

**VANHEMPIEN LIIKUNNALLISEN TUEN YHTEYS 6–11-VUOTIAIDEN LASTEN
FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN**

Anni Jämsä & Veera Möttönen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Jämsä, A. & Möttönen, V. 2022. Vanhempien liikunnallisen tuen yhteys 6–11-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 51 s., 5 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vanhempien liikunnallisen tuen yhteyttä 6–11-vuotiaiden lasten objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa tarkasteltiin lasten ja vanhempien käsityksiä vanhempien liikunnallisesta tuesta ja selvitettiin, miten yhdenmukaiset tai eriävät käsitykset vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysinen aktiivisuus tarkoitti tässä tutkimuksessa liikuntaa, joka kuormittaa lasta reippaasti tai raskaasti.

Tutkimuksen aineisto on kerätty vuosina 2018–2020 ja se on osa Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan toteuttamaa Liikkuva perhe -hanketta. Aineisto on kerätty yhteensä 97:stä koulusta eri puolilta Suomea ja tässä tutkimuksessa käytetyn aineiston osallistujajoukko vaihteli tutkimuskysymyksestä riippuen 552:n ja 679:n välillä. Tutkittavat olivat 1.–4.-luokkalaisia lapsia ja heidän vanhempiaan, jotka vastasivat liikunnallista tukea mittaaviin kyselylomakkeisiin. Lisäksi lasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin kiihtyvyyssmittarilla. Tutkimusaineiston analysoinnissa hyödynnettiin IBM SPSS Statistics -ohjelmaa (versio 26). Lasten ja vanhempien käsityksiä vanhempien liikunnallisesta tuesta kuvailtiin muodostamalla frekvenssianalyysit, keskiarvot ja keskihajonnat. Aineiston analysoinnissa keskeiset tilastolliset menetelmät olivat Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin (PPMCC) ja kovarianssianalyysi (ANCOVA), joilla selvitettiin tutkittavien muuttujien välisiä yhteyksiä sekä lasten fyysisen aktiivisuuden eroja tuen käsityksistä muodostettujen yhdenmukaisuusryhmien välillä.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että erityisesti lapset, mutta myös vanhemmat raportoivat liikunnallisen tuen olevan vahvaa. Vanhemmat myös arvioivat oman tukensa jokaisella osa-alueella vahvemmaksi, kuin puolison tarjoaman tuen. Lasten ja vanhempien arvioiman liikunnallisen tuen väliltä löytyi tilastollisesti merkitsevä yhteys, ja tuen eri osa-alueiden vertailu osoitti, että lasten ja vanhempien näkemykset kohtaavat parhaiten rakenteellisessa tuessa. Yhteys liikunnallisen tuen yhdenmukaisten käsitysten ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevä, vaikka yhtäläisesti vanhempiensa kanssa korkeaa tukea raportoineet lapset liikkivatkin päivittäin keskimäärin hieman enemmän muihin tutkittaviin lapsiin verrattuna. Objektiivisesti mitatun fyysisen aktiivisuuden määrä oli, joskaan ei tilastollisesti merkitsevästi, sitä korkeampi, mitä vahvemmaksi lapset ja vanhemmat olivat arvioineet vanhempien tarjoaman liikunnallisen tuen. Tämän vuoksi olisikin tärkeää ohjata vanhempia tukemaan lasten fyysistä aktiivisuutta ja pyrkiä lisäämään vanhempien liikkumista yhdessä lasten kanssa.

Asiasanat: liikunnallinen tuki, fyysinen aktiivisuus, lapset, vanhemmat, lasten ja vanhempien näkemysten yhdenmukaisuus

ABSTRACT

Jämsä, A. & Möttönen, V. 2022. The Relationship between parental support for physical activity and children's physical activity at the age of 6–11. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in physical education, 51 pp., 5 appendices.

The purpose of this study was to examine how parental support for physical activity affects 6–11-year-old children's objectively measured physical activity. The aim was to research children's and parents' perceptions of parental support and investigate the relationship between parent-child congruence in perceptions of parental support, and the association of children's physical activity with the congruence of perceptions. In this study, physical activity was defined as any kind of moderate to vigorous motion participants engaged in during daytime hours.

Data used in this study is a part of the Active Family -research project, which was conducted in the Faculty of Sport and Health Sciences at the University of Jyväskylä. The data was collected between the years of 2018 and 2020 from 97 different schools around Finland. The participants consisted of 6–11-year-old elementary school children and their parents, and the amount of participants in this study varied between 552 and 679 depending on the research question. Two separate questionnaires and accelerometers were utilized during the data collection. To analyze the research data, we used IBM SPSS Statistics 26 software. Children's and parents' perceptions of the parental support were described by using frequency analyzes, means, and standard deviations. Pearson's product-moment correlation coefficient (PPMCC) and analysis of covariance (ANCOVA) were used to examine the correlations between the study variables, and differences in children's physical activity between the congruence subgroups, respectively.

The results of this study indicated that particularly children, but also parents reported high levels of parental support for physical activity. Furthermore, parents evaluated their own support in all areas of the social support questionnaire as higher than the support provided by their spouse. In addition, statistically significant correlation was found between parental support assessed by children and parents. When different aspects of support were compared, it was found that the perceptions between children and parents best met in terms of parental structure for physical activity. The difference in children's physical activity between the parent-child congruence subgroups was not statistically significant, although the results indicated that children who reported high levels of support similarly with their parents tended to be more physically active compared to other participants. Thus, the higher amount of objectively measured physical activity, the stronger, though not statistically significantly, the social support evaluated by children and parents. Therefore, it would be important to guide parents to increase their support and emphasize the importance of parents' co-participation in children's physical activity.

Key words: parent-child congruence, physical activity, children, parents, parental support for physical activity

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 VANHEMPIEN LIKUNNALLINEN TUKI	3
2.1 Aineeton tuki	3
2.2 Aineellinen tuki	4
2.3 Vanhemmuustyylit	4
2.4 Vanhempien liikunnallisen tuen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen.....	6
3 PIENTEN LASTEN KÄSITYKSIÄ VANHEMPIEN LIKUNNALLISESTA TUESTA	
8	
3.1 Miten lapsi muodostaa käsityksiä ihmisten toiminnasta?	9
3.2 Lasten ja vanhempien arvioita liikunnallisesta tuesta	9
3.3 Uusi teorialähtöinen tutkimussuunta lasten käsitysten mittaamiseen	11
4 LASTEN JA VANHEMPIEN KÄSITYSTEN YHDENMUKAISUUS.....	15
4.1 Erot ja yhtäläisyydet lasten ja vanhempien näkemyksissä	15
4.2 Näkemysten eroavaisuuksiin vaikuttavat tekijät	16
5 TUTKIMUSONGELMAT JA -KYSYMYKSET	18
6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO	19
6.1 Kohdejoukko ja tutkimusaineisto	19
6.2 Mittarit.....	21
6.2.1 Fyysinen aktiivisuus	21
6.2.2 Vanhempien kyselylomake.....	22
6.2.3 Physical Activity Parenting questionnaire for Children - PAP-C-kyselymittari	
23	
6.3 Aineiston analysointi	23
6.4 Tutkimuksen luotettavuus	24

7 TULOKSET	27
7.1 Vanhempien ja lasten käsitykset vanhempien liikunnallisesta tuesta	27
7.2 Vanhempien ja lasten näkemysten yhdenmukaisuus liikunnallisesta tuesta.....	29
7.3 Vanhempien ja lasten käsitysten yhdenmukaisuuden yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen.....	31
8 POHDINTA.....	35
8.1 Vanhempien tarjoama liikunnallinen tuki vanhempien ja lasten näkökulmista	35
8.2 Vanhempien ja lasten näkemysten yhdenmukaisuus	37
8.3 Käsitysten yhdenmukaisuuden yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen.....	38
8.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset.....	40
8.5 Tutkimuksen eettisyys	41
8.6 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	42
LÄHTEET	45

LIITTEET

Liite 1: Tiedote tutkittaville ja suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Liite 2: Tiedote ja suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta lapsille

Liite 3: Liikemittarin käyttöohje + päiväkirja

Liite 4: PAP-C-mittari

Liite 5: Vanhempien kyselylomake

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen on maailmanlaajuinen ongelma (Hallal ym. 2012) ja lasten motoristen perustaitojen taso heikkenee entisestään (Barnett ym. 2016). Vanhemmilla on suuri vaikutus lasten liikuntakäyttäytymiseen erityisesti varhaislapsuudessa ennen kouluikää (Goodway ym. 2021, 51–53) ja liikuntaa tukevien vanhemmuuskäytänteiden puute onkin johdonmukaisesti yhdistetty lasten liikkumattomuuteen (Abbott ym. 2016; Yao & Rhodes 2015). Vanhemmilla on monia erilaisia kasvatuskäytänteitä, joilla he voivat tukea lapsen fyysisistä aktiivisuutta, kuten esimerkiksi lapsen kanssa liikkuminen, kannustaminen ja lapsen liikkumisen seuraaminen, kuljettaminen fyysisistä aktiivisuutta tukeviin paikkoihin ja tilanteisiin, sekä liikunnan aiheuttamien kulujen, kuten vaatteiden, välineiden ja osallistumismaksujen kustantamista (Edwardson & Gorely 2010).

Suurin osa vanhempien liikunnallisen tuen tutkimuksista antavat tuloksia vain vanhempien raportoimasta tiedosta, eikä varsinkaan alle 10-vuotiaiden lasten kokemuksia ja näkemyksiä vanhempien liikunnallisesta tuesta ja niiden yhteydestä lasten liikuntamotivaatioon ole tutkittu juuri ollenkaan (Laukkanen ym. 2020). Aiemmin käytetyt tutkimusmenetelmät ja mittarit ovat suunnattu vanhemmille ja lasten näkökulma sivuutetaan usein (Laukkanen ym. 2021), vaikka jopa alle 5-vuotiaiden on todettu pystyvän raportoimaan luotettavaa tietoa vanhempiensa käytänteistä (Sessa ym. 2001).

Liikuntaa tukevia vanhemmuuskäytänteitä on tärkeää tutkia, jotta saataisiin lisää tietoa ja ymmärrystä lasten käsityksistä. Lasten arvioiden ja kokemusten avulla voisi olla mahdollista pohtia paremmin keinoja lasten sisäisen liikuntainnostuksen edistämiseen ja pysyvien liikuntatottumusten kehittämiseen. Uuden teorialähtöisen tutkimussuunnan myötä on pystytty osoittamaan, että lasten käsitykset vanhempien liikunnallisesta tuesta ovat merkittävässä roolissa heidän liikuntamotivaationsa kannalta (Laukkanen ym. 2020). Toisaalta vähemmälle huomiolle on vielä toistaiseksi jäänyt se, ovatko lasten käsitykset yhdenmukaisia vanhempien kanssa ja miten yhtäläiset tai eriävät näkemykset vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää, kohtaavatko lasten ja vanhempien käsitykset vanhempien liikunnallisesta tuesta ja millaisia yhteyksiä tuella on lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntapedagogiikan opiskelijoina uskomme, että yhdenmukaisuuksien tarkasteleminen lasten ja heidän vanhempiensa välillä voi antaa meille arvokasta tietoa siitä, miten lapsen ja kasvattajan näkemykset yleisesti kohtaavat ja millaisia vaikutuksia tällä on

lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Tätä tietotaitoa voi varmasti hyödyntää myös opetustyössä ja erityisesti tukiessa oppilasta liikunnalliseen elämäntapaan myös koulumaailman ulkopuolella. Erilaisten liikunnallisen tuen muotojen tarkasteleminen voi auttaa meitä arvioimaan sitä, millaisia tukitoimia lapset arvioivat korkeimmalle ja mitkä ovat mahdollisesti tehokkaita keinoja motivoida ja innostaa lasta liikkumaan. Ymmärtämällä näitä asioita sekä lasten että vanhempien näkökulmasta, voimme mahdollisesti myös tehdä parempaa yhteistyötä lapsen liikuntakasvatuksen suhteen perheiden kanssa. Lasten liikunta-aktiivisuutta voidaan mahdollisesti edistää jatkossa entistä tehokkaammin, kun huomioidaan myös lasten näkökulma ja se, miten lapset kokevat erilaiset tukitoimet.

2 VANHEMPIEN LIIKUNNALLINEN TUKEA

Liikunnallinen tuki on käsitteenä laaja, ja vanhemmilla on monia eri tapoja, joiden avulla he voivat osoittaa tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Kovin tarkasti ei kuitenkaan tiedetä sitä, mitkä ovat vaikuttavimpia ja tärkeimpiä tuen muodoista. (Beets ym. 2010) Liikunnallista tukea voidaan määritellä eri tavoin ja tässä työssä se jakautuu aineelliseen sekä aineettomaan tukeen. Lisäksi liikunnallista tukea voidaan tarkastella yleisten vanhemmuustyylilien pohjalta, sillä ne auttavat jäsentämään sitä, kuinka liikunnallista tukea annetaan.

2.1 Aineeton tuki

Beets ym. (2010) kuvailevat kirjallisuuskatsauksessaan liikunnallisen tuen määritelmää moniulotteiseksi yläkäsitteeksi, joka sisältää monia erilaisia tapoja tukea lasten liikkumista. He jakavat tuen aineellisiin ja aineettomiin muotoihin, joista aineettomat tukimuodot jakautuvat motivoivaan ja informoivaan tukeen. Aineettomista tukimuodoista motivoiva tuki käsittää kannustamisen, kehumisen ja rohkaisemisen. Informoiva tuki sisältää vanhempien ja lasten väliset keskustelut liikunnan tärkeydestä ja hyödyistä, sekä siitä, miten liikuntaa voisi harrastaa. (Beets ym. 2010)

Vanhemmat ovat lapsilleen roolimalleja, joilta lapset omaksuvat käsityksiä liikunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta. He voivat osallistua liikkumiseen yhdessä lapsen kanssa, sekä seurata ja kannustaa liikkumista. (Edwardson & Gorely 2010) Vanhemmat voivat myös opettaa, antaa ohjeita tai esittää lapsen liikuntaan kohdistuvia odotuksia (Tammelin 2008).

Myös Palomäen ym. (2016) mukaan vanhemmat vaikuttavat lasten ja nuorten liikuntaan sosiaalistumiseen sekä liikunta-aktiivisuuteen monin tavoin. He määrittelevät Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa liikunnallisen tuen vanhempien sosiaalisiksi tueksi lastensa liikunnan harrastamiselle ja liikuntaan sosiaalistumiselle. LIITU-tutkimuksessa vanhempien sosiaalisen tuen emotionaalinen ulottuvuus käsittää liikkumiseen kannustamisen ja liikunnasta keskustelemisen. (Palomäki ym. 2016)

2.2 Aineellinen tuki

Perhe vaikuttaa sekä pienillä lapsilla että kouluikäisillä vahvasti liikuntaan sosiaalistumiseen, mitä voidaan selittää etenkin perheen tarjoamalla taloudellisella ja kulttuurisella pääomalla (Tammelin 2008). Esimerkiksi liikuntaolosuhteiden ja liikkumisen mahdollistaminen kuljettamalla liikuntapaikkoihin tai -harrastuksiin, sekä osallistumismaksujen, liikuntavaatteiden ja -varusteiden maksaminen ovat myös liikunnallisen aineellisen tuen keinoja (Edwardson & Gorely 2010).

Beets ym. (2010) määrittelevät kirjallisuuskatsauksessaan vanhempien antaman aineellisen tuen siten, että se jakautuu välineelliseen ja ehdolliseen tukeen. Välineellinen tuki koostuu kuljettamisesta liikuntapaikoille, sekä liikuntaharrastuksen ja -välineiden maksamisesta. Ehdollinen tuki sen sijaan tarkoittaa yhteistä liikunnan harrastamista tai lapsen liikunnan harrastamisen seuraamista. (Beets ym. 2010)

LIITU-tutkimuksessa vanhempien sosiaalinen tuki on jaettu sekä emotionaaliseen että välineelliseen tukeen. Välineellinen tuki viittaa aineelliseen tukeen, sillä se käsittää esimerkiksi liikkumaan kyyditsemisen, sekä liikkumisen yhdessä lapsen kanssa. Myös liikkumisen ja harrastusten seuraaminen ja liikuntakulujen maksaminen ovat välineellisen tuen muotoja. (Palomäki ym. 2016)

2.3 Vanhemmuustyylit

Vanhemmuustyyli (eng. parenting style) tarkoittaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusilmastoa, joka muodostuu vanhemman ja lapsen välisestä emotionaalisesta suhteesta, sekä vanhemman lasta koskevista asenteista, päämääristä ja uskomuksista. Siitä voidaan käyttää myös käsitettä kasvatustyyli. Kasvatuskäytäntö (eng. parenting practice) sen sijaan eroaa vanhemmuustyylistä siten, että se on konkreettista toimintaa, jota vanhempi lasta kohtaan ilmaisee. Vanhemmat, jotka käyttävät samanlaista vanhemmuustyyliä, saattavat siis silti käyttää keskenään hyvin erilaisia käytäntöjä. (Darling & Steinberg 1993)

Diana Baumrind on tutkinut vanhemmuustyyliä 1960-luvulta lähtien. Hän lähestyy vanhemmuustyyliä kahden vanhemmuudessa ilmenevän ulottuvuuden avulla, jotka ovat

vaativuus (demandingness) ja vastaanottavaisuus (responsiveness). Vaativuus ilmenee vanhemmuudessa lapsen käyttäytymistä ja toimintaa koskevien rajojen asettamisena sekä niiden valvomisena. Vastaanottavaisuus eli toisin sanoen myös lämpimyys, ilmenee vanhemman lasta kohtaan osoittamin positiivisin tuntein, sekä läheisyyden, lapsen tukemisen sekä lapsen erityispiirteiden huomioimisen kautta. (Baumrind 1966; Maccoby & Martin 1983)

Baumrind (1966; 1971) määritteli kolme erilaista vanhemmuustyyliä vaativuuden ja vastaanottavaisuuden kautta. Nämä vanhemmuustyylit ovat auktoritatiivinen (authoritative), autoritaarinen (authoritarian) ja salliva (permissive). Auktoritatiivinen vanhempi voi olla ajoittain vaativa ja kontrolloiva, mutta myös lämmin ja vastaanottavainen lapsen kommunikation suhteen. Lapselle asetetaan tarkoituksenmukaiset rajat, ja perheen käytännöistä voidaan keskustella yhdessä vastavuoroisesti. Vanhempi myös hyväksyy lapsen mielenkiinnon kohteet ja huomioi lapsen tarpeita. Autoritaarinen vanhempi on kontrolloiva ja osoittaa vain vähän lämpimyyttä. Autoritaarisessa vanhemmuustyyllissä vaatimuksista tulee määräyksiä, ja lapselta odotetaan ehdotonta tottelevaisuutta. Salliva vanhempi korostaa lämpimyyttä ja käyttää vähiten kontrollia, jolloin myös vaatimukset lasta kohtaan ovat vähäisiä. (Baumrind 1966; 1971)

Baumrindin kolmen vanhemmuustyylin jatkoksi on myöhemmin määritelty myös neljäs vanhemmuustyyli, kun Maccoby ja Martin (1983) laajensivat Baumrindin teoriaa jakamalla vanhemmuustyylit nelikenttämalliin, jossa on ristiintaulukoitu vaativuus ja lämpimyys. Ristiintaulukoinnin myötä Baumrindin aiempien vanhemmuustyylien lisäksi neljänneksi määriteltiin laiminlyövä (uninvolved/neglectful) vanhemmuustyyli. Siinä korostuvat sekä vaativuuden että lämpimyden puute, jolloin kuvastavaa on se, ettei vanhempi ole sitoutunut lapseen tai rooliinsa vanhempana. (Maccoby & Martin 1983)

Sellaisilla liikuntaa tukevilla vanhemmuuskäytännöillä, jotka ilmenevät vanhempien korkean vastaanottavaisuuden ja alhaisen vaativuuden kautta, on todettu olevan positiivinen yhteys 5–11-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Hennessy ym. 2010; Jago ym. 2011; Langer ym. 2014). Tätä löydöstä tukevat myös tulokset tuoreesta tutkimuksesta, jossa selvitettiin 7–10-vuotiaiden lasten käsityksiä liikuntaa tukevista vanhemmuuskäytännöistä ja niiden yhteyksistä heidän liikuntamotivaatioonsa (Laukkanen ym. 2020).

2.4 Vanhempien liikunnallisen tuen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Vanhempien liikunnallisella tuella on todettu olevan yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Henriksen ym. (2015) ovat selvittäneet 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten käsityksiä neljästä eri liikunnallisen tuen muodosta sekä niiden yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien sosiaalinen tuki jaettiin liikuntaan kannustamiseen, liikunnan harrastamiseen yhdessä, lapsen liikuntaharrastuksen seuraamiseen ja liikunnasta keskustelemiseen. Tulokset osoittivat, että jokaisella tuen muodolla oli yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen, mutta vanhempien sosiaalinen tuki oli vahvemmin yhteydessä tyttöjen kuin poikien fyysiseen aktiivisuuteen. (Henriksen ym. 2015)

Beetsin ym. (2010) kirjallisuuskatsauksen mukaan liikunnallisen tuen muodoista on eniten tutkittu kannustamisen yhteyttä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, ja sen todetaankin olevan yksi vaikuttavimmista keinoista. Kannustamisen lisäksi yhteyksiä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen havaittiin etenkin lapsen kanssa yhdessä liikkumisessa, sillä tämä yhteys ilmeni 18 eri tutkimuksessa. Seuraavaksi eniten yhteyksiä löytyi liikuntaharrastuksiin kyyditsemisen ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välille, joita havaittiin 11 eri tutkimuksessa. Saman katsauksen mukaan kuudessa tutkimuksessa todettiin yhteys vanhemman toimesta tapahtuvan lapsen liikunnan seuraamisen ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välille, minkä lisäksi neljässä eri tutkimuksessa vanhempien taloudellinen tuki ja lapsen fyysinen aktiivisuus ovat olleet yhteydessä. (Beets ym. 2010)

Myös Trostin ja Loprinzin (2011) kirjallisuuskatsauksen mukaan tutkimukset osoittavat, että vanhempien liikunnallinen tuki ja kannustus sekä oma aktiivinen tausta urheilun harrastamisesta ovat yhteydessä nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Vanhempien nykyinen liikunta-aktiivisuus sen sijaan ei näyttäisi olevan niin merkittävässä roolissa kuin kannustus ja tuki nuoren liikuntaharrastukselle. (Trost & Loprinzi 2011)

Myllyniemi (2012) korostaa etenkin vanhempien ja lasten yhdessä liikkumisen merkitystä nuoren myöhemmän liikunta-aktiivisuuden selittäjänä. Vuoden 2012 Nuorisobarometrin mukaan yhteiset harrastukset lapsena perheen kanssa ennustavat erittäin vahvasti nuoren myöhempää liikkumista, ja yhdessä harrastamisella todetaan olevan jopa suurempi merkitys fyysiseen aktiivisuuteen kuin lasten kannustamisella tai perheen sosioekonomisilla tekijöillä (Myllyniemi 2012). Myös vuoden 2015 Nuorisobarometristä ilmenee, että lapsuudenkodin

kasvatuskäytännöillä on vaikutusta nuoren hyvinvointiin vielä pitkään. Vaikka lapsuudenkodista muuttamisesta olisi jo aikaa, on aiemmin yhdessä vanhempien kanssa käytännössä opittu käyttäytymismalli merkittävä myöhempien elintapojen selittäjä. (Myllyniemi 2015)

Voi olla yleisesti oletettua, että liikuntaa tukevat vanhemmuuskäytänteet ovat automaattisesti synonyymi tuelle, jolla on positiivisia yhteyksiä lasten liikuntakäyttämiseen ja asenteisiin liikuntaa kohtaan. Tutkimustulosten valossa tulee kuitenkin huomioida, että liikuntaa tukevilla vanhemmuuskäytänteillä voi olla myös negatiivisia yhteyksiä lapsiin ja heidän liikunnan harrastamiseensa. (Davison ym. 2013) Vanhempien liikunnallisen tuen yhteyksistä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen on saatu myös päinvastaisia tuloksia, jolloin vanhempien tuella ei ole ollut lainkaan yhteyttä, tai yhteys on osoittautunut negatiiviseksi. Tämän suuntaisia tuloksia ovat saaneet esimerkiksi Brunet ym. (2014), joiden mukaan vanhempien emotionaalinen tuki ei ollut yhteydessä lasten kohtalaisen tai rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrään. Kannustamisella ja keskustelulla liikunnan hyödyistä todettiin Petersonin ym. (2013) tutkimuksessa negatiivinen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Ylipäänsä vanhemmuuskäytänteiden ja lapsen fyysisen aktiivisuuden väliseen yhteyteen vaikuttaa todennäköisesti juuri tapa, jolla fyysisen aktiivisuuden tukea tarjotaan (Laukkanen ym. 2020).

3 PIENTEN LASTEN KÄSITYKSIÄ VANHEMPIEN LIKUNNALLISESTA TUESTA

Pienten lasten kokemuksia ja näkemyksiä vanhempien liikunnallisesta tuesta sekä niiden yhteydestä lasten liikuntamotivaatioon ei ole tutkittu juuri ollenkaan. Suurin osa vanhempien liikunnallisen tuen tutkimuksista antaa tuloksia vanhempien raportoimasta tiedosta ja erityisesti alle 10-vuotiaiden lasten näkökulma sivuutetaan usein. (Laukkanen ym. 2020) Siksi tässä työssä tarkastellaan lasten arvioita vanhempien liikunnallisesta tuesta ja selvitetään, millaisia tutkimuksia on tehty pienten lasten kyvyistä muodostaa käsityksiä tuesta.

Vanhemmilla on suuri vaikutus lapsen liikuntakäyttäytymiseen erityisesti varhaislapsuudessa, jonka jälkeen kaverit ja muut ihmissuhteet korvaavat vanhempien asemaa (Laukkanen ym. 2020). Lasten iän karttuessa vertaisryhmien merkitys vahvistuu (Edwardson ym. 2010; Edwardson ym. 2013) ja erityisesti murrosikään tultaessa nuoren liikuntakäyttäytymisessä ystävien ja muiden vertaisten vaikutus kasvaa (Sallis ym. 2000; Lehmuskallio 2010). Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että varhaislapsuuden jälkeen esimerkiksi 12–16-vuoden iässä lapset kokevat saavansa kavereiltaan enemmän liikunnallista tukea ja rohkaisua, kuin vanhemmiltaan (Edwardson ym. 2013; Hohepa ym. 2007). Vanhempien liikunnallinen tuki vähenee lasten kasvaessa ja myöhemmin tuen muodoissa korostuvat enemmän taloudellinen tukeminen sekä kuljettaminen lapsen kanssa yhdessä liikkumisen sijaan (Laukkanen ym. 2018).

Varhaislapsuus on liikkumisen perustaitojen oppimisen kannalta kriittistä aikaa, sillä motoristen perustaitojen oppimisen vaihe ajoittuu kahden ja seitsemän ikävuoden välille. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen kouluikää, jotta lapset voisivat selviytyä arjessa esimerkiksi koulunkäyntiin liittyvistä haasteista. (Goodway ym. 2021, 51–53) Motorisilla perustaidoilla on suuri merkitys lapsen kehitykselle jo ennen koulun aloittamistakin (Rintala ym. 2016), sillä lapsuudessa kehittyneet hyvät motoriset taidot ovat yhteydessä fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrään (Robinson ym. 2015), minkä lisäksi ne ennustavat suurempaa liikunta-aktiivisuutta myös nuoruusvuosina (Barnett ym. 2009). Motoriset perustaidot eivät kehity pelkästään luontaisen kypsymisen myötä, vaan lapsi tarvitsee lisäksi sopivan ympäristön sisältäen harjoittelumahdollisuuksia, ohjausta ja kannustusta voidakseen kehittää näitä liikkumisen perustaitoja (Goodway ym. 2021, 51–52).

3.1 Miten lapsi muodostaa käsityksiä ihmisten toiminnasta?

Sosiaalisen konstruktionismin mukaan lapsilla on aktiivinen rooli omassa sosialisoitumisessaan ja oppimisessaan, sillä tutkailemalla ympäröivää maailmaa he ovat aktiivisia toimijoita (Freeman & Sandra 2009, 6). Tutkimusten mukaan lasten arviot vanhempien liikunnallisen tuen määrästä ennustavat vahvasti lasten fyysistä aktiivisuutta (Brunet ym. 2014). On jopa todettu, että lasten arviot vanhempien tuesta ennustavat liikunta-aktiivisuutta tarkemmin, kuin vanhempien itsearviot tuen määrästä (Barr-Anderson ym. 2011; Niermann ym. 2020; Taylor ym. 2011).

Vaikka lasten näkökulma tutkimuksissa usein sivuutetaan, on kuitenkin havaittu, että alle 10-vuotiaat lapset pystyvät raportoimaan luotettavaa tietoa muiden ihmisten käyttäytymisestä ja jopa 5-vuotiaat arvioimaan luotettavasti vanhempien käytänteitä. Lasten käsitysten ja arvioiden on myös osoitettu osuvan paremmin yhteen ulkopuolisen arvioijan kanssa verrattuna vanhempien itsearvioihin. (Sessa ym. 2001) Olemassa olevan tutkimustiedon valossa lapset pystyvätkin muodostamaan käsityksiä muista ihmisistä jo ennen kuin he muodostavat käsityksiä omasta toiminnastaan. Lasten kyky muodostaa käsityksiä itsestään sekä arvioida itseään kehittyy hieman myöhemmin, noin kahdeksasta ikävuodesta eteenpäin (Harter 1999). Tämän vuoksi olisi tärkeää, että lasten kykyä muodostaa käsityksiä vanhemmuuskäytän-teistä ja raportoida niistä luotettavasti ei väheksyttäisi tai aliarvioitaisi, vaan huomioitaisiin tutkimuksissa huomattavasti nykyistä paremmin (Taylor ym. 2011).

3.2 Lasten ja vanhempien arvioita liikunnallisesta tuesta

LIITU-tutkimus kokoaa tietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja kokemuksista. Sen tavoitteena on luoda koko Suomen kattava lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tietojärjestelmä. (Kokko ym. 2015) Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa selvitettiin kyselyn avulla muun muassa lasten ja nuorten kokemuksia vanhempien tarjoamasta tuesta liikuntaharrastukselle. Kyselyyn vastasi yhteensä 3071 lasta ja nuorta, jotka olivat 5.-, 7.-, ja 9.-luokkalaisten. Tukimuodot olivat jaettu neljään eri kategoriaan: kyyditseminen, liikuntakulujen maksaminen, kannustaminen ja liikkuminen nuoren kanssa. LIITU-raportin mukaan vanhempien tarjoamista tukimuodoista useimmin esiintyivät liikkumaan kannustaminen ja liikuntakulujen maksaminen kaikilla kolmella

luokkatasolla sekä tytöillä, että pojilla. Viidesluokkalaisista noin 70 % raportoi ainakin toisen vanhemman kannustavan liikkumaan usein, ja yli 60 % kertoi vanhempien maksavan liikuntakuluja usein. Huomionarvoista oli myös se, että liikkuminen yhdessä lapsen tai nuoren kanssa oli liikunnallisen tuen muodoista vähäisintä. Vain kolmannes viidesluokkalaisista ilmoitti liikkuvansa yhdessä vanhemman kanssa, ja ylempillä luokka-asteilla lukemat olivat vielä alhaisempia. (Palomäki ym. 2015)

Vuonna 2016 LIITU-tutkimuksen kohderyhmää laajennettiin koskemaan myös 3.-luokkalaisia lapsia, ja vanhempien sosiaalinen tuki lastensa liikunnan harrastamiselle oli jaettu emotionaaliseen ja välineelliseen tukeen. Vaikka liikunnallinen tuki oli jaettu eri osa-alueisiin kuin vuoden 2014 LIITU-raportissa, olivat tulokset samansuuntaisia. Kyselyaineiston mukaan 80 % vastanneista koki, että ainakin toinen vanhemmista kannustaa heitä liikkumaan usein. Yleisin välineellisen tuen muodoista oli liikuntakulujen maksaminen, sillä lähes 80 % prosenttia lapsista ja nuorista raportoi sitä tapahtuvan usein. Myös liikuntapaikoille tai -harrastuksiin kyyditseminen oli yleistä, sillä yli 60 % ilmoitti sen olevan usein toistuvaa. Yhtäläistä aikaisemman raportin kanssa oli myös se, että harvinaisin tuen muoto kaikissa ikäluokissa oli lapsen kanssa yhdessä liikkuminen. Viidesluokkalaisista runsaat 40 % kertoi liikkuvansa yhdessä vanhempien kanssa, mutta yhdeksäsluokkalaisista sitä kertoi harrastavansa vain vähän yli 20 %. (Palomäki ym. 2016)

Jyväskylän yliopistossa toteutetun Taitavat tenavat -tutkimuksen avulla on selvitetty suomalaisten 3–7-vuotiaiden päiväkotilasten motorisia perustaitoja ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä. Vanhemmat ovat itsearvioineet ja raportoineet kyselylomakkeen avulla tietoa esimerkiksi liikuntaa tukevista vanhemmuuskäytännöistä ja omasta fyysisestä aktiivisuudestaan. Liikunnallinen tuki koostui Taitavat tenavat -tutkimuksessa liikkumisesta yhdessä lapsen kanssa, liikuntaa kannustavan ilmapiirin luomisesta sekä muusta epäsuorasta tai suorasta tuesta, kuten välineiden hankkimisesta tai harrastuksiin kuljettamisesta. Tulosten mukaan isät raportoivat tukevansa lasten liikkumista useammin kuin äidit ja puolison liikunnallinen tuki oli suurin yksittäinen tekijä, joka selitti liikunnallisen tuen vaihtelua. Tämä tarkoittaa, että kahden vanhemman perheissä yleisesti ottaen lapsen fyysistä aktiivisuutta tuetaan joko molempien vanhempien toimesta tai ei kummankaan. Lisäksi vanhempien raportoimat tulokset osoittavat, että haastaviksi koetut lapset saavat vähemmän tukea liikuntaan. Haastaviksi koettujen lasten vanhemmille jää vähemmän tilaa liikkumaan

kannustamiselle, sillä he saattavat joutua muita vanhempia useammin turvautumaan kontrolloiviin vanhemmuuskäytäntöihin. (Laukkanen ym. 2018)

3.3 Uusi teorialähtöinen tutkimussuunta lasten käsitysten mittaamiseen

Teorialähtöisen tutkimussuunnan hyödyntäminen erityisesti pienten lasten käsitysten tulkinnassa ja tutkimisessa olisi tärkeää, sillä tähän mennessä yleisesti hyödynnetyt mittarit ovat alun perin lähtöisin vanhemmille kehitetyistä mittareista eikä pienten lasten mittareiden kehittämiseen ole kiinnitetty erityisesti huomiota (Laukkanen ym. 2021). Lisäksi lapsen oma tulkinta liikunnallisesta tuesta vaikuttaa siihen, miten vanhemmuuskäytännöt lopulta vaikuttavat lapsen liikuntamotivaatioon (Laukkanen ym. 2020). Teoria tutkimuksen taustalla on siis keskeinen, jotta olisi mahdollista löytää keinoja ja työkaluja ennen kaikkea käytännön toimintaan.

Davison ym. (2013) ovat laatineet IMPAP-mallin (Integrated Model of Physical Activity Parenting), jossa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia vanhemmuuskäytänteitä tarkastellaan vanhemmuuden ulottuvuuksien (vaativuus ja lapsilähtöisyys) sekä struktuurin avulla. Mallin mukaan lasten käsitykset liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista vanhemmuuskäytänneistä toimivat välittäjänä vanhempien raportoimien käytänneiden ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä. Tätä tukee esimerkiksi Wilkin ym. (2018) tutkimus, jonka mukaan lasten käsitys vanhempien liikunnallisen tuen määrästä välittää vanhemman vaikutusta lapsen liikunta-aktiivisuuteen. Riippuen siitä, miten lapsi käsittää vanhemman liikunnallisen tuen, voi tuki edistää lapsen psykologisten perustarpeiden tyydyttymistä tai tyydyttämättä jäämistä ja näin ollen vaikuttaa lapsen liikuntamotivaation laatuun (Laukkanen ym. 2020).

Laukkanen ym. (2021) ovat laatineet mittariston, jonka avulla voidaan tutkia 7–10-vuotiaiden käsityksiä liikuntaa tukevista vanhemmuuskäytänneistä. PAP-C (Physical Activity Parenting questionnaire for Children) on teoriapohjainen ja moniulotteinen työkalu, joka on pyritty kehittämään lapsille sopivaksi. Mittaristoa on hyödynnety Liikkuva Perhe -tutkimuksessa, jossa on selvitetty vanhemmuuskäytäntöjen ja -tyylien yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. PAP-C pohjautuu vanhemmuuden yleisten ulottuvuuksien sekä itsemääräämisteorian vanhemmuuden osa-alueiden viitekehyksiin, ja sen validiteetti- ja toistettavuustutkimus

suoritettiin keväällä 2018, minkä perusteella mittaristoa voidaan pitää luotettavana sekä toistettavana työkaluna lasten käsitysten tutkimukseen. (Laukkanen ym. 2021)

Itsemääräämisteorian ovat kehittäneet Deci ja Ryan (2000), ja se pohjautuu ihmisen motivaatioon, hyvinvointiin ja psykologisiin perustarpeisiin. Sen mukaan ihminen on motivoitunut, itseään ohjaava ja aktiivinen toimija. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta, joita hän pyrkii tyydyttämään, ja jotka ovat hyvinvoinnin edellytyksiä. Nämä perustarpeet ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Myös sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat itsemääräämisteorian keskeisiä käsitteitä. Sisäisesti säädely motivaatio kumpuaa yksilön omasta vapaasta tahdosta ja kiinnostuksesta ilman tarvetta erillisille seurauksille. Ulkoinen motivaatio sen sijaan perustuu esimerkiksi palkkioihin tai rangaistusten välttelyyn. Mikäli ihmisen perustarpeet tyydyttyvät, nousee hänen sisäinen motivaationsa tehtävää kohtaan ja esimerkiksi motivaatio liikkumiseen pohjautuu sen tuomaan iloon ja myönteisiin kokemuksiin. (Deci & Ryan 2000) Tutkimustulokset ovatkin osoittaneet, että sisäisesti säädely motivaatio on positiivisesti yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas ulkoisesti säädellyllä motivaatiolla on negatiivinen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen (Owen ym. 2014).

Itsemääräämisteorioita on hyödynnetty myös vanhemmuuskäytänteiden ja vanhempien liikunnallisen tuen tutkimuksissa. Sen mukaan vanhemman vaikutus lapsen liikuntamotivaatioon ja niiden kolmeen perustarpeeseen voidaan jakaa itsemääräämisteorioissa kolmeen pääkohtaan. Nämä ovat autonomian tuki, struktuuri eli rakenne sekä osallisuus. (Ryan & Deci 2017, 321)

Autonomian tuki (eng. autonomy support) ilmenee esimerkiksi lapsen näkökulman kuulemisena ja huomioimisena päätöksenteossa. Autonomian tuen kannalta on olennaista, voiko lapsi vaikuttaa asioihin, jotka kokee tärkeiksi itselleen. Autonomiaa tukeva vanhempi osaa myös tarjota lapselle merkityksellisiä vaihtoehtoja, käyttää kohteliasta kieltä sekä kykenee perustelemaan päätöksensä lapselle. (Ryan & Deci 2017, 320–321) Autonomian tuen vastakohtaksi itsemääräämisteorioissa käsitetään kontrolli (Deci & Ryan 1987). Vanhemman kontrolli ilmenee esimerkiksi lapsen painostamisena käyttäytymään, tuntemaan tai ajattelemaan tietyllä tavalla (Ryan & Deci 2017, 330). On todettu, että kokemukset painostamisesta ja vanhempien kontrollista vaikuttavat negatiivisesti lasten koettuun autonomiaan (Laukkanen ym. 2020; Amado ym. 2015).

Struktuuri kuvastaa itsemääräämisteorian mukaan vanhempien tapaa järjestää ympäristöä sellaiseksi, että se edistäisi lapsen pätevyyden tunnetta. Vanhemmat tarjoavat lapsilleen johdonmukaiset ohjeet, odotusarvot ja säännöt luodessaan struktuuria ympäristöön. Tällöin lapsille tarjotaan myös selkeää palautetta käyttäytymisestä sekä tietoa siitä, millaisia seurauksia käyttäytymisellä on. (Ryan & Deci 2017, 321, 326–327)

Osallisuus on itsemääräämisteoriassa vanhemmuuden kolmas keskeinen tekijä, joka ilmenee vanhemman aktiivisena osallistumisena sekä vuorovaikutuksen lämpimyytenä. Se näkyy käytännössä esimerkiksi vanhemman lapselle osoittamana myötätuntona, aitona mielenkiintona ja ymmärryksenä. (Ryan & Deci 2017, 321, 327–328) Vanhempien osallisuuden on todettu olevan yhteydessä lapsen perustarpeiden tyydyttymiseen sekä pätevyyden, että yhteenkuuluvuuden osalta. Voidaan olettaa, että vanhemmat, jotka ovat enemmän osallisina lastensa elämään, tuntevat heidät paremmin ja näin ollen myös ymmärtävät, miten tukea heidän kehitystään. (Ryan & Deci 2017, 328)

Laukkanen ym. (2020) ovat tutkineet 7–10-vuotiaiden lasten käsityksiä liikuntaa tukevista vanhemmuuskäytännöistä sekä sitä, millainen yhteys näillä käsityksillä on heidän liikuntamotivaatioonsa. Tutkimus toteutettiin hyödyntämällä ryhmähaastatteluita, joiden kautta kerättyä informaatiota tulkittiin vanhemmuuden yleisten ulottuvuuksien ja itsemääräämisteorian vanhemmuuden osa-alueiden viitekehyksissä. Tutkimusta varten kehitettiin uusi teoriapohjainen mittaristo PAP-C (Physical Activity Parenting questionnaire for Children), jonka avulla myös lapset pystyivät arvioimaan liikkumiseen liittyviä vanhemmuuskäytäntöjä (Laukkanen ym. 2021). Tulokset osoittavat, että lasten käsitykset liikuntaa tukevasta vanhemmuudesta ovat olennaisessa roolissa heidän liikuntamotivaationsa kannalta. Liikuntamotivaation sisäistämistä omaehtoiseksi eli autonomiseksi edistivät lasten käsitykset vanhempien autonomian tuesta, osallisuudesta ja struktuurista. (Laukkanen ym. 2020)

Laukkasen ym. (2020) tutkimuksessa autonomian tueksi lapset käsittivät liikkumisen ja leikin sekä itsenäisen liikkumisen vapauden hyväksyvän kannustamisen ja kehumisen ohella. Vanhemman osallisuus sen sijaan käsitettiin lapsen kuunteluna ja mielenkiinnon kohteiden tiedustelemisena, sekä väliaikaisen liikuntamotivaation puutteen kunnioituksena. Struktuuriin käsitettiin yhdessä liikkuminen ja liikuntaharrastamisen mahdollistaminen, mutta myös vanhempien tiukka ja suora struktuuri, jolloin lapsi lähtee liikkumaan vanhemman

houkuttelemana tai hänelle asetetaan odotuksia liikunnassa suoriutumiseen. Nämä kaikki tukivat omalla tavallaan lapsen autonomian tarpeen tyydyttymistä, yhteenkuuluvuuden tarvetta tai pätevyyden tarvetta. (Laukkanen ym. 2020)

Saman tutkimuksen tuloksissa liikuntamotivaation sisäistämistä ulkoapäin säädellyksi eli kontrolloiduksi edistivät vanhemman kontrolli, mutta myös osallisuus. Pääsääntöisesti vanhemman osallisuus koettiin yhteenkuuluvuuden tarvetta tyydyttäväksi, mutta kilpailusuuntautunut lapsi saattoi kokea liikuntaan liittyvien pettymysten jälkeisen lohduttamisen tungettelevana, jolloin sen tulkittiin heikentävän lapsen autonomian tarpeen tyydyttymistä ja siten edistävän kontrolloitua motivaation säätelyä. Vanhemman kontrolli sen sijaan ilmeni kolmella eri tavalla: voimakkaana suhtautumisena ja paineena liikkumista kohtaan, julkisena ja kilpailusuuntautuneena kannustamisena sekä muiden intressien tai asioiden priorisoimisena ennen lapsen liikkumista. Tutkimuksessa ilmeni myös, kuinka struktuurin puute ei edistä liikuntamotivaation kehittymistä autonomiseen tai kontrolloituun suuntaan, vaan liikuntamotivaation säätelyn vähenemistä. Struktuurin puutteeksi käsitettiin tässä tapauksessa löyhät ruuturajoitukset, vanhempien oma malli runsaalle ruutuajalle sekä ruutujen runsas käyttäminen yhdessä lapsen kanssa. (Laukkanen ym. 2020)

Kaiken kaikkiaan siis ensimmäiset tulokset lasten näkökulman teorialähtöisestä tutkimussuunnasta osoittavat, että lasten käsitykset vanhempien liikunnallisesta tuesta ovat yhteydessä heidän liikuntamotivaatioonsa. Vanhemmuuskäytänteet, jotka lapset kokevat kontrolloiviksi, estävät mielekkäiden liikuntakokemusten ja sisäisen motivaatiosäätelyn kehittymistä. Siksi vanhempien tulisikin huomioida lasten tarpeet kokea autonomiaa, pätevyyttä ja vanhemman osallisuutta ohjatessaan heitä liikkumaan. Jos pystyy huomioimaan lapsen persoonan ja mieltymykset, ohjaus voi olla tiukkaa ja tavoitteellistakin. Myös lapsen kanssa yhdessä liikkuminen on olennaisessa roolissa omaehtoisesti säädellyn liikuntamotivaation kehittämisessä. Vanhempien tulisi siis pyrkiä tulkitsemaan lasten erilaisia tunteita ja tarjota heille runsaasti liikkumista tukevaa struktuuria, mikä tarkoittaa niin aineellista kuin aineetonta tukea. (Laukkanen ym. 2020)

4 LASTEN JA VANHEMPIEN KÄSITYSTEN YHDENMUKAISUUS

Tutkimustulokset vanhempien ja lasten käsitysten yhdenmukaisuuksista vanhempien käytökseen liittyen ovat viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana olleet ristiriitaisia, mikä johtuu todennäköisesti vanhemmuusrakenteiden, -tyylien ja otosten heterogeenisyydestä (De Los Reyes 2011). Lisäksi Korelitzin ja Garberin (2016) mukaan aikaisempina vuosina on tehty meta-analyysyjä vanhempien ja lasten käsitysten yhdenmukaisuudesta, mutta ne ovat keskittyneet pääsääntöisesti vain lasten käyttäytymiseen ja emotionaalisiin haasteisiin. Samankaltaisia kirjallisuuskatsauksia ei ole niinkään tehty vanhemmuuden näkökulmasta ja kaiken kaikkiaan aiheesta on verrattain vähän tutkimusta.

