

**VANHEMPIEN ELINTAPOJEN YHTEYDET ALAKOULUIKÄISTEN FYYSISEEN  
AKTIIVISUUTEEN VAPAA-AJALLA**

Emmi Nummelin

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2015

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Emmi Nummelin 2015. Vanhempien elintapojen yhteydet alakouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 71 s. 2 liitettä.

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää vanhempien elintapojen yhteyksiä alakouluikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla. Erityisesti tarkastelin vanhempien koulutuksen, fyysisen aktiivisuuden, painoindexin (BMI) ja tupakoinnin yhteyttä heidän lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimus oli osa Liikkuva koulu –hanketta, jonka tarkoituksena on lisätä liikuntaa lasten koulupäivään.

Aineisto on kerätty hankkeen pilottivaiheessa syksyllä 2010 kahdesta alakoulusta LIKES – tutkimusryhmän laatimalla kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi yhteensä 87 4.-5.-luokkalaista oppilasta ja 62 huoltajaa. Aineiston analysointiin käytin IBM SPSS Statistic 20.0 -ohjelmaa. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden kuvailussa käytin frekvenssiä, keskiarvoja ja keskihajontaa. Luokka-asteiden ja sukupuolten välisten keskiarvojen vertailussa käytin riippumattomien otosten t-testiä. Elintapojen ja fyysisen aktiivisuuden välisiä korrelatiivisia yhteyksiä tutkin Spearmanin korrelaatiokertoimella. Tupakoinnin yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen selvitin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (Oneway ANOVA) ja ristiintaulukointia käytin muuttujien jakautumisen selvittämisessä sekä niiden välisten yhteyksien tutkimisessa ja kuvailussa.

Tutkimustulosten mukaan 4. ja 5. luokkalaisten liikkuvuus (krt/vko) vapaa-ajallaan keskimäärin paljon tai kohtalaisesti. Pojat olivat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt sekä 4. että 5. luokalla tarkasteltaessa sekä liikuntakertojen määrää että useutta. Vanhempien elintavoista fyysisen aktiivisuuden, koulutuksen, BMI:n ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä havaittiin yhteyksiä. Äidin fyysinen aktiivisuus oli positiivisesti yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Koulutusta tarkasteltaessa havaittiin äidin koulutuksen olevan negatiivisesti yhteydessä tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen ja isän koulutuksen positiivisesti yhteydessä poikien fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi molempien vanhempien BMI oli negatiivisesti yhteydessä 5.-luokkalaisten tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen. Äidin BMI oli yhteydessä kolmen eri ryhmän: kaikkien alakoululaisten, kaikkien poikien ja 5. luokkalaisten tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen samansuuntaisesti.

Tutkimustulokset osoittavat, että joidenkin elintapojen osalta vanhempien esimerkillä näyttäisi olevan yhteyttä alakouluikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla. Luonnollisesti perhe on lapselle merkittävä ympäristö, jossa omaksutaan monia elinikäisiä toimintamalleja. Tämä tulee ottaa huomioon lasten fyysisen aktiivisuuden edistämistyössä.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, alakoulu, vanhemmat, elintavat

## ABSTRACT

Emmi Nummelin 2015. Association of parents' lifestyle with primary school-aged children's physical activity during leisure time. Department of Physical Education, University of Jyväskylä. Master Thesis of Sports Pedagogy, 71 pp., 2 app.

The purpose of this study was to determine connections of parents' lifestyle to primary school-aged children's physical activity during leisure time. In particular, I examined connections of parental education, physical activity, BMI and smoking to their children's physical activity. This study is part of the Finnish Schools on the Move Programme, which aims to increase physical activity in children's school day.

The data was collected from two primary schools during the pilot phase of the project in the autumn of 2010 with a questionnaire developed by LIKES research group. The questionnaire was answered by a total of 87 students from 4 to 5 -grade and 62 parents. Analyzing the material I used IBM SPSS Statistic 20.0 program. Describing students' physical activity I used frequency, mean and standard deviation. I compared the averages of grade levels and genders with independent samples t-test. I studied correlative connections of lifestyle and physical activity with Spearman's correlation coefficient. I looked into the connection of smoking and physical activity with one way analysis of variance (Oneway ANOVA). I used cross-tabulation to figure out the distribution of the variables and to examine and describe the linkages between them.

On average the 4<sup>th</sup> and 5<sup>th</sup> graders exercised (times/week) in their free time much or moderately. When examining the amount and frequency of activity, boys were more physically active than girls, in both 4<sup>th</sup> and 5<sup>th</sup> grade. Correlation was found between children's physical activity and parent's physical activity, education and BMI. Mother's physical activity was positively associated with children's physical activity. Mother's education was found to be negatively associated with girls' physical activity and father's education positively associated with boys' physical activity. In addition, both parents' BMI was negatively associated with 5th grade girls' physical activity. Mother's BMI correlated in parallel with all primary school students, with all the boys and 5<sup>th</sup> grade girls' physical activity.

The results show that parental example of some lifestyle seems to affect primary school-aged children's physical activity during leisure time. Naturally, the family is a significant environment for a child, adopting many life-long behaviors. This should be taken into account when promoting children's physical activity.

Key words: physical activity, primary school, parents, lifestyle

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 FYYSinEN AKTIIVISUUS .....	3
2.1 Liikunta ja liikunta-aktiivisuus .....	4
2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	6
2.3 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät lapsilla ja nuorilla .....	10
2.3.1 Biologiset tekijät .....	10
2.3.2 Fyysinen ympäristö .....	12
2.3.3 Psykologiset ja sosiaaliset tekijät .....	14
3 LASTEN LIIKUNTA.....	17
3.1 Omatoiminen liikunta .....	18
3.2 Organisoitu liikunta .....	19
4 VANHEMPIEN ELINTAPOJEN YHTEYS LASTEN FYYSinEEN AKTIIVISUUTEEN	22
4.1 Vanhempien koulutustausta ja sosioekonominen asema .....	23
4.2 Vanhempien liikunta-aktiivisuus .....	25
4.3 Vanhempien painoindeksi (BMI) .....	26
4.4 Vanhempien tupakointi.....	27
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	29
6 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	30
6.1 Tutkimuksen kohdejoukko .....	30
6.2 Tutkimuksen aineisto .....	30
6.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	31
6.3.1 Lasten fyysinen aktiivisuus .....	31
6.3.2 Vanhempien elintavat.....	32
6.3.3 Kyselylomakkeen täyttäminen .....	33
6.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	33
6.4.1 Validiteetti .....	33
6.4.2 Reliabiliteetti .....	34
6.5 Tutkimuksessa käytetyt tilastolliset analysointimenetelmät.....	34
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	36
7.1 Alakoululaisten fyysinen aktiivisuus .....	36
7.2 Vanhempien fyysisen-aktiivisuuden yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen.....	42

7.3 Vanhempien koulutuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen .....	43
7.4 Vanhempien painoindeksin yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen .....	46
7.5 Vanhempien tupakoinnin yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen.....	47
8 POHDINTA.....	50
8.1 Keskeiset tulokset .....	50
8.2 Tutkimuksen vahvuudet, heikkoudet sekä jatkotutkimusaiheet .....	54
LÄHTEET .....	58
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta (Vuori 2010), mutta käsitteenä laajempi. Se on tahdonalaista, tavoitteellista ja suunniteltua toimintaa, johon usein yhdistetään myös käyttäytymiseen ja kulttuuriin liittyviä tekijöitä. Tavoitteellisuuden ja tietoisuuden edelleen lisääntyessä voidaan puhua liikunnan harrastamisesta. (Laakso ym. 2007.) Fyysisen aktiivisuuden eli liikkumisen määrä on yhteiskunnassa vähentynyt ja inaktiivisuus lisääntynyt huomattavasti (Malina 2010). Samalla koululaisten kunto on heikentynyt ja lihavien lasten ja nuorten määrä on lisääntynyt (Huotari 2004; Pate ym. 2006). Yhtenä syynä koululaisten kunnan heikentymiseen on se, että liikuntaa sisältävät pihaleikit ovat vaihtuneet videopeleihin ja lapset saattavat viettää passiivista ruutuaikaa jopa useita tunteja päivässä (Tammelin 2008). Tutkimusten mukaan passiivisuus on suuri terveydellinen riskitekijä jo yhä nuoremmilla lapsilla (Väistö ym. 2014). Terveuden näkökulmasta tämä on hyvin huolestuttava ilmiö, sillä lasten fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä sekä sen hetkisen, että myöhemmän elämän kannalta (Malina 2012).

Fyysinen aktiivisuus on hyvin tärkeää lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kasvulle ja kehitykselle. Säännöllinen liikunta muun muassa ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä ja vähentää ahdistus- ja masennusoireita. (U.S. Department of Health & Human Services 2008; Blair & Morris 2009; Janssen & LeBlanc 2010.) Liikunta voi antaa sekä fysiologisia toimintoja että sosiaalisia ympäristöinä erinomaisen mahdollisuuden vaikuttaa terveyden eri osa-alueisiin sekä omaksua terveellinen elämäntapa. Voidaan sanoa, että liikkuva lapsi todennäköisesti nauttii elämästään enemmän ja elää terveemmän elämän kuin fyysisesti passiivinen lapsi. (Vuori 2005.)

Lasten liikkuminen on monen eri tekijän summa ja liikuntaan osallistuminen on hyvin monimutkainen prosessi (McPherson ym. 1989). Asiantuntijaryhmien luomat fyysisen aktiivisuuden suositukset kehottavat lapsia ja nuoria liikkumaan monipuolisesti useita tunteja päivässä, jotta liikunnan terveyshyödyt saavutettaisiin (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008; U.S. Department of Health & Human Services 2008; World Health Organization 2010). On tärkeää tiedostaa liikuntaan liittyvät tekijät, jotka saattavat joko haitata tai edesauttaa lasten fyysistä aktiivisuutta. Näyttää mahdolliselta, että joidenkin lapsuuden liikuntaharrastukseen vaikuttavien tekijöiden merkitys on vahva myös aikuisiän harrastuksen

kannalta. Useiden tutkimustulosten mukaan lapsuusiän liikunta ennustaisi aikuisiän liikunta-aktiivisuutta ja siten vaikuttaisi terveyteen myös aikuisiällä. (Tammelin 2005, 2008; Mäkinen 2010.)

Maailman terveysjärjestön eli WHO:n koululaistutkimuksen mukaan alakouluikäisistä lapsista reilusti alle puolet liikkuu alle suositusten. Alakoulun alemmilla luokilla (1–3) liikuntaa harrastetaan enemmän kuin alakoulun ylemmillä luokilla (4–6). Fyysisen aktiivisuuden väheneminen jatkuu edelleen yläkoulussa. Tämä yläkouluikässä voimakkaasti vähenevä fyysinen aktiivisuus on huolestuttava suomalainen ilmiö. (Aira ym. 2013.)

Vanhemmat osallistuvat hyvin monella tapaa lastensa liikuntaharrastukseen. Varhaislapsuudessa lapset liikkuvat yhdessä vanhempiensa kanssa ja kouluiässä esimerkiksi vanhempien antama henkinen ja taloudellinen tuki (Clealand ym. 2011) sekä esimerkillinen liikunnallisesti aktiivinen toiminta lisäävät lasten liikunta-aktiivisuutta (Voss & Sandercock 2013). Myös vanhempien kuuluminen korkeampaan koulutus- ja tuloluokkaan ennustaa lapsen terveellisempiä elintapoja (Lehto ym. 2009; Telama ym. 2009). Vanhemmilla on suuri rooli myös lapsen liikuntaharrastuksen alullepanijana urheiluseuroissa. Tämä on nähtävissä Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) tilastoista, joiden mukaan 3–6-vuotiaista jopa 29% harrasti urheiluseurassa.

Tämän työn tarkoituksena on selvittää lasten liikunnallista aktiivisuutta sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Erityisesti selvitän sitä, miten vanhempien fyysinen aktiivisuus, koulutus, painoindeksi ja tupakointi ovat yhteydessä lasten liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla. Mielestäni aihe on hyvin ajankohtainen ja mielenkiintoinen, koska olen jo pitkään ollut huolestunut suomalaisten lasten fyysisen kunnan tasosta ja fyysisen aktiivisuuden vähäisestä määrästä. On erittäin perusteltua selvittää lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä, kuten vanhempien merkitystä, jotta liikunnan harrastamisen edistämistyössä osattaisiin keskittyä oikeisiin asioihin. Koulun liikuntatunnit eivät mielestäni riitä lasten kokonaisliikunnan määräksi. Siksi lasten liikunnan harrastaminen organisoidusti ja omatoimisesti vapaa-ajalla on yhä tärkeämpää. Vapaa-ajan liikkumisen sijasta nykyään istutaan yhä enemmän, joten organisoitu liikuntaharrastus olisi tärkeää jokaiselle lapselle. Tarvitaan paljon työtä lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Äitinä sekä tulevana liikunnanopettajana haluan olla mukana tässä edistämistyössä.

## 2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysiseksi aktiivisuudeksi eli liikkumiseksi määritellään kaikki lihastyö, jossa energiankulutus on suurempaa kuin lepotilassa (Bouchard & Shephard 1994; Howley 2001; Vuori 2010; Fogelholm 2011; World Health Organisation 2014). Vuoren (2010) mukaan tällä viitataan pelkkään fyysiseen ja fysiologiseen toimintaan, johon eivät kuulu toiminnan sosiaaliset vaikutukset tai psyykkiset seuraukset, eikä siihen sisälly miellelyhtymää harrastamisesta. Malina ym. (2004) näkevät fyysisen aktiivisuuden mekaanisen, fysiologisen sekä käyttäytymisen osatekijöiden summana. Biomekaanisesta näkökulmasta katsottuna fyysinen aktiivisuus voidaan määritellä kehon liikkeinä. Fysiologinen näkökulma ottaa huomioon energia-aineenvaihdunnan, ja käyttäytymistä koskeva näkökulma ymmärtää fyysisen aktiivisuuden laajempina käsitteenä kattaen ympäristön ja sosiaalisen sekä kulttuurisen kentän. (Malina ym. 2004, 458.)

Bouchardin ja Shephardin (1994) mukaan fyysiseen aktiivisuuteen liittyy neljä tärkeää elementtiä, joiden näkökulmasta fyysistä aktiivisuutta voidaan tarkastella tarkemmin. Näitä ovat harjoitettavan fyysisen aktiivisuuden tapa, intensiteetti, kesto ja toistumistiheys. Toiminnan tavalla tarkoitetaan liikkumisen tyyliä, intensiteetillä sen tasoa, kestolla siihen kulutettua aikaa ja toistumistiheydellä liikkumisen harjoittamisen määrää tietyssä ajassa. (Bouchard & Shephard 1994.) Yleisesti fyysinen aktiivisuus jaetaan edelleen koulussa tapahtuvaan aktiivisuuteen, vapaa-ajalla tapahtuvaan aktiivisuuteen ja liikuntaan (Bouchard & Shephard 1994; Bouchard ym. 2007; Fogelholm 2011a).

Fyysinen aktiivisuus on läheisesti yhteydessä kuntotekijöihin ja terveyteen. Yksinkertaisimman mallin mukaan säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää suoraan terveyttä. Monitahoisemman mallin mukaan säännöllinen fyysinen aktiivisuus nostaa fyysistä kuntoa, joka edistää terveyttä. Mallit toimivat myös toiseen suuntaan, sillä usein terveys lisää fyysistä aktiivisuutta. (Bouchard ym. 2007.)

Fyysisen aktiivisuuden vastakohtana on inaktiivisuus, jolla tarkoitetaan liikkumattomuutta. Liikkumattomuudessa on kyse liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta, jolloin elimistön rakenteiden tai toimintojen normaalin toiminnan kannalta saadaan liian vähän ärsykettä. Pitkän ajan kuluessa liikkumattomuus lisää monien sairauksien riskiä. Tutkimusten mukaan



fyysinen aktiivisuus ja inaktiivisuus ovat osittain toisistaan riippumattomia, sillä fyysinen aktiivisuus ei välttämättä vähennä terveydelle haitallisen inaktiivisuuden määrää. (Vuori 2010.)

## **2.1 Liikunta ja liikunta-aktiivisuus**

Suppean määritelmän mukaan liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta (Vuori 2010). Liikunnaksi kutsutaan myös tavoitteellista, suunniteltua ja tahdonalaista fyysistä aktiivisuutta, joka usein on myös säännöllistä (Bouchard & Shephard 1994; Vuori 2010; Fogelholm 2011a). Moninaisemman käsitteen liikunta muodostaa silloin, kun siihen liitetään käyttäytymiseen ja kulttuuriin liittyvät tekijät (Sääkslahti 2005; Laakso ym. 2007).

Liikunnan fysiologisen ja biologisen näkökulman lisäksi on tärkeä tarkastella lasten liikuntaa myös psykososiaalisesta näkökulmasta. Se ottaa huomioon liikkeessä koetut psyykkiset ja sosiaaliset tunteet, kuten asenteet, motiivit ja kiinnostuksen. (Nupponen 1997, 16.) Nämä ovat pedagogisesti tärkeitä vaikuttimia, sillä juuri ne ovat keino motivoida lapsia elinikäiseen liikuntaharrastukseen. Pienet lapset liikkuvat spontaanisti leikin avulla, mutta iän mukana tietoisuus ja tavoitteellisuus lisääntyvät, jolloin voidaan puhua liikunnan harrastamisesta. (Laakso ym. 2007.)

Liikunnan harrastamiseen johtavat syyt voivat olla hyvin erilaisia eri yksilöillä, mutta pääasia on se, että liikunnan harrastaminen on tahdonalaista toimintaa (Bouchard & Shephard 1994). Liikuntaharrastuksesta puhuttaessa olleellisinta onkin kiinnostus liikuntaan, liikuntamuotoihin sekä harrastamisen syyt (Laakso ym. 2007). Sen tarkoituksena voi olla kunnon kohottaminen ja terveyden ylläpitäminen tai pelkkä ilo ja nautinto (Vuori 2010). WHO-koululaistutkimuksen (2010) mukaan 11-vuotiailla lapsilla liikkumisen tärkeimmät syyt liittyvät enimmäkseen psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Pojilla hauskanpito, hyvän kunnon tavoittelu ja kavereiden tapaaminen löytyivät liikkumisen kolmen tärkeimmän syyn joukosta. Samanikäiset tytöt mainitsivat kavereiden tapaamisen, hauskanpidon ja terveyden parantamisen tärkeimmiksi syiksi. Hauskanpito ja kavereiden tapaaminen vähenevät kuitenkin iän myötä ja tilalle nousevat halu näyttää hyvältä, voitontavoittelu sekä painonhallinta. (Aira ym. 2013.)

Liikunta on osa vapaa-ajalla tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta ja sen eri muotoja ovat terveysliikunta, kuntoliikunta ja urheilu. Terveysliikunnaksi luetaan kaikille sopiva ja turvallinen liikunta, joka edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ilman intensiiviseen urheiluun liittyviä riskejä. Kuntoliikunta on järjestelmällisempää liikuntaa, jonka tavoitteena on ylläpitää tai parantaa fyysisen kunnon eri osa-alueita, kuten esimerkiksi kestävyyttä tai voimaa. Tällaista on esimerkiksi lenkkeily. Urheilu sisältää kilpailullisia elementtejä ja on siten vaativampaa. (Vuori 2010.) Toiminnan tavoitteellisuus, kilpailullisuus ja riskit kasvavat siirryttäessä terveysliikunnasta urheiluun (Bouchard ym. 2007).

Arkiliikunnaksi kutsutaan kaikkea päivän mittaan tapahtuvaa liikkumista ja liikehtimistä, joka ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa. Synonyymeinä käytetään usein myös hyöty- ja perusliikuntaa. Tällaista on esimerkiksi pyöräily kouluun sekä siivoaminen. (Vuori 2010.) Suurin osa ihmisen liikunnasta koostuu arkiliikunnasta, joten kokonaisuuden kannalta tämä on se tärkein fyysisen aktiivisuuden osa-alue (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008).

Nupponen (1997) jaottelee koululaisen liikunta-aktiivisuuden pääulottuvuudet nelikenttään (kuva 1). Siinä näkyvät liikunta-aktiivisuuden keskeiset piirteet, jotka on eroteltu sen mukaan miten ja milloin aktiivisuus ilmenee. Liikunta-aktiivisuus muodostuu kiinnostuksesta ja ilmiaktiivisuudesta liikuntaa kohtaan sekä kouluajalla että kouluajan ulkopuolella. Ilmiaktiivisuudeksi luetaan kouluaikana ja kouluajan ulkopuolella tapahtuva liikunnallinen suuntautuminen ja intensiivisyys.

#### LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

	KOULUAIKANA	KOULUAJAN ULKOPUOLELLA
ILMI- AKTIIVISUUS	Koululiikunta- aktiivisuus - intensiivisyys - suuntautuminen	Liikuntaharrastus - määrä - intensiivisyys - suuntautuminen
KIINNOSTUS	Koululiikuntatavoitteet - kokemukset - asenteet	Toiveharrastukset Liikuntaharrastus- motiivit

KUVA 1. Liikunta-aktiivisuuden nelikenttä (Nupponen 1997, 20).

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta tulee tukea, sillä liikunta-aktiivisuudella on yhteyksiä myös muihin terveystottumuksiin. Tutkimusten mukaan liikuntaa aktiivisesti harrastavat nuoret kiinnittävät usein enemmän huomiota ruokatottumuksiinsa kuin vähemmän liikuntaa harrastavat. Liikunnan harrastajat ruokailevat terveellisemmin ja syövät esimerkiksi aamiaisen säännöllisemmin kuin vähän liikuntaa harrastavat. Liikunnallisesti aktiiviset nuoret myös tupakoivat harvemmin. (Vuori & Kannas 2008.)

## **2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset**

Säännöllisellä liikunnalla on tutkitusti terveyttä edistävä vaikutus (Haskell ym. 2009; Vuori 2010; Janssen & LeBlanc 2010). Liikunta vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti ja sen myönteiset tulokset ovat nähtävissä fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Säännöllinen liikunta muun muassa ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä ja vähentää ahdistus- ja masennusoireita. (U.S. Department of Health & Human Services 2008; Blair & Morris 2009; Janssen & LeBlanc 2010.) Liikunta tukee uusien, myös tiedollisten, asioiden oppimista. Tutkimusten mukaan liikunta vaikuttaa aivoissa sijaitseviin, oppimiseen liittyviin rakenteisiin positiivisesti ja sitä kautta edistää oppimista (Chaddock ym. 2010; Chaddock ym. 2011.) Liikunnan harrastamisella on yhteys myös koulumenestykseen, sillä liikunnan lisäämisellä on nähty olevan vaikutusta tiettyihin kognitiivisen toiminnan osa-alueisiin, kuten parempaan reaktioaikaan tarkkaavaisuustestissä (Syväoja 2014). Liikunnan harrastamisesta on apua myös esimerkiksi matematiikasta suoriutumiseen (Davis ym. 2011). Kognitiivisten toimintojen edistämisen ohella liikunta auttaa myös jaksamaan jokapäiväisissä toiminnoissa, eikä pelkkien fysiologisten vaikutusten takia, vaan myös liikuntaan liittyvien psyykkisten ja sosiaalisten virikkeiden johdosta (Haapala ym. 2014).

Lapsen terveyden ja kehittymisen kannalta olisi parasta, että lasten liikunta olisi mahdollisimman monipuolista ja riittävän runsasta ikään sopivalla tavalla (Fogelholm 2011b; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008). Suositusten laatiminen lasten ja nuorten terveyttä edistävästä liikunnasta on vaativa tehtävä, sillä tutkimustietoa on olemassa vähemmän kuin aikuisilta (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008). Suositusten tavoitteet voivat liittyä biologisten, psyykkisten ja/tai sosiaalisten vaikutusten saavuttamiseen. Lii-

kunnan tulisi vastata lapsen ikää, kokoa ja kehitysvaihetta ja sen tulisi toteutua lasten ehdoilla lapsia varten. (Vuori 2010.)

Fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta on laadittu yleisiä terveys-suosituksia. Suositukset pohjautuvat sekä asiantuntijoiden mielipiteisiin että tuoreimpaan tutkimusnäyttöön. Nuori Suomen kokoama asiantuntijaryhmä (2008) on laatinut suomalaisille kouluikäisille terveyttä edistävän liikunnan minimisuositukset. Suositukset ottavat kantaa liikunnan määrään, laatuun, toteuttamistapaan ja inaktiivisuuden määrään. Perussuosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä ikätasolleen sopivalla tavalla. Lapsuusiässä (7–12-vuotiaana) tulisi liikkua vähintään 1,5–2 tuntia päivässä ja nuoruusiässä (13–18-vuotiaana) vähintään 1–1,5 tuntia päivässä. Suositeltavaa on kuitenkin liikkua yleisiä suosituksia runsaammin, jopa useita tunteja päivässä, jotta liikunnan monipuoliset terveyshyödyt saavutettaisiin. Liikuntasuositukset sisältävät myös ohjeistuksen inaktiivisuuden määrästä: yli kahden tunnin yhtäjaksoisia istumisjaksoja tulisi välttää ja viihdemedian käyttö rajoittaa kahteen tuntiin päivässä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

Laadultaan suositusten mukaisen päivittäisen liikunnan tulisi olla suurimmaksi osaksi ripeää, sykettä nostavaa ja hengästyttävää liikuntaa. Suurin hyöty saavutetaan, kun yli puolet päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta koostuu yli 10 minuuttia pitkistä reippaista liikuntajaksoista. Vaikuttavampien terveystulosten vuoksi tulisi päivittäiseen liikunta-annokseen kuulua kevyen ja kohtalaisen rasittavan liikunnan lisäksi myös huomattavasti hengästyttävää, raskasta liikuntaa. Tällaista rasittavaa liikuntaa esiintyy harvoin lasten ja nuorten arjessa ilman harrastustoimintaa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.) Ei tule kuitenkaan unohtaa sitä, että myös erittäin kevyt liikunta sisältää lasten motoristen perustaitojen kehityksen kannalta olennaisia liikuntataitoja ja liikkumisen muotoja. Tällaisia ovat esimerkiksi tasapainoilu tai kiipeily. (Laukkanen ym. 2013.)

World Health Organizationin (2010) laatimien suositusten mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi harrastaa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä. Tasoltaan liikunnan tulisi tuntua kohtuullisen rasittavasta (moderate to vigorous physical activity [MVPA]) hyvin rasittavaan (vigorous physical activity [VPA]). Suurimman osan päivittäisestä liikunnasta tulisi koostua kestävyysliikunnasta, mutta vähintään kolmena päivänä viikossa suositellaan harrastettavan myös raskaampaa liikuntaa, lihaskuntoharjoittelua, hyppyjä ja venyttelyä

sisältävää liikuntaa. Hyviä liikuntamuotoja lapsille ja nuorille ovat muun muassa erilaiset pelit, leikit, lajit, koululiikunta ja organisoidut harrastusmuodot. (World Health Organization 2010.) Samanlaiset suositukset on laadittu myös amerikkalaisille 6–17-vuotiaille lapsille ja nuorille (U.S. Department of Health & Human Services 2008).

Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on jokaisen lapsen perusoikeus. Suositusten mukaisen monipuolisen liikunnan harrastaminen on myös liikunnallisten perustaitojen oppimisen kannalta tärkeää, jopa elinehto. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.) Erilaiset ympäristöt tarjoavat lukuisia mahdollisuuksia lasten monipuoliselle liikkumiselle (Kyttä & Horelli 2002). Erilaiset liikkumisympäristöt, -alustat ja -maastot, kuten esimerkiksi sisätilat, piha-alueet, metsä, jää, vesi tai nurmi, kehittävät lapsen liikunnallisia perustaitoja monipuolisiksi (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008).

Viikoittainen urheiluharrastus tuo lapsen liikunta-annokseen erinomaisen lisän, sillä usein juuri suositusten mukaisen rasittavan liikunnan osuus täyttyy urheiluharrastuksen myötä. Tärkeintä on kuitenkin liikunnan kokonaismäärä, joten kaikki liikunta mikä tapahtuu omaehtoisesti tai koulussa harjoitusaikojen ulkopuolella, on kokonaisuuden kannalta merkittävää. Lapset tarvitsevat paljon liikuntamahdollisuuksia purkaakseen luontaista liikkumistarvettaan ja heitä tulisikin rohkaista siihen. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

Tutkimusten mukaan fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyivät suomalaisilla alakouluikäisillä hyvin vielä vuosina 2000–2003. Valtakunnallisen LAPS SUOMEN – ajankäyttötutkimuksen mukaan 9–12-vuotiaat liikkuvat 2 tuntia ja 27 minuuttia päivässä, josta raskasta liikuntaa oli 55 minuuttia. Aktiivisempia olivat 10-vuotiaat. Huolestuttavinta on kuitenkin iän myötä lisääntyvä fyysinen passiivisuus, sillä esimerkiksi istuminen lisääntyi 45 minuuttia ikävälillä 9–12 vuotta. (Nupponen ym. 2010.)

Suomalaisista nykylapsista ja –nuorista yhä harvempi liikkuu suositusten mukaan. WHO-koululaistutkimuksen mukaan vuonna 2010 runsas kolmannes 11-vuotiaista pojista ja tytöistä neljännes liikkui suositusten mukaisesti vähintään tunnin joka päivä, mutta 15-vuotiailla vastaavat osuudet olivat pojilla 17 % ja tytöillä 10 %. Eri maiden välisessä vertailussa suomalaiset lapset ovat hyvin aktiivisia liikkujia etenkin 11- ja 13-vuotiaina. Iän mukana

tapahtuva liikunta-aktiivisuuden väheneminen on kuitenkin jyrkempää suomalaisilla kuin missään muussa maassa. (Aira ym. 2013.)

Uusimpien tutkimustulosten (2010–2012) mukaan yhden tunnin reippaan liikunnan suositus täyttyy 50 %:lla alakoululaisista ja 17 %:lla yläkoululaisista. Alakoululaisista vain 9 %:lla ja yläkoululaisista 1 %:lla täyttyy 1 ½ tunnin liikuntamäärä. Kahden tunnin määrä täyttyy vain 1 %:lla alakoululaisista. (Tammelin ym. 2013.)

Räjähdysmäisesti kasvanut liiallinen istuminen vie luonnollisesti aikaa myös liikunnan harrastamiselta. Ne lapset ja nuoret, jotka viettävät paljon aikaa viihdemedian ääressä, eivät todennäköisesti pysty täyttämään liikuntasuosituksen mukaisia vaatimuksia. Tämän lisäksi he altistuvat staattisen asennon johdosta koituville haitoille lihaksistossa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.) Ja onhan ruutuajalla todettu olevan myös negatiivinen yhteys koulumenestykseen (Syväoja 2014). Liikkumattomuus lisääntyy iän mukana: liikkumatonta aikaa sisältyy 7,3 tuntia 1.-2.-luokkalaisten valveillaoloaikaan, 7,9 tuntia 3.–4.-luokkalaisten valveillaoloaikaan, 8,8 tuntia 5.-6.-luokkalaisten valveillaoloaikaan ja jopa 10 tuntia 7.-8.-luokkalaisten valveillaoloaikaan (Tammelin ym. 2013).

Liikkumattomuuden yhtenä syynä voidaan pitää lisääntyntä viihdemedian käyttöä, sillä esimerkiksi Lasten mediabarometrin (2011) mukaan noin joka toiselta viidesluokkalaiselta löytyy omasta huoneestaan peli- tai käsikonsoli, tietokone ja mahdollisuus käyttää internetiä. Televisiokin löytyi enemmän kuin joka kolmannelta. Enemmän kuin kolme neljästä viidesluokkalaisesta käytti näitä eri medioita päivittäin tai ainakin viikoittain. Pojista jopa kaksi kolmasosaa pelasi päivittäin tietokone-, konsoli- tai internetpelejä. Viidesluokkalaisten median käytössä näkyi jo selvä siirtymä kohti yläkouluikäisten mediankäyttöä tarkasteltaessa sekä määrää että sisältöjä. (Hirvonen 2011.) Tämä tarkoittaisi sitä, että ruutujen ääressä vietettävä aika tulee vielä lisääntymään iän myötä (Hirvonen 2011; Miettinen & Rotkirch 2012). Huolestuttavinta ei kuitenkaan ole eri medioiden käyttö, vaan siihen liittyvä inaktiivinen aika. Peruskouluikäisten medioiden käyttöön liittyvä päivittäinen inaktiivinen ruutu-aika on lisääntynyt, sillä esimerkiksi tytöt viettivät 20 minuuttia enemmän aikaa ruudun ääressä vuonna 2010 kuin vuonna 1999. Pojilla ei ollut tapahtunut merkittävää muutosta 10 vuoden aikana, mutta liikuntaan ja ulkoiluun käytetty aika oli kokonaisuudessaan vähentynyt sekä tytöillä että pojilla. (Miettinen & Rotkirch 2012.)

Näyttää siltä, että teknistynvä elämä ja sen mukanaan tuomat harrastusvaihtoehdot kilpailevat fyysisen aktiivisuuden kanssa nykylasten ajankäytöstä. Fyysisen aktiivisuuden suosituksia ja ruutuajan rajoituksia tarvitaankin nyt enemmän kuin koskaan, sillä lasten omaehtoinen hyötyliikunnan harrastaminen on laskenut jyrkästi ja samalla ruutujen edessä vietettävä aika on lisääntynyt räjähdysmäisesti.

### **2.3 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät lapsilla ja nuorilla**

Pyrittäessä vaikuttamaan lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen on hyvä tietää, millaisista tekijöistä lasten fyysinen aktiivisuus riippuu (Laakso ym. 2007; Tammelin 2008). Lasten fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevista tekijöistä löytyy vähemmän tutkimustietoa kuin nuorten fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä tekijöistä (Fogelholm 2011b). On kuitenkin itsestään selvää, etteivät fyysisen aktiivisuuden tuomat positiiviset terveysvaikutukset riitä motivoimaan lapsia liikkumaan. Lasten liikunnan tulisi olla mielekästä, jotta sitä harrastettaisiin säännöllisesti. Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä tunnetaan useita ja ne voivat vaikuttaa samanaikaisesti. (Tammelin 2008.) Nämä tekijät jaetaan yksilöön liittyviin tekijöihin ja ympäristötekijöihin. Tarkemmin eroteltuna ne jaetaan edelleen biologisiin, psykologisiin ja sosiaalisiin tekijöihin sekä fyysiseen ympäristöön. (Malina ym. 2004a.) Näiden tekijöiden vaikutukset voivat olla joko positiivisia tai negatiivisia (Sallis ym. 2000).

Tammelinin (2005) tekemän artikkelikatsauksen mukaan monet nuoruusiän tekijät ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen aikuisiässä. Tällaisia tekijöitä ovat: aktiivinen liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus yleensä nuoruusiässä, liikunnan korkea intensiteetti, osallistuminen organisoituun liikuntaan tai kilpaurheiluun, kestävyystyyppisen liikunnan harrastaminen, hyvä kestävyyskunto ja hyvä koettu terveys, hyvä koulumenestys, hyvä liikuntanumero koulussa, tyytyväisyys omaan kuntoon, suorituskykyyn ja taitoihin. (Tammelin 2005.)

#### **2.3.1 Biologiset tekijät**

Malinan ym. (2004) mukaan fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä biologisia tekijöitä ovat muun muassa geeniperimä, sukupuoli, terveydentila, sukupuolinen kypsyminen ja motorinen taito-

taso. Geeniperimän vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen on selvitetty esimerkiksi kaksostutkimusten avulla. Tutkimusten mukaan perheenjäsenillä on vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. (Malina ym. 2004a, 472.) Osa tutkimusnäytöstä on ristiriitaista: esimerkiksi Sallis ym. (2000) mukaan ylipainoisten vanhempien lapset olivat fyysisesti aktiivisempia kuin normaalipainoisten lapset. Yleisimmin yhteys on niin päin, että normaalipainoisten vanhempien lapset ovat ylipainoisten vanhempien lapsia aktiivisempia (Williams & Mummery 2011).

Painoindeksin ja ihonalaisen rasvakerroksen määrän on todettu olevan jonkin verran negatiivisesti yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen (Tammelin 2008) ja motorisiin perustaitoihin (Slotte ym. 2014). Selittävänä tekijänä voidaan pitää sitä, että ylipaino rajoittaisi liikuntaan osallistumista. Toisaalta vastapainona liikunta saattaa ehkäistä painonnousua tai jopa vähentää sitä. (Laakso ym. 2007.) WHO–Koululaistutkimuksen (2013) mukaan normaalipainoiset 11-, 13- ja 15-vuotiaat pojat harrastivat liikuntaa yleisemmin kuin ylipainoiset pojat, mutta tytöillä vastaava ero oli havaittavissa vain 11-vuotiailla (Aira ym. 2013).

Ikä on suuri fyysistä aktiivisuutta selittävä tekijä. Tutkimusten mukaan alakouluikäisten omatoimisen liikunnan harrastaminen lisääntyy iän myötä, sillä 12-vuotiaana harrastetaan liikuntaa useammin ja pitempiä aikoja kerrallaan kuin 9-vuotiaana. (Nupponen ym. 2010.) Valitettavasti käyrä myös laskee nopeasti, sillä fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä matkalla lapsuudesta aikuisuuteen sekä tytöillä että pojilla (Telama & Yang 2000; Tammelin 2008; Aira ym. 2013). Erityisesti liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa vähenee murrosiässä. Tämä on ollut huolestuttava ilmiö etenkin pojilla. Iän mukana poikien fyysinen aktiivisuus vähenee nopeammin kuin tytöillä ja sukupuoliero tasoittuu murrosiässä. (Telama & Yang 2000.)

Ristiriitaisia tuloksia selvisi Naderin ym. (2008) pitkittäistutkimuksessa, jossa fyysinen aktiivisuus (MVPA) väheni 9-vuotiaasta (liikkuivat 3 h) 15-vuotiaaseen noin 40 minuuttia per vuosi (38 min arkipäivänä ja 41 min viikonlopunpäivänä). Tytöillä ja pojilla ei ollut eroa fyysisen aktiivisuuden vähenemisessä. Mielenkiintoista Naderin ym. (2008) tuloksissa oli myös se havainto, että tytöt olivat poikia aktiivisempia aina 12 ikävuoteen asti. Tämä havainto on ristiriidassa yleisiin tutkimustuloksiin nähden.



Myös sukupuolella nähdään olevan yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen, sillä useiden tutkimustulosten mukaan pojat näyttäisivät olevan fyysisesti aktiivisempia kuin samanikäiset tytöt (Sallis ym. 2000; Nupponen ym. 2010; WHO 2010; Mäki 2012; Tammelin ym. 2013). Esimerkiksi Sallisin, Prochaskan ja Taylorin (2000) tekemän tutkimuskatsauksen mukaan 3–12-vuotiaat pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Myös LAPS SUOMEN -tutkimuksen mukaan 9–12-vuotiaat pojat liikkuvat kaikissa ikäryhmissä enemmän kuin tytöt (Nupponen ym. 2010). Samansuuntaisia tuloksia selvisi myös Liikkuva Koulu -hankkeen loppuraportista (2013), jonka mukaan reippaan ja raskaan liikunnan harrastamisessa oli selvä ero 1.-4.-luokkalaisilla tytöillä ja pojilla (Tammelin ym. 2013). Erityisesti eroavaisuutta tyttöjen ja poikien välillä oli omatoimisen liikunnan harrastamisessa: pojat harrastivat omatoimista liikuntaa useammin ja se oli kestoltaan pitempiaikaista. Mielenkiintoista on kuitenkin se, että vaikka pojat viettävät enemmän aikaa maaten ja istuen, kuten esimerkiksi tietokonepelejä pelaten, käyttivät he myös päivässä yli puoli tuntia enemmän aikaa liikuntaan. (Nupponen ym. 2010.)

Terveystila on yksi suurimmista fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Sairaat ja liikuntarajoitteiset henkilöt liikkuvat vähemmän kuin terveet, sillä vamma tai pitkäaikaissairaus saattaa heikentää mahdollisuuksia osallistua sekä ohjattuun että arjen liikuntaan. (Malina ym. 2004a, 472; Tammelin 2008.)

### **2.3.2 Fyysinen ympäristö**

Mahdollisuus liikuntaan, välineiden käyttö, liikuntaohjelmat ja ulkona liikkuminen olivat Sallisin ym. (2000) tutkimuskatsauksen mukaan positiivisesti yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Myös Gordon-Larsen ym. (2006) tutkimuksessa todettiin liikuntatilojen käyttömahdollisuuden olevan positiivisesti yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen ja vähäisempään ylipainoon. Esimerkiksi riittävän tilava koulun välituntialue on yksi ympäristöön liittyvä tekijä, joka edistää lasten fyysistä aktiivisuutta ja on siten positiivisesti yhteydessä lasten painoindeksiin (Ozdemir & Yilmaz 2008). Myös Sääkslahti ym. (2000) korostavat ulkotilojen merkitystä liikunnallisuuden kannalta, sillä ulkona on enemmän tilaa leikkiä kuin sisällä. Tutkitusti ulkona liikkuvat lapset ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin sisätiloissa liikkuvat lapset. Erityisesti luonnossa liikkuminen kehittää lasten motorisia taitoja. Vuoden kestäneessä interventiotutkimuksessa havaittiin päivittäisen metsäleikkiketken

kehittäneen lasten tasapainoa ja koordinaatiota paremmin kuin kontrolliryhmän leikkien tavallisella leikkikentällä. (Fjortoft 2004.) Tutkitusti ulkona liikkuminen erityisesti kavereiden kanssa lisäsi fyysistä aktiivisuutta verrattuna kotona sisällä vietettyyn aikaan perheen kesken (Dunton ym. 2011).

Malina ym. (2004b) korostaa elinympäristön turvallisuutta. Liikuntapaikkojen tulisi sijaita lähellä ja ympäristön olla turvallinen, jotta esimerkiksi lapset pystyisivät kävelemään kouluun. (Malina ym. 2004a, 473.) Koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä on lapsille tärkeää hyötyliikuntaa ja sen on osoitettu olevan myös positiivisesti yhteydessä lasten alhaisempaan painoaindeksiin (Ozdemir & Yilmaz 2008).

Vuonna 2000 toteutetun Missä lapsi liikkuu –tutkimuksen mukaan koti- ja kouluympäristö olivat lasten tärkeimmät päivittäiset liikuntaympäristöt. Yhteensä jopa 80 % liikuntakerroista tapahtui niissä ympäristöissä. Koulun piha oli lasten eniten käyttämä yksittäinen liikuntapaikka, mutta käyttö tapahtui pääasiassa vain kouluaikana. Kouluajan ulkopuolella tapahtuva liikunta keskittyi kotiympäristöön: kotipihoille ja lähikaduille. Kaikista liikuntakerroista noin 40 % tapahtui kodin lähellä. Vain noin 15 % liikuntakerroista tapahtui varsinaisilla liikuntapaikoilla, kuten esimerkiksi urheilukentällä. (Virta 2000.)

Vuodenajalla, asuinpaikalla ja liikuntapaikkojen sijainnilla voi olla suuri merkitys lasten liikunnan harrastamiseen (Kolle ym. 2009; Suomi ym. 2009; Nupponen ym. 2010). LAPS SUOMEN -tutkimuksessa selvitettiin vuodenaikojen ja asuinpaikan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Selvisi, että liikuntamäärät vaihtelevat vuodenaikojen mukaan. 9–12-vuotiaat liikkuvat eniten keväällä ja kesällä sekä vähiten syksyllä ja talvella. Liikunnan määrä oli syksyllä ja talvella jopa puoli tuntia vähäisempää kuin keväällä ja kesällä. Eniten vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa kokonaisliikunnan määrään. (Nupponen ym. 2010.) Myös norjalaisessa tutkimuksessa 9-vuotiaat liikkuvat huomattavasti enemmän keväällä kuin talvella tai syksyllä. Erityisesti ero oli nähtävissä arki-iltojen ja viikonlopun liikunnassa. (Kolle ym. 2009.) Asuinpaikan sijainnilla ei ole olennaista merkitystä 9–12-vuotiaiden liikunnan määrään. On kuitenkin todettu, että haja-asutusalueella asuvat käyttivät kokonaisuudessaan vähemmän aikaa liikkumiseen ja osallistuivat harvemmin urheiluseuran harjoituksiin kuin taajamassa asuvat. Myös taajamassa asuvien koulumatkoihin käytettiin enemmän fyysisesti aktiivista liikkumisaikaa kuin haja-asutusalueella. (Nupponen ym. 2010.)

Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisen tasa-arvo –tutkimuksen (2000) mukaan asuinpaikka vaikuttaa olennaisesti lasten liikunnan harrastamiseen. Lapsilla suurimpiin liikuntapaikkojen käytön esteisiin lukeutuvat välimatka ja liikuntapaikkojen puute. Erityisesti kulkeminen liikuntapaikoille on usein ongelmallista. (Suomi ym. 2009.)

### **2.3.3 Psykologiset ja sosiaaliset tekijät**

Psykologisista tekijöistä lapsen ja nuoren minäkäsitys on suurin liikuntamotivaatioon liittyvä tekijä. Lapsi, joka tuntee itsensä päteväksi liikunnassa, harrastaa sitä aktiivisemmin. (Takalo 2004; Tammelin 2008.) Aktiivisen liikkumisen taustalla nähdään tärkeänä tekijänä myös tehtäväsuuntautuneisuus eli se, että lapsi kokee onnistuneensa, kun on yrittänyt parhaansa tai parantanut omaa suoritustaan välittämättä toisten suorituksista (Tammelin 2008). Heikoiksi koetut liikuntataidot eivät motivoi lasta liikkumaan ja voivat johtaa jopa liikuntaharrastuksen lopettamiseen (Takalo 2004). Sosiaalisista tekijöistä perhe ja kaverit ovat suurimmat liikuntaan vaikuttavat tekijät (Laakso ym. 2007). Lapset (11–12-vuotiaat) mainitsevatkin kaverit, ohjaajat tai valmentajat sekä vanhemmat tärkeimpinä liikuntakiinnostuksen lisääjinä (Lehmuskallio 2011). Myös nuorten omalla koulutuksella on vaikutusta liikuntaaktiivisuuteen, sillä tutkimusten mukaan hyvin koulussa menestyvät nuoret harrastavat liikuntaa enemmän kuin heikommin menestyvät, ja lukiolaiset ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin ammattikoululaiset. (Tammelin 2008; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Perhe on tärkeä liikuntaan sosiaalistava tekijä sekä pienillä lapsilla että koululaisilla. Tämä saattaa selittyä perheen tarjoamalla kulttuurisella ja taloudellisella pääomalla. (Laakso ym. 2007.) Tammelinin (2008) mukaan vanhempien vaikutus voi välittyä monella tavalla. Se voi olla hyväksyvää asennetta liikuntaa kohtaan, rohkaisua, sosiaalisen tuen osoittamista, toimimista itse mallina lapsille, lasten liikuntaan kohdistuvien odotusten esittämistä, ohjeiden antamista ja opettamista sekä lasten harrastamisen tukemista maksamalla harjoitusmaksuja ja kuljettamalla lasta kauempana oleviin harjoituksiin. (Tammelin 2008.) Laakson ym. (2007) mukaan myös muut perheen jäsenet ja heidän liikunta-aktiivisuutensa voivat edistää nuoren liikuntaharrastusta. Takalon (2004) mukaan kokemuksia liikkumisesta yhdessä vanhempien kanssa voidaan pitää tärkeinä, sillä hänen tutkimuksessaan passiivisilla lapsilla oli vähemmän kokemusta liikkumisesta yhdessä vanhempien kanssa kuin aktiivisilla lapsilla. Lapsilta

kysyttäessä alakouluikäiset 6–10-vuotiaat lapset mainitsivat tasapainottoman perhe-elämän ja vanhempien tukemisen vähyden liikuntaharrastusta haittaaviksi tekijöiksi (Burton ym. 2005). Lapset (10–12-vuotiaat) mainitsivat vanhempien kiireen ja väsymyksen vaikeuttavan lasten liikuntaharrastuksen tukemista (Takalo 2004).

Perheen vaikutusta on tutkittu tarkemmin: tutkimustulosten mukaan äidin roolimallilla ja 5–6-vuotiaiden poikien fyysisellä aktiivisuudella oli merkittävä positiivinen yhteys koulun jälkeiseen ja viikonloppuisin tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen. Isän fyysisen aktiivisuuden tukemiseen liittyvät teot, kuten harrastuksen ja siihen tarvittavien välineiden maksaminen sekä harjoitukseen kyyditseminen oli positiivisesti yhteydessä viikonloppuisin harrastettuun fyysiseen aktiivisuuteen 10–12-vuotiailla pojilla. Isän kannustus oli myös positiivisesti yhteydessä sekä 5–6-vuotiaiden että 10–12-vuotiaiden poikien fyysiseen aktiivisuuteen sekä koulun jälkeen että viikonloppuisin. Äitien osallistuminen oli suoraan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen vanhemmilla tytöillä, ja sisarusten osallistuminen oli suoraan yhteydessä viikonloppuisin tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen nuoremmilla tytöillä. (Clealand ym. 2011.)

Myös vanhempien sosiaalisella tuella ja koulutustasolla nähdään olevan yhteyttä 11-vuotiaiden lasten liikuntaan, etenkin vapaa-ajalla. Uusimpien tutkimustulosten mukaan äidin liikunnallisuus ja korkea koulutustaso olivat positiivisesti yhteydessä kouluajan ulkopuolisen arjen ja viikonloppuun liikuntaan. Isän liikunnallisuus ja korkea koulutustaso olivat positiivisesti yhteydessä lasten viikonloppuun liikuntaan. (Määttä ym. 2014.)

Henkisen ja taloudellisen tukemisen lisäksi myös vanhempien omalla fyysisellä aktiivisuudella nähdään olevan merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Moore ym. 1991; Malina ym. 2004a, 473). Lapsi osallistuu todennäköisimmin liikuntaan, mikäli vanhemmat harrastavat tai ovat harrastaneet liikuntaa aikaisemmin (McPherson ym. 1989). Vossin ja Sandercockin (2013) tutkimuksessa selvitettiin vanhempien fyysisen aktiivisuuden yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien aktiivisuus oli tutkimuksessa lasten hahmottama. Tuloksista selvisi, että jo yksi aktiivinen vanhempi edistää lasten fyysistä aktiivisuutta, mutta kummankin vanhemman fyysinen aktiivisuus vaikuttaa vielä enemmän. Lisäksi selvisi se, että yhteys oli sitä vahvempi, mikäli aktiivinen vanhempi oli samaa sukupuolta lapsen kanssa. (Voss & Sandercock 2013.) Myös Moore ym. (1991) tutkimuksen mukaan lapset, joilla oli

kaksi fyysisesti aktiivista vanhempaa, liikkuvat selvästi (5.8 kertaa) enemmän kuin lapset, joiden vanhemmat olivat passiivisia. Fyysisesti aktiivinen äiti lisäsi lasten liikuntaa 2.0 kertaa enemmän kuin passiivinen äiti, ja fyysisesti aktiivinen isä 3.5 kertaa enemmän kuin passiivinen isä. Fogelholmin ym. (1999) tutkimuksen mukaan vanhempien fyysinen inaktiivisuus oli vahvemmin yhteydessä 7–12-vuotiaiden lasten fyysiseen inaktiivisuuteen kuin vanhempien fyysinen aktiivisuus lasten rasittavan tasoiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien, jotka haluavat edistää lastensa fyysistä aktiivisuutta, tulisikin siksi kiinnittää huomiota omaan aktiivisuuteensa.

Vanhempien sosioekonominen asema on yhteydessä lasten liikunnan harrastamiseen. Etenkin organisoituun liikuntaan osallistuvat sosioekonomisesti korkeammassa asemassa olevien perheiden lapset useammin kuin heikommassa asemassa olevien lapset. Omatoimisessa ja koululiikunnassa ei nähty eroja perheen sosioekonomisen aseman ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä. (Telama ym. 2009; Vandendriessche ym. 2012.)

Liikunnan harrastaminen liittyy useasti vertaisryhmässä toimimiseen. Ryhmän synnyttämä positiivinen keskinäinen riippuvuus ja ryhmähenki houkuttelevat lapset liikkumaan yhdessä, mutta myös liikunta edesauttaa turvallisen ilmapiirin syntymistä ja yhdessäolon kokemuksia. (Haapala ym. 2014.) Tällaisten toimivien suhteiden on tutkittu edistävän lasten jaksamista ja kiinnittymistä myös koulutyöhön. (Furrer & Skinner 2003; Kiuru ym. 2008.) Kaveripiirillä ja ystävillä on myös vaikutusta lasten liikunnan harrastamiseen. Kaksi englantilaista tutkimusta selvitti, miten kaveripiiri vaikutti 10–11-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Erityisesti kavereiden ja ystävien esimerkillisyys, kannustus ja yhdessä liikkumisen ilo vaikuttivat positiivisesti liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen. Parhaan ystävän vaikutus liikunnan harrastamiseen oli vahva erityisesti pojilla. (Jago ym. 2009; Jago ym. 2011.) Myös Malinan ym. (2004a, 473) mukaan kaveripiirin esimerkillä ja asenteilla fyysistä aktiivisuutta kohtaan on vaikutusta lasten liikuntaan alakouluiässä.

### 3 LASTEN LIIKUNTA

Liikunnan harrastaminen voidaan jakaa organisoituun liikuntaan ja omatoimiseen liikuntaan. Organisoitu liikunta käsittää koulussa tapahtuvan liikunnan sekä urheiluseuroissa tai koulun kerhoissa tapahtuvan vapaa-ajan toiminnan. Omatoiminen liikunta käsittää kaiken muun vapaa-ajalla harrastettavan liikunnan. (Nupponen 1997, 20–21.)

Nuoren Suomen tutkimuksen (2009–2010) mukaan suurin osa (92 %) suomalaisista 3–18-vuotiaista kertoo harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Suosituimpia lajeja ovat jalkapallo ja pyöräily. Myös uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy yltyvät kärkipäähän. 2000-luvulla harrastajamäärät ovat pysyneet melko samana (91–92 %). Vuonna 1995 lapsista ja nuorista 76 % kertoi harrastavansa liikuntaa, joten liikunnan harrastaminen on lisääntynyt huomasti vuoteen 1995 verrattuna. Vaikka suomalaiset lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa enemmän kuin koskaan aikaisemmin, on lasten ja nuorten arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Ristiriita selittyy lasten ja nuorten vähentyneellä arkiliikunnan määrällä, jota tilalle syntyneet lajit eivät kykene paikkaamaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Kouluikäisten liikuntaharrastuksella on hyvin paljon merkitystä terveydelle. Terveysvaikutusten kannalta olennaisinta on koko päivän aikana erilaisista tilanteista ja toiminnoista kertyvän liikunnan kokonaismäärä, eikä niinkään yksittäiset liikuntakerrat. (Laakso ym. 2007.) Liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä niin urheiluseuraharrastajilla kuin niillä, jotka eivät harrasta liikuntaa urheiluseurassa (Aira ym. 2013). Liikunnan harrastaminen organisoidusti on kuitenkin noussut hyvin tärkeään rooliin omatoimisen arkiliikunnan vähentyessä. Tätä tukee esimerkiksi se, että tutkimusten mukaan urheiluseurassa mukana olleet harrastivat liikuntaa aktiivisemmin myös aikuisiällä. (Tammelin 2003.)

Terveysvaikutusten lisäksi liikuntaharrastuksella on myös tärkeä asema lapsen ja nuoren sosiaalisessa kasvussa ja kehityksessä. Muun muassa Caravita ym. (2011) ovat tutkineet suomalaisten lasten ja nuorten sosiaalista asemaa ja hyväksyntää. He havaitsivat 10–11-vuotiaiden poikien liikuntakykyisyyden olevan yhteydessä suosittuun ja ihailtuun asemaan. Samanikäisillä tytöillä yhteys oli tilastollisesti merkitsevä, mutta lievempi. Myös Korpi ym. (2014) totesivat tutkimuksessaan kolmas- ja neljäsluokkalaisten poikien liikuntakykyisyydellä

ja sosiaalisella suosiolla olevan positiivisen yhteyden sekä käänteisen yhteyden torjutuksi tulemiseen.

Myös Herlevin ja Rosbergin (2000) pro gradu –tutkimuksen mukaan liikuntaharrastuksella on positiivinen yhteys 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten sosiaalisiin suhteisiin. Aktiiviset koululaiset olivat seurallisempia kuin kohtuuliikkujat tai passiiviset koululaiset. Aktiiviliikkujilla oli myös enemmän läheisiä ystäviä ja he viettivät enemmän aikaa heidän kanssaan. Vapaa-ajan liikuntaharrastuksella oli suuri yhteys siihen, kuinka hyvinä koululaiset sosiaaliset suhteensa ja niiden kautta saadun tuen kokivat. (Herlevi & Rosberg 2000.) Samanlaisia tuloksia selvisi myös Marjamaan ja Myllymäen (2013) pro gradu –tutkimuksessa, jossa 1.-3.-luokkalaisten poikien kavereiden määrä korreloi positiivisesti heidän liikuntaharrastustensa määrään.

### **3.1 Omatoiminen liikunta**

Lapsuudessa omatoiminen liikunta koostuu pääosin vertaisryhmissä leikkimisestä ja pelaamisesta, kun taas nuoruudessa on kyse enemmänkin yksilöllisistä ulko- ja kuntoliikuntaharrastuksista (Laakso ym. 2007). LAPS SUOMEN -tutkimuksen (2010) mukaan 9–12-vuotiaista omatoimista liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella ilmoitti harrastavansa 92 % lapsista, joista 72 % harrasti liikuntaa päivittäin. Omatoimisen liikunnan harrastaminen lisääntyi iän myötä. Yleisimmät omatoimisesti harrastetut liikuntamuodot olivat pyöräily, luistelu, ulkoleikit, kävely, hiihto, hölkkä, uinti ja jalkapallo. (Nupponen ym. 2010.)

Erilaisia tuloksia antoi kansallinen liikuntatutkimus (2009–2010), jonka mukaan omatoimisesti liikkuvien osuus laski huomattavasti verrattuna vuosiin 2005–2006. Omatoimisesti yksin vuonna 2009–2010 liikuntaa harrasti 37 % ja kavereiden kanssa 48 %. Kun vielä vuosina 2005–2006 omatoimisesti yksin liikuntaa harrastavien osuus oli 41 % ja kavereiden kanssa 54 %. Tytöt liikkuvat useammin omatoimisesti kuin pojat. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Perheellä on suuri vaikutus lasten omatoimisen liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksen mukaan lasten omatoiminen liikkuminen ja liikunnan osuus perheen vapaa-ajassa liittyivät toisiinsa. Jos liikunnan osuus perheessä oli pieni, liikkui lapsikin yleensä vähemmän kuin muut

lapset. Mikäli taas perheen liikuntaan käyttämä aika oli suuri, harrasti lapsikin liikuntaa yleensä useampia kertoja päivässä. (Rautava ym. 2003.)

Koulumatkojen liikkuminen pyörällä tai kävellen on tärkeää omatoimista arkiliikuntaa koululaisille. Kerr ym. (2006) mukaan vanhemmilla on suuri rooli siihen, miten lapset koulumatkansa kulkevat. Vanhempien huoli, esimerkiksi liikenteestä, vaikutti suuresti lapsien koulumatkojen kulkemistapaan. Vanhempien kuuluminen korkeimpaan tuloluokkaan, vähäiset liikenteen vaarallisuuteen liittyvät huolet ja sopiva koulumatkan pituus lisäsivät eniten koulumatkaliikuntaa. (Kerr ym. 2006.)

Lasten fyysinen kunto on laskenut viimeisen vuosikymmenen aikana ja selitysmalleja haetaan arkielämän fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä. Huotari (2004) selvitti koululaisten fyysisen kunnan muuttumista vuosina 1976–2001. Tutkimuksen mukaan erityisesti kestävyyskunto oli heikentynyt nykykoululaisilla. Kestävyyskunnan heikentymistä voisi selittää juuri arkiliikunnan, eli esimerkiksi lapsille ominaisten pelien ja leikkien, vähentyminen. Vaikka suoria johtopäätöksiä ei tutkimuksesta voida tehdä, ovat yhteydet viitteelliset. (Huotari 2004.)

### **3.2 Organisoitu liikunta**

Koululiikunta kattaa kaiken koulun piirissä tapahtuvan liikunnan. Tällaista ovat liikuntatuntien lisäksi välitunnit, kerhotoiminta sekä liikuntatapahtumat ja -päivät. Koulumatkat luetaan myös kuuluviksi koululiikuntaan. (Laakso ym. 2007.) Fyysisen aktiivisuuden harjoittamisen lisäksi koululiikunnalla nähdään olevan kaksi päätehtävää; kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla (Gallahue & Donnelly 2003, 10; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433).

Liikkuva koulu -hankkeen aikana on tutkittu lasten fyysistä aktiivisuutta sekä koulupäivän aikana että vapaa-ajalla. Loppuraportin (2013) mukaan alakoululaisille kertyi reipasta liikuntaa keskimäärin 62 minuuttia päivässä. Tästä liikunnasta noin 32 minuuttia kertyi 6 tunnin koulupäivän aikana. Eniten reipasta liikuntaa kertyi 1.–2.-luokkalaisille (69 min/päivä), joilla päivittäisen reippaan liikunnan määrä oli 10 minuuttia suurempi kuin 5.–6.-luokkalaisilla ja 14 minuuttia suurempi kuin 7.–8.-luokkalaisilla. Raskasta liikuntaa kertyi alakoululaisille 20



minuuttia päivässä, mutta erot eri luokkien oppilaiden välillä olivat hyvin pieniä. Tulokset osoittivat alakoululaisten olevan selvästi aktiivisempia arkena kuin viikonloppuisin, pienin ero löytyi 1.–2.-luokkalaisilta (10 minuuttia) ja suurin 5.–6.-luokkalaisilta (22 minuuttia). (Tammelin ym. 2013.)

Koulun urheilukerhot tarjoavat monipuolisesti ohjattua toimintaa, mutta liikkuminen on paljon vapaampaa kuin esimerkiksi urheiluseurassa. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan koulun urheilukerhot liikuttavat kuitenkin vain noin kymmenesosaa (13 %) lapsista ja nuorista. Määrä on hiukan vähentynyt 2000-luvun alusta, sillä silloin koulun urheilukerhoissa liikkui noin viidennes (18 %) lapsista ja nuorista. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Myös koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä kartuttaa lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan määrää. LAPS SUOMEN –tutkimuksen mukaan 9–12-vuotiaista kolmasosa (75 %) käveli tai pyöräili koulumatkansa keväällä, mutta vain puolet (50 %) talvella. (Nupponen ym. 2010.) Kiikalan ja Lahden (2007) tekemän tutkimuksen mukaan vanhempien liikunta-aktiivisuudella oli merkitsevä yhteys 6.-luokkalaisten koulumatkojen kulkemistapaan siten, että aktiivisempien vanhempien lapset kulkivat yleisemmin kouluun kävellen tai pyörällä.

Urheiluharrastus on ehkä kaikkein näkyvin fyysisen aktiivisuuden muoto, josta monet lapset ja nuoret pääsevät nauttimaan päivittäin (Malina ym. 2004b, 623). Jopa 43 % lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Muut organisoidun liikunnan tarjoajat eivät yllä edes yhteenlaskettuna urheiluseurojen tasolle. Seuraharrastajien määrä on kasvanut noin 7 % viimeisen viidentoista vuoden aikana. Poikien harrastaminen seurassa on lisääntynyt mutta tyttöjen pysynyt ennallaan. Poikien osuus seuraharrastajista onkin suurempi kuin tyttöjen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Rautavan ym. (2003) tekemän tutkimuksen mukaan organisoitu liikunta- ja urheiluharrastus välittyy perheessä vanhemmilta lapsille säännöllisenä ja hyvin aktiivisena osallistumisena. Perheen liikuntaan käyttämän ajan ja 5.-luokkalaisten lasten urheiluseurassa liikkuminen olivat yhteydessä keskenään: paljon liikkuvien perheiden lapset harrastivat enemmän liikuntaa urheiluseuroissa. Perheellä on vaikutusta myös kilpailutoimintaan osallistumiseen, sillä suurempi liikunnan osuus perheen vapaa-ajasta ennakoii lapsen osallistumista kansallisen tai kan-

sainvälisen tason kilpailuihin. Myös vanhempien oma kilpaurheiluharrastus oli yhteydessä lasten liikkumiseen ja kilpailemiseen urheiluseurassa. (Rautava ym. 2003.)

Vaikka urheiluseuroissa tehdään hyvää työtä liikkumisen edistämiseksi ja organisoitu liikunnan harrastaminen onkin lisääntynyt hiukan, suurta osaa täysin passiivisista on vaikea houkuttaa mukaan urheiluseuratoimintaan. Lasten ja nuorten liikkumiseksi on siis keksittävä muitakin ratkaisuja. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.) Esimerkiksi erilaiset hankkeet ja projektit voivat kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan. Liikkuva Koulu -hanke on tästä hyvä esimerkki. Tämän kaksivuotisen hankkeen päätavoitteena on ollut lisätä liikuntaa lasten ja nuorten koulupäivään. Tutkimustulosten mukaan hankkeella on ollut liikuntaa lisäävä vaikutus lasten ja nuorten elämään. Etenkin alakoululaiset raportoivat koulun liikuntaprojektin lisänneen heidän liikkumistaan. Noin puolet 4.–6.-luokkalaisista raportoi liikunnan lisääntyneen eri muodoissaan. Liikunta lisääntyi eniten välitunnilla, kouluajan ulkopuolella ja koulupäivän aikana. (Tammelin ym. 2003.)

#### **4 VANHEMPIEN ELINTAPOJEN YHTEYS LASTEN FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN**

Ympäristöllä ja yhteisöllä on suuri vaikutus ihmisen toimintoihin, valintoihin ja tapoihin. Perhe on yhteisö, jossa lapsi elää ja oppii tärkeitä terveyteen liittyviä tapoja. Vanhemmat toimivat estäjinä, mahdollistajina, vahvistajina tai rankaisijoina lapsen elämässä. Vanhemmista riippuu mitä televisio-ohjelmia katsotaan tai mitä vapaa-ajan harrastuksia lapsilla on. (Hurme 1995.) Monet tutkimukset osoittavat vanhempien tottumusten olevan yhteydessä lastensa elintapoihin (Pearson ym. 2009), sillä lapset oppivat mallista (Hurme 1995). Esimerkiksi ruokailutottumukset omaksutaan usein kotoa. Tätä tukee se, että tutkimusten mukaan äidin kasvisten käytön on havaittu olevan yhteydessä lasten kasvisten käyttöön. (Vanhala 2012.) Ei siis ole yllättävää, että myös liikunnalliset arvot omaksuttaisiin osaksi vanhemmilta, sillä perhe on lapsen vaikuttavin sosiaalinen ”instituutti” varhaisina vuosina. (McPherson ym. 1989; Hurme 1995).

Perheen sosioekonominen asema on yksi merkittävä lasten terveyteen vaikuttava tekijä (Chen ym. 2006). Taloudellisen tuen lisäksi myös vanhempien oma aktiivisuus liikunnan harrastamisessa ja henkinen tuki edistävät lasten liikunnan harrastamista. (Malina ym. 2004a, 473; Van Der Horst ym. 2007; Edwardson & Gorely 2010; Voss & Sandercock 2013.) Yhteys toimii toki toiseenkin suuntaan, sillä myös lapsilla saattaa olla vaikutusta vanhempiensa valintoihin, esimerkiksi fyysiseen aktiivisuuteen (McPherson ym. 1989; Voll 2013).

American Heart Association (2014) on koonnut terveyteen liittyviä ohjeita eri toimijoille. Vanhemmat on ohjeistettu seuraavasti: vanhempien tulisi tietää säännöllisen liikunnan terveyshyödyistä ja elämänlaatuun liittyvistä vaikutuksista sekä opettaa lapsia ymmärtämään liikunnan merkitys osana terveellisiä elämäntapoja. Vanhempien tulee toimia kannustavasti ja esimerkillisesti, jotta lapsille muodostuisi myönteinen asenne liikuntaa kohtaan. (Fletcher ym. 1996.)

Vanhempien vastuu lastensa elämäntavoista on siis kiistaton. Elintapoihin liittyvät asenteet omaksutaankin jo hyvin varhaisessa iässä. Voidaan sanoa, että perhe on joko suojaava tai riskitekijä lapsen ja nuoren elämässä. Tarvittaessa vanhemmat ovat myös suuressa roolissa lastensa terveyskäyttäytymisen tunnistamisessa ja muuttamisessa, kuten esimerkiksi fyysisen

aktiivisuuden lisäämisessä. Huolestuttavaa on se, etteivät vanhemmat välttämättä tunnista terveyshaittoja, kuten esimerkiksi lastensa ylipainoisuutta. Vanhalan (2012) tutkimuksen mukaan yli 50 % ylipainoisten lasten vanhemmista ei tunnistanee 7–8-vuotiaiden lastensa ylipainoa.

#### **4.1 Vanhempien koulutustausta ja sosioekonominen asema**

Martelin ym. (2005) mukaan sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan hyvinvoinnin aineellisia ulottuvuuksia, kuten tuloja, omaisuutta, asumistasoa sekä niiden hankkimiseen tarvittavia välineitä, kuten ammattia, työasemaa ja koulutusta. Kaikilla edellä mainituilla tekijöillä on yhteys terveyteen. (Martel ym. 2005.)

Vanhempien sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen monissa ulkomaisissa tutkimuksissa. (Chen ym. 2006; Chen ym. 2007; Stamatakis ym. 2009). Laajan amerikkalaisen tutkimuksen (Murasko 2009) mukaan lasten ylipaino oli yhteydessä perheen heikkoon sosioekonomiseen asemaan. Samanlaisia tuloksia on saatu myös Suomessa: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportin (2012) mukaan ylipaino oli vähemmän koulutettujen äitien lapsilla yleisempää kuin korkeammin koulutettujen äitien lapsilla, kun tarkasteltiin yli 3-vuotiaita sekä kouluikäisiä lapsia ja nuoria. Vähemmän koulutetut äidit olivat myös itse useammin ylipainoisia korkeammin koulutettuihin äiteihin verrattuna. (Laatikainen & Mäki 2012.)

Korkean sosioekonomisen aseman on todettu olevan yhteydessä lasten aktiiviseen liikunnan harrastamiseen (Tammelin 2008). Etenkin vanhempien lasten liikuntaharrastukseen antama taloudellinen tuki nähdään hyvin merkittävänä harrastuksen mahdollistajana (Kay 2000). Korkeamman sosioekonomisen aseman omaavilla on myös paremmat mahdollisuudet käyttää liikuntatiloja (Gordon-Larsen ym. 2006). Perheen sosioekonominen asema voi siis olla lapsen liikunnan harrastamista mahdollistava tai sitä rajoittava tekijä.

Myös vanhempien koulutustasolla nähdään olevan positiivinen yhteys lasten liikunnan harrastamiseen (Gustafson & Rhodes 2006). Määtänen ym. (2014) tutkimuksessa tarkasteltiin vanhempien koulutustason yhteyttä lasten liikuntaan. Tutkimuksessa lasten liikunta oli mitattu objektiivisesti; menetelminä käytettiin kiihtyvyyssmittaria ja päiväkirjaa. Vanhemmat

raportoivat koulutustaustansa. Kiihtyvyyksimittarilla mitatusta liikunta-ajasta erotettiin koulu-aika, kouluajan ulkopuolinen arki ja viikonloppu. Tutkimuksen tulosten perusteella vanhempien koulutustaustalla on yhteys varsinkin lasten viikonlopun liikuntaan. Korkeammin koulutettujen äitien lapset liikkuvat enemmän kouluajan ulkopuolisessa arjessa ja viikonloppuna. Korkeammin koulutettujen isien lapset liikkuvat enemmän viikonloppuna. Lasten kouluajan liikunta ei ollut yhteydessä vanhempien koulutustasoon. (Määttä ym. 2014.)

Myös Lehdon ym. (2009) tekemässä tutkimuksessa vanhempien kuuluminen korkeimpaan koulutus- ja tuloluokkaan olivat myönteisesti yhteydessä lapsen terveellisiin elintapoihin. Tutkimuksen mukaan kuuluminen korkeimpaan koulutus- ja tuloluokkaan lisäsi lapsen säännöllisen liikunnan harrastamisen todennäköisyyttä sekä enintään kahden tunnin mittaisen ruutuajan viettoja arkisin. Myös vanhemman työmarkkina-asemalla nähtiin olevan yhteyttä säännöllisen liikunnan harrastamiseen. (Lehto ym. 2009.)

Rautavan, Laakson & Nupposen (2003) tutkimuksessa korkeammin koulutettujen vanhempien lapset harrastivat todennäköisemmin liikuntaa urheiluseurassa kuin muut. Tutkimuksen mukaan vanhempien peruskoulutuksella ja lasten liikkumisella urheiluseurassa oli melkein merkitsevä yhteys. Lukion käyneiden vanhempien lapset harrastivat liikuntaa urheiluseurassa todennäköisemmin kuin peruskoulun käyneiden lapset. Korkeakoulututkinnon suorittaneiden vanhempien lapset harrastivat muita todennäköisemmin liikuntaa urheiluseurassa. Erot näkyivät etenkin runsaasti liikkuvien ryhmässä. (Rautava ym. 2003.)

Mielenkiintoista on kuitenkin se, että alakoululaisia nuorempia lapsia (3- ja 5-vuotiaita) sekä ensimmäistä luokkaa käyviä tutkittaessa huomattiin matalamman koulutuksen omaavien vanhempien lasten olevan aktiivisempia kuin korkeasti koulutettujen vanhempien lasten (Mäki 2012).

Mielenkiintoista on myös se, että Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan eri ammattiryhmistä johtajien, yrittäjien ja viljelijöiden keskuudesta löytyi eniten niitä, jotka eivät täyttäneet harrastusliikunnassa terveyttä edistävän liikunnan tunnusmerkkejä. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.) Tulokset ovat hieman ristiriitaisia, sillä yleisesti tutkimustulokset kertovat korkean sosioekonomisen aseman omaavien olevan myös liikunnallisesti aktiivisempia kuin matalan sosioekonomisen aseman omaavien. Tämän

perusteella voidaan olettaa asian selittyvän osin sillä, että ammattinimikkeen lisäksi ei selvitetty tarkemmin tutkittavien tuloja tai koulutusta.

Ristiriitaisia tutkimustuloksia löytyy paljon myös ulkomaisista tutkimuksista. Muun muassa Sallis ym. (2000) artikkelikatsauksen mukaan vanhempien sosioekonomisen statuksen ja koulutuksen sekä lasten fyysisen aktiivisuuden välillä ei löydetty merkittävää yhteyttä.

## **4.2 Vanhempien liikunta-aktiivisuus**

Liikunta edistää koko perheen terveyttä ja hyvinvointia monipuolisesti. Vanhempien liikuntatottumukset toimivat esimerkkinä lapsille, sillä tutkimusten mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi yksikin liikunnallisesti aktiivinen vanhempi on parempi kuin kaksi liikunnallisesti passiivista vanhempaa. (Gustafson & Rhodes 2006.) Erityisesti vanhempien liikunnallisuuden nähdään olevan positiivisesti yhteydessä lasten liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla (Määttä ym. 2014). Aikuisten (18–64-vuotiaiden) liikuntasuosituksissa suositellaan vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa kohtuullisen kuormittavaa kestävyysliikuntaa tai rasittavampaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa (Tarnanen ym. 2010; UKK-instituutti).

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan suomalaiset 19–65-vuotiaat aikuiset harrastavat liikuntaa enemmän kuin koskaan ennen. Vähintään neljä kertaa viikossa jonkinlaista liikuntaa harrastaa enemmistö (55 %) suomalaisista. Liikuntaa kaksi tai kolme kertaa viikossa harrastavia on 35 %. Vastaajista kaksi prosenttia ei harrasta liikuntaa koskaan. Terveysten kannalta riittävästi eli kolme kertaa viikossa ripeää hikoiluttavaa liikuntaa harrastaa alle puolet (44 %) aikuisista. Naiset liikkuvat useammin kuin miehet. Vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvia naisia (60 %) oli yli kymmenen prosenttiyksikköä enemmän kuin saman verran liikkuvia miehiä (49 %). Terveysten kannalta riittävästi liikkuvien osalta naiset liikkuvat myös enemmän (49 %) kuin miehet (40 %). (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Yleisin liikunnan harrastajatyyppejä suomalaisten keskuudessa on kuntoliikkuja (38 %). Viisi prosenttia ilmoitti olevansa kilpaurheilija ja 19 % ilmoitti olevansa kuntourheilija. Ikä oli yhteydessä tyypittelyyn. Nuoret aikuiset kuuluivat useammin kilpaurheilijoihin kuin muissa

ikäryhmissä. Nuorista aikuisista 11 % kuului kilpaurheilijoihin. Vaikka suurin osa naisista ja miehistä luokittelivat itsensä kuntoliikkujaksi, niin eroja löytyy, sillä miehistä suurempi osa luokittelee itsensä kilpa- ja kuntosurheilijoihin. Suomalaisten suosikkilajeja ovat kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Yli kaksi miljoonaa suomalaista harrastaa näitä lajeja. Lajityypeistä yksilölajit ovat suosituimpia kuin joukkuelajit. Lapsiperheissä aikuiset kuitenkin liikkuvat kaikkein vähiten verrattuna muihin aikuisiin. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Miehet ovat naisia aktiivisempia urheiluseuraimisiä; miehistä 16 % ja naisista 12 % kertoo liikkuvansa urheiluseurassa. Ero miesten ja naisten välillä on kuitenkin kaventunut viime vuosina, sillä naisten määrä oli lisääntynyt selvästi (+38000) kun taas miesten määrä oli vähentynyt (-19000). (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

LATE – tutkimuksessa (2010) selvitettiin vanhempien liikunta-aktiivisuutta. Tutkimuksen mukaan viidesluokkalaisten lasten äideistä 68 % harrasti liikuntaa 2–3 kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerralla lievästi hengästyen ja hikoillen ja isistä 58 %. (Koponen & Hakulinen-Viitanen 2010.) Sukupuolieroja tarkastellessa tulokset olivat samansuuntaisia Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) kanssa, sillä äidit raportoivat liikkuvansa kymmenen prosenttiyksikköä useammin kuin isät (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010).

### **4.3 Vanhempien painoindeksi (BMI)**

FINRISKI – terveystutkimuksen (2012) mukaan 25–64-vuotiaista suomalaisista miehistä kaksi kolmesta (66 %) ja puolet naisista (46 %) oli ylipainoisia (BMI 25 tai enemmän) ja joka viides suomalainen oli lihava (BMI 30 tai enemmän) (Männistö ym. 2012). Samansuuntaisia tuloksia antoi Lasten terveysseurannan kehittäminen – hanke (LATE). Vuosina 2007–2008 kerättyjen tulosten mukaan viidesluokkalaisten lasten vanhemmista äideistä oli ylipainoisia (BMI 25 tai enemmän) yli kolmannes (37 %) ja lihavia (BMI 30 tai enemmän) joka kymmenes (12 %). Isistä ylipainoisia oli yli puolet (62 %) ja lihavia joka kymmenes (11 %). (Koponen & Hakulinen-Viitanen 2010.) Tilastot kertovat huolestuttavaa tietoa suomalaisten terveydestä ja valitettavasti ennustavat myös tulevaisuuden kuvaa aikuisväestön ylipainoisuudesta, sillä tutkimusten mukaan näyttäisi siltä, että ylipainoisuus useimmiten periytyy vanhemmilta lapsille (Vanhala 2012; Laatikainen & Mäki 2012).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportin (2012) mukaan perheissä, joissa on normaalipainoiset vanhemmat, on harvemmin myös ylipainoisia lapsia kuin perheissä, joissa toinen tai molemmat vanhemmista ovat ylipainoisia tai lihavia. Joka viides lapsi oli ylipainoinen perheissä, joissa toinen vanhemmista oli ylipainoinen tai lihava (BMI 25 tai enemmän). Toisen vanhemmista ollessa lihava (BMI 30 tai enemmän) yli neljäsosa (28 %) oli ylipainoisia tai lihavia. (Laatikainen & Mäki 2012.)

Myös Vanhalan (2012) tekemässä tutkimuksessa nähtiin vanhempien ylipainon olevan riskitekijä heidän 7–8-vuotiaiden lastensa ylipainoisuuteen. Muita riskitekijöitä olivat lasten vähäinen fyysinen aktiivisuus, aamupalan syömättä jättäminen ja liiallinen syöminen.

Vaikka ylipainoisten vanhempien lapsilla on suurempi todennäköisyys olla ylipainoisia, on mielenkiintoista, ettei se kuitenkaan välttämättä vaikuta negatiivisesti lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Sallisin (2000) artikkelikatsauksessa selvisi, että ylipainoisilla vanhemmilla oli fyysisesti aktiivisempia 4–12-vuotiaita lapsia kuin normaalipainoisilla.

#### **4.4 Vanhempien tupakointi**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän tutkimuksen (2011) mukaan vuonna 2010 työikäisistä (25–64-vuotiaista) miehistä 23 % ja naisista 16 % tupakoi päivittäin (Helakorpi ym. 2011). LATE – tutkimuksessa selvitettiin eri-ikäisten lasten vanhempien tupakointia. Kaikista lapsista noin 10 %:lla molemmat vanhemmat tupakoi päivittäin. Neuvolaikäisten lasten äidit tupakoivat hieman vähemmän kuin kouluikäisten lasten äidit. Viidesluokkalaisten lasten vanhemmista äideistä tupakoi päivittäin 17 % ja isistä 24 %. (Koponen & Hakulinen-Viitanen 2010.) WHO-koululaistutkimuksen (2010) mukaan suomalaisista 11-vuotiaista pojista 18 % ja tytöistä 8 % on kokeillut tupakanpoltoa. Samanikäisistä päivittäin tupakoi noin yksi prosentti (WHO 2010).

Perheellä on suuri vaikutus lasten tupakointiin. Vanhempien ja sisarusten tupakointi sekä vanhempien välinpitämätön asenne tupakointia kohtaan ennustavat lasten tupakointia. Ydinperheessä asuvat lapset tupakoivat harvemmin kuin muissa perhemuodoissa asuvat lapset. (Rainio ym. 2006.) Tupakoivien vanhempien lapset kokeilevat tupakointia yleisemmin



kuin lapset, joiden vanhemmat eivät tupakoi. Myös asenteet tupakointia kohtaan eroavat tupakoimattomien ja tupakoivien vanhempien lapsilla. Esimerkiksi tupakoimattomien vanhempien lapset pitivät tupakointia yleisemmin inhottavana kuin tupakoivien vanhempien lapset. (Loke & Wong 2010.) Myös tupakoinnin lopettaneiden vanhempien lapsilla on suurempi riski tupakointiin kuin niillä lapsilla, joiden vanhemmat eivät ole koskaan polttaneet. Tutkimuksen mukaan kummankin vanhemman tupakoinnin lopetus vähensi riskiä lasten todennäköiseen päivittäiseen tupakointiin 39 %, kun verrattiin niihin perheisiin joissa kummatkin vanhemmat tupakoivat. Mikäli vanhemmat eivät olleet koskaan polttaneet, väheni todennäköisyys jopa 71 %. (Brickerin ym. 2003.)

Tutkitusti riskialtis terveyskäyttäytyminen useimmiten myös kasautuu. Kasautumisella tarkoitetaan sitä, että tupakoiva henkilö myös todennäköisimmin käyttää alkoholia, liikkuu vähän ja syö epäterveellisesti. (Pennanen ym. 2006.) Käänteisesti voidaan olettaa myös terveellisten elämäntapojen kasautuvan samalla tavalla; terveyden kannalta riittävästi liikkuvat syövät ja elävät oletettavasti myös terveellisemmin kuin vähän liikkuvat.

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla alakouluikäisten 4.-5.-luokkalaisten ja heidän vanhempiensa fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajalla sekä selvittää, onko vanhempien fyysisellä aktiivisuudella, koulutuksella, painoindeksillä (BMI) ja tupakoinnilla yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

### **Tutkimuskysymykset:**

1. Kuinka paljon lapset ja heidän vanhempansa harrastavat liikuntaa vapaa-ajallaan?
  
2. Onko vanhempien elintavoilla yhteyttä lasten vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen?
  - a) Onko vanhempien fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen?
  - b) Onko vanhempien koulutustaustalla yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen?
  - c) Onko vanhempien painoindeksillä (BMI) yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen?
  - d) Onko vanhempien tupakoinnilla yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen?

## **6 TUTKIMUSMENETELMÄT**

Tämä tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen kyselytutkimus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa korostetaan yleisiä syyn ja seurauksen lakeja. Kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän hyötynä on se, että laajan aineiston avulla pystytään ymmärtämään suurempia ilmiöitä ja tekemään yleistyksiä aineistoon liittyen. (Hirsjärvi ym. 2007.)

### **6.1 Tutkimuksen kohdejoukko**

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat 4.-5.-luokkalaiset oppilaat sekä heidän vanhempansa. Kyselyyn vastasi yhteensä 87 oppilasta, joista poikia oli yhteensä 38 (44 %) ja tyttöjä 49 (56 %). Tutkimukseen osallistuvista oppilaista 4.-luokkalaisia oli yhteensä 51, joista 25 (49 %) oli tyttöjä ja 26 (51 %) oli poikia. Tutkimuksen kohdejoukosta 5.-luokkalaisia oli yhteensä 36, joista 24 (67 %) oli tyttöjä ja 12 (33 %) oli poikia. Oppilaiden vanhemmista kyselyyn vastasi yhteensä 62 vanhempaa (71 %), joista äitejä oli 53 (85 %), isiä 5 (8 %) ja sekä äiti että isä yhdessä 4 (6 %).

### **6.2 Tutkimuksen aineisto**

Tutkimus oli osa Liikkuva koulu –ohjelmaa. Hallitusohjelmaan kuuluvan ohjelman tarkoituksena on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja edistää sekä lisätä liikunnallisuutta koulussa. Liikunnallisuuteen luetaan kaikki kouluun ja sen yhteyteen kuuluva fyysinen aktiivisuus sekä liikunnan harrastaminen. (Laine ym. 2011.)

Liikkuva koulu –ohjelma on toteutettu opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön (STM) sekä puolustushallinnon yhteistyönä ja se rahoitettiin veikkausvoittorahoista. Keskeisiä yhteistyötahoja olivat opetushallitus (OPH) ja liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), joka vastasi hankkeen suunnittelusta ja käytännön toteutuksesta. (Laine ym. 2011.)

Liikkuva koulu –ohjelman hankevaihe käynnistyi vuonna 2010 koulujen avoimella haulla. Haun jälkeen valittiin yhteensä 21 erilaista pilottihanketta, joissa oli mukana 45 koulua

ympäri Suomea. Näistä alakouluja oli yhteensä 26. Kouluissa toteutettiin erilaisia toimintamalleja koulupäivän liikunnallistamiseksi. (Laine ym. 2011.)

Tämän tutkimuksen aineistona on käytetty hankevaiheen tarkennetussa seurannassa toteutettuja kyselyjä. Kyselyjen tarkoituksena on hankkia tutkimustietoa lasten ja nuorten liikkumiseen yhteydessä olevista tekijöistä. Tutkimuksen kyselyt on toteutettu kahdella alakoululla hankkeen pilottivaiheen aikana syksyllä 2010. Vastaajina toimivat 4.-6.-luokkalaiset oppilaat ja heidän vanhempansa. (Aira ym. 2012.)

### **6.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit**

#### **6.3.1 Lasten fyysinen aktiivisuus**

Lasten fyysistä aktiivisuutta tutkittiin kysymyksellä: ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?” Vastausvaihtoehdot olivat: 0 päivänä - 7 päivänä. Kysymystä edelsi selventävä teksti: ”Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunnilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.” (Liite 1)

Koulutuntien ulkopuolella tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta tutkittiin kahdella kysymyksellä. Ensimmäisellä kysymyksellä selvitettiin fyysisen aktiivisuuden määrää. ”Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?” Vastausvaihtoehtoina kysymykseen olivat: ”useita kertoja päivässä, kerran päivässä, 4–6 kertaa viikossa, 2–3 kertaa viikossa, kerran viikossa, harvemmin kuin kerran viikossa ja en koskaan.” Toinen kysymys selvitti vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen kulutettua aikaa. ”Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella (hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi)?” Vastausvaihtoehtoina olivat: ”En lainkaan, noin ½ tuntia viikossa, noin tunnin viikossa, 2–3 tuntia viikossa, 4–6 tuntia viikossa, 7 tuntia tai enemmän viikossa.” (Liite 1)

### 6.3.2 Vanhempien elintavat

Vanhempia pyydettiin kirjaamaan esitietoihin lapsen etu- ja sukunimi sekä syntymävuosi, jotta heidät tutkimusvaiheessa pystyttiin yhdistämään omiin lapsiinsa. Itse he vastasivat nimettöminä, mutta kirjasivat kuka on vastannut kyselyyn seuraavanlaisesti: ”äiti ja isä”, ”äiti”, ”isä” tai ”muu huoltaja, kuka?”. (Liite 2)

Vanhempien koulutusta selvitettiin kysymyksillä: ”Mikä on äidin korkein koulutus?” ja ”mikä on isän korkein koulutus?” Vastausvaihtoehtoina olivat: ”peruskoulu, ammattioppilaitos, lukio, alempi korkea-aste: ammatillisen opistoasteen tutkinnot, ammattikorkeakoulututkinnot, yliopistojen alemmat korkeakoulututkinnot (kandidaatin tutkinnot), ylempi korkea-aste: ylemmät ammattikorkeakoulututkinnot, yliopistojen ylemmät korkeakoulututkinnot (maisterin, lisensiaatin tai tohtorin tutkinnot).” (Liite 2)

Vanhempien painoindeksiä (BMI) ei kysytty suoraan, vaan kysymyksessä kysyttiin äidin ja isän pituus ja paino siten, että vanhemmat kirjasivat lukemat tyhjään vastauskenttään: ”äidin pituus \_\_\_\_\_cm ja äidin paino \_\_\_\_\_kg” ja ”isän pituus \_\_\_\_\_cm ja isän paino \_\_\_\_\_kg”. Vastausten avulla laskettiin vanhempien painoindeksit jakamalla paino pituuden neliöllä. (Liite 2)

Vanhempien fyysistä aktiivisuutta tutkittiin äidille ja isälle tarkoitettulla erillisellä kysymyksellä: ”Äidin liikunta. Valitkaa seuraavista yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa äidin fyysistä aktiivisuutta vapaa-aikana edellisten 7 päivän aikana.” Vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: ”Lukeminen, television katselu tai muu istuminen”. ”Kävely, pyöräily tai muu kevyt liikunta vähintään 4 tuntia edellisten 7 päivän aikana. Laske mukaan myös kävely tai pyöräily työhön tai kouluun, sunnuntaikävely jne.”. ”Kuntoliikunta tai raskaat pihatyöt vähintään 4 tuntia edellisten 7 päivän aikana”. ”Raskas liikuntaharjoittelu tai osallistuminen urheilukilpailuihin useita kertoja edellisten 7 päivän aikana”. Isän kysymys oli täysin sama. (Liite 2)

Vanhempien tupakointia selvitettiin kysymällä tupakointihistoriaa ja tämänhetkistä tupakointia: ”onko äiti koskaan tupakoinut säännöllisesti?” ja ”tupakoiko äiti nykyisin?”.

Samat kysymykset kysyttiin myös isältä. Vastausvaihtoehtoina olivat: ”kyllä” tai ”ei”. (Liite 2)

### **6.3.3 Kyselylomakkeen täyttäminen**

Oppilaat täyttivät paperisen kyselylomakkeen koulussa koulupäivän aikana. LIKES – tutkimuskeskuksen tutkimusryhmän jäsenet ohjeistivat ja valvoivat kyselyiden täytön sekä auttoivat tarvittaessa. Kyselyt oppilaille tehtiin tunnistetiedoin. Vanhemmat vastasivat netissä. Heille lähetettiin nettipohjainen Webropol kysely sähköpostiin. Tutkimukseen on saatu Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan lupa. Sekä oppilailta että heidän vanhemmiltaan pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseksi.

## **6.4 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen luotettavuus on riippuvainen mittareiden luotettavuudesta. Mittareiden luotettavuutta kuvataan ja arvioidaan termeillä reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetillä tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta eli sitä, saataisiinko samanlaisia tuloksia, mikäli mitattaisiin samaa ilmiötä monta kertaa. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli mitataanko juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi ym. 2009; Metsämuuronen 2009, 74–76.)

### **6.4.1 Validiteetti**

Validiteetti eli pätevyys jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen yleistettävyyttä ja sisäinen validiteetti sitä, ovatko tutkimuksessa käytetyt käsitteet teorian mukaiset ja kattavatko ne kyseisen ilmiön. Sisäisellä validiteetillä vastataan kysymykseen: miten tutkimuksessa on pystytty kontrolloimaan muut vaikutusta aiheuttavat tekijät? (Metsämuuronen 2009, 74.) Tässä tutkimuksessa ulkoinen validiteetti kertoo siitä, miten hyvin tulokset edustavat suurempaa joukkoa, kuten kaikkia suomalaisia 4.-5.-luokkalaista ja heidän vanhempiaan. Tutkimusaineiston pienen koon (oppilaiden n=87, vanhempien n=62) takia tämän tutkimuksen ulkoinen validiteetti jäi melko heikoksi. Sisäisen validiteetin arviointiin kuuluu esimerkiksi tutkimuksessa käytetyn kyselyn kysymykset (Hirsjärvi ym. 2009). Tässä tutkimuksessa kysymykset oli pyritty luomaan mahdollisimman

selkeiksi, sillä niissä oli käytetty paljon esimerkkejä ja ulkoasussa korostuksia, esimerkiksi alleviivausta ja tummennusta. Myös käsitteet oli pyritty muodostamaan alakouluikäiselle ymmärrettävään muotoon sekä selvennetty erikseen ennen kysymyksiä. (liite 1). Sisäistä validiteettia lisäsi myös se, että kysymykset ovat valinneet lasten fyysisen aktiivisuuden tutkijoista koottu asiantuntijaryhmä. Tutkimuksissa käytetyt kysymykset on yhdistelty aikaisemmissa suurissa väestötasoisissa tutkimuksissa hyväksi osoittautuneista fyysisistä aktiivisuutta selvittäneiksi kysymyksiksi.

#### **6.4.2 Reliabiliteetti**

Mittauksen toistettavuutta voidaan mitata monilla erilaisilla tilastollisilla tavoilla. Reliabiliteetti voidaan selvittää toistomittauksilla eli eri aikaan samalla mittarilla, rinnakkaismittauksilla eli samaan aikaan eri mittarilla ja mittarin yhtenäisyyden kautta eli samaan aikaan samalla mittarilla. (Metsämuuronen 2009, 75.) Tässä tutkimuksessa toistettavuutta ei pystytty mittaamaan, sillä kyselylomakkeen kysymyksissä ei ollut samasta aiheesta samankaltaisia kysymyksiä.

Tutkimuksen luotettavuutta pyritään parantamaan satunnaisvirheiden minimoimisella (Hirsjärvi ym. 2009). Tässä tutkimuksessa niitä olivat esimerkiksi vastaajan kysymyksen väärinymmärrys, vastaajan tai tutkijan virhemerkintä ja tietokoneen virhemerkintä. Oppilaiden vastaustilanteessa kysymysten väärinymmärrystä pyrittiin eliminoimaan läsnä olevalla tutkijalla, joka auttoi ja selvensi kysymyksiä tarvittaessa. Aineiston koodauksessa tapahtuneet virheet huomioitiin muuttamalla tai poistamalla ne kokonaan.

#### **6.5 Tutkimuksessa käytetyt tilastolliset analysointimenetelmät**

Aineistoa analysoitiin IBM SPSS Statistics 20.0 –ohjelmalla. Analysointimenetelminä käytettiin aineiston kuvailussa frekvenssiä, keskiarvoja ja keskihajontaa. Kahden ryhmän keskiarvojen vertailussa käytettiin riippumattomien otosten t-testiä. Tutkittaessa yhden ryhmittelymuuttujan yhteyttä jatkuvan muuttujan vaihteluun käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysiä (Oneway ANOVA). Muuttujien välisiä korrelatiivisia yhteyksiä analysoitiin Spearmanin korrelaatiokertoimella. Korrelaatiokertoimen arvolla 0.40-0.60 tarkoitetaan melko korkeaa tai kohtuullista yhteyttä, 0.60-0.80 tarkoitetaan korkeaa yhteyttä ja

0.80-1.0 erittäin korkeaa yhteyttä tutkittavien asioiden välillä (Metsämuuronen 2006, 360). Ristiintaulukointia käytettiin muuttujien jakautumisen selvittämisessä sekä niiden välisten yhteyksien tutkimisessa ja kuvailussa. Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvoksi asetettiin  $p < 0.5$  (Metsämuuronen 2006, 424).

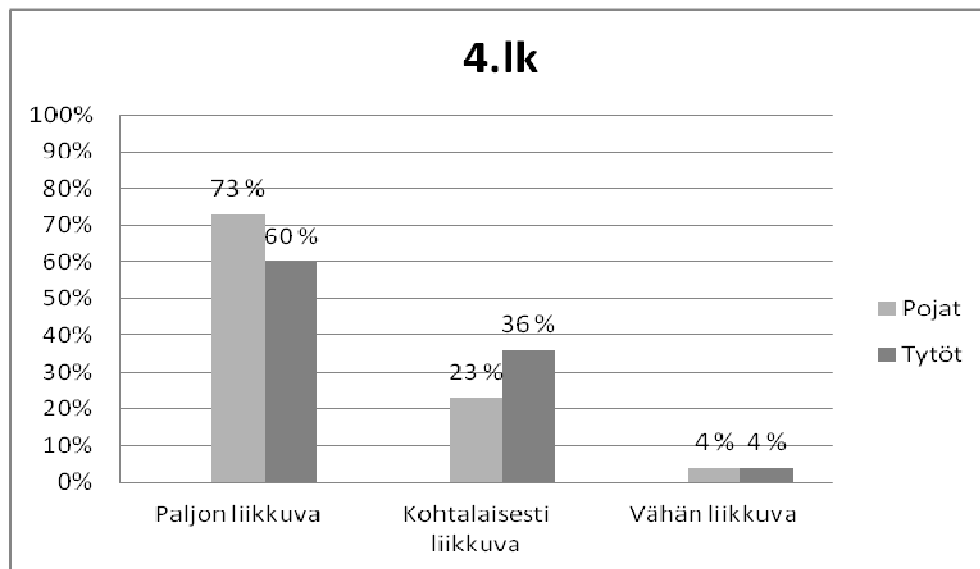


## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Alakoululaisten fyysinen aktiivisuus

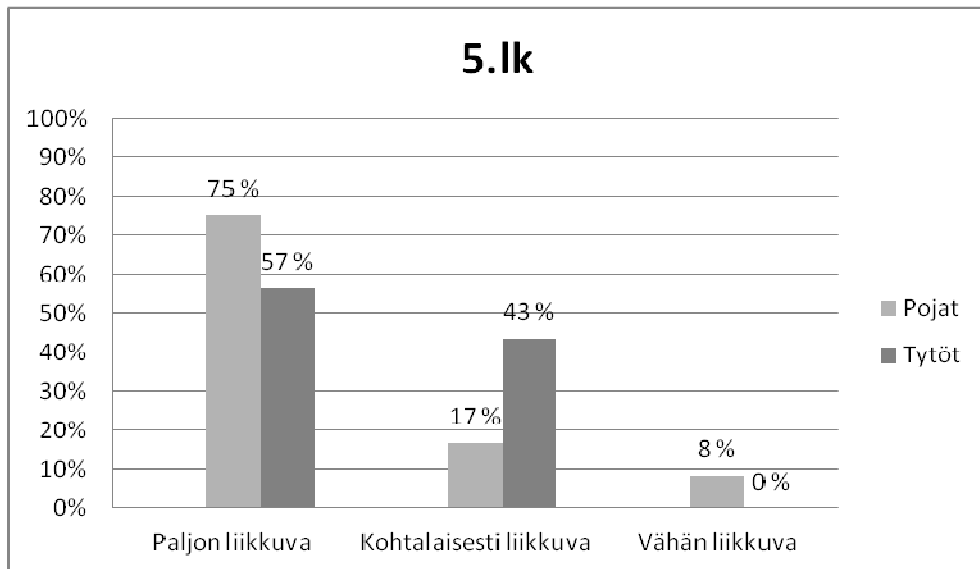
Luokittelin oppilaat fyysisen aktiivisuuden (krt/vko) mukaan paljon, kohtalaisesti ja vähän liikkuviin. Paljon liikkuvat vastasivat liikkuvansa 4–6 kertaa, kerran päivässä tai useita kertoja päivässä. Kohtalaisesti liikkuvat liikkuvat 2–3 kertaa viikossa ja vähän liikkuvat kerran viikossa, harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan.

Eri luokka-asteita sukupuolittain tarkasteltaessa selvisi, että 4.-luokkalaista pojista suurin osa liikkui paljon ja neljäsosa kohtalaisesti. Samanikäisistä tytöistä paljon liikkuvia oli jonkin verran vähemmän (60 %) ja kohtalaisesti liikkuvia enemmän (36 %) kuin poikia. Vähän liikkuvia tyttöjä oli sama määrä (4 %) kuin poikia (kuvio 1).



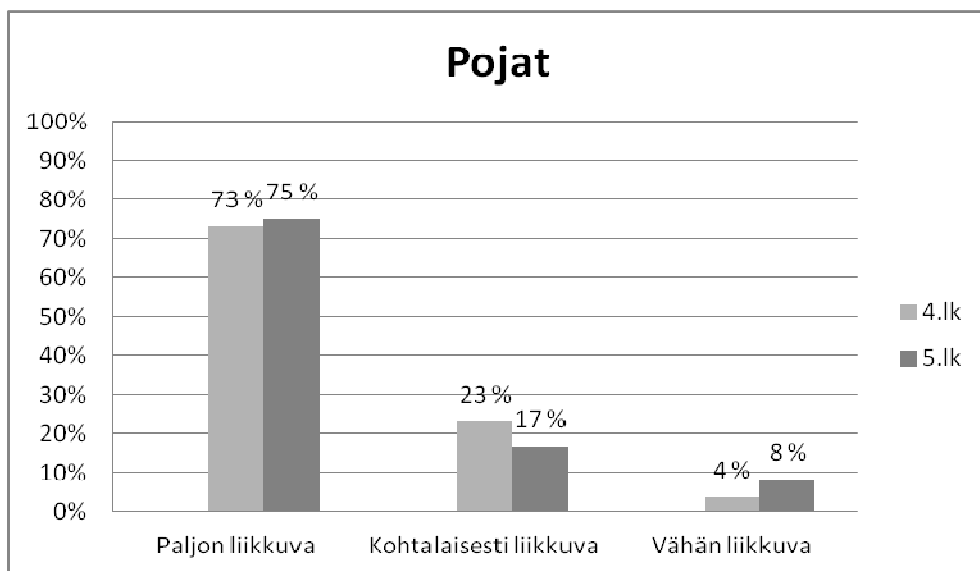
KUVIO 1. Neljäsluokkalaisten fyysinen aktiivisuus (krt/vko) vapaa-ajalla.

Kuviosta 2 nähdään, että myös viidesluokkalaista pojista suurin osa liikkui paljon ja neljäsosa kohtalaisesti. Samanikäisistä tytöistä hieman yli puolet liikkui paljon ja hieman alle puolet kohtalaisesti. Vähän liikkuvia tyttöjä ei ollut lainkaan, mutta poikia oli 8 % (kuvio 2).



KUVIO 2. Viidesluokkalaisten fyysinen aktiivisuus (krt/vko) vapaa-ajalla.

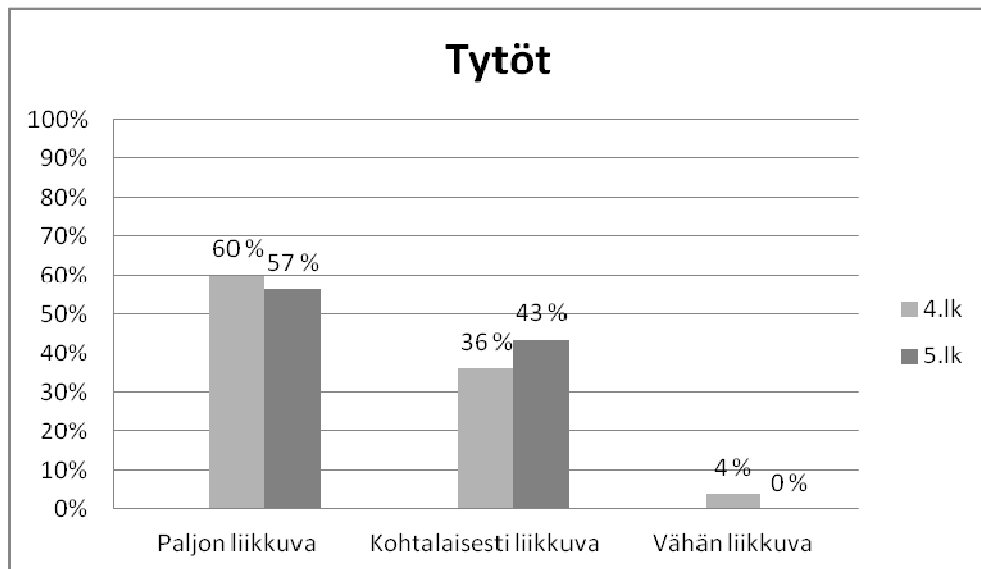
Pojista paljon liikkuvia oli lähes sama määrä sekä 4. luokalla (73 %) että 5. luokalla (75 %). Kohtalaisesti liikkuvia oli vain vähän enemmän 4. luokalla (23 %) kuin 5. luokalla (17 %). Vähän liikkuvien määrä oli hiukan korkeampi 5. luokalla (8 %) kuin 4. luokalla (4 %) (kuviot 2 ja 3).



KUVIO 3. Poikien fyysinen aktiivisuus (krt/vko) vapaa-ajalla.

Myös tyttöjen liikuntamääriä tarkastellessa paljon liikkuvia oli lähes sama määrä sekä 4. luokalla (60 %) että 5. luokalla (57 %). Sen sijaan kohtalaisesti liikkuvia oli jonkin verran

enemmän 5. luokalla (43 %) kuin 4. luokalla (36 %). Viidesluokkalaisista kukaan ei ollut vähän liikkuva ja 4. luokkalaisistakin vain 4 % (kuvio 4).



KUVIO 4. Tyttöjen fyysinen aktiivisuus (krt/vko) vapaa-ajalla.

Alakoululaisten 4. ja 5.-luokkalaisten fyysisen aktiivisuuden (krt/vko) keskiarvot kertovat poikien liikkuvan useammin kuin tyttöjen sekä 4. luokalla (pojat ka=2,12, tytöt ka=2,60) että 5. luokalla (pojat ka=2,17, tytöt ka=2,83) (taulukko 1 ja 2). Pojat liikkuvat keskimäärin kerran päivässä ja tytöt keskimäärin 4–6 kertaa viikossa sekä 4. että 5. luokalla.

Tarkastelin vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden eroja sukupuolittain eri luokka-asteilla. Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden keskiarvoissa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa 4.-luokkalaisten ja 5.-luokkalaisten tyttöjen välillä. Myöskään pojilla ero 4. luokkalaisten ja 5. luokkalaisten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Tarkemmat tulokset on esitetty taulukoissa 1 ja 2.

TAULUKKO 1. Tyttöjen vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden (krt/vko) erot eri luokka-asteilla, t-testi

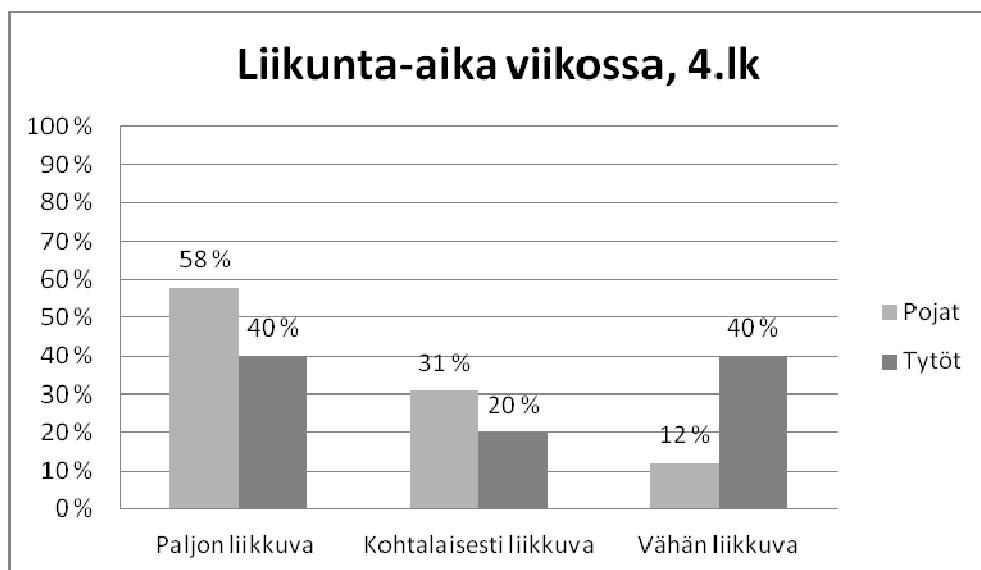
Luokka	n	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	p-arvo
4.luokka	25	2,60	1,414		
5.luokka	23	2,83	1,193	-.596	.554

TAULUKKO 2. Poikien vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden (krt/vko) erot eri luokka-asteilla, t-testi

Luokka	n	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	p-arvo
4.luokka	26	2,12	1,423		
5.luokka	12	2,17	1,528	-.101	.920

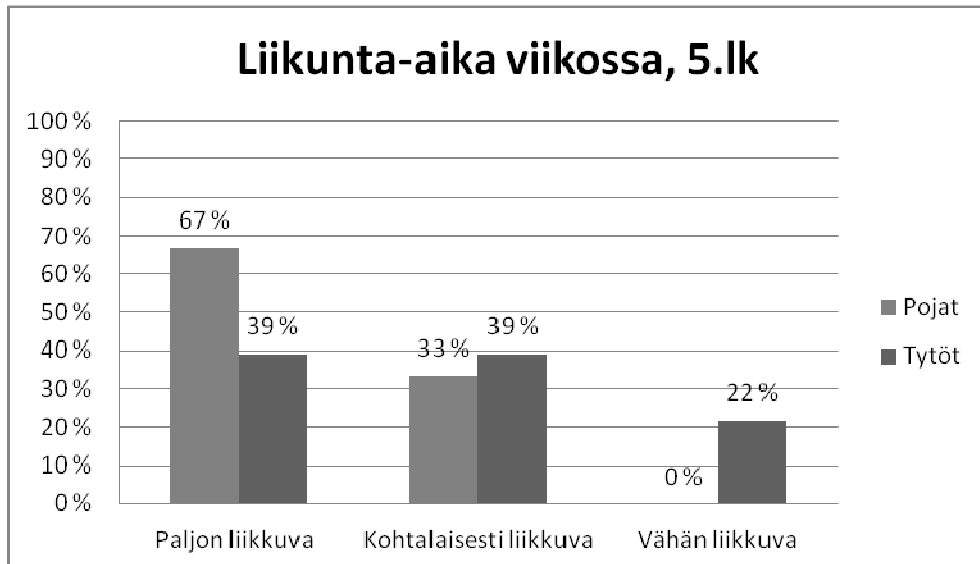
Alakoululaiset luokiteltiin myös viikoittaisen liikuntamäärän (h/vko) mukaan kolmeen eri luokkaan: paljon liikkuviin, kohtalaisesti liikkuviin ja vähän liikkuviin. Paljon liikkuvat liikkuvat viikossa 4–7 tuntia tai enemmän. Kohtalaisesti liikkuvat liikkuvat viikossa 2–3 tuntia ja vähän liikkuvat liikkuvat noin ½ tuntia - 1 tunnin tai eivät lainkaan.

Neljäsluokkalaisten pojat liikkuvat määrällisesti huomattavasti enemmän kuin tytöt. Paljon liikkuvia poikia oli 58 %, kun taas tyttöjä vain 40 %. Kohtalaisesti liikkuvia poikia oli myös enemmän (31 %) kuin tyttöjä (20 %). Tytöistä vähän liikkuvia oli jopa melkein puolet (40 %) (kuvio 5).



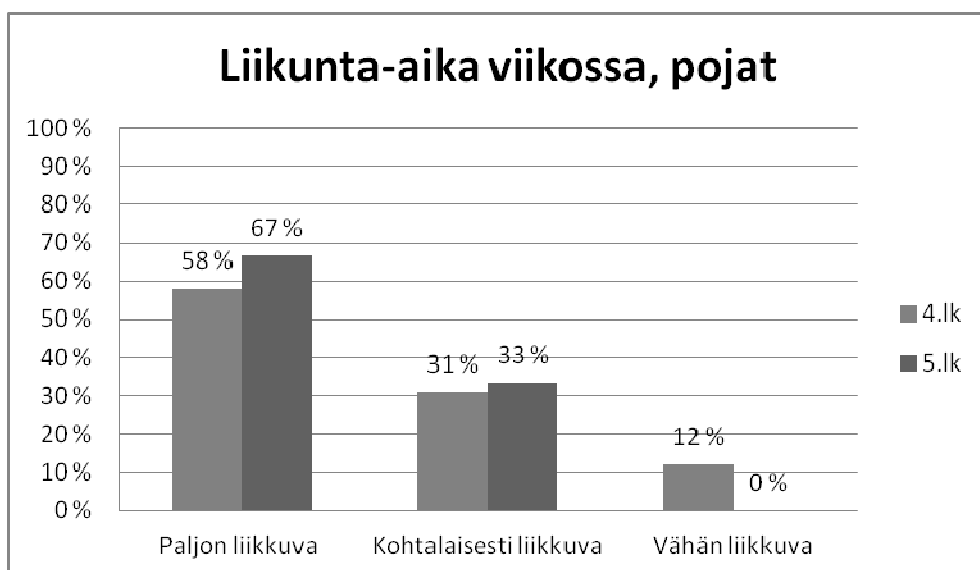
KUVIO 5. Neljäsluokkalaisten fyysinen aktiivisuus (h/vko) vapaa-ajalla.

Viidesluokkalaisista määrällisesti paljon liikkuvia oli suurin osa (67 %) pojista ja tytöistä reilusti alle puolet (39 %), mutta kohtalaisesti liikkuvia tyttöjä oli hieman enemmän (39 %) kuin poikia (33 %). Kun taas vähän liikkuvia poikia ei ollut lainkaan, mutta tyttöjä jopa neljännes (kuvio 6).



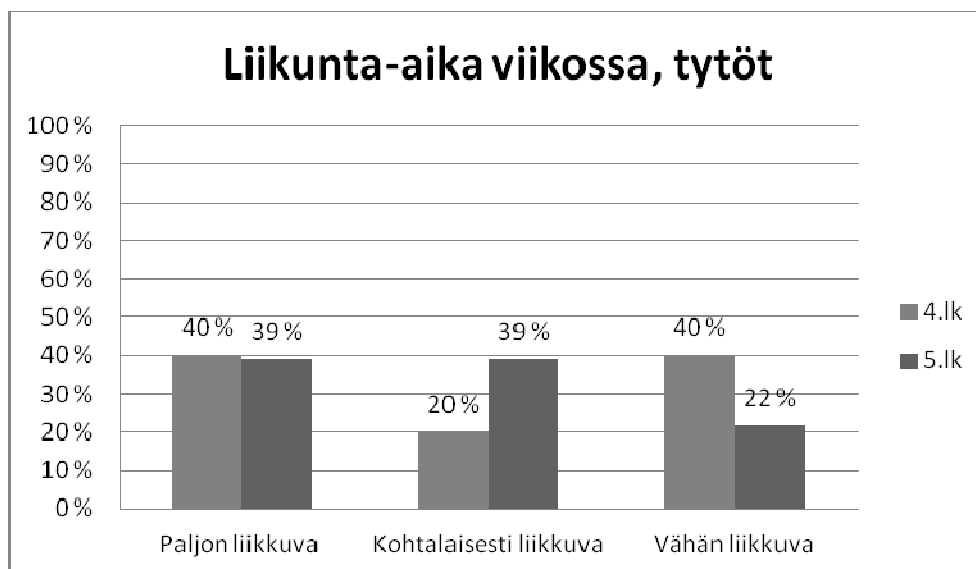
KUVIO 6. Viidesluokkalaisten fyysinen aktiivisuus (h/vko) vapaa-ajalla.

Tarkastellessa 4.-luokkalaisten ja 5.-luokkalaisten poikien määrällistä fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajalla huomataan, että pojat liikkuvat 5. luokalla enemmän kuin 4. luokalla kaikissa luokissa. Erot paljon liikkuvissa ja kohtalaisesti liikkuvissa olivat melko pieniä, mutta vähän liikkuvia oli jonkin verran enemmän 4. luokalla kuin 5. luokalla (kuvio 7).



KUVIO 7. Poikien fyysinen aktiivisuus (h/vko) vapaa-ajalla.

Neljäsluokkalaisten ja 5.-luokkalaisten tyttöjen fyysisessä aktiivisuudessa (h/vko) vapaa-ajalla oli enemmän hajontaa. Neljäsluokkalaisista suurin osa kuului paljon (40 %) ja vähän liikkuviin (40 %), kun taas 5.-luokkalaisista suurin osa kuului paljon (39 %) ja kohtalaisesti (39 %) liikkuviin. (kuvio 8).



KUVIO 8. Tyttöjen fyysinen aktiivisuus (h/vko) vapaa-ajalla.

Alakoululaisten 4. ja 5.-luokkalaisten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrän (h/vko) keskiarvot kertovat fyysisen aktiivisuuden olevan runsaampaa viidesluokkalaisilla (pojat ka=5,17, tytöt ka=4,04) kuin neljäsluokkalaisilla (pojat ka=4,69, tytöt ka=3,80). Viidesluokkalaiset pojat liikkuvat viikossa keskimäärin 7 tuntia tai enemmän ja 5.-luokkalaiset tytöt keskimäärin 2–3 tuntia viikossa. Neljäsluokkalaisista pojat liikkuvat keskimäärin 4–6 tuntia viikossa ja tytöt keskimäärin 2–3 tuntia (taulukko 3).

Tutkin riippumattomien otosten t-testillä tyttöjen ja poikien vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrän (h/vko) keskiarvojen eroja koko tutkimusjoukossa ja luokka-asteittain. Kaikkien tyttöjen ja kaikkien poikien vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden keskiarvot erosivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $t=-3,182$ ;  $p=.002$ ). Pojat liikkuvat vapaa-ajalla tilastollisesti erittäin merkitsevästi enemmän kuin tytöt tarkasteltaessa koko tutkimusjoukkoa. Myös eri luokka-asteilla tyttöjen ja poikien ero oli tilastollisesti merkitsevä ( $t=-2,197$ ;  $p=.034$ ,  $t=-2,654$ ;  $p=.012$ ). Pojat liikkuvat siis sekä 4. luokalla että 5. luokalla tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin samalla luokka-asteella olevat tytöt (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Tyttöjen ja poikien vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrän (h/vko) keskiarvot koko tutkimusjoukolla ja luokka-asteittain, t-testi.

Luokka	Sukupuoli	n	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	p-arvo
Kaikki	tytöt	48	3,92	1,499		
	pojat	38	4,84	1,103	-3,182	.002
4.lk	tytöt	25	3,8	1,683		
	pojat	26	4,69	1,158	-2,197	.034
5.lk	tytöt	23	4,04	1,296		
	pojat	12	5,17	0,937	-2,654	.012

## 7.2 Vanhempien fyysisen-aktiivisuuden yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Vanhempien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden keskiarvojen tarkastelu osoitti, että parhaiten vanhempien liikuntaa edellisten 7 päivän aikana kuvasi ”kevyt liikunta vähintään 4 tuntia edellisten 7 päivän aikana”. Äitien ja isien vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden keskiarvot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Äitien ja isien keskiarvojen vertailun tulokset on esitetty taulukossa 5.

TAULUKKO 5. Vanhempien vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden keskiarvoerot, t-testi

Luokka	n	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	p-arvo
Molemmat	62	1,83	0,80		
Äidit	62	1,87	0,71		
Isät	62	1,79	1,20	.552	.583

Vanhempien fyysinen aktiivisuus korreloi lasten vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen (krt/vko) heikosti. Yhteydet eivät ole tilastollisesti merkitseviä (taulukko 6).

Tarkasteltaessa erikseen äidin fyysisen aktiivisuuden yhteyttä kaikkien alakoululaisten vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen oli korrelaatio matala ( $r=-.26$ ;  $p=.04$ ), mutta tilastollisesti

merkitsevä. Isän fyysisen aktiivisuuden yhteys kaikkien alakoululaisten fyysiseen aktiivisuuteen ei ollut tilastollisesti merkitsevä (taulukko 6).

Isän tai äidin fyysisen aktiivisuuden ja lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden välillä ei ollut yhteyttä erikseen tyttöjen ja poikien välillä tarkasteltuna. Tarkasteltaessa erikseen tyttöjä ja poikia eri luokkatasoilla tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei myöskään havaittu (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Vanhempien fyysisen aktiivisuuden ja alakoululaisten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden (krt/vko) korrelaatiot.

Muuttuja	äidin ja isän fyysinen aktiivisuus (n=60)	äidin fyysinen aktiivisuus (n=59)	isän fyysinen aktiivisuus (n=49)
alakoululaisten fyysinen aktiivisuus (n=62)	-.13	-.26*	-.06
tyttöjen fyysinen aktiivisuus (n=33)	-.11	-.25	-.07
poikien fyysinen aktiivisuus (n=29)	-.22	-.26	-.16
4. lk tyttöjen fyysinen aktiivisuus (n=19)	-.08	-.25	-.06
4.lk poikien fyysinen aktiivisuus (n=19)	-.11	-.15	-.06
5.lk tyttöjen fyysinen aktiivisuus (n=14)	-.20	-.29	-.13
5.lk poikien fyysinen aktiivisuus (n=10)	-.44	-.52	-.40

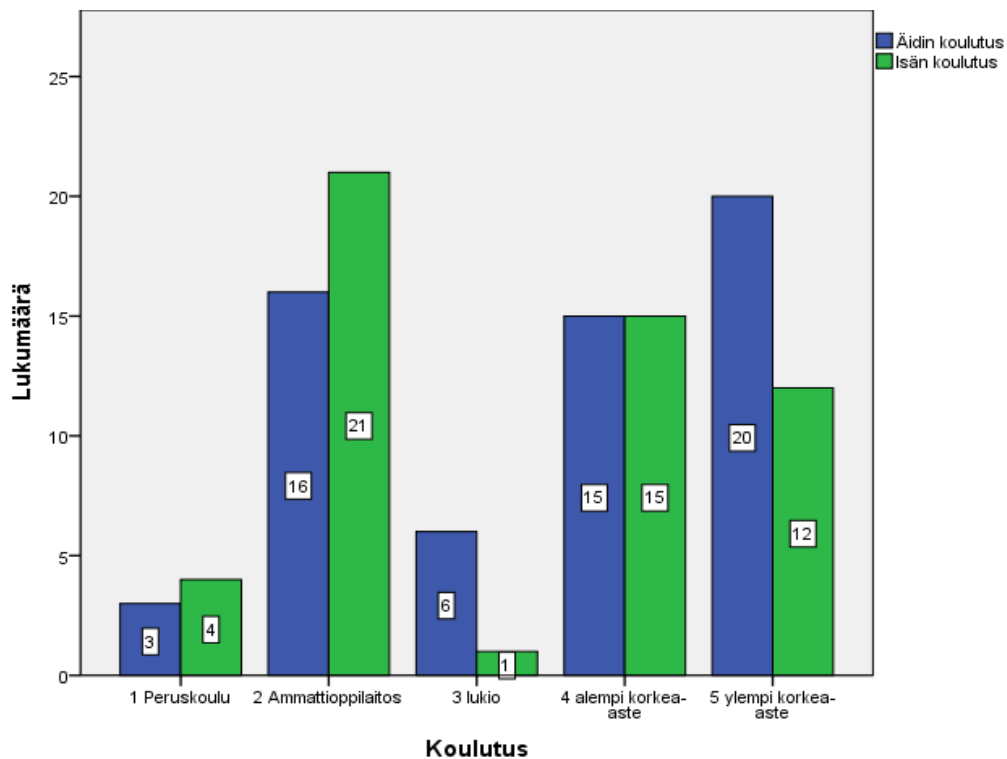
p<.05\*, p<.01\*\*, p<.001\*\*\*

### 7.3 Vanhempien koulutuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Vanhempien koulutustausta jakautui siten, että koulutuksena seitsemällä oli peruskoulu ja ammattioppilaitos 37:llä. Koulutuksensa lukioon olivat päättäneet 7 vanhempaa. Alempi



korkea-aste oli koulutuksena yhteensä 30 vanhemmalla ja ylempi korkea-aste yhteensä 32 vanhemmalla. Tarkemmat tiedot vanhempien koulutuksesta löytyvät kuviosta 9.



KUVIO 9. Vanhempien korkein koulutus sukupuolen mukaan.

Molempien vanhempien koulutuksen yhteys lasten vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen oli heikko sekä koko tutkimusjoukossa että sukupuolittain ja luokka-asteittain tarkasteltaessa. Tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei havaittu eri tutkittavien asioiden välillä (taulukko 7).

Äidin koulutuksen ja tyttöjen fyysisen aktiivisuuden välillä oli tilastollisesti merkitsevä kohtalainen yhteys ( $r=.39$ ;  $p=.025$ ). Korrelaatiot eivät ole tilastollisesti merkitseviä, kun tarkastellaan erikseen tutkimusjoukkoa sukupuolittain sekä eri luokka-asteilla (taulukko 7).

Poikien fyysisen aktiivisuuden useuden ja isän koulutuksen välillä oli matala korrelaatio ( $r=-.37$ ;  $p=.05$ ). Tulos on tilastollisesti merkitsevä. Muiden tekijöiden välillä ei ollut merkitsevää yhteyttä (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Vanhempien korkeimman koulutuksen yhteys lasten fyysisen aktiivisuuteen (krt/vko) vapaa-ajalla.

Muuttuja	Äidin ja isän koulutus (n=60)	Äidin koulutus (n= 60)	Isän koulutus (n=53)
Alakoululaisten fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla (n=62)	-.01	.14	-.13
Tyttöjen fyysinen aktiivisuus (n=33)	-.25	.39*	.10
Poikien fyysinen aktiivisuus (n=29)	-.26	-.10	-.37*
4.lk tyttöjen fyysinen aktiivisuus (n=19)	.25	.41	.19
4.lk poikien fyysinen aktiivisuus (n=19)	-.17	.07	-.31
5.lk tyttöjen fyysinen aktiivisuus (n=14)	.29	.38	-.02
5.lk poikien fyysinen aktiivisuus (n=10)	-.43	-.46	-.51

p<.05\*, p<.01\*\*, p<.001\*\*\*

Tarkempaa tarkastelua varten yhdistelin äidin ja isän koulutuksen ja lasten fyysisen aktiivisuuden (krt/vko) eri luokkiin. Äidin ja isän koulutus jaettiin kahteen eri luokkaan: 1) alempi koulutustaso, johon kuuluu peruskoulu, ammattikoulu tai lukio (n=25) ja 2) ylempi koulutustaso, johon kuuluu alempi korkea-aste ja ylempi korkea-aste (n=35). Lapset luokiteltiin vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden mukaan kolmeen luokkaan: 1) paljon liikkuvat (n=56) 2) kohtalaisesti liikkuvat (n=27) 3) vähän liikkuvat (n=3).

Tutkin ristiintaulukoinnin avulla, oliko äidin tai isän koulutustasolla ja lasten vapaa-ajan fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä. Äidin koulutuksen ja lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ristiintaulukoinnin tulokset näkyvät taulukossa 8. Isän koulutuksen ja lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden tulokset näkyvät taulukossa 9. Korkeasti koulutettujen ja matalasti koulutettujen äitien lapset liikkuvat melko samansuuruisesti, mutta isien välillä oli enemmän eroa: korkeasti koulutettujen isien lapsista suurin osa (85 %) ja alemmin koulutettujen isien lapsista puolet (50 %) liikkui paljon (taulukko 8 ja 9).

TAULUKKO 8. Lasten fyysinen aktiivisuus (krt/vko) vapaa-ajalla äidin korkeimman koulutuksen mukaan.

Lasten fyysinen aktiivisuus	Äidin koulutus		yhteensä
	Alempi koulutustaso	Ylempi koulutustaso	
Paljon liikkuvat	17 (68%)	22 (63%)	39 (100%)
Kohtalaisesti liikkuvat	7 (28%)	11 (31%)	18 (100%)
Vähän liikkuvat	1 (4%)	2 (6%)	3 (100%)
yhteensä	25 (100%)	35 (100%)	60 (100%)

TAULUKKO 9. Lasten fyysinen aktiivisuus (krt/vko) vapaa-ajalla isän korkeimman koulutuksen mukaan.

Lasten fyysinen aktiivisuus	Isän koulutus		yhteensä
	Alempi koulutustaso	Ylempi koulutustaso	
Paljon liikkuvat	13 (50%)	23 (85%)	36 (100%)
Kohtalaisesti liikkuvat	12 (46%)	3 (11%)	15 (100%)
Vähän liikkuvat	1 (4%)	1 (4%)	2 (100%)
yhteensä	26 (100%)	27 (100%)	53 (100%)

#### 7.4 Vanhempien painoindeksin yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Äidin painoindeksi (BMI) korreloi lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden (krt/vko) kanssa. Koko tutkimusjoukkoa tarkasteltaessa äidin BMI:llä ja alakoululaisten vapaa-ajan fyysisellä aktiivisuudella oli melko heikko yhteys ( $r=.29$ ;  $p=.035$ ). Viidesluokkalaisten tyttöjen vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja äidin BMI:n välillä oli korkea korrelaatio sekä tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $r=.69$ ;  $p=.009$ ). Melko korkea korrelaatio ja tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $r=.47$ ;  $p=.025$ ) havaittiin myös kaikkien alakoululaisten poikien vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja äidin BMI:n väliltä (taulukko 10).

Vanhempien BMI:llä ja 5.-luokkalaisten tyttöjen vapaa-ajan fyysisen aktiivisuudella oli melko korkea tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $r=.59$ ;  $p=.035$ ). Muita ryhmiä tarkastellessa

tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei havaittu. Isän BMI:n ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä ei ollut yhteyttä (taulukko 10).

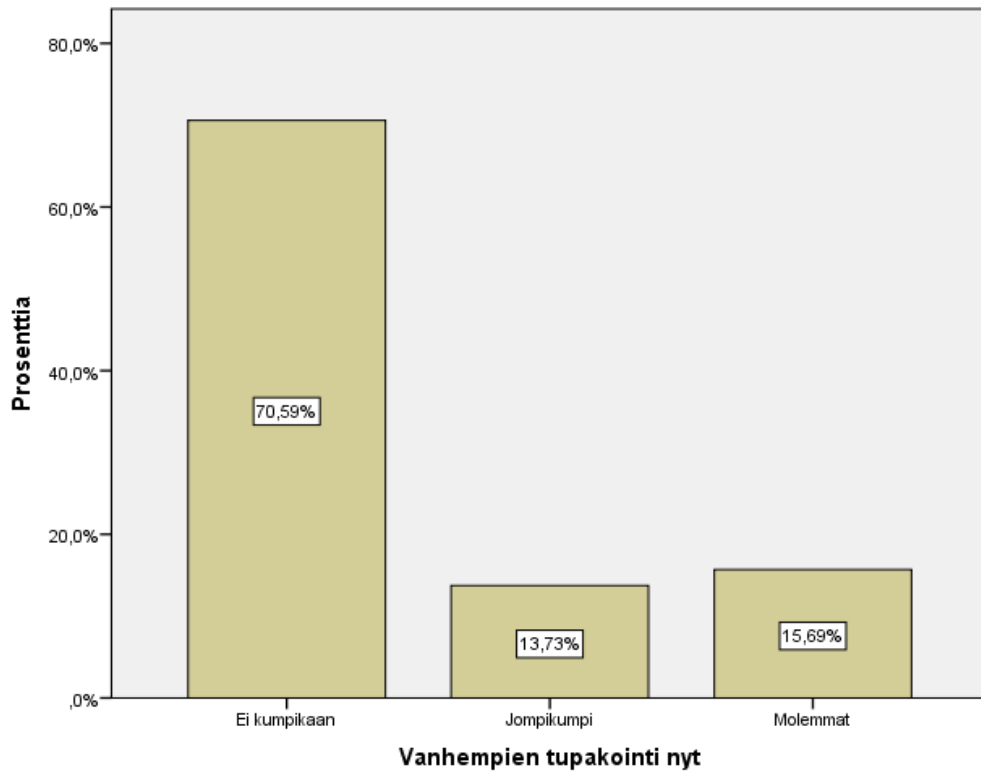
TAULUKKO 10. Vanhempien BMI:n yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (krt/vko) vapaa-ajalla

Muuttuja	Molempien vanhempien BMI (n=57)	Äidin BMI (n=55)	Isän BMI (n=48)
Alakoululaisten fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla (n=57)	.14	.29*	-.01
Tyttöjen fyysinen aktiivisuus (n=32)	.09	.26	-.09
Poikien fyysinen aktiivisuus (n=25)	.26	.47*	.12
4.lk tyttöjen fyysinen aktiivisuus (n=19)	-.21	.05	-.13
4.lk poikien fyysinen aktiivisuus (n=17)	.22	.39	.03
5.lk tyttöjen fyysinen aktiivisuus (n=13)	.59*	.69**	-.09
5.lk poikien fyysinen aktiivisuus (n=8)	.11	.65	.27

p<.05\* p<.01\*\* p<.001\*\*\*

### 7.5 Vanhempien tupakoinnin yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Tarkempaa tarkastelua varten äidin ja isän tupakointihistoria ja tämän hetkinen tupakointi luokiteltiin. Analysointia varten muodostin luokat a) perheisiin, jossa kummatkin tupakoivat b) vain toinen tupakoi c) ei kumpikaan tupakoi. Vanhempien tupakointihistoriasta selvisi, että 18 perheessä molemmat vanhemmista olivat joskus tupakoineet säännöllisesti. Perheistä 14:ssä jompikumpi oli joskus tupakoinut säännöllisesti ja 20 perheessä kumpikaan ei ollut koskaan tupakoinut säännöllisesti. Tällä hetkellä säännöllisesti tupakoivia perheitä oli 8 (16 %), jossa molemmat vanhemmat tupakoivat. Seitsemässä (14 %) perheessä tupakoi jompikumpi vanhemmista ja suurimmassa osassa perheitä ei kumpikaan vanhemmista (38 kpl, 71 %) tupakoinut säännöllisesti (kuvio 10).



KUVIO 10. Vanhempien tupakointi (%) perheissä tällä hetkellä.

Vanhempien tupakoinnin ja tupakointihistorian yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (krt/vko) vapaa-ajalla selvitettiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (Oneway ANOVA).

Tämänhetkisen tupakoinnin keskiarvotestit osoittivat, ettei ero eri ryhmien välillä ollut tilastollisesti merkitsevä ( $t=.154$ ;  $p=.858$ ) (taulukko 11). Myös tupakointihistorian keskiarvotestit osoittivat, ettei ero eri ryhmien välillä ole tilastollisesti merkitsevä (taulukko 12).

TAULUKKO 11. Vanhempien tupakoinnin yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen krt/vko) vapaa-ajalla.

Vanhempien tupakointi tällä hetkellä	keskiarvo	keskihajonta	ANOVA
Ei kumpikaan (n=36)	2,36	1,4	$f= .154$
Jompikumpi (n=7)	2,57	1,5	$df=2$
Molemmat (n=8)	2,63	1,4	$p=.858$

TAULUKKO 12. Vanhempien tupakointihistorian yhteys lasten fyysisen aktiivisuuteen (krt/vko) vapaa-ajalla.

Vanhempien tupakointihistoria	keskiarvo	keskihajonta	ANOVA
Ei kumpikaan (n=20)	2,25	1,3	f= .255
Jompikumpi (n=14)	2,50	1,5	df=2
Molemmat (n=18)	2,56	1,4	p=.776

Luokittelin edelleen perheet kahteen luokkaan 1) tupakoiviin ja 2) tupakoimattomiin perheisiin sekä tämän hetkisen tupakoinnin että tupakointihistorian mukaan. Tupakoivissa perheissä jompikumpi tai molemmat vanhemmat tupakoivat tai ovat tupakoineet joskus ja tupakoimattomissa perheissä kumpikaan vanhemmista ei tupakoi tai eivät ole koskaan tupakoineet. Tutkin tupakoivien ja tupakoimattomien perheiden keskiarvoeroja t-testillä.

Tällä hetkellä tupakoivista tupakoimattomien ja tupakoivien perheiden keskiarvojen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ( $p=.581$ ). Myöskään tupakointihistoriaa tutkittaessa tupakoivien ja tupakoimattomien perheiden keskiarvojen välillä ei ole tilastollista merkitsevyyttä ( $p=.479$ ) (taulukko 13 ja 14).

TAULUKKO 13. Vanhempien tupakoinnin ja lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden keskiarvoerot, t-testi

Luokka	n	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	p-arvo
Vanhemmista tupakoi jompikumpi tai molemmat	15	2,60	1,404		
Vanhemmista ei tupakoi kumpikaan	36	2,36	1,397	-.556	.581

TAULUKKO 14. Vanhempien tupakointihistorian ja lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden keskiarvoerot, t-testi

Luokka	n	keskiarvo	keskihajonta	t-arvo	p-arvo
Vanhemmista on tupakoinut jompikumpi tai molemmat	32	2,53	1,414		
Vanhemmista ei ole tupakoinut kumpikaan	20	2,25	1,333	-.713	.479

## 8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla 4. ja 5.-luokkalaisten alakoululaisten ja heidän vanhempiansa fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajalla ja selvittää vanhempien elintapojen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien elintavoista tarkastelussa olivat fyysinen aktiivisuus, koulutus, painoindeksi (BMI) ja tupakointi.

Tässä tutkimuksessa yhteys löydettiin vanhempien fyysisen aktiivisuuden, koulutuksen sekä painoindeksin (BMI) ja lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden väliltä. Kuvaan ja pohdin tutkimuksen päälöydöksiä paremmin seuraavassa kappaleessa.

### 8.1 Keskeiset tulokset

Tämän tutkimuksen alakoululaiset eli 4. ja 5.-luokkalaisten liikkuvat (krt/vko) vapaa-ajallaan keskimäärin paljon tai kohtalaisesti. Harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan liikkuvia oppilaita oli vain vähän. Tämä on positiivinen tulos, sillä lähivuosina on puhuttu paljon lasten polarisoitumisesta runsaasti ja vähän liikkuviin. Tutkimustuloksia löytyy etenkin yläkoululaisten ja sitä vanhempien liikunnan harrastamisen polarisoitumisesta (Huotari 2004). Tällä aineistolla alakoululaisten polarisoitumisesta ei voida puhua vapaa-ajan liikunnan osalta, sillä suurin osa oppilaista liikkui paljon (4–6 kertaa viikossa, kerran päivässä tai useita kertoja päivässä) tai kohtalaisesti (2–3 kertaa viikossa tai kerran viikossa).

Alakoululaisten vapaa-ajan fyysinen aktiivisuuden harrastaminen (krt/vko) väheni hieman 4. luokalta 5. luokalle sekä tytöillä että pojilla. Tutkimustulos on samansuuntainen Naderin (2008) pitkittäistutkimuksen kanssa, jossa fyysinen aktiivisuus väheni 9-vuotiaasta 15-vuotiaaseen, mutta ristiriidassa Nupposen ym. (2010) tekemän kotimaisen tutkimuksen kanssa, jossa 12-vuotiaat harrastivat omatoimista liikuntaa useammin ja pitempiä aikoja kerrallaan kuin 9-vuotiaat. Tarkasteltaessa viikoittaista liikuntamäärää (h/vko) huomattiin 5.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien liikkuvan enemmän kuin 4.-luokkalaisten. Tämä tulos on osaltaan samansuuntainen Nupposen ym. (2010) tekemän tutkimuksen kanssa, mutta mielenkiintoisen ristiriitainen tämän tutkimuksen liikuntakertojen tuloksien kanssa. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan näyttäisi siltä, että neljännen luokan oppilaat liikkuvat

useammin, mutta vähemmän aikaa kerralla, kun taas viidesluokkalaiset liikkuvat harvemmin, mutta pidemmän aikaa kerralla.

Yleisesti pojat olivat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt tarkasteltaessa sekä liikuntakertojen useutta että määrää. Tyttöjen ja poikien liikuntamäärät erosivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi toisistaan sekä koko tutkimusjoukossa että erikseen 4. luokalla ja 5. luokalla tarkasteltuna. Pojat liikkuvat koulun ulkopuolella huomattavasti enemmän kuin tytöt. Aikaisemmat tutkimukset tukevat tätä tutkimustulosta, sillä sekä kansainvälisten että kotimaisten tutkimusten tulokset ovat olleet samanlaisia: pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin samanikäiset tytöt (Sallis ym. 2000; Nupponen ym. 2010; Mäki 2012; Tammelin ym. 2013). Erityisesti ero on ollut nähtävissä omatoimisen liikunnan harrastamisessa (Nupponen ym. 2010), kuten oli tässäkin tutkimuksessa. Poikien suuremman vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden taustalla on yhtenä tekijänä todennäköisesti se, että pojat harrastavat enemmän liikuntaa organisoidusti liikuntaseuroissa kuin tytöt (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Syitä voidaan hakea myös sukupuolieroista, esimerkiksi käyttäytymisessä. Pojat harrastavat kavereidensa kanssa enemmän fyysistä aktiivisuutta vaativaa tekemistä, kun taas tyttöjen tekeminen on usein rauhallisempaa. Pojat esimerkiksi tyypillisemmin viettävät vapaa-aikaa isommissa porukoissa pelaten jotakin palloilulajia, kun taas tytöt viihtyvät paremmin pienemmissä porukoissa jutellen ja puuhastellen rauhallisia juttuja, kuten askartelua tai piirtämistä. (Karvinen ym. 1991, 99; Iivonen 2008, 38.) Tätä tukee myös se, että pojat esimerkiksi käyttävät vapaa-ajallaan enemmän rakennettuja liikuntapaikkoja kuin tytöt (Suomi 2000). Tutkitusti fyysinen aktiivisuus vähenee murrosiässä (Telama & Yang 2000; Tammelin 2008; Aira ym. 2013). Tämän tutkimuksen 4.-5.-luokkalaiset ovat juuri murrosiän kynnyksellä olevia varhaismurrosikäisiä. Tyttöillä saattaa olla jo murrosikä, sillä tyttöillä murrosikä alkaa usein aikaisemmin kuin pojilla. (Pekkarinen 1989, 73.) Tämä voi osaltaan selittää tämän tutkimuksen eron poikien ja tyttöjen fyysisessä aktiivisuudessa.

Vanhempien liikunta-aktiivisuuden yhteyksistä lasten fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla selvisi, että äidin liikunta-aktiivisuus korreloi kohtalaisesti alakoululaisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla. Tämä tarkoittaa sitä, että mikäli äiti liikkuu paljon, liikkuvat myös lapset paljon. Tulokset ovat samansuuntaisia Määtän ym. (2014) tutkimuksen kanssa, jossa äidin liikunnallisuus oli positiivisesti yhteydessä lasten kouluajan ulkopuolisen arjen ja viikonlopun liikuntaan. Myös Mooren ym. (1991) tutkimuksen mukaan aktiivinen äiti lisäsi



lasten liikuntaa 2,0 kertaa enemmän kuin passiivinen äiti. Myös Voss & Sandercockin (2013) tutkimustuloksen, jossa jo yksi aktiivinen vanhempi edisti lasten fyysistä aktiivisuutta, voidaan nähdä tukevan tulosta. Tutkimustulos, jossa perheen yhteinen liikuntaan käyttämä aika edisti lapsen omatoimista fyysistä aktiivisuutta ja paljon liikkuvien perheiden lapset harrastivat enemmän organisoitua liikuntaa (Rautava ym. 2003), on myös samansuuntainen tuloksen kanssa. Tätä voisi selittää se, että äiti on usein perheessä se henkilö, joka viettää eniten aikaa lasten kanssa, sillä äiti esimerkiksi jää useimmin kotiin hoitamaan pieniä lapsia kuin isä (Salmi ym. 2009). Äiti on usein se henkilö, joka vielä myöhemminkin huolehtii arjen askareista koko perheen osalta. Tähän lukeutuvat myös harrastukset. Näiden syiden takia äidin roolimallin voidaan nähdä olevan lapsille tärkeä ja liikuntamyönteisen elämäntavan helposti periytyvän äidiltä lapsille. Tätä oletusta tukee tutkimustulos, jonka mukaan äidin roolimallilla oli vaikutusta erityisesti 5–6-vuotiaiden poikien fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla (Clealand ym. 2011). On mahdollista, että äitiä pidetään roolimallina vielä vanhempanakin.

Tutkimukseni tulos oli päinvastainen useimpien sellaisten tutkimustulosten kanssa, joissa myös isän fyysinen aktiivisuus nähdään lapsen fyysistä aktiivisuutta edistävänä tekijänä (Moore ym. 1991). Tulos on ristiriidassa myös Määtän ym. (2014) tutkimustulokseen isän fyysisen aktiivisuuden ja lasten fyysisen aktiivisuuden positiivisista yhteyksistä. On myös mahdollista, että 4.-5. luokalla liikunnan harrastamiseen vaikuttavat enemmän kaverit kuin vanhemmat. Esimerkiksi Karjulan (2014) pro gradu –tutkimuksessa 5.-luokkalaisten suurin omaehtoisien liikunnan harrastamisen liikuntamotivaatioon vaikuttava tekijä oli kaverit.

Vanhempien koulutus oli yhteydessä lasten vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen. Äitien koulutus oli yhteydessä tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen siten, että mitä korkeampi koulutus äidillä oli, sitä vähemmän tytöt liikkuiivat. Isän koulutus oli yhteydessä poikien fyysiseen aktiivisuuteen siten, että mitä korkeampi koulutus isällä oli, niin sitä aktiivisempia pojat olivat. Tätä tulosta tukee erityisesti Määtän ym. (2014) tutkimus, jossa isän korkea koulutustaso oli positiivisesti yhteydessä 11-vuotiaiden lasten viikonlopun liikuntaan. Myös monissa muissa tutkimuksissa vanhempien koulutustasolla ja lasten fyysisellä aktiivisuudella nähdään olevan positiivinen yhteys (Rautava, Laakso & Nupponen 2003; Gustafson & Rhodes 2006). Koulutustaso liittyy olennaisesti myös sosioekonomiseen asemaan, jonka on tutkittu olevan yhteydessä lasten liikunnan harrastamiseen (Tammelin 2008; Telama ym.

2009; Vandendriessche ym. 2012). Täten isän koulutustaso voi toimia lapsen liikuntaharrastuksen mahdollistajana. Tämä näkyy esimerkiksi hyvän taloudellisen tilanteen myötä annettavana rahallisena tukena. (Kay 2000.) Myös Clealandin ym. (2011) tutkimuksessa isän tekemät lapsen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät teot, kuten harrastuksen ja siihen tarvittavien välineiden maksaminen olivat positiivisesti yhteydessä 10–12-vuotiaiden poikien vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen.

Äidin koulutustason ja lasten fyysisen aktiivisuuden välinen käänteinen yhteys on ristiriidassa yleisimpien tutkimustulosten kanssa. Ainoastaan alakouluikäisiä nuorempien (3- ja 5-vuotiaiden) sekä ensimmäistä luokkaa käyvien lasten fyysinen aktiivisuus oli vähäisempää korkeasti koulutettujen vanhempien lapsilla kuin matalamman koulutuksen omaavien vanhempien lapsilla (Mäki 2012). Tulos saattaa selittyä osin sillä, että korkeammin koulutetuilla äideillä ei ole niin paljon aikaa liikkua lastensa kanssa kuin vähemmän koulutetuilla äideillä (Kaikkonen & Hakulinen-Viitanen 2012).

Vanhempien painoindeksi (BMI) oli yhteydessä 5.-luokkalaisten tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla. Mitä korkeampi BMI vanhemmilla oli, sitä vähemmän 5.-luokkalaisten tytöt liikkivat. Äidin BMI oli yhteydessä kaikkien alakoululaisten, 5.-luokkalaisten tyttöjen ja kaikkien poikien vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen; yhteys oli samansuuntainen. Yhteys 5.-luokkalaisten tyttöjen vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen oli suuruudeltaan jopa huomattava. Tulokset ovat samansuuntaisia yleisimpien tutkimustulosten kanssa, joissa normaalipainoisten vanhempien lapset ovat ylipainoisten vanhempien lapsia aktiivisempia (Williams & Mummery 2011). Tulos on ristiriidassa Sallis ym. (2000) tekemän tutkimuksen kanssa, jossa ylipainoisten vanhempien 4-12-vuotiaat lapset olivat fyysisesti aktiivisempia kuin normaalipainoisten lapset.

Oletettavasti suuren BMI:n omaavat vanhemmat ovat passiivisempia kuin normaalin tai alhaisen BMI:n omaavat. Vanhempien passiivisuus edistää lasten passiivisuutta jopa vahvemmin kuin vanhempien fyysinen aktiivisuus lasten fyysistä aktiivisuutta (Fogelholm ym. 1999). Vanhempien ylipaino nähdään myös riskitekijänä lasten ylipainoisuuteen (Vanhala 2012) ja ylipainoisilla vanhemmilla tiedetään olevan useammin ylipainoisia lapsia kuin normaalipainoisilla vanhemmilla (Laatikainen & Mäki 2012). Täten voidaan olettaa vanhemman ylipainoisuuden mahdollisesti tarkoittavan myös lapsen tai lasten ylipainoisuutta.

Lasten ylipainoisuuden on tutkittu olevan negatiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Tammelin 2008). Normaalipainoiset lapset ja nuoret harrastavat myös liikuntaa yleisemmin kuin ylipainoiset (Aira ym. 2013). Syitä ylipainoon voidaan hakea myös perheen ruokailutottumuksista, sillä vanhemmat, ja usein juuri äiti, vastaavat perheen ruokahankinnoista. Koska perheessä lapset ja aikuiset syövät useimmiten samaa ruokaa, vaikuttaa ruoan laatu sekä vanhempiin että lapsiin. Tutkimustenkin mukaan äidin kasvisten käytön on havaittu olevan yhteydessä lasten kasvisten käyttöön. (Vanhala 2012.)

Vanhempien tupakointihistorian sekä tämän hetkisen tupakoinnin ja lasten fyysisen aktiivisuuden väliltä ei löytynyt yhteyttä. Aikaisemmin on osoitettu, että tupakoivilla on huonompi kunto kuin tupakoimattomilla, jolloin liikunnan harrastaminen voi tuntua raskaalta ja epämurkavalta. Tupakoivilla on useammin myös ylipainoa kuin tupakoimattomilla. (Vierola 2007, 147.) Tutkimusten mukaan riskialtis terveystyytyminen usein myös kasautuu. Tällä tarkoitetaan sitä, että tupakoiva henkilö useimmiten myös käyttää alkoholia, syö epäterveellisesti ja liikkuu vähän. (Pennanen ym. 2006.) Edellä mainittujen tutkimustulosten valossa voidaan olettaa, että vanhempiin jotka tupakoivat, on syytä suunnata tukea tupakoinnin lopettamiseen.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että joidenkin elintapojen osalta vanhempien esimerkillä olisi vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla, mutta sitä kuinka paljon ja merkittävästi, ei pystytä sanomaan. Yhteyksien löytyminen ei ole ihme, sillä perhe on suurin ”instituutti” lapsen elämässä (McPherson ym. 1989). Psykologisen näkökulman mukaan vanhemman vaikutus lapseen perustuu kiintymyssuhteeseen: henkilö johon ollaan kiintyneitä, matkitaan myös enemmän. Lapset oppivat vanhemmiltaan erilaisia arvoja, asenteita ja käyttäytymismalleja, esimerkiksi vapaa-ajanvieton malleja. Mallit ja tavat kulkevat sosiaalisena perintönä sukupolvelta toiselle. Mallien lisäksi lapset oppivat myös vanhempien opetuksen kautta, sillä esimerkiksi liikuntataitoja voidaan suoraan opettaa lapsille. (Hurme 1995.)

## **8.2 Tutkimuksen vahvuudet, heikkoudet sekä jatkotutkimusaiheet**

Tutkimuksen yhtenä vahvuutena voidaan pitää sitä, että lapset ja heidän vanhempansa vastasivat kumpikin omaan kyselyyn. Täten vastauksien voidaan olettaa olevan

luotettavampia, kun vastausten, jotka joku toinen on vastannut. Esimerkkinä kysely, jossa vanhemmat olisivat vastanneet myös lasten fyysistä aktiivisuutta käsitteleviin kysymyksiin. Myös lapsien yhteisen rauhallisen, kiireettömän ja avustetun vastaustilanteen voidaan olettaa vaikuttaneen vastausten laatuun. Näiden edellämainittujen tekijöiden voidaan nähdä lisäävän tutkimuksen luotettavuutta.

Tämän tutkimuksen suurimpana heikkoutena voidaan pitää aineiston pientä kokoa. Vaikka vastaajavanhempia oli yhteensä 62, oli moneen kysymykseen jätetty vastaamatta. Myös äitien ja isien epätasapaino vaikutti tutkimukseen, sillä lasten huoltajista suuri osa oli joko äiti ja isä tai pelkkä äiti. Täten äitien vastauksia oli jonkin verran enemmän kuin isien. Tämän vuoksi aineiston syvempi tarkastelu tilastollisin menetelmin ei ollut mahdollista kaikkien tutkimusongelmien kohdalla ja tilalla on pitänyt käyttää pelkkää kuvailua. Myös 5.-luokkalaisia poikia (n=12) oli todella vähän verrattuna muihin oppilaisiin. Nämä seikat heikentävät tutkimuksen luotettavuutta olennaisesti. Vaikka tulokset ovat samansuuntaisia monien aikaisempien tutkimustulosten kanssa, ei tutkimustuloksia voida yleistää koskemaan kaikkia samanikäisiä juuri aineiston pienuuden takia. Tulokset antavat kuitenkin viitteitä vanhempien elintapojen yhteydestä lasten vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen ja niihin tulee suhtautua vakavasti.

Kysely toteutettiin syksyllä 2010 kahdessa satunnaisesti valitussa alakoulussa, jotka olivat Liikkuva koulu -hankkeessa mukana. Eri vuodenaikojen aikaisessa liikunnan harrastamisen vertailussa toteutetuissa tutkimuksissa on selvinnyt, että syksyllä liikutaan vähiten (Kolle ym. 2009; Nupponen ym. 2010). Tämä tulee ottaa huomioon tarkastellessa lasten ja vanhempien liikuntamäärien tuloksia. Olisi mielenkiintoista toteuttaa sama kysely samoilla oppilailta ja heidän vanhemmillaan keväällä, jolloin liikutaan eniten, ja selvittää, onko liikuntamäärissä eroa. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat liikkuivat keskimääräisesti paljon tai kohtalaisesti. Se voi johtua siitä, että koska koulut olivat hankkeessa mukana, ne olivat jo valmiiksi liikunnallisia kouluja ja oppilaat aktiivisia liikkujia. Tämä heikentää tutkimuksen luotettavuutta siinä mielessä, että se ei anna välttämättä kuvaa tyypillisistä suomalaisista koululaisista. Luotettavampaa olisi valita koulut täysin sattumanvaraisesti ympäri Suomea.

Kyselylomakkeen luotettavuutta on vaikea arvioida, sillä sen on laatinut LIKES – tutkimuskeskuksen koolle kutsuma tutkijaryhmä. Näin voidaan olettaa lomakkeessa olevien

kysymysten olevan pääasiassa aikaisemmin hyviksi ja luotettavaksi todettuja kysymyksiä. Oppilaiden kyselylomake oli yhteensä 10 sivua pitkä ja kysymyksiä oli yhteensä 30 kappaletta (liite 1). Vastaaminen voi olla 4.-5.-luokkalaisille haastava tehtävä, sillä täyttäminen vaatii paljon keskittymistä. Vapaa-ajan liikuntaan liittyvät kysymykset sijaitsivat lomakkeen keskiosassa. Analysoidessani vastauksia huomasin, että kysymysten 8 ja 9 välillä oli ristiriitaa joissakin vastauksissa. Esimerkiksi kysymykseen 8 ”kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?” oli vastattu ”2-3 kertaa viikossa”, mutta sama henkilö oli vastannut kysymykseen 9 ”kuinka paljon yhteensä harrastat riipeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi)” vaihtoehdon ”en lainkaan”. Joko oppilas ei ollut keskittynyt vastatessaan tai ei ymmärtänyt kysymystä. Alakouluikäiselle voi olla myös haastavaa muistaa tai hahmottaa omaa fyysistä aktiivisuuttaan (Vuontela 2010).

Tämä tutkimus oli kvantitatiivinen kyselylomaketutkimus, joka menetelmänä antaa vain rajallisen määrän tietoa lasten ja vanhempien fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä tekijöistä. Kyselylomakkeen luotettavuuteen vaikuttaa olennaisesti se, kuinka vastaaja on ymmärtänyt kysymyksen tai kuinka luotettavasti hän vastaa annettuun kysymykseen. Kyselylomakkeen rinnalla käytetyt objektiiviset mittausmenetelmät, kuten esimerkiksi kiihtyvyyssmittarit tai aktiivisuusmittarit olisivat antaneet kattavampaa tietoa fyysisestä aktiivisuudesta vapaa-ajalla. Tämä olisi lisännyt myös tutkimuksen validiteettia eli pätevyyttä (Hirsjärvi ym. 2009). Tulevaisuudessa olisikin järkevää ja mielenkiintoista toteuttaa samanlainen tutkimus keräten tietoa sekä kyselylomakkeella että objektiivisesti mitaten.

Vanhempien elintapojen merkitys alakouluikäisten vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen nähdään olevan tärkeässä roolissa. Niihin vaikuttamalla voidaan edistää lasten liikunnan harrastamista. (McPherson ym. 1989; Moore ym. 1991; Rautava ym. 2003; Malina ym. 2004a, 473; Gustafson & Rhodes 2006; Tammelin 2008; Lehto ym. 2009; Clealand ym. 2011; Voss & Sandercock 2013; Määttä ym. 2014.) Myös tämä tutkimus antoi suuntaa siihen, että joillakin vanhempien elintavoilla olisi yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voida sanoa, että vanhempien elintavoilla on suuri merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden edistämässä, vaan lisätutkimuksia tarvitaan edelleen. Tutkimustuloksia voidaan kuitenkin hyödyntää pohtiessa lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden edistämistä. Tutkimustulosten avulla ymmärretään vanhempien elintapojen

vaikuttavan alakouluikäisen lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, jolloin voidaan olettaa vanhempien elintapojen parantamisen vaikuttavan myös heidän lastensa elintapojen paranemiseen ainakin fyysisen aktiivisuuden osalta. Tutkimustulokset kannustavat vanhempia olemaan esimerkillisiä omille lapsilleen.

## LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off –ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 5.
- Aira, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Kämppi, K., Laine, K., Rajala, K., Tammelin, T., Turpeinen, S. & Walker, M. 2012. Teoksessa T. Tammelin, K. Laine & S. Turpeinen (toim.) Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Vaasa: Waasa Graphics.
- American Heart Association. 2014. Preventing Childhood Obesity: Tips for Parents and Care-takers. Viitattu 20.1.2015. [http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/HealthierKids/ChildhoodObesity/Preventing-Childhood-Obesity-Tips-for-Parents-and-Care-takers\\_UCM\\_456118\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/HealthierKids/ChildhoodObesity/Preventing-Childhood-Obesity-Tips-for-Parents-and-Care-takers_UCM_456118_Article.jsp)
- Blair, S. N. & Morris, J. N. 2009. Healthy Hearts—and the universal benefits of being physically active: Physical activity and health. *Annals of Epidemiology* 19 (4), 253–256.
- Bouchard, C. & Shephard, R. J. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–88.
- Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. Haskell (toim.) *Physical Activity and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–19.
- Bricker, J. B., Leroux, B. G., Peterson, A. V. Jr., Kealey, K. A., Sarason, I. G., Andersen, M. R. & Marek, P. M. 2003. Nine-year prospective relationship between parental smoking cessation and children's daily smoking. *Addiction* 98 (5), 585–593.
- Brunton, G., Thomas, J., Harden, A., Rees, R., Kavanagh, J., Oliver, S., Shepherd, J. & Oakley, A. 2005. Promoting physical activity amongst children outside of physical educa-

- tion classes: A systematic review integrating intervention studies and qualitative studies. *Health Educational Journal* 64, 323–338.
- Caravita, S. C. S., Pöyhönen, V., Rajala, I. & Salmivalli, C. 2011. The architecture of high status among Finnish youth. *British Journal of Developmental Psychology* 29 (3), 668–679.
- Chaddock, L., Erickson, K. I., Prakash, R., Kim, J., Voss, M., VanPatter, M., Pontifex, M., Raine, L., Konkel, A., Hillman, C., Cohen, N. & Kramer, A. 2010. A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. *Brain Research* 1358, 172–183.
- Chaddock, L., Hillman, C., Buck, S. & Cohen, N. 2011. Aerobic fitness and executive control of relational memory in preadolescent children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 43 (2), 344–349.
- Chen, E., Martin, A. D. & Matthews, K. A. 2006. Understanding health disparities: the role of race and socioeconomic status in children's health. *American Journal of Public Health* 96 (4), 702–708.
- Chen, E., Martin, A. D. & Matthews, K. A. 2007. Trajectories of socioeconomic status across children's lifetime predict health. *Pediatrics* 120, e297–e303.
- Clealand, 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. *The Science of Health Promotion* 25 (3), 159–167.
- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., McDowell, J. E., Austin, B. P., Miller, P. H., Yanasak, N. E., Allison, J. D. & Naglieri, J. A. 2011. Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: A randomized, controlled trial. *Health Psychology* 30 (1), 91–98.
- Dunton, G. F., Liao, Y., Intille, S., Wolch, J. & Pentz, M. A. 2011. Physical and social contextual influences on children's leisure-time physical activity: An ecological momentary assessment study. *Journal of Physical Activity and Health* 8 (1), 103–108.



- Edwardson, C. L. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (6), 522–535.
- Fjortoft, I. 2004. Landscape as Playscape: The effects of natural environments on children`s play and motor development. *Children, Youth and Environments* 14 (2), 21–44.
- Fletcher, G. F., Balady, G., Blair, S. N., Blumethal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S., Sivarajan Froelicher, E. S., Froelicher, V., Pina, I. L. & Pollock, M. L. 1996. Statement on Exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all americans. American Heart Association. *Circulation* 94, 857–862.
- Fogelholm, M., Nuutinen, O., Pasanen, M., Myöhänen, Ä. & Säätelä, T. 1999. Parent-child relationship of physical activity patterns and obesity. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 23, 1262–1268.
- Fogelholm, M. 2011a. Terveysliikunnan tausta: Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 20–42.
- Fogelholm, M. 2011b. Terveysliikunnan suositukset: Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Furrer, C. & Skinner, E. A. 2003. Sence of relatedness as a factor in children`s academic engagement and performance. *Journal of Educational Psychology* 95 (1), 148–162.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. *Developmental physical education for all children*. Fourth Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gordon-Larsen, P., Nelson, M. C., Page, P. & Popkin, P. M. 2006. Inequality in the built environment underlies key health disparities in physical activity and obesity. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics* 117, 417–424.

- Gustafson, S. & Rhodes, R. 2006. Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine* 36 (1), 79–97.
- Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T.H. 2014. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health*, 14, 1114.
- Haskell, W. L., Blair, S. N. & Hill, J. O. 2009. Physical activity: Health outcomes and importance for public health policy. *Preventive Medicine* 49 (4), 280–282.
- Helakorpi, S., Pajunen, T., Jallinoja, P., Virtanen, S. & Uutela, A. 2011. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2010. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 15/2011*.
- Herlevi, T. & Rosberg, M. 2000. Peruskoulun 5-, 7- ja 9-luokkalaisten sosiaaliset suhteet ja liikuntaharrastuksen yhteydet sosiaalisiin suhteisiin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.
- Hirvonen, R. 2011. Lasten mediakäytöt ja kotien mediakasvatus lasten kertomina. Teoksessa S. Pääjärvi, R. Hirvonen & L. Toukonen (toim.) Lasten mediabarometri 2011: 7–11-vuotiaiden lasten mediankäyttö ja kokemukset mediakasvatuksesta. *Mediakasvatusseura*, 17–53.
- Howley, E. 2001. Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sports and Exercise* 33, 364–369.
- Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? -Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

- Hurme, H. 1995. Lapsuus: Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.) näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. 1-8.painos. WSOY. 139–157.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4–5 –vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 131.
- Jago, R., McDonald-Wallis, K., Thompson, J. L., Page, A. S., Brockman, R. & Fox, K. R. 2011. Better with a buddy: Influence of best friends on Children`s Physical Activity. *Medicine & Science in Sports and Exercise* 43 (2), 259–265.
- Jago, R., Brockman, R., Fox, K. R., Cartwright, K., Page, A. S. & Thompson J. L. 2009. Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10-11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 6:4.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7:40.
- Kaikkonen, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2012. Lasten ja perheiden elinympäristö. Teoksessa R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M-L. Ovaskainen, S. Virtanen. T. Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys ja hyvinvointierot. Terveystieteiden tutkimuskeskus, raportti 2012, 43–64.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Suomen liikunta ja urheilu ry, Nuori Suomi, Suomen kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki & Opetus- ja kulttuuriministeriö. Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n julkaisusarja 7.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. Suomen liikunta ja urheilu ry, Nuori Suomi, Suomen kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki & Opetus- ja kulttuuriministeriö. Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n julkaisusarja 6.

- Karjula, H. 2014. Lasten ja nuorten liikuntaa lumijoella ja jyvaskylässä: omaehtoiseen liikuntaan kannustavat tekijät 5., 7. ja 9. luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Helsinki: Otava.
- Kay, T. 2000. Sporting excellence: A family affair? *European Physical Education Review* 6 (2), 151–169.
- Kerr, J., Rosenberg, D., Sallis, JF., Saelens, BE., Frank, LD. & Conway, TL. 2006. Active commuting to school: Associations with environment and parental concerns. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38 (4), 787–794.
- Kiikala, M. & Lahti, H. 2007. Koulumatkaliikunta osana lapsen arkipäivää. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J-E., Leskinen, E. & Salmela-Aro, K. 2008. Peer group influence and selection in adolescent`s school burnout: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly* 54 (1), 23–55.
- Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Andersen, LB. & Andersen, SA. 2009. Seasonal variation in objectively assessed physical activity among children and adolescents in Norway: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 6 (36). Viitattu:23.2.2015 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2711042/>
- Koponen, P. & Hakulinen-Viitanen, T. 2010. Perheiden terveys ja terveystottumukset. Teoksessa P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, R. Kaikkonen, P. Koponen, M-L. Ovaskainen, R. Sippola, S. Virtanen, T. Laatikainen (toim.) Lasten terveys, LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 2/2010, 134–137.
- Korpi, K., Mäkelä, S. & Hirvensalo, M. 2014. Liikuntakykyisyyden ja sosiaalisen aseman yhteys alakoululaisilla pojilla. *Liikunta & Tiede* 51 (1), 44–49.

- Kyttä, M. & Horelli, L. 2002. Lasten kehitystä tukeva ympäristö. Teoksessa J. Karvinen & J. Norra (toim.) Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 83. Hämeenlinna, Karisto. 14–18.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. WSOY, 42–63.
- Laatikainen, T. & Mäki, P. 2012. Lasten kasvu, kehitys ja terveydentila: ylipaino. Teoksessa R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M-L. Ovaskainen, S. Virtanen. T. Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys ja hyvinvointierot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 2012, 65–68.
- Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., Jaako, J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Rajala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu –hankkeen väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & Tiede 50 (6), 47–52.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede 48 (6), 24–31.
- Lehto, R., Corander, C., Ray, C. & Roos, E. 2009. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 46, 258–271.
- Loke, A. Y. & Wong, Y. P. I. 2010. Smoking among young children in Hong Kong: Influence of parental smoking. Journal on Advanced Nursing 66, 2659–2670.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004a. Physical activity and energy expenditure: assesment, trends, and tracking. Teoksessa R. M. Malina, C. Bouchard & O. Bar-Or (toim.) Growth, Maturation and Physical Activity. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 457–478.

- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004b. The young athlete. Teoksessa R. M. Malina, C. Bouchard & O. Bar-Or (toim.) *Growth, Maturation and Physical Activity*. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 623–650.
- Malina, R. M. 2010. Physical activity and health of youth. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport /Science, Movement and Health* 10 (2), 271–277.
- Malina, R. M. 2012. Movement proficiency in childhood: Implications for physical activity and youth sport. *Kinesiologia Slovenica* 18 (3), 19–34.
- Marjamaa, H. & Myllymäki, S. 2013. 1.-3. luokkalaisten fyysinen aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielma.
- Martelin, T., Koskinen, S. & Lahelma, E. 2005. Väestöryhmien väliset terveysterot. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) *Suomalaisten terveys*. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 266–276.
- McPherson B. D., Curtis J. E & Loy J. W. 1989. *The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Perhebarometri 2011. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Väestötutkimuslaitos katsauksia E42/2012.
- Moore, L., Lombardi, D., White, M., Cambell, J., Oliveria, S. & Ellison, R. 1991. Influence of parents` physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics* 118 (2), 215–219.
- Murasko, J. E. 2009. Socioeconomic status, height, and obesity in children. *Economics and Human Biology* 7 (3), 376–386.
- Mäki, P. 2012. Lasten ja nuorten terveystottumukset. Teoksessa R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M-L. Ovaskainen, S. Virtanen. T.

- Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys ja hyvinvointierot. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, raportti 2012, 128–134.
- Mäkinen, T. 2010. Trends and explanations for socioeconomic differences in physical activity. National Institute for Health and Welfare. Research 41, 5–6.
- Männistö, S., Laatikainen, T. & Vartiainen, E. 2012. Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. FINRISKI 2012 tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J. G., Weiderpass, E. & Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 71–77.
- Nader, P. R., Bradley, R. H., Houts, R. M., McRitchie, S. L. & O'Brien, M. 2008. Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *The Journal of The American Medical Association* 300 (3), 295–305.
- Nupponen, H. 1997. 9–16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Research Reports on Sport and Health 106. Jyväskylä. LIKES-tutkimuskeskus.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN –tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Ozdemir, A. & Yilmaz, O. 2008. Assessment of outdoor school environments and physical activity in Ankara's primary schools. *Journal of Environmental Psychology* 28 (3), 287–300.
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L. & Young, J.C. 2006. Promoting physical activity in children and youth: A scientific statement from the American Heart Association Council of Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils in Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation* 114 (11), 1214–1224.
- Pearson, N., Timperio, A., Salmon, J., Crawford, D. & Biddle, S. J.H. 2009. Family influences on children's physical activity and fruit and vegetable consumption. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 6:34

- Pekkarinen, H. 1989. Lapsen fysiologiset valmiudet kilpaurheiluun. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama & J. Juppi (toim.) *Liikkuvat lapset: lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 114. Helsinki: Valtion painatuskeskus. 73–80.
- Pennanen, M., Patja, K. & Joronen, K. 2006. *Tupakkakertomus 2006: oikeus savuttomaan elämään*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 3/2006.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Rainio, S., Rimpelä, M. & Rimpelä, A. 2006. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 43, 174–185.
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5.luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & Tiede* 40 (5-6), 26–32.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. 2000. A review of correlates of physical activity in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition* 12 (02), 267–283.
- Salmi, M., Lammi-Taskula, J. & Närvi, J. 2009. *Perhevapaat ja työelämän tasa-arvo*. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja: työ ja yrittäjyys 24/2009.
- Slotte, S., Sääkslahti, A, Metsämuuronen, J. & Rintala, P. 2014. Fundamental movement skill proficiency and body composition measured by dual energy X-ray absorptiometry in eight-year-old children. *Early Child Development and Care* 185 (3), 475–485.
- Stamatakis, E., Wardle, J. & Cole, T. J. 2009. Childhood obesity and overweight prevalence trends in England: Evidence of growing socioeconomic disparities. *International Journal of Obesity* 34, 41–47.
- Suomi, K. 2000. *Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo*. Jyväskylän yliopiston liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisu 1/2000. Jyväskylä.
- Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen, L., Myllylä, S., Pavelka, B., Vettenranta, J., Vehkakoski, K. & Lee, A. 2009. *Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo: seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998–2009*.



Opetus- ja kulttuuriministeriön veikkausvoittovaroista kustantama julkaisu. Kopijyvä 2012.

Syväoja, H. 2014. Physical activity and sedentary behavior in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. Jyväskylän yliopisto. LIKES – Research Reports on Sport and Health 292.

Sääkslahti, A., Numminen, P., Raittila, P., Paakkunainen, U. & Välimäki, I. 2000. 6-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 37 (6), 19–22.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104.

Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? –Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.

Tammelin, T. 2003. Physical Activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Oulu Regional Institute of Occupational Health; Department of Public Health Science and General Practice. Viitattu 26.2.2014. <http://herkules.oulu.fi/isbn9514272331/isbn9514272331.pdf>.

Tammelin, T. 2005. A review of longitudinal studies on youth predictors of adulthood physical activity. *International Journal Adolescence Medicine and Health* 17 (1), 3–12.

Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Osa III: Perustelut. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 46–50.

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikkuva koulu –hankkeen loppuraportti*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

- Tarnanen, K., Kesäniemi, A., Kettunen, J., Kujala, U., Kukkonen-Harjula, K. & Tikkanen, H. 2010. Liikunta on lääke (liikuntasuositus). Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 25.1.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00077](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077)
- Telama, R. & Yang X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (9), 1617-1622.
- Telama, R., Laakso, L., Nupponen, H., Rimpela, A. & Pere, L. 2009. Secular trends in youth physical activity and parents' socioeconomic status from 1977 to 2005. *Pediatric Exercise Science* 21, 462-474.
- UKK-instituutti. 2014. Liikuntapiirakka. Viitattu 25.1.2015. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- U.S. Department of Health & Human Services. 2008. Physical activity guidelines for Americans. Viitattu 5.2.2014. <http://health.gov/paguidelines/guidelines/summary.aspx>.
- Van Der Horst, K., Paw, M. J., Chin, A., Twisk, J. W. & Van Mechelen, W. 2007. A Brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39 (8), 1241–1250.
- Vandendriessche, J. B., Vandorpe, B. R., Vaeyens, R., Malina, R. M., Lefevre, J., Lenoir, M. & Philippaerts, R. M. 2012. Variation in sport participation, fitness and motor coordination with socioeconomic status among Flemish children. *Pediatric Exercise Science* 24 (1), 113–116.
- Vanhala, M. 2012. Lapsen ylipaino, riskitekijät ja tunnistaminen. Oulun yliopisto. Terveystieteiden laitos. Lääketieteellinen tiedekunta.
- Vierola, H. 2007. Pysy nuorena –elä kauemmin: tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 3. painos. Vantaa, Dark oy.
- Virta, K. 2000. Missä lapsi liikkuu? Ala-asteikäisten lasten liikkumisympäristö ja liikunnan sisältö. Helsinki: Nuori Suomi.
- Vuontela, V. 2010. Kouluikäisten lasten työmuistin toiminta ja kehittyminen. *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erikoislehti* 20 (1), 25–41.

- Vuori, I. 2005. Liikunta eri elämänvaiheissa: Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 144–170.
- Vuori, I. & Kannas, L. 2008. Liikunta-aktiivisuuden yhteydet muihin terveystottumuksiin. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 85–86.
- Vuori, I. 2010. Liikunnan vaikutukset ja niiden tutkiminen: Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Voll, J. 2013. Determining the "Spread of Effects" of physical activity interventions from children to parents/guardians. Lakehead University Thunder Bay, Ontario. Thesis of the Master of Public Health.
- Voss, C. & Sandercock, G. R. H. 2013. Associations between perceived parental physical activity and aerobic fitness in schoolchildren. *Journal of Physical Activity & Health* 10 (3), 397–399.
- Väistö, J., Eloranta, A-M., Viitasalo, A., Tompuri, T., Lintu, N., Karjalainen, P., Lampinen, E-K., Ågren, J., Laaksonen, D. E., Lakka, H-M., Lindi, V. & Lakka, T. A. 2014. Physical activity and sedentary behaviour in relation to cardiometabolic risk in children: cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11:55.
- Williams S. L. & Mummery K. W. 2011. Links between adolescent physical activity, body mass index, and adolescent and parent characteristics. *Health Education & Behavior* 38 (5), 510–520.
- World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity and health. Viitattu 5.2.2014. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf?ua=1).
- WHO 2010. Health Behavior in School-aged Children (HBSC). Viitattu 27.2.2014. [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf)

World Health Organization. 2014. Physical activity. Viitattu 5.2.2014.  
[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/).

**LITE 1**



# Liikkuva koulu Skolan i rörelse



## Liikkuva koulu -tutkimus 2010–2012 KYSELY 4.–6.-luokkalaisille

Hyvä oppilas,

Olet mukana Liikkuva koulu -tutkimuksessa. Tutkimuksesta vastaa LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylässä. Oppilaat ympäri Suomen vastaavat samoihin kysymyksiin. Vastauksesi antavat tärkeää tietoa suomalaisten oppilaiden liikunnasta ja elämästä.



- Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.
- Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista.
- Tutkijoita lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään lomaketta.
- Kun olet vastannut lomakkeeseen palauta se aineiston kerääjälle.

Kiitos!

LIKES-tutkimuskeskus  
Viitaniementie 15, 40720 Jyväskylä  
[www.likes.fi](http://www.likes.fi)  
[www.liikkuvakoulu.fi](http://www.liikkuvakoulu.fi)

### Täyttöohje

Vastaaminen on helppoa: merkitse rasti  valitsemasi vaihtoehdon kohdalle ja/ tai kirjoita sille varatulle viivalle. Kiitos.

*Esimerkki.*

*Sukupuoli*

poika

tyttö

Nimi \_\_\_\_\_

Koulu \_\_\_\_\_

Luokka \_\_\_\_\_ (esim. 4C)

Lomakkeen täyttöpäivämäärä \_\_\_\_\_ (esim. 12.10.2010)

1. Sukupuoli

poika

tyttö

2. Syntymäaikasi \_\_\_\_\_ (esim. 4.3.2000)

3. Mitä kieltä useimmiten puhut kotonasi?

suomea

ruotsia

muuta, mitä \_\_\_\_\_

**LIIKUNTA**

4. Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

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

5. Kuinka pitkä on koulumatkasi?

alle 500 m

500 m - 1 km

1-2 km

2-3 km

3-5 km

yli 5 km

**6. Miten kuljet koulumatkasi tähän aikaan vuodesta?**

- kävellen
- pyörällä
- vanhempien autokyydillä
- muulla moottoriajoneuvolla
- moottoriajoneuvolla ja kävellen, josta kävelymatkan pituus on \_\_\_\_\_ km

**7. Kuinka kauan kävelet, pyöräilet tai kuljet muilla liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkoilla päivittäin? (yhteensä meno ja tulomatka)**

- en lainkaan
- alle 20 minuuttia päivässä
- 20-39 minuuttia päivässä
- 40-59 minuuttia päivässä
- tunnin päivässä tai enemmän

**8. Missä olet yleensä koulun välitunneilla?**

- ulkona
- sisällä

**9. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla?**

	Kaikilla välitunneilla	Useimmilla välitunneilla	Silloin tällöin	En koskaan
• Istun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Seisokelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kävelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Osallistun liikuntaleikkeihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pelaan pallopelejä, esim. jalkapalloa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Teen jotain muuta. Mitä? _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**10. KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA: Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?**

- useita kertoja päivässä
- kerran päivässä
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- en koskaan

**11. Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi)**

- en lainkaan
- noin ½ tuntia viikossa
- noin tunnin viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- 4-6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

**12. Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?**

	en ole osallistunut	olen osallistunut silloin tällöin	olen osallistunut usein tai säännöllisesti
• Koulun liikuntakerhoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kuntokeskuksen ohjattuun liikuntaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ohjattuun kuntosalitoimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Urheiluseuran harjoituksiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kilpailuihin tai otteluihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



13. Mitä liikuntaa harrastat kouluajan ulkopuolella tähän aikaan vuodesta? Kirjoita viivoille kolme eniten harrastamaasi lajia ja rastita kuinka usein niitä harrastat.

Lajit	kerran kuukaudessa tai harvemmin	2-3 kertaa kuukaudessa	kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4 kertaa viikossa tai useammin
1. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi.

Liikun, koska...	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei ole tärkeä
• liikunta on kivaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan saada uusia kavereita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan olla hyvässä kunnossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta rentouttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• nautin harjoittelusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pidän joukkueessa olemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta tekee minusta viehättävämmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta vahvistaa lihaksiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan tavata kavereitani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan siitä kilpailu-uran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta on virkistävää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikkussa nautin luonnosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pidän yksin liikkumisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta laihduttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• nautin kilpailemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta on terveellistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan olla suosittu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vanhempani haluavat minun liikkuvan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• muu, mikä _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TELEVISIO, TIETOKONEET JA PELIKONSOLIT

15. Kuinka monta tuntia päivässä katselet tavallisesti vapaa-aikanasi televisiota, videoita tai DVD:tä? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

**KOULUPÄIVINÄ**

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

**VIIKONLOPPUISIN**

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

16. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti pelaat vapaa-aikanasi tietokone- tai konsolipelejä (Playstation, Xbox, GameCube jne.) Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

**KOULUPÄIVINÄ**

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

**VIIKONLOPPUISIN**

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

17. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät tietokonetta vapaa-aikanasi seuraaviin asioihin: chattailu, internetin käyttö, sähköpostin käyttö, läksyt jne.? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

**KOULUPÄIVINÄ**

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

**VIIKONLOPPUISIN**

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

## MUUT TERVEYSTOTTUMUKSET

**18. Kuinka usein syöt aamupalaa kouluviikon aikana? (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia)**

- viitenä aamuna
- 3-4 aamuna
- 1-2 aamuna
- harvemmin

**19. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?**

Viimeistään

klo	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00 tai myöhemmin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**20. Milloin tavallisesti heräät kouluamuina?**

Viimeistään

klo	5.00	5.30	6.00	6.30	7.00	7.30	8.00 tai myöhemmin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

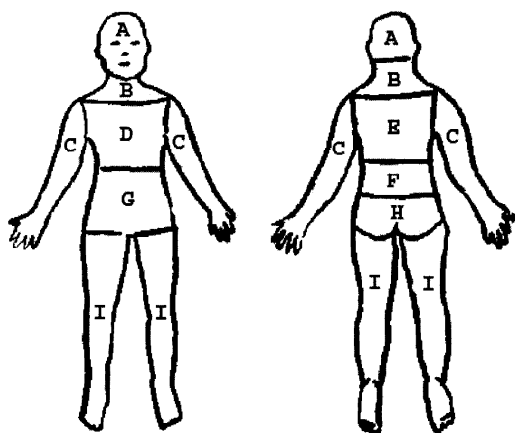
**21. Miten usein koulupäivinä tunnet itsesi väsyneeksi noustessasi aamulla?**

- harvoin tai en koskaan
- satunnaisesti
- 1-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

OIREET

22. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita edellisen 3 kuukauden aikana (vartalon osat A-I alla olevissa kuvissa)? Merkitse rasti sopivan vaihtoehdon kohdalle.

	Lähes päivittäin	Useammin kuin kerran viikossa	Noin kerran viikossa	Noin kerran kuukaudessa	Harvemmin tai ei koskaan
• Päänsärkyä (A)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Niska-hartiakipua tai särkyä (B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yläraajojen kipua tai särkyä (C)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Rintakehän kipua tai särkyä (D)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yläselän kipua tai särkyä (E)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Alaselän kipua tai särkyä (F)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vatsakipu (G)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pakaroiden kipua tai särkyä (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Alaraajojen kipua tai särkyä (I)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vaikeuksia päästä uneen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Heräilemistä öisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



23. Oletko loukannut edellisen 3 kuukauden aikana jonkin edellä mainituista kipualueista? (esimerkiksi kaatunut, kompastunut, loukannut urheilussa jne.)

- En
- Kyllä. Minkä alueen olet loukannut? (A-I) \_\_\_\_\_

KOULUN SOSIAALISET SUHTEET

24. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ryhmissä työskentely sujuu hyvin luokassani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit tulevat väliin, jos jotain oppilasta kiusataan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit auttavat toisiaan koulutehtävissä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit auttavat toisiaan ongelmatilanteissa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulukavereiden kanssa on helppo tulla toimeen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Minulla on ystäviä tässä koulussa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulukaverit hyväksyvät minut sellaisena kuin olen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Tässä koulussa tunnen, että...	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• minua tuetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua kuunnellaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua ymmärretään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua arvostetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• olen turvassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• voin vaikuttaa asioihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• voin sanoa vapaasti mielipiteeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## KOULUN ILMAPIIRI

26. Millaiseksi koet koulusi ilmapiirin?

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- ei hyväksi eikä huonoksi
- melko huonoksi
- erittäin huonoksi

27. Millaiseksi koet välituntien ilmapiirin?

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- ei hyväksi eikä huonoksi
- melko huonoksi
- erittäin huonoksi

## KOULUKIUSAAMINEN

Seuraavat kysymykset liittyvät koulukiusaamiseen. Kiusaamisella tarkoitetaan tässä sitä, kun toinen oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita toistuvasti jollekin oppilaalle.

28. Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa tämän LUKUKAUDEN aikana?

- ei lainkaan
- kerran tai kaksi kertaa
- monta kertaa

29. Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana?

- en lainkaan
- kerran tai kaksi kertaa
- monta kertaa

## MUUT KYSYMYKSET

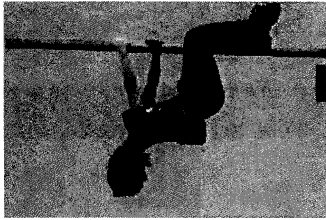
30. Oletko kuullut liikkumiseen kannustavasta projektista koulussasi?

- en
- kyllä

31. Onko se vaikuttanut liikkumiseesi?

- ei
- kyllä, miten? \_\_\_\_\_

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**



## Liikkuva koulu Skolan i rörelse



# Liikkuva koulu -tutkimus 2010–2012 KYSELY 4.–9.-luokkalaisten vanhemmille

Hyvä vanhempi,

Lapsenne on mukana Liikkuva koulu -tutkimuksessa. Tutkimuksesta vastaa LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylästä. Vastauksenne antavat tärkeää tietoa suomalaisten oppilaiden liikunnasta ja elämästä.



- Kaikki antamanne tiedot ovat luottamuksellisia.
- Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista.
- Tutkijoita lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään lomaketta.
- Olkaa hyvä ja vastatkaa kaikkiin kysymyksiin.
- Osa kysymyksistä koskee vain isää tai äitiä. Jos toinen vanhemmista ei pysty vastaamaan häntä koskeviin kysymyksiin, voi toinen vanhempi täyttää hänen puolestaan ne kysymykset, joihin pystyy vastaamaan.
- Palauttakaa kysely valmiiksi maksetussa palautuskuoressa LIKES-tutkimuskeskukseen.

LIKES-tutkimuskeskus  
Viitaniementie 15, 40720 Jyväskylä  
www.likes.fi  
www.liikkuvakoulu.fi

Kiitos vastauksistanne!

### Täyttöohje

Vastaaminen on helppoa: merkitkää rasti  valitsemanne vaihtoehdon kohdalle ja/ tai kirjoittakaa sille varatulle viivalle. Kiitos.

## PERHEESEEN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

### 1. Tähän kyselyyn vastaa

- Äiti ja Isä
- Äiti
- Isä
- Muu huoltaja, kuka? \_\_\_\_\_

### 2. Kuka on lapsen pääasiallinen huoltaja?

- Äiti ja isä
- Äiti
- Isä
- Muu, kuka? \_\_\_\_\_

### 3. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten lapsen pääasiallisen huoltajan siviilisäätystä?

- Avio-/avoliitossa lapsen isän/äidin kanssa
- Eronnut, yksinhuoltaja
- Eronnut, yhteishuoltaja
- Eronnut, uudessa avio-/avoliitossa
- Naimaton
- Leski

### 4. Asuvatko lapsen biologiset vanhemmat yhdessä?

- Kyllä
- Eivät

### 5. Montako henkilöä kuuluu kotitalouteen?

\_\_\_\_\_ aikuista ja \_\_\_\_\_ lasta

### 6. Kirjoittakaa viivoille kotitalouteen kuuluvien lasten syntymävuodet vanhimmasta nuorimpaan:

\_\_\_\_\_

### 7. Asuinpaikka:

- Iso kaupunki (20 000 asukasta tai enemmän)
- Pieni kaupunki, kylä tai taajama (1000 – 20 000 asukasta)
- Maaseutu tai haja-asutusalue (alle 1000 asukasta)

### 8. Kuinka suuret olivat taloutenne kokonaistulot yhteensä viime vuonna (veroja vähentämättä)?

\_\_\_\_\_ euroa/vuosi



## LAPSEENNE LIITTYVÄT KYSYMYKSET

Seuraavat kysymykset koskevat lastanne, joka osallistuu Liikkuva koulu -tutkimukseen. Jos perheestänne osallistuu tutkimukseen kaksi tai useampia lapsia, vastatkaa kysymyksiin vain nuorimman lapsen osalta.

Lapsen nimi \_\_\_\_\_

Lapsen syntymäaika (esim. 3.4.2000) \_\_\_\_\_

Lapsen koulun nimi \_\_\_\_\_

### 9. Onko lapsellanne joku sairaus tai vamma, joka vaikuttaa hänen fyysiseen aktiivisuutensa?

- Ei
- Kyllä, mikä? \_\_\_\_\_

### 10. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä, jotka koskevat lapsenne koulumatkaa?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• Lapsen koulumatka on liian vaarallinen (liikenteen tms. takia), jotta lapsi voisi kävellä tai pyöräillä kouluun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lapsi ei voi kävellä kouluun, koska matka on liian pitkä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lapsi ei voi pyöräillä kouluun koska matka on liian pitkä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pelkään, että lapselle sattuu jotain ikävää koulumatkalla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lapsi viedään yleensä autolla kouluun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haluan, että lapsi kävelee tai pyöräilee kouluun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 11. Mikä näistä vaihtoehdoista on mielestänne pisin hyväksyttävä koulumatka, jonka lapsenne vielä voisi kävellä kouluun?

- 500 m
- 1 km
- 2 km
- 3 km
- 5 km

12. Mikä näistä vaihtoehtoista on mielestänne pisin hyväksyttävä koulumatka, jonka lapsenne vielä voisi pyöräillä kouluun?

- 500 m
- 1 km
- 2 km
- 3 km
- 5 km

13. Kuka mielestänne on pääasiallisesti vastuussa lasten liikunta-aktiivisuudesta?

- lapset itse
- vanhemmat
- koulu
- joku muu taho, mikä \_\_\_\_\_

14. Kuinka paljon kouluikäisten 7–18-vuotiaiden lasten tulisi liikkua?

- vähintään tunti viikossa
- vähintään 2 tuntia viikossa
- vähintään 4 tuntia viikossa
- vähintään tunti päivässä
- vähintään 2 tuntia päivässä
- vähintään 3 tuntia päivässä

#### VANHEMPIEN KOULUTUS, TYÖ JA ELINTAVAT

Seuraavat kysymykset koskevat tutkittavan lapsen äitiä ja isää, jotka asuvat samassa taloudessa lapsen kanssa. Tässä tapauksessa äidiksi/isäksi katsotaan myös henkilö, joka ei ole lapsen oma (biologinen) vanhempi vaan esim. äidin tai isän uusi puoliso. Jos jompikumpi vanhemmista ei pysty vastaamaan häntä koskeviin kysymyksiin, voi toinen vanhempi täyttää hänen puolestaan ne kysymykset, joihin pystyy vastaamaan.

15. Äidin syntymävuosi \_\_\_\_\_

16. Isän syntymävuosi \_\_\_\_\_

**17. Mikä on äidin korkein koulutus?**

- Peruskoulu
- Ammattioppilaitos
- Lukio
- Alempi korkea-aste: ammatillisen opistoasteen tutkinnot, ammattikorkeakoulututkinnot, yliopistojen alemmat korkeakoulututkinnot (kandidaatin tutkinnot)
- Ylempi korkea-aste: ylemmät ammattikorkeakoulututkinnot, yliopistojen ylemmät korkeakoulututkinnot (maisterin, lisensiaatin tai tohtorin tutkinnot)

**18. Mikä on isän korkein koulutus?**

- Peruskoulu
- Ammattioppilaitos
- Lukio
- Alempi korkea-aste: ammatillisen opistoasteen tutkinnot, ammattikorkeakoulututkinnot, yliopistojen alemmat korkeakoulututkinnot (kandidaatin tutkinnot)
- Ylempi korkea-aste: ylemmät ammattikorkeakoulututkinnot, yliopistojen ylemmät korkeakoulututkinnot (maisterin, lisensiaatin tai tohtorin tutkinnot)

**19. Mikä on äidin nykyinen ammatti tai toimi? (Merkitkää vaikka olisitte tilapäisesti poissa työelämästä mm. sairauden tai työttömyyden vuoksi. Merkitkää ammattinimike tarkasti, esim. ei hoitaja vaan sairaanhoitaja.)**

---

**20. Mikä on isän nykyinen ammatti tai toimi? (Merkitkää vaikka olisitte tilapäisesti poissa työelämästä mm. sairauden tai työttömyyden vuoksi. Merkitkää ammattinimike tarkasti, esim. ei hoitaja vaan sairaanhoitaja.)**

---

**31. Äidin pituus \_\_\_\_\_ cm**

**22. Äidin paino \_\_\_\_\_ kg**

**23. Isän pituus \_\_\_\_\_ cm**

**24. Isän paino \_\_\_\_\_ kg**

**25. Äidin liikunta. Valitkaa seuraavista yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa äidin fyysistä aktiivisuutta vapaa-aikana edellisten 7 päivän aikana.**

- Lukeminen, television katselu tai muu istuminen.
- Kävely, pyöräily tai muu kevyt liikunta vähintään 4 tuntia edellisten 7 päivän aikana. Laske mukaan myös kävely tai pyöräily työhön tai kouluun, sunnuntaikävely jne.
- Kuntoliikunta tai raskaat pihatyöt vähintään 4 tuntia edellisten 7 päivän aikana.
- Raskas liikuntaharjoittelu tai osallistuminen urheilukilpailuihin useita kertoja edellisten 7 päivän aikana.

**26. Isän liikunta. Valitkaa seuraavista yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa isän fyysistä aktiivisuutta vapaa-aikana edellisten 7 päivän aikana.**

- Lukeminen, television katselu tai muu istuminen.
- Kävely, pyöräily tai muu kevyt liikunta vähintään 4 tuntia edellisten 7 päivän aikana. Laske mukaan myös kävely tai pyöräily työhön tai kouluun, sunnuntaikävely jne.
- Kuntoliikunta tai raskaat pihatyöt vähintään 4 tuntia edellisten 7 päivän aikana.
- Raskas liikuntaharjoittelu tai osallistuminen urheilukilpailuihin useita kertoja edellisten 7 päivän aikana.

**27. Äidin työ. Valitkaa seuraavista yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa äidin työtä ja sen ruumiillista rasittavuutta. Älkää laskeko mukaan työmatkoja.**

- Ei ole työssä.
- Työ on enimmäkseen istumatyötä (kuten toimistotyö, työ myymälän tai pankin kassalla, kevyt fyysinen työ).
- Työ vaatii paljon kävelyä (kuten opetustyö, kauppa-apulaisen työ, kevyt teollisuustyö).
- Työ vaatii paljon kävelyä ja nostamista (kuten hoitotyö tai raskas teollisuustyö).
- Työ on fyysisesti raskasta työtä (kuten raskas rakennustyö, raskas maanviljelystyö, raskas metsätyö).

**28. Isän työ. Valitse seuraavista yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa isän työtä ja sen ruumiillista rasittavuutta. Älkää laskeko mukaan työmatkoja.**

- Ei ole työssä.
- Työ on enimmäkseen istumatyötä (kuten toimistotyö, työ myymälän tai pankin kassalla, kevyt fyysinen työ).
- Työ vaatii paljon kävelyä (kuten opetustyö, kauppa-apulaisen työ, kevyt teollisuustyö).
- Työ vaatii paljon kävelyä ja nostamista (kuten hoitotyö tai raskas teollisuustyö).
- Työ on fyysisesti raskasta työtä (kuten raskas rakennustyö, raskas maanviljelystyö, raskas metsätyö).

29. Onko äiti koskaan tupakoinut säännöllisesti?

- Kyllä
- Ei

30. Tupakoiko äiti nykyisin?

- Kyllä
- Ei

31. Onko isä koskaan tupakoinut säännöllisesti?

- Kyllä
- Ei

32. Tupakoiko isä nykyisin?

- Kyllä
- Ei

33. Muuta kommentoitavaa kyselystä tai kysytyihin tietoihin liittyen:

---

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSISTANNE!**