhteen, jolloin haastattelujen rikkaus ja diversiteetti voivat nousta korkeammalle tasolle kuin yksilöhaastatteluissa (Nicholls 2009). Lapset voivat reagoida toistensa vastauksiin ja he

pystyvät tuottamaan sellaisia syvällisempiä keskusteluja ja oivaltamaan uusia ajatuksia, joihin yksilöhaastatteluissa ei ehkä pystyttäisi. Täsmäryhmähaastattelut ovat myös tehokas tapa kerätä tietoa suurelta määrältä haastateltavia yksilöhaastatteluihin verrattuna. (Stewart ym. 2007.)

Ennen haastatteluja ryhmien opettajia pyydettiin piirättämään lapsilla jotakin perheliikunta-aiheeseen liittyvää. Haastattelut tehnyt tutkija ja haastateltavat eivät tunteneet entuudestaan. Haastattelujen alussa tutkija esitteli itsensä haastateltaville, kertoi olevansa tutkija ja olevansa kiinnostunut lasten näkemyksistä perheen fyysisestä aktiivisuudesta. Haastattelut aloitettiin sillä, että lapset saivat kertoa, mistä heidän piirroksensa kertoo. Tämän lämmittelytehtävän keinoin oli tarkoitus helpottaa lasten kertomista omista kokemuksistaan ja välittää viestiä, että he ovat haastattelujen aiheen asiantuntijoita. Samaan pyrittiin myös sillä, että haastattelujen ilmapiiri oli avoin, hyväksyvä ja luottamuksellinen. Haastateltaville kerrottiin, että tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita heidän kokemuksistaan perheen liikuntaan liittyen ja he saavat aiheista hyvin tietävinä kertoa niistä juuri niin kuin heidän mielestensä on tärkeää ja että heillä on mahdollisuus tarkentaviin kysymyksiin. Haastattelija painotti myös, ettei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia, vaan kaikki mielipiteet ovat arvokkaita. Lisäksi kerrottiin, että haastateltavilla on lupa olla vastaamatta tai keskeyttää osallistuminen koska tahansa.

Täsmäryhmähaastattelut etenivät lasten piirustuksista keskustelun jälkeen eri teemojen mukaisesti, puolistrukturoidulla menetelmällä, jolloin keskustelua käydään etukäteen valittujen teemojen ja tarkentavien kysymysten avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87), ja haastateltavien vastausten perusteella oli mahdollisuus syventää kysymyksiä sekä tarttua tiettyihin aiheisiin. Metodologisesti teemahaastattelu sopii erityisen hyvin käytettäväksi fokusryhmissä, sillä teemahaastattelussa korostuu ihmisten tulkinnat ja merkitykset asioista ja merkitysten ajatellaan syntyvän nimenomaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, kollektiivisena prosessina (Hirsjärvi & Hurme 2007; Nicholls 2009).

Haastatteluaiheisiin johdateltiin kolmella eri kysymyksellä ja teemat jakautuivat kahteen eri osaan. Ensimmäinen osa käsitteli vanhemmuuskäytäntöjä ja toinen osa vanhemmuustyylejä. Vanhemmuuskäytäntöjä koskeva haastattelu jakautui edelleen kahteen alateemaan - liikkumista lisääviin ja liikkumista vähentäviin tilanteisiin. Johdattelukysymykset olivat tarkoituksella avoimia, jotta lasten omille käsityksille, ajatuksille ja mielipiteille jäisi tilaa. Aiheisiin johdattelevina pääkysymyksinä olivat (1) ”Miettikää vapaa-aikaa ja kotia: onko tilanteita,

jolloin on kiva liikkua?”, (2) Miettikää vapaa-aikaa ja kotia: onko tilanteita, jolloin ei ole kiva liikkua? ja (3) ”Kerro, kannustavatko, auttavatko, ohjaavatko tai neuvovatko äiti tai isä sinua liikkumaan?”. Haastattelun edetessä haastattelija esitti tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä, mikäli haastattelu ei ollut edennyt vielä koskemaan esimerkiksi molempia vanhempia. Haastattelurunko kokonaisuudessaan on liitteenä (liite 1).

Haastattelussa käytettiin fyysinen aktiivisuus -käsitteen tilalla sanaa liikunta. Haastattelija määritteli liikunnan tarkoittamaan kaikkea liikkumista, leikkimistä ja pelaamista, jossa hengästyy, kuten juokseminen, hyppiminen ja liikuntapelit. Myös kevyempi, ei hengästyttävä liikunta määriteltiin liikunnaksi, kuten käveleminen, pyöräily sekä tempujen ja taitojen harjoittelu. Liikkuminen luettiin kotona, muualla sisätiloissa tai ulkona tapahtuvaksi toiminnaksi. Yhteisen kielen ja kaikkien ymmärtämien käsitteiden käyttäminen haastattelutilanteessa lisää tutkittavien edellytyksiä osallisuuden kokemukseen (Turja 2020), jolloin haastateltavat kokevat vahvemmin olevansa osa toimintaa ja voivat kertoa avoimemmin kokemuksistaan.

### **6.3 Tutkimusaineiston analysointi**

Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysia voidaan tehdä teorialähtöisesti, teoriasidonnaisesti tai aineistolähtöisesti riippuen siitä, mikä tutkijan suhde teoriaan on (Eskola 2018). Koska halusimme lähteä selvittämään haastatteluaineiston pohjalta, millaisia teemoja sieltä nousee - mitkä asiat lasten puheessa esimerkiksi toistuvat ja tuntuvat lapsille merkityksellisimmiltä, valitsimme sisällönanalyysin tavaksi aineistolähtöisen menetelmän. Aineistolähtöisessä analyysissä tavoitteena on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Pyrkimyksenä on, että analyysiyksiköt valitaan tutkimustehtävien ja tutkimuksen tavoitteiden mukaisesti, eivätkä ne ole siis etukäteen sovittuja. (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä tutkimuksessa analyysiyksikköinä käytimmekin aineistosta nousseita yksiköitä - fyysistä aktiivisuutta lisääviä ja vähentäviä tekijöitä.

Laadullisen aineiston analyysitekniikan avainsanoja ovat avoimuus, systemaattisuus, perusteltavuus ja tarkistettavuus (Puusa & Juuti 2020). Tämän kappaleen tarkoituksena onkin selvittää mahdollisimman seikkaperäisesti, miten aineiston analysointi tutkimuksessamme eteni. Lähdimme työstämään aineistolähtöistä analyysiä perehtymällä litteroituun

haastatteluaineistoon tarkoin. Pyrkimyksenä oli aineistolähtöisen analyysin tavoin aloittaa puhtaalta pöydältä ilman ennakko-oletuksia tai teorian pohjalta luotuja määritelmiä. Teoria rakentuisi siis alhaalta ylös, toisin sanoen induktiivisesti (Eskola & Suoranta 1998). Puusa ja Juuti (2020, 9) näkevät tämän tavan olennaisena aineistolähtöisessä analyysissä, sillä ilman teoreettisia “silmälaseja” aineiston analysointi ei rajoitu vain tiettyyn teoriaan ja mahdollisuus löytää jotakin tutkimuksen tavoitteen kannalta olennaista ja arvokasta lisääntyy.

Luimme koko haastatteluaineiston useaan kertaan ja merkitsimme havaintojamme, samoina toistuvia asioita ja lasten vastauksissa yhteisiä tekijöitä sekä mielenkiintoisia seikkoja sivujen reunaan. Näistä kaikista merkinnöistä teimme päätöksen, mikä haastatteluaineistossa meitä eniten kiinnostaa. Koska haastatteluaineisto oli runsas ja vivahteikas, ja lasten ajatuksista ja omakohtaisista kokemuksista olisi saanut monta eri analyysiyksikköä, rajasimme tutkimukseemme kuuluviksi yksiköiksi lasten liikkumista lisäävät ja vähentävät tekijät. Kirjoitimme kaikki näihin tekijöihin liittyvät asiat erilleen muusta aineistosta. Tästä työvaiheesta käytetään myös nimitystä koodaaminen (Tuomi & Sarajärvi 2018). Analyysiyksiköt ja koodimerkit selkeyttivät meille kiinnostuksenkohteemme ja helpottivat sisällönanalyysin seuraavaa vaihetta toimiessaan meille muistiinpanoina, aineiston jäsenyyksen ja kuvailun apuna sekä osoitteena (Eskola & Suoranta 1998; Tuomi & Sarajärvi 2018, 121), kun laajemmasta tekstistä piti tarkistaa esimerkiksi jonkin ilmauksen asiayhteys.

Aineistolähtöinen analyysi rakentuu tyypillisesti kolmesta eri vaiheesta - redusoinnista eli aineiston pelkistämisestä, klusteroinnista eli aineiston ryhmittelystä sekä abstrahoinnista eli teoreettisten käsitteiden luomisesta (Miles ym. 2020; Tuomi & Sarajärvi 2018). Etenimme tutkimuksessamme tämän kaavan mukaan. Koodatusta tekstistä siirryimme siis datan redusointiin eli pelkistämiseen, jolloin karsimme aineistosta tutkimuksemme kannalta epäolennaisen pois, tiivistimme ja jaottelimme tekstiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127). Tarkastelimme tutkimustehtäväämme kuvaavia ilmauksia, eli lauseita tai lauseen osia, joissa ilmeni fyysisistä aktiivisuutta lisääviä tai vähentäviä tekijöitä, muodostimme niistä pelkistettyjä ilmaisuja ja listasimme ne allekkain erilliselle Word-dokumentille. Samoista puheenvuoroista saattoi löytyä kaksi tai useampi erilainen pelkistetty ilmaus, joten tekstipätkät saattoivat jakautua useampiin pelkistettyihin ilmaisiin. Taulukossa 1 on esimerkkejä ilmausten pelkistämisestä.

TAULUKKO 1. Esimerkkejä aineiston redusoinnista.

<b>Alkuperäisilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>
<i>Jos mä oon ollu vaikka koko päivän puhelimella, kyllä ne sitten pakottaa tekee jotain muuta.</i>	Puhelimella olo
	Paikallaan oloa rajoittavat säännöt
<i>Periaatteessa mä en ois päässyt, mut kun sit mä menin mun kaverille yökylään, niin sitten mä pääsin tonne peliin. --- Joo, et ne (vanhemmat) ei päässy viemään mua.</i>	Liikunnan mahdollistaminen
<i>Meillä on tossa paikallisen järven jäällä jääkiekkokenttä ja joskus se pitää kolata, niin silloin munkin pitää mennä mukaan. Meen (sitten itsekin luistelemaan).</i>	Fyysiseen aktiivisuuteen ohjaaminen
<i>Yleensä, jos mä kysyn äitiltä voinko mennä kaverille. Yleensä sunnuntaisin. Äiti sanoo "et voi mennä", koska sulla on cheerleading, niin sun pitää mennä sinne.</i>	Harrastusaikatauluista kiinni pitäminen
<i>Yleensä, jos äiti sanoo, että "mennään liikuntapaikalle". Siihen ei voi väittää vastaa, että on vähän niinkun pakko mennä. Mutta siellä on ihan kivaa.</i>	Liikuntaan sosiaalistaminen

Redusointia seurasi klusterointi, jossa ryhmittelimme pelkistettyjä ilmauksia samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia etsimällä. Samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset muodostimme omiksi ryhmikseen, joista muodostui aineiston analyysin alaluokat. Klusteroinnin tavoitteena onkin luoda pohja tutkimuksen rakenteelle sekä alustavia kuvauksia tutkimuksen kohteesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4). Taulukossa 2 on esimerkki klusteroinnista, jossa samankaltaisista vanhempien toimintatavoista on muodostettu oma alaluokkansa.

TAULUKKO 2. Esimerkki klusteroinnista.

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>
Paikallaan oloa rajoittavat säännöt	Vanhemmat struktuurin luojina
Liikunnan mahdollistaminen	
Fyysiseen aktiivisuuteen ohjaaminen	
Harrastusaikatauluista kiinni pitäminen	
Liikuntaan sosiaalistaminen	

Aineiston klusterointiin saakka teimme molemmat analysointia itseksemme. Tässä vaiheessa kävimme toistemme tulkinnat moneen kertaan läpi, vertasimme saatuja luokkia ja keskustelimme eroavaisuuksista ja yhtäläisyyksistä. Puusan ja Juutin (2020, 9) mukaan kaksi tutkijaa ei koskaan päädy samoihin tulkintoihin, vaikka heillä olisi sama laadullinen aineisto analysoitavana. Toisaalta Tuomi ja Sarajärvi (2018) pitävät klusteroinnin ja abstrahoinnin vaihetta analyysin kriittisimpänä osana, joten paneuduimme tähän vaiheeseen erityisen huolellisesti. Tässä vaiheessa päätimme yhteisesti vielä, millä perusteella eri ilmaisut kuuluvat samaan tai eri kategoriaan, keskustelimme, ovatko kaikki alaluokat tarpeellisia tutkimusongelmien näkökulmasta ja tämän perusteella yhdistelimme tai poistimme joitakin alaluokkia. Tämän vaiheen huolellinen läpikäynti ja eri näkökulmien yhdistäminen myös parantaa tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165), jota erittelemme tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

Abstrahointia voidaan pitää osana klusterointia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124), erityisesti kun muokkasimme luokkia työvaiheiden välillä ja palasimme niihin yhdessä aina tarkistaaksemme, että etenemme tutkimustehtävien suunnassa. Abstrahoinnissa ryhmittelyä jatketaan niin kauan, kuin se aineiston sisällön kannalta on mahdollista. Alkuperäisistä ilmauksista päästään siis lopulta teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125.) Yhdistimme alaluokkia yläluokiksi ja niistä edelleen pääluokiksi. Abstrahointia olemme kuvanneet taulukossa 3.



TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston abstrahoinnista.

<b>Alaluokka</b>	<b>Pääluokka</b>	<b>Yhdistävä luokka</b>
Vanhemmat struktuurin luojina	Vanhemmuuskäytänteet	Liikuntaa edistävät tekijät
Perheen kanssa yhdessä liikkuminen		
Psyykkinen tuki		
Perheen malli		
Rajoitukset eivät estä liikkumista		
Autonomian kokemukset	Motivaatio	
Liikunta tunteidensäätelykeinona		
Oppiminen		
Liikunnan ilo		
Kilpaileminen		

Teoreettisten käsitteiden muodostuksen jälkeen, sisällönanalyysin viimeisenä vaiheena, kvantifioimme aineiston eli laskimme aineistosta, kuinka moni tutkittavista on ilmaissut haastatteluissa saman asian (Schreier 2012, 231). Kvantifioinnilla saatetaan tuoda laadullisen aineiston tulkintaan erilaista näkökulmaa (Patton 2015, 657) tai merkittävää lisätietoa analyysissä laatuja kuvailun lisäksi. Haastatteluissa ilmaistut asiat asettuvat johtopäätöksiä tehdessä erilaisiin kehyksiin, jos ilmaisuja on kahden sijaan esimerkiksi 42. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 135.) Tässä tutkimuksessa koimme tärkeäksi tuoda esiin, missä laajuudessa ilmaisuja on tehty - kuinka useasti tietyt teemat lasten puheessa esiintyvät ja kuinka tärkeänä asiana eri tekijöitä lasten näkökulmasta voidaan pitää. Kvantifointi on esitetty tulososan taulukoissa 4 ja 5.

## 6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksemme lähtökohtana oleva ajatus totuuden olemassaolosta on idealistinen, mikä ohjaa myös tutkimuksen luotettavuuden arviointia. Koemme, että on olemassa monta todellisuutta eli jokaisen yksilölliset, subjektiiviset kokemukset ja merkityksenannot maailmasta. Laadullisessa tutkimuksessa ei näin ollen välttämättä pyritäkään objektiivisuuteen, vaan luotettavuutta arvioidaan muun muassa läpinäkyvyyden, puolueettomuuden, uskottavuuden, vastaavuuden, siirrettävyyden (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160–162) vahvistettavuuden, kestävyuden sekä hyödynnettävyyden kautta (Miles ym. 2020, 310) Lisäksi luotettavuutta lisää tutkimuksessa käytetty triangulaatio (Tuomi & Sarajärvi 2018, 166–172).

Luotettavuutta lisätäksemme pyrimme kuvaamaan tutkimuksen lähtökohdat, suhtautumisemme todellisuuteen ja tutkittavaan ilmiöön sekä tutkimuksen toteuttamisen eri vaiheet mahdollisimman läpinäkyvästi ja selkeästi vaihe vaiheelta, jolloin lukija pystyy muodostamaan oman käsityksen tutkimuksen kulusta ja arvioimaan sen tuloksia. Läpinäkyvyys tulee esille tutkimuksessamme erityisesti Tuomen ja Sarajärven listaamien kohtien (2018, 163–164), aineistonkeruun, tutkimuksen tiedonantajien, aineiston analyysin ja tutkimuksen raportoinnin, suhteen.

Puolueettomuus ilmenee tutkimuksessamme niin, että pyrimme jo ennen tutkimusaineistoon perehtymistä refleктоimaan omaa identiteettiä tutkijana - minkälaisia olemme, mitä arvostamme, mitä ajattelemme tutkittavasta ilmiöstä ja miten suhtaudumme yleisesti liikkumiseen ja liikkumattomuuteen. Pohdimme esimerkiksi, miten liikuntakasvattajan ja liikunnan puolestapuhujan rooli voi vaikuttaa siihen, mihin kiinnitämme huomiota tutkimusaineistoa lukiessamme. Tällä pyrimme kuulemaan ja ymmärtämään haastateltavien kertoman juuri sellaisena, kuin he sanomansa tarkoittavat, eikä tulkintoja tehty omien suodattimiemme läpi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Tutkimus toteutettiin myös mahdollisimman aineistolähtöisesti, jolloin aiheeseen liittyvän aiemman tutkimustiedon ohjaaminen pyrittiin tietoisesti minimoimaan haastatteluja lukiessa.

Tutkimuksen uskottavuudella, vastaavuudella ja siirrettävyydellä tarkoitetaan muun muassa sitä, että tutkimukseen osallistuneet on kuvattu riittävän selkeästi, kerätyn aineiston totuudenmukaisuus on arvioitu, ja tutkijan tekemä tulkinta vastaa tutkittavien käsityksiä

aiheesta. Lisäksi voidaan arvioida, ovatko tulokset siirrettävissä toiseen kontekstiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162.) Tutkimukseen osallistuneet on kuvattu työmme menetelmäosuudessa tutkimusjoukon kuvailuna kaikella sillä tiedolla, jota meillä heistä oli, ilman ketään tutkimukseen osallistunutta yksilöiviä tietoja. Tutkimukseen osallistuvien valitsemisen kriteerit on lueteltu aineistonkeruuosiossa, joiden perusteella lukija voi arvioida, millaisen joukon kokemuksia tämän tutkimuksen tulokset kuvaavat. Tutkittavien tarkka kuvailu voidaan nähdä myös osana tutkimuksen siirrettävyyttä (Nicholls 2009). Tällä osoitetaan, että tutkittavat on valittu tutkimuksen aiheen perusteella, tarkoituksenmukaisella otannalla, ja heillä on hyvä kyky kertoa 7–10-vuotiaiden lasten liikkumiseen liittyvistä asioista.

Aineiston totuudenmukaisuuteen on haastattelutilanteessa pyritty vaikuttamaan luomalla mahdollisimman lämmin ja avoin ilmapiiri. Lisäksi täsmäryhmähaastatteluiden käyttö tutkimusmenetelmänä on mahdollisimman lähellä totuudenmukaista tilannetta, jossa lapsi saa keskustella aiheesta vertaistensa seurassa. Epätasapainoinen valtasuhde aikuisen ja lapsen välillä ja se, että tutkija ei ole tuttu haastateltaville entuudestaan, voi vaikuttaa kuitenkin aineiston totuudenmukaisuuteen heikentävästi. Lapset voivat esimerkiksi ajatella, että heidän tulee vastata tietyllä tavalla sosiaalisen miellyttämisen vuoksi tai he voivat jättää jotakin oleellista sanomatta, kun he eivät tiedä, miten haastattelija reagoi heidän kertomaansa. Haastattelujen toteuttaminen kouluympäristössä, jossa lapset osallistuvat päivittäin aikuisten ohjaamaan toimintaan ja jossa heidän tulee noudattaa aikuisten kertomia sääntöjä, tekee haastattelutilanteesta myös erityislaatuisen. Tutkijalla on lapsiin erilainen rooli opettajaan nähden ja tätä tuleekin pyrkiä korostamaan, jotta haastateltavan lapsen asiantuntijarooli mahdollistuu. (Raittila ym. 2017, luku 15). Raittila ym. suosittelevatkin, että lapsilla olisi mahdollisuus tutustua haastattelijaan jo etukäteen ennen varsinaista haastattelua.

Tutkimusaineisto on kerätty Liikkuva perhe -hankkeeseen liittyen tietyn teorialinssin ja aiemman aiheeseen liittyvän tutkimuksen kautta muodostetun temahaastattelurungon avulla. Haastatteluteemat ovat muodostuneet itsemääräämisteorian (Deci & Ryan) ja fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevien vanhemmuuskäytäntöjen perusteella, joten fokusryhmäkeskustelut ovat voineet painottua tiettyihin liikkumisen muotoihin ja tapoihin enemmän. Koska tämä tutkimus on toteutettu aineistolähtöisesti, on syytä pohtia, saako lasten kertomuksista ja kokemuksista täysin todellisuutta vastaavaa ja monipuolista kuvaa fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä, sillä tämän tutkimuksen aineistossa lasten

perhekontekstin kokemukset ovat yllä esitettyinä Jos haastattelut olisi toteutettu esimerkiksi avoimena haastatteluina (esim. Brinkmann 2013) lasten yleisistä kokemuksista fyysiseen aktiivisuuteen liittyen, tämän tutkimuksen aineisto olisi voinut olla luotettavampi ja mahdollisesti totuudenmukaisempi.

Tutkijan tekemien tulkintojen vastaavuutta tutkittavien käsityksiin aiheesta voidaan mitata ilmiä validiteetilla, jolloin tiedonantajat arvioivat (vahvistavat) tulosten valmistuttua päätelmien osuvuutta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165). Tutkijan löydösten ja osallistujien käsitysten vastaavuus voidaan määrittää myös osaksi tutkimuksen uskottavuutta (Nicholls 2009). Tässä tutkimuksessa tällaista luotettavuutta lisäävää menetelmää ei ole käytetty, vaan vastaavuutta on pyritty lisäämään sillä, että olemme analysoineet haastatteluaineiston ensiksi erillään ja tämän jälkeen käyneet keskustelua eriävistä näkemyksistä ja selittäneet omia tulkintojamme, jonka jälkeen olemme päätyneet tuloksissa yhteiseen ymmärrykseen. Koemme myös, että tulkintojen painotus erii hieman eri tutkijoiden välillä, mikä on keskeinen osa laadullista tutkimusta, ja heijastelee vain jokaisen tutkittavan ja tutkijan subjektiivista käsitystä todellisuudesta. Näin ollen vahvistamisen tavoitetta tutkimuksessamme voidaan pitää tarpeettomana.

Triangulaatiota voidaan käyttää tutkimuksen validiteetin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 166) ja uskottavuuden (Nicholls 2009) arvioinnissa. Sillä tarkoitetaan erilaisten metodien, tutkijoiden, tutkimusaineistojen ja teorioiden käyttöä samassa tutkimuksessa. Tutkimuksessamme triangulaatio ilmeni niin, että tutkimusta teki kaksi tutkijaa, ja toimimme molemmat hieman toisistaan poikkeavaa näkemystä aineiston analysointiin, tulosten tarkasteluun ja pohdintaan. Tiedonlähteiden eroavaisuuksia pyrittiin tuomaan esiin sillä, että tutkittavat valittiin erityyppisiltä alueilta, esimerkiksi sosioekonomisen jaottelun mukaan. Lisäksi olemme ottaneet aikaisempaan aiheeseen liittyvään tutkimukseen perehtyessämme huomioon useampia teoreettisia näkökulmia, jotka muun muassa selittävät fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä lapsuusiässä. Ainoastaan metodista triangulaatiota emme ole tutkimuksessamme käyttäneet.

*Eettisyys.* Tutkimuksen luotettavuuden toinen osa on eettinen kestävyys (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149). Paitsi että tutkimussuunnitelma, tutkimusasetelma ja raportointi on laadukkaasti toteutettu, tutkimuksen toteutusta tulee ohjata eettinen sitoutuneisuus, jotta tutkimus täyttää laadukkaan ja luotettavan tutkimuksen kriteerit. Tieteellinen tutkimus on eettisesti luotettavaa

ja hyväksyttävää, jos se on tehty hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7). Noudatimme tämän tutkimuksen teossa neuvottelukunnan ohjeistamia hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia. Pyrimme rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen kaikissa tutkimuksen eri vaiheissa, kuten tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Noudatimme avoimuutta ja laadullisen tutkimuksen menetelmän suositeltavia vaiheita (Miles & Huberman 2020; Patton 2015; Puusa & Juuti 2020; Schreier 2012; Tuomi & Sarajärvi 2018), jotka tarkkaan tietyssä järjestyksessä kuvaamalla tutkimus on mahdollista toistaa samankaltaisena uudestaan.

Olemme aiempaan aiheeseen liittyvään tutkimustietoon perehtyessämme, ja sitä kuvatessamme, viitanneet muiden tutkijoiden julkaisuihin ja antaneet niille kuuluvan arvon omassa työssämme. Kaikki käyttämämme lähteet ovat näkyvissä asiayhteydessään tekstissä sekä lähdeluettelona tutkimuksemme lopuksi. Suunnittelimme, toteutimme ja raportoimme tutkimuksemme sekä tallensimme tutkimuksen edetessä syntyneet tietoaineistot niin ikään hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Litteroidut haastatteluaineistot lähetettiin suojatun sähköpostiyhteyden välityksellä ja niitä luettiin vain kirjautumista vaativilla tietokoneilla.

Tutkimuksen etiikkaan liittyy myös tutkittavien suojaa ja tiedonhankintaa koskevat normit. Koska ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan muodostaa ihmisoikeudet, tutkimuksen eettisyydelle voidaan määrittää kriteereiksi myös tutkimukseen osallistuvien henkilöiden suojaa parantavat tekijät. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155.) Tämän tutkimuksen osallistujille selvitettiin tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät, heillä oli mahdollisuus suostua vapaaehtoisesti tutkimukseen, kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai lopettaa osallistuminen tutkimuksen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Lisäksi osallistujien hyvinvointi asetettiin tutkimuksen tavoitteiden edelle, kaikki tutkimustiedot ovat luottamuksellisia, eikä niitä ole käytetty muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen, tutkimukseen osallistuneet ovat jääneet nimettömiksi ja heidän vastauksistaan on poistettu kaikki tunnistetiedot. Tässä tutkimuksessa käytettyyn haastatteluaineistoon liittyvä tutkimus on saanut eettisen hyväksynnän Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta 22. elokuuta 2017.

## 7 TULOKSET

Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmiä käyttäen ja se tuotti fyysistä aktiivisuutta edistävästä tekijöistä kuusi yläluokkaa, joihin kuuluu yhteensä 21 alaluokkaa. Fyysistä aktiivisuutta estävistä tekijöistä yläluokkia nousi yhdeksän, joihin kuuluu yhteensä 24 alaluokkaa. Nämä luokat kuvaavat lasten kokemuksia fyysistä aktiivisuutta edistävästä- ja estävistä tekijöistä. Tässä luvussa esitellään tarkemmin jokaista yläluokkaa, sekä luokkia, jotka niiden alle jakaantuivat.

### 7.1 Edistävät tekijät

TAULUKKO 4. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin luokat fyysistä aktiivisuutta edistävien tekijöiden osalta ja niiden aineistossa esiintymisen lukumäärät koko tutkimusjoukossa (N=79).

Yläluokka	Alaluokat	Ilmauksia (kpl)
Motivaatio	Autonomian kokemukset	19
	Oppiminen	2
	Liikunnan ilo	58
	Liikunta tunteidensäätelykeinona	5
	Kilpaileminen	7
Vanhemmuskäytänteet	Perheen kanssa yhdessä liikkuminen	63
	Vanhemmat struktuurin luojina	40
	Psyykkinen tuki	36
	Perheen malli	4
	Rajoitukset eivät estä liikkumasta	14
Liikkuminen paikasta toiseen fyysisesti aktiivisesti	Hyötyliikunta	10
	Koulu- ja harrastusmatkat	6

Harrastukset	Järjestetty liikunta	33
	Omaehtoinen liikunta	7
Fyysinen ympäristö	Virikkeellinen ympäristö	33
	Vuodenaika mahdollistaa liikkumisen	13
	Liikkumaan innostavat välineet	13
Sosiaalinen tuki	Kaverit	25
	Sisarukset	10
	Lemmikit	11

### 7.1.1 Motivaatio

Yläluokan “motivaatio” alla on viisi alaluokaa: autonomian kokemukset, oppiminen, liikunnan ilo, liikunta tunteidensäätelykeinona ja kilpaileminen. Suurin osa näistä alaluokista liittyy lapsen sisäiseen motivaatioon, mutta kilpailemisessa myös ulkoisella motivaatiolla on keskeinen rooli. Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä, ja se on Deci & Ryanin itsemääräämisteorian mukaan keskeisiä sisäiseen motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Ihminen kokee autonomiaa, kun hän kokee voivansa tehdä toimintaan liittyviä valintoja. (Deci & Ryan 2000.) Aineistossa nousi merkittävä määrä kommentteja, joissa autonomian tunteen koettiin lisäävän omaa liikuntamotivaatiota. Kysymykseen “mikä on mukavaa vapaa-ajan liikkumisessa” vastattiin esimerkiksi näin:

*”Koulussa on aika, kuinka kauan pitää tai saa liikkua ja on tietty tekeminen. Vapaa-ajalla sä voit vaikka puol tuntii pelata jalkapalloa, toisen puol tuntii tehä temppuja, kolmannen puol tuntii vaikka tanssia ja neljännen puol tuntii vaikka lenkkeillä tai jotain. Ni sit voi ite päättää vähän mitä tekee.” (lapsi 55, 2lk)*

Myös liikuntataitojen oppiminen nousi yksittäisissä vastauksissa aineistosta esiin. Liikuntataitojen oppiminen voi olla itsessään liikuntamotivaatiota lisäävä asia, ja lisäksi se synnyttää usein pätevyyskokemuksia. Pätevyyskokemukset ovat keskeinen tekijä

liikuntamotivaation taustalla itsemäärämisteorian sekä tavoiteorientaatioteorian mukaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

Suurella määrällä vastauksia liikunta itsessään koettiin mielekkäänä ja sen koettiin tuottavan iloa. Monessa vastauksessa liikunnan mielekkyys kohdistui tiettyyn lajiin tai leikkiin, mutta liikunnan ilon mainittiin myös itsessään olevan liikuntaan osallistumista lisäävä tekijä.

Liikunta tuotiin esiin keinona säädellä omia tunteita. Se nähtiin mahdollisuutena energian purkamiseen, tylsyyden torjumiseen ja harmituksen kanavoimiseen, kuten yksi haastateltavista kertoi: *”Silloin, kun joskus harmittaa, on kiva päästä purkamaan sitä harmia pihalle”* (lapsi 43, 3lk). Vastauksissa tuli ilmi, että liikunnasta voidaan saada ilon tunteita ja se auttaa joissain tilanteissa rauhoittumaan. Liikunnan koettiin myös estävän väsymystä. Joistakin vastauksista käy ilmi, että vanhemmat laittavat lapset liikkumaan tiettyjen tunnereaktioiden vallitessa, ja osassa vastauksista lapset näyttävät osaavan kanavoida tunteitaan liikuntaan omatoimisesti.

Kilpaileminen nousi myös yhdeksi lapsia motivoivaksi teemaksi. Vastauksissa nousi esiin menestyksen saavuttaminen. Esimerkiksi mitalien saaminen kilpailuissa koettiin yhdeksi syyksi liikunnan harrastamiseen. Toisaalta kilpailuteemassa näkyi myös perheen tai kavereiden kanssa leikkimielisempi kisailu. Vastauksista käy ilmi myös onnistumisten saaminen liikuntamotivaatiota edistävänä tekijänä (esimerkiksi maalien tekeminen jalkapallossa).

### **7.1.2 Vanhemmuuskäytänteet**

Vanhemmuuskäytänteet näyttäytyivät isoimpana yläluokkana fyysistä aktiivisuutta edistävästä tekijöistä, ja sen alle sijoitettiin viisi alaluokkaa: perheen kanssa yhdessä liikkuminen, perheen malli, vanhemmat struktuurin luojina, psyykinen tuki sekä “rajoitukset eivät estä liikkumasta”. Suurin osa haastateltavista kuvasi perheen olevan mukana liikkumisessa ja keskeinen liikuntaaktiivisuuteen vaikuttava tekijä. Piirroksissaan haastateltavat kuvasivat usein itseään liikkumassa perheen kanssa. Vanhemmat ovat tärkeää seuraa liikkeessä ja toimivat mallina lasten liikuntakäyttäytymiselle. Lasten kommentteista tulee esiin perheen kanssa yhteiset harrastukset ja vanhemmat tai sisarukset suunnannäyttäjinä.



*“Mä aloitin harrastamaan lentopalloa, kun isosisaruksetkin harrasti sitä, niin sit, että ne vois opettaa mua myös siinä.” (lapsi 6, 3lk)*

*“Mä myös harrastan futsalia, kun iskäkin on harrastanut sitä, kun se oli nuorempi. Me tykätään siitä” (lapsi 55, 2lk)*

Vanhemmat luovat liikkumista koskevia sääntöjä ja raameja. “Vanhemmat struktuurin luojina” -osiossa fyysistä aktiivisuutta edistäviksi tekijöiksi nousivat vanhempien kehottaminen tai käskeminen liikkumaan sekä liikuntaa koskevat säännöt. Toisaalta vanhempien toiminnasta nousivat esiin myös käytänteet liikuntaharrastuksiin kyyditsemisessä, joka mahdollisti harrastamisen.

“Rajoitukset eivät estä liikkumasta” -luokkaan nousi tekijöitä turvallisuudesta. Haastatteluissa todettiin esimerkiksi, että vanhemmat sallivat kodin lähialueella liikkumisen omatoimisesti, koska lapsilla oli niin hyvä tuntemus ympäristöstä. Monessa vastauksessa mainittiin mahdollisuus liikkua itsenäisesti kodin lähellä vapaa-ajalla. Tässä alaluokassa mainittiin myös mahdollisuudet liikkua kotona ilman fyysisen ympäristön rajoituksia (esimerkiksi mahdollisuus voimistella olohuoneessa). Esiin nousi myös kommentteja vanhempien sallivuudesta esimerkiksi puuhun kiipeämisen tai temppujen tekemisen suhteen. Lapset siis kokivat, että vanhempien sallivuus mahdollisti liikkumisen.

Psyykinen tuki -alaluokka koostui kommentteista vanhempien kannustamisesta, kehumisesta ja neuvomisesta. Vanhempien kannustaminen koettiin yleensä mukavaksi ja sillä usein ohjattiin liikkumaan. Lapset mainitsivat erilaisia kannustamisen muotoja: kannustamisen liikkumaan esimerkiksi vanhemman kanssa, liikuntaharrastuksiin osallistumiseen kannustamisen sekä kehumisen liikkumisen aikana. Tuen mainittiin useimmiten olevan sanallista, mutta myös hymyily koettiin yhdessä vastauksessa tärkeäksi tuen muodoksi. Myös paikalla oleminen pallopeleissä koettiin tukemiseksi. Lapset kokivat samantyylistä tukea myös muiden heille tärkeiden aikuisten, kuten valmentajien tai opettajien toimesta. Lapsia kannustettiin joskus liikkumaan myös ulkoisten palkkioiden avulla; liikkumisesta luvattiin esimerkiksi lisää peliaikaa tietokoneella. Haastateltavat kertoivat kannustuksen olevan mukavaa esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:

*“Se (vanhempi) on kiltisti. Se ei pakota silleen, et korottaa ääntä ja pakottaa harjottelemaan. Vaan se on semmosta, että sanoo, että kyl mä vielä opin sen, ja jos mä vähän harjoittelen joka päivä aina enemmän ja enemmän, opin sen.” (lapsi 55, 2lk)*

*“Mun futisvalmentaja kehuu aina, kun mä teen jotain oikein. Aina se sanoo, kun pitää jotain tehdä, että "hyvinhän se sujuu". Sitten se antaa vielä jonkun neuvon ja sitten mä onnistun siinä.” (lapsi 13, 2lk)*

*“Se ainaki piristää mua laskettelee enemmän, kun äiti aina sanoo et "hyvä, jatka samaan malliin". (lapsi 16, 2lk)*

*“Kun mä alotin koriksen. Mä oon nykyään aika hyvä siinä. Niin ne kannusti mua aloittaa sen ja ne peleissä aina kannustaa.” (lapsi 35, 1lk)*

### **7.1.3 Liikkuminen paikasta toiseen fyysisesti aktiivisesti**

Liikkuminen paikasta toiseen fyysisesti aktiivisesti -yläluokka käsitti kaksi alaluokkaa: hyötyliikunnan sekä koulu- ja harrastusmatkat. Hyötyliikunta käsitti esimerkiksi pyöräilyn kauppaan tai kaverille. Toisaalta moni lapsi myös raportoi kävelevänsä tai pyöräilevänsä lähiympäristössä huvikseen. Osa vastaajista koki koulumatkojen tekemisen jalan innostavana. Auton puute vaikutti yhdessä vastauksessa koulumatkojen kulkemiseen pyörällä. Joissain vastauksissa vuodenajalla oli vaikutusta kouluun kulkemiseen. Pyöräilylle annettiin muitakin merkityksiä, kuin sen hauskuus tai liikkumisen lisääminen:

*“Pyöräily on kivaa, koska se ei saastuta. Mä oon aina 15 min ennen kotona kuin muut.” (lapsi 68, 4lk)*

*“Mä tykkään pyöräillä hirveesti kesällä. Iskän luota, kun se asuu kaupunginosassa 1, teen kesällä ja syksyllä koulumatkoja. Talvella meen bussilla enemmän.” (lapsi 63, 2lk)*

#### 7.1.4 Harrastukset

Harrastukset-yläotsikko jaettiin järjestettyyn, sekä omaehtoiseen liikuntaan. Iso osa haastateltavista mainitsi käyvänsä vapaa-ajallaan järjestetyissä liikuntaharjoituksissa. Myös omaehtoisia harrastuksia, kuten laskettelua tai uintia mainittiin tehtävän. Omaehtoisessa harrastamisessa Pokémon GO -mobiilipelin pelaaminen nousi esiin lasten liikuttajana viidessä vastauksessa.

*“Se on peli. Mäkin yleensä lähen koulun jälkeen ettii pokemoneja ja siinä tulee aika monia lenkkejä. Yleensä meen puistolle 1 ja puistolle 2 ja siitä kotiin.” (lapsi 20, 1lk)*

#### 7.1.5 Fyysinen ympäristö

Fyysisessä ympäristössä vaikuttavat tekijät jaettiin kolmeen alaluokkaan, jotka ovat virikkeellinen ympäristö, vuodenaika mahdollistaa liikkumisen sekä liikkumaan innostavat välineet. Fyysisestä ympäristöstä mainittiin koti liikuntapaikkana, kotipiha liikkumisympäristönä, lähiympäristön liikunta-alueet kuten puistot sekä muut liikuntaympäristöt, kuten pulkkamäet. Lisäksi virikkeellinen ympäristö -luokassa mainittiin seikkailu- tai trampoliinipuistoissa käyminen useaan otteeseen, sekä liikennepuistoissa leikkiminen.

*“Siel on kaikki parkkipaikat ja muut, niin niis on kiva aina käydä leikkimässä. Ku siin on 2 taloa vierekkäin. Koko piha-alueella on kiva juosta, kun siellä on lumikasojakin vielä.” (lapsi 10, 2lk)*

Vuodenajan mainittiin vaikuttavan liikkumisen muotoihin. Talvella lumi mahdollisti esimerkiksi mäenlaskun ja vesilätäköidenkin mainittiin olevan mielenkiintoinen liikuntaympäristö. Moni vastaaja kertoi liikkuvansa mieluummin kesällä, kun on lämmintä. Uiminen ja pyöräily mainittiin joissain vastauksissa nimenomaan kesällä tehtäviksi lajeiksi.

Välineiden koettiin edistävän liikkumista. Eräs vastaajista kommentoi innostuvansa liikkumaan silloin, kun näkee jonkun välineen, jolla voi liikkua. Liikkumaan innostavia välineitä olivat esimerkiksi älykellot tai muut liikkumista mittaavat laitteet, perinteiset liikuntavälineet kuten

maalit ja pallot, trampoliinit ja keppihevoseet. Liikkumaan innostavat välineet löytyivät kotoa tai kotipihasta. Yksi haastateltava kommentoi kehittelevänsä itse välineitä puuttuvien välineiden tilalle. Välineiden puuttuessa käytettiin siis omaa kekseliäisyyttä.

*“Me esim. raahataan meidän säkkituoli sohvan eteen, sit me hypitään siitä siihen säkkituolille.” (lapsi 84, 1lk)*

### **7.1.6 Sosiaalinen tuki**

Yläluokka “sosiaalinen tuki” jaettiin alaluokkiin kaverit, sisarukset ja lemmikit. Näistä luokista kavereiden kanssa leikkiminen sai eniten mainintoja. Lisäksi sosiaalista tukea saatiin perheeltä, mutta perheen kanssa liikkuminen -luokka laitettiin vanhemmuuskäytänteiden alle. Sosiaalinen tuki ilmeni seurauksena; kavereiden, sisarusten ja koiran kanssa ulkoiltiin ja leikittiin pihalla. Leikkikavereita löytyi naapurin lapsista ja koulukavereista, sekä muista kavereista. Sisarusten kanssa mainittiin liikuttavan usein kotiympäristössä. Myös yhteisöllisyys joukkueessa nähtiin liikkumaan innostavana tekijänä. Kysymykseen “Mikä lentopallo on mukavinta?”, vastattiin näin:

*“No siinä, ku siinä kaikki saa sen oman vuoronsa. Se on joukkuepeli.” (lapsi 5, 3lk)*

Koiran mainittiin kymmenessä vastauksessa edistävän fyysistä aktiivisuutta. Koiran kanssa leikittiin kotona tai ulkona ja sitä käytettiin lenkillä. Lapset, jotka mainitsivat ulkoiluttavansa koira, kertoivat tekevänsä sitä yleensä säännöllisesti. Koiran ulkoiluttamiseen liittyi usein myös muiden perheenjäsenten kanssa liikkuminen.

## **7.2 Estävät tekijät**

Haastateltavat mainitsivat fyysistä aktiivisuutta estäviä tekijöitä huomattavasti vähemmän kuin fyysistä aktiivisuutta edistäviä tekijöitä. Fyysistä aktiivisuutta estävät tekijät eivät olleet myöskään yhtä yhtenäisiä kuin fyysistä aktiivisuutta edistävät tekijät, vaan pääluokkia tuli kolme kappaletta enemmän. Taulukossa 5 on esitetty lasten fyysistä aktiivisuutta estävät tekijät ylä- ja alaluokittain sekä alaluokkia kuvaavien ilmaisujen määrä.

TAULUKKO 5. Lasten fyysistä aktiivisuutta estävät tekijät ja ilmaisujen lukumäärä koko aineistossa.

<b>Yläluokka</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Ilmauksia (kpl)</b>
Fyysisen ympäristön rajoitteet	Vuodenaika	8
	Sää	4
	Virikkeettömyys	5
Sosiaalisen tuen puute	Kaverituen puute	8
	Sisarustuen puute	2
Sisäisen motivaation puute	Ulkoinen säätely	13
	Ei pätevyiden kokemusta	2
	Liikunnan ilon puute	13
Negatiiviset tunnetilat	Väsytys	15
	Liikuntaan liittyvät pelot	2
	Erimielisyydet vertaisten kanssa	4
Kyyditys	Koulumatkat	2
	Harrastusmatkat	5
Fyysisen terveyden rajoitukset	Omaan terveyteen liittyvät rajoitteet	9
	Perheenjäsenten terveyteen liittyvät rajoitteet	5
Passiiviset ajanvietteet	Passivoivat pelit	26
	Muut passiiviset ajanvietteet	14

Liikuntaan ei käytetä resursseja	Liikuntamaksut Varusteiden puute	2 4
<hr/>		
Vanhemmuskäytänteet	Liikkumista koskevat säännöt Vanhempien päättämät menot Velvollisuudet Vääränlainen kannustus Paikallaanoloa vähentävien sääntöjen puute	14 16 9 18 4
<hr/>		

### 7.2.1 Fyysisen ympäristön rajoitteet

Luokka fyysisen ympäristön rajoitteet jakautuivat vuodenajan, sään ja ympäristön virikkeettömyyden alaluokkiin. Näistä vuodenajan nähtiin estävän fyysistä aktiivisuutta eniten. Vuodenajoista talvi koettiin fyysistä aktiivisuutta eniten rajoittavana, kesän mainitsi haastatelluista vain yksi. Talven ja lumisuuden koettiin haittaavan liikkumista sekä vähentävän harrastusmahdollisuuksia ja mielenkiintoa liikkumiseen. Yksi haastateltavista totesi: *“Mullakin on aika sama, et mäkään en aina keksi talvella keksi mitään tekemistä.” (lapsi 40, 2lk)*

Sää koettiin fyysistä aktiivisuutta estäväksi, kun oli kylmä tai satoi vettä tai räntää. Huonon sään koettiin vaikuttavan liikkumisen mukavuuteen tai vaatteiden likaantumiseen, jolloin fyysinen aktiivisuus jätetään tekemättä. Huono keli nähtiin liikkumista estävänä myös siksi, että vanhemmat eivät anna silloin ulkoilla.

*“Mä en haluu hirveesti ulkona liikkua, kun on niin paljon lunta. Esim. hipassa uppoo sinne lumeen, ni ei pääse karkuun.” (lapsi 16, 2lk)*

*“Jos, vaikka sataa tai on huono keli, ni sit ei varmaan haluais mennä pihalle ku kastuu ja menee ihan likaseks.” (lapsi 72, 3lk)*

Virikkeettömyys nousi fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä silloin, kun haastateltavat vastasivat kysymykseen, milloin liikkuminen on tylsää. Liikuntamahdollisuuksien

rajallisuuden tai olemattomuuden piha-alueella ja kotona sisätiloissa koettiin vähentävän liikkumiskertoja. Myös tutun liikuntaympäristön muuttuminen esti osalla vastaajista fyysistä aktiivisuutta.

*“No aina, kun pihalla pitää olla niin se on tylsää. Siel ei oo yhtään mitään talvella, eikä voi ajaa polkupyörällä.” (lapsi 34, 2lk)*

*“Iskä kehuu aina kuinka korkealle mä pääsen puuhun ja sitten se on siksikin siellä, kun mä joskus kiipeen niin ylös, etten mä pääse alas. Onneks meil on siinä lumihanki siinä lähellä. Mä en enää pääse siihen, kun se on koirien lempipissapaikka.” (lapsi 68, 2lk)*

### **7.2.2 Sosiaalisen tuen puute**

Sosiaalisen tuen puute fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä jakautui kahteen alaluokkaan - kavereiden tuen puutteeseen ja sisarusten tuen puutteeseen, joista kaverituen puute nähtiin huomattavasti yleisemmin liikuntaa estävänä tekijänä kuin sisarustuen puutteen. Kavereiden puute vähensi muun muassa suoraan liikkumiskertoja tai vaikutti liikkumisen mielekkyyteen. Osa liikuntamuodoista myös rajautui kokonaan pois, jos paikalla ei ollut tarpeeksi kavereita. Yksi haastatelluista myös kertoi, että oli lopettanut liikuntaharrastuksen kokonaan, koska oli ainoa tyttö joukkueessa. Osa vastaajista koki, että sisarusten puute tai sisarusten väärä ikä esti fyysistä aktiivisuutta samalla tavalla kuin kaverituen puute.

*“Mä en päässy liikkumaan, kun mun kaveri ei tuu monesti ulos, niin silloin mä en pääse olee ulkona sen kanssa. Mä en viitti olla pelkän mun pikkusiskon kanssa.” (lapsi 10, 2. lk)*

### **7.2.3 Sisäisen motivaation puute**

Sisäisen motivaation puute esti fyysistä aktiivisuutta joko ulkoisen säätelyn tunteena tai pätevyuden kokemuksen tai liikunnan ilon puutteena. Se, että liikkuminen koettiin ulkoa päin säädellyksi tai liikkuminen ei tuottanut iloa, koettiin fyysistä aktiivisuutta vahvimmin estävänä. Liikuntakerrat tuntuivat pakollisilta ja liikkuminen koettiin epämiellyttäväksi. Liikunnan ilon nähtiin katoavan myös, jos esimerkiksi harjoituksissa oli liikaa samanlaisia toistoja, samat harjoitteet toistuivat useammalla liikuntakerralla tai liikkuminen tapahtui väärään aikaan.

*“Silloin, kun tästä, vaikka ulos niin se on tylsää, jos pakottaa sen menemään. Joskus mulla on suorastaan kivaa, kun haluaa sinne oikeesti.” (lapsi 18, 1lk)*

*“Mul ei kyllä koskaan melkein sanota "nyt menkää leikkimään tai pihalle", mutta aina, kun pitää mennä pihalle, silloin käsketään. Silloin mä teen mitä tahansa, että pääsee takaisin sisälle.” (lapsi 34, 2lk)*

Pätevyyden kokemuksen puute liittyi haastatteluissa sellaisiin tilanteisiin, joissa muiden nähtiin tekevän paremmin tai liikkuminen ei tuottanut itselle onnistumisia. Eräs haastateltavista totesi näin: *“Ehkä silloin (liikkuminen ei ole ollut mukavaa), kun ei tuu yhtään pokemoneja.” (lapsi 20, 1lk)*

#### **7.2.4 Negatiiviset tunnetilat**

Negatiiviset tunnetilat fyysistä aktiivisuutta estävinä tekijöinä koostuivat väsymyksestä, liikuntaan liittyvistä peloista ja erimielisyyksistä vertaisten kanssa. Suurin osa näistä fyysistä aktiivisuutta estävistä tekijöistä johtui väsymyksestä. Liikkumisen into katosi tai liikkuminen tuntui vastaajien mielestä epämurkavalta, kun oli herännyt tai herätetty liian aikaisin. Pitkä tai väsyttävä koulupäivä ajoi vastaajat helpommin passiivisiin ajanvietteisiin, kuten television katseluun tai sohvalla pötköttelyyn.

*“Silloin (liikkuminen ei tunnu murkavalta), kun ei niin kuin jaksais. Haluis löhötä vaan kotona tai muuta.” (lapsi 37, 1lk)*

Fyysistä aktiivisuutta estäviä, liikkumiseen liittyviä pelkoja toi esiin kaksi lasta. Fyysinen aktiivisuus estyi lasten näkökulmasta niin, että harrastus oli lopetettu uudelleen loukkaantumisen pelossa tai korkean paikan kammo esti toteuttamasta liikuntasuoritusta.

*“Kävin jujutsukoulussa 5-vuotiaana, kun mun veliki kävi. Mul kävi onnettomuus siinä, multa retkahti niskat siinä, niin mä aloin pelätä sitä ja mä en enää ikinä halunnu harrastaa sitä.” (lapsi 37, 1lk)*



Lapset kokivat erimielisyyksien estävän fyysistä aktiivisuutta useimmiten sisarusten kanssa toimiessaan. Riidat, tappelut ja kiusaaminen iso- tai pikkusisaruksen kanssa tekivät liikkumisesta epämieluisaa. Myös sisaruksen säätelemät leikit koettiin liikuntainnostusta vähentäviksi.

### **7.2.5 Kyyditys**

Kyyditykset estivät fyysistä aktiivisuutta yhteensä seitsemän lapsen vastauksissa. Kyyditykset jakautuivat koulu- ja harrastusmatkoihin. Koulumatkoja taitettiin taksikuljetuksin tai vanhemman kuljettaman auton kyydissä.

Harrastusmatkoja kuljettiin autokyydillä liikuntaharrastuksiin tai kielten opiskeluun. Osa vastaajista toi ilmi, että harrastuksiin pääsisi myös kävellen ja olisi mukavakin itse kulkea sinne, osalla harrastuksiin oli niin pitkä matka, että autokyyti oli ainoa vaihtoehto päästä harrastuksiin. Kyydityksiin liittyen fyysinen aktiivisuus saattoi erään vastaajan mukaan estyä myös, kun liikuntaharrastukseen ei saanut kyytiä.

### **7.2.6 Fyysisen terveyden rajoitukset**

Fyysisen terveyden rajoitteet, jotka estivät fyysistä aktiivisuutta, koskivat omaa tai perheenjäsenen terveyttä. Oman fyysisen terveyden rajoitukset olivat kipeänä olemista, kiputiloja, liikuntavammoja tai heikkoa oloa. Nämä estivät pääsyn harrastuksiin, kisoihin tai peleihin. Kaksi vastaajaa mainitsi myös, että liiasta tai liian rankasta liikkumisesta johtuen joutuu jättämään liikuntaharrastusten harjoituskertoja välistä tai liikkuminen ei tunnu innostavalta.

Perheenjäsenten fyysisen terveyden rajoitteet olivat niin ikään kipeänä olemista ja kiputiloja. Lisäksi rajoitteina olivat lääkarissä käynti ja leikkauksesta parantuminen. Perheenjäsenten terveysrajoitteet estivät lasten mukaan heidän fyysistä aktiivisuuttaan siten, että suunnitellut liikuntareissut jäivät toteuttamatta kokonaan tai liikkumiseen käytettävä aika lyheni.

*“No esim., kun mä eilen, kun mulla on pikkusisko kipeenä. Kysyin eilen iskältä oisko se voinu lähteä viemään mua ja mun kaveria laskettelemaan. Se sanoi, ettei voi viiiä, kun se on kipee.” (lapsi 75, 2lk)*

## 7.2.7 Passiiviset ajanvietteet

Fyysistä aktiivisuutta estävät passiiviset ajanvietteet jakautuivat tietokone-, konsoli-, tabletti- ja kännykkäpeleihin sekä muihin passiivisiin ajanvietteisiin. Passivoivat pelit oli selkeästi eniten mainintoja saanut yksittäinen fyysistä aktiivisuutta estävä luokka lasten puheessa. Pelit paitsi veivät aikaa fyysiseltä aktiivisuudelta, myös tekivät vastaajien mielestä liikkumisen epämiellyttäväksi vaihtoehdoksi pelaamisen aikana. Lapset, jotka mainitsivat pelaamiseen käytettävän ajan, jakautuivat ajankäytön kannalta kahtia. Noin puolet kertoi pelaavansa päivän aikana 1–3 tuntia ja puolet ilmaisi pelaavansa koko päivän. Passivoiviin peleihin liittyi usein myös sosiaalinen puoli - pelejä pelattiin verkossa yhdessä muiden kanssa tai kaverin kanssa vietetty aika koostui yhdessä pelaamisesta. Fyysiseen aktiivisuuteen lähteminen tuntui tällöin myös ikävältä, kun kaverit odottivat puhelimillaan pelaamaan.

Konsoli- ja kännykkäpelien pelaamisen yhteydessä monet vastaajat puhuivat vanhempien kontrolloinnista tai sen yrityksestä. Osalla ilmaukset liittyivät siihen, että vanhemmat päättivät, koska pelaaminen loppuu tai pelatessa välillä pitää tehdä jotain muuta, aktiivisempaa toimintaa, kuten käydä ulkona. Osa lapsista kertoi, että vanhemmat eivät puutu pelaamiseen tai eivät jaksaa sanoa vastaan. Yksi haastatelluista mainitsi, että kun haluaisi liikkumaan, isän lupaus kännykkä- tms. pelistä vie voiton, ja hän jää pelaamaan.

*“Mullekki toukokuussa ostetaan synttärilahjaks Nintendo. Koukuttava käsikonsoli ja kotikonsoli, ni mä varmaan pelaisin sillä yömyöhään. Ja nyt kun sain piuhat tohon PlayStation kolmeen, niin mä pelasin sillä koko illan.” (lapsi 37, 11k)*

Muut fyysistä aktiivisuutta estävät passiiviset ajanvietteet olivat television, elokuvien tai videoiden katsomista, lehden tai kirjan lukemista, puhelimen käyttöä tai pelkästään sisällä oloa.

*“Kun me käytetään kännykkää, niin iskä joskus käskee leikkiä, kun me ollaan liian kauan oltu (kännykällä), mutta kaveri/veli ei aina tottele, koska se rakastaa kännykkää.” (lapsi 60, 11k)*

Yksi haastateltava toi esiin myös harrastusten passiivisen ajan. Liikuntaharrastuksen harjoituksia jätettiin välistä siksi, että omatoimisessa pelaamisessa fyysistä aktiivisuutta kertyi enemmän kuin harjoituksissa.

## 7.2.8 Liikuntaan ei käytetä resursseja

Resurssien käyttämättömyys liikuntaan jakautui kahteen alaluokkaan. Fyysinen aktiivisuus estyi joko pääsymaksujen tai varusteiden puutteen takia. Pääsymaksut nähtiin joko niin kalliina, että ne vähentävät liikkumiskertoja tai niiden vuoksi tiettyyn liikuntamuotoon ei pääse ollenkaan. Varusteiden puute -luokkaan kertyi mainintoja epäsopivista tai huonoista liikuntavälineistä ja varusteiden olemattomuudesta, jolloin tiettyä liikuntaa ei pysty tekemään.

*“Silloin, kun mä oon halunnut sinne, niin mä en ole aina päässyt, koska se maksaa niinku kaks ihmistä kuuskybää.” (lapsi 17, 2lk)*

*“Mä tykkään tosi paljon, mutta meillä on siinä tosi vaikeeta, ku meil ei oo niin paljon pyöriä, että koko perhe pääsisi pyöräilemään. Tai on meil tosi paljon pyöriä, mut ne on vähän liian isoja.” (lapsi 68, 2lk)*

## 7.2.9 Vanhemmuuskäytänteet

Erilaiset vanhemmuuskäytänteet rajoittivat lasten näkökulmasta heidän fyysistä aktiivisuuttaan kaikista luokista laajimmin. Vanhemmuuskäytänteet jakautuivat liikkumista koskeviin sääntöihin, vanhempien päättämiin menoihin, velvollisuuksiin, vääränlaiseen kannustukseen ja struktuurin puutteeseen.

Vanhempien liikkumista koskevat säännöt estivät lasten fyysistä aktiivisuutta rajoittamalla lasten liikkumista ja leikkimistä tietyissä tilanteissa tai paikassa. Suurin osa erilaisista kielloista tapahtui kotona sisätiloissa. Vain yksi lapsista mainitsi liikkumista koskevia sääntöjä kauppareissulla. Säännöillä pyrittiin pääasiassa rauhoittamaan lapsia, ettei heidän menonsa olisi liian hurjaa tai sellaista, mitä vanhemmat kokivat, ettei, sisätiloissa voi tehdä. Säännöt rajoittuivat monen lapsen mielestä vain tiettyihin tilanteisiin - esimerkiksi vieraiden kyläilyn, siivouksen tai tavaroiden pakkaamisen ajan, tiettyyn vuorokauden aikaan ja viikonpäivään - esimerkiksi lauantai-iltaan tai tiettyyn paikkaan - esimerkiksi vanhempien sänkyyn.

*“No, kun sisällä äitin mielestä teen joskus vähän liian hurjia temppuja, siellä ei oo patjoja, niin se kieltää tekemästä sitä.” (lapsi 81, 2lk)*

*“Aina, kun mä oon ollu pihalla liian kauan, mun pitää mennä kotiin pelaa pleikalla, etten mä karkaa.” (lapsi 56, 2lk)*

Fyysinen aktiivisuus, jota säännöillä rajoitettiin, oli juoksemista, liian pitkää ulkoilua, pomppimista, pallolla pelaamista, temppuilua tai leikkimistä. Kaksi vastaajaa mainitsivat lisäksi sääntöjen estävän fyysistä aktiivisuutta silloin, kun perhe oli lähdössä johonkin ja vaatteiden piti pysyä siistinä.

Vanhempien päättämät menot estivät lasten fyysistä aktiivisuutta joko niin, että lapsi ei päässyt liikuntaharrastukseen tai turnaukseen tai lapsen omaehtoinen liikkuminen jäi väliin. Harrastusten kanssa samanaikaisia menoja olivat mökkireissut, vanhempien työt ja juhlat. Omaehtoista liikkumista rajoittivat siivouspäivät, sisarusten harrastukseen kuljetukset, automatkat ja kylään meno. Moni lapsista toi myös ilmi, että usein vanhempien päättämät menot rajaavat liikkumiseen käytettävää aikaa ja liikkuminen jää lyhyemmäksi, mitä itse toivoisi.

*“Mä en voi aina pelata jalkapalloa, tiät sä miks. Koska äitillä ja isällä on niin isot työt joskus, niin mä en pysty mennä. Tänään mulla on treenit. Torstaina mä en päässy, koska äitillä ja isällä oli taas ne työt.” (lapsi 24, 1lk)*

Velvollisuudet, jotka estivät lasten fyysistä aktiivisuutta, olivat kotitöitä ja läksyjä. Kotitöihin lukeutui tiskaaminen ja tiskikoneen tyhjennys, siivoaminen, puuhommat ja puutarhatyöt. Vaikka kotityöt voivat olla parhaimmillaan hyvin fyysistä aktiivisuutta lisääviä, lapset mielsivät ne vähemmän liikuttaviksi kuin omaehtoinen liikkuminen ja ulkoilu ja omaa päätäntävaltaa rajoittaviksi.

*“Joskus, vaikka jossain kesällä haluais mennä leikkii tai pelaamaan jotain. Mut sit pitää vaikka tehdä jotain, jos on vaikka joku puutarha, niin pitää laittaa niitä kasveja. Mut haluais vaan mennä pelaamaan jotain muuta.” (lapsi 72, 3lk)*

Vääränlainen kannustus -luokka sisälsi kommentteja lapsen mielestä häiritsevistä kannustuksesta, neuvomisesta, liiasta kehumisesta, lohduttamisesta, kannustushuudoista, jotka nolottavat lasta tai kannustuksen puutteesta. Vääränlainen kannustus heikensi lapsen

keskittymistä, liikuntainnostusta ja itsevarmuutta tai teki olon epämiellyttäväksi ja ärsyyntyneeksi. Erilaiset vääränlaisen kannustuksen muodot liittyivät lasten puheessa tiettyihin tilanteisiin. Esimerkiksi nolaavat kannustushuudot tapahtuivat aina liikuntasuorituksissa, jolloin paikalla oli paljon muuta väkeä, neuvominen jonkin liikuntataidon harjoitteluvaiheessa ja lohduttaminen kisojen tai pelien jälkeisissä keskusteluissa.

*"Älä pidä noin, niin alhaalta mailasta, kun sä vedät lämärin". Se tuntuu inhottavalta, kun se on melkeen aina väärin." (lapsi 18, 1lk)*

*"Ennen, kun mä harrastin jalkapalloa, niin sama juttu (kannustus häiritsevää), että mä en pystyny keskittyy peliin." (lapsi 7, 3lk)*

Paikallaanoloa vähentävien sääntöjen puute esti lasten fyysistä aktiivisuutta niin, että vanhemmat eivät rajanneet fyysisesti inaktiivista toimintaa. Vanhemmat eivät asettaneet sääntöjä esimerkiksi pelaamiselle, valvoneet niiden toteutumista, tai pitäneet säännöistä kiinni.

*"No pääsen (pelaamaan), koska mul on aina ollut toi telkkari, kun mä pääsen koulusta. Koska mun iskä ja äiti ei ikinä jaksa väittää vastaan, sitten ne on jossain muualla." (lapsi 46, 3lk)*

## 8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää lasten kokemuksia heidän vapaa-aikansa fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Halusimme lisätä ymmärrystä siitä, mitkä tekijät lapset mieltävät fyysistä aktiivisuutta edistäviksi ja mitkä tekijät fyysistä aktiivisuutta estäviksi. Olimme kiinnostuneita juuri lasten merkitystodellisuuksista, sillä lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaviin tekijöihin liittyvä tutkimus on ollut tähän asti suurelta osin määrällistä. Lisäksi laadullista tutkimusta aiheesta on tehty enemmän vanhempien tai aikuisten käsityksiin liittyen. Lasten kokemuksia selvittävä kotimainen tutkimus on ollut vähäistä. Käyttämästämme Liikkuva perhe -hankkeen aineistosta on tehty teorialähtöinen tutkimus lasten kokemuksista vanhempien liikunnalliseen tukeen liittyen (Laukkanen ym. 2020), joten tämän tutkimuksen aineistolähtöisen menetelmän tarkoituksena oli selvittää lasten kokemuksia fyysistä aktiivisuutta estävistä ja edistävästä tekijöistä yleisesti.

Tutkimuksessamme lasten haastatteluista muodostui kuusi fyysistä aktiivisuutta edistävää teemaa, jotka sisälsivät yhteensä 20 eri yksittäistä fyysistä aktiivisuutta edistävää tekijää. Fyysistä aktiivisuutta estäviä teemoja muodostui yhdeksän ja yksittäisiä estäviä tekijöitä 24. Lukumäärällisesti fyysistä aktiivisuutta edistäviä ilmauksia oli kuitenkin huomattavasti enemmän kuin fyysistä aktiivisuutta estäviä ilmauksia. Edistävät tekijät tiivistyivät siis vähäisempään määrään luokkia ja estävät tekijät jakaantuivat useampaan luokkaan kuin edistävät tekijät. Tämä osoittaa sen, että lasten kokemuksissa fyysistä aktiivisuutta mahdollistavat tai siihen johtavat asiat ovat huomattavasti yhtenäisempiä kuin estävät tekijät ja samankaltaiset teemat toistuvat lasten puheessa useammin, kun lapset puhuvat liikkumista edistävästä asioista. Näin ollen estävien tekijöiden voidaan katsoa olevan vähäisemmästä absoluuttisesta määrästä huolimatta moninaisempia kuin edistävien tekijöiden. Yksittäiset liikkumisen esteet ja koetut liikkumista vähentävät tekijät kuvaavat harvempien ajatuksia, mikä heijastelee esteiden olevan edistäviä tekijöitä henkilökohtaisempia ja rajautuneempia ja saattavat olla merkityksellisiä vain yksittäisille lapsille.

### 8.1 Vanhemmuuskäytännöt fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavina tekijöinä

Tässä tutkimuksessa lapset kokivat fyysiseen aktiivisuuteensa vaikuttavan laajimmin vanhemmuuskäytännöt. Vanhemmuuskäytänteiden koettiin vahvasti sekä edistävän että

estävän fyysistä aktiivisuutta, kuten aiemmissakin tutkimuksissa (esim. Heitzler 2006; Noonan ym. 2016) on havaittu.

Lapset kokivat fyysisen aktiivisuutensa lisääntyvän tai mahdollistuvan vanhempiensa kanssa yhdessä tekemiseen sekä vanhempien fyysiseen ja henkiseen läsnäoloon liittyvien toimintatapojen ansiosta. Yksittäisenä fyysistä aktiivisuutta eniten lisäävänä tekijänä lasten kokemuksissa toistui perheen kanssa yhdessä liikkuminen. Lapset pääasiassa retkeilivät, ulkoilivat, pelailivat, pyöräilivät ja kisailivat yhdessä vanhempiensa ja sisarustensa kanssa. Lapset näkivät, että vanhemmat edistävät lasten liikkumista tarjoamalla tukeaan aktiiviselle elämäntavalle tai opettamalla aktiivista elämäntapaa. Vanhemmat tai sisarukset opettivat esimerkiksi itse harrastamaansa lajia lapselle ja sitä harjoiteltiin yhdessä tai vanhemmat tukivat liikkumista sanallisella kannustamisella. Samoja vanhemmuuskäytänteisiin liittyviä edistäviä tekijöitä on ilmennyt myös aiemmassa määrällisessä (Gwendolyn ym. 2014; Hesketh ym. 2017) ja laadullisessa tutkimuksessa (Stanley ym. 2013).

Tässä tutkimuksessa esille nousseet fyysistä aktiivisuutta edistävät vanhemmuuskäytänteet kiteytyvät pääosin Biddlen ym. tutkimuksessa (2011) määritettyyn kolmeen tärkeään tuen muotoon - kannustamiseen, osallistumiseen ja mahdollistamiseen, mutta lisäksi omana luokkana korostui myös vanhempien toteuttama strukturointi. Vanhemmat aikatauluttivat ja loivat mahdollisuuksia lasten omatoimiselle liikkumiselle sekä loivat sääntöjä, joilla rytmitettiin aktiivista ja passiivista aikaa. He esimerkiksi ohjasivat lasta liikkumaan silloin, kun tämä oli viettänyt liian kauan aikaa passiivisesti. Samanlaisia tuloksia vanhempien luoman arjen struktuurin positiivisesta vaikutuksesta lasten aktiivisuuteen ovat saaneet myös Lee ym. (2015), Martínez-Andrés ym. (2020) ja Stanley ym. (2013). Haastateltavat kokivat tällaisen strukturointiin liittyvän ohjailun pakollisena toimintana - vanhemmille ei auttanut sanoa vastaan. Mutta mikä oli erityisesti huomioitavaa, liikkumaan päästessään lapset kuitenkin pitivät liikkumisesta ja kokivat asian lopulta positiivisena.

Lasten mielestä vanhemmat pystyivät käytänteillään yhtä lailla myös rajoittamaan heidän fyysistä aktiivisuuttaan. Lapset kokivat omaa liikkumistaan rajoittavan vanhempien päättämät menot ja velvollisuudet, jolloin esimerkiksi ei päässyt liikkumaan kuten itse olisi halunnut sekä vanhempien liikkumista estävät säännöt, jotka kielsivät liikkumisen tietyssä paikassa tai tietyyn aikaan. Monissa lasten kommentteissa välittyi selvästi vanhempien toimien rajoittavuus - lapsella itsellä olisi ollut halua liikkua, mutta hän ei päässyt toteuttamaan fyysistä aktiivisuutta edistävää toimintaa aikuisten asettamien sääntöjen, aikataulujen tai velvollisuuksien vuoksi. Nämä tulokset saavat tukea monista aiemmista tutkimuksista (esim. Lee ym. 2015; Martínez-

Andrés ym. 2020; Stanley ym. 2013). Vanhemmuuskäytännöissä fyysistä aktiivisuutta estävinä tekijöinä ilmeni myös sellaisten sääntöjen puute, jotka vähensivät lasten paikallaan oloa. Lasten annettiin pelata monta tuntia yhtäjaksoisesti paikallaan istuen tai maaten, tai ulos lähtemisestä ei käyty kamppailua, jos lapsi ilmoitti, ettei halua lähteä.

Suurella osalla vanhemmuuskäytännöistä on aikuisen toiminnasta kiinni, kuinka lapsen fyysinen aktiivisuus arjessa toteutuu - halutaanko lapsen fyysistä aktiivisuutta tukea ja arvostetaanko lapsen liikkumisen mahdollisuuksia? Ollaanko esimerkiksi valmiita järjestämään ympäristöä niin, että lapsen fyysinen aktiivisuus mahdollistuu, varataanko lapsen fyysiseen aktiivisuuteen aikaa, onko lapselle mahdollista tarjota harrastuksia tai pystyykö itse liikkumaan ja ulkoilemaan lapsen kanssa, tarjotaanko lapselle välineet harrastamiseen ja itsenäiseen matkojen kulkemiseen vai tarjotaanko kyytiä pieniinkin välimatkoihin, sallitaanko lapsen fyysistä aktiivisuutta lisäävät toimintamuodot, kuten omatoiminen liikkuminen lähiympäristössä vai korostetaanko turvallisuusnäkökulmaa liikkumisen kustannuksella?

Vanhempien päätökseen edellisissä kysymyksissä voi vaikuttaa aiemman tutkimuksen mukaan erityisesti vanhempien arjen aikataulupaineet ja kiireinen elämäntyyli, väsymys, taloudelliset ongelmat, huono sää, eriävät kiinnostuksen kohteet lasten kanssa ja kuljetuksen ongelmat (Bassett-Gunter ym. 2017; Thompson ym. 2010). Osalla vanhemmista päätökseen säännöistä ja rajoitteista tai kyydin tarjoamisesta näyttäisi vaikuttavan myös tiedon puute. Radiojuontaja kirjoitti kolumnissaan (Hautala, A. 29.9.2021), kuinka vasta monen vuoden kouluun kускаamisen jälkeen, neuvolan ilmoitustaululta lukemansa esitteen kautta, ymmärsi aiheuttavansa lapselleen kyydityksellä enemmän haittaa kuin hyötyä.

Vaikka tietoa lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä on ollut jo pitkään saatavilla, liikunta-alan ulkopuolisen vanhemman ei tule välttämättä luettua liikunnan tarjoamiin välittömiin ja pitkäaikaisiin terveys- ja oppimishyötyihin liittyvää tutkimusta aktiivisesti. Samoin huomion kiinnittäminen lasten fyysisen aktiivisuuden vaikuttavuuteen liittyvään uutisointiin voi jäädä vähäiseksi, jos aiheeseen ei ole muualta tarttumapintaa. Tällöin esimerkiksi ajankäyttöön liittyvät tekijät saattavat painaa vaakakupissa fyysisesti aktiivisen arjen tarjoamista enemmän. Tutkimuksen mukaan lapset ovatkin hyvin eriarvoisessa asemassa vanhemmilta saamansa liikunnallisen tuen suhteen (Laukkanen ym. 2016, 22).

Fyysistä aktiivisuutta estäväksi tekijäksi lasten kommentoissa nousi hieman yllättäen myös vanhempien vääränlainen kannustus, ja erityisesti se, kuinka useasti kokemus tuli haastatteluissa ilmi. Kannustus yleensä ottaen koetaan lasten fyysistä aktiivisuutta ja siitä nauttimista edistäväksi tekijäksi (esim. Biddle ym. 2011; Noonan ym. 2016), mutta tässä



tutkimuksessa moni lapsi kuvasi, kuinka koki tietynlaisen vanhempien kannustamisen häiritseväksi, ikäväksi tai noloksi. Tämä tulos myötäilee Barr-Andersonin ym. (2010) tutkimuksen tulosta siitä, että objektiivista tuen määrää tärkeämpää on, miten lapset kokevat vanhempiensa kannustamisen. Jotta kannustus vaikuttaisi positiivisella tavalla lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, lasten tulee kokea kannustus miellyttäväksi. Tästä syystä on siis erityisen tärkeää selvittää lasten tulkintoja kannustamiseen liittyvistä tilanteista.

Monet aikuisten hyvää tarkoittavat kannustushuudot kentän laidalta tai hävityn pelin jälkeiset kannustussanat lapsi voikin tulkita häiritseviksi ja omaa mielialaa laskeviksi. Lapsi voi kokea aikuisen avustuksen liikuntataidon harjoittelussa tai neuvomisen liikuntasuorituksen tekniikassa omaa autonomian tai pätevyyden tunnetta heikentäväksi ohjailuksi. Positiivisena kannustuksena lapset kokivat tutkimuksessamme yksityisesti saatavan positiivisen palautteen, toivon vahvistamisen lapsessa sekä aikuisen kiltteyden ja lempeyden.

Lapsen kokemus kannustamisesta voi viitata eroihin vanhemmuustyyliin. Vanhemmuustyyli saattaa toimia välittävänä tekijänä vanhemmuuskäytänteiden ja lapsen terveyskäyttäytymisen välillä (Hennessy ym. 2010). Auktoritatiivisen, vaativan, runsaasti tukea antavan, lapsilähtöisen ja vastaanottavaisen vanhemmuuden on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä lapsen mitattuun liikunta-aktiivisuuteen, koettuun liikuntapätevyyteen, minäpystyvyyteen, liikunnan arvostukseen ja liikuntamotivaatioon (Davison ym. 2013; Kimiecik & Horn 2012; Laukkanen ym. 2020; Schmitz ym. 2002). Vahvaan kontrollointiin pohjautuva kasvatustyyli taas on liitetty lasten negatiivisiin liikuntakokemuksiin ja autonomian tunteen puutteeseen (Davison ym. 2013; Laukkanen ym. 2020). Laukkanen ym. (2020) tutkimuksessa havaittiin lisäksi, että vastaanottavainen, mutta toisaalta sopivasti myös vaatimuksia asettava vanhemmuustyyli oli yhteydessä lasten kaikkien kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttymiseen. Nämä tutkimustulokset tukevat samaamme tulosta lasten kokemuksesta kannustuksen laatuun vaikuttavana tekijänä.

Kaikkien vanhemmuuskäytänteiden vaikutusten laajuutta fyysiseen aktiivisuuteen lasten kokemuksissa selittää se, että vanhempien kasvatuskäytännöt ovat tutkimusten mukaan yksi johdonmukaisimmista lasten fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevista tekijöistä (Itkonen ym. 2018, 20). Lapsen ensimmäinen kokemus maailmasta ja liikkumiseen liittyvistä arvoista syntyy omassa perheessä. Tästä lapsen arvojen ja tapojen omaksumisesta sekä kasvamisesta liikunnallisuuteen voidaan puhua sosialisointi käsittein. Lapsesta tulee jäsen johonkin sosiaaliseen ryhmään, kun hän omaksuu sen keskeiset sosiaaliset toimintatavat, tiedot, taidot, säännöt, arvot ja asenteet (Siljander 2014, 46). Primaarisosialisointi on tämän

yhteisöllistämisen ensimmäinen vaihe, jossa lapselle merkitykselliset läheiset, kuten vanhemmat ja sisarukset, johdattavat lapsen omien arvojensa ja asenteidensa mukaisesti kohti omaa tulkintaansa maailmasta (Berger & Luckmann 1967, 271).

Tämän ensimmäisen sosialisointin voidaan ajatella olevan tärkein vaihe liikunnallisten tapojen omaksumisessa, koska lapselle merkityksellisten läheisten edustamat tulkinnat maailmasta ovat lapselle objektiivinen totuus ja pohjana seuraavalle sosialisointin vaiheelle, sekundaarisosialisointille, joka jatkuu läpi elämän (Berger & Luckmann 1967, 271–273). Kun lapsi omaksuu jo varhaisvuosinaan, primaarisosialisointin vaiheessa, fyysistä aktiivisuutta tukevat arvot, asenteet, säännöt ja yhteisönsä toimintatavat, samat kollektiiviset uskomukset ja kulttuurinen perinne ovat pohjana myös seuraavissa elämänvaiheissa, kun lapsi valitsee sekundaarisosialisointinsa ympäristöjä, kuten uusia kavereita, harrastuksia, idoleita tai samaistuu valmentajiinsa ja opettajiinsa.

Liikuntaan sosiaalistaminen lähtee liikkeelle siis hyvin varhain, vaikuttaa ihmisen koko elinkaaren ajan ja on muokkaamassa yksilön liikuntasuhdetta. Mitä enemmän ja mitä varhemmin lapselle näitä fyysistä aktiivisuutta edistäviä tekijöitä kasaantuu, sitä vahvemaksi lapsen liikuntasuhteen voidaan nähdä muodostuvan (Koski 2017; Koski & Zacheus 2012). Koska lasten fyysisen aktiivisuuden määrä näyttäisi korreloivan vanhempien fyysisen aktiivisuuden määrään niin hyvässä kuin pahassa (Fuemmeler ym. 2011; Rajala ym. 2010), koska lapsen kokema liikunnallinen tuki on yhteydessä hänen fyysisen aktiivisuutensa määrään, ja koska tuen määrä ennustaa aktiivisen elämäntavan kehittymistä (Heitzler ym. 2006; Hu ym. 2021; Stanley ym. 2013; Wilk ym. 2018), on tärkeää, että liikuntaan sosiaalistuminen alkaisi mahdollisimman varhain.

## **8.2 Liikunnan ilo fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavana tekijänä**

Liikunnan ilo näyttäytyi tässä tutkimuksessa hyvin yleisenä yksittäisenä fyysistä aktiivisuutta edistävänä tekijänä lasten kokemuksissa. Ilo liikkua toistui lasten vastauksissa motivaatiota vahvistavana tekijänä huomattavasti useammin kuin muut motivaatioon tässä tutkimuksessa liittyvät tekijät. Liikunnan ilo välittyi erityisesti sellaisista toiminnoista, joihin lapsilla oli syntynyt totuttu tapa, lähiympäristössä toteutettavista aktiviteeteista, harrastuksista ja omin lihasvoimin kuljetuista matkoista. Myös perheen kanssa yhdessä liikkueissa lapset ilmaisivat monesti liikunnasta koettua iloa, nautintoa ja innostusta. Perheen yhteiset liikuntahetket ja liikunnan ilo voivat siis kietoutua yhteen ja tukea yhdessä lapsen fyysistä aktiivisuutta.

Aiemmissakin laadullisissa tutkimuksissa lapset ovat kokeneet tärkeäksi liikunnasta saatavan ilon ja nautinnon (Jago 2010; Noonan ym. 2016; Stanley ym. 2013; Taverno Ross & Francis 2016; Wilson ym. 2010).

Toisaalta liikunnan ilon puute saattoi johtaa lasten mukaan liikunnan estymiseen tai lopettamiseen kokonaan. Lapset kokivat liikunnasta häviävän ilon, kun liikkuminen toistui liian samankaltaisena, tuntui tylsältä, ärsyttävältä tai pitkäveteiseltä. Brockmannin ym. (2011) tutkimuksessa lapset taas ilmoittivat liikkuvansa juuri torjuakseen tylsyyttä, joten tärkeää olisi löytää sellaiset itseä kiinnostavat ja motivoivat liikkumisen muodot, joilla tylsyyttä ja liikunnan ilon puutetta saisi vähennettyä.

Haastateltavat toivat esiin, että liikunnan ilon ja pätevyyden puute sekä ulkoinen säätely rajoittavat liikkumismahdollisuuksia tai estävät sen kokonaan. Tärkeä huomio sisäisen motivaation puutteeseen fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä on, että liikunnan ilon ja pätevyyden puute sekä ulkoinen säätely, ovat asioita, joihin pystyy vaikuttamaan ja jotka ovat muutettavissa. Tarpeeksi mielekkäillä, sopivan tasoilla ja omaehtoisilla liikkumismahdollisuuksilla fyysinen aktiivisuus mahdollistuisi ja lisääntyisi.

Liikunnan ilo selittää yleisesti sisäistä motivaatiota liikkumiseen (Liukkonen & Jaakkola 2013) ja ennustaa voimakkaasti fyysistä aktiivisuutta (Hu ym. 2021). Itsemääräämisteorian mukaan lapsi kokee sisäistä motivaatiota ja valitsee fyysisen aktiivisuuden sen tuottaman ilon ja mielihyvän vuoksi silloin, kun toiminta tuottaa pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2002). Tässä tutkimuksessa haastateltavat kertoivat fyysistä aktiivisuutta lisäävien motivaation kokemusten liittyvän liikunnan ilon lisäksi autonomiaan, oppimiseen, tunteidensäätelykeinoihin ja kilpailemiseen. Sosiaalinen tuki omana kokonaisuutenaan motivoi myös laajasti lapsia liikkumiseen. Tässä tutkimuksessa sisäiselle motivaatiolle ominainen pätevyyden kokemus ei kuitenkaan korostunut. Edistävänä tekijänä sitä ei maininnut suoranaisesti yksikään lapsi, estävänäkin tekijänä pätevyyden kokemuksen puute mainittiin vain kahdesti.

Kun lapset kertoivat liikunnan yhteydessä koetusta ilosta ja nautinnosta, moni totesi asian vain olevan näin - liikkuminen on kivaa tai tykkään liikkua. Liike ja vauhdin huumaa, itsensä ilmaisun mahdollisuudet liikunnan avulla ja liikkuminen ylipäättään ovat lapsille arvokkaita asioita itsessään. Fyysisesti aktiivinen toiminta tulee ikään kuin itsestään, tuottaa monelle automaattisesti iloa ja on luonnollinen osa lapsen elämässä (Soini & Sääkslahti 2017, luku 7). Liikunnan ilon taustalta saattaa kuitenkin löytyä paljon muita tekijöitä, kuten osaamisen kehittymistä, pätevyyden tunnetta, vapautta, yhteenkuuluvuutta ja ilmaisun mahdollisuuksia,

joita lapsi ei haastattelussa ole avannut tai ole osannut sanoittaa itsenäisesti. Aiemmissa tutkimuksissa lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävään motivaatioon on liitetty myös esimerkiksi ulkoilmassa liikkuminen (Wilson ym. 2015), elämykset (Lee ym. 2015) ja liikunnan terveysvaikutukset (Brockman ym. 2011), joita lapsi ei välttämättä itse osaa tunnistaa liikunnan iloa lisääviksi.

### **8.3 Passivoivat pelit fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä**

Tässä tutkimuksessa lasten kokemuksissa suurin yksittäinen fyysistä aktiivisuutta estävä tekijä oli passivoivat pelit. Video-, kännykkä-, tabletti-, tietokone- ja konsolipelit sekä muu passiivisesti ruutujen ääressä vietetty aika, kuten kännykän käyttö, veivät lasten mahdollisesta fyysisestä aktiivisuudesta eniten aikaa ja myös saivat liikkumiseen lähtemisen tuntumaan ikävältä vaihtoehdolta, kun peli olisi pitänyt jättää kesken. Pelien koukuttavan ja sosiaalisen luonteen vuoksi niitä pelattiin myös pitkiä aikoja kerrallaan, jolloin liikkumissuosittelun mukainen paikallaan olon tauottaminen ei toteudu. Pahimmillaan pelien ääressä kului koko päivä. Helajärvi ym. (2019, 106) muistuttavat, että varsinaisen pelaajan syrjäyttämän fyysisen aktiivisuuden lisäksi runsaalla pelaamisella voi olla seuraamuksia myös pelaamisen ulkopuoliseen liikkumiseen jaksamisen kautta, mikä tulee huomioida, kun pelaamisen vaikutuksia tarkastelee lapsen fyysiseen aktiivisuuteen kokonaisuutena.

Vanhemmat useimmissa tapauksissa pystyivät lasten kokemusten mukaan kontrolloimaan pelaamiseen käytettävää aikaa, esimerkiksi rajaamaan pelaajan tietyn mittaiseksi, jonka jälkeen piti tehdä välillä jotain aktiivisempaa, mutta joidenkin lasten pelaamista ei rajoitettu ollenkaan tai lapset jatkoivat pelaamista, vaikka rajoja yritettiinkin asettaa. Osaa lapsista myös palkittiin pelaajalla, jos he olivat olleet ulkona tai tehneet välillä jotain aktiivisempaa toimintaa. Pelaamisen salliminen toimi joillekin lapsista palkintona myös aivan muuhun kuin aktiivisuuteen liittyen. Nämä tulokset ovat hyvin samankaltaisia aikaisempaan tutkimukseen nähden (esim. Cilero & Jago 2010; Hu ym. 2021). Peli- ja ruutuajan kontrolloinnilla voi olla erityisen suuri vaikutus lasten fyysisen aktiivisuuden määrään, ja erityisesti viikonloppuisin, jos lapsella ei ole tällöin ohjattua toimintaa.

Vaikka vanhemmat toimivat lastensa ensisijaisina liikuntaan sosialisijina, nykyajassa on sellaisia ilmiöitä, joita vanhempien omassa nuoruudessa ei ollut tai niiden vaikutus oli vähäisempi, jolloin ne keinot, jotka vanhempi on itselleen omaksunut oman sosialisationsa

kautta, eivät välttämättä tänä päivänä päde tai fyysistä aktiivisuutta uhkaavien ilmiöiden olemassaoloa ei edes tiedosta.

Nykyajan lapsilla on yhä paremmat mahdollisuudet television katseluun ja tietokoneen käyttämiseen, ja houkuttelevien passiivisten aktiviteettien valikoima on yhä laajempi. Suurella osalla 7–10-vuotiaista on jo oma kännykkä ja siinä olevien tai siihen ladattavien erilaisten fyysiseen passiivisuuteen ajavien sovellusten määrä on loputon (Salasuo ym. 2019, 145). Nykyajassa lapsella on valittavanaan huomattavasti enemmän fyysisesti passiivisia vapaa-ajanviettotapoja aiempaan nähden. Pelit ja muut fyysisesti passivoivat aktiviteetit ovat vain osa laajempaan kokonaisuuteen liittyvää muutosta. Tietotekniikka on vallannut ihmisten arjen aivan eri määrissä, mitä vielä tämän päivän lasten vanhempien arjessa oli. Jopa koulua käytiin vuonna 2020 kokonaan verkkovälitteisesti.

Yhteiskunta on monelta osin muuttunut niin, ettei ihmisen välttämättä tarvitse tehdä kovinkaan suuria ponnisteluja selviytyäkseen arjesta. Joka paikkaan pääsee ilman omia lihasvoimia - autolla, julkisilla liikennevälineillä, sähköpotkulaudalla, ruoka kannetaan kotiovelle asti ja kaikki tieto on saatavilla omalta kotisohvalta käsin. Kännykän käyttö, videoiden katselu, pelaaminen, sosiaalisen median käyttö ja kaikki muu aktiivista toimintaa syrjäyttävä viihdesisältö näyttäytyy lapsen silmissä ympäröivän yhteiskunnan mallin mukaan normaalilta ja kuului myös lasten kokemuksissa. Jos lapsen vanhempi ei ole itsekään sosiaalistunut liikuntaan, keinot liikunnallisen arjen keksimiseen tai passiivisuuden vähentämiseen voivat olla vähissä.

Toisaalta lasten kännykän käytöllä voi olla myös fyysistä aktiivisuutta edistävä vaikutus. Tämän tutkimuksen haastateltavat toivat esille, kuinka kännykällä pelattava peli innosti heitä liikkumaan. Yksi lapsi kertoi myös näkevänsä kännykältä kulkemansa kilometrimäärän, joka vaikutti positiivisesti liikuntamotivaatioon. Vaikka kännykän käyttö nousi lasten kokemuksissa huomattavasti yleisemmin fyysistä aktiivisuutta estäväksi tekijäksi, teknologian mahdollisuuksia lasten liikuntaan innostamisessa ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä ei pidä sivuuttaa.

Koska yhteiskunnan muutos entistä teknologisoitumiseksi johtaa joka tapauksessa myös lapset ruutujen ääreen, ja koska erilaiset pelit lähtökohtaisesti innostavat lapsia, sisällön tuottamiseen tulisi panostaa. Haasteena kuitenkin on, kuinka erilaiset älylaitteiden pelit saa innostaviksi, kannustaviksi ja pitkäkestoisia hyötyjä liikkumiseen tarjoaviksi (Helajärvi ym. 2019, 111). Pelien valjastaminen fyysistä aktiivisuutta edistäviksi voisi edistää myös lasten autonomian

tunnetta, kun lasten ei tarvitsisi luopua niistä aikuisten sääntöjen pakottamina, vaan käyttää vain eri tavalla.

Digipalvelujen, sovellusten ja teknologian tarjoamalla mahdollisuuksilla on mahdollisuus motivoida erityisesti vähän liikkuvia nuoria säännölliseen fyysiseen aktiivisuuteen (Itkonen ym. 2019, 68). Tämä mahdollisuus tulisi hyödyntää myös lasten keskuudessa. Lisäksi Brockmanin ym. tutkimuksessa (2011) vanhemmat kokivat lastensa turvallisuudesta huolehtimisen helpommaksi, kun lapsen pystyi tavoittamaan kännykällä tämän leikkiessä kotipihaan ulkopuolella. Teknologian hyödyntäminen voi siis lisätä myös tätä kautta lasten omatoimista liikkumista ja fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää.

Tässä tutkimuksessa lasten kokemukset liikkumista edistävästä ja estävästä tekijöistä ulottuivat fyysistä aktiivisuutta yleisesti selittävien teorioiden mukaisesti hyvin laajalle. Sosioekologisen (McLeroy ym. 1988) ja ekologisen (Bronfenbrenner 1979) mallin mukaisesti lapset ilmaisivat monipuolisesti itseensä (yksilöön), perheeseen ja muuhun lähiyhteisöön (sosiaalinen ympäristö), fyysiseen ympäristöön sekä näiden vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä. Yksilöön liittyvistä tekijöistä korostuivat itsemääräämisteorian (Ryan & Deci 2017) mukaisesti motivaatioon liittyvät seikat. Haastatteluissa ei tullut esiin julkiseen ympäristöön (esimerkiksi kulttuuri, lait) liittyviä tekijöitä fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavina tekijöinä, mikä on ymmärrettävää vastaajien ikä huomioiden. Julkiseen ympäristöön liittyvillä tekijöillä voidaan kuitenkin oleellisesti vaikuttaa lasten mainitsemiin sosiaalisen ja fyysisen ympäristön tekijöihin. Tätä näkökulmaa avaamme tutkimuksen johtopäätöksissä.

#### **8.4 Johtopäätökset**

Tutkimuksemme kohdejoukkona olleiden lasten ikäluokasta suositusten mukaisesti, vähintään 60 minuuttia päivässä, liikkuu vain noin puolet (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Vaikka moni lapsista jää vaille suositusten mukaista liikuntamäärää, lapset kokevat kuitenkin laajasti liikkumista edistäviä tekijöitä ja näkevät monipuolisesti syitä liikkumiseen. Lisäksi liikkumista estävät tekijät näyttävät liittyvän enemmän olosuhteisiin, kuin lapsen omaan motivaatioon. Haastatteluissa ei noussut esille, että lapset olisivat olleet haluttomia liikkumaan tai liikkumisesta seuraisi ikävää oloa tai tuntemuksia, vaan liikkumista estivät pääasiassa olosuhteisiin liittyvät tekijät.

On merkittävää, että liikkumista edistäviä ja mahdollistavia asioita koetaan enemmän kuin liikkumista estäviä, sillä tämä kertoo lasten kokevan liikkumisen mielekkäänä sekä positiivisena asiana ja liikkuvan mieluusti vapaa-ajallaan. Lapsilla voidaan ajatella olevan siis luontainen halu liikkumiseen, mutta liikkumista estävät tekijät ovat monessa tilanteessa liikunnan toteutumisen tiellä. Koska havaitsimme lasten kokemat liikkumista estävät tekijät yksilöllisemmiksi, rajautuneemmiksi ja moninaisemmiksi edistäviin tekijöihin verrattuna, tiettyjen liikuntaa estävien tekijöiden poistaminen ei vaikuta kaikkien lasten kohdalla samalla tavalla tai yhtä tehokkaasti liikunta-aktiivisuuteen. Lasten yksilölliset elämäntilanteet ja liikkumattomuuden syyt tulisi siis huomioida entistä tarkemmin lasten liikunnan edistämisen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Käyttäytymisen muutoksen tutkimuksen näkökulmasta yksilön terveyskäyttäytymiseen vaikuttaakseen tulisi lisätä käyttäytymistä edistäviä tekijöitä ja vähentää estäviä tekijöitä. Lisätäkseen niiden lasten määrää, jotka saavuttavat päivittäin liikuntasuosituksen, tulisi keskittyä lasten fyysistä aktiivisuutta edistävien tekijöiden vahvistamiseen ja tehdä lasten kokemat liikkumisen esteet ja rajoitteet mahdollisimman vähäisiksi. Tämä tarkoittaa myös totuttujen liikkumista estävien tapojen vähittäistä purkamista ja uusien, liikkumista edistävien tapojen vahvistamista. Tällainen kaksisuuntainen lähestymistapa on todettu vaikuttavaksi terveyskäyttäytymisen pitkäaikaisissa muutoksissa. (esim. Wood & Neal 2016.) Fyysistä aktiivisuutta edistävien ja estävien tekijöiden tasapaino vaikuttaa jo varhain myös siihen, millaiseksi yksilön liikuntasuhde ja elämänmittainen fyysinen aktiivisuus muodostuu (Koski & Hirvensalo 2019, 67; Koski & Zacheus 2012), joten liikunnan esteisiin ja mahdollistajiin on paneuduttava. Tämän tutkimuksen perusteella liikkumista estävien tekijöiden vähentäminen tulisi suunnitella henkilökohtaisesti, kun taas liikkumista edistävien tekijöiden lisäämiseksi näyttäisi toimivan yleiset, useimmille lapsille sopivat keinot.

Kuten aiemmin on tullut ilmi, tässä tutkimuksessa selvitettyjen lasten liikuntaa edistävien tekijöiden perusteella vanhempien tuki on tärkeä lasten liikunnan edistäjä. Vanhemmille tulisi saada tieto lasten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lasten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja ohjaus niistä keinoista, joilla lasten fyysistä aktiivisuutta vanhempana voi tukea. Tieto ja ohjaus tulisi antaa kohdennetusti, sillä aiempi tutkimus (Laukkanen 2016, 99) osoittaa, että vanhemmat, jotka antavat vähiten liikunnallista tukea lapsilleen, hyötyvät neuvonnasta eniten. Pelkkään tiedon lisäämiseen perustuvat interventiot on todettu tehottomiksi

(Brown ym. 2016), joten erityisesti tulisi satsata niihin keinoihin, joita kuka tahansa vanhempi voi helposti omaksua ja toteuttaa arjessaan. Esimerkiksi urheiluseuroilla on oiva mahdollisuus tukea vanhempien ja lasten yhdessä liikkumista vanhempi-lapsiliikuntakerhojen avulla. Tällaisissa harrastusmuodoissa yhdistyy konkreettisesti vanhemman lapselle antama tuki, perheen yhdessä liikkuminen sekä liikkumista edistävien tapojen vahvistaminen. Vanhemmat tulisi osallistaa liikkumista edistävien keinojen suunnitteluun, jotta ne sopisivat mahdollisimman hyvin jokaisen perheen elämäntilanteeseen ja yhteistä liikkumista estävät perhekohtaiset tekijät voitaisiin tunnistaa. Perheille suunnatut interventiot tulisi suunnitella jatkuviksi toimintatavoiksi, joilla saavutetaan kaikki tuesta hyötyvät vanhemmat.

Vaikka aiemmassa vanhempien tukeen liittyvässä tutkimuksessa on saatu lupaavia tuloksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen interventiojakson aikana, muutokset eivät ole pysyneet enää seurantajaksona (Laukkanen 2016, 110). Perheille suunnatut interventiot tulisi suunnitella jatkuviksi toimintatavoiksi, joilla saavutetaan kaikki tuesta hyötyvät vanhemmat. Varhaiskasvatus ja peruskoulutus kattaa suurimman osan suomalaisista lapsista ja heidän vanhemmistaan, joten varhaiskasvatuksen tai alakoulun kautta toimintatapoihin voitaisiin hakea muutosta. Fyysisen aktiivisuuden tärkeys ja sen tukeminen tulisi ottaa esille vanhempainilloissa, varhaiskasvatussuunnitelman yhteydessä käytävissä keskusteluissa ja oppimiskeskusteluissa. Liikunnanopettajan mahdollisuudet lasten liikunnan tukemisen tavoitteiden ja sisältöjen viejinä tulee myös ottaa huomioon ja kartoittaa esimerkiksi liikuntaläksyjen tapaisten toimintamallien mahdollisuudet vanhempien kanssa yhdessä toteutettavina.

Tiedon jakamisen, neuvonnan ja keinojen löytämisen tulisi olla arkipäiväistä, erityisesti vanhempien näkökulmasta merkityksellisestä lähteestä tulevaa. Mikäli nykypäivän vanhemmat kokevat esimerkiksi sosiaalisen median kautta tulevan tiedon merkitykselliseksi ja helposti omaksuttavaksi, tämä vaikuttamisen keino tulisi käyttää hyväksi tapojen muuttamisessa ja arjen liikunnallistamisessa. Tulee kuitenkin miettiä, korostaako viestinnän tavoitteena olevan fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyt vai esimerkiksi lapsen kanssa vietetyn ajan hauskuus, sillä tämänkin on tutkimusten mukaan osoitettu vaikuttavan interventioiden tehokkuuteen (Brown ym. 2016).



Koska tässä tutkimuksessa lapset kokivat aikuisen kannustamisen tyylin olennaiseksi kannustamisen tulkinnan kannalta, vanhemman tulee kiinnittää huomiota myös vuorovaikutukseen ja käyttämiinsä kannustamisen tapoihin. Aikuisen tarkoittaessa palautteensa lapsen liikuntaa edistäväksi, tulee miettiä tarkkaan, missä sävyssä ja millaisessa tilanteessa palautteen antaa sekä tuleeko lapsen näkökulma kuulluksi. Jotta lapsi kokisi vanhemman kannustuksen myönteiseksi ja liikuntainnostusta voimistavaksi, lapsen tulee kokea, että aikuinen tarkoittaa sanomaansa ja palaute tulee oikeasta ansiosta oikein kohdistettuna, lapsella on mahdollisuus ilmaista näkemyksensä tilanteessa ja näkemys tulee huomioituksi. Myös tutkimustieto lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla puoltaa aikuisen aloitteellisuutta, osallisuutta ja itsensä kehittämistä kunnioittavaa ja vahvistavaa suhtautumista lapseen. Tällöin lapsi omaksuu helpommin myönteisen suhteen fyysiseen aktiivisuuteen. (Laukkanen ym. 2016, 24.)

Lasten kokemuksissa ympäristön virikkeellisyys erityisesti rakennetun ympäristön ja välineiden osalta edisti heidän fyysistä aktiivisuuttaan. Samoin lapset kokivat vapaa-ajan harrastusten ja omaehtoisen liikkumisen fyysistä aktiivisuuttaan tukeviksi. Nämä lasten kokemat liikunnan edistämisen keinot on huomioitu myös kuntatasolla (Liikuntalaki 390/2015, 5§). Lasten ja nuorten liikunta on nostettu viimeisten vuosien aikana liikuntapolitiikan strategiseksi painopisteeksi, ja liikuntapaikkarakentamisen painopiste kunnissa on ollut viime vuosina lasten ja nuorten liikuntaympäristöjen kehittäminen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

Koulujen pihoja on kunnostettu lähiliikuntapaikoiksi valtionavustusten tuella jo yli kahdenkymmenen vuoden ajan (Norra & Ruokonen 2006), kunnat maksavat lasten ja nuorten liikuntaan liittyviä liikuntapaikkamaksuja ja ylläpitävät kevyenliikenteen väyliä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016), tarjoavat lapsille matalan kynnyksen vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksia (esim. Maijala & Pasanen 2015) ja erilaisia vapaa-ajan harrastus- ja päiväleiritoimintaa sosiaalista tukea vahvistaen tuetaan monin eri avustuksin (Olympiakomitea 2019). Lähes 80 % kunnista tarjoaa harrastustoiminnan ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille matalan kynnyksen harrastustoimintaa ja lähes yhtä suuri osa liikunnan tai ulkoilun edistämisestä vastaavista viranhaltijoista on kunnassaan vienyt viestiä liikunnan ja ulkoilun olosuhteisiin liittyvistä tavoitteista maankäytön suunnitteluun (THL 2018).

Jotta lapset kokevat liikuntapaikat ja lähiympäristön liikkumaan innostavina, suunnittelun lähtökohdانا niissä tulee olla lasten näkemys. Lapset tulee osallistaa liikuntapaikkarakentamisen sekä harrastustoiminnan sisältöjen suunnitteluun ja niin, että kaikki

lapset saavat vaikuttaa, ei vain valmiiksi paljon liikkuvat lapset, jotka todennäköisesti ovat halukkaampia vaikuttamaan liikuntaolosuhteisiinsa. Kun lapset kokevat lähiympäristönsä ulko- ja sisätiloiteen liikkumiseen houkutteleviksi ja heillä on mahdollisuus kulkea sinne turvallisesti omatoimisesti, lasten fyysinen aktiivisuus ei jää perheenjäsenten mahdollisuuksien varaan, ja mahdollisesti kaatu siihen, että joku perheestä on sairaana tai sää koetaan huonoksi. Nämä julkisen ympäristön keinot lasten liikunnan tukemiseksi tulee ulottaa kaikille lasten ja vanhempien elämän osa-alueille: valinta liikkumista edistävästä toiminnasta passiivisten vaihtoehtojen ohi meneviksi tulee tehdä mahdollisimman helpoksi.

Lapsen kodin vastuulle jää silti kaiken pohjana oleva tärkein osa: lapsen totuttaminen liikunnalliseen elämäntapaan, yhdessä liikkumiseen, fyysistä aktiivisuutta tukevien vaihtoehtojen valitsemiseen, lähiliikuntapaikoille kulkemiseen, reittien oppimiseen liikuntapaikoille, lähiympäristön, kuten lähimetsän, havaitsemiseen täynnä liikuntamahdollisuuksia ja seikkailuja sisältäväksi liikunta-areenaksi, lapsen luontaisen liikunnan ilon hyödyntämiseen sekä liikkumistapojen juurruttamiseen yhdessä rutiineiksi ja automaattisiksi toimintatavoiksi. Aktiivisimmillekin liikuntapaikoille lähteminen edellyttää siihen muodostuneita toimintamalleja. Lasten organisoituun liikuntaan osallistuminen on nykyään yleisempää kuin koskaan (Blomqvist ym. 2019, 54; Jaakkola 2014, 17), mutta liikuntasuosituksen mukainen liikuntamäärä jää silti täyttymättä. Tärkeää on siis saada lisättyä juuri omaehtoista, koko päivän aikana kertyvää aktiivisuutta. Liikkumaton elämäntapa säilyy aikuisikään aktiivista elämäntapaa voimakkaammin (Rajala ym. 2010), joten lasten vahvan liikuntasuhteen tukemiseen tulee panostaa.

## **8.5 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset**

Tämän tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää lasten kokemusten kartoittamista yhteiskunnallisesti merkittävästä aiheesta. Tarkasteltaessa esimerkiksi vanhempien tuen määrän vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen, objektiivista tuen määrää tärkeämpää on lapsen tulkinta saamastaan tuesta. Lapsen raportoimia tietoja voidaan pitää luotettavana esimerkiksi vanhempiensa tukeen liittyen (Sessa ym. 2001) ja on jopa viitteitä siitä, että lasten käsitykset vanhempiensa tuesta korreloivat paremmin heidän fyysiseen aktiivisuutensa kuin vanhempien käsitykset heidän tarjoamastaan tuesta (Barr-Anderson ym. 2010). Lapsen näkökulman huomioimisella voidaan tuoda uutta näkökulmaa esimerkiksi määrällisen tutkimuksen mittaristoon, jotta se vastaisi paremmin lasten kokemusmaailmaa. Tämän

tutkimuksen perusteella mittaristossa pitäisi kiinnittää huomiota esimerkiksi liikuntaa tukevien vanhemmuuskäytänteiden erittelyyn. Tähän liittyvää tutkimusta on hiljattain aloitettukin (Laukkanen ym. 2021), mikä kertoo muidenkin tutkijoiden havainneen tämän tarpeen.

Tutkimuksen aineiston vahvuutena on sen laajuus ja monipuolisuus. Haastatteluissa kuultiin 79:n eri sosioekonomisilta alueilta tulevan lapsen kokemuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyen, mitä voidaan pitää kattavana määränä laadullisessa aineistossa. Lapset olivat aktiivisuustasoiltaan myös erilaisia, jolloin sekä vähän että paljon liikkuvat lapset pääsivät kertomaan ajatuksistaan. Täsmäryhmähaastatteluiden käyttäminen mahdollisti kokemusten keräämisen tehokkaasti usealta lapselta. Aineisto myös analysoitiin systemaattisesti sisällönanalyysia käyttäen, jolloin kaikkien lasten kokemukset ovat tutkimuksen tuloksissa edustettuina. Toisaalta täsmäryhmähaastatteluiden heikkouksena voidaan pitää sitä, että kaikki lapset eivät pääse olemaan yhtä lailla äänessä. Paljon äänessä olevat, ilmaisunsa helpoksi kokevat ja vertaisryhmässä hyvin viihtyvät lapset voivat saada ajatuksiaan julki paremmin kuin muut. Osa lapsista saattaisi tuoda ajatuksiaan avoimemmin esille yksilöhaastatteluissa, jolloin mukana ei olisi ryhmän painetta oman ilmaisun rajaamiseen tai tietyn mielipiteen ilmaisuun. Lasten on havaittu myös muovaavan vastauksia suhteessa haastattelutilanteeseen ja siihen, mitä muut ovat vastanneet (Raittila ym. 2017, luku 15). Yksilöhaastattelussa saattaa näin ollen kuulua paremmin yksittäisen lapsen omat ajatukset.

Tämän tutkimuksen, kuten muunkaan laadullisen tutkimuksen, tarkoituksena ei ole pyrkiä tulosten yleistettävyyteen (Nicholls 2009). Koska käyttämämme aineiston analysointimenetelmä oli systemaattinen, tuloksissa on kuvattu parhaimmillaan vain yhden vastaajan kokemuksia aiheesta. Tämän tutkimuksen tuloksia lasten kokemusmaailmasta ei voi näin ollen yleistää kaikkia lapsia koskeviksi, mutta yksittäiset merkitystodellisuudet ovat suuri osa yhteisömme ymmärtämistä. Tavoitteena ei ollutkaan päästä objektiiviseen totuuteen, vaan kokemusten paremman ymmärtämisen kautta laajemman näkökulman hahmottamiseen. Selvitimme, mitä kaikkia erilaisia tekijöitä lapset kokevat fyysiseen aktiivisuuteensa vaikuttavan. Jotta lasten liikkumisen edistäminen olisi mahdollisimman tehokasta, kaikki liikkumista edistävät keinot on käytettävä.

Tämän tutkimuksen heikkoutena voidaan pitää käytetyn haastatteluaineiston teorialähtöistä hankintatapaa. Koska haastattelukysymykset asetettiin tiettyjen teoreettisten teemojen ohjaamina, ovat lasten vastaukset automaattisesti ohjautuneet kyseisiin aihepiireihin. Näin ollen tutkimuksen tuloksissa on painottunut perheliikuntateemat laajemmin, kuin esimerkiksi avoimessa haastattelussa olisi tapahtunut. Mielenkiintoista olisikin toteuttaa fenomenologinen

tutkimus, jossa lapsia haastateltaisiin avoimen haastattelun menetelmällä, jolloin lasten kokemukset aidosti määrittäisivät vastausten aihepiirien painotuksen, ja analysointi voisi tapahtua täysin aineistolähtöisesti.

Tutkimuksen tulosten pohjalta nousseiden vanhempien tukeen liittyvien johtopäätösten pohjalta olisi tärkeää toteuttaa sellaisia perheliikunnan interventioita, jotka voisivat muodostaa pysyviä käytäntöjä vanhempien ohjauksen toimintatapoihin. Erilaisten toimintatapojen vaikuttavuutta voisi tutkia sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen keinoin. Koska vanhempien merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden tukijana tunnetaan ja tässäkin tutkimuksessa tuli vahvistettua, jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää myös vanhempien koettuja esteitä ja mahdollistajia lastensa fyysisen aktiivisuuden tukemiseen. Lisäksi, koska lapset toivat monessa haastattelussa esiin aikuisten vääränlaisen kannustamisen, olisi hyvä tutkia tarkemmin, mitkä tekijät vaikuttavat lapsen kokemukseen kannustamisen laadusta ja miten aikuisen tuen antamisen tyyliä voidaan kehittää lapsen fyysistä aktiivisuutta edistäviksi.

## LÄHTEET

- Barr-Anderson, D. J., Robinson-O'Brien, R., Haines, J., Hannan, P. & Neuman-Sztainer, D. (2010). Parental report versus child perception of familial support: which is more associated with child physical activity and television use? *Journal of Physical Activity and Health* 7, 364–368. doi:10.1123/jpah.7.3.364.
- Bassett-Gunter, R., Rhodes, R., Sweet, S., Tristani, L. & Soltani, Y. (2017). Parent Support for Children's Physical Activity: A Qualitative Investigation of Barriers and Strategies. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 88 (3), 282–292. doi:10.1080/02701367.2017.1332735.
- Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. H., Cardinal, B. J. (2006). Social support and youth physical activity: the role of provider and type. *American Journal of Health Behavior* 30, 278–289. doi:10.5993/AJHB.30.3.6.
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (1967). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. New York: Open Road Integrated Media.
- Biddle, S., Atkin, A., Cavill, N. & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 25–49, doi:10.1080/1750984X.2010.548528.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 18.11.2021.* [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).
- Bocarro, J., Floyd, M., Smith, W., Edwards, M., Schultz, C., Korca, P., Moore, R., Cosco, N. & Suau, L. (2015). Social and Environmental Factors Related to Boys' and Girls' Park-Based Physical Activity. *Preventing chronic disease* 12 (97). doi:10.5888/pcd12.140532.
- Brinkmann, S. (2013). *Qualitative interviewing. Understanding qualitative research*. Oxford University Press.
- Bringolf-Isler, B., Grize, L., Mäder, U., Ruch, N., Sennhauser, F., Braun-Fahrländer, C., & SCARPOL Team. (2010). Built environment, parents' perception, and children's vigorous outdoor play. *Preventive Medicine* 50, 251–256. doi:10.1016/j.ypmed.2010.03.008.
- Brockman, R., Jago, R. & Fox, K. R. (2011). Children's active play: self-reported motivators, barriers and facilitators. *BMC Public Health* 11, 1–7. doi: 10.1186/1471-2458-11-1.
- Brockman, R., Jago, R., Fox, K. R., Thompson, J., Cartwright, K. & Page, A. (2009). "Get off the sofa and go and play": Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10–11 year old children. *BMC Public Health* 9, 253. doi:10.1186/1471-2458-9-253.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development. Experiments by Nature and Design.* Cambridge, Massachusetts and London, England: Harvard University Press.
- Brown, H. E., Atkin, A. J., Panter, J. Wong, G., Chinapaw, M. J. M. & van Sluijs, E. M. F. (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity reviews* 17 (4), 345–360. doi:10.1111/obr.12362.
- Carver, A., Salmon, J., Campbell, K., Baur, L., Garnett, S. & Crawford, D. (2005). How do perceptions of local neighborhood relate to adolescents' walking and cycling? *American Journal of Health Promotion* 20 (2), 139–47. doi:10.4278/0890-1171-20.2.139.
- Christensen, P. & Prout, A. (2005). Anthropological and sociological perspectives on the study of children. Teoksessa Sheila Greene & Diane Hogan (toim.) *Researching Children's Experience. Approaches and Methods.* London: Sage Publications, 42–60.
- Cillero, I. & Jago, R. (2011). Sociodemographic and home environment predictors of screen viewing among Spanish school children. *Journal of Public Health* 33 (3), 392–402, doi:10.1093/pubmed/fdq087.
- Curtis, C., Babb, C. & Olaru D. (2015). Built environment and children's travel to school. *Transport Policy* 15 (42), 21–33. doi: 10.1016/j.tranpol.2015.04.003.
- Davenport, M.H., Hogan, D.B., Eskes, G.A., Longman, R.S. & Poulin, M.J. (2012). Cerebrovascular reserve: The link between fitness and cognitive function in overweight children. *Journal of Sport Sciences*, 32, 201–211. doi:10.1097/JES.0b013e3182553430.
- Davison, K. K., Mâsse, L. C., Timperio, A., Frenn, M. D., Saunders, J., Mendoza, J. A., Gobbi, E., Hanson, P. & Trost, S. G. (2013). Physical activity parenting measurement and research: challenges, explanations and solutions. *Childhood Obesity* 9 (1), 103–109. doi:10.1089/chi.2013.0037.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268, doi:10.1207/S15327965PLI1104\_01.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior.* E-kirja. NewYork: Plenum Press. Viitattu 30.11.2021.
- Donnelly, F., Mueller, S. & Gallahue, D. (2017). *Developmental Physical Education for All Children. Theory into practice.* Champaign: Human Kinetics.
- Duodecim; käypähoito -työryhmä liikunta. (2015). *Liikuntaan liittyviä määritelmiä.* Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 14.5.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>.
- Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Kirjassa J. Aaltola & R. Valli. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I I. Näkökulmia*

aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 133–157.

- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Forsberg, H., Ritala-Koskinen, A. & Törrönen, M. (2006). Kohti lapsisensitiivistä sosiaalityötä. Teoksessa Hannele Forsberg, Aino Ritala-Koskinen & Maritta Törrönen (toim.) Lapset ja sosiaalityö: kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. Helsinki: PS-kustannus, 5–20.
- Franzini, L., Elliott, M., Cuccaro, P., Schuster, M., Gilliland, J., Grunbaum, J., Franklin, F. & Tortolero, S. (2009). Influences of Physical and Social Neighborhood Environments on Children's Physical Activity and Obesity. *American Journal of Public Health* 99, 271–278. doi:10.2105/AJPH.2007.128702.
- Fuemmeler, B., Anderson, C. & Masse, L. (2011). Parent–child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8 (17). doi:10.1186/1479-5868-8-17.
- Glowacki, K., Duncan, M., Gainforth, H. & Faulkner, G. (2017). Barriers and facilitators to physical activity and exercise among adults with depression: A scoping review. *Mental Health and Physical Activity* 13, 108–119. doi:10.1016/j.mhpa.2017.10.001.
- Golden, S. D., McLeroy, K. R., Green, L. W., Earp, J. A. L. & Lieberman, L. D. (2015). Using the social ecological model to guide health promotion efforts toward policy and environmental change. *Health Education & Behavior* 42, 85–145. doi:10.1177/1090198115575098.
- Goodway, J., Ozmun, J. & Gallahue, D. (2020). Understanding motor development. 8. painos. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Gordon-Larsen, P., Griffiths, P., Bentley, M., Ward, D., Kelsey, K., Shields, K. & Ammerman, A. (2004). Barriers to physical activity: Qualitative data on caregiver-daughter perceptions and practices. *American Journal of Preventive Medicine* 27 (3), 218–233. doi:10.1016/j.amepre.2004.05.002.
- Gustafson, S. L. & Rhodes, R. E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine* 36, 79–97. doi:10.2165/00007256-200636010-00006.
- Gwendolyn, K., VanDerworp, K., Ryan, S. (2016). Parents' perception of their influence on their child's physical activity. *Journal of Child Health Care* 20 (1), 37–45. doi:10.1177/1367493514544343.
- Hautala, A. (29.9.2021). Olen kuskannut lastani autolla kouluun ajattelematta, että se voi kostautua vuosien viiveellä. Hyvinvointi-osaston kolumni. Viitattu 29.11.2021. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000008283916.html>.

- Heitzler, C. D., Martin, S. L., Duke, J. & Huhman, M. (2006). Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9–13 years. *Preventive Medicine* 42, 254–260. doi:10.1016/j.ypmed.2006.01.010.
- Helajärvi, H., Kokko, S. & Vasankari, T. (2019). Älylaitteet ja fyysinen terveys: Älylaitteista sekä haittaa että hyötyä. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet*. Helsinki: Duodecim, 103–117.
- Hesketh, K. R., Lakshman, R. & van Sluijs, E. M. F. (2017). Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behavior: a systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obesity Reviews* 18, 987–1017. doi:10.1111/obr.12562.
- Hiltunen, P., Roos, E. & Martin, L. (2019). Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 18.11.2021. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hu, D., Zhou, S., Crowley-McHattan, Z. J., & Liu, Z. (2021). Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *International journal of environmental research and public health* 18 (6), 31–47. doi:10.3390/ijerph18063147.
- Hume, C., Salmon, J. & Ball, K. (2005). Children's perceptions of their home and neighborhood environments, and their association with objectively measured physical activity: a qualitative and quantitative study. *Health Education Research* 20 (1), 1–13. doi:10.1093/her/cyg095.
- Husu, P., Jussila, A., Tokola, K. Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2019). Objektiiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 18.11.2021. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).
- Husu, P., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., Tokola, K., Valkeinen, H., Mäki-Opas, T. & Vasankari, T. 2016. Objectively measured sedentary behavior and physical activity in a sample of Finnish adults: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 16, 920. doi:10.1186/s12889-016-3591-y.
- Itkonen, H. Lehtonen, K. & Aarresola, O. (2018). Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon taustaineistoksi. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2018:6.



[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/627/Tutkimuskatsaus\\_liikuntapoliittiseen\\_selontekoon\\_2018.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/627/Tutkimuskatsaus_liikuntapoliittiseen_selontekoon_2018.pdf).

- Jaakkola, T. (2014). Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jago, R., Brockman, R., Fox, K. R., Cartwright, K., Page, A. & Thompson, J. (2009). Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10–11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 6 (4). doi:10.1186/1479-5868-6-4.
- Johns, D. & Ha, A. (1999). Home and recess activity of Hong Kong children. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 70 (3), 319–323. doi:10.1080/02701367.1999.10608051.
- Kaczynski, A. & Henderson, K. (2008). Parks and recreation settings and active living: a review of associations with physical activity function and intensity. *Journal of physical activity & health* 5 (4), 619–32. doi:10.1123/jpah.5.4.619.
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2019). Koulumatkaliikunta. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 18.11.2021. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).
- Kantomaa, M. (2020). Koronapandemian vaikutukset lasten liikuntakäyttäytymiseen. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. (2008). ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.
- Katzmarzyk, P. (2018). Vähäinen liikunta vaikuttaa tärkeimpiin elintapasairauksiin. *Liikunta & Tiede* 55, 32–37.
- Kiili, J. & Moilanen, J. (2019). Lapset kansainvälisissä lastensuojelututkimuksissa – tutkimuseettinen näkökulma. Teoksessa Niina Rutanen & Kaisa Vehkalahti (toim.) Tutkimuseettisestä sääntelystä elettyyn kohtaamiseen. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka II. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 218. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 35–57.
- Kimiecik, J.C. & Horn, T.S. (2012). Examining the relationship between family context and children’s physical activity beliefs: The role of parenting style. *Psychology of Sport & Exercise* 13 (1), 10–18. doi:10.1016/j.psychsport.2011.08.004.
- Kokko, S. & Martin, L. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Teoksessa Valtion liikuntaneuvosto (toim.) Valtion

- liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 18.11.2021. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. (2019a). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 18.11.2021. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. (2019b). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 18.11.2021. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).
- Korsberg, M. (2020). Koronapandemian vaikutus liikuntaan ja urheiluun - tilannekuva. Eduskunnan sivistysvaliokunta 2.6.2020 - asiantuntijakuuleminen, Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 6.5.2021. <https://www.parliament.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/EDK-2020-AK-311534.pdf>.
- Koski, P. & Hirvensalo, S. (2019). Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 18.11.2021. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).
- Koski, P. & Zacheus, T. (2012) Physical activity relationship during lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.) Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Social perspectives on education. Suomen kasvatustieteellinen seura. Kasvatusalan tutkimuksia 59. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 367–386.
- Kvale, S. (1996). Interview Views: An Introduction to Qualitative Research Interviewing. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Larouche, R., Saunders, T. J., Faulkner, G. E. J., Colley, R., Tremblay, M. (2014). Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 stud.ies. *Journal of Physical Activity and Health* 11: 206–27. doi:10.1123/jpah.2011-0345
- Lau, E. Y., Barr-Anderson, D. J., Dowda, M., Forthofer, M., Saunders, R. P. & Pate, R. R. (2015). Associations between home environment and after-school physical activity and sedentary time among 6th grade children. *Pediatric Exercise Science* 27, 226–233, doi:10.1123/pes.2014-0061.

- Laukkanen, A., Aunola, K., Korhonen, E., Barnett, L. M. & Sääkslahti, A. (2021). Construct validity and reliability of the physical activity parenting questionnaire for children (PAP-C). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18 (61). doi:10.1186/s12966-021-01128-5.
- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2016:22. Viitattu 30.11.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>.
- 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: 2691–2701. <https://doi.org/10.1111/sms.13287>.
- Laukkanen, A., Pesola, A., Heikkinen, R., Sääkslahti, A. & Finni, T. (2015). Family-based cluster randomized controlled trial enhancing physical activity and motor competence in 4–7-year-old children. *Plos One* 10 (11), e0143987. doi:10.1371/journal.pone.0141124.
- Laukkanen, A. (2016). *Physical Activity and Motor Competence in 4–8-Year-Old Children; Results of a Family-Based Cluster-Randomized Controlled Physical Activity Trial*. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 238. Väitöskirja. Viitattu 25.11.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6583-9>.
- 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. doi:10.3390/ijerph17072315.
- Lee, N. (2001). *Childhood and society: growing up in an age of uncertainty*. Buckingham: Open University Press.
- Lee, Y., Takenaka, K. & Kanosue, K. (2015). An understanding of Japanese children’s perceptions of fun, barriers, and facilitators of active free play. *Journal of Child Health Care* 19 (3), 334–344. doi:10.1177/1367493513519294.
- Liikuntalaki 390/2015. (2015). Viitattu 30.11.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2013). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Bookwell, 144–161.

- Maijala, H-M. & Pasanen, S. (2015). Matalan kynnyksen liikunnallinen iltapäivätoiminta. Easysport-hankkeen toteuttaminen ja kehittäminen vuosina 2010–2013. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 300. Likes-tutkimuskeskus.
- Malina, R., Bouchard, C. & Oded, B. (2004). Growth, maturation, and physical activity. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martínez-Andrés M., Bartolomé-Gutiérrez, R., Rodríguez-Martín, B., Pardo-Guijarro, M. J., Garrido-Miguel, M. & Martínez-Vizcaíno, V. (2020). Barriers and facilitators to leisure physical activity in children: A qualitative approach using the socio-ecological model. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (9), 3033. doi:10.3390/ijerph17093033.
- Massoumi, H. (2017). Associations of built environment and children's physical activity: A narrative review. *Reviews on Environmental Health* 32 (4). doi:10.1515/reveh-2016-0046.
- McLeroy, K.R., Bibeau, D., Steckler, A. & Glanz, K. (1998). An Ecological Perspective on Health Promotion Programs. *Health Education Quarterly*. 15 (4), 351–377. doi:10.1177/109019818801500401.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. & Saldaña, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. 4. painos. Los Angeles: Sage.
- Nicholls, D. (2009a). Qualitative research: Part two – Methodologies. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 16 (11), 586–593. doi:10.12968/ijtr.2009.16.11.44939.
- Nicholls, D. (2009b). Qualitative Research: Part three – Methods. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 16 (12), 638–648. doi:10.12968/ijtr.2009.16.12.45433.
- Noonan, R., Boddy, L., Fairclough, S. & Knowles, Z. (2016). Write, draw, show, and tell: a child-centred dual methodology to explore perceptions of out-of-school physical activity. *BMC Public Health* 16, 326. doi:10.1186/s12889-016-3005-1.
- Norra, J. & Ruokonen, R. (2006). Koulupihat lähiliikuntapaikkoina -suunnitteluopas. Nuori Suomi ry. [http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Koulupihat\\_lahiliikuntapaikkoina\\_nettil.pdf](http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Koulupihat_lahiliikuntapaikkoina_nettil.pdf). Viitattu 18.11.2021.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2007). Ihmisen psykologinen kehitys. 2. painos. Helsinki: WSOY.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2015). Ihmisen psykologinen kehitys. 5. painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 1.12.2021.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2013). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Bookwell, 236–258.

- Olympiakomitea. (2019). Matalan kynnyksen kerho- ja harrastustoiminnan rahoitusopas. Viitattu 18.11.2021. [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/02/f8420388-ok\\_rahoytuskanavat2019\\_verkko.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/02/f8420388-ok_rahoytuskanavat2019_verkko.pdf).
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki. Viitattu 21.4.2021. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). Tulokortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 4.1.2022. <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2501-tulokortti2016-web.pdf>.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods: integrating theory and practice*. California: Sage.
- Parkkari, J., Kannus, P., Leppänen, M. 2019. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 18.11.2021. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).
- Pawlowski, C. S., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J. & Troelsen, J. (2014). Barriers for recess physical activity: a gender specific qualitative focus group exploration. *BMC public health* 14, 639. doi:10.1186/1471-2458-14-639.
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen. (2019). Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 18.11.2021. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).
- Puusa, A., Juuti, P. (toim.) (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.
- Rainham, D. G., Bates, C. J., Blanchard, C. M., Dummer, T. J., Kirk, S. F., Shearer, C. L. (2012). Spatial classification of youth physical activity patterns. *American Journal of Preventive Medicine*, 42 (5), 87–96. doi:10.1016/j.amepre.2012.02.011.
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M., Tammelin, T. (2010). Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hanke; LIKES-tutkimuskeskus.

- Raittila, R., Vuorisalo, M. & Rutanen, N. 2017. Lasten haastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvaori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. E-kirja. Tampere: Vastapaino.
- Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49–55.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.
- Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (2019). Lasten ja nuorten tutkimuseetiikan muuttuvat kentät. Teoksessa Niina Rutanen & Kaisa Vehkalahti (toim.) *Tutkimuseettisestä sääntelystä elettyyn kohtaamiseen. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka II*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 218. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 7–31.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Teoksessa E.L. Deci & R.M. Ryan (toim.) *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press, 3–34.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. Teoksessa M.S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–19.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Salasuo, M., Merikivi, J. & Myllyniemi, S. 2019. Maailma muuttuu: Nuoret sukupolvet älylaiteyhteiskunnan etujoukkona. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet*. Helsinki: Duodecim, 135–156.
- Sallis, J. F., Nader, P. R., Broyles, S. L., Berry, C. C., Elder, J. P., McKenzie, T. L. & Nelson, J. A. (1993). Correlates of physical activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children. *Health Psychology* 12, 390–398. doi:10.1037//0278-6133.12.5.390.
- Schmitz, K. H, Lytle, L. A., Phillips, G. A., Murray, D. M., Birnbaum, A. S. & Kubik M. Y. (2002). Psychosocial correlates of physical activity and sedentary leisure habits in young adolescents: the Teens Eating for Energy and Nutrition at School study. *Preventive Medicine* (34), 266–78. doi:10.1006/pmed.2001.0982.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. USA: Sage.

- Sessa, F. M., Avenevoli, S., Steinberg, L. & Morris, A. S. (2001). Correspondence among Informants on Parenting: Preschool Children, Mothers, and Observers. *Journal of Family Psychology* 15 (1), 53–68. doi:10.1037/0893-3200.15.1.53.
- Siljander, P. (2014). *Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen. Peruskäsitteet ja pääsuuntauukset*. Tampere: Vastapaino.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. (2017). *Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena*. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. E-kirja. Tampere: Vastapaino.
- Stanley, R., Boshoff, K. & Dollman, J. (2013). A qualitative exploration of the "critical window": factors affecting Australian children's after-school physical activity. *Journal of Physical Activity and Health* 10 (1), 33–41. doi:10.1123/jpah.10.1.33.
- Stanley, R. M., Ridley, K., & Dollman, J. (2012). Correlates of children's time-specific physical activity: a review of the literature. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity* 9 (50). doi:10.1186/1479-5868-9-50.
- Sterdt, E., Liersch, S. & Walter, U. (2014). Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Education Journal* 73 (1), 78–89. doi:10.1177/0017896912469578.
- Stewart, D., Shamdasani, P. & Rook, D. (2007). *Focus groups. Theory and practice*. doi:10.4135/9781412991841.
- Strandell, H. (2010). From structure-action to politics of childhood. *Sociological childhood research in Finland*. *Current Sociology* 58 (2), 165–185.
- Suni, J., Husu, P. & Aittasalo, M. & Vasankari, T. (2014). Liikunta on osa liikkumista – Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta & Tiede* (51), 30–32.
- Syvöja, H & Jaakkola, T. (2017). *Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys*. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: PS-kustannus, 234–253.
- Sääkslahti, A. (2005). *Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tammelin, T. (2013). *Liikuntasuositukset terveyden edistämisessä*. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Bookwell, 62–73.
- Taverno Ross, S. & Francis, L. (2016). Physical activity perceptions, context, barriers, and facilitators from a Hispanic child's perspective. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 11:1. doi:10.3402/qhw.v11.31949.

- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. (2018). Liikunnan edistäminen kunnissa TEA 2018. Tilastoraportti 36.[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137040/Tilastoraportti\\_36\\_2018\\_final\\_p%c3%a4ivitys.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137040/Tilastoraportti_36_2018_final_p%c3%a4ivitys.pdf?sequence=5&isAllowed=y).
- Thompson, J. L., Jago, R., Brockman, R., Cartwright, K., Page, A. S. & Fox, K. R. (2010). Physically active families - de-bunking the myth? A qualitative study of family participation in physical activity. *Child: Care, Health and Development* 36 (2), 265–274. doi:10.1111/j.1365-2214.2009.01051.x.
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. (2016). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2016:22. Viitattu 30.11.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>.
- Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C. & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 25, 277–282, doi:10.1016/S0749-3797(03)00217-4.
- Tucker, P. & Gilliland, J. (2007). The effect of season and weather on physical activity: A systematic review. *Public Health* 121 (12), 909–922. doi:10.1016/j.puhe.2007.04.009.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turja, L. (2020). Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 4.1.2022. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).
- Valentine, G. (1997). "Oh Yes I Can." "Oh No You Can't": Children and Parents' Understandings of Kids' Competence to Negotiate Public Space Safely. *Antipode* 29 (1), 65–89. doi:10.1111/1467-8330.00035/pdf.
- Valtion liikuntaneuvosto. (2020). Koululaisten Move!-mittaukset 2020: Lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt. Viitattu 14.5.2021. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2020/12/09/move-2020-lasten-ja-nuorten-kestavyyskunto-on-heikentynyt/>.
- Veitch, J., Bagley, S., Ball, K. & Salmon, J. (2006). Where do children usually play? A qualitative study of parents' perceptions of influences on children's active free-play. *Health & Place* 12 (4), 383–393. doi:10.1016/j.healthplace.2005.02.009.



- Veitch, J., Salmon, J. & Ball, K. (2010). Individual, social and physical environmental correlates of children's active free-play: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (11). doi:10.1186/1479-5868-7-11.
- Vuori, I. (2016a). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim). *Liikuntalääketiede*. 8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 14–29.
- Vuori, I. (2016b). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim). *Liikuntalääketiede*. 8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 144–170.
- Weir, L., Etelson, D. & Brand, D. A. (2006). Parents' perceptions of neighborhood safety and children's physical activity. *Preventive medicine* 43 (3): 212–7. doi:10.1016/j.ypmed.2006.03.024.
- Wilk, P., Clark, A., Maltby, A., Tucker, P. & Gilliland, J. (2018). Exploring the effect of parental influence on children's physical activity: The mediating role of children's perceptions of parental support. *Preventive Medicine* 106, 79–85. doi:10.1016/j.ypmed.2017.10.018.
- Wilson, D., Williams, J., Evans, A., Mixon, G. & Rheaume, C. (2005). Brief Report: A Qualitative Study of Gender Preferences and Motivational Factors for Physical Activity in Underserved Adolescents. *Journal of Pediatric Psychology* 30 (3), 293–297. doi:10.1093/jpepsy/jsi039.
- Wood, W. & Neal, D. T. (2016). Healthy through habit: Interventions for initiating & maintaining health behavior change. *Behavioral Science & Policy* 2 (1) 71–83. doi:10.1353/bsp.2016.0008
- World Health Organization. (2020). Physical activity. Verkkosivu. Viitattu 3.1.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

## TEEMAT JA KYSYMYKSET

"Olette piirtäneet/maalanneet aiheesta perheliikunta. Voisitko kertoa omasta teoksestasi jotain: mistä se kertoo, missä se tapahtuu ja niin edelleen?" (Tarvittaessa lisää lämmittelykysymyksiä: "Miettikää vapaa-aikaa ja kotia: minkälainen liikunta on hauskin? Milloin pääset tekemään tällaista liikkumista?")

1. Liikuntaa tai innostusta liikuntaan lisäävät tilanteet  
(vanhemmuuskäytännöt)

Johdantokysymys: **"Miettikää vapaa-aikaa ja kotia: onko tilanteita, jolloin on kiva liikkua? Milloin tällaista tapahtuu?"**

Tarkentavat kysymykset: **"Kerro tilanteesta, jossa..."**

- innostuksesi liikkua lisääntyy"
- pääset liikkumaan, leikkimään tai pelaamaan juuri niin kuin itse haluat"
- sinut ohjataan liikkumaan, leikkimään tai pelaamaan"

Tarkentavilla kysymyksillä laajennetaan keskustelua koskemaan äitiä ja/tai isää, mikäli keskustelu ei ole edennyt vielä heihin. Eli esimerkiksi: "Mieti nyt isäsi. Kerro isään liittyvästä tilanteesta, jossa innostuksesi liikkua lisääntyi."

2. Liikuntaa tai innostusta liikuntaan vähentävät tilanteet  
(vanhemmuuskäytännöt)

Johdantokysymys: **"Miettikää vapaa-aikaa ja kotia: onko tilanteita, jolloin ei ole kiva liikkua? Milloin tällaista tapahtuu?"**

Tarkentavat kysymykset: **"Kerro miksi / tilanteesta, jossa..."**

- innostuksesi liikkua joskus lopahtaa"
- et pääse liikkumaan, leikkimään tai pelaamaan juuri niin kuin sinä itse haluaisit"
- sinut ohjataan tekemään jotain muuta kuin liikkumaan, leikkimään tai pelaamaan"

Tarkentavilla kysymyksillä laajennetaan keskustelua koskemaan äitiä ja/tai isää, mikäli keskustelu ei ole edennyt vielä heihin. Eli esimerkiksi: "Mieti nyt äitiäsi. Kerro äitiin liittyvästä tilanteesta, jossa innostuksesi liikkua lopahti."

3. Liikuntaan liittyvä kannustaminen, auttaminen ja ohjaaminen  
(vanhemmuustyylit: autonominen-neutraali-kontrolloiva & responsiivinen-vaativa-laiminlyövä)

Johdantokysymys: **"Kerro, kannustavatko, auttavatko, ohjaavatko tai neuvovatko äiti tai isä sinua liikkumaan?"**

Tarkentavat kysymykset: **"Kerro, mitä vanhempi tekee tai sanoo, kun se saa liikkumisen tuntumaan..."**

- mukavalta ja innostavalta (tutkijan muistiinpano: sisäinen motivaatio)"
- siltä, että sinun pitää noudattaa sääntöjä ja ohjeita (tutkijan muistiinpano: ulkoinen säätely)"
- epämukavalta tai tylsältä (tutkijan muistiinpano: ei motivaatiota)"

Tarkentavilla kysymyksillä laajennetaan keskustelua koskemaan äitiä ja/tai isää, mikäli keskustelu ei ole edennyt vielä heihin. Eli esimerkiksi: "Mieti nyt äitiäsi. Kerro mitä äiti sanoo tai tekee, kun se saa liikkumisen tuntumaan mukavalta tai innostavalta."

Tarvittaessa tutkija voi antaa esimerkkejä: "Kannustus voi olla esimerkiksi kehumista ("Pysytkö ihan oikeasti pystyssä volttihypyn, hienoa!"), ohjaamista ja neuvomista, kuinka suoriudut paremmin liikunnasta ("Pidä mailasta tällä tavalla kiinni"), ulos lähtemiseen kannustamista ("Nyt sinun on aika lähteä ulos").

**4. Lopuksi.** Kiitos kaikille osallistumisesta tutkimukseen!