4.1 Erot ja yhtäläisyydet lasten ja vanhempien näkemyksissä

Yleisesti lasten ja vanhempien käsitysten eroavaisuus on ilmennyt aiemmin useissa tutkimuksissa siten, että lasten näkemykset vanhemmuudesta ovat olleet epäsuotuisampia verrattuna vanhempien omiin itsearviointeihin (Korelitz & Garber 2016). Tämä voi kuvastaa vanhempien taipumusta raportoida vanhemmuudesta omasta näkökulmastaan toivotulla tavalla, jolloin he antavat enimmäkseen vain itseään miellyttäviä vastauksia (Bögels & Van Melick 2004; Fung & Lau 2010).

Myöskin Barr-Andersonin ym. (2010) tutkimus osoitti viitteitä siitä, että vanhempien raportit ja lasten näkemykset eivät ole aina yhdenmukaisia. Tämän tutkimuksen mukaan yhdenmukaisuus vanhempien raportoinnin ja lasten näkemysten suhteen liittyen fyysiseen aktiivisuuteen kannustamiseen sekä TV-ajan rajoittamiseen oli parhaimmillaan 70 %. Verrattaessa vanhempien ja lasten näkemyksiä, lapsen käsitys fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisen määrässä oli vahvemmin yhteydessä lapsen todelliseen fyysiseen aktiivisuuteen. Sen sijaan kumpikaan käsityksistä TV:n rajoittamiseen liittyen, ei vanhempien eikä lasten, ollut yhteydessä lapsen todelliseen TV:n käyttämiseen.

Poiketen useista aiemmista tutkimuksista (esim. Korelitz & Garber 2016), tässä Barr-Andersonin ym. (2010) tutkimuksessa suurempi osuus lapsista kuin vanhemmista raportoi perheen tuen ja kannustuksen fyysistä aktiivisuutta kohtaan suureksi (51 % vs. 38 %). Tutkimuksen mukaan lapset kokivat kotinsa useammin kannustavaksi ympäristöksi fyysisen

aktiivisuuden kannalta, verrattuna vanhempien näkemyksiin. Koska tässä tutkimuksessa yhdenmukaisuutta oli merkittävästi, ja lasten näkemykset olivat yleisesti ottaen positiivisempia kuin vanhempien, tutkijat uskovat, että vanhemmat eivät olleet liioitelleet tai yliparantaneet lapsilleen antamaa tukea. Lisäksi vanhemmat eivät ehkä kiinnitä huomiota tai raportoi pienempiä tuen toimia, kuten esimerkiksi kannustavia sanoja ja harjoituksiin kyymistä, jotka lapset saattavat sen sijaan huomioida. (Barr-Anderson ym. 2010)

4.2 Näkemysten eroavaisuuksiin vaikuttavat tekijät

Korelitz ja Garber (2016) ovat pyrkineet selvittämään Earl Schaeferin (1965) kehittämän CRPBI-mittarin (the Children's Report of Parental Behavior Inventory) avulla tekijöitä, jotka ovat yhteydessä yhdenmukaisuuteen vanhemmuudesta. Tulokset osoittivat, että muun muassa lasten ikä ja etninen tausta olivat yhteydessä käsitysten yhdenmukaisuuteen tai eroavaisuuteen. Lasten korkeampi ikä oli yhteydessä yhdenmukaisempiin käsityksiin vanhempien kanssa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että lapset ovat kasvavan iän myötä automaattisesti yhtämielisempiä vanhempiansa kanssa, mutta he saattavat kypsymisen johdosta huomioida vanhempiansa näkemyksiä paremmin ja näin ollen ajatella vanhemmuuskäytänteistä yhdenmukaisemmin. (Korelitz & Garber 2016)

Toisaalta taas De Los Reyes (2011) ei löytänyt vastaavaa yhteyttä lasten ikään ja vanhempien ja lasten käsitysten yhdenmukaisuuteen liittyen. Lisäksi Achenbal ym. (1987) ovat laatineet ensimmäisen meta-analyysin vanhempien ja lasten käsitysten yhdenmukaisuudesta, mikä osoitti päinvastaisesti, että nuoremmilla lapsilla (6–11-vuotiailla) käsitykset olivat selvästi yhdenmukaisempia heidän vanhempiansa käsityksiin kuin 12–19-vuotiaiden lasten ja heidän vanhempiansa käsitykset. Barr-Andersonin ym. (2010) mukaan tutkimustuloksiin käsitysten yhdenmukaisuudesta voi vaikuttaa myös se, että lapsen näkemyksiin liittyen data kerätään yhdeltä henkilöltä (lapselta) ja vanhempien näkemykset kerätään lapsen molemmilta vanhemmilta. Näin ollen tutkimustuloksia voi jossain määrin virheellistää se, että vanhempien näkemyksiä koskeva data on peräisin kahdesta eri lähteestä.

Anderson ym. (2009) ovat tutkineet lasten ja aikuisten käsitysten yhdenmukaisuutta perehtymällä seuraaviin tutkimuskysymyksiin: onko aikuisilla ja lapsilla samanlaiset asenteet fyysisten aktiviteettien tärkeyteen ja vaikuttavatko vanhempien asenteet lasten aktiiviseen

käyttäytymiseen. Lisäksi he tarkastelivat lasten asenteita aktiivisuutta kohtaan ja sitä, johtavatko nämä asenteet passiivista käyttäytymistä syrjäyttävään aktiiviseen toimintaan. Tutkimuksesta selvisi, että kaikista vahvin positiivinen vaikutus lasten aktiivisuuteen oli sillä, että vanhemmat pitivät korkean intensiteetin joukkueurheilua tärkeänä. Tämä vaikutti niin lasten osallistumiseen joukkuelajeissa, kuin myös kokonaisuutena fyysiseen aktiivisuuteen, niin tytöillä kuin pojillakin. Heidän mukaansa vanhempien näkemykset vaikuttivat siis suoraviivaisesti lasten asenteisiin fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Sen lisäksi vanhemmat vaikuttivat suoraan myös lasten käyttäytymiseen. Tuloksissa ei ollut merkittäviä eroavaisuuksia lasten tai vanhempien sukupuolesta tai lasten terveydentilasta riippuen.

Lasten ja vanhempien käsitysten yhdenmukaisuudesta on suhteellisen vähän aiempia tutkimuksia ja tuloksissa on ollut monia ristiriitaisuuksia. Eroavaisuuksia on esimerkiksi siinä, antavatko lapset vai vanhemmat positiivisemmän arvion liikunnallisesta tuesta (esimerkiksi Korelitz & Garber 2016: vanhemmat raportoivat suotuisamman arvion tuesta, mutta Barr-Anderson ym. 2010: lapset raportoivat suotuisammin). Eroja löytyi myös sen suhteen, ovatko nuoremmat (esim. De Los Reyes 2011) vai vanhemmat lapset (esim. Korelitz & Garber 2016) todennäköisemmin yhdenmukaisia käsityksissään vanhempiensa kanssa. Tutkimustulosten eroavaisuuksiin voivat vaikuttaa useat erilaiset tekijät, kuten esimerkiksi yliportointi tai liioittelu, vanhempien eri näkökulmat ja datan kerääminen molemmilta vanhemmilta, tai lapsen ikä ja sen vaikutus lapsen arvioihin.

Kaikki tarkastelemamme tutkimustulokset olivat peräisin 2000-luvulta, eli tutkimusten ajankohdilla ei todennäköisesti ole suurta vaikutusta tutkimustuloksiin ja niiden eroihin. Lisäksi tämä osoittaa mahdollisesti sen, että aihe on laajemmin noteerattu vasta viime vuosien aikana ja tutkimustuloksia ei ole vielä kovin paljoa.

5 TUTKIMUSONGELMAT JA -KYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää erityisesti sitä, miten lasten ja vanhempien käsitykset vanhempien antamasta liikunnallisesta tuesta kohtaavat. Toisekseen haluttiin selvittää, onko lasten ja vanhempien käsitysten yhdenmukaisuudella yhteyttä lasten mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen. Tätä tarkoitusta varten jaottelimme lapset ja vanhemmat alaryhmiin sen mukaan, kuinka yhdenmukaiset tai eriävät heidän käsityksensä liikunnallisesta tuesta ovat ja tarkastelimme näiden ryhmien välisiä eroja lasten mitatussa fyysisessä aktiivisuudessa.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Kuinka paljon vanhemmat tukevat liikunnallisesti lapsiaan vanhempien ja lasten näkökulmasta?
- 2) Kuinka hyvin vanhempien ja lasten käsitykset liikunnallisesta tuesta ovat yhteydessä toisiinsa?
- 3) Millainen yhteys lasten ja vanhempien liikunnallisen tuen käsitysten yhdenmukaisuudella on lasten fyysiseen aktiivisuuteen?

Tutkimus toteutettiin määrällisenä poikkileikkaustutkimuksena. Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella vanhempien liikunnallisen tuen tasoa lasten ja vanhempien raportoimana (tutkimuskysymys 1), sekä sitä kohtaavatko vanhempien ja lasten käsitykset liikunnallisesta tuesta (tutkimuskysymys 2). Lisäksi tarkoituksenamme on selvittää, eroaako lasten fyysinen aktiivisuus näissä yhdenmukaisuusryhmissä (tutkimuskysymys 3).

Kolmannen tutkimuskysymyksen kohdalla käsitysten yhdenmukaisuuden yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen tutkittiin vertailemalla fyysisen aktiivisuuden eroja seuraavien yhdenmukaisuusryhmien välillä: korkea tuki (sekä vanhempi että lapsi), korkea tuki (vanhempi) ja matala tuki (lapsi), matala tuki (vanhempi) ja korkea tuki (lapsi), matala tuki (vanhempi ja lapsi). Tutkittavien luokittelu korkean ja matalan tuen ryhmiin perustuu siihen, sijoittuuko heidän arvionsa tuen määrästä yli (~50 %) vai alle (~50 %) koko tutkimusjoukon mediaanista.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO

Tämä pro gradu -tutkielma pohjautuu Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan Liikkuva perhe -hankkeeseen, joka on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Taitavat tenavat -hankkeen jatkoseuranta. Liikkuva perhe -tutkimuksen tarkoituksena on selvittää vanhemmuustyilien ja -käytäntöjen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen siirtymävaiheessa varhaiskasvatuksesta kouluun. Tämä institutionaalinen siirtymävaihe on todettu merkittäväksi muutoskohdaksi lasten liikuntakäyttäytymisessä ja Liikkuva perhe -tutkimus pyrkiikin selvittämään tekijöitä, jotka ovat varhaisessa vaiheessa liikunnallisen polarisaation sekä liikunnasta syrjäytymisen taustalla. (Liikkuva perhe 2021)

6.1 Kohdejoukko ja tutkimusaineisto

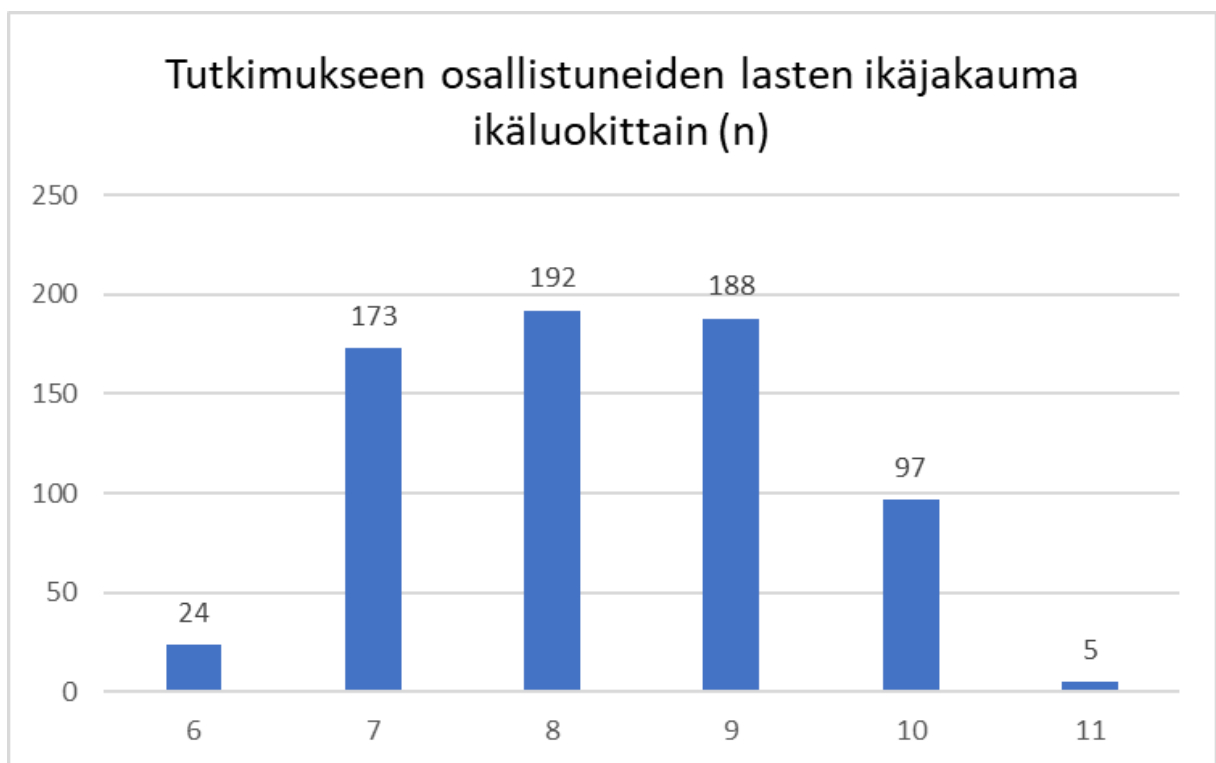
Tämän tutkielman aineisto perustuu Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan Liikkuva perhe -tutkimukseen, joka on Taitavat tenavat -tutkimuksen jatkoseuranta. Taitavat tenavat on tutkimushanke, jonka aineistonkeruu toteutettiin lukuvuonna 2015–2016. Hankkeen tavoitteena oli kerätä laaja otos päiväkotikäisistä lapsista eri puolilta Suomea. Otanta toteutettiin hyödyntämällä lastentarhaopettajaliitolta saatua varhaiskasvatusyksikköjen rekisteriä (n = 2600), josta luotiin satunnaistettu ryväotanta. Satunnaistaminen perustui WHO:n koululaistutkimuksen protokollaan (WHO 2020), jossa Suomi jaettiin eri maantieteellisiin alueisiin postinumeron perusteella. Tavoitteena oli saavuttaa 50 lapsen otanta jokaista alueellista varhaiskasvatusyksikköä kohti.

Tämän pro gradu -tutkimuksen aineisto on peräisin Liikkuva perhe -tutkimuksesta, jonka tavoitteena oli seurata näiden samojen lasten kehitystä kolmen vuoden päästä ensimmäisestä aineistonkeruusta. Tutkijat ottivat yhteyttä niihin kouluihin, joihin Taitavat Tenavat-tutkimuksen lapset olivat sijoittuneet. Mikäli koulu antoi luvan tutkimukseen osallistumiseen, lähetettiin koulun oppilaille ja heidän huoltajilleen viralliset tutkimuskutsut postitse. Kutsut sisälsivät tiedotteen, jossa kerrottiin muun muassa tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteista, sekä tutkimusprotokollasta.

Tutkijoille tuotti haasteita selvittää, mihin kouluihin tutkimukseen osallistuneet lapset olivat siirtyneet, sekä sopia koulun yhteyshenkilön kanssa turvallisin ja sopivin tapa lähettää lapsille

ja heidän huoltajilleen henkilökohtaiset tutkimuskutsut. Yleisin syy seurantatutkimuksesta poisjääntiin oli se, ettei lasta löytynyt saman paikkakunnan tai kaupungin alakouluista, jossa hän oli osallistunut aiemmin varhaiskasvatuksen aineistonkeruuseen.

Liikkuva perhe -jatkoseurannassa lapset olivat 6–11-vuotiaita alakoululaisia. Tämä aineisto kerättiin vuosina 2018–2020. Liikkuva perhe -jatkoseurantaan osallistui noin 70 % Taitaviin tenaviin osallistuneista lapsista. Tähän pro gradu -tutkimukseen aineisto on valikoitu erikseen jokaista tutkimuskysymystä kohden niin, että valikoitu tutkimusjoukko täyttää kunkin tutkimuskysymyksen mittareiden minimikriteerit. Näin ollen tutkimusjoukko on tutkimuskysymyksestä riippuen välillä 552–679. Ennen kuin aineistonkeruu aloitettiin, Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta myönsi Liikkuva perhe -tutkimushankkeelle tutkimuskäytänteitä puoltavan lausunnon.



KUVA 1. Tutkimukseen osallistuneiden lasten ikäjakauma. Tutkimukseen osallistui 6–11-vuotiaita alakoululaisia. Suurimmillaan tutkimusjoukko on tässä kuvattu 679 lasta.

6.2 Mittarit

Tämän pro gradu -tutkielman aineiston keräämiseen on käytetty Liikkuva Perhe - tutkimushankkeessa Physical Activity Parenting questionnaire for Children; PAP-C-kyselymittaria (Laukkanen ym. 2021), vanhempien kyselylomaketta sekä kiihtyvyyksmittareita (UKK RM42) lasten fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen.

6.2.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden objektiivisessa mittaamisessa hyödynnettiin kiihtyvyyksmittareita, joita lapset pitivät vyötäröllään. Mittari on pieni ja kevyt, eikä haittaa lapsen normaalia elämää tai liikkumista. Lapset ja heidän vanhempansa saivat sekä sanalliset että kirjalliset ohjeet mittarin käyttöä varten (Liite 3). Mittaria käytettiin seitsemänä peräkkäisenä päivänä koko valveilla oltu aika, lukuun ottamatta peseytymistä ja vesiliikuntaa. Lisäksi huoltajat täyttivät päiväkirjaa mittauspäivien ajalta. Päiväkirjaan merkittiin sairaspäivät ja koulumatkan kulkutapa, arvioitiin päiväkohtaisesti lasten fyysisen aktiivisuuden kestoa ja määrää sekä raportoitiin mahdolliset muut tavallisesta päivästä poikkeavat seikat. Lisäksi päiväkirjaan merkittiin mittarin pukemisen ja riisumisen ajankohdat, sekä koulupäivien kestot.

Fyysisen aktiivisuuden mittaamisen minimikriteereihin kuului, että mittausdataa oli ainakin kolmelta tavanomaiselta arkipäivältä ja yhdeltä tavanomaiselta viikonloppupäivältä, ja jokaisesta päivästä mitattiin aktiivisuutta vähintään 10 tunnin ajan. Tutkimuksessa ei otettu huomioon oppimisvaikeuksia tai ADHD:n omaavia lapsia ($n = 13$), raportoimatonta sukupuolta ($n = 9$), puuttuvaa kyselyaineistoa ($n = 11$) tai sisaruksia tutkimusaineistossa ($n = 29$, toinen sisaruksista poistettiin satunnaisesti). Lisäksi neljäsluokkalaiset lapset ($n = 28$) poistettiin myös, sillä PAP-C-aineisto koostui ainoastaan 1–3-luokkalaisista oppilaista. Edellä mainituista syistä johtuen, lopullinen otanta fyysisen aktiivisuuden mittaamisen osalta oli 552 lasta.

Keskimäärin 4.64 ± 0.63 hyväksytyistä mittauspäivistä päivistä olivat arkipäiviä ja 1.72 ± 0.49 olivat viikonloppupäiviä. Mittauksia oli keskimäärin 13.68 ± 0.83 (minimissään 11.31, maksimissaan 16.53) tuntia päivässä. Liikuntaan käytetty aika (minuuteissa) oli luokiteltu keskimääräisen amplitudin hajonnan (Mean Amplitude Deviation, MAD) avulla kolmeen eri luokkaan. Kolme eri aktiivisuusluokkaa muodostettiin käyttämällä raakaa kiihtyvyyksdataa ja

validoituja raja-arvoja: 1. paikallaan olo <29, 2. kevyt 29-337 ja 3. reippaasta raskaaseen ≥ 338 (Aittasalo, ym. 2015). Fyysisen aktiivisuuden tarkastelua varten muodostimme liikemittarilla kerätystä datasta reippaaseen ja raskaaseen kategoriaan kuuluvasta liikunnasta reippaan ja raskaan liikunnan summamuuttujan.

6.2.2 Vanhempien kyselylomake

Vanhemmille lähetettiin täytettäväksi kyselylomake, joka sisälsi erilaisia kysymyksiä liittyen lapseen ja vanhemman toimintaan lapsen kanssa (Liite 5). Kysely sisälsi huoltajien antamaan liikunnalliseen tukeen liittyvät väittämiä, kuten esimerkiksi “Arvioi, kuinka usein kannustat tutkimukseen osallistuvaa lasta liikkumaan” tai “Arvioi, kuinka usein osoitat kehuja tai kiitosta tutkimukseen osallistuvalla lapsella tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta”. Huoltaja arvioi omaa toimintaansa 6-portaisella asteikolla, jonka vastausvaihtoehdot olivat “ei koskaan”, “harvemmin kuin kerran viikossa”, “1–2 kertaa viikossa”, “3–4 kertaa viikossa” “5–6 kertaa viikossa” ja “päivittäin”. Vanhempien kyselylomakkeessa oli seitsemän kysymystä, jotka tarkastelivat vanhempien antamaa liikunnallista tukea heidän itse arvioimanaan. Kyselylomake pohjautui aiemmin suomennettuun Family Physical Activity Environment (FPAE) -kyselyyn (Laukkanen 2016), joka koostuu kolmesta Physical Activity Parenting-osiosta. Tämä kysely oltiin jo aiemmin todettu toimivaksi 5–6-vuotiaiden ja 10–12-vuotiaiden australialaisten lasten äideillä (Laukkanen ym. 2018).

Ensimmäinen osa-alue keskittyi siihen, miten paljon vanhemmat sitoutuivat lapsen liikuttamiseen niin, että ainakin yksi vanhempi oli mukana liikkumassa lapsen kanssa. Tällaista liikuntaa oli esimerkiksi pyöräily, kävely, leikkiminen sisällä tai ulkona, vaeltaminen ja pelien pelaaminen. Kyselyn toinen osio mittasi sitä, miten vanhemmat kannustivat lasta fyysiseen aktiivisuuteen, eli esimerkiksi kuljettivat lasta liikuntaharrastukseen, maksoivat osallistumismaksuja tai ostivat urheiluvaatteita tai -välineitä. Kolmannessa osa-alueessa mitattiin sitä, kuinka usein vanhempi antoi kehuja liikuntaan osallistumisesta, kuten antoi positiivista palautetta liikkumisesta tai liikuntataidoista. Lisäksi vanhemman tuli arvioida kumppaninsa toimintaa ja liikunnallista tukea lapselle. (Laukkanen ym. 2018)

6.2.3 Physical Activity Parenting questionnaire for Children - PAP-C-kyselymittari

Lasten kokemuksia vanhempien liikunnallista tuesta Liikkuva perhe -tutkimuksessa mitattiin Physical Activity Parenting Questionnaire for Children - PAP-C-mittarilla (Laukkanen ym. 2021) (Liite 4). Vanhempien sosiaalinen tuki voi olla joko rakenteellista tukea, autonomian tukea, tai osallisuutta itsemääräämisteorian pohjalta. PAP-C-mittaristo koostui 22 kysymyksestä, ja kysymykset ovat jaoteltu itsemääräämisteorian perusteella kolmeen eri ryhmään: struktuuriin eli rakenteelliseen tukeen, autonomian tukeen sekä osallisuuteen. Kymmenen kysymystä mittasi struktuuria, kuusi autonomian tukea ja kuusi osallisuuden tukea.

Lapset arvioivat vanhempien antamaa liikunnallista tukea tutkimusta varten kehitetyllä “Tipsu ja Tapsu” -mittaristolla. Lapsi arvioi vanhemman antamaa tukea samaistumalla väittämässä joko Tipsuun tai Tapsuun. Mittariston jokaisessa kysymyksessä oli kaksi eri väittämää, joista toinen puolsi tukea antavaa toimintaa, kun taas toinen ei puoltanut tukea antavaa toimintaa. Näiden molempien väittämien alla lapsella on vielä kaksi vastausvaihtoehtoa: “Aivan kuin minä” ja “Vähän kuin minä”. (Liikkuva perhe 2021)

Esimerkiksi lapsen näkökulmaa äidin antamaan autonomian tukemiseen tarkasteltiin esittämällä lapselle väitteet “Tipsu saa itse päättää tyylin ja tavan, jolla Tipsu liikkuu” ja “Äiti määrää usein tyylin ja tavan, jolla Tapsun pitää liikkua (sanoo esimerkiksi: “Ei noin, sun pitää tehdä se tällä tavalla”)”. Lapsi valitsee näistä väittämistä sen, kumpaan hän kokee samaistuvansa enemmän, ja valitsee vielä, onko väittämä “Aivan kuin minä” vai “Vähän kuin minä”. Lapsi voi siis kaiken kaikkiaan valita vastauksensa neljästä eri vastausvaihtoehdosta, joista kaksi osoittavat joko vahvaa tai hienoista tukea, ja toiset kaksi taas vain vähäistä tai ei ollenkaan tukea. PAP-C:n teoreettinen rakenne on todettu validiksi ja toistettavuus kohtuullisen hyväksi 7–10-vuotiailla suomalaislapsilla (Laukkanen ym. 2021).

6.3 Aineiston analysointi

Aineisto analysoitiin käyttäen SPSS-ohjelmaa (IBM SPSS Statistics 26). Liikunnallisen tuen sekä fyysisen aktiivisuuden tasoa tarkasteltiin muodostamalla frekvenssianalyysit, keskiarvot ja keskihajonnat. Lasten ja vanhempien käsitysten välisistä yhteyksistä laskettiin korrelaatiot. Korrelaatioita tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokerrointen ja merkitsevyystasojen (p) avulla

vanhempien arvioiman liikunnallisen tuen, lasten arvioiman liikunnallisen tuen, lasten arvioiman rakenteellisen, osallisuuden ja autonomian tuen, sekä lasten iän välillä.

Kolmatta tutkimuskysymystä varten lasten ja vanhempien käsitykset jaoteltiin neljään eri yhdenmukaisuusryhmään sen mukaan, millä tavoin käsitykset kohtasivat keskenään. Korkean ja matalan tuen luokittelu tehtiin tarkastelemalla lasten ja aikuisten arvioiman liikunnallisen tuen summamuuttujia, jotka oltiin luotu yhdistämällä kaikki lasten arvioimaa tukea tarkastelevat muuttujat (sisältäen osallisuuden, rakenteellisen ja autonomian tuen), samoin kuin kaikki vanhempien arvioita tarkastelevat muuttujat. Ryhmät luotiin jakamalla ensin vanhemmat ja lapset korkean ja matalan tuen ryhmiin siten, että 50 % matalinta tukea arvioivista muodostivat matalan tuen ryhmät. Samalla tavalla myös 50 % korkeampaa tukea raportoivista vastaajista muodostivat korkean tuen ryhmät.

Näistä ryhmistä muodostettiin edelleen neljä yhdenmukaisuusryhmää niin, että ensimmäisen ryhmän muodostivat ne lapset ja vanhemmat, jotka molemmat kuuluivat korkean tuen ryhmiin. Toisessa yhdenmukaisuusryhmässä olivat matalan tuen ryhmään kuuluvat vanhemmat ja korkean tuen ryhmään kuuluvat lapset. Kolmannessa yhdenmukaisuusryhmässä olivat korkean tuen ryhmään kuuluvat vanhemmat ja matalan tuen ryhmän lapset. Neljännessä ryhmässä sekä lapset että vanhemmat kuuluivat matalan tuen ryhmään. Näin ollen siis ryhmät 1 ja 4 olivat yhdenmukaisia ja ryhmät 2 ja 3 ristiriitaisia liikunnallisen tuen suhteen. Yhdenmukaisuusryhmien liikuntamääriä vertailtiin keskenään selvittääksemme, vaikuttaako lasten ja vanhempien käsitysten yhdenmukaisuus lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Liikunnallisen tuen käsitysten yhdenmukaisuuden yhteyttä lasten objektiivisesti mitattuun reippaan ja raskaan fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään tarkastelimme kovarianssianalyysillä (ANCOVA) vakioimalla iän vaikutuksen tuloksiin. Käytännössä yhteyttä tarkasteltiin vertailemalla reippaan ja raskaan liikuntamäärän eroja yhdenmukaisuusryhmien välillä. Ryhmien välisten erojen havainnollistamisessa hyödynnettiin minuuttimäärien keskiarvoja (ka), keskihajontaa (kh) ja prosentiosuuksia (%). Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvona käytettiin kaikissa tilastollisissa analyyseissä $p < ,05$.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan yleensä tarkastelemalla sen reliabiliteettia ja validiteettia. Reliabiliteetti kertoo tutkimuksen toistettavuudesta eli siitä, kuinka hyvin tutkimuksen pystyy toistamaan. Luotettava mittari antaa yhteneväisiä ja samansuuntaisia tuloksia eri mittauskerroilla. Validiteetti sen sijaan kertoo tutkimuksen pätevyydestä eli siitä, mitataanko valittujen tutkimusmenetelmien avulla sitä, mitä on tarkoitus. (Metsämuuronen 2011, 74)

Tämän tutkimuksen luotettavuutta ja toistettavuutta lisäävät tutkimuksen suuri otoskoko (n = 552–679) ja laaja aineisto, joka on kerätty kattavasti eri puolilta Suomea. Liikkuva Perhe -hanke on Taitavat tenavat -tutkimuksen jatkoseuranta, johon osallistui 70 % alkuperäisen tutkimuksen osallistujista. Taitavat tenavat -tutkimuksessa hyödynnettiin maantieteellisesti satunnaistettua ryväotantaa, jolla pyrittiin kansallisesti koko Suomea edustavaan aineistoon.

Tutkimuksessa on hyödynnetty “Tipsu ja Tapsu” -mittaristoa, joka on kehitetty antamaan vastauksia lasten kokemuksista liittyen vanhempien liikunnalliseen tukeen. Kyselymittari on laadittu Liikkuva perhe -hanketta varten ja se pohjautuu Physical Activity Parenting Questionnaire for Children – PAP-C-mittaristoon. Mittarin luotettavuutta ja pätevyyttä on tutkittu validiteetti- ja toistettavuustutkimuksessa ennen sen käyttöönottoa, jolloin PAP-C on todettu hyödylliseksi työkaluksi 7–10-vuotiaiden lasten käsitysten tutkimiseen (Laukkanen ym. 2021). Tässä tutkimuksessa tulee kuitenkin huomioida, että tutkittaviin kuuluu myös 6- ja 11-vuotiaita. Vaikka nämä ikäluokat ovatkin lähellä PAP-C-mittariston kohdejoukkoa, voi heidän osaltaan tulosten luotettavuus hieman laskea.

Vanhempien itsearviointit liikunnallisesta tuesta toteutettiin kyselylomakkeen avulla, joka käännettiin aiemmin Physical Activity and Motor Competence in 4–8-Year-Old Children -tutkimusta varten (Laukkanen 2016) ja jota hyödynnettiin jo Taitavat Tenavat -tutkimuksessa. Itsearviointi pohjautuu Family Physical Activity Environment (FPAE) -kyselyyn, joka on laadittu määrittämään vanhempien lapsilleen tarjoamaa liikunnallista tukea. Kysely on todettu luotettavaksi menetelmäksi toistomittaustesteissä 5–6-vuotiaiden ja 10–12-vuotiaiden lasten perheissä Australiassa. (Cleland ym. 2011)

Lasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin objektiivisesti kiihtyvyydsmittarilla ja sen luotettavuuden lisäämiseksi mittarin tuottamalle datalle asetettiin validin aineiston rajat. Mittaria oli käytettävä kolmena arkipäivänä ja yhtenä viikonlopun päivänä vähintään 10 tuntia päivässä, jotta aineisto huomioitiin tutkimuksessa. Liikemittarin käyttöä varten osallistujat saivat selkeät kirjalliset

ohjeistukset, joiden avulla pyrittiin mahdollistamaan mittarin oikeaoppinen käyttö. Aiemmissa tutkimuksissa on pystytty johdonmukaisesti osoittamaan, että liikemittaria voidaan pitää sopivana ja luotettavana välineenä mittaamaan lasten fyysistä aktiivisuutta (Pate ym. 2010; Cliff ym. 2009).

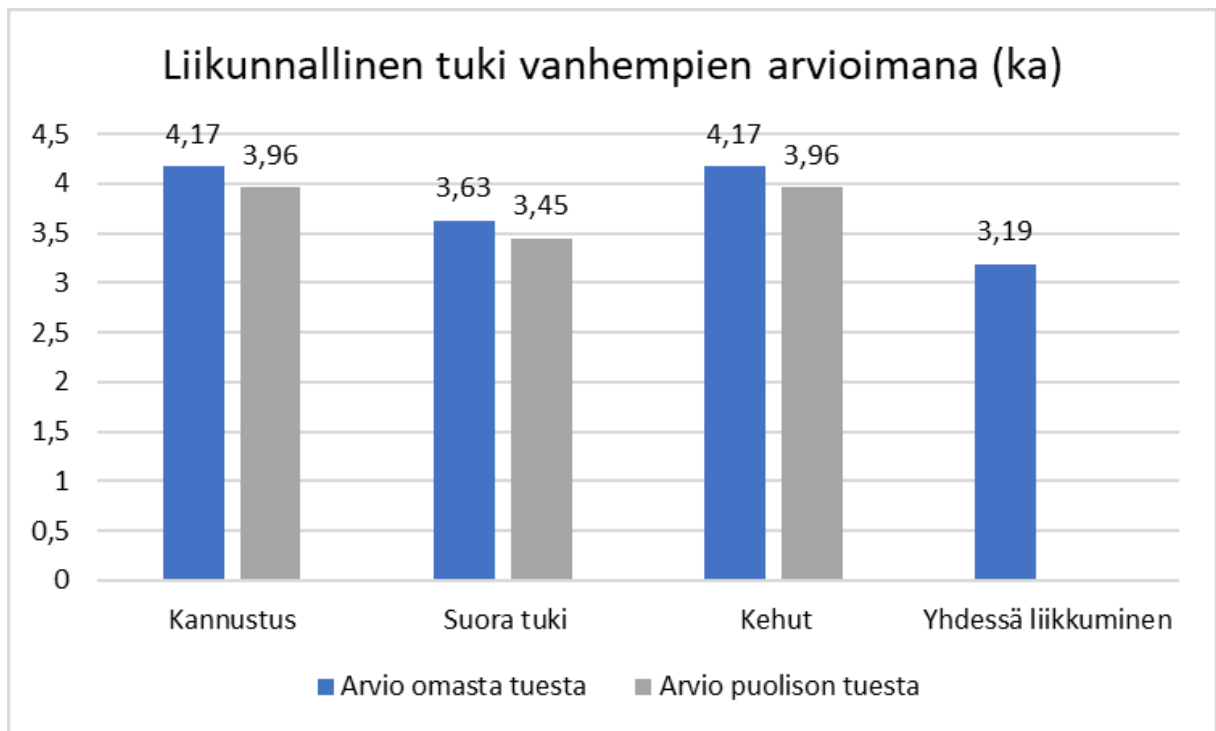
7 TULOKSET

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia tutkimuskysymyksittäin. Ensimmäiseksi esitetään kuvailevat tulokset vanhempien liikunnallisesta tuesta sekä vanhempien että lasten näkökulmasta. Toiseksi tarkastellaan, miten vanhempien ja lasten käsitykset liikunnallisesta tuesta kohtaavat. Lopuksi tarkastellaan vielä lasten ja vanhempien yhdenmukaisten tai eroavien käsitysten yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimustuloksissa otoskoko on tutkimuskysymyksestä riippuen 552–679 välillä, ja otoskoot on selvitetty jokaista tutkimuskysymystä koskevan tulososan kohdalla erikseen.

7.1 Vanhempien ja lasten käsitykset vanhempien liikunnallisesta tuesta

Vanhempien arvioissa kannustukseen liittyvään kysymykseen vastauksia oli 672 ja puolison arvioita 583. Kysymykseen suorasta tuesta vastasi 667 vanhempaa ja puolison arvioita oli 579. Kehuja tarkastellessa vastauksia oli 666 ja puolison arvioita 577. Yhdessä liikkumista arvioivaan kysymykseen vastauksia oli 669.

Vanhempien itsearvioimaa liikunnallista tukea on tarkasteltu vanhempien raportoimien vastausten avulla muodostamalla niistä keskiarvot. Kuvassa 2 on esitetty vastausten keskiarvot, jotka osoittavat, että vanhempien näkökulmasta liikunnallisen tuen muodoista yleisimmiksi nousevat lapsen kannustaminen liikkumiseen (ka 4,17 = 3–4 kertaa viikossa) sekä kehujen ja kiitosten osoittaminen lapsen liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta (ka 4,17 = 3–4 kertaa viikossa). Toiseksi yleisin liikunnallisen tuen muoto vanhempien omien vastausten perusteella on suoran tuen tarjoaminen, joka tarkoittaa esimerkiksi liikuntaharrastuksiin kyyditsemistä, liikunnalliseen toimintaan osallistumisesta koituvien kulujen maksamista sekä liikuntavälineiden tai -vaatteiden ostamista (ka 3,63 = 1–2 kertaa viikossa). Kyselylomakkeessa kartoitettujen tuen eri muotojen väliset keskiarvot eivät vastausten perusteella kovin paljon eroa toisistaan, mutta alhaisin tulos on vanhempien arviossa siitä, kuinka usein perhe harrastaa yhdessä liikkumista (ka 3,19 = 1–2 kertaa viikossa). Tässä kysymyksessä oli myös pienin keskihajonta (kh = 1,00), eli vastaukset olivat suhteellisen yhdenmukaisia.

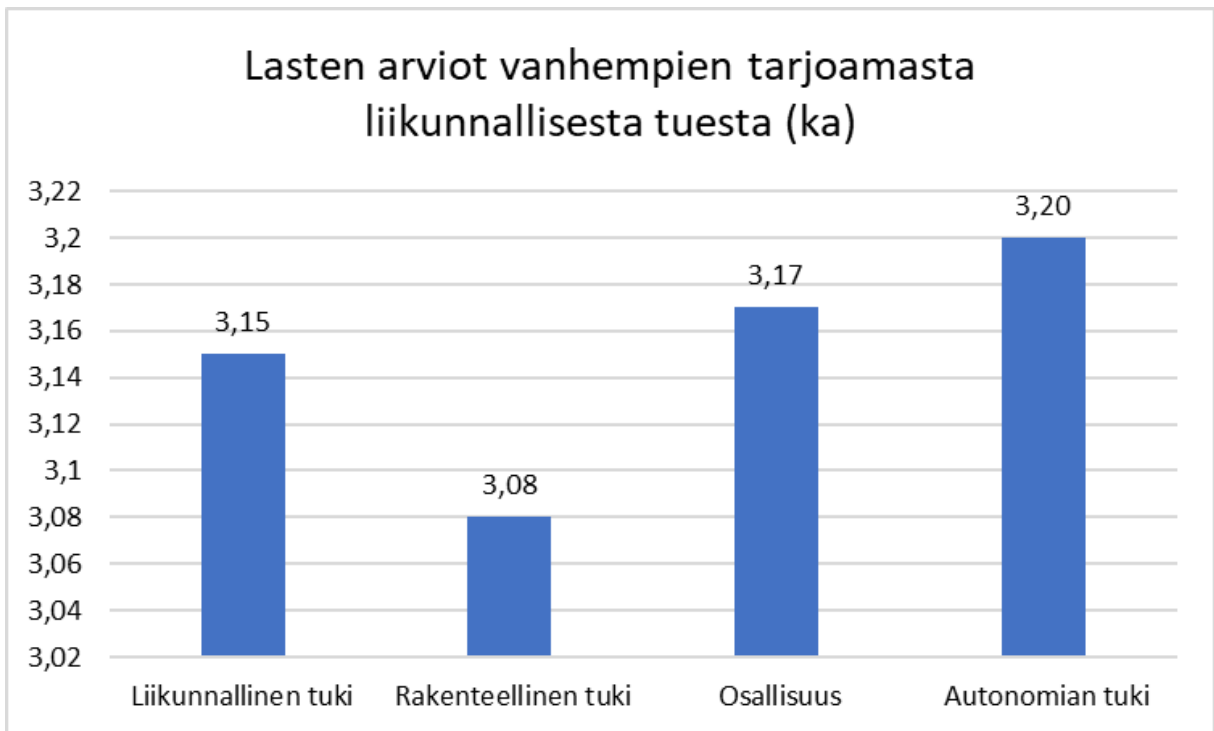


KUVA 2. Vanhempien raportoimien vastausten keskiarvot liikunnallisesta tuesta. Vastaukset arvioitiin 6-portaisella kysymyslomakkeella. 1 = ei koskaan, 2 = harvemmin kuin kerran viikossa, 3 = 1–2 kertaa viikossa, 4 = 3–4 kertaa viikossa, 5 = 5–6 kertaa viikossa, 6 = päivittäin. ka = keskiarvo.

Vanhemmat ovat arvioineet myös oman puolison tarjoamaa liikunnallista tukea, minkä osalta tulokset ovat samansuuntaisia kuin vanhempien arvioidessa omaa toimintaansa. Tulosten mukaan yleisimmät puolison tarjoamat tuen muodot ovat lapsen kannustaminen liikkumiseen (ka 3,96 = melkein 3–4 kertaa viikossa) sekä kehujen ja kiitosten osoittaminen lapsen liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta (ka 3,96 = melkein 3–4 kertaa viikossa). Puolison arvioinnissa hieman harvemmaksi tuen muodoksi osoittautui suoran tuen tarjoaminen (ka 3,45 = 1–2 kertaa viikossa). Yhdessä liikkumista on arvioitu yleisesti koko perheen osalta, eikä puolison toimintaa ole raportoitu erikseen. Vanhempien vastausten keskiarvoja vertaillen voidaan huomata, että he raportoivat omasta toiminnastaan ja tuen määrästä jokaisessa kysymyksessä hieman vahvempaa tukea, kuin puolison tarjoamasta tuesta.

Lasten arvioissa otoskoko (n) oli struktuurin ja autonomian osalta 653 vastausta ja osallisuuden osalta 652 vastausta. Kuten kuva 3 osoittaa, niin lapset kokevat saavansa autonomian tukea hieman enemmän (ka 3,20) kuin osallisuuden kokemuksia (ka 3,17) tai rakenteellista tukea (ka 3,08). Autonomian tukea ja osallisuutta on raportoitu saatavan sekä vähiten (1) että

parhaimmillaan saman verran (4). Rakenteellinen tuki on heikoimmillaankin koettu hieman paremmaksi (1,30) ja enimmillään yhtä korkeaksi (4) kuin muutkin tuen muodot. Suurin osa vastauksista on lähellä keskiarvoista kokemusta saadusta tuesta, sillä kaikkien vastausten keskihajonnat ovat hieman yli puolikkaan arvon (0,56–0,65) etäisyydellä vastaajajoukon keskiarvoisesta vastauksesta.



KUVA 3. Lasten arviot vanhempien tarjoamasta liikunnallisesta tuesta. 1 = “ei yhtään kuin minä”, 2 = “ei juurikaan kuin minä”, 3 = “hieman kuin minä” ja 4 = “aivan kuin minä” ka = keskiarvo.

7.2 Vanhempien ja lasten näkemysten yhdenmukaisuus liikunnallisesta tuesta

Vanhempien ja lasten näkemyksiä vertailtaessa on tärkeää huomioida, että lasten mittarissa vastausvaihtoehtojen skaala oli pienempi kuin vanhempien kyselylomakkeessa. Vastausten keskiarvot eivät siis näin ollen ole suoranaisesti verrattavissa toisiinsa. Vanhempien itsearvioinnissa asteikko oli 1–6 (1 = ei koskaan, 6 = päivittäin) ja lasten mittarissa 1–4 (1 = ei yhtään kuin minä, 4 = aivan kuin minä).

Taulukon 1 mukaisesti vanhempien arvioimalla liikunnallisella tuella oli eniten korrelaatiota lasten arvioimaan rakenteelliseen tukeen. Myös kaikkeen lasten arvioimaan liikunnalliseen tukeen (rakenteellisen tuen, autonomian tuen sekä osallisuuden kysymysten keskiarvo) verrattaessa korrelaatiota oli jonkin verran. Tämä korrelaatio on tilastollisesti merkitsevää ($p \leq ,001$). Vanhempien ja lasten näkemyksillä oli siis jonkin verran korrelaatiota, vaikka korrelaation voimakkuus olikin heikko ($r = ,150$).

TAULUKKO 1. Pearsonin korrelaatiokertoimet, merkitsevyydet (p) ja otokoot (n) vanhempien arvioiman liikunnallisen tuen, lasten arvioiman liikunnallisen tuen, lasten arvioiman rakenteellisen, osallisuuden ja autonomian tuen, sekä lasten iän välillä.

		Vanhemmat liikunnallinen tuki	Lapset liikunnallinen tuki	Lapset rakenteellinen tuki	Lapset osallisuuden tuki	Lapset autonomian tuki	Lapsen ikä
Vanhemmat liikunnallinen tuki	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 672	,150** <,001 647	,177** <,001 647	,105** ,007 646	-,008 ,845 647	-,103** ,007 672
Lapset liikunnallinen tuki	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,150** <,001 647	1 653	,763** <,001 653	,735** <,001 652	,519** <0,001 653	,078* ,045 653
Lapset rakenteellinen tuki	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,177** <,001 647	,763** <,001 653	1 653	,475** <,001 652	,135** <,001 652	,021 ,592 653
Lapset osallisuuden tuki	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,105** ,007 646	,735** <,001 652	,475** <,001 652	1 652	,297** <,001 652	,075 ,057 652
Lapset autonomian tuki	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,008 ,845 647	,519** <0,001 653	,135** <,001 652	,297** <,001 652	1 653	,077* ,050 653
Lapsen ikä	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,103** ,007 672	,078* ,045 653	,021 ,592 653	,075 ,057 652	,077* ,050 653	1 679

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

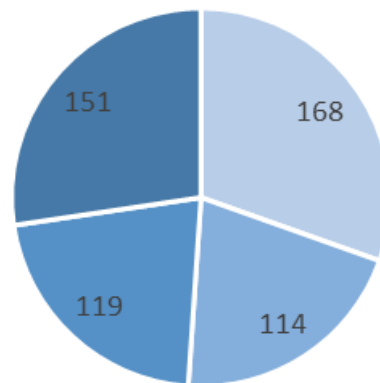
Lapsen arvioima liikunnallinen tuki korreloi voimakkaasti lapsen arvioiman kolmen eri liikunnallisen tuen osa-alueen kanssa. Kaikkein korkein korrelaatio lapsen arvioimalla liikunnallisella tuella oli rakenteelliseen tukeen ($r = ,763$). Myös osallisuuden tuen kanssa korrelaatio oli lähes yhtä voimakasta ($r = ,735$). Autonomian tuen kanssa liikunnallinen tuki korreloi heikommin, mutta kuitenkin selkeästi ($r = ,519$). Kaikki korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä ($p \leq ,001$). Lapsen iällä oli yhteys lapsen arvioimaan liikunnalliseen tukeen, eli lapsen ikä vaikuttaa siihen, miten lapsi arvioi liikunnallista tukea. Myös tämä yhteys oli tilastollisesti merkitsevä ($p = ,045$).

7.3 Vanhempien ja lasten käsitysten yhdenmukaisuuden yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Tutkimukseen osallistuneiden lasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin objektiivisella kiihtyvyyksimittarilla yhden viikon ajan. Tutkimuksessamme arvioimme fyysistä aktiivisuutta tarkastelemalla reippaan ja raskaan liikunnan summamuuttujaa.

Tässä tutkimuskysymyksessä tarkastelimme yhdenmukaisuutta neljän yhdenmukaisuus-alaryhmän avulla. Ryhmässä 1 sekä lapsi että vanhemmat arvioivat liikunnallisen tuen korkeaksi. Ryhmässä 2 lapsi arvioi tuen matalaksi, mutta vanhemmat korkeaksi ja ryhmässä 3 lapsi arvioi tuen korkeaksi, mutta vanhemmat matalaksi. Neljännessä ryhmässä molemmat arvioivat liikunnallisen tuen matalaksi. Näiden yhdenmukaisuusryhmien otoskoko oli yhteensä 552, ja niiden jakautuminen neljään alaryhmään on havainnollistettu kuvassa 3. Koska lasten arviot liikunnallisesta tuesta olivat vastausvaihtoehtojen skaalaan suhteutettuna korkeita ja ryhmät on jaettu vastausten arvojen mediaanin mukaan, lasten osalta matalaksi tueksi luokiteltiin kaikki ne tapaukset, jotka olivat keskiarvoltaan alle 3,18. Tässä tutkimuksessa yhdenmukaisia ryhmiä (ryhmät 1 ja 4) oli enemmistö ($n = 319$) näkemyksiltään eroaviin ryhmiin (ryhmät 2 ja 3) nähden ($n = 233$). Noin 58 % vastaajista oli siis samaa mieltä liikunnallisesta tuesta. Tämä tukee aiempaa havaintoamme siitä, että lasten ja aikuisten arviot liikunnallisesta tuesta korreloivat jonkin verran, mutta eroavaisuuksia käsityksissä ilmenee myös runsaasti.

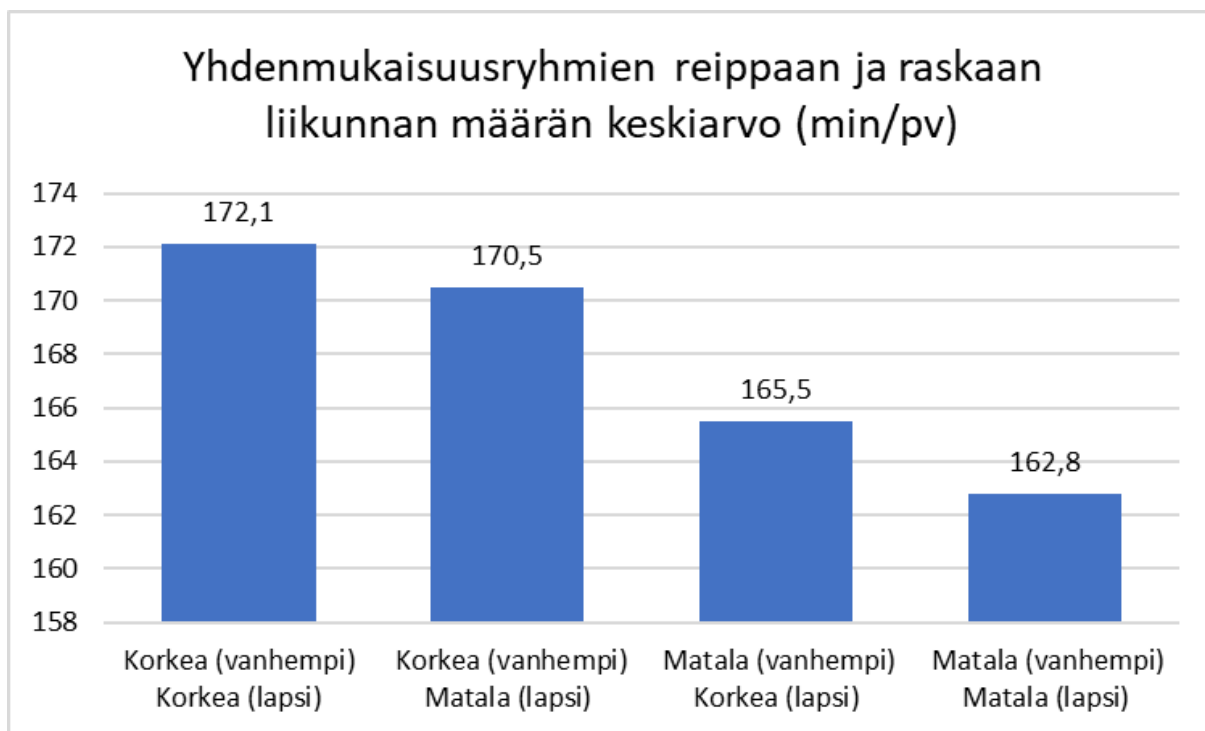
Liikunnallisen tuen yhdenmukaisuusryhmät (n)



- Korkea (vanhempi) Korkea (lapsi)
- Matala (vanhempi) Korkea (lapsi)
- Korkea (vanhempi) Matala (lapsi)
- Matala (vanhempi) Matala (lapsi)

KUVA 3. Yhdenmukaisuusryhmät jaoteltuna sen mukaan, miten lasten ja vanhempien käsitykset liikunnallisesta tuesta kohtaavat. n = otoskoko.

Lasten ja vanhempien käsitysten ollessa yhdenmukaisia korkean liikunnallisen tuen suhteen myös lasten fyysinen aktiivisuus oli keskiarvoltaan kaikkein korkein (172,1 min/pv). Kun lapset ja vanhemmat olivat käsityksiltään yhdenmukaisia matalasta tuesta, oli fyysinen aktiivisuus keskiarvoltaan matalin kaikista yhdenmukaisuusryhmistä (162,8 min/pv). Käsitysten yhdenmukaisuudeltaan ristiriitaiset ryhmät ja näiden ryhmien lasten keskimääräinen fyysinen aktiivisuus sijoittui käsityksiltään yhdenmukaisten ryhmien väliin, kuten kuva 4 havainnollistaa. Toiseksi korkein lasten fyysinen aktiivisuus (170,5 min/pv) oli ryhmässä, jossa vanhemmat arvioivat tuen korkeaksi ja lapset matalaksi. Kun taas vanhempi arvioi tuen matalaksi ja lapsi korkeaksi, lasten keskimääräinen fyysinen aktiivisuus oli ryhmien välisessä vertailussa toiseksi matalinta (165,5 min/pv). Keskihajonta fyysisen aktiivisuuden määrässä oli eri ryhmien sisällä keskimäärin 44,48 minuuttia / päivä, eli aktiivisuuden määrässä oli jonkin verran hajontaa.



KUVA 4. Lasten reippaan ja raskaan liikunnan keskiarvot eri yhdenmukaisuusryhmissä. Liikuntamäärät on esitetty keskimääräisinä minuutteina jokaista validia mittauspäivää kohti.

Koska lapsen iällä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys lapsen arvioihin liikunnallisesta tuesta, vakioimme iän tarkastellessa yhdenmukaisuusryhmien yhteyttä mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen. Taulukossa 2 havainnollistetun ANCOVA-kovarianssianalyysin mukaan yhdenmukaisuusryhmillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa lasten fyysisessä aktiivisuudessa lapsen ikä vakioituna, $F(3, 551)=1,097$, $p=,350$. Näin ollen sillä, ovatko vanhemmat ja lapset samaa mieltä liikunnallisesta tuesta ja sen voimakkuudesta ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.

TAULUKKO 2. Reippaan ja raskaan liikunnan yhteys yhdenmukaisuusryhmiin ikä vakioituna.

	Tyypin III neliöiden summa	df	Keskineliö	F	p
Lapsen ikä (kovarianssi)	48056,364	1	48056,364	25,431	<,001
Yhdenmukaisuus- ryhmä	6220,199	3	2073,400	1,097	,350
Total	16634708,72	552			

a. Selitysaste = ,052 (Adjustoitu selitysaste = ,045)

ANCOVA: kovarianssianalyysi; lapsen ikä, lapsen arvio liikunnallisesta tuesta

Kahden korkeimman fyysisen aktiivisuuden saavuttaneen ryhmän välinen ero päivittäisessä aktiivisuudessa ei ollut kovin suuri, vain 1,6 minuuttia (= 0,9 %). Ero korkeimman fyysisen aktiivisuuden ryhmän ja toiseksi matalimman välillä on kuitenkin jo 6,6 minuuttia päivässä. Prosentuaalisesti ero on 3,8 %, joka viikkotasolla tarkoittaa yli 46:n minuutin eroa fyysisessä aktiivisuudessa. Suurin ero lasten fyysisessä aktiivisuudessa on yhdenmukaisesti korkeaa ja matalaa tukea raportoineiden ryhmien välillä, sillä korkean tuen ryhmässä lapset liikkuvat päivittäin keskimääräisesti 9,3 minuuttia enemmän, kuin matalan tuen ryhmässä. Prosentuaalisesti ero on 5,5 % ja viikkotasolla se tarkoittaa yli 65:ta minuuttia enemmän fyysistä aktiivisuutta korkeaa tukea yhdenmukaisesti arvioineiden ryhmässä verrattuna matalaa tukea yhdenmukaisesti arvioineiden ryhmään.

8 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, ovatko vanhempien ja lasten näkemykset vanhempien liikunnallisesta tuesta yhtäläisiä, ja millainen yhteys käsitysten yhdenmukaisuudella on 6–11-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Aineistona käytettiin vuosina 2018–2020 kerättyä Liikkuva Perhe -hankkeen tutkimusaineistoa. Tutkimustulokset osoittivat, että erityisesti lapset, mutta myös vanhemmat, kokivat liikunnallisen tuen olevan korkeaa. Lisäksi vanhemmat kokivat oman tuen olevan korkeampaa verrattuna heidän näkemyksiinsä oman puolison tarjoamasta tuesta. Lasten ja vanhempien käsitykset liikunnallisesta tuesta kohtasivat parhaiten rakenteellisen tuen osalta. Yhdenmukaiset käsitykset korkeasta liikunnallisesta tuesta olivat yhteydessä korkeimpaan fyysiseen aktiivisuuteen, joskaan erot muihin vertailuihin yhdenmukaisuusryhmiin eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

8.1 Vanhempien tarjoama liikunnallinen tuki vanhempien ja lasten näkökulmista

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä pyrimme selvittämään, miten ja kuinka usein vanhemmat tukevat lasten fyysistä aktiivisuutta. Vanhempien tarjoamaa liikunnallista tukea tarkasteltiin sekä vanhempien että lasten raportoimina. Vanhempien raportoimana yleisimmiksi tuen muodoiksi nousivat samoilla keskiarvoilla lapsen kannustaminen liikkumiseen sekä kehujen ja kiitosten osoittaminen lapsen liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta, joita molempia tapahtuu vanhempien arvioiden mukaan määrällisesti noin 3–4 kertaa viikossa. Keskiarvojen väliset erot eivät ole kovin suuret, mutta suoran tuen tarjoamista ja yhdessä liikkumista raportoitiin tapahtuvan hieman harvemmin, noin 1–2 kertaa viikossa. Lapsen kanssa yhdessä liikkuminen sai siis kaikista tuen muodoista matalimmat arvot, vaikka se on olennaisessa roolissa omaehtoisesti säädellyn liikuntamotivaation kehittämisessä (Laukkanen ym. 2020) ja sillä todetaan olevan jopa suurempi merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen kuin kannustamisella tai perheen sosioekonomisilla tekijöillä (Myllyniemi 2015; Myllyniemi 2012). Tulokset ovat kuitenkin samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa, sillä vanhemman liikkuminen yhdessä lapsen kanssa on todettu vähäisimmäksi tuen muodoksi myös monissa muissa vanhempien liikunnallisen tuen tutkimuksissa (Laukkanen ym. 2018; Palomäki ym. 2016; Palomäki ym. 2015).

Vanhempien kyselyssä selvitettiin myös näkemyksiä oman puolison tarjoamasta liikunnallisesta tuesta. Tulokset olivat samansuuntaisia kuin vanhempien arvioidessa omaa toimintaansa, sillä yleisimmiksi tuen muodoiksi nousivat lapsen kannustaminen liikkumiseen sekä kehujen ja kiitosten osoittaminen lapsen liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta. Puolison arvioinnissa nämä molemmat saivat keskenään samat keskiarvot, jotka viikkotasolla tarkoittivat kyseisten tuen muotojen tarjoamista melkein 3–4 kertaa viikossa. Myöskään puolison tukea arvioidessa keskiarvojen väliset erot eivät olleet suuria, mutta hieman heikommaksi tuen muodoksi raportoitiin suoran tuen tarjoaminen, jota tapahtuu 1–2 kertaa viikossa.

Vanhempien vastaukset osoittavat, että he kokevat tarjoavansa omalta osaltaan vahvempaa liikunnallista tukea jokaisella osa-alueella verrattuna arvioon puolison tarjoamasta tuesta. Yleisesti ottaen saatetaan siis kokea, että puoliso tukee vähemmän, mutta voi myös olla, että omaa tukea on helpompi arvioida ja raportoida. Esimerkiksi suoran tuen osalta kyyditsemisen jakautumista on mahdollista laskea viikkotasolla, mutta muita tukeen kuuluvia taloudellisia kuluja voi olla haastavampaa arvioida varsinkin puolison osalta. Myös aiemmissa liikunnallisen tuen tutkimuksissa on nostettu esille se, etteivät vanhemmat välttämättä tiedosta tai raportoi huomaamattomampia tuen toimia (Barr-Anderson ym. 2010). Toisaalta itsearviointien korkeammat luvut voivat selittyä sillä, että vastaajat saattavat myös tiedostamattaan raportoida omasta toiminnastaan todellisuutta positiivisemmin ja antaa enimmäkseen vastauksia, jotka miellyttävät heitä itseään. Myös aiemmissa tutkimustuloksissa on ilmennyt vanhempien taipumusta raportoida vanhemmuudesta omasta näkökulmastaan toivotulla tavalla (Bögels & Van Melick 2004; Fung & Lau 2010).

Lasten vastaukset osoittavat, että yleisesti ottaen vanhempien tarjoama liikunnallinen tuki koetaan melko vahvaksi, ja tuen eri muotojen väliset keskiarvot ovat pieniä. Autonomian tukea koetaan saavan hieman enemmän (ka 3,20), kuin osallisuuden kokemuksia (ka 3,17) tai rakenteellista tukea (ka 3,08). Kaikkien tuen eri osa-alueiden keskiarvot nousevat siis verrattain korkeiksi siihen nähden, että lasten mittarissa vastausvaihtoehtojen skaala oli 1–4. Tällä asteikolla tarkasteltuna lapset kokevat saavansa melko vahvaa liikunnallista tukea ja suurin osa vastauksista on myös lähellä keskiarvoista kokemusta saadusta tuesta (kh 0,56–0,65).

8.2 Vanhempien ja lasten näkemysten yhdenmukaisuus

Toinen tutkimuskysymys pyrki löytämään vastauksia siihen, kohtaavatko vanhempien ja lasten käsitykset liikunnallisesta tuesta. Tulosten mukaan vanhempien arvioimalla liikunnallisella tuella oli suurin korrelaatio lasten arvioimaan rakenteelliseen tukeen ($r=,177$). Vanhempien arviot korreloivat myös jonkin verran muuttujan kanssa, jossa oli yhdistettynä kaikki lasten arviot kolmesta eri tuen osa-alueesta. Vanhempien ja lasten näkemykset olivat siis jonkin verran yhteydessä toisiinsa, vaikka korrelaation voimakkuus ei ollut kovin korkea ($r=,150$). Vanhempien arvioiden suurinta korrelaatiota lasten arvioimaan rakenteelliseen tukeen selittää pitkälti se, että vanhempien kyselylomakkeen kysymykset koskevat kaikki rakenteellista tukea, eikä vanhempien kyselyssä huomioitu autonomiaa tai osallisuutta (Laukkanen ym. 2020). Aiemmissa tutkimuksissa lasten ja vanhempien näkemysten yhdenmukaisuuksista on saatu eriäviä tuloksia (esim. Barr-Anderson ym. 2010; Anderson ym. 2009) ja tutkimustuloksia aiheesta on vielä suhteellisen vähän.

Lasten ja vanhempien eroavia näkemyksiä voisi mahdollisesti selittää esimerkiksi siten, että joskus kun vanhempi kokee tukevansa lastaan voimakkaasti, voi hän toisaalta toimia kontrolloivasti ja luoda lapsen suoriutumiselle korkeita vaatimuksia. Davison ym. (2013) ovatkin osoittaneet, että tällaiset voimakkaasti kontrolloivat kasvatustyyliä voivat johtaa negatiivisiin liikuntakokemuksiin. Näin ollen, vaikka vanhempi kokee tukevansa lastaan liikunnallisesti, voi lapsella ollakin itsellään negatiivisempi kokemus saamastaan liikunnallisesta tuesta.

Yleisesti ottaen sekä vanhemmat että lapset raportoivat suhteellisen paljon korkeaa liikunnallista tukea. Etenkin lasten raportoimat tulokset olivat keskiarvollisesti hyvin korkeita ($ka = 3,08-3,20$ asteikolla 1–4) ja pienet keskihajonta-arvot ($kh = 0,56-0,65$) osoittavat, että vastaukset sijoittuvat yleisesti hyvin lähelle tulosten keskiarvoja. Vanhempien asteikolla vastaukset sijoittuivat myös keskiarvollisesti suhteellisen korkealle (3,19–4,17 asteikolla 1–6.). Asteikkoon suhteutettuna lasten tulokset sijoittuivat korkeammalle, sillä lasten vastausten keskiarvot sijoittuivat 77–80 % asteikon maksimista. Vanhempien tulosten keskiarvot sen sijaan sijoittuivat 53–70 % asteikon maksimista. Vanhempien tulosten suurempi hajonta johtuu varmasti osittain siitä, että vastausasteikko on laajempi. Asteikkojen erojen vuoksi absoluuttisia keskiarvoja ei voi suoraan verrata. Aiemmissa tutkimuksissa on ollut jonkin verran eriäviä tuloksia sen suhteen, raportoivatko vanhemmat vai lapset tukea positiivisemmin. Verraten

aiempiin tutkimustuloksiin, myös Barr-Andersonin ym. (2010) mukaan lapset antoivat positiivisempia arvioita tuesta, kuin mitä heidän vanhempansa. Kuitenkin esimerkiksi Korelitzin ja Garberin (2016) mukaan lasten näkemykset olivat sen sijaan negatiivisempia, kuin heidän vanhempiensa.

Lapsen iällä oli tutkimuksessamme tilastollisesti merkitsevä yhteys lapsen arvioon liikunnallisesta tuesta ($r=,078$). Myös esimerkiksi Korelitzin ja Garberin (2016) sekä Achenbalin ym. (1987) tutkimuksessa lapsen iällä oli vaikutus lapsen arvioon ja siihen, kuinka yhdenmukainen käsitys oli suhteessa vanhempien käsityksiin. Myös tästä on kuitenkin ristiriitaisia tuloksia aiemmista tutkimuksista, sillä esimerkiksi De Los Reyes (2011) ei löytänyt vastaavanlaista yhteyttä liittyen lasten ikään ja lasten ja vanhempien käsitysten yhdenmukaisuuteen.

8.3 Käsitusten yhdenmukaisuuden yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin sitä, millainen yhteys lasten ja vanhempien käsitysten yhdenmukaisuudella on lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien ja lasten arvioiden pohjalta muodostettiin neljä ryhmää sen perusteella, olivatko näkemykset liikunnallisesta tuesta yhtäläisiä vai eivät. Vastausten perusteella korkeaa tukea raportoineet vanhemmat ja lapset muodostivat yhden ryhmän, matalaa tukea yhtäläisesti raportoineet yhden, sekä ristiäviä näkemyksiä raportoineet vastaajat kaksi muuta ryhmää. Enemmistö vastaajista (58 %) kuului ryhmiin, joissa lapsi ja vanhempi olivat yhtä mieltä liikunnallisesta tuesta. Tämä tukee aiempaa löydöstämme siitä, että vanhempien ja lasten arviot liikunnallisesta tuesta korreloivat keskenään. On myös tärkeää huomioida, että lasten arviot tuesta olivat kokonaisuudessaan korkeita vastausvaihtoehtojen skaalaan (1–4) suhteutettuna. Tämän seurauksena vastausten arvojen mediaanin mukaan jaetuissa ryhmissä matalaksi tueksi luokiteltiin tässä työssä lasten osalta kaikki ne tapaukset, jotka olivat keskiarvoltaan alle 3,18.

Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä oli korkeinta ryhmässä, jossa sekä vanhemmat että lapset arvioivat liikunnallisen tuen korkeaksi. Tällöin lapset liikkuvat keskimäärin 172,1 minuuttia päivässä. Lasten fyysinen aktiivisuus oli alhaisempaa ryhmissä, joissa tuesta oltiin eri mieltä ja kaikista alhaisinta niillä lapsilla, jotka arvioivat liikunnallisen tuen matalaksi yhdenmukaisesti vanhempien kanssa. Tässä ryhmässä lapset liikkuvat keskimäärin 162,8 minuuttia päivässä,

jolloin ero aktiivisimpaan ryhmään oli päivän aikana yli 9 minuuttia ja viikkotasolla yli 65 minuuttia. Tulokset siis osoittavat, että yhdenmukaiset käsitykset korkeasta tuesta johtavat suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas yhtäläiset käsitykset matalasta tuesta laskevat fyysistä aktiivisuutta. Ero kahden fyysisesti aktiivisimman ryhmän välillä ei ollut suuri (1,6 min/pv), sillä eriävistä näkemyksistä huolimatta vanhempien arvioiman korkean tuen ja lasten arvioiman matalan tuen ryhmässä lasten fyysisen aktiivisuuden keskiarvo oli 170,5 minuuttia päivässä. Tämän ryhmän korkeaa fyysistä aktiivisuutta eriävistä käsityksistä huolimatta voi selittää juurikin se, että lapset on tässä tutkielmassa luokiteltu matalan tuen ryhmään, vaikka he saattavatkin kokea saavansa vastausvaihtoehtojen asteikkoon nähden korkeaa tukea.

Tulosten mukaan yhteys yhdenmukaisuusryhmien ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä, kun lapsen ikä on vakioitu. Näin ollen ei voida tehdä johtopäätöstä siitä, että vanhempien ja lasten yhdenmukaisilla käsityksillä liikunnallisesta tuesta olisi yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Voidaan kuitenkin pohtia, onko yhdenmukaisuudella yhteyttä muihin tekijöihin, kuten esimerkiksi liikuntamotivaatioon tai lapsen asenteisiin liikuntaa kohtaan, sillä lapsen oma käsitys liikunnallisesta tuesta on yhteydessä liikuntamotivaatioon (Laukkanen ym. 2020). Näin ollen taas liikuntamotivaatio voi pidemmällä aikavälillä edistää lapsen korkeampaa fyysistä aktiivisuutta.

Kun tuloksia peilataan tuoreisiin liikkumissuosituksiin (Sääkslahti ym. 2021), jotka suosittelevat 7–17-vuotiaille monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä, valtaosa tutkimuksiin osallistuvista lapsista ylittää suosituksen. Kaikkien yhdenmukaisuusryhmien keskiarvot reippaan ja raskaan liikunnan minuuttimäärissä ovat jopa ainakin kaksi kertaa yli 60 minuutin suosituksen (162,8–172,1 min). Kuitenkin fyysistä aktiivisuutta tarkastellessa tulee tiedostaa se, että liikuntamittareiden analysointimenetelmillä on suuri vaikutus siihen, kuinka suuri osuus lapsista täyttää liikuntasuosituksen. Esimerkiksi Soinin (2015) tutkimuksessa ilmeni, että riippuen siitä, miten aktiivisuusluokkien raja-arvot oli määritelty, joko kaikki lapset saavuttivat kolmen tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän, kun taas eri määritelmien mukaisesti vain 0–4 prosenttia lapsista saavuttivat saman kolmen tunnin aktiivisuuden. Näin ollen tällaisiin absoluuttisiin liikuntaminuutteihin ja liikuntasuositusten saavuttamiseen kannattaa suhtautua varauksella.

8.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimuksemme vahvuudeksi koimme sen, että tutkimus oli osa Liikkuva perhe -seurantatutkimusta, joka oli maantieteellisesti kattava ja josta saatiin tähän pro gradu -tutkimukseen suuri tutkimusjoukko ($n = 552-679$). Aineisto on alkuperäisessä Taitavat tenavat-tutkimuksessa valittu satunnaisella ryväotannalla, minkä vuoksi otantaa voidaan pitää maantieteellisesti edustavana. Tutkimusjoukolla oli myös aiempaa kokemusta Taitavat tenavat-tutkimuksesta, mikä mahdollisesti saattoi helpottaa uudessa tutkimuksessa toimimista. Fyysistä aktiivisuutta on mitattu objektiivisilla kiihtyvyyssmittareilla ja lapset ovat saaneet vastata PAP-C-mittariston kysymyksiin itse rauhallisissa olosuhteissa, minkä vuoksi aineistoa voidaan pitää luotettavana. Kiihtyvyyssmittariston aineistoa varten oli luotu minimikriteerit hyväksytyä dataa varten, jotta mittausdataa olisi tarpeeksi monta tuntia ja tarpeeksi monelta tavanomaiselta arki- ja viikonloppupäivältä.

Vanhempien kyselyssä vain toinen vanhempi vastasi itsensä ja mahdollisen puolisonsa puolesta kyselyyn, minkä vuoksi vanhempia koskeva aineisto on kerätty yhdestä lähteestä, eikä siinä näy useamman henkilön näkemys, mikä voisi mahdollisesti omalta vaikuttaa tuloksiin. Toisaalta tutkimuksessa vastaajat arvioivat puolisonsa tuen jokaisessa kysymyksessä keskiarvollisesti matalammaksi kuin oman tukensa, jolloin voidaan pohtia sitä, arvioivatko vanhemmat antamaansa tukea itselleen miellyttävällä tavalla antamalla itselleen keskimääräisesti positiivisempia arvioita ja arvioimalla puolisoaan kriittisemmin, vai mistä selkeä linjaus johtuu. Tutkimuksen rajoituksina voidaan pitää sitä, että vanhempien kyselylomake ja lasten PAP-C-mittaristo ovat rakenteeltaan ja kysymyksiltään erilaisia, eivätkä ole täysin vertailtavissa keskenään. Mittaristot ovat esimerkiksi asteikoiltaan erilaisia, mikä vaikeuttaa keskiarvojen vertailemista keskenään. Tarkasteltaessa lasten ja heidän vanhempiensa näkemysten yhdenmukaisuutta, selvisi että vanhempien vastaukset korreloivat kaikista parhaiten lasten raportoiman rakenteellisen tuen kanssa.

Kiihtyvyyssmittarin mitaama aineisto ei ole myöskään täysin luotettavaa, sillä se ohjeistettiin ottamaan pois vesiliikunnan ja peseytymisen ajaksi, mikä on tällöin poissulkenut mitatusta datasta kaiken vesiliikunnan. Kiihtyvyyssmittari ei myöskään välttämättä tunnista kaikkia liikuntamuotoja, jolloin se ei ole täysin luotettava sen raportoiman aktiivisuusdatan suhteen. Näin ollen vähemmän juoksevien ja kävelevien tutkittavien fyysinen aktiivisuus saattaa näyttäytyä todellista pienempänä. Aineistosta on kuitenkin pyritty saamaan luotettavampaa

hyödyntämällä kiihtyvyyssmittarin lisäksi päiväkirjaa, jotta fyysisestä aktiivisuudesta saisi mahdollisimman totuudenmukaisen kuvan. Päiväkirjaan merkittiin esimerkiksi kaikki normaalista arjesta poikkeavat asiat, kuten sairauspäivät.

Tutkimuksemme rajoitteeksi koimme myös aineiston jaottelun korkeaan ja matalaan tukeen hyvin karkealla jaolla (~50 % matalinta tukea raportoineista jaoteltiin matalan tuen ryhmään ja ~50 % korkeinta tukea raportoineet taas korkean tuen ryhmään). Koska raportoitu tuki oli jakautunut keskimääräisesti enemmän korkeaan kuin matalaan tukeen, tuli korkean ja matalan tuen rajasta suhteellisen korkea (3,18 asteikolla 1–4). Kuitenkin, jos olisimme jakaneet aineiston asteikon mukaan puoliksi kahteen ryhmään, olisi matalan tuen ryhmästä tullut otoskooltaan huomattavasti pienempi kuin korkean tuen ryhmästä, minkä vuoksi päädyimme tähän karkeaan jaotteluun.

8.5 Tutkimuksen eettisyys

Tämän pro gradu -tutkielman aineisto perustuu Liikkuva Perhe -tutkimushankkeeseen, joka oli seurantatutkimus Taitavat tenavat -hankkeelle. Taitavat tenavat -tutkimus toteutettiin vuosina 2015–2016, jonka jälkeen Liikkuva Perhe -hankkeessa pyrittiin seuraamaan samojen lasten kehitystä kolmen vuoden kuluttua ensimmäisestä aineistonkeruusta. Taitavat tenavat -tutkimuksessa lapset olivat varhaiskasvatuksessa, mutta jatkoseurannassa 1.–4.-luokkalaisten kouluikäisiä. Tutkijat ottivat yhteyttä kouluihin, joihin lapset olivat siirtyneet ja tiedustelivat koulujen halukkuutta osallistua tutkimukseen. Koulujen yhteyshenkilöinä toimivat rehtorit tai sihteerit, joiden kanssa tutkijat selvittivät koululle sopivimman ja turvallisimman tavan oppilaiden sekä huoltajien henkilökohtaisten tutkimuskutsujen lähettämiseen. Seurantaan kelpoiseksi arvioituja lapsia ja huoltajia oli yhteensä 951 ja heihin otettiin yhteyttä kirjeitse 97:n koulun kautta. Lopulta noin 70 % alkuperäiseen Taitavat tenavat -hankkeeseen osallistuneista oli mukana myös Liikkuva Perhe -hankkeessa. Hankkeelle myönnettiin ennen aineistonkeruun alkamista tutkimuskäytänteitä puoltava lausunto Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta (30.10.2018).

Tutkimuskutsujen yhteydessä lapset ja heidän huoltajansa saivat tiedotteen, jossa kuvailtiin tutkimusta ja sen toteuttamista sekä tuotiin esille tutkittavien oikeudet (Liite 1). Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tutkittavat saivat myös keskeyttää osallistumisensa tai

peruuttaa suostumuksensa milloin tahansa tutkimuksen aikana syytä ilmoittamatta. Lisäksi tiedotteessa oli lomake, jonka tarkoituksena oli helpottaa huoltajia käsittelemään tutkimukseen liittyviä asioita lapsen kanssa (Liite 2). Lomake oli suunniteltu tukemaan lapsilähtöistä tapaa selittää tutkimuksen kulkua sekä lapsen tutkimukseen osallistumisen kannalta olennaisimpia seikkoja hyödyntämällä kuvia ja lapselle ääneen luettavaa tekstiä. Huoltajan kirjallisen suostumuslomakkeen täyttäminen ja allekirjoittaminen oli edellytys tutkimukseen osallistumiselle (Liite 1).

Tähän pro gradu -tutkielmaan liittyvä Liikkuva Perhe -tutkimusaineisto luovutettiin tutkijoiden haltuun Jyväskylän yliopistolla. Aineisto tallennettiin muistitikulle salasanalla suojatulta tietokoneelta eikä sitä siirretty missään vaiheessa tutkimusprosessia kolmannelle osapuolelle. Aineistoa käsiteltiin tietokoneilla, jotka olivat salasanojen avulla suojattuja ja ainoastaan tutkijoiden käytössä. Tämän tutkielman valmistuttua pro graduun liittyvä aineisto tullaan hävittämään asianmukaisella tavalla tutkijoiden omilta koneilta ja muistitikuilta.

8.6 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Laukkasen ym. (2016) mukaan lapsen olisi tärkeä saada läheisiltä aikuisilta, kuten erityisesti vanhemmiltaan kannustusta fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen. Liikunnallista tukea saava ja perheen kanssa ulkoileva ja liikkuva lapsi oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Lisäksi aikuisen esimerkki ja kannustaminen, sekä aikuisen mahdollistamat liikuntavaatteet ja -välineet ja muu urheilun kustantaminen ja mahdollistaminen lisää lapsen fyysistä aktiivisuutta. Tutkimustuloksemme olivat samansuuntaisia sen suhteen, että niissä yhdenmukaisuusryhmissä, jossa sekä vanhemmat että lapset kokivat liikunnallisen tuen olevan korkeaa, oli myös fyysinen aktiivisuus korkeampaa kuin muissa yhdenmukaisuusryhmissä. Ryhmässä, jossa sekä vanhemmat että lapset raportoivat matalan liikunnallisen tuen, oli myös fyysinen aktiivisuus kaikkein matalin. Objektiiivisesti mitatun fyysisen aktiivisuuden määrä oli siis hyvin johdonmukainen suhteessa siihen, miten korkeaksi lapset ja vanhemmat arvioivat vanhempien tarjoaman liikunnallisen tuen.

Lasten ja vanhempien liikunnallisen tuen näkemysten yhdenmukaisuus on vielä suhteellisen vähän tutkittu aihe. Aiemmin liikunnallisen tuen arvioiminen on keskittynyt pääasiassa vanhempien raportointeihin ja lasten näkemyksiä on nostettu enemmän esiin vasta viime

vuosikymmenien aikana. Tämän vuoksi esimerkiksi kaikki tässä pro gradu -tutkimuksessa tarkastellut lasten ja vanhempien yhdenmukaisuuksiin keskittyvät tutkimukset olivat julkaistu 2000-luvulla. Aiempien tutkimusten tulokset ovat olleet jonkin verran risteäviä, sillä eroavaisuuksia on ollut paljon siinä, miten yhdenmukaisia lasten ja vanhempien käsitykset ovat, kuten myös siinä, ovatko vanhempien vai lasten näkemykset positiivisempia (Korelitz & Garber 2016; Barr-Anderson ym. 2010). Lisäksi lasten iällä on ollut tutkimuksissa erilainen vaikutus näkemyksiin (Korelitz & Garber 2016; De Los Reyes 2011). Tässä pro gradu -tutkimuksessa korrelaatiota lasten ja aikuisten näkemyksissä vanhemman tarjoaman liikunnallisen tuen suhteen oli hieman ($r=,150$) ja tämä korrelaatio oli myös tilastollisesti merkitsevää ($p \leq ,001$).

Mielestämme lasten ja vanhempien näkemysten yhdenmukaisuuden huomioiminen vanhempien tarjoamaan liikunnalliseen tukeen liittyvissä tutkimuksissa on tärkeää sen vuoksi, että joissain tapauksissa lasten ja vanhempien näkemykset voivat erota toisistaan selvästi. Kuten jo aiemmin todettuna, syynä voi olla esimerkiksi se, että vanhemmat voivat tukea lasten liikuntaa kontrolloivalla ja suorituskeskeisellä tavalla (Davison ym. 2013), mikä voi sen sijaan lapsen näkökulmasta vaikuttaa negatiivisesti lapsen liikuntamotivaatioon. Toisaalta vanhemmat voivat myös päinvastaisesti kokea tukevansa lasta aktiivisesti tietämättään, että lapsi kaipaisi enemmän ohjausta. Näin ollen vanhempi voi hyvistä tarkoituspäristään huolimatta vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen negatiivisesti. Tutkimuksia aiheesta tarvittaisiin lisää, jotta lasten ja vanhempien yhdenmukaisuutta voitaisiin ymmärtää ja yleistää paremmin jatkossa, sekä mahdollisesti voitaisiin myös ymmärtää paremmin sitä, millaisista tukitoimista lapsi kokee eniten hyötyä liikunnallisen elämäntavan omaksumisen suhteen. Jatkotutkimusten kannalta olisi olennaista, että lasten PAP-C-kyselymittaria vastaamaan luotaisiin täysin vastaava kyselymittaristo vanhemmille, jotta lasten ja vanhempien näkemysten yhdenmukaisuutta olisi entistä helpompi tarkastella ja vastaukset korreloisivat keskenään selkeämmin. Tässä pro gradu -tutkimuksessa vanhempien kyselylomake mittaa rakenteellista tukea, joten vastaukset korreloivat eniten lasten raportoiman rakenteellisen tuen vastausten kanssa.

Tutkimuksessamme emme löytäneet tilastollisesti merkitsevää yhteyttä yhdenmukaisuuteen ja objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen. Koska lasten näkemykset ovat Laukkasen ym. (2020) mukaan olleet yhteydessä liikuntamotivaatioon, jäämme jatkotutkimusten kannalta kuitenkin pohtimaan, voisiko myös lasten ja vanhempien yhdenmukaisuudella olla yhteys

liikuntamotivaatioon. Näin ollen liikuntamotivaation edistäminen voisi mahdollisesti pidemmällä aikavälillä näkyä lasten korkeampana fyysisenä aktiivisuutena.

Koska perheellä ja vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen liikuntaan suhtautumiseen, kuten myöskin lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, on mielestämme tärkeää tutkia edelleen sitä, miten erilaisin keinoin vanhemmat voisivat tukea lapsia liikunnallisesti. Liikunnalliset vanhemmat usein tukevat lapsiaan todennäköisemmin kuin vähän liikkumattomat vanhemmat, mutta myös inaktiivinen vanhempi voi olla merkittävä tukija lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta (Yao & Rhodes 2015). Aiempien tutkimusten perusteella ei ole yksiselitteistä ratkaisua siihen, millaisilla tukitoimilla voidaan vaikuttaa lapsen liikuntakäyttäytymiseen ja korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen. Mahdollisesti toimiviksi keinoiksi on esimerkiksi todettu perheiden kontaktoiminen ja sitouttaminen ohjattuihin aktiviteetteihin, yhteydenpito perheisiin puhelimitse ja tapaamiset kasvotusten. Yleinen käsitys tällä hetkellä on, että useammassa ympäristössä (esimerkiksi koti, koulu, päiväkotia, muut yhteisöt) vaikuttavat interventiot lisäävät kaikista todennäköisemmin lasten fyysistä aktiivisuutta. (O'Connor ym. 2009) Näin ollen siis hyvin erilaisilla tukitoimilla voi vaikuttaa positiivisesti lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Olisi mielenkiintoista, jos tulevaisuudessa selvitetäisiin lisää sitä, mitkä näistä keinoista vaikuttavat voimakkaimmin lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja positiiviseen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Tämän ansiosta vanhempia voisi mahdollisesti ohjata vielä aiempaa paremmin tukemaan lapsia liikunnallisesti.

Mielenkiintoista oli se, että kuten myös useissa aiemmissa tutkimuksissa (Laukkanen ym. 2018; Palomäki ym. 2016; Palomäki ym. 2015), tässäkin vanhemmat raportoivat matalimmaksi tuen muodoksi yhdessä liikkumisen. Kuitenkin on todettu, että yhdessä perheen kanssa liikkuminen, leikkiminen ja retkeileminen, kuten myös vanhemman antama esimerkki lisäävät selkeästi lapsen fyysistä aktiivisuutta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016) ja näillä tekijöillä on tärkeä rooli omaehtoisesti säädellyn liikuntamotivaation kehityksessä (Laukkanen ym. 2020). Myös lasten PAP-C-mittaristossa rakenteellista tukea mittaava muuttuja sisälsi yhdessä liikkumiseen liittyviä väittämiä, kuten "Tapsu liikkuu äidin kanssa yhdessä (esimerkiksi kävelee, ajaa polkupyörällä tai urheilee)". Lapset olivat arvioineet tämän muuttujan kaikista matalimmaksi tuen muodoksi, jota he vanhemmiltaan saavat. Täten voisi pohtia, olisiko perheen kanssa yhdessä liikkumisen lisääminen ja vanhempien osallistuminen lasten liikkumiseen ja leikkimiseen ensisijaisesti toimiva keino nostaa liikunnallisen tuen määrää sekä vanhempien että lasten näkökulmasta.

LÄHTEET

- Abbott, G., Hnatiuk, J., Timperio, A., Salmon, J., Best, K. & Hesketh, K.D. (2016). Cross-sectional and longitudinal associations between parents' and preschoolers' physical activity and TV viewing. *Journal of Physical Activity & Health* 13 (3), 269–274.
- Achenbach, T. M., McConaughy, S. H. & Howell, C. T. (1987). Child/adolescent behavioral and emotional problems: implications of cross-informant correlations for situational specificity. *Psychological Bulletin* 101 (2), 213–232.
- Aittasalo M, Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T., Husu P., Jussila A-M., Sievänen H. (2015). Mean amplitude deviation calculated from raw acceleration data: a novel method for classifying the intensity of adolescents' physical activity irrespective of accelerometer brand. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 7 (1), 18–18.
- Amado, D., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Pulido-González, J.J. & Sánchez-Miguel, P.A. (2015). Incidence of Parental Support and Pressure on Their Children's Motivational Processes towards Sport Practice Regarding Gender. *PLoS One* 10 (6). doi: 10.1371/journal.pone.0128015.
- Anderson, C.B., Hughes, S.O. & Fuemmeler, B.F. (2009). Parent-Child Attitude Congruence on Type and Intensity of Physical Activity: Testing Multiple Mediators of Sedentary Behavior in Older Children. *Health Psychology* 28 (4), 428–438.
- Barr-Anderson, D., Robinson-O'Brien, R., Haines, J., Hannan, P. & Neumark-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 & Health* 7 (3), 364–368.
- Barnett, L.M., Lai, S.K., Veldman, S.L.C., Hardy, L.L., Cliff, D.P., Morgan, P.J., Zask, A., Lubans, D.R., Shultz, S.P., Ridgers, N.D., Rush, E., Brown, H.L. & Okely, A.D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine* 46 (11), 1663–1688.
- Barnett, L.M., van Beurden, E., Morgan, P.J., Brooks, L.O. & Beard, J.R. (2009). Childhood motor skill proficiency as predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health* 44 (3), 252–259.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development* 37 (4), 887–907.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology* 4 (1, part 2), 1–103.

- Beets, M., Cardinal, B. & Alderman, B. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior* 37 (5), 621–644.
- Brunet, J., Sabiston C.M., O’Loughlin, J., Mathieu, M-E., Tremblay, A., Barnett, T.A. & Lambert, M. (2014). Perceived Parental Social Support and Moderate-to-Vigorous Physical Activity in Children at Risk of Obesity. *Research Quarterly for Exercise & Sport* 85 (2), 198–207.
- Bögels, S.M. & Van Melick, M. (2004). The relationship between child-report, parent self-report, and partner report of perceived parental rearing behaviors and anxiety in children and parents. *Personality and Individual Differences* 37 (8), 1583–1596.
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Telford, A. & Crawford, D. (2011). A longitudinal study of the family physical activity environment and physical activity among youth. *American Journal of Health Promotion* 25 (3), 159–167.
- Cliff, D., Reilly, J. & Okely, A. (2009). Methodological considerations in using accelerometers to assess habitual physical activity in children aged 0 to 5 years. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12 (5), 557–567.
- Darling, N. & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin* 113 (3), 487–496.
- 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 (Suppl. 1), S103–S109.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (6), 1024–1037.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.
- De Los Reyes, A. (2011). Introduction to the special section: More than measurement error: Discovering meaning behind informant discrepancies in clinical assessment of children and adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 40 (1), 1–9.
- Edwardson, C.L. & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise* 11 (6), 522–535.
- Edwardson, C.L., Gorely, T., Pearson, N. & Atkin, A. (2013). Sources of activity-related social support and adolescents’ objectively measured after-school and weekend physical

- activity: Gender and age differences. *Journal of Physical Activity and Health* 10 (8), 1153–1158.
- Fung, J.J. & Lau, A.S. (2010). Factors associated with parent-child (dis) agreement on child behavior and parenting problems in Chinese immigrant families. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 39 (3), 314–327.
- Forthofer, M., Dowda, M., McIver, K., Barr-Anderson, D.J. & Pate, R. (2016). Associations between maternal support and physical activity among 5th Grade Students. *Maternal and Child Health Journal* 20 (3), 720–729.
- Freeman, M. & Sandra, M. (2009). *Researching Children's Experiences*. New York: Guilford Press.
- Goodway, J.D., Ozmun, J.C. & Gallahue, D.L. (2021). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. 8 painos. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Hallal, P.C., Andresen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet* 380 (9838), 247–257.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Hennessy, E., Hughes, S.O., Goldberg, J.P., Hyatt, R.R. & Economos, C.D. (2010). Parent-child interactions and objectively measured child physical activity: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (71).
- Henriksen, P.W., Ingholt, L., Rasmussen, M. & Holstein, B.E. (2015). Physical activity among adolescents: The role of various kinds of parental support. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 26 (6), 927–932.
- Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G., Kolt, G.S. & Schaaf, D. (2007). Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4 (54).
- Jago, R., Davison, K.K., Brockman, R., Page, A.S., Thompson, J.L. & Fox, K.R. (2011). Parenting styles, parenting practices and physical activity in 10- to 11-year olds. *Preventive Medicine* 52 (1), 44–47.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Tynjälä, J., Aira, T. & Kannas, L. (2015). Lasten ja nuorten liikuntakäyttötymisen trendiseuranta (LIITU) – alkumittaus. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-*

- tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 10–12.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Korelitz, K.E. & Garber, J. (2016). Congruence of Parents’ and Children’s Perceptions of Parenting: A Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence* 45, 1973–1995.
- Lampard, A.M., Nishi, A., Baskin, M.L., Carson, T.L. & Davison, K.K. (2016). The Activity Support Scale for Multiple Groups (ACTS-MG): Child-reported Physical Activity Parenting in African American and Non-Hispanic White Families. *Behavioral Medicine* 42 (2), 112–119.
- Langer, S.L., Crain, A.L., Senso, M.M., Levy, R.L. & Sherwood, N.E. (2014). Predicting child physical activity and screen time: Parental support for physical activity and general parenting styles. *Journal of Pediatric Psychology* 39 (6), 633–642.
- 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. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 238. University of Jyväskylä. Jyväskylä
- 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 (1), 61.
- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A., & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*, 22.
- Laukkanen, A., Niemistö, D., Finni Juutinen, T., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. (2018). Correlates of physical activity parenting: The Skilled Kids study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 28 (12), 2691–2701.
- Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. (2020). “It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice”: Young Children’s Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (7): 2315.
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.

- Liikkuva perhe. (2021). Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Verkkosivu. Viitattu 24.11.2021. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe>.
- Maccoby, E.E. & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. Teoksessa P. H. Mussen (Sarjan toim.) & E. M. Hetherington (Vol. Toim.) Handbook of child psychology: Vol. 4, Socialization, personality, and social development. 4. Painos. New York: Wiley, 1–101.
- Metsämuuronen, J. (2011). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. E-kirja. Helsinki: Internation Methelp.
- Myllyniemi, S. (2012). Liikunta. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) Monipuolinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012, 52–59.
- Myllyniemi, S. (2015). Perhe, koti, arki. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015, 17–32.
- Niermann, C.Y.N., Wagner, P., Ziegeldorf, A. & Wulff, H. (2020). Parents' and children's perception of self-efficacy and parental support are related to children's physical activity: a cross-sectional study of parent-child dyads. *Journal of Family Studies* 0 (0), 1–19.
- O'Connor, T. M., Jago, R. & Baranowski, T. (2009). Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine* 37 (2), 141–149.
- Owen, K.B., Smith, J., Lubans, D.R., Ng, J.Y.Y. & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine* 67, 270–279.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. (2015). Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 65–72.
- Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. (2016). Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 41–45.
- Pate, R., O'Neill, J. & Mitchell, J. (2010). Measurement of physical activity in preschool children. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 42 (3), 508–512.

- Patrick, H., Hennessy, E., McSpadden, K. & Oh, A. (2013). Parenting styles and practices in children's obesogenic behaviors: Scientific gaps and future research directions. *Childhood Obesity* 9 (Suppl. 1), S73–S86.
- Peterson, M.S, Lawman, H.G., Wilson, D.K., Fairchild, A. & van Horn, M.L. (2013). The association of self-efficacy and parent social support on physical activity in male and female adolescents. *Health Psychology* 32 (6), 666–674.
- Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49–55.
- Robinson, L., Stodden, D., Barnett, L., Lopes, V., Logan, S., Rodrigues, L. & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine* 45 (9), 1273–1284.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975.
- Schaefer, E.S. (1965). Children's Reports of Parental Behavior: An Inventory. *Child Development* 36 (2), 413–424.
- 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.
- Soini, A., (2015). Always on the move?: Measured physical activity of 3-year-old preschool children. *Studies in sport, physical education and health*; 0356-1070; 216.
- Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., & Korsberg, M. (2021). Uusi suositus lapsille ja nuorille : tunti päivässä liikkumista. *Liikunta ja tiede*, 58(3), 13–16.
- Tammelin, T. (2008). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 47–50.
- Taylor, A., Wilson, C., Slater, A. & Mohr, P. (2011) Parent- and Child-Reported Parenting. Associations with Child Weight-Related Outcomes. *Appetite* 57 (3), 700–706.
- Trost, S. & Loprinzi, P. (2011). Parental influences on physical activity behaviour in children and adolescents: a brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine* 5 (2), 171–181.
- Trost, S.G., McDonald, S. & Cohen, A. (2013). Measurement of general and specific approaches to physical activity parenting: a systematic review. *Childhood Obesity* 9 (Suppl. 1), S40–S50.

- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016 :21.
- Wilk, P., Clark, A.F., Maltby, A., Tucker, P. & Gilliland, J.A. (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.
- Yao, C.A. & Rhodes, R.E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12, 10.

LIITE 1. Tiedote tutkittaville ja suostumus tutkimukseen osallistumisesta

TIEDOTE TUTKITTAVILLE JA SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

TIIVISTELMÄ

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

Hyvä lapsen huoltaja tai huoltajat,

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

Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja merkitys

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

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



Tutkimusaineiston käyttötarkoitus, käsittely ja säilyttäminen

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

Menettelyt, joiden kohteeksi tutkittavat joutuvat

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

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



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

Tutkimuksen hyödyt ja haitat tutkittaville

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

Miten ja mihin tutkimustuloksia aiotaan käyttää

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

Tutkittavien oikeudet

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta, keskeyttää osallistumisenne tai peruuttaa suostumuksenne syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana ilman, että se vaikuttaa kohteluunne. Lapsen osalta tutkimus tapahtuu koulun omissa tiloissa normaalia päivärytmiä ja toimintaa kunnioittavasti. Tutkijat tekevät mittaukset turvallisessa, niille varatussa tilassa. Vain tutkimukseen luvan saaneet lapset osallistuvat mittauksiin. Mittaustuokioista ei aiheudu vaaraa. Huoltajien toivotaan selvittävän tutkimukseen osallistuvalla lapsella tutkimuksen tarkoituksen sekä kertovan, että tutkimus on lapselle vapaaehtoinen ja että hän voi keskeyttää sen niin halutessaan (kts. erillinen lomake ”Tiedote tutkimukseen osallistumisesta lapsille”). Tutkijat sekä koulun henkilökunta antavat mielellään lisätietoja tutkimuksesta, niihin liittyvistä mittauksista sekä tutkimuksen tarkoituksesta. Tutkimuksesta on täytetty henkilötietolain edellyttämä rekisteriseloste Jyväskylän yliopistolle, jonka tutkittava halutessaan saa tutkijoilta nähtäväkseen.

Vakuutukset

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



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

Lisätietoja tutkimuksesta

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

Tutkimuksen yhteyshenkilö/päättutkija:

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

Tutkimuksen johtaja:

Arja Sääkslahti, LitT, Dosentti
Liikuntatieteellinen tiedekunta / Jyväskylän yliopisto

Muut tutkijat:

Donna Niemistö, LitM, tohtorikoulutettava
Liikuntatieteellinen tiedekunta / Jyväskylän yliopisto



TUTKITTAVAN SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

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

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

1. Rastita haluamasi vaihtoehto:

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

Lapsen nimi: _____ Lapsen syntymäaika: _____

Päiväys

Huoltajan allekirjoitus (tutkittavan lapsen huoltaja)

Huoltajan nimenselvennys

Huoltajan puhelinnumero (vapaaehtoinen)

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

2. Rastita haluamasi vaihtoehto:

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

JATKUU KÄÄNTÖPUOLELLA →



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

3. Rastita haluamasi vaihtoehto:

Henkilötiedot saa säilyttää ja minuun voi olla yhteydessä mahdollisen jatkotutkimuksen merkeissä

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

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

4. Rastita haluamasi vaihtoehto:

Annann luvan tunnistettoman tutkimusaineiston arkistoinnille tietoaarkistoon

En anna lupaa tunnistettoman tutkimusaineiston arkistoinnille tietoaarkistoon

LIITE 2. Tiedote ja suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta lapsille

TIEDOTE JA SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA LAPSILLE

Hyvä lapsen huoltaja tai huoltajat,

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



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



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



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



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



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

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



LIITE 3. Liikemittarin käyttöohjeet + päiväkirja



LIIKEMITTARIN KÄYTTÖOHJEET + PÄIVÄKIRJA

ID:	Nimikirjaimet:
Mittarin numero:	

LIIKKUVA PERHE -TUTKIMUS



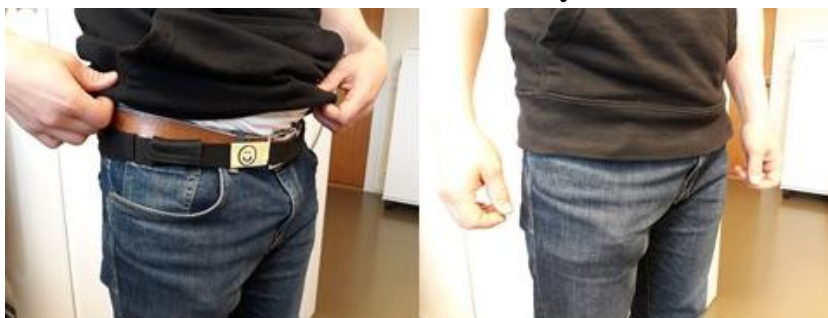
Mittarin käyttöön liittyvät tiedustelut:

Arto Laukkanen
Jyväskylän yliopisto

MITTARI JA PÄIVÄKIRJA PALAUTETAAN 7 KOKONAISEN
MITTAUSPÄIVÄN JÄLKEEN POSTIMAKSETUSSA
KIRJEKUORESSA JYVÄSKYLÄN YLIOPISTOON ARTO
LAUKKASELLE.

MITTARIN KÄYTTÖOHJEET

Mittari kiinnitetään mukana olevan vyön avulla lantiolle **aamulla heti herättyä**.



1. Mitataan koko valveillaoloajan **seitsemän (7) terveenä vietettyä päivää**: jos lapsi on poissa koulusta sairastelun vuoksi tai muuten sairastelee, niin niitä päiviä ei mitata. Lapsen on tarkoitus pukea mittari päälle heti kun hän herää ja riisua se pois vasta illalla, kun menee nukkumaan. **HUOM!** Mittari ei kestä vettä, joten se tulee riisua aina suihkun, saunomisen tai uinnin ajaksi.
2. Mittari kiinnitetään mieluiten lantion oikealle puolelle. Hyvä mittarin pitopaikka on esimerkiksi housujen alla, jolloin se on piilossa, pysyy paikoillaan eikä häiritse päivän aikana.
3. SEITSEMÄN TERVEENÄ VIETETYN JA MITATUN PÄIVÄN jälkeen mittari ja päiväkirja palautetaan postimaksutussa palautuskuoressa siinä merkittyyn osoitteeseen Jyväskylän yliopistolle. Osoite löytyy myös tämän päiväkirjan viimeiseltä sivulta.

PÄIVÄKIRJAN TÄYTTÄMINEN

Alla näkyviä asioita pyydämme kirjaamaan päiväkirjaan mittauspäivien ajalta:

ESIMERKKIPÄIVÄ	
Päivämäärä 4.9.2018	
Koulussa <input checked="" type="checkbox"/>	Lapsi osallistui koulussa järjestettyyn
Sairaana <input type="checkbox"/>	Aamutoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> jotain muuta <input type="checkbox"/>
Vapaapäivä <input type="checkbox"/>	Iltapäivätoimintaan <input checked="" type="checkbox"/> joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> jotain muuta
	Koulussa yksi liikuntatunti (45 min) <input type="checkbox"/> kaksi liikuntatuntia (90 min) <input checked="" type="checkbox"/>
	Lapsi kävi liikuntaharrastuksessa, jonka kesto oli ___ tuntia 45 minuuttia.
Klo	Koulupäivän kesto (<i>koulupäivä = lukujärjestyksen mukainen koulupäivä</i>)

8.45	Koulupäivä alkoi		
13.15	Koulupäivä päättyi		
Koulumatkan kulutus:			
Kävellen <input type="checkbox"/>	Pyörällä <input type="checkbox"/>	Autolla <input checked="" type="checkbox"/>	Muu tapa, mikä?
Jos poikkeuksellinen päivä liikkumisen kannalta, niin miten: Lapselle nousi illalla noin klo 19 jälkeen kuume.			

PÄIVÄ 1			
Päivämäärä			
Koulussa <input type="checkbox"/> Sairaana <input type="checkbox"/> Vapaapäivä <input type="checkbox"/>	Lapsi osallistui koulussa järjestettyyn Aamutoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> jotain muuta <input type="checkbox"/> Iltapäivätoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> , jotain muuta <input type="checkbox"/> <hr/> Koulussa yksi liikuntatunti (45 min) <input type="checkbox"/> kaksi liikuntatuntia (90 min) <input type="checkbox"/> <hr/> Lapsi kävi liikuntaharrastuksessa, jonka kesto oli __tuntia ___minuuttia.		
Klo	Tapahtuma		
	Koulupäivä alkoi		
	Koulupäivä päättyi		
Koulumatkan kulutus:			
Kävelen <input type="checkbox"/>	Pyörällä <input type="checkbox"/>	Autolla <input type="checkbox"/>	Muu tapa, mikä?
Jos poikkeuksellinen päivä, niin miten:			

PÄIVÄ 2			
Päivämäärä			
Koulussa <input type="checkbox"/> Sairaana <input type="checkbox"/> Vapaapäivä <input type="checkbox"/>	Lapsi osallistui koulussa järjestettyyn Aamutoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> jotain muuta <input type="checkbox"/> Iltapäivätoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> , jotain muuta <input type="checkbox"/> <hr/> Koulussa yksi liikuntatunti (45 min) <input type="checkbox"/> kaksi liikuntatuntia (90 min) <input type="checkbox"/> <hr/> Lapsi kävi liikuntaharrastuksessa, jonka kesto oli __tuntia ___minuuttia.		
Klo	Tapahtuma		
	Koulupäivä alkoi		
	Koulupäivä päättyi		
Koulumatkan kulutus:			
Kävelen <input type="checkbox"/>	Pyörällä <input type="checkbox"/>	Autolla <input type="checkbox"/>	Muu tapa, mikä?
Jos poikkeuksellinen päivä, niin miten:			

PÄIVÄ 3			
Päivämäärä			
Koulussa <input type="checkbox"/> Sairaana <input type="checkbox"/> Vapaapäivä <input type="checkbox"/>	Lapsi osallistui koulussa järjestettyyn Aamutoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> jotain muuta <input type="checkbox"/> Iltapäivätoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> , jotain muuta <input type="checkbox"/> <hr/> Koulussa yksi liikuntatunti (45 min) <input type="checkbox"/> kaksi liikuntatuntia (90 min) <input type="checkbox"/> <hr/> Lapsi kävi liikuntaharrastuksessa, jonka kesto oli __tuntia __minuuttia.		
Klo	Tapahtuma		
	Koulupäivä alkoi		
	Koulupäivä päättyi		
Koulumatkan kulutus:			
Kävellen <input type="checkbox"/>	Pyörällä <input type="checkbox"/>	Autolla <input type="checkbox"/>	Muu tapa, mikä?
Jos poikkeuksellinen päivä, niin miten:			

PÄIVÄ 4			
Päivämäärä			
Koulussa <input type="checkbox"/> Sairaana <input type="checkbox"/> Vapaapäivä <input type="checkbox"/>	Lapsi osallistui koulussa järjestettyyn Aamutoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> jotain muuta <input type="checkbox"/> Iltapäivätoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> , jotain muuta <input type="checkbox"/> <hr/> Koulussa yksi liikuntatunti (45 min) <input type="checkbox"/> kaksi liikuntatuntia (90 min) <input type="checkbox"/> <hr/> Lapsi kävi liikuntaharrastuksessa, jonka kesto oli __tuntia __minuuttia.		
Klo	Tapahtuma		
	Koulupäivä alkoi		
	Koulupäivä päättyi		
Koulumatkan kulutus:			
Kävellen <input type="checkbox"/>	Pyörällä <input type="checkbox"/>	Autolla <input type="checkbox"/>	Muu tapa, mikä?
Jos poikkeuksellinen päivä, niin miten:			

PÄIVÄ 5			
Päivämäärä			
Koulussa <input type="checkbox"/> Sairaana <input type="checkbox"/> Vapaapäivä <input type="checkbox"/>	Lapsi osallistui koulussa järjestettyyn Aamutoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> jotain muuta <input type="checkbox"/> Iltapäivätoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> , jotain muuta <input type="checkbox"/> <hr/> Koulussa yksi liikuntatunti (45 min) <input type="checkbox"/> kaksi liikuntatuntia (90 min) <input type="checkbox"/> <hr/> Lapsi kävi liikuntaharrastuksessa, jonka kesto oli __tuntia ___minuuttia.		
Klo	Tapahtuma		
	Koulupäivä alkoi		
	Koulupäivä päättyi		
Koulumatkan kulutapa:			
Kävellen <input type="checkbox"/>	Pyörällä <input type="checkbox"/>	Autolla <input type="checkbox"/>	Muu tapa, mikä?
Jos poikkeuksellinen päivä, niin miten:			

PÄIVÄ 6			
Päivämäärä			
Koulussa <input type="checkbox"/> Sairaana <input type="checkbox"/> Vapaapäivä <input type="checkbox"/>	Lapsi osallistui koulussa järjestettyyn Aamutoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> jotain muuta <input type="checkbox"/> Iltapäivätoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> , jotain muuta <input type="checkbox"/> <hr/> Koulussa yksi liikuntatunti (45 min) <input type="checkbox"/> kaksi liikuntatuntia (90 min) <input type="checkbox"/> <hr/> Lapsi kävi liikuntaharrastuksessa, jonka kesto oli __tuntia ___minuuttia.		
Klo	Tapahtuma		
	Koulupäivä alkoi		
	Koulupäivä päättyi		
Koulumatkan kulutapa:			
Kävellen <input type="checkbox"/>	Pyörällä <input type="checkbox"/>	Autolla <input type="checkbox"/>	Muu tapa, mikä?
Jos poikkeuksellinen päivä, niin miten:			

PÄIVÄ 7			
Päivämäärä			
Koulussa <input type="checkbox"/> Sairaana <input type="checkbox"/> Vapaapäivä <input type="checkbox"/>	Lapsi osallistui koulussa järjestettyyn Aamutoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> jotain muuta <input type="checkbox"/> Iltapäivätoimintaan <input type="checkbox"/> , joka oli pääasiassa liikuntaa <input type="checkbox"/> , jotain muuta <input type="checkbox"/> Koulussa yksi liikuntatunti (45 min) <input type="checkbox"/> kaksi liikuntatuntia (90 min) <input type="checkbox"/> Lapsi kävi liikuntaharrastuksessa, jonka kesto oli __tuntia ___minuuttia.		
Klo	Tapahtuma		
	Koulupäivä alkoi		
	Koulupäivä päättyi		
Koulumatkan kulutapa:			
Kävellen <input type="checkbox"/>	Pyörällä <input type="checkbox"/>	Autolla <input type="checkbox"/>	Muu tapa, mikä?
Jos poikkeuksellinen päivä, niin miten:			

Kiitos vaivannäöstäsi!

Tsemppiä viikkoon!

Päiväkirja ja mittarit palautetaan valmiiksi täytetyllä ja maksetulla palautuskuorella:

Arto Laukkanen





Liikuntatieteellinen tiedekunta

LIKKUVA PERHE -TUTKIMUS

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

Äidin etunimi: _____ Isän etunimi: _____

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

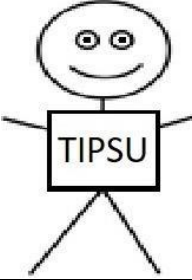

 <p>Äiti ja isä <input type="checkbox"/></p>	 <p>Äiti ja isä <input type="checkbox"/></p>
 <p>Äiti <input type="checkbox"/></p>	 <p>Isä <input type="checkbox"/></p>

Luetaan ääneen

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

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

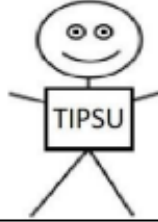
”Jos valitsit Tipsun, mieti, onko Tipsu aivan kuten sinä vai vähän kuten sinä. Valitse toinen vaihtoehdoista raksimalla isompi tai pienempi laatikko Tipsun alapuolelta. Jos valitsit Tapsun, mieti, onko Tapsu vähän kuten sinä vai aivan kuin sinä. Valitse toinen vaihtoehdoista raksimalla pienempi tai isompi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

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

1



Äiti ei aina kannusta Tipsua liikkumaan tai urheilemaan



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Äiti aina kannustaa Tipsua liikkumaan tai urheilemaan



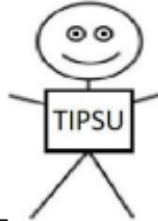
Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

2



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



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Äiti ei ole aina halukas auttamaan Tipsua kaikin tavoin liikkumiseen ja urheilemiseen liittyvissä asioissa



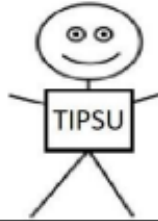
Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

3



Isä ei aina kannusta Tipsua liikkumaan tai urheilemaan



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Isä aina kannustaa Tipsua liikkumaan tai urheilemaan



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä



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



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

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



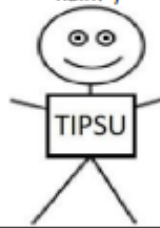
Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

5



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



Aivan kuin minä Vähän kuin minä

Tapsu saa itse päättää tyylin ja tavan, jolla Tapsu liikkuu



Vähän kuin minä Aivan kuin minä

6



Tipsu saa itse päättää, kuinka kauan Tipsu jatkaa liikkumista



Aivan kuin minä Vähän kuin minä

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



Vähän kuin minä Aivan kuin minä

7



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



Aivan kuin minä Vähän kuin minä

Isä neuvoo harvoin voimakkaasti Tapsua kesken liikkumisen

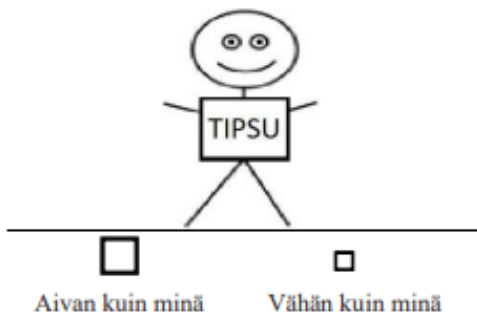


Vähän kuin minä Aivan kuin minä

8

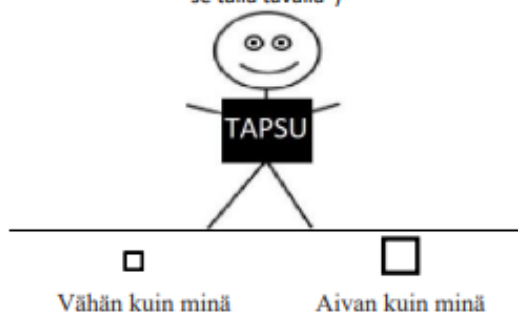


Tipsu saa itse päättää tyylin ja tavan, jolla Tipsu liikkuu



Vähän kuin minä

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

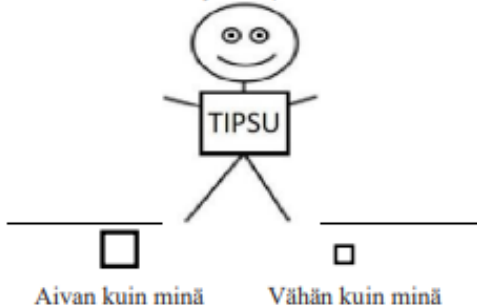


Aivan kuin minä

9

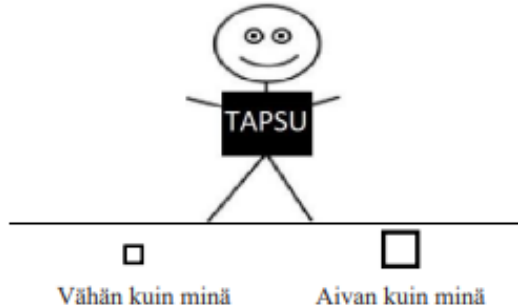


Äiti päättää, kuinka kauan Tipsun pitää jatkaa liikkumista (sanoo esimerkiksi: "Nyt pitää vielä jaksaa")



Vähän kuin minä

Tapsu saa itse päättää, kuinka kauan Tapsu jatkaa liikkumista

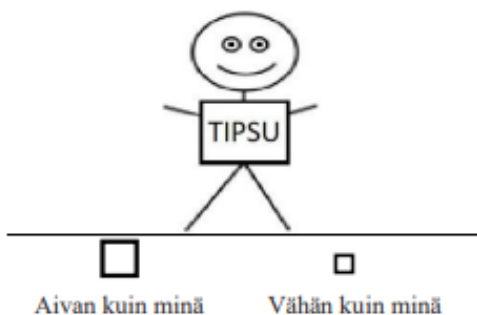


Aivan kuin minä

10

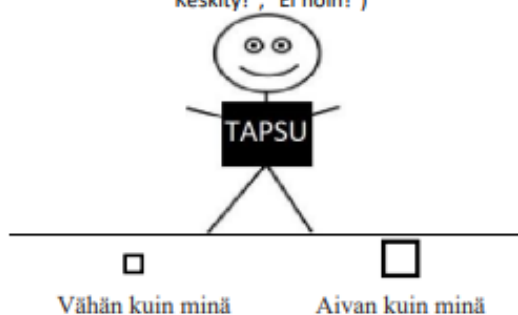


Äiti harvoin neuvoo voimakkaasti Tipsua kesken liikkumisen



Vähän kuin minä

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



Aivan kuin minä

11



Isä jättää joskus huomioimatta, jos liikkuminen väsyttää Tipsua



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

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



Vähän kuin minä



Aivan kuin minä

12



Isä aina kuuntelee tarkasti, mitä kerrottavaa Tipsulla on liikkumisesta



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

Isä ei aina kuuntele tarkasti, mitä kerrottavaa Tapsulla olisi liikkumisesta

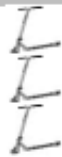


Vähän kuin minä

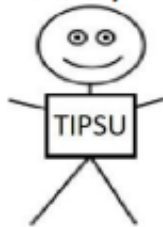


Aivan kuin minä

13



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



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

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



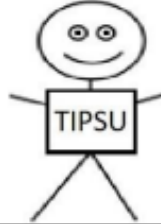
Vähän kuin minä



Aivan kuin minä



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



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

Äiti jättää joskus huomioimatta, jos liikkuminen
väsyttää Tapsua



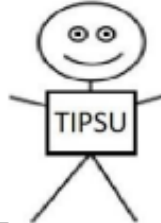
Vähän kuin minä



Aivan kuin minä



Äiti ei aina kuuntele tarkasti, mitä kerrottavaa
Tipsulla olisi liikkumisesta



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

Äiti aina kuuntelee tarkasti, mitä kerrottavaa
Tapsulla on liikkumisesta



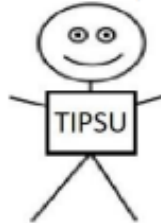
Vähän kuin minä



Aivan kuin minä



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



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

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



Vähän kuin minä

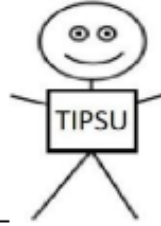


Aivan kuin minä

17



Ainakin toinen vanhemmista antaa Tipsun olla
kännykällä niin paljon kuin Tipsu haluaa



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Vanhemmat eivät anna Tapsun olla kännykällä niin
paljon kuin Tapsu haluaisi



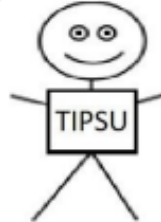
Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

18



Vanhemmat eivät anna Tipsun pelata
tietokone- ja konsolipelejä (esimerkiksi
Playstation:ia, Xbox:ia ja Gameboy:ta) niin
paljon kuin Tipsu haluaisi



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Ainakin toinen vanhemmista antaa Tapsun pelata
tietokone- ja konsolipelejä (esimerkiksi
Playstation:ia, Xbox:ia ja Gameboy:ta) niin paljon
kuin Tapsu haluaa



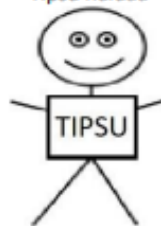
Vähän kuin minä

Aivan kuin minä

19



Ainakin toinen vanhemmista antaa Tipsun
katsoa ohjelmia tai videoita niin paljon kuin
Tipsu haluaa



Aivan kuin minä

Vähän kuin minä

Vanhemmat eivät anna Tapsun katsoa ohjelmia tai
videoita niin paljon kuin Tapsu haluaisi



Vähän kuin minä

Aivan kuin minä



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



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

Tapsun mielestä isä ei käy usein liikkumassa



Vähän kuin minä



Aivan kuin minä



Tipsu ei liiku usein isän ja äidin kanssa yhdessä



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

Tapsu liikkuu usein isän ja äidin kanssa yhdessä



Vähän kuin minä



Aivan kuin minä



Vanhemmat kydyttävät Tipsua usein
liikuntaharrastuksiin



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

Vanhemmat eivät kydyttse Tapsua usein
liikuntaharrastuksiin



Vähän kuin minä

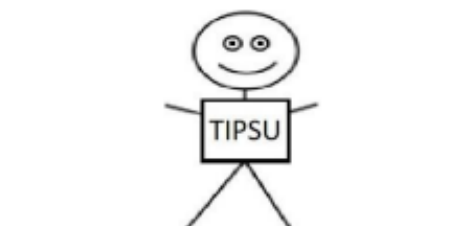


Aivan kuin minä

23



Tipsu ei liiku äidin kanssa yhdessä



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

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



Vähän kuin minä

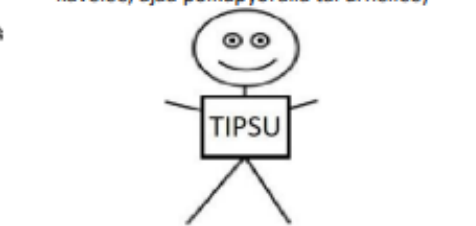


Aivan kuin minä

24



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



Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

Tapsu ei liiku isän kanssa yhdessä



Vähän kuin minä

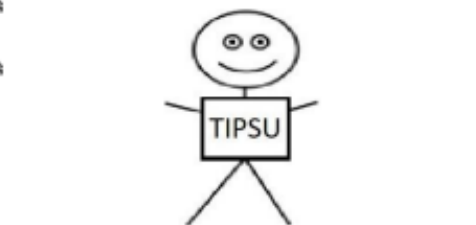


Aivan kuin minä

25



Tipsun mielestä äiti ei käy usein liikkumassa

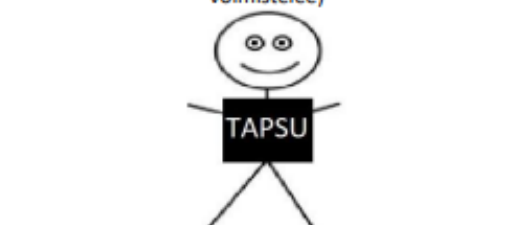


Aivan kuin minä



Vähän kuin minä

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



Vähän kuin minä



Aivan kuin minä

LIITE 5. Vanhempien kyselylomake

Kyselylomake huoltajille



1. Lapsen etu- ja sukunimi: _____
2. Tyttö: ____ Poika: ____ 3. Lapseni koulu on nimeltään: _____
4. Vastaajan (eli sinun) ikä: _____ 5. Vastaajan sukupuoli: ____ mies ____ nainen
6. Vastaajan koulutus: ____ peruskoulu ____ ammattikoulu/lukio ____ ammattikorkeakoulu ____ yliopisto

7. Perheesi elämisen muoto:
____ ydinperhe ____ yksinhuoltaja ____ uusperhe
____ jokin muu, mikä? _____

8. Perheen koko: ____ aikuista ____ lasta

Jos perheeseen ei kuulu puolisoa, voit siirtyä kohtaan 12.

9. Puolison ikä: ____ 10. Puolison sukupuoli: ____ mies ____ nainen

11. Puolison koulutus: ____ peruskoulu ____ ammattikoulu/lukio ____ ammattikorkeakoulu ____ yliopisto

12. Tavanomainen viikkotyöaika (merkitse tunneissa). **Huomio, myös opiskeluun käytetty aika lasketaan.**
Vastaaja ____ tuntia/viikko Puoliso ____ tuntia/viikko

13. Nykyinen työmarkkina-asema (merkitse rasti yhteen kohtaan sekä vastaajan että puolison kohdalta)

	Pääasiassa päivätyö	Pääasiassa vuorotyö	Pääasiassa yötyö	Pääasiassa kotona työskentely	Pääasiassa opiskelija	Työtön	Eläkkeellä	Muu, mikä?
Vastaaja								
Puoliso								

14. Minkälaisessa talossa asutte?
____ Kerrostalo ____ Rivitalo ____ Omakotitalo

15. Kuinka paljon lapsenne keskimäärin ulkoilee **arkisin koulupäivän jälkeen**?
____ ei lainkaan
____ alle 30 minuuttia päivässä
____ noin 30-60 minuuttia päivässä
____ 1-2 tuntia päivässä
____ yli 2 tuntia päivässä

16. Kuinka paljon lapsenne ulkoilee keskimäärin **viikonloppuisin**?
____ ei lainkaan
____ alle 30 minuuttia päivässä
____ noin 30-60 minuuttia päivässä
____ 1-2 tuntia päivässä
____ yli 2 tuntia päivässä

17. Kun vertaat lastanne muihin samanikäisiin lapsiin, ulkoileeko hän mielestäsi
____ vähemmän ____ saman verran ____ enemmän kuin muut lapset

18. Kuinka moni lapsen kavereista arvioidaan mukaan liikkuu vapaa-aikanaan säännöllisesti?
____ Melkein kaikki ____ Ainakin puolet ____ Harva ____ Ei juuri kukaan



Seuraavissa neljässä kysymyksessä (19-22) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa hetkeksi hengästymään. Tyypillisiä liikkumisen esimerkkejä ovat lapsilla ystävien kanssa pelailu, vauhdikkaat liikuntaleikit, koulumatkat tai koulun liikuntatunnit. Aikuisilla vastaavasti liikuntaharrastukset, arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta sekä raskaat koti- ja pihatyöt. Liikuntaa on esimerkiksi ripeä kävely, juokseminen, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, palloilu, lehtien reipas haravointi ja lumityöt.

19. Mieti **lapsesi** 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä hän on liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä? 60 minuuttia voi kertyä useammasta osasta päivän aikana (esim. 20+20+20 minuuttia). Rastita yksi vaihtoehto.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7

20. Kuinka paljon **lapsesi** liikkuu tavallisesti viikon aikana yhteensä?

- Ei lainkaan
 Noin ½ tuntia viikossa
 Noin tunnin viikossa
 2-3 tuntia viikossa
 4-6 tuntia viikossa
 7 tuntia tai enemmän viikossa

21. Mieti **omalta kohdaltasi** 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 30 minuuttia päivässä? 30 minuuttia voi kertyä useammasta osasta päivän aikana (esim. 10+10+10 minuuttia)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7

22. Kuinka paljon **liikut** tavallisesti viikon aikana yhteensä?

- Ei lainkaan
 Noin ½ tuntia viikossa
 Noin tunnin viikossa
 2-3 tuntia viikossa
 4-6 tuntia viikossa
 7 tuntia tai enemmän viikossa

23. Kun vertaat lapsenne liikuntataitoja muihin samanikäisiin lapsiin, onko hän mielestäsi

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

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

- ei
 kyllä Jos kyllä, niin mikä: _____

25. Harrastaako lapsenne ohjattua liikuntaa jossakin ryhmässä tai liikuntaseurassa?

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

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0-13 999€	14 000- 19 999 €	20 000- 39 999 €	40 000- 69 999 €	70 000- 99 999 €	100 000- 119 000€	120 000- 139 000€	140 000- €



27. Koetko, että lapsenne nauttii fyysisestä aktiivisuudesta?

- ei koskaan
 harvoin
 en osaa sanoa
 yleensä
 lähes aina

28. Kuinka paljon lapsenne nukkuu keskimäärin vuorokauden aikana **arkipäivisin**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
alle 8 tuntia	8-9 tuntia	9-10 tuntia	10-11 tuntia	yli 11 tuntia

29. Kuinka paljon lapsenne nukkuu keskimäärin vuorokauden aikana **viikonloppuisin?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
alle 8 tuntia	8-9 tuntia	9-10 tuntia	10-11 tuntia	yli 11 tuntia

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

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

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

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

32. Arvioi, kuinka usein kannustat tutkimukseen osallistuvaa lasta liikkumaan.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ei koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	päivittäin

33. Jos sinulla on puoliso, arvioi kuinka usein hän kannustaa tutkimukseen osallistuvaa lasta liikkumaan.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ei koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	päivittäin

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ei koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	päivittäin



35. Jos sinulla on puoliso, arvioi kuinka usein hän osoittaa suoraan tukea tutkimukseen osallistuvan lapsenne liikunnalliselle aktiivisuudelle.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ei koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	päivittäin

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ei koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	päivittäin

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ei koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	päivittäin

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ei koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	päivittäin

39. Jos tutkimukseen osallistuvalla lapsellanne on sisarus tai sisaruksia, miettikää sisaruksista liikunnallisesti aktiivisinta. Arvioikaa, kuinka usein hän on liikunnallisesti aktiivinen (kulkee jalan tai pyöräilee harrastuksiin tai kouluun, liikkuu kavereiden kanssa, harrastaa urheilua ym.) tai osallistuu ohjattuun liikuntaan.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ei ole sisaruksia	ei koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	päivittäin

40. Miettikää lapsistanne sitä, joka viettää eniten aikaa tutkimukseen osallistuvan lapsenne kanssa liikunnallisesti aktiivisen toiminnan parissa. Arvioikaa, kuinka usein hän liikkuu yhdessä tutkimukseen osallistuvan lapsenne kanssa.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ei ole sisaruksia	ei koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	päivittäin

Kiitos vastauksistanne!

