

**VANHEMPIEN JA VARHAISKASVATTAJIEN NÄKEMYKSIÄ 3-5-VUOTIAIDEN
LASTEN FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ**

Elina Alvoittu

Liikunnan yhteiskuntatieteiden
pro gradu –tutkielma
Kevät 2015
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Elina Alvoittu (2015). Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemyksiä 3-5-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 84s., 1 liite.

Tutkimuksessa tarkasteltiin vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemyksiä 3-5-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Tarkoituksena oli selvittää millaisia tekijöitä lapsen elämää läheltä seuraavat aikuiset kokevat fyysistä aktiivisuutta edistäviksi ja estäviksi. Tutkimus on osa laajempaa Dagens tutkimus- ja interventiohanketta, jonka tavoitteena on tutkia ja edistää päiväkotilasten elintapoja.

Tutkimus on menetelmältään laadullinen. Aineisto kerättiin vanhempien ja varhaiskasvattajien fokusryhmähaastattelujen avulla. Haastatteluaineisto teemoiteltiin sanatarkan litteroinnin jälkeen useisiin eri luokkiin, joista muodostettiin lopuksi yhtenäinen sosioekologinen malli. Haastatteluihin osallistuneet vanhemmat ja varhaiskasvattajat saivat esiintyä haastattelutilanteessa pelkällä etunimellä. Tulosten raportoinnissa nimet korvattiin käsitteillä vanhempi- ja varhaiskasvattaja.

Tutkimuksen mukaan aikuisten rooli on merkittävä 3-5-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta. Lapset eivät kykene toteuttamaan fyysistä aktiivisuutta ilman aikuisen seuraa ja mahdollistamista. Aikuisten asenteet ja kiinnostus vaikuttavat kaikkein eniten lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Mitä tärkeämpänä aikuiset pitävät fyysistä aktiivisuutta, sitä todennäköisemmin he myös tukevat lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumista. Myönteisellä suhtautumisella ja kannustuksella aikuisten on mahdollista edistää lasten fyysistä aktiivisuutta. Vastaavasti aikuisten mielenkiinnon ja jaksamisen puute ovat yksi suurimmista esteistä pienten lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumiselle.

Tutkimuksen perusteella lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen tulisi tehdä läheisten aikuisten kautta. Fyysisen aktiivisuuden tärkeyden ymmärtäminen lisää sekä vanhempien että varhaiskasvattajien kiinnostusta ja motivaatiota tukea lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumista. Ilman läheisten aikuisten mahdollistamista ja myönteistä suhtautumista lapsen on lähes mahdotonta olla fyysisesti riittävän aktiivinen. Tutkimuksen mukaan vanhempien ja varhaiskasvattajien tulisi tehdä myös enemmän yhteistyötä kasvatuskumppanuuden saavuttamiseksi. Tällä hetkellä vanhemmat eivät tunne päiväkotiympäristöä riittävän hyvin. Tämän vuoksi vanhempien oletukset ja odotukset eivät kohtaa päiväkodin käytäntöjen kanssa, mikä hankaloittaa vanhemman oman roolin määrittämistä lapsen riittävän fyysisen aktiivisuuden toteutumisen kannalta.

Avainsanat: lapset, fyysinen aktiivisuus, päiväkodit, koti, sosioekologinen malli

SUMMARY

Elina Alvoittu (2015). Views of parents and early educators on the factors influencing physical activity for 3-5-year-old children. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Social Sciences of Sport, 84p., 1 appendix.

The study looked at the parents and early educators' views on the factors influencing physical activity for children 3-5 years of age. The objective was to find out what kind of factors nearby adults experience to promote and prevent physical activity. The study is a part of a broader Dagens research and intervention project, which aims are to explore and improve preschool children's lifestyle.

The research study was conducted as qualitative. The data was collected through parents' and early educators' focus groups. After literal transcription of the interview data it was themed into different categories, which finally formed a unified socio ecological model. The parents and early childhood educators who were present in the interview situation were allowed to be presented just by their first names. In reporting the results the names were replaced by concepts of parents and early educators.

Based on the study the role of adults is important in the physical activity of 3-5-year old children. Children are not able to carry out their physical activity without an adult. The attitudes and interests of the adults affected the most to the quantity of physical activity of the children. The more important the adults regard physical activity, the more likely they are to support the implementation of physical activity of children. With a positive attitude and encouragement it is possible for the adults to promote physical activity for the children. Similarly, the lack of adult attention and coping are one of the biggest obstacles to the realization of physical activity for young children.

Based on the study the promotion of physical activity of children should be made through close adults. Understanding the importance of physical activity increases both parents and early childhood educators' interest and motivation to support the implementation of physical activity of the child. Without the enabling from close adults and a positive attitude, it is almost impossible for the child to be physically active enough. The study shows that parents and early educators should also be doing more cooperation in order to achieve the educational partnership. Currently, parents are not familiar enough of the nursery environment. Therefore, assumptions and expectations of the parents do not meet with the day-care center practices, which complicates the determination of a parent's own role in the realization of adequate physical activity of the child.

Keywords: children, physical activity, day-care centers, home, socio ecological model

SAMMANFATTNING

Elina Alvoittu (2015). Föräldrar och förskolepersonals syner på faktorer som påverkar 3-5 åringars fysiska aktivitet. Institutionen för idrottspedagogik, Jyväskylä universitet, pro gradu –avhandling i socialvetenskaper inom idrott, 84s., 1 bilaga.

I den här studien undersöktes föräldrar och förskolepersonals syner på faktorer som påverkar 3-5 åringars fysiska aktivitet. Syftet var att ta reda på vilka faktorer som främjar och hindrar barns fysiska aktivitet enligt de vuxna som lever nära barnen. Den här undersökningen är en del av det bredare DAGIS-projektet vilketets mål är att undersöka och främja daghemsbarns levnadsvanor.

Den här undersökningen är kvalitativ. Materialet samlades i fokusgruppsintervjuer för föräldrar och förskolepersonal. Materialet transkriberades ordagrant och efter det delades materialet in i olika kategorier enligt tema. Slutligen gjordes det en gemensam socioekologisk modell enligt teman. De föräldrar och den förskolepersonal som deltog i intervjuerna fick medverka med bara sitt förnamn. När man rapporterar resultat har man använt begreppen förälder och förskolepersonal.

Enligt den här undersökningen har de vuxna en viktig roll när man tänker på de 3-5 åringars fysiska aktivitet. Barn kan inte genomföra fysisk aktivitet på egen hand utan de behöver vuxnas sällskap. Attityder och intresset av de vuxna är den största enstaka faktorn som påverkar på mängden av barns fysiska aktivitet. Ju viktigare vuxna tycker att den fysiska aktiviteten är desto mera sannolikt stöder de och ger möjligheter för barns fysiska aktivitet. Med den positiva inställningen och stödet det är möjligt att främja barns fysiska aktivitet. Även det omvända gäller, brist på intresse och ork hos de vuxna är ett av de största hinder för den fysiska aktiviteten hos småbarn.

På basis av den här undersökningen borde man främja barns fysiska aktivitet genom de närstående vuxna. När både föräldrar och förskolepersonal förstår hur viktigt den fysiska aktiviteten är ökar motivationen och intresset hos dem att stöda och möjliggöra barns fysiska aktivitet. Det är nästan omöjligt för barn att vara tillräckligt fysiskt aktiva på utan de närstående vuxnas sällskap och stöd. Enligt den här undersökningen borde föräldrar och förskolepersonal samarbeta mera för att nå den fostringsgemenskapen. Nuförtiden är föräldrar inte tillräckligt bekanta med förskolemiljön, vilket leder till att föräldrars antaganden och förväntningar inte överensstämmer med verkligheten. Detta hindrar föräldrarnas förmåga att känna igen sin viktiga roll i att se till att barnen får tillräckligt med fysisk aktivitet.

Sökord: barn, fysisk aktivitet, daghem, hem, socioekologiska modell

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LAPSUUS MUUTTUVANA ILMIÖNÄ.....	3
2.1	Yhteiskunnassa ja perherakenteissa tapahtuneet muutokset.....	3
2.2	Päivähoidon kehitys Suomessa.....	7
2.3	Varhaiskasvatuksen nykytila.....	10
3	LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	13
3.1	Fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	15
3.2	Toteutunut fyysisen aktiivisuuden määrä.....	17
3.3	Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapselle.....	19
4	FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ SOSIOEKOLOGISEN MALLIN MUKAAN.....	22
4.1	Lapseen liittyvät tekijät.....	23
4.2	Sosiaalinen ympäristö.....	24
4.3	Fyysinen ympäristö.....	26
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	28
5.1	Aineiston kuvaus.....	28
5.2	Fokusryhmät.....	30
5.3	Aineiston analyysi.....	32
6	TULOKSET.....	35
6.1	Lapsi.....	35
6.2	Kotiympäristö.....	39
6.2.1	Vanhempien asenteet fyysistä aktiivisuutta kohtaan.....	39
6.2.2	Aika ja vanhempien jaksaminen.....	42
6.2.3	Yhdessä tekeminen ja mahdollisuuksien luominen.....	45
6.2.4	Vuodenaika ja lähiympäristö.....	50
6.3	Päiväkotiympäristö.....	53
6.3.1	Varhaiskasvattajien asenteet fyysistä aktiivisuutta kohtaan.....	54
6.3.2	Kannustus, mahdollistaminen ja salliminen.....	57
6.3.3	Tilat ja resurssit.....	60

7	POHDINTA.....	66
7.1	Luotettavuuden arviointia	66
7.2	Tulosten tarkastelua ja pohdintaa	68
	LÄHTEET	75
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Fyysisesti aktiivisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa (Stakes 2005, 22). Varhaislapsuuden ja nuoruuden fyysinen aktiivisuus lisää todennäköisyyttä fyysiseen aktiivisuuteen myös aikuisena. Lapsuus onkin fyysisesti ihmiselämän aktiivisinta aikaa ja aktiivisuus vähenee vähitellen siirryttäessä kohti aikuisikää. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan pysyvyyttä lisää myös liikuntamyönteisyys, joka kehittyy lapsena saatujen myönteisten liikuntakokemusten myötä. (Haapala ym. 2010.) Vastaavasti varhaislapsuuden vähäinen fyysinen aktiivisuus säilyy aikuisuuteen huomattavasti pysyvämmiin. Lapsena opittua passiivista elämäntapaa on myöhemmin vaikea muuttaa. (Haapala ym. 2010.)

Lasten elinympäristö ja vapaa-ajanviettotavat ovat muuttuneet huomattavasti viimeisten vuosikymmenten aikana muun muassa television, tietokoneen ja pelikonsolien yleistymisen myötä (Fjørtoft 2001; Gunner ym. 2005; Kautiainen ym. 2010). Elämäntavan passivoituminen on heijastunut myös lasten terveyteen, sillä jo pienten lasten ylipaino on lisääntynyt (Strong ym. 2005; Kautiainen ym. 2010; Fjørtoft 2001). Esiin onkin noussut huoli alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä, sillä tällä hetkellä päiväkotikäiset lapset eivät liiku suositusten mukaan riittävästi (Soini 2015; Kautiainen ym. 2010; LATE-tutkimus 2010). Yhtenä syynä lasten fyysisen aktiivisuuden vähentymiseen pidetään luonnollisen fyysisen aktiivisuuden eli niin kutsutun arkiliikunnan vähäisyyttä ja puutetta (OPM 2009, 27). Lapset touhuavat ulkona aiempaa vähemmän ja perinteinen pihaleikkikulttuuri on lähes kadonnut. (OPM 2009, 27; Fjørtoft 2001). Lasten fyysisen aktiivisuuden määrään on tärkeää puuttua, sillä tämän päivän lasten epäterveellisten elintapojen yleistyminen uhkaa tulevien työikäistemme kansanterveyttä ja työkykyä tulevaisuudessa (Tammelin & Karvonen 2008).

Useissa kansainvälisissä ja kansallisissa tutkimuksissa ja interventioissa käsitellään lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja keinoja sen edistämiseksi. Sen sijaan vain harva tutkimus kohdistuu alle kouluikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Brown ym. 2006; Ward 2010.) Erityisesti pienten lasten fyysisen aktiivisuuden tutkiminen ja edistäminen on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää, sillä varhaisella vaikuttamisella voidaan ohjata lapsen fyysisen aktiivisuu-

den kehittymistä toivottuun suuntaan. Vähäisen fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä ylipainoon jo varhaislapsuudessa ja toisaalta ylipainon kehittymisen on havaittu alkavan jo noin 6-vuoden iässä, joten ennaltaehkäisevät toimenpiteet tulisi aloittaa mielellään jo tätä aiemmin (Pahkala ym. 2010).

Perheet ja päiväkodit ovat merkittäviä lapsen liikuntaympäristön- ja tottumusten luojia (OPM 2009, 27). Useat tutkimukset ovat vahvistaneet vanhempien roolin tärkeyden (mm. Beets ym. 2007; Rautava ym. 2003; Kay 2000). Perheiden lisäksi myös päivähoidolla on tärkeä merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta, sillä suurin osa suomalaisista lapsista viettää valtaosan valveillaoloajastaan päiväkodissa (THL 2013; OPM 2009, 27). Tässä tutkimuksessa selvitetään sekä koti- että päiväkotiympäristöissä toimivien aikuisten eli vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemyksiä lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Heidän näkemyksensä on tärkeä, sillä he arjen asiantuntijoina osaavat parhaiten kertoa, mitkä tekijät lasten, perheiden ja päiväkotien päivittäisessä elämässä edistävät ja estävät lasten fyysistä aktiivisuutta. Heidän kokemustensa ja kertomansa kautta on mahdollista ymmärtää ja etsiä kohdennettuja keinoja varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

Tämä pro gradu -tutkimus on osa Folkhälsanin DAGIS- tutkimushanketta. DAGIS on monivuotinen (2014-2019) tutkimus- ja interventiohanke, jossa tutkitaan päiväkotilasten elintapoja ja stressin säätelyä sekä päiväkoti- että kotiympäristöissä. Tutkimushankkeen tavoitteena on edistää lasten ruokailutottumuksia, lisätä fyysistä aktiivisuutta sekä vähentää lasten istumista. Hankkeen tavoitteena on myös kaventaa lasten sosioekonomisia terveyseroja ja luoda päiväkodista terveyttä edistävä kasvuympäristö. (Dagis 2015.)

2 LAPSUUS MUUTTUVANA ILMIÖNÄ

Lapsuus voidaan nähdä historiallisena, yhteiskunnallisena ja kulttuurisena ilmiönä. Sen paikka yhteiskunnassa ja siihen liitetyt merkitykset vaihtelevat ajasta ja kulttuurista riippuen. (Alanen & Bardy 1990, 9; Karila ym. 2001, 17.) Lapsuus ja varhaiskasvatus ovat jatkuvasti sidoksissa yhteiskunnassa tapahtuviin taloudellisiin, poliittisiin ja ideologisiin muutoksiin sekä kulttuuriin erityispiirteisiin (Karila ym. 2001, 17; Karila ym. 2013). Lapsuuden ja varhaiskasvatuksen yhteiskunnallinen tutkimus ei siksi koskekaan vain lapsia, vaan tietoa saadaan koko yhteiskunnasta ja yhteiskunnan tapahtumista (Karila ym. 2001, 17-18). Toisaalta ”varhaiskasvatusinstituutiot ovat lasten toiminnan, vuorovaikutuksen ja työn arkisia areenoita” (Karila ym. 2001, 19), joten niitä tutkimalla saadaan arvokasta tietoa myös lapsuuden muutoksista.

Nykyisen käsityksen mukaan lapsuutta pidetään tärkeänä elämänsä elämänkulun alkuvaiheena, jolloin pienet ihmisenalut perheen, päiväkodin ja koulun suojissa valmistautuvat kohti aikuisuutta. Lapsuus ymmärretään nykyisin tärkeäksi vaiheeksi, jolloin lapsi harjaantuu yhteiskunnan jäseneksi. Lapsuudessa yksilöt ovat aikuisten ja yhteiskunnan kasvatuksen, suojelun ja valvonnan alaisia, kunnes he lopulta saavuttavat aikuisuuden ja siihen liittyvät oikeudet, vastuut ja velvollisuudet. (Alanen 2009, 14.) Olennaisin ero lapsuuden ja aikuisuuden oikeudellisessa asemassa on se, että aikuiset ovat yhteiskunnassa täysivaltaisia ja lapset vajaavaltaisia (Alanen & Bardy 1990, 65).

2.1 Yhteiskunnassa ja perherakenteissa tapahtuneet muutokset

Vuoden 1750 tienoilla Suomen väkiluku oli noin 420 000, mikä on pienempi kuin yksin tämän päivän Helsingissä. Miljoonan asukkaan raja tuli Suomessa ylitetyksi 1800-luvun alkupuolella. (Alanen & Bardy 1990, 17.) Vuoden 2014 lopussa Suomen virallinen asukasluku oli lähes 5,5 miljoonaa (SVT 2015a). Tästä alle 15-vuotiaiden osuus oli noin 16 prosenttia, mikä on merkittävästi vähemmän kuin vielä sata vuotta sitten (SVT 2015a; SVT 2012a). Pitkälle teollistuneissa maissa lasten osuus onkin yleisesti ottaen vähentynyt viimeisten vuosikym-

menten aikana (Alanen & Bardy 1990, 19). Myös työikäisten osuus koko väestöstä on viime vuosina tasaisesti pienentynyt ja osuuden ennustetaan pienenevän entisestään tulevien vuosien aikana (SVT 2015a; SVT 2012b). Tämä on nostanut väestöllistä huoltosuhdetta, joka vuonna 2014 oli 57 alle 15- ja yli 65-vuotiasta sataa työssäkäyvää kohden. Myös huoltosuhte on noussut Suomessa tasaisesti viimeisten vuosikymmenten aikana. (SVT 2014 b.)

Toisen maailmansodan jälkeen Suomessa tapahtui merkittävä yhteiskuntarakenteen muutos, kun maatalous menetti keskeisen asemansa työllistäjänä. Sen seurauksena valtaosa perheistä muutti maalta suuriin kaupunkeihin ja naiset hakeutuivat ensimmäistä kertaa kodin ulkopuolelle töihin (OKM 2014; Kinos & Palonen 2012, 230; Alanen & Bardy 1990, 14). Suomalaiset lapsiperheet muuttivat etupäässä Etelä-Suomen suuriin kaupunkeihin, joihin muuttoliike kohdistuu edelleen, samalla kun sukulaiset jäivät usein vanhoille asuinseuduilleen maalle (Kinos & Palonen 2012, 230; SVT 2014a). Kotipiireihin ei jäänyt enää ketään pienten lasten kanssa muuttoliikkeen ja naisten työllistymisen seurauksena (Alanen & Bardy 1990, 51). Yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten seurauksena Suomeen syntyi valtava tarve ja pula lasten päivähoitopaikoista, sillä päivähoitopaikkojen myötä naisilla oli mahdollisuus siirtyä kodin ulkopuolelle ansiotyöhön ja opiskelemaan. (OKM 2014; Kinos & Palonen 2012.) Yhteiskunnallisten muutosten jälkeen lapsia ei enää hoidettu entiseen tapaan päivisin kotona, vaan nykyisin kotiäitiys on useimmiten lyhyt ajanjakso naisen elämässä (Kinos & Palonen 2012, 230). Päivähoidon kehitystä Suomessa tarkastellaan tarkemmin seuraavassa luvussa.

Perhe on käsitetty yleisesti lasten luonnolliseksi ja ensisijaiseksi kasvuympäristöksi (Alanen & Bardy 1990, 15). Myös perheinstituutio on kuitenkin kokenut muutoksia viime vuosikymmeninä, yhteiskunnallisten mullistusten seurauksena (Karila ym. 2013; Alanen & Bardy 1990, 15). Suurimpia perheelle tapahtuneita muutoksia ovat perhekoon pääsääntöinen pienentyminen, perheiden lisääntynyt hajoaminen ja erilaisten perhemuotojen yleistyminen (Karila ym. 2013; SVT 2011; Paajanen 2007). Suurin osa suomalaisista lapsista voi edelleen hyvin ja elää hyvissä olosuhteissa, mutta silti julkista keskustelua käydään lasten ja perheiden hyvinvointierojen lisääntymisestä. Yksi perheinstituutiota ja lapsuutta koskeva muutos on kansainvälistyminen ja perheiden lisääntynyt liikkuvuus maiden rajojen yli, mikä näkyy monikulttuurisuuden lisääntymisenä. (Karila ym. 2013.)

Perheinstituution muutokset ovat vaikeuttaneet myös perheen määrittelyä (Karila ym. 2013). Agraarisen ajan suurperhemallista on tultu nykyiseen ydinperhe-käsitykseen ja uusia perhemuoto-nimikkeitä on tullut jatkuvasti lisää (Paajanen 2007). Suomen virallisia tilastoja tuottavan Tilastokeskuksen perhemäärittely on konkreettinen ja rakenteellinen. Uusimmassa määrittelyssä perheen muodostavat sekä avio- että avoliitossa ja rekisteröidyssä parisuhteessa elävät henkilöt ja heidän yhteiset sekä toisen puolison lapset tai jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä lapsettomat avio- ja avoparit sekä rekisteröidyssä suhteessa elävät parit (SVT 2015b). Useimmat suomalaiset pitävät kuitenkin edelleen lapsia perheen ensisijaisena määrittäjänä (Paajanen 2007). Lapset itse määrittelevät perheensä hyvin erilaisin tavoin. Yksinkertaisimmillaan osalle lapsista perhe tarkoittaa vain niitä ihmisiä, jotka asuvat yhdessä. Tällöin perheen ulkopuolelle rajautuu mahdollisesti myös lapsen biologisia sisaruksia tai vanhempia, jotka saattavat korvautua uusperheen myötä tulleilla uusilla perheenjäsenillä. Osalle lapsista perhe taas tarkoittaa yhdessä asuvia ihmisiä ja lisäksi joitakin määrittelemättömiä muita ihmisiä. Tällöin perheen koko helposti kasvaa suureksi esimerkiksi niihin lapsiin verrattuna, jotka määrittelevät perheen tarkoittavan vain biologisia perheenjäseniään. Pieni osa lapsista näkee perheensä myös eräänlaiseksi muuttuvaksi yksiköksi, jolloin lapset kokevat, että suhteet perheenjäseniin eivät ole pysyviä vaan heidän kanssaan käydään eräänlaista jatkuvaa rajanvetokeskustelua. (Ritala-Koskinen 2001, 115–125.) Pääsääntöisesti ihmiset itse määrittelevät ja rajaavat perheen emotionaalisin perustein (Ritala-Koskinen 2001, 126; Jallinoja 2000, 10).

Tilastokeskuksen määritelmän mukaan lasten ja lapsiperheiden määrä on pienentynyt tasaisesti viimeisten vuosikymmenten aikana (SVT 2013; Alanen & Bardy 1990, 39). Yleisin lapsiperheen muoto on kuitenkin edelleen perinteinen aviopari ja heidän jälkeläisensä. Aviopari ja heidän jälkeläisensä on historiallisesti ollut Suomessa hallitsevin lapsiperhemuoto, mutta sen suhteellinen osuus on pienentynyt jatkuvasti muiden perhemuotojen osuuksien kasvaessa. Nykyisin perheiden esikoisista yli puolet syntyy avioliiton ulkopuolella ja kaikista lapsistakin yli 40 prosenttia. Noin viidennes tämän hetkisistä lapsiperheistä on yhden vanhemman perheitä ja uusperheiden määrä kasvaa tasaisesti. (SVT 2012c.)

Lapsiperheiden määrän lisäksi myös suomalaisten lapsiperheiden keskikoko on pienentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana (SVT 2011). Tätä kuvastaa hyvin se, että lasten määrän

väheneminen yhteiskunnassa on ollut nopeampaa kuin lapsiperheiden määrän väheneminen (Alanen & Bardy 1990, 39). Sotien jälkeen yli nelilapsisten perheiden suhteellinen osuus pieni merkittävästi, mutta viimeisten vuosien aikana niiden määrä on pysynyt kutakuinkin samana, noin viidessä prosentissa kaikista lapsiperheistä. Vastaavasti viime vuosien aikana yksi- ja kaksilapsisten perheiden suhteelliset osuudet ovat vähentyneet. (SVT 2011.) Myös konnaishedelmällisyysluku on pienentynyt reilusti viimeisten vuosikymmenten aikana, vaikka viime vuosina se onkin pysynyt kutakuinkin samana (SVT 2009).

Yhteiskunnassa on tapahtunut myös merkittävä elinympäristön muutos viimeisten vuosikymmenten aikana informaatioteknologian kehityksen myötä. Informaatioteknologian kehitys on vaikuttanut osaltaan myös lasten ajankäyttöön. Lasten ja nuorten mediateollisuus muuttui 1990-luvulla laajentuneen television ohjelmatarjonnan sekä konsoli- ja tietokonepelien, internetin sekä matkapuhelinten käytön lisääntymisen myötä (Herkman 2001,60). Teknologian kehitystä kuvaavaa on se, ettei internetin käyttömahdollisuutta perheiden kodeissa edes tilastoitu vuonna 1990, vuonna 1998 internet löytyi 16 % suomalaiskodeista ja vuonna 2012 internetyhteys löytyi jo 82 % kotitalouksista (SVT 2015c). Vaikka televisio onkin edelleen alle kouluikäisten lasten seuratuin media, tietokoneet ovat myös lasten päivittäisessä käytössä (Kotilainen ym. 2010). Jo 0-2-vuotiaat lapset käyttävät satunnaisesti tietokonetta ja lasten tietokoneen käyttö lisääntyy tasaisesti iän myötä. (Kotilainen ym. 2011).

Lapsuus on kokenut viime vuosikymmenien aikana eräänlaisen institutionalisoitumisen (Alanen 2009, 14; Alanen & Bardy 1990, 88). Lapsuudesta alkaa yhteiskunnan luoma putki läpi erilaisten kasvatusinstituutioiden. Instituutioiden vaikutus alkaa yleensä kodista josta siirrytään päivähoidon ja myöhemmin kouluun (Alanen 2009, 14). Perheinstituution ensisijainen merkitys ilmenee muun muassa valtiollisten instituutioiden perhelapsuuteen nojaavasta toimintatavasta (Alanen & Bardy 1990, 15). Nykylapsuus on pitkälle normitettua ja yleisesti oletetaan, että on tiedossa mitä ja milloin lapset tarvitsevat. Toisaalta yleinen käsitys on, että lapsilla on oikeus hyvään lapsuuteen. (Karila ym. 2001)

Institutionalisoitumisen myötä varhaiskasvatuksesta on muodostunut osa normaalia lapsuutta (Alasuutari 2009, 60). Nykylapsuutta ja lapsuuden institutionaalistumista kuvaavaa on se,

kuinka tärkeänä vanhemmat pitävät päivähoitoa. Suomalaiset vanhemmat tulkitsevat päivähoiton nykyisin niin tärkeäksi osaksi alle kouluikäisen lapsen kasvattamista, että moni vanhempi ajattelee sen olevan välttämätöntä lapsen normaalin kehityksen kannalta. Näin vanhemmat antavat ensisijaiseksi perusteluksi lapsen päivähoidolle usein pedagogis-opetukselliset ja kasvatukselliset tekijät vanhemman työssäkäynnin sijaan. Kotona lapsensa kasvattavat vanhemmat saattavat jopa kokea, että heidän täytyy usein puolustella ja oikeuttaa omaa ratkaisuaan. (Alasuutari 2003, 162–163.)

2.2 Päivähoidon kehitys Suomessa

Kodin ulkopuolista pienten lasten kasvatusta ja opetusta on järjestetty Suomessa aina 1800-luvulta lähtien (Niiranen & Kinos 2001, 62; Kinos & Palonen 2012, 229). Ennen vuoden 1973 päivähoitouudistusta suomalainen päivähoito oli jakaantunut kolmeen osaan; 3-6-vuotiaiden lastentarhat olivat varhaiskasvatuksen päämuoto ja seimiä, jotka oli tarkoitettu pääasiassa alle kolmevuotiaille lapsille, oli vähän ja niiden kasvatuksellinen merkitys oli pieni. Kolmantena päivähoiton haarana toimi perhepäivähoito, jota pidettiin ennemmin epävirallisena naapurinaapuriina kuin kasvatustoimintana. (Kinos & Palonen 2012, 230, 232).

Vielä 1900-luvun alkupuolella päivähoitoa ohjasi köyhäinlaitolaki, jota seurasi myöhemmin lastensuojelulaki. Vasta yhteiskunnan elinkeinorakenteen muutosten seurauksena kasvanut päivähoiton tarve synnytti vuonna 1973 voimaan astuneen lain lasten päivähoitosta (OKM 2014; Kinos & Palonen 2012, 230-232) Laki loi yhtenäisen ja selkeän kunnallisen päivähoitojärjestelmän, jolla oli tarkoitus helpottaa kasvanutta pulaa päivähoitopaikoista. (OKM 2014) Varsinaisen varhaiskasvatuksen katsotaankin alkaneen vasta 1970-luvulta (Kinos & Palonen 2012, 229). Vielä tällöinkin lastensuojelun ja päivähoiton nähtiin kuuluvan läheisesti yhteen, mikä tuli esiin päivähoitoasetuksen maininnassa ”lapsia päivähoitoon otettaessa on etusija annettava sosiaalisista ja kasvatuksellisista syistä päivähoitoa tarvitseville lapsille” (Kinos & Palonen 2012, 233). Käsitys päivähoitosta sosiaalipalveluna kasvoi entisestään 1980-luvulla, vaikka päivähoiton kasvatustavoitteet lisättiin päivähoitolakiin vuonna 1983 (Karila ym. 2013; Niiranen & Kinos 2001, 72).

Päivähoitolakia on muovattu useaan otteeseen sen 40-vuotisen historian aikana. Yhtenä merkittävimmistä lisäyksistä voidaan pitää vuosina 1984-1996 tulleita säännöksiä päivähoidon subjektiivisesta oikeudesta, jonka myötä tarveharkintaisesta päivähoidosta tuli jokaisen subjektiivinen oikeus (OKM 2014; Kinos & Palonen 2012, 241). Tätä ennen päivähoitolaki oli ensisijaisesti työvoimapolitiittinen puitelaki, jolla naisten työssäkäynti mahdollistettiin (Kinos & Palonen 2012, 233). Subjektiivista oikeutta arvosteltiin laajasti, sillä se mahdollisti vanhemmille lapsen hoitoon viemisen vaikka vanhempi olisi itse ollut kotona (Kinos & Palonen 2012, 241). Toinen merkittävä muutos lakiin tuli vuonna 2013 kun varhaiskasvatus siirtyi sosiaali- ja terveydenhuollosta opetus- ja kulttuuriministeriön alaisuuteen (OKM 2014).

Nykyinen päivähoitolaki takaa Suomessa jokaiselle alle kouluikäiselle lapselle oikeuden vanhempien äitiys- ja isyysloman päätyttyä kunnan järjestämään päivähoitoon. Laissa päivähoitolla tarkoitetaan hoidon järjestämistä päiväkotihoidona, perhepäivähoitona, leikkitoimintana tai muuna päivähoitotoimintana (OKM 2014; Kinos & Palonen 2012, 232). Päivähoitolain myötä 3-6-vuotiaille tarkoitetut lastentarhat ja alle kolmevuotiaiden lasten seimet lakkautettiin ja niistä tehtiin päiväkoteja (Kinos & Palonen 2012, 232; Niiranen & Kinos 2001, 58). Päiväkodeissa alle kolmevuotiaiden lasten päivähoito saatettiin tasa-arvoiseen asemaan vanhempien lasten päivähoitoon verrattuna (Kinos & Palonen 2012, 232.) 1970-luvulla ilmestyivät ensimmäiset pedagogiset oppaat, joilla sosiaalishallitus pyrki ohjaamaan päivähoitoa (Niiranen & Kinos 2001, 68). Päivähoito määritettiin lain mukaan niille lapsille, jotka eivät ole vielä oppivelvollisia sekä sitä vanhemmille lapsille jotka jostakin erityisestä syystä tarvitsevat hoitoa, eikä hoitoa ole muulla tavoin järjestetty. Kunnan tehtävä on huolehtia päivähoidon järjestämisestä asukkailleen ja taata että lapsi saa päivähoitoa omalla äidinkielellään suomeksi, ruotsiksi tai saameksi. (OKM 2014.)

Samalla kun päivähoidon järjestäminen on kokenut yhteiskunnan rakennemuutosten vuoksi muutoksia, käsitteiden merkitystä on pitänyt myös miettiä ja tarkentaa. Nykyisin päivähoitokäsitteellä tarkoitetaan tilannetta, kun lapsi tarvitsee vanhempien työpäivän tai opiskelun ajaksi paikan, jossa hänestä huolehditaan ja häntä hoidetaan (OKM 2014). Useissa maissa varhaiskasvatus (*early education*) mielletään kasvatuksen (*education*) ja hoidon (*care*) muodostamaksi kasvatukselliseksi toiminnaksi, jota kutsutaan termillä *educare* (Hännikäinen 2013,

30; Kinos & Palonen 2012, 238). Pohjoismaisen hyvinvointivaltion päivähoitoon onkin vahvasti liittynyt ajatus hoidon, kasvatuksen ja opetuksen yhtenäisestä kokonaisuudesta (OKM 2014; Kinos & Palonen 2012). Päivähoidolla tarkoitetaan ensisijaisesti hoitojärjestelmää, kun taas 1970-luvulla (Karila ym. 2001, 13.) tullut varhaiskasvatuksen-käsite viittaa enemmän päivähoiton sisältöä kuvaavaksi. Varhaiskasvatus määrittyi myöhemmin myös tieteenalaksi ja oppiaineeksi. Alun perin käsite viittasi sekä kotona että kasvatusinstituutioissa tapahtuvaan kasvatukseen, mutta nykyisin käsitteellä viitataan ennen kaikkea yhteiskunnan palvelujärjestelmän tarjoamaan ammatilliseen hoitoon. (OKM 2014.)

Lastentarhoissa työskentelevien kouluttamattomuus ja koulutuksen kirjavuus todettiin 1970-luvulla huolestuttavan suureksi. Pienimpien lasten parissa työskentelevien koulutus haluttiin saattaa samalle tasolle kuin vanhempien lasten kanssa työskentelevien. (Kinos & Palonen 2012, 233.) Samalla ajatus naisten erityisestä soveltuvuudesta pienten lasten parissa työskentelyyn hylättiin ja lastentarhanopettajakoulutus haluttiin avata mahdolliseksi myös miehille (Kinos & Palonen 2012, 234). Kasvatustieteisiin ja psykologiaan perustuvat väliaikaiset lastentarhanopettajakoulutukset alkoivat opettajankoulutuslaitosten yhteydessä vuonna 1973. Toisaalta tilanne oli hämmentävä, sillä päivähoitouudistusten myötä hallinto toivoi saavansa päivähoiton ammattilaisia, mutta koulutusjärjestelmä tuotti varhaiskasvatuksen asiantuntijoita. Vasta myöhemmin varhaiskasvatus ja päivähoito tulivat käytännössä lähemmäs toisiaan. (Kinos & Palonen 2012, 234.)

Lastentarhanopettajakoulutuksella hankittu pätevyys joutui 1980-luvulla kyseenalaistetuksi, sillä pienten lasten kasvatuksessa käytännöllisyys nähtiin tärkeäksi. Teoreettisen koulutuksen ei katsottu antavan toivotunlaista ammatillista kelpoisuutta. (Kinos & Palonen 2012, 240.) Vielä 1990-luvun alussa tilanne päivähoiton ja varhaiskasvatuksen suhteen oli epäselvä, sillä esiin oli noussut paljon kysymyksiä, jotka olivat avoinna. Lopulta 90-luvusta tuli ”pedagogisen uudistumisen vuosikymmen”, jolloin sekä päiväkodin toimintatapoja että lastentarhanopettajien koulutusta uudistettiin. (Kinos & Palonen 2012, 241-242.) Vuonna 1995 lastentarhanopettajakoulutus viimein vakinaistettiin yliopistoon (Kinos & Palonen 2012, 241-242; Karila 2001, 16; OKM 2014), mikä muokkasi 3-6-vuotiaiden lasten kasvatusta ja opetusta lähemmäksi 7-8-vuotiaiden kasvatusta (Kinos & Palonen 2012, 241-242; OKM 2014). Vi-

meistään tästä alkoi varhaiskasvatuksen virallinen akatemisoituminen (OKM 2014; Karila 2001, 16).

Päivähoito on ollut mielipiteitä jakava kysymys lähes koko sen olemassaolon ajan. Osa mielsi ryhmämuotoisen varhaiskasvatuksen sosialismiksi ja osalle etenkin maaseudun väestöstä kotihoitontuki ja perhepäivähoito olivat ensisijaisia lastenhoidon vaihtoehtoja maatalan emäntien toimiessa perhepäivähoitajina. Suomen taloudellinen kehitys ja työvoiman tarpeen jatkuva kasvu kuitenkin osoittivat, että ryhmämuotoinen varhaiskasvatus on tarpeellista. (Kinos & Palonen 2012, 2445-246.) Päivähoidossa olevien lasten määrä onkin kasvanut tasaisesti aina 1980-luvulta saakka ja päivähoidosta on tullut suurelle osalle ihmisistä yhteiskunnan takaama peruspalvelu, jonka olemassaoloon on totuttu (Kinos & Palonen 2012, 246).

2.3 Varhaiskasvatuksen nykytila

Varhaiskasvatus määritellään nykyisin ”pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaksi kasvatukselliseksi vuorovaikutukseksi, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista” (Stakes 2005, 11). Nykyistä varhaiskasvatusta ohjaa YK:n lapsen oikeuksien sopimus, Suomen perustuslaki sekä laki ja asetus lasten päivähoidosta (OKM 2014; Stakes 2005, 12). Päivähoito ei enää ole entisaikojen tapaan sosiaalishallinnon työmuoto, sillä suurin osa päivähoidossa olevista lapsista on tavallisten perheiden tavallisia lapsia. Päivähoidolla onkin nykyisin oppivelvollisuuden kaltainen tehtävä, joka on ensisijaisesti kasvatus- ja koulutuspoliittinen (Kinos & Palonen 2012, 246; Karila ym. 2001, 14). Päivähoito on tullut järjestelmätasolla yhä lähemmäs peruskoulua. (Kinos & Palonen 2012, 246).

Suomessa perheille on luotu kolme yhteiskunnan tukemaa vaihtoehtoa alle kouluikäisten lasten hoidolle. Vanhemmat voivat valita kunnallisen päivähoidon päiväkodissa tai perhepäivähoitajalla tai perhe voi valita yksityisen hoitopaikan ja hakea yksityisen hoidon tukea. Kolmantena vaihtoehtona vanhemmat voivat valita Kansaneläkelaitokselta haettavan kotihoitontuen ja järjestää lapsen hoidon muulla tavoin. (OKM 2014.) Viime vuosikymmenen lopussa Suomessa kehitettiin ennen kaikkea alle kolmevuotiaiden lasten kotona tapahtuvaa hoitoa tukevaa yhteiskunnallista järjestelmää (Karila ym. 2001, 15).

Suomessa päivähoidossa oli vuonna 2012 reilut 229 000 lasta, mikä on noin 63 % kaikista 1–6-vuotiaista. Tästä joukosta suurin osa on päivähoidossa kunnallisessa päiväkodissa. (THL 2013.) Kunnallisessa päivähoidossa olevista lapsista noin 80 prosenttia on kokopäiväisessä hoidossa eli hoitoaika on yli viisi tuntia päivässä. Osapäivähoitoa tarvitsevista lapsista suurin osa on 6-vuotiaita esikoululaisia, jotka tarvitsevat perusopetuslain mukaisen esiopetuksen lisäksi osan päivästä päivähoitoa. Päivähoidossa olevista lapsista alle kymmenen prosenttia on vuorohoidossa, eli hoitoaikoja on myös iltaisin, öisin ja viikonloppuisin, vanhempien vuorotyön vuoksi. (OKM 2014.)

Valtakunnallisesti varhaiskasvatusta ohjaa suositustasoinen asiakirja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Vasu), jossa määritellään varhaiskasvatuksen sisällöllistä ohjausta ja toiminnan kehittämistä (Stakes 2005, 7). Vasun tarkoitus on luoda yhtenäiset periaatteet koko maan varhaiskasvatustoimintaan kuitenkin niin, että jokaisessa kunnassa tarkennetaan kunta-kohtaiset linjaukset ottaen huomioon kunnan ominaispiirteet ja erityiset tarpeet (Stakes 2005, 7; OKM 2014). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on hyvinvoiva ja oppimisen iloa kokeva lapsi (Stakes 2005).

Päivähoitolain mukaan yhtenä päivähoidon tavoitteena on tukea päivähoidossa olevan lapsen kotia vanhempien kasvatustehtävässä ja yhdessä kotien kanssa tukea lapsen tasapainoista kehitystä (OKM 2014). Varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan myös vanhempien osallisuuden merkitystä. Nykyisin tätä osallisuutta kutsutaan kasvatuskumppanuudeksi, jolla tarkoitetaan sekä henkilökunnan että vanhempien tietoista sitoutumista yhteiseen toimintaan lapsen kasvun ja kehityksen tueksi (Stakes 2005, 31; OKM 2014). Kasvatuskumppanuuden ideana on yhdistää vanhempien tuntemus ja vastuu omasta lapsestaan sekä varhaiskasvattajien ammatillinen tuntemus lapsen kokonaisvaltaisesta kehityksestä (Stakes 2005, 31; OKM 2014). Vanhempien osallisuudella tarkoitetaan myös osallisuutta yksikön toiminnan suunnitteluun ja arviointiin (Stakes 2005, 31). Vaikka varhaiskasvattajilla onkin päävastuu varhaiskasvatussuunnitelman laatimisesta, vanhemmilla pitää olla mahdollisuus vaikuttaa sen sisältöön (OKM 2014; Stakes 2005, 31).

Tällä hetkellä päiväkodissa työskentelevä varhaiskasvatuksen henkilökunta valmistuu sekä yliopistoista, ammattikorkeakouluista että toiselta asteelta (Karila ym. 2013; OKM 2014). Jokaisen koulutuksen painotus on erilainen, sillä yliopiston lastentarhanopettajakoulutus pohjautuu varhaiskasvatustieteeseen, ammattikorkeakoulun sosionomikoulutus sosiaalitieteisiin ja toisen asteen lähihoitajakoulutus hoitotieteeseen. Koulutuskenttä on nykyisin sekava ja samoihin tehtävänimikkeisiin valmistutaan eri koulutuksista (OKM 2014.). Yhtenä varhaiskasvatuksen tulevista kehityslinjauksista on koulutuksen kehittäminen vastaamaan nykyisiä tarpeita (Karila ym. 2013; OKM 2014).

3 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus määritellään lihasten tahdonalaiseksi toiminnaksi joka lisää samalla energiankulutusta. Käsitteellä viitataan vain fyysisiin ja fysiologisiin kehon tapahtumiin, eikä se sisällä kannanottoja toiminnan päämäärästä tai tavoitteesta. (Vuori 2005, 19.) Usein fyysiseen aktiivisuuteen rinnastetaankin käsite *liikkuminen*, joka on myös neutraali ilmaisu sosiaalisten tekijöiden suhteen. Fyysisen aktiivisuuden määrää kuvataan usein kertojen ja keston avulla. Kerroilla tai useudella voidaan mitata tiettyyn aikajaksoon sijoittuvien suoritus- tai harjoituskertojen määrää ja kestolla näihin suorituksiin käytettyä ajallista kokonaiskertymää. Fyysisen aktiivisuuden rasittavuustasoa voidaan mitata muun muassa energian- tai hapenkulutuksen avulla sekä syketasolla. Toinen fyysisen aktiivisuuden laatuun liittyvä tekijä on liikuntatapa. Liikkumisen tapaa on mahdollista kuvata esimerkiksi liikuntamuotojen ja -lajien avulla. (Nupponen ym. 2010, 15.)

Liikunnan käsite ei tarkoita samaa kuin fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen. Liikunta on usein yhteydessä omaehtoiseen, vapaa-ajalla tapahtuvaan harrastustoimintaan ja se on yksi fyysisen aktiivisuuden muodoista. (Vuori 2005, 18; Malina ym. 2004, 6.) Fyysinen aktiivisuus ilmenee useilla eri tavoilla eri yhteyksissä, kuten kotiaskareita tehdessä, leikkiessä tai urheiluseuran toimintaan osallistuessa (Malina ym. 2004,6). Lapsilla fyysinen aktiivisuus sisältää erilaisia ulottuvuuksia kuin aikuisilla (Malina ym. 2004, 6). Lapsen fyysinen aktiivisuus toteutuu päivän aikana useilla eri tavoilla ja se on usein yhteydessä leikkimiseen (Malina ym. 2004, 6; Gallahue & Ozmun 2002, 168). Lapsilla fyysisen aktiivisuuden toteuttaminen pelkän liikunnan avulla on helposti rajoittunutta. Tämä johtuu usein siitä, että liikunnan harrastamiseen liitetään harrastajan itsensä toteuttama ennalta suunnittelu, omaehtoisuus sekä tavoitteellinen kunnan kohottaminen. (Marshall & Welk 2008.) Fyysistä aktiivisuutta edistävät leikit ovat usein liikunnallisia, sisältävät paljon mielikuvitusta ja aktiivista touhuamista. Yleisimmät spontaanit fyysisen aktiivisuuden muodot lapsilla ovat kiipeily, juoksu, hyppiminen, pyöräily, keinuminen ja liukuminen. (Malina ym. 2004, 468.) Lapsen leikkimistä voidaan pitää pätevä-

nä fyysisen aktiivisuuden muotona, sillä se sisältää usein runsaasti erilaisia intensiteetin tasoja ja antaa näin monipuolista fyysistä kuormitusta lapselle (Timmons ym. 2007).

Lapsen leikki on usein spontaania aktiivisuutta, jonka avulla lapsi viihdyttää ja hallitsee itseään (Burdette & Whitaker 2005). Lapsi on luonnostaan utelias, minkä vuoksi leikkiminen, liikkuminen ja tutkiminen ovat hänelle ominaisia tapoja toimia ja ajatella. Leikillä on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta. Sen avulla lapsi voi muun muassa harjoitella vuorovaikutusta, tutkia elinympäristöä, kehittää abstraktia ajatteluaan sekä tutkia kehoaan ja kykyjään liikkua. (Gallahue & Ozmun 2002, 168; Stakes 2005, 20.) Leikkiessään lapsi harjoittelee sellaisia fyysisiä taitoja ja ominaisuuksia, joita hän tarvitsee myöhemmin elämässään (Pellegrini & Smith 1998). Leikki on lapselle nautinnollista, eikä sillä tarvitse olla erityistä tarkoitusta tai päämäärää (Timmons ym. 2007). Lapset leikkivät leikkimisen vuoksi. He eivät kuitenkaan leiki oppiakseen, mutta oppivat leikin kautta. Parhaimmillaan leikki itsessään tuo lapselle syvää tyydytystä ja mielihyvää. (Stakes 2005, 20–21.)

Lapset leikkivät eri tavoin kehitystasosta ja iästä riippuen (Taulukko 1). Erilaisten leikin tyyppien erottaminen ja kuvaileminen merkitseekin usein myös lapsen kehitysvaiheiden kuvaamista (Hakkarainen 2001, 185). Yksi tunnetuimmista leikin vaiheiden kuvauksista on ranskalaiset sosiologin Jean Piaget'n kolmivaiheinen kuvaus. Tätä mallia on myöhemmin täydennetty ja muokattu, mutta alkuperäinen idea on säilynyt kutakuinkin samana. (Hakkarainen 2001, 185-186.) Leikin kehitysvaiheiden kuvaamisessa on ajan saatossa luovuttu yhä enemmän tiukoista ikänormeista ja pitäyditty enemmän kausien keskinäisessä järjestyksessä. Yksilökehityksessä leikin vaiheet tulevat esiin iästä riippumatta tietyssä järjestyksessä. (Hakkarainen 2001, 185-186.) Taulukossa 1 on esitelty yksi suuntaa antava leikin muotojen jaottele.

TAULUKKO 1. Leikin muodot eri ikäkausina (Zimmerin 2002 mukaan, 70)

Lapsen ikä (noin)	Leikin muoto
0-2 vuotta	Toiminnalliset leikit
2-4 vuotta	Mielikuvitusleikit
2-4 vuotta ja myöhemmin	Rakenteluleikit
4-6 vuotta	Roolileikit
5/6 vuodesta alkaen	Sääntöleikit

Kussakin iässä yksittäinen leikin muoto on hallitseva. Se ei kuitenkaan häviä iän karttuessa ja seuraavan leikin muodon tullessa mukaan, vaan muodot säilyvät jossain määrin jopa aikuisuuteen saakka (Zimmer ym. 2002, 70).

3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan päiväkotikäinen lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Lapsen päivittäisen liikunta-annoksen tulisi kertyä useasta lyhyemmästä aktiviteettijaksosta saman päivän aikana. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan suurin osa 3–6-vuotiaiden lasten liikunnasta muodostuu vielä omaehtoisesta liikkumisesta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus 2005, 3,11.) Myös kansainvälisesti on luotu samankaltaisia suosituksia, jotka ovat yhteneviä suomalaisten suositusten kanssa. Yhdysvalloissa toimivan liikuntakasvatusliiton NASPE:n (The National Association for Sport and Physical Education 2009.) mukaan lasten kaksituntisen päivittäisen liikunta-annoksen tulisi koostua sekä ohjatusta liikunnasta että vapaamuotoisesta, niin kutsutusta omaehtoisesta liikunnasta (The National Association for Sport and Physical Education 2009).

Suomessa käytettävät liikunnan suositukset ovat kuitenkin vain minimimääriä, joiden myötä useimpia vähäisen fyysisen aktiivisuuden aiheuttamia terveyshaittoja voidaan ehkäistä. (Heinonen ym. 2008, 18.) Suositusten mukaan tulee huomioida, että lapsi tarvitsee liikuntaa vuoden jokaisena päivänä, sillä liikunnan myönteisiä vaikutuksia ei voi varastoida. Liikunnan

tulisi olla niin luonnollinen osa lapsen arkipäivää, ettei siihen tarvitsisi kiinnittää erityistä huomiota. Terve lapsi leikkii ja liikkuu luonnostaan tutkiakseen ja oppiakseen uusia asioita. Lasta tarvitsee harvoin rajoittaa liikunnan määrän vuoksi, sillä useimmiten lapsi lepää silloin, kun on sen aika. Vanhemmat voivat kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, ettei lapsen liikunnasta muodostu liian yksipuolista. (Heinonen ym. 2008, 18–19.) Tällöin liikunnasta saattaa koitua myös haittavaikutuksia yksipuolisen rasituksen seurauksena. Varhaislapsuudessa ei siis suositella vain yhden lajin määrätietoista ja kilpailuorientoitunutta harjoittelemista, vaan terveyden kannalta edullista olisi panostaa enemmän lapsen luonnollisen liikkumisen tukemiseen.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa on annettu erikseen suositukset päiväkodissa tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen. Suositusten mukaan lapsille pitäisi järjestää ohjattuja liikuntatuokioita sekä sisä- että ulkotiloissa niin että molemmissa tiloissa liikutaan vähintään kerran viikossa tuokion muodossa. Yhden liikuntatuokion kesto voi vaihdella 10–60 minuutin välillä riippuen lasten iästä ja aktiivisuuden intensiteetistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus 2005, 24.)

Päiväkodissa tulisi ennen jokaisen toimintakauden alkua pohtia, miten varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelu ja toteutus omassa päiväkodissa onnistuu. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa suositellaan että päiväkotiin nimetään erillinen liikuntavastaava. Tämän lisäksi myös muiden varhaiskasvattajien on omattava ajankohtaiset tiedot liikunnan ja hyvinvoinnin yhteydestä ja merkityksestä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus 2005, 13, 17.) Tavoitteena on, että varhaiskasvattajat ovat miettineet toimintakauden alussa fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia myönteisiä ja kielteisiä tekijöitä ja tilanteita, ohjatun liikunnan järjestämistä, eri vuodenaikojen sekä tilojen ja välineiden hyödyntämistä, lapsen yksilöllisyyden huomioonottamista sekä yhteistyötä muun muassa vanhempien ja paikallisten urheiluorganisaatioiden kanssa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus 2005, 17).

3.2 Toteutunut fyysisen aktiivisuuden määrä

Tutkimuksen mukaan 4–7-vuotiaat nukkuvat keskimäärin 10–11 tuntia yössä ja ovat valveilla noin 13–13,5 tuntia vuorokaudessa. Tästä ajasta lapset leikkivät suurimman osan sisätiloissa. Ulkona leikitään tavallisesti noin 2–4 tuntia päivässä. (Sääkslahti 2005, 88.) Tutkimusten mukaan lapset ovat kuitenkin aktiivisimpia ulkona (Hinkley ym. 2008; Nupponen ym. 2010, 154; Sääkslahti 2005, 89.), sillä yli puolet lasten fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu vapaan leikin muodossa ulkotiloissa. Useimmiten aktiivisuutta toteutetaan leikkipuistossa tai -alueella. Selvästi suurin osa lasten fyysisestä aktiivisuudesta ilmenee vapaan leikin aikana. (Reunamo ym. 2014.)

Fyysisen aktiivisuuden toteutunut määrä vaihtelee lapsuudessa yksilöiden ja ikäryhmien välillä, sillä lapset kehittyvät ja kasvavat omaan tahtiinsa, mikä vaikuttaa myös heidän liikkumiseensa (Fulton ym. 2001). Lasten fyysisen aktiivisuuden määrää on tutkittu Suomessa useissa eri tutkimuksissa ja saadut tulokset ovat olleet vaihtelevia. Lapsuuden tutkimuksen (Nupponen ym. 2010) mukaan 3–6-vuotiaista lapsista kotona alle suositusten liikkui jopa 80 % lapsista ja päiväkodissa 84 % lapsista. Viikonloppuisin noin puolet lapsista liikkui suositusten mukaiset kaksi tuntia. (Nupponen ym. 2010, 229.) Soinin ym. (2012) tutkimuksen mukaan noin puolet lapsista liikkui suositusten mukaiset kaksi tuntia, mutta fyysinen aktiivisuus tapahtui pääsääntöisesti kevyellä intensiteetillä. Suositusten mukaista (Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen 2005) kahden tunnin mittaista reipasta fyysisen aktiivisuuden annosta ei tämän tutkimuksen mukaan toteuttanut yksikään 3-vuotias (Soini ym. 2012). Hieman maltillisempia tuloksia antaa kuitenkin Lasten terveys (LATE) –tutkimus (2010), jonka mukaan vain 12% kolmevuotiaista ja 6 % viisivuotiaista liikkui arkisin alle suositusten (LATE-tutkimus 2010). Eriäviä tuloksia voi selittää muun muassa erilaiset mittausmenetelmät. Soinin (2015) tutkimuksessa käytettiin kiihtyvyyssmittareita kun taas LATE-tutkimuksessa (2010) tulokset saatiin vanhempien raportoinnin perusteella. Tuloksiin voi vaikuttaa myös tutkimuksen toteuttamishetkellä vallinnut vuodenaika. Joka tapauksessa tutkimustulokset osoittavat kiistatta, että lapset liikkuvat alle terveyden kannalta suotuisan määrän.

Nykyisin myös lapset istuvat paljon (Brown ym. 2009). Soinin (2014a) tutkimuksen mukaan kolmevuotiaat istuivat lähes kymmenen tuntia päivittäin. Useimmat lasten suosimat aktiviteettityypit ovat rasittavuudeltaan istumista vastaavia (Soini ym. 2014b). Erityisesti istumista ilmenee sisätiloissa piirtämisen ja ohjattujen tuokioiden yhteydessä ja ulkona hiekkalaatikoilleikeissä (Soini ym. 2014b). Suomalaisissa suosituksissa ei anneta ohjeistusta alle kouluikäisten lasten istuma-aikaa koskien (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus 2005.), mutta kansainvälisesti on todettu, että alle kouluikäisten lasten ei suositella istuvan yli tuntia yhtäjaksoisesti (The National Association for Sport and Physical Education 2009).

Suurin osa lasten päiväkotipäivästä kuluu sisä- ja ulkoleikeissä. Lähes päivittäin lapset leikkivät hoitopäivän aikana sekä sisällä että ulkona. Soinin ym. (2014c) tutkimuksen mukaan päiväkodissa lapset ovat fyysisesti kohtuullisen aktiivisia kuitenkin vain 2,6 % ajasta. Kun tästä ajasta poistettiin päiväuniaika, aktiivisuus oli edelleen vain 3,4 % koko hoitoajasta. Vastavasti paikallaan vietettyyn aikaan käytetty osuus oli erittäin suuri. Fyysisen aktiivisuuden vaihtelut yhden päiväkotipäivän aikana ovat merkittäviä. Selkeät piikit aktiivisuudessa on havaittavissa sekä aamu- että iltapäiväulkoiluiden aikaan. (Soini ym. 2014c.) Lapset ovat myös Paten ym. (2008) tutkimuksen mukaan fyysisesti inaktiivisia suurimman osan päiväkotipäivästä. Tästä huolimatta päiväkodeissa toteutetaan keskimäärin lähes joka kolmantena päivänä myös erikseen toteutettua suunnitelmallista kävelyä. Päiväkodissa ohjattua fyysistä aktiivisuutta harrastetaan myös voimistelun ja musiikkiliikunnan parissa. (Nupponen ym. 2010, 54.) Runsaasti fyysistä aktiivisuutta kertyy lapsille myös erilaisten työnnettävien ajoleikkivälineiden kanssa (Soini ym. 2014b).

Tutkimuksen mukaan päiväkodissa lapselle kertyi fyysistä aktiivisuutta keskimäärin 1 tunti 39 minuuttia. Vain yksi kahdestakymmenestä lapsesta liikkui päiväkodissa alle tunnin päivässä, eikä tyttöjen ja poikien kohdalla havaittu eroa päiväkodissa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden määrässä. (Nupponen ym. 2010, 155.) Havaittavissa kuitenkin on jo päiväkotikäisten osalta, että ryhmässä on sekä erittäin aktiivisia että selkeästi vähemmän aktiivisia lapsia (Soini ym. 2014a). Joka tapauksessa päiväkotipäivän jälkeen päiväkotikäisen lapsen suositellusta liikunta-annoksesta puuttuu siis keskimäärin vielä kaksikymmentä minuuttia, jonka tulisi kertyä joko arki-iltaisain tai päiväkotimatkoilta. Suurin osa 3–6-vuotiaista päiväkotilapsista kulkee

hoitoon kuitenkin fyysisesti passiivisella tavalla, useimmiten vanhempiensa autokyydillä (Nupponen ym. 2010, 156). Fyysisesti aktiivisella tavalla hoitoon kulkee säännöllisesti alle puolet lapsista ja tällöin keskimääräinen aktiivisuus edestakaisella matkalla on noin seitsemän minuuttia. (Nupponen ym. 2010, 156.) Voidaan siis päätellä, että suositellun päivittäisen kahden tunnin liikunta-annoksen vähimmäismäärän täyttämiseen tarvitaan vielä aktiivisuutta päiväkotipäivän jälkeen.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan 3-6-vuotiaista lapsista 87% harrastaa vapaa-ajallaan urheilua ja liikuntaa. Useimmiten lapsi harrastaa kahta eri lajia ja harrastaminen tapahtuu urheiluseurassa (Liikuntatutkimus 2009-2010). Fyysisen aktiivisuuden suositus ei kuitenkaan täyty aina edes urheiluseuraan osallistuvien lasten osalta, vaan suositusten täyttämiseksi fyysistä aktiivisuutta tarvitaan myös muualla kuin seuran järjestämissä harjoituksissa (Haapala ym. 2010).

3.3 Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapselle

Päivittäin tapahtuva fyysinen aktiivisuus on lapsen normaalin kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen välttämätön edellytys (Sääkslahti 2005, 13, Hills ym. 2007). Etenkin ulkona leikkiminen kehittää lapsen motorisia taitoja (Sääkslahti 2005, 96,100). Motoristen taitojen oppiminen varhaislapsuudessa on tärkeää ja lapsen tulisi oppia motoriset perustaidot ennen kouluikää. Motorisiin perustaitoihin luetaan kuuluvaksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen. Useiden toistojen myötä motoriset taidot automatisoituvat ja helpottuvat. Mitä paremmat ja luontaisemmat lapsen liikuntataidot ovat, sitä enemmän hänellä on mahdollisuuksia seurata ympäröiviä tapahtumia. Tähän pohjautuvat myös tutkimustulokset, joiden mukaan hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia. (Sääkslahti 2008.)

Motoristen taitojen varhainen oppiminen edesauttaa fyysisesti aktiivisen elämäntavan kehittymistä. Jotta lapsi voi olla fyysisesti taitava ja aktiivinen, hänen on omaksuttava joitakin motorisia perustaitoja. (Stodden ym. 2008.) Hyvistä motorisista perustaitoista on hyötyä myöhemmin erilaisissa yhteyksissä, kuten urheilussa ja elämäntapaliikunnassa. Keski- ja myöhäis-

lapsuudessa kyvykkyys motorisissa taidoissa antaa mahdollisuuksia osallistua useampiin ja monipuolisempiin fyysisiin aktiviteetteihin, urheilulajeihin ja peleihin. (Stodden ym. 2008; Haapala ym. 2010; Strong ym. 2005.) Tutkimuksen mukaan vähintään kohtuullisen taitavat lapset valitsevat itse fyysisesti kuormittavampia toimintoja, kun taas motorisesti taitamattomamat osallistuvat mielellään kevyempiin aktiviteetteihin (Stodden ym. 2008).

Erilaisten lapsilla ilmenevien tarkkaavaisuushäiriöiden ja oppimisen ongelmien on havaittu liittyvän usein motoriikan ongelmiin (Kantomaa & Lintunen 2008). Näiden ongelmien taustalta löytyy usein puutteellisesti kehittyneet hermostolliset prosessit (Kantomaa & Lintunen 2008). Monipuolinen ja suunnitelmallinen liikuntakasvatus, jossa motoristen perustaitojen omaksuminen turvataan, on lapsen kannalta mielekäs ja tehokas tapa ennaltaehkäistä mahdollisten oppimisongelmien syntymistä. (Kantomaa & Lintunen 2008; Haapala ym. 2010.) Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu myönteisiä vaikutuksia myös lapsen sosiaaliseen ja henkiseen kehitykseen. Fyysinen aktiivisuus auttaa lapsia muun muassa vähentämään masennuksen oireita, stressiä ja jännittyneisyyttä sekä parantamaan lasten itseluottamusta, itsetuntoa ja keskittymiskykyä. (Hills ym. 2007, Hills ym. 2011.) Ulkona tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden on lisäksi havaittu parantavan lasten unta (Sääkslahti 2005, 89).

Vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella ja ylipainolla on havaittu selkeä yhteys, sillä ylipainoiset lapset ovat normaalipainoisia lapsia selkeästi vähemmän aktiivisia (Huus 2009). Lasten terveysseurantatutkimuksen (LATE-tutkimus 2010) mukaan 3-vuotiaista tytöistä 15 % ja pojista 7 % sekä 5-vuotiaista tytöistä 22 % ja pojista 13 % oli ylipainoisia. STRIP-tutkimuksessa taas havaittiin, että ylipainoisten lasten osuus alkaa lisääntyä jo neljännessä ikävuodesta alkaen (Kaitosaari ym. 2005). Lasten ylipainon yleistymiseen viime vuosikymmeninä voidaan etsiä syitä ruoasta saatavan energiamäärän lisääntymisestä sekä energiankulutuksen eli fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä. Todennäköisesti ylipainoon vaikuttaa kuitenkin näiden tekijöiden summa. (Hills ym. 2011.) Joka tapauksessa lapsuuden ylipainoon tulee suhtautua vakavasti, sillä lapsuuden aikainen, ja etenkin nuoruusiän ylipaino ennustaa usein ylipainoa myös aikuisena. Ylipainolla ja ennen kaikkea lihavuudella on myös monia välittömiä sekä pitkäaikaisia terveysvaikutuksia. Riski sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyyppin 2 diabetekseen suurenee ja on sitä merkittävämpi, mitä ylipainoisemmasta lapsesta on kyse ja

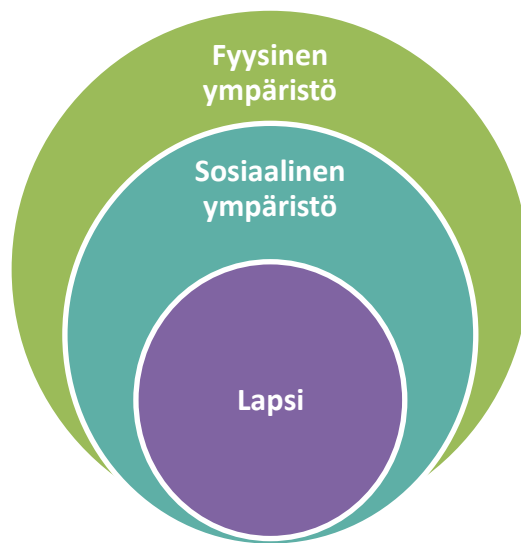
mitä nuorempina lihominen alkaa. (Stigman 2008.) Jo varhaislapsuudessa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin (Hills 2011; Sääkslahti 2005). Sydän- ja verisuonitautien lisäksi muita ylipainon aiheuttamia terveysriskejä ovat muun muassa aineenvaihdunnalliset häiriöt, vatsa- ja suolikanavan ongelmat sekä erilaiset neurologiset ongelmat (Hills ym. 2011). Ylipainon ja lihavuuden syynä on vain harvoin perimä tai hormonitoiminnan sairaus, mutta perimä voi vaikuttaa lapsen taipumukseen lihoa (Kautiainen ym. 2010)

4 FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ SOSIOEKOLOGISEN MALLIN MUKAAN

Yksilö kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa elinympäristönsä kanssa. Tämä kehitys alkaa varhaislapsuudesta ja jatkuu läpi elämän. Tarkasteltaessa lapsen käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä on tunnettava ja tunnistettava millaisessa kasvuympäristössä lapsi varttuu (Bronfenbrenner 1979). Urie Bronfenbrennerin kehittelemässä ekologisessa teoriassa käsitellään lapsen ja erilaisten kasvuympäristöjen välistä vuorovaikutusta neljän sisäkkäisen systeemin, mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemin, avulla. (Bronfenbrenner 1979, 7-8).

Ekologisen teorian tasoista mikrosysteemi on lähinnä tarkastelun kohteena olevaa yksilöä. Mikrosysteemin määritelmän mukaan kaikki ympäristöt, joissa kehittyvä yksilö on aktiivisesti osallisena, ovat hänen mikroympäristöjään. Mesosysteemi syntyy, kun lapsen mikrosysteemit ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa keskenään. Mesosysteemi käsittää niiden ympäristöjen väliset suhteet, joihin lapsi itse ottaa aktiivisesti osaa. Ekso- ja makrosysteemeissä lapsi ei itse ole aktiivisesti osallisena, mutta ne vaikuttavat lapseen välillisesti. (Bronfenbrenner 1979, 22-26)

Tässä luvussa tarkastellaan aiemmin tutkittuja lapsen fyysiseen aktiivisuuteen mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä muokatun sosioekologisen mallin avulla. Mallin (Kuvio 1) keskellä on lapsi itse, seuraavalla tasolla on lapsen sosiaalinen elinympäristö ja uloimmalla kehällä fyysinen elinympäristö.



KUVIO 1. Sosioekologinen malli. (mukailtu Bronfenbrenner, 1970)

4.1 Lapseen liittyvät tekijät

Tutkimuksessa on todettu että iällä, sukupuolella ja fyysisen aktiivisuuden määrällä on vaikutusta motoristen perustaitojen hallintaan (Iivonen & Sääkslahti 2014). Toisaalta tutkimuksissa on myös havaittu että suurempi fyysisen aktiivisuuden määrä on yhteydessä parempiin motorisiin taitoihin (Sääkslahti 2005). Mitä paremmat motoriset taidot lapsella on, sitä enemmän hänellä on mahdollisuuksia olla fyysisesti aktiivinen ja sitä aktiivisempi lapsi usein on (Stodden ym. 2008). Sen sijaan painoindexillä ja lasten fyysisellä aktiivisuudella ei ole aiemmissa tutkimuksissa havaittu merkittävää yhteyttä (Hinkley ym. 2008; Soini ym. 2014a; Soini ym. 2014b).

Tutkimusten mukaan myös sukupuolten välillä on eroja fyysisen aktiivisuuden määrässä. Poikien on todettu toistuvasti olevan fyysisesti tyttöjä aktiivisempia (Reunamo ym. 2014; Hinkley ym. 2008; Soini ym. 2014 b; Soini ym. 2014c). Sukupuolten väliset erot ovat selvimmillään talvisin ja arkipäivisin. Arkipäivisin tytöt viettävät enemmän aikaa istuen kuin pojat. (Soini ym. 2014c.) Poikien leikkimien leikkien on havaittu olevan keskimäärin enemmän vauhdikkaita hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavia kuin tyttöjen vastaavasti leikki-

mät leikit (Sääkslahti 2005, 8). Poikien suurempi fyysisen aktiivisuuden määrä ilmenee ennen kaikkea silloin kun lapset leikkivät ryhmässä (Reunamo ym. 2014).

Timmonsin ym. (2007) mukaan ei ole selvää johtuvatko sukupuolierot biologisista tekijöistä vai ympäristöstä, sillä todennäköisesti syy on näiden yhteisvaikutus. Joka tapauksessa sukupuolierot fyysisen aktiivisuuden määrässä säilyvät aina aikuisuuteen saakka. Kokonaisuudessaan sekä tytöillä että pojilla etenkin ulkoleikkien ja fyysisesti kuormittavien leikkien määrä lisääntyy iän mukaan (Reunamo ym. 2014: Pate ym. 2008; Sääkslahti 2005, 89). Toisaalta samalla lisääntyy myös tyttöjen rauhallisiin leikkeihin käyttämä aika (Sääkslahti 2005, 89). Tutkimuksen mukaan vanhemmat kokevat, että lapsen ikä voi olla este fyysiselle aktiivisuudelle, sillä joihinkin organisoituihin harrastuksiin edellytetään, että lapsi on tietyn ikäinen. Nuoremmille lapsille ei ole yhtä paljon valinnan varaa liikuntaharrastuksen suhteen. (Irwin ym. 2005.)

Fyysisesti aktiivisten lasten on huomattu olevan vähemmän sisäänpäin kääntyneitä kuin vähemmän aktiivisten lasten. Tämä on havaittavissa kaikissa ikäryhmissä. Toisaalta lapset, jotka ovat epävarmoja muiden lasten seurassa, ovat vähemmän aktiivisia. Syy voi olla siinä, että epävarmojen ja sisäänpäin kääntyneiden lasten on vaikeampi osallistua lapsiryhmän toimintaan ja lapsilla fyysinen aktiivisuus ilmenee usein juuri ryhmässä. (Reunamo ym 2014.)

Australiassa tehdyn tutkimuksen mukaan vanhemmat ajattelevat, että lapset ovat persooniltaan erilaisia, mikä vaikuttaa heidän kiinnostukseensa olla fyysisesti aktiivisia. Vanhemmat myös ajattelevat, että päiväkotikäiset lapset ovat luontaisesti fyysisesti aktiivisempia kuin vastaavasti vanhemmat lapset. (Dwyer ym. 2008.)

4.2 Sosiaalinen ympäristö

Lasten fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttavat tutkimuksen mukaan myös kaverit ja sisarukset. Lapset ovat selvästi aktiivisempia silloin, kun he ovat toisen lapsen seurassa tai lapsiryhmässä. (Reunamo ym. 2014.) Eroja iän suhteen on kuitenkin havaittavissa, sillä 1-3-vuotiaat lapset ovat aktiivisimpia ollessaan yhden lapsen seurassa, kun taas 6-7-vuotiaiden

aktiivisuus nousee erityisesti lapsiryhmässä. Vertaisryhmän merkitys kasvaa iän myötä. (Reunamo ym. 2014.) Kanadalaisen tutkimuksen mukaan vanhemmat kokevatkin, että useampi lapsi perheessä lisää lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Tämä keventää vanhempien vastuuta lasten liikuttamisesta, sillä nuoremmat lapset voivat liikkua vanhempien sisarusten seurassa. (Irwin ym. 2005.)

Vanhempien kannustavan käyttäytymisen on havaittu olevan yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Beets ym. 2007). Tutkimuksessa on myös havaittu, että vanhemmuustyyli ja -käytännöllä on selkeä yhteys lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Salliva vanhemmuustyyli korreloi suurimpaan minuuttimäärään lasten fyysistä aktiivisuutta, kun taas vastaavasti välinpitämätön vanhemmuustyyli oli yhteydessä kaikkein matalimpaan fyysisen aktiivisuuden määrään. Auktoritatiivisen vanhemmuustyylin ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä ei havaittu yhteyttä. (Hennessy ym. 2010) Myös roolimallina toimimisen on havaittu edistävän lasten fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Australialaisen tutkimuksen mukaan vanhemmat uskovat, että he voivat tukea lastaan terveellisissä elämäntavoissa ja fyysisessä aktiivisuudessa toimimalla itse myönteisinä roolimalleina, olemalla itse aktiivisia sekä osallistumalla lasten fyysisesti aktiiviseen toimintaan (Dwyer ym. 2008). Etenkin päiväkotikäisille lapsille vanhempien osallistuminen fyysiseen aktiivisuuteen on tärkeää. Tämä kannustaa lapsia ja vanhempia liikkumaan sekä yhdessä että erikseen. (Sääkslahti 2005.) Tutkimusten valossa vaikuttaakin siltä, että fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset ovat itsekkin aktiivisia, kun taas fyysisesti inaktiivisten vanhempien lapset liikkuvat itsekkin vähemmän (Hinkley ym. 2008).

Myös päiväkodin sosiaalisella ympäristöllä on havaittu olevan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvattajien kannustus ja rohkaisu fyysisesti aktiivisiin toimintoihin ovat näyttäneet olevan yhteydessä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Varhaiskasvattajat kuitenkin harvoin käyttävät tarkoituksellisia menetelmiä tai ohjattuja liikunnallisia aktiviteettejä edistääkseen lasten fyysistä aktiivisuutta (Soini ym. 2014b). Soinin (2014b) päiväkodeissa tehdyissä havainnoinneissa ei havaittu lainkaan varhaiskasvattajien suullista kannustusta. Toisaalta varhaiskasvattajien alkuun saattaman fyysisesti aktiivisen toiminnan on havaittu olevan kielteisesti yhteydessä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. (Brown ym. 2009; Soini

2015, 71.) iästä ja sukupuolesta riippumatta lasten fyysisen aktiivisuuden on havaittu lisääntyvän, kun varhaiskasvattajat eivät ole lasten lähetyvillä (Reunamo ym. 2014).

Myös varhaiskasvattajan sukupuoli saattaa vaikuttaa varhaiskasvattajan suhtautumiseen fyysisesti aktiivisiin peleihin ja leikkeihin. Miespuoliset varhaiskasvattajat ovat tutkimuksen mukaan usein innokkaampia osallistumaan peleihin ja muihin fyysisesti aktiivisiin toimintoihin, kun taas naispuoliset varhaiskasvattajat suosivat useammin rauhallisia toimintoja, jotka ovat heille usein tuttuja omasta lapsuudesta. (Brown ym. 2009; Sandberg & Pramling-Samuelsson 2005.)

4.3 Fyysinen ympäristö

Tutkimuksessa on todettu, että paljon ulkoilevat lapset ovat fyysisesti aktiivisempia kuin lapset, jotka viettävät enemmän aikaa sisätiloissa (Hinkley ym. 2008). Vuodenaikojen onkin todettu vaikuttavan merkittävästi lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Syksyllä ja talvella lapset liikkuvat huomattavasti vähemmän kuin keväällä ja kesällä (Nupponen 2010, 157; Sääkslahti 2005, 90-94). Fyysisen aktiivisuuden määrä on syksyllä vielä talveakin vähäisempää ja silloin lapset liikkuvat kaikista vähiten (Soini ym. 2014a,b). Vuodenajat vaikuttavat keskimäärin enemmän kotioloissa tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen kuin päiväkodissa tapahtuvaan, sillä päiväkodin ohjelma ei vaihtelee vuodenaikojen mukaan. Vain erittäin kylmällä säällä on mahdollista, että ulkoilu jätetään väliin (Nupponen 2010, 157-158; Soini ym. 2014). Yleisesti ottaen lämpimällä säällä lapset ovat aktiivisempi kuin kylmällä säällä. Kylmemmällä säällä on mahdollista, että lapsi haluaisi ulos mutta vanhempi ei. (Irwin ym. 2005) Sen sijaan arkipäivien ja viikonlopun välillä ei ole havaittu merkittävää eroa lasten fyysisen aktiivisuuden määrässä (Soini ym. 2014a).

Perheen sosioekonominen asema on yksi mahdollinen vaikuttava tekijä lasten fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaessa. Sosioekonominen asema on kuitenkin vaikeasti määriteltävä, sillä eri kulttuureissa sillä on vaihteleva merkitys. (Malina ym. 2004, 473) Hinkleyn ym. (2008) mukaan sosioekonomisen aseman ja lasten fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä ei ole tutkimuksissa havaittu, mutta Rajala ym. (2010) toteaa, että vanhempien korkea koulutus, tulot ja

ammattiasema ennustavat suurempaa lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Kanadassa toteutetun tutkimuksen mukaan vanhemmat kuitenkin kokevat, että taloudelliset tekijät voivat olla esteenä etenkin järjestetyssä toiminnassa toteutettavalle fyysiselle aktiivisuudelle (Irwin ym. 2005).

Kanadalaisen tutkimuksen mukaan vanhemmat kokivat, että yhteiskunnan muokkaantuminen turvattommaksi on vaikuttanut lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Nykyisin lapset eivät voi leikkiä ulkona yhtä vapaasti kuin silloin, kun vanhemmat ovat itse olleet lapsia. (Irwin ym. 2005) Myös Australialaisen tutkimuksen mukaan vanhemmat kokivat turvallisuuden yhdeksi merkittäväksi esteeksi lasten toteutuneelle fyysiselle aktiivisuudelle (Dwyer ym. 2008).

Kodin fyysisellä ympäristöllä on havaittu tärkeä merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja istuma-aikaan. Etenkin elektronisten laitteiden saatavuuden on todettu lisäävän lasten istuma- ja ruutu-aikaa. Vastaavasti taas liikuntavälineiden saatavuus kotiloissa vähensi lasten istuma-aikaa. (Maitland ym. 2013.) Ylipäänsä turvallisten leikkialueiden läheisyys sekä liikuntavälineiden saatavuus lisäävät lasten fyysisesti aktiivista toimintaa (Dwyer ym. 2008). Suomalaisilla lapsilla yleisimmin käytössä olevia liikuntavälineitä ovat polkupyörä, lenkkarit, sukset ja luistimet. Tutkimuksen mukaan pojilla on tyttöjä useammin käytettävissään fyysiseen aktiivisuuteen tarkoitettuja välineitä. (Nupponen ym. 2010)

Myös päiväkodin fyysisellä ympäristöllä on yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Avoin alue, liikuntavälineet sekä pihamaalaukset edistävät lasten aktiivisuutta päiväkodin pihassa. (Cardon ym. 2008). Mikäli siis lasten fyysistä aktiivisuutta halutaan lisätä ja vähentää istumiseen käytettävää aikaa, on tärkeää että lapsilla on päiväkodissa saatavilla aktiivisuuteen kannustavia välineitä sekä avointa tilaa (Brown ym.2009).

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tekijöitä, jotka vaikuttavat 3-5-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tarkoitus on tuoda esille vanhempien ja varhaiskasvattajien subjektiivisia näkemyksiä siitä, mitkä tekijät heidän mielestään ovat edistämässä ja estämässä fyysisen aktiivisuuden toteutumista lapsen arjessa. Tutkimuksen tarkoitus on tuoda esille monipuolista näkemystä sekä koti- että päiväkotiympäristöistä, joissa lapsi viettää suurimman osan ajastaan.

Tutkimuskysymykset ovat:

- Mitkä tekijät *edistävät* 3-5-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta vanhempien ja varhaiskasvattajien mukaan?
- Mitkä tekijät *estävät* 3-5-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta vanhempien ja varhaiskasvattajien mukaan?

5.1 Aineiston kuvaus

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu syksyllä 2014 toteutetuista fokusryhmähaastatteluista. Fokusryhmähaastatteluja tehtiin kahdessa kunnassa Uudellamaalla. Haastatteluihin haettiin ja saatiin eettinen lausunto Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) koordinoivalta eettiseltä toimikunnalta keväällä 2014. Tarkoitus oli rekrytoida mukaan ennen kaikkea matalan sosioekonomisen alueen päiväkoteja ja siellä olevia perheitä, sillä tutkimuksessa haluttiin selvittää erityisesti matalamman sosioekonomisen aseman alueilla vaikuttavia tekijöitä. Tämä vaikutti rekrytointivaiheessa kuntien ja päiväkotien valintaan.

Tutkimuskuntien valinta suoritettiin hyödyntämällä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) hyvinvointikompassia, jossa vertailtiin Uudenmaan kuntia suhteessa HUS:n ja koko maan keskiarvoon (THL 2015). Mittareina käytettiin päiväkotihoidossa olevien 3 – 5 -vuotiaiden määrää,

yksinhuoltajaperheiden osuutta, koulutustasomittaria, yleistä pienituloisuusastetta ja GINI-kerrointa, joka kuvaa tuloerojen suuruutta. Valittujen kuntien sisällä päiväkotien valinta tapahtui varhaiskasvatusyksikön työntekijöiden avustuksella sekä tilastojen pohjalta.

Sekä henkilökuntaa että vanhempia lähestyttiin päiväkodin kautta infokirjein, joissa kysyttiin suostumusta haastatteluihin osallistumiselle. Suostumuslomakkeessa annettiin kolme vaihtoehtoista ajankohtaa, joista osallistuja sai valita itselleen sopivat. Näiden vastausten perusteella muodostettiin haastatteluryhmiä. Kaksi varhaiskasvattajien haastattelua suoritettiin kuitenkin työajalla, jolloin ajankohta oli sovittu valmiiksi esimiehen kanssa. Näissä haastatteluissa oli mukana saman päiväkotiyksikön henkilökuntaa, mutta osallistujat tulivat eri lapsiryhmistä. Toiset kaksi varhaiskasvattajien haastattelua tehtiin ilta-aikaan, jolloin osallistujat tulivat useista päiväkodeista ja ryhmistä. Vanhempien osalta kaikki haastattelut suoritettiin joko ilta-aikaan tai viikonloppuna päiväkodin tiloissa. Haastatteluissa oli läsnä eri päiväkodeista ja ryhmistä tulevia vanhempia. Haastattelut olivat sekä varhaiskasvattajille että vanhemmille täysin vapaaehtoisia. Haastatteluista annettiin haastatteluun osallistuville pieni korvaus ja haastattelun ajaksi lapsille oli järjestetty liikunta- ja makukoulu helpottamaan vanhempien osallistumista.

Haastatteluja tehtiin yhteensä kymmenen, joista kuusi oli vanhemmille ja neljä varhaiskasvattajille. Vanhempia osallistui haastatteluihin yhteensä 17 ja varhaiskasvattajia 14. Jokaisessa haastattelussa oli paikalla 2-5 osallistujaa, vanhempien haastatteluissa useimmiten 2-3 ja varhaiskasvattajien haastatteluissa 3-4 haastateltavaa.

Tutkimukseen osallistuneiden vanhempien keski-ikä oli 36,2 vuotta, joskin vaihteluväli oli 27–46 vuoden välillä. Osallistuneet vanhemmat olivat pääasiassa äitejä, mutta mukana oli myös muutama isä. Haastatteluihin osallistui myös muutama maahanmuuttaja. Yleisin ruokakunnan koko haastatteluun osallistuvien vanhempien osalta oli kaksi aikuista ja useampi lapsi ja koulutustasoltaan vanhemmat olivat useimmiten ammattikoulun tai alemman korkeakoulun käyneitä.

Varhaiskasvattajien haastatteluissa keski-ikä oli 45,6 vuotta, mutta vaihtelu oli tässäkin erittäin suurta ollen 29–59 vuotta. Mukana oli sekä vastikään valmistuneita että kymmeniä vuosia

alalla olleita. Keskimäärin päiväkodissa oltiin oltu töissä 18,9 vuotta. Suurin osa haastatelluista varhaiskasvattajien edustajista toimi lastentarhanopettajina opistotasoisella koulutuksella ja kaikki haastatteluihin osallistuneet varhaiskasvattajat olivat naisia.

5.2 Fokusryhmät

Tutkimusmetodina haastattelun avulla pyritään selvittämään ihmisten ajatuksia ja mielipiteitä tutkittavasta aiheesta. Toisinkuin kyselylomakkein toteutetuissa haastatteluissa, haastattelijan tekemässä haastatteluissa pystytään esittämään kysymykset tutkijan haluamassa järjestyksessä ja samalla on mahdollista havainnoida haastateltavan reaktioita haastattelutilanteessa. Toisaalta haastattelut tutkimusmetodina ovat yleensä aikaa vieviä ja kalliita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–74.)

Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmänä käytettiin fokusryhmiä (*focus groups*). Fokusryhmä on eräänlainen ryhmähaastattelu, jossa haastateltavat eivät keskustele täysin vapaasti, mutta eivät kuitenkaan vastaa samalla tavalla haastattelijan esittämiin kysymyksiin kuin yksilöhaastattelussa. Fokusryhmissä tutkijan tehtävänä on pitää huolta siitä, että ryhmä keskustelee niistä aiheista, joista tutkimuksen kannalta on tärkeää saada tietoa. Yleisimmin haastattelijaa ei itse osallistu aktiivisesti ryhmän käymään keskusteluun, vaan hän toimii enemmän ryhmän ohjaajana ja ylläpitää keskustelua. (Stewart ym. 2007.)

Fokusryhmiä käytetään menetelmänä usein silloin, kun tutkitusta aiheesta on saatavilla valmiiksi vain vähän tietoa. Fokusryhmien avulla on mahdollista kerätä tietoa nopeammin ja tehokkaammin isommalta joukolta tutkittavia kuin yksilöhaastatteluun olisi mahdollista. Ryhmähaastatteluissa tutkijan on myös mahdollista olla suoraan vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa, mikä antaa mahdollisuuden esimerkiksi jatkokysymysten esittämiseen. Samoin ryhmän jäsenillä on mahdollisuus reagoida toisten vastauksiin ja rakentaa keskustelua niiden pohjalta. Näin on mahdollista saada aikaan syvempiä keskusteluja ja herättää sellaisia ajatuksia, joita ei ehkä yksilöhaastatteluissa tavoitettaisi. (Stewart ym. 2007.)

Fokusryhmät ovat tutkimusmetodina joustava ja tutkijaystävällinen tapa tehdä tutkimusta. Useimmiten sanallisesti tuotettu aineisto on helppoa ymmärtää ja aineistoa on mahdollista kerätä myös sellaiselta kohderyhmältä, joka ei pystyisi tuottamaan vastaavaa tietoa kirjallisesti. Fokusryhmien tulokset ovat usein myös selkeästi ymmärrettäviä esimerkiksi päätöksentekijöiden näkökulmasta. (Stewart ym. 2007.)

Tässä tutkimuksessa fokusryhmähaastattelut toteutettiin puolistrukturoidulla menetelmällä, jota kutsutaan myös teemahaastatteluksi. Teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Haastatteluja varten oli tehty keskustelurunko (Liite 1), joka perustui Dagens-tutkimuksessa käytettävään sosioekologiseen malliin. Haastattelurunko eli haastateltavien ja haastattelutilanteen mukaan. Jokaisessa haastattelussa oli kuitenkin neljä pääkysymystä, jotka esitettiin jokaisessa keskustelussa. Lisäkysymyksiä esitettiin tarpeen mukaan, mikäli keskustelua ei syntynyt tai keskustelu ei liittynyt varsinaisesti niihin teemoihin, joista haluttiin tietoa. Laadullisen tutkimuksen perinteisiin liittyvä kysymys on, pitääkö kaikille haastateltaville esittää kysymykset samassa järjestyksessä ja samoilla sanamuodoilla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Tämän tutkimuksen haastatteluissa kysymysten järjestystä vaihdeltiin, mutta pääkysymysten sanamuoto pysyi samana.

Fokusryhmissä esitetyissä kysymyksissä käytettiin käsitettä lasten liikkuminen. Käsitettä ei määritelty haastattelutilanteessa tarkemmin, vaan haastateltavat saivat tulkita käsitteen merkityksen oman kokemuksensa kautta. Liikkumisen käsitteeseen päädyttiin sen arkikielisyyden vuoksi. Oletettiin, että vanhempien ja varhaiskasvattajien on helpompi ja luonnollisempi puhua arjessa käytettävästä käsitteestä liikkuminen kuin virallisemmasta käsitteestä fyysinen aktiivisuus. Toisaalta oletettiin myös, että liikkumisen käsite on helpommin ymmärrettävä ja lähestyttävä. Tässä tutkimuksessa esitetyissä tuloksissa liikkuminen on kuitenkin korvattu fyysisen aktiivisuuden käsitteellä.

Jokaisessa haastattelutilanteessa oli läsnä kaksi tutkijaa, joista toinen ohjasi haastattelua ja huolehti, että kaikki haastattelurungon mukaiset asiat tulivat käsitellyiksi. Toinen tutkija taas vastasi äänityksestä ja teki muistiinpanoja haastattelun aikana. Haastateltavat saivat esiintyä

haastattelutilanteessa pelkällä etunimellä. Haastatteluista saatu haastattelu- sekä taustatietoaineisto käsiteltiin ryhmätasolla, jolloin yksittäisiä vastauksia ei yhdistetty vastaajaan. Tämä oli haastateltavien tiedossa haastattelua tehtäessä.

5.3 Aineiston analyysi

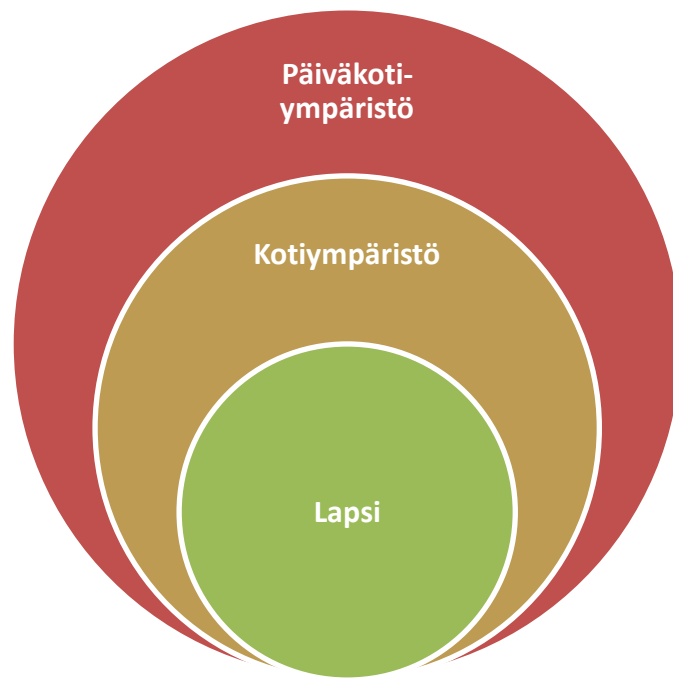
Haastattelut litteroitiin kokonaan ja sanatarkasti, jolloin haastateltavien oma ääni säilyi aineistossa myöhempää analysointia varten. Litteroinnit tehtiin pian haastattelujen jälkeen ja niistä vastasivat eri henkilöt kuin haastatteluista. Toinen henkilö tarkasti valmiit litteroinnit niin, että jokaisen haastattelunauhan ja litteroinnin on käynyt läpi vähintään kaksi eri henkilöä. Näin pyrittiin välttämään litteroinnissa mahdollisesti ilmeneviä virheitä. Litteroitua aineistoa tuli sekä vanhempien että varhaiskasvattajien haastatteluista yhteensä noin 200 sivua, joista tähän tutkimukseen mukaan otettiin vain fyysistä aktiivisuutta ja istumista käsittelevät osiot eli noin puolet. Rajaus oli selkeä, sillä haastatteluissa siirryttiin selkeästi teemasta toiseen pääkysymysten avulla, jolloin jokaisen haastattelun kohdalla mukaan valikoitui sama osa haastatteluista.

Litteroinnin jälkeen aineistoon alettiin tutustua tarkemmin. Aineisto luettiin kokonaisuudessaan läpi ja siihen perehdyttiin tarkemmin. Varhaiskasvattajien ja vanhempien haastatteluista kerätty aineisto pidettiin koko analyysin ajan erillään ja kumpikin aineisto koodattiin omana kokonaisuutenaan. Alkuperehtymisen jälkeen aineistoista etsittiin ja eroteltiin tutkimuksen kannalta oleellisia teemoja. Tätä menetelmää kutsutaan teemoitteluksi. Aineistoa pilkotaan pienempiin osiin, mutta teemaan liittyvien sanojen esiintymisen lukumäärällä ei ole merkitystä laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Samaan kategoriaan tai luokkaan kuuluvat sisällöt kootaan samaan luokkaan ja luokka nimetään sisältöä vastaavasti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101).

Aineistojen käsittely tehtiin Microsoft Word ja Excel ohjelmia apuna käyttäen. Word tiedostoon, jossa litteroitu teksti sijaitsi, merkittiin värillä kohdat, jotka olivat oleellisia tutkimuskysymysten kannalta. Nämä kohdat sijoitettiin Exceliin, johon oli valmiiksi luotu muutama oletettavasti esiin tuleva luokka. Luokat olivat omat sekä varhaiskasvattajille että vanhemmille

aineistoon perehtymisen myötä tulleen esiymmärryksen mukaisesti. Näitä luokkia muodostui lisää sitä mukaan, kun aineistoista nousi esiin uusia tekijöitä. Kategorioiden luominen on aineiston analyysin kriittisin vaihe, sillä siinä tutkija päättää oman tulkintansa mukaan, mitkä ilmaisut kuuluvat samaan tai eri kategoriaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Haastatteluai-
neiston koodaamisen jälkeen luokat tarkistettiin ja joitakin sisältöjä vaihdettiin paremmin so-
pivaan luokkaan. Pienempiä luokkia myös yhdistettiin suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Tämän
jälkeen jokaisesta luokasta etsittiin sekä fyysistä aktiivisuutta edistäviä että estäviä tekijöitä.
Joissakin tapauksessa sisältöä ei voinut sijoittaa vain jompaankumpaan luokkaan vaan kysees-
sä oli yleensä ottaen lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttava tekijä.

Lopulta yläluokiksi muodostui sosioekologisen mallin mukainen kaavio (Kuvio 2), jossa si-
simpänä on lapsen liittyviä fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä, toisella kehällä
kotiympäristössä vaikuttavia tekijöitä ja uloimmalla kehällä päiväkotiympäristössä vaikutta-
via tekijöitä. Tässä vaiheessa varhaiskasvattajien ja vanhempien aineistot yhdistettiin samaan
sosioekologiseen malliin, mutta tuloksissa säilytettiin silti erillään tieto siitä, kumman ryhmän
haastatteluista tieto on saatu. Tässä tutkimuksessa käytetty sosioekologinen malli eroaa Da-
gis-tutkimuksen käyttämästä mallista.



KUVIO 2. Sosioekologinen malli. (mukailtu Bronfenbrenner, 1970)

6 TULOKSET

Tulokset on esitetty edellä kuvatun sosioekologisen mallin mukaan (KUVIO 2). Vanhempien ja varhaiskasvattajien haastatteluissa esille nousseet tekijät on sijoitettu samaan malliin, joka kuvaa lasta ja lapsen ensisijaisia elinympäristöjä. Molemmat haastateltavat ryhmät kertoivat pääasiassa lapsesta tai lapsista sekä itselleen tutuimmasta ympäristöstä, jolloin vanhempien näkemys painottui kotiympäristöön liittyviin tekijöihin ja vastaavasti varhaiskasvattajien näkemys päiväkotiin liittyviin tekijöihin. Kummallekaan haastateltavien joukolle ei esitetty erikseen koti- tai päiväkotiympäristöön liittyviä kysymyksiä, vaan kaikki haastateltavat kertoivat omasta mielestään tärkeiksi kokemistaan lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjistä ja estäjistä. Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemykset ja kokemukset täydensivät toisiaan niin, että lapsen arjesta saatiin yhtenäinen kokonaiskuva.

6.1 Lapsi

Lapseen itseensä liittyviä fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä nousi esiin sekä vanhempien että varhaiskasvattajien haastatteluissa. Lapsen iän ja temperamentin todettiin olevan keskeisiä lasten fyysisen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Vanhemmat totesivat poikkeuksetta pienempien lasten fyysisen aktiivisuuden ja sen toteuttamisen rajallisemmaksi kuin vastaavasti vanhempien lasten. Myös Irwinin ym. (2005) tutkimuksessa vanhemmat totesivat lapsen iän rajoittavan fyysisen aktiivisuuden toteuttamisen mahdollisuuksia pienten lasten kohdalla. Toisaalta juuri pienten lasten kohdalla etenkin tähän tutkimukseen osallistuneet vanhemmat ajattelivat, että lapset liikkuvat luonnostaan jatkuvasti, eikä liikkumiseen tarvitse kiinnittää erityistä huomiota. Vastaava tulos on saatu Australiassa, jossa vanhemmat myös totesivat, että lapsilla on sisäsyntyinen mieltymys olla fyysisesti aktiivisia (Dwyer ym. 2008).

Tässä tutkimuksessa vanhempien näkökulmasta ikä vaikutti ennen kaikkea lapsen mahdollisuuksiin olla itsenäisesti aktiivinen. Vanhempien mukaan pieni lapsi tarvitsee aikuisen seuraa ollakseen fyysisesti aktiivinen. Iän todettiin siis rajoittavan lapsen omatoimista mahdollisuutta toteuttaa fyysistä aktiivisuutta.

”Joo ei sitä oikeestaan viel voi ton ikästä päästä ihan yksin liikkumaankaan että.” (vanhempi)

”Siinä on, ei nyt ton ikänen vielä ihan yksin siihen puistoon kävele, mut aika lähellä on sitten leikkipuisto.” (vanhempi)

Toisaalta lapsen kanssa liikkuminen ei välttämättä ole aikuiselle itselleen kaikkein mieleisin fyysisen aktiivisuuden muoto. Lapsi liikkuu luonnostaan sen verran hitaammin kuin aikuinen itse, ettei aina ole aikaa tai viitseliäisyyttä laittaa lasta kävelemään tai liikkumaan muuten fyysisesti aktiivisella tavalla. Vanhemmat myös totesivat, ettei ole sama asia käydä lenkillä ja huolehtia samalla lapsesta kuin lenkkeillä itsekseen. Tämä asenne voi rajoittaa niitä mahdollisuuksia, joissa lapsi pääsee olemaan fyysisesti aktiivinen.

”Nii meilläki on, kaikkee pienet.. et sit ku aattelee, ku ne menee kouluu ja tällei ni ne pärjää sen hetken yksin siel kotona sit sä voit mennä sinne lenkille, nythän se on vielä sitä vahtimista tavallaan ja sit lapsi liikkuu itsessään niin hitaasti et sä ite hermostut ehkä välillä jopa siihen kun sä lähet lenkille ja sit siellä rattailla no polkupyörälläki pääsee mut ja talvella pulkalla periaatteessa. Mut jotenki sä kumminki ehkä huolehdit, et sä raahaat [H: Must se ei oo sama] sitä. Se ei oo sama juttu et sä raahaat sitä lapsen kanssa kävelet sitä lenkkiä ku se et sä meet iha itekses.” (vanhempi)

Myös varhaiskasvattajat kertoivat lapsen iän vaikuttavan merkittävästi lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja sen toteuttamiseen. Heidän mielestään nuorempien lasten kanssa ei voi tehdä toimintoja niin pitkään tai niin monipuolisesti kuin vanhempien lasten kanssa. Jumppatuokioiden kesto on suhteutettava lasten ikään, jolloin lapset jaksavat keskittyä paremmin. Haastetta varhaiskasvattajille tuovat myös ryhmät joissa on paljon eri-ikäisiä lapsia. Tällöin suunnittelussa on otettava huomioon koko ryhmän ikätasolle sopiva toteutus. Tällöin on mahdollista että ryhmän vanhimmat ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan taitavimmat lapset eivät saa tasolleen riittävästi liikettä ja haastetta.

”Me voidaan olla se tunti, mutta se tunti on aika maksimi. Nelkytviis minuuttii jaksaa, mul on niin eri ikäsiä, mul on kolmesta, kolmesta viiteen vuotiaita, et siltä väliltä [M: Okei] pitää miettiä.” (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajien haastatteluissa nousi esiin myös vertaisryhmän merkityksen kasvu iän mukana. Lapsi voi olla helpompi innostaa mukaan fyysisesti aktiiviseen toimintaan vertaisryhmän avulla, kun ikää alkaa olla enemmän. Vanhempien lasten kanssa varhaiskasvattajat kokivat pystyvänsä muutenkin leikkimään enemmän sääntöleikkejä, kuten hippaa, jotka usein ovat luonteeltaan aktiivisempia kuin yksin leikittävät leikit.

”Joku tollanen eskariporukka, joka jo tykkää sääntöleikeistä, jotain hippaleikkejä, nehän on hirveen helppo saada tämmöseen, mut sit joku pienempi ni, kyl ne on vähän semmosii haasteellisempia, että lähteekö se nyt sun perässä tasapainoilemaan tai johonki seuraa johtajaa leikkiin, että haluaako, että onko sillä niinku halu liittyä niinku vertaisryhmään niin se on niinku mun mielestä semmonen tekijä, et ei lapsi [H: Ja sit monet], vaikka se viihtyis kahdestaan aikuisen kanssa [H: Niin], niin ei se lähde sun kanssa kahdestaan tekemään silloin kun niitä muita lapsia on.” (varhaiskasvattaja)

Toinen sekä vanhempien että varhaiskasvattajien haastatteluissa esille noussut merkittävä tekijä oli lapsen temperamentti. Varhaiskasvattajat nostivat temperamenttia esiin kaikista eniten lapseen liittyvistä tekijöistä, vielä huomattavasti enemmän kuin vanhemmat, mikä saattaa selittyä sillä, että varhaiskasvattajilla on kokemusta laajemmin erilaisista lapsista ja temperamenteista usean vuoden ajalta. Varhaiskasvattajat näkivät selkeitä eroja lasten persoonissa. Osa lapsista on luontaisesti fyysisesti aktiivisia ja eläväisiä, kun taas toiset lapset ovat luonnostaan enemmän paikallaan ja tykkäävät tehdä rauhallisempia asioita.

”Et sen huomaa ihan, et on niitä lapsia, jotka niinku ovat paljon enemmän paikallaan. He haluavat paljon piirtää, ja ku leikkivätkin, ni he ovat näin niinku jotenkin yhdessä. Ja sit on noit lapsia, ku leikkiessäänki liikkuvat koko ajan tosi paljon ja nousevat ja menevät niinku. Et siin on kyl hyvin erilaisia nää niinku ihan lasten kesken, vaik niinku samaa asiaa tekevät ni toinen tekee paikallaan ja toinen heiluu ja liikkuu koko ajan.” (varhaiskasvattaja)

”Se, niin, vaikuttaa paljon se lapsen oma persoona siihen, että onko se semmonen taiteilija, piirtäjä ja maalaajatyyppi, vai käykö muskarissa vai onko sitten niinku joku liikunnallinen harrastus lapsella.” (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajat myös kokivat, että luontaisesti enemmän paikallaan olevat lapset kaipaavat enemmän kannustusta ja houkuttelua ollakseen fyysisesti aktiivisia. Toisaalta välillä varhaiskasvattajat saattoivat kokea vähemmän aktiivisten lasten innostamisen hankalaksi ja työlääksi.

”Niin lähtee joo että justiin, mitä ollaan käyty kävelemässä, se vähä mitä ollaan käyty, ni ei kaikki halua juosta, et ku siellä saa juosta vapaasti, tuolla metsässä tai pururadalla, ni kyllä siel on aina ne muutamat, jotka jää lönkyttelemään ja sit niitä yritetään, et tuu nyt, että juostaan yhdessä ja muuta. Ei välttämättä tule sittenkään.” (varhaiskasvattaja)

”No, sitähan ne, suosituksethan on se kaks tuntia liikuntaa päivässä lapsella pitäis olla ja tota sit ku miettii sitä, että ku me ulkoillaan paljon, niin kaikki lapsethan ei silti liiku. Et toisethan ottaa vaikka ne tota hiekkalelut ja menee tekemään hiekkalaatikolle, ei toki koko ajan. Mut niinku, että toiset luontaisesti liikkuu paljon enemmän, ne haluaa heti sen jalkapallon ja ne haluaa mennä pelaamaan. [H: Kyllä] Ja ne haluaa kiipeillä ja ne haluaa laskea, et tota, et onhan se semmonen niinku, et mitä pitäis sitte houkutellessa niitä toisiakin siihen liikkumiseen mukaan [H: Kyllä, niin].” (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajien haastatteluissa nousi esiin ajatus myös siitä, että kiltit tytöt saattavat olla vähemmän fyysisesti aktiivisia kuin räväkämmät pojat, jotka uskaltavat enemmän ja ovat näin ehkä enemmän fyysisesti aktiivisia. Sääntöjen noudattamisen nähdään siis jollakin tavalla olevan yhteydessä rauhallisuuteen ja kiltteyteen. Toisaalta taas rohkeus ja uskallus rinnastuvat ajatuksissa aktiivisuuteen.

”Ehkä on sit ihan ja saattaa olla myös se että lapset et ne niinku ehkä, en tiedä, se tuli vast nyt mieleen mut mä oon aatellu et tällaset kiltit tytöt just jotka niitä orjallisesti näitä sääntöjä, et ei saa juosta ja ei saa, nyt pitää olla. Niinku noudattavat näitä, niin sit saattavat hyvinki olla hissun kissun. Ne jotka uskaltavat vähän enemmän niin myös liikkuvat enemmän.” (varhaiskasvattaja)

Lapseen liittyvistä tekijöistä sekä vanhemmat että varhaiskasvattajat nostivat tärkeimpinä esiin iän ja temperamentin. Sekä vanhemmat että varhaiskasvattajat kokivat, että nuorempien lasten kanssa on vaikeampi keksiä fyysisesti aktiivista toimintaa. Temperamenttiero koettiin myös merkittävänä, mutta kokemukset olivat enemmän haasteita lapsen kannustamiseen liittyen kuin esteitä varsinaiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Lapsen sukupuoli pysyi haastatteluissa melko neutraalina tekijänä, sillä sukupuolta ei tuotu juurikaan esiin, vaan lapsista puhuttiin sukupuolineutraalisti lapsina. Muita lapseen liittyviä fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ei noussut haastatteluissa esiin lähes lainkaan, vaan haastateltavat toivat toistuvasti esiin toistensa kanssa samankaltaisia näkemyksiä.

6.2 Kotiympäristö

Fokusryhmissä kotiympäristöön liittyviä tekijöitä nousi esiin lähinnä vanhempien kertomana. Varhaiskasvattajien haastatteluissa esiin nousi vain muutama kotiin ja perheeseen liittyvä tekijä, mikä selittyy heille vieraammalla ympäristöllä. Vanhemmat puhuivat pääasiassa omista kokemuksistaan ja omasta perheestään ja kodistaan, kun taas varhaiskasvattajilla oli kokemusta pidemmältä aikaväliltä laajemmasta otoksesta lapsia.

6.2.1 Vanhempien asenteet fyysistä aktiivisuutta kohtaan

Vanhempien mielestä fyysinen aktiivisuus kuuluu olennaisena osana lapsuuteen ja sen nähtiin olevan tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Fyysisen aktiivisuuden merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta nostettiin esiin useaan otteeseen. Vastaava tulos vanhempien osalta on saatu myös aiemmassa tutkimuksessa (Clements 2004). Vanhempien mukaan lapsi pystyy fyysisen aktiivisuuden avulla muun muassa kehittämään motorisia taitojaan ja saamaan lisää itseluottamusta.

”On, kyl mä ainakin koen että et se on tärkeätä että se motorinen tai se motoriikka siinä ja hallitsee omaa kehoonsa ja mun mielestä siitä on hirveesti etuja et niinkun on liikkuu ja on innostunu siitä tota tekemisestä ja olemisesta ja juoksemisesta, mun mielestä hän saa tosi paljon siitä semmost niinku itseluottamus vahvistuu siitä et jes mä pääsen lujaa tai osaan pyöräillä tai osaan kiivetä korkeelle tai jotain ni paljon niinku semmosta positiivista...” (vanhempi)

”Joo, on todella tärkeätä. Ensinnäkin se kuuluu [tauko] se vaan kuuluu lapsuuteen että liikkuu paljon ja menee ja siinä oppii no myös kaikki motoriset taidot totta kai siinä no kaikki tämmöset niin kehittyy ja ihan terveyden kannalta [tauko] ihan samalla tavalla miten se kulkee käsi kädessä ihan terveellisen ruokavalionkin kanssa. Että se edistää yksinkertaisesti se edistää hyvinvointia... Ja sitten liikkuminen myös edistää ihan tämmösiä sosiaalisiakin taitoja, esim. kun miettii just harrastamista. Siinä on paljon kaikkea hyvää.” (vanhempi)

Vanhempien yleinen käsitys haastattelujen mukaan oli, että pienet lapset ovat luontaisesti fyysisesti aktiivisia. Vanhemmat näkivät, että lasta on ennemmin vaikea saada pysymään paikoillaan kuin olemaan fyysisesti aktiivinen. Aiemmassa tutkimuksessa on todettu, että vanhemmat pitävät lapsiaan helposti fyysisesti aktiivisempina kuin objektiivisilla mittausmene-

telmillä mitatut tulokset osoittavat (Sallis ym. 1988, Irwinin ym. 2005 mukaan; Pate ym. 2008). Vanhempien käsitykset lasten runsaasta fyysisestä aktiivisuudesta ovat ristiriidassa usean aiemman tutkimuksen kanssa, joiden mukaan lapset eivät liiku terveyden kannalta riittävästi (mm. Soini ym. 2012; Nupponen ym. 2010). Vanhempien ajatus siitä, että lapset liikkuvat luonnostaan saattaa vähentää entisestään vanhempien kokemaa tarvetta kannustaa lasta fyysisesti aktiivisten aktiviteettien pariin.

”Ja mä en jaksa uskoa, et leikki-ikäisillä on, niillä on jotenkin se luontainen halu liikkua [H: Kyllä, niin on] niin kova mut ku mennään tonne alakouluun, yläkoululaiseen, lukiolaiseen, joka istuu yöt pelikoneella, istuu, jos ei se reenais ni se ei kyl varmaan istuis aika paljon.” (vanhempi)

”Musta tuntuu, et muuten ainakin noilla pojilla niin se leikkiminenkin on sellaista, että ei ne istu missään lattialla ja leiki, vaik ite välillä toivois, että ne leikkis joskus niin, mut kylhän ne leikkii niin, et niil on jotkut ne lego jotkut lentokoneet kädessä ja ne ravaa ympäri kämppää niiden kanssa ja siis se on sellasta. Et sen takia musta tuntuu just et ei lasten välttämättä tarvi harrastaa liikuntaa, koska ne luonnostaan ne liikkuu koko ajan ja nehän juoksee joka paikkaan ja hyppii, et jos on joku mahdollisuus hypätä jostain alas vaikka jostain, niin nehän juoksee jollekin kivelle ja kiipee sinne et ne voi hyppää sieltä ja sellasta.” (vanhempi)

Toisaalta vanhemmat myös näkivät, että luontainen liikkumisen tarve pakottaa lapsen purkamaan energiansa jollain tapaa. Mikäli lapselle ei anneta mahdollisuutta energiansa purkamiseen päivän aikana siihen sopivalla ja hyväksyttävällä tavalla, se purkautuu muutoin, useimmiten vanhempien näkemyksen mukaan kielteisellä ja ei niin hyväksyttävällä tavalla. Tämän vuoksi vanhemmat näkivät tärkeäksi, että lapsella on päivän aika mahdollisuus olla fyysisesti aktiivinen, jolloin illat sisätiloissa ovat rauhallisempia.

”Jos ei se, jos ei se tarpeeks saa liikuntaa päivän aikana ni kyllä sen illalla huomaa. Ollaan kiukkusia [H: joo, joo] ja sit se ruetaan illalla sit riehumaan.[H: Kyllä] Se riehuminen niinkun. Kyllä sen lapsen pitää saada se oma energiansa purettua johonkin. Se purkaa sen jollain tavalla joka tapauksessa sen päivän aikana.” (vanhempi)

Myös varhaiskasvattajat näkivät vanhempien asenteet tärkeäksi tekijäksi lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta. Mikäli vanhemmat pitävät fyysistä aktiivisuutta tärkeänä on varhaiskasvattajien mukaan todennäköisempää, että lapsi on aktiivinen. Toisaalta vanhempien asennetta

fyysistä aktiivisuutta kohtaan kuvastaa usein myös se, liikkuvatko he itse vapaa-ajallaan. Varhaiskasvattajat sanoivatkin, että vanhempien oma fyysinen aktiivisuus ennustaa usein myös lapsen aktiivisuutta.

”Ja kylhän sekin paljon lähtee just sieltä kotoota et miten vanhemmat niinku mieltää sen niinku että minkä verran niinku perheet liikkuu ja mitä he tekee yhdessä ja näin että. Et kylhän siinä se vanhempienki kanssa käytävää keskustelua siitä...” (varhaiskasvattaja)

Vanhempien asenteet ja suhtautuminen fyysistä aktiivisuutta kohtaan voivat vaikuttaa sekä edistävästi että estävästi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Mikäli vanhemmat pitävät lapsen fyysistä aktiivisuutta tärkeänä, on todennäköisempää että he myös luovat lapselle mahdollisuuksia ja kannustavat lasta fyysiseen aktiivisuuteen. Vastaavasti, jos fyysinen aktiivisuus nähdään perheessä vähemmän tärkeänä, eikä se ole osa vanhempienkaan elämää, heijastuu se helposti myös lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Tai kuten eräs vanhempi totesi, osa vanhemmista voi myös ajatella, että lapsi oppii taidot koulussa, jolloin vanhempien tehtävä ei edes ole mahdollisuuksien luominen.

”Mut sit on myös niitä jotka olettaa et koulu opettaa, koulus opetellaan luistelemaan, koulussa opetetaan hiihtämään, uimaan. Uiminen varsinkin et niinkun en mä voi mennä koska niinkun, kylhän se koulus oppii.” (vanhempi)

On kuitenkin todettu, että motoristen taitojen varhainen oppiminen on tärkeää ja edistää lapsen myöhempää fyysistä aktiivisuutta (Sääkslahti 2008: Stodden ym. 2008). Todennäköisesti motoriset perustaidot hallitseva lapsi nauttii enemmän myöhemmin koululiikunnasta ja saa näin myönteisiä kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta. Motorisilta perustaidoiltaan heikompi lapsi saattaa kokea koululiikunnan epämieluisaksi, mikäli hän on selkeästi jäljessä muita ikätovereitaan. Näiden liikuntakokemusten myötä voi syntyä kielteinen kuva fyysisestä aktiivisuudesta, jota voi olla myöhemmin vaikea muuttaa.

6.2.2 Aika ja vanhempien jaksaminen

”Liikuttas paljonkin jos olis aikaa.”(vanhempi)

Yhteistä vanhempien kertomassa oli perhearjessa koettu ajanpuute, jonka vuoksi tehdään vain välttämätön ja vähemmän välttämättömistä asioista joudutaan tinkimään. Vanhemmat kokivat etenkin arki-illat kiireisiksi, jolloin fyysisen aktiivisuuden toteuttaminen saattaa kärsiä. Irwinin ym. (2005) tutkimuksen mukaan etenkin työssäkäyvät vanhemmat kokivat ajanpuutteen esteeksi lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumiselle. Myös muissa tutkimuksissa on todettu ajanpuutteen olevan yksi merkittävimmistä tekijöistä fyysisen aktiivisuuden määrän vähyyteen (Pääkkönen 2010, 97–98; Rautava & Laakso 2003, 28).

”Joo tota [tauko] se lähinnä painottuu sitten viikonloppuihin, koska arki on sitä, että kun lapsen hakee päiväkodista niin sitten se on, varsinkin nyten, kesällä päivät on pidemmät sun muuta niin silloin vielä kerkeää olemaan ulkona, että totta kai silloin tekee paljon enemmän kaikkee ja pyöräilee ja käy ulkoilemassa ja tämmöistä mutta tota. Nyt illat menee vaan, ne on niin lyhyitä ne illat että tosiaankin sit on vaan sitä ruuan teko ja vähän jotain leikkimistä kotona ja sitten jo nukkumaan.” (vanhempi)

Kiirettä ja ajanpuutetta synnyttävät monet eri tekijät. Kiirettä aiheuttaa vanhempien mukaan tavallinen arjen pyörittäminen: työt, opiskelut ja kotityöt. Toisaalta kiireen tunnetta saattaa aiheuttaa myös vanhemman kokemat paineet lapsen kasvattamisesta. Nykyisin vanhemmuuteen luodaan paljon odotuksia, mikä saattaa heijastua liiallisena pyrkimyksenä olla hyvä vanhempi ja mahdollistaa hyvä lapsuus. Myös lapsen fyysisen aktiivisuuden mahdollistamisesta ja tukemisesta voi tulla vanhemmille kiireen ja ajanpuutteen aiheuttaja.

”Ja sitä on vasta kaks työtä, opiskelua ja neljä lasta ni tota siinäki on ihan niinkun... [naurua] [H: vähän sovittamista] ei kerkee liikkumaan, vaikka on kaks aikuista ni silti.” (vanhempi)

”Meillä taas ei puistoon mennä. Ehkä siihen ei jää aina aikaa, ku juostaan aina välillä pojan matseihinkin ja näin pois päin.” (vanhempi)

Ajanpuute näkyy etenkin perheen yhteisen ajan vähyytenä. Aiemman tutkimuksen mukaan sekä isät että äidit halusivat viettää enemmän aikaa perheensä parissa (Pääkkönen 2010, 97–98; Rautava & Laakso 2003). Samoin liikunnalle haluttaisiin löytää lisää aikaa (Pääkkönen

2010, 98). Kotitöiden on todettu olevan este liikunnalle jopa 87 prosentilla erääseen tutkimukseen osallistuneista vanhemmista (Rautava & Laakso 2003). Myös tässä tutkimuksessa nousi esiin yhteisen perheajan vähyys, mikä pakottaa vanhemmat tekemään valintoja ja priorisoimaan ajan käyttöä.

”Tavallaan seki et tietysti et iha erilaista asioista et meit on kuitenkin kaks aikuista, et yhdellä aikuisella vielä vähemmän pääsis, mut sit seki että raaskiiko käyttää sitä yhteistä valveillaolo aikaa et ku mieltii et tekee kaks... molemmat tekee täyttä aikaa työtä, ne on hirveen lyhyitä ne hetket ku niitten lasten kans [H: Illat on hirveen lyhyitä] ehtii olla ja sit se et jos mieltii et molemmat vielä yrittää liikkua, se tarkoittaa et ikinä ei olla yhtä aikaa kotona... niinku suurin piirtein valveilla ainakaan... ni tota en mä ihan siihenkään haluis lähtee sillee, et kyl se..” (vanhempi)

Ajanpuutteen lisäksi vanhemmat kertoivat oman jaksamisensa vaikuttavan lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Väsyttävän arjen keskellä vanhemmat kokivat, etteivät he ole jaksaa lähteä lapsen kanssa liikkumaan, vaikka vanhemmat tiedostivat että pieni lapsi tarvitsee aikuisen seuraa esimerkiksi ulkoilemiseen. Väsyneenä vanhempien on helppo ohjata lapsi rauhalliseen ja omatoimiseen tekemiseen.

”Et kyllä mun täytyy sekin sanoa että onhan se sit just se että väsyneenä viikonloppu tai viikon jälkeen ni onhan se helppoo se että pelatkaa tablettia tunti ja sit tietää et voi ite lukee sitä lehte sen tunnin suurin piirtein ilman et kukaan kysyy mitään niinkun.” (vanhempi)

”Siin vaan se et normiarkipäivinä niin ite on sit niin väsynyt että se on enää sitten siitä omasta jaksamisesta kiinni. Että ei vaan sit jaksaa ja sit on laiska [nauraa].” (vanhempi)

Vanhemman oma vireystila vaikuttaa myös vanhemman kykyyn sietää lapsista lähtevää ääntä ja liikettä. Väsyneenä vanhemmat kertoivat jaksavansa kuunnella vähemmän äänekkästä touhuamista ja kaaosta. Fyysisesti aktiiviset aktiviteetit usein aiheuttavat enemmän meteliä kuin rauhalliset touhut, joten väsyneenä vanhempien tulee helposti ohjattua lapsi sisätiloissa istuvan ja passiivisen tekemisen pariin, jolloin hiljaisuus säilyy. Näin lapselta tulee helposti kiellettyä fyysisesti aktiivinen toiminta sisällä ja ulos, jossa lapsi saisi olla fyysisesti aktiivinen, vanhempi ei välttämättä jaksaa lasta viedä. Tämä rajoittaa merkittävästi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää.

”Joo se on ehkä enemmän sitä, että ite, kun on ollut, kun viikonloppusin se on vähän, sit on vähän erilainen se oma jaksaminen ja se kärsivällisyys, kun taas arkisin just varmaan se, et kun on ite jo väsynyt niin ei myöskään jaksa sitä [H: mm] no sitä kaaosta. Haluais vaan että menkää nätisti leikkimään.” (vanhempi)

Vanhempien mukaan ero arjen ja viikonloppuun suhteen on selkeä. Viikonloppuisin perheillä on sekä aikaa että jaksamista esimerkiksi ulkoiluun. Vanhemmat pitivätkin päiväkodin roolia tärkeänä lapsen arkipäivien fyysisen aktiivisuuden kannalta. Päiväkoti antaa lapsille erään vanhemman sanojen mukaan ”vakioannoksen” fyysistä aktiivisuutta päivittäin, jolloin vanhemman omatunto kevenee, vaikka illalla ei jaksettaisi liikkua ja ulkoilla. Päiväkoti nähtiin arkipäivisin lapsen ensisijaiseksi fyysisen aktiivisuuden toteuttamispaikaksi. Myös tämä asenne saattaa vähentää vanhemman omaa tarvetta tarjota lapselle mahdollisuuksia fyysiselle aktiivisuudelle päiväkotipäivän lisäksi.

”Suurin tai oikeastaan kaikki semmonen liikkuminen tulee varmaankin täällä päiväkodissa, koska sitten taas arki-iltaisoin ei me olla ulkona, me ollaan sitten kotona sisällä eikä oo tällä hetkellä mitään harrastuksiakaan siinä, että lähtis sitten mihinkään sillä lailla liikkumaan eli päiväkodissa on kaikki ne. Ja viikonloppuisin se on sitten kans ihan semmosta puistoilua [tauko], pyöräilyä, talvella luistelua tai pulkkamäkeä ja muuta tähän mennessä ainakin ollut.” (vanhempi)

”No mun mielestä se on hirveen mukava, tää ainakin [henkilön nimi] ryhmä niin on hirveen aktiivinen, et ne liikkuu tosi paljon ja mun mielestä... ..se on jotenkin tosi mukavaa sitten, et sitten ei itelläkään tuu ehkä, illalla tuut kotiin ja muuta, niin ei tuu semmonen huono mieli, että tietää ainakin, että no se lapsi on tarhassa liikkunut, että ei sit jos me nyt tänään ei lähettä, niin se ei oo semmonen hirveen katastrofi siinä vaiheessa.” (vanhempi)

Vanhempien jaksaminen vaikuttaa myös lasten elektronisten laitteiden käyttöön ja sitä kautta istumiseen. Elektroniset laitteet ovat vanhempien mukaan iso osa jo päiväkotikäisten lasten elämää. Lähes jokaisella haastatteluihin osallistuneiden vanhempien lapsista oli joko oma tabletti tai pääsy perheen tabletille. Vanhemmat mielsivät kuitenkin harvoin lasten laitteiden käytön olevan liiallista tai ylipäänsä suurta. Vasta asiaa tarkemmin kysyttäessä vanhemmat alkoivat itsekin havahtua siihen, kuinka paljon aikaa ruutujen ääressä todellisuudessa kuluu. Laitteet tuntuivat olevan niin luonnollinen osa perheiden arkea, ettei niiden käyttöön tai käytön määrään kiinnitetä juuri huomiota. Vaikka elektroniset laitteet olivatkin arkipäivää lasten elämässä, suurin osa vanhemmista ei kokenut niiden käytön olevan pois fyysisestä aktiivisuudesta.

desta, ennemmin niiden käytön nähtiin korvaavan muuta rauhallista tekemistä. Aiemmissa tutkimuksissa vanhemmat taas näkivät television yhdeksi suurimmista esteistä lasten fyysiselle aktiivisuudelle (Dwyer ym. 2008; Clements 2004).

”Et joo. Meillä se ainakin vie sitä sisällä olo, sisällä ollessa sitä muuta, muuhun touhuun menevää aikaa.” (vanhempi)

”Ei se, ei se korvaa vielä tossa iässä mun mielestä. Tossa iässä mennään niin paljon myös ihan vanhempienkin [tauko] tai vanhemmat ehkä enemmänkin määrittää sitä, et mitä milloinkin tehdään, että mun mielestä se rupee korvaan vasta vähän myöhemmin, ehkä kouluikässä.” (vanhempi)

Toisaalta vanhemmat myös näkivät elektronisten laitteiden aiheuttaman riippuvuuden vaaran jo päiväkotikäisillä. Vanhemmat myös myönsivät, että lasten elektronisten laitteiden käyttö on yhteydessä nimenomaan vanhemman omaan kiireeseen ja jaksamiseen. Laitteiden käytön vähättelyyn saattaa vaikuttaa myös vanhemman oma elektronisten laitteiden käyttö. Mikäli runsaskin elektronisten laitteiden käyttö kuuluu perheen normaaliin arkeen, ei lasten käytön määrään tule erikseen kiinnitettyä huomiota, eikä sitä välttämättä pidä niin haitallisena.

6.2.3 Yhdessä tekeminen ja mahdollisuuksien luominen

Haastatteluista nousi esiin selkeästi, että vanhemmat näkivät oman roolinsa tärkeänä lapsen fyysisen aktiivisuuden mahdollistamisen kannalta. Vanhempien mukaan pieni lapsi tarvitsee aikuista seurakseen, jotta hän voi mennä esimerkiksi ulos ja puistoon, jolloin aikuisen oma aktiivisuus heijastuu lapsen aktiivisuuteen.

”Niin kyl se, toki se on vähän omasta viitseliäisyydestä ja olotilasta kans kiinni [H: mm] tän pienimmän kans, kun se ei pysty lähtee ite tai kyl se voi jo mennä sinne pihalle leikkii ite, mutta se vaatii sitä omaa aktiivisuutta kans. Että se on vanhemmille paljon helpompi avata telkku tai [H: mm] antaa kone kouraan ku lähtee ulkoilemaan [H: niin].” (vanhempi)

”Eihän joku kolme-viis vuotias osaa mennä luistelemaan tai hiihtämään jos sitä ei kukaan sinne vie.” (vanhempi)

Vanhemmat toivat esiin, että lapsi kyllä on fyysisesti aktiivinen, mikäli vanhempi sen hänelle mahdollistaa. Jos vanhempi on valmis viemään lapsia fyysisesti aktiivisten aktiviteettien pariin ja vanhempi ehdottaa näitä vaihtoehtoja television tai sisällä olemisen sijaan lapsi yleensä innostuu. Lapset ovat vanhempien mukaan kuitenkin innokkaita liikkujia, mutta kuten eräs vanhempi asian totesi, lapset menevät vanhemmat mukana niin hyvässä kuin pahassa.

”Ja et jaksaa tehdä lasten kanssa sitä että, nyt kun talvi esimerkiksi tulee, et jaksaa vaan käydä sit esim. luistelemassa tai [tauko] onhan se tosi paljon vanhemmasta kiinni. Kyllähän lapset menee sen vanhemman mukana. Jos ollaan vaan kotona, äiti sanoo et ei kun nyt vaan ollaan kotona ja leikitään, niin totta kai ne on siellä. Jos äiti sanoo että no niin nyt lähetään luisteleen, niin totta kai ne lähtee. Et onhan se tosi paljon vanhemmasta kii.” (vanhempi)

”Ainaki mun lapset mun mielestä tykkää hirveesti jos mä, jos ne niinkun ehdotetaan jotain et mennään sinne tai tänne ni ne on oikein innoissaan et jes tänään mennään uimaan tai jes tänään tehdään. Et ne osaa, mun mielestä on ihana et lapset innostuu helposti pienistäkin asioista. Kunpa mekin aikuiset osattais [H: niin] innostua niin pienistä asioista. [H: aivan] Se on ihana näkee ku ne on ilosia ni itestäkin tulee oikeen semmonen positiivinen mieli kun näkee et miten pienistä asioista ne saattaa ilostua.”(vanhempi)

Toisaalta lapsen into fyysisestä aktiivisuudesta kohtaan saattaa myös laantua, mikäli vanhempi itse ei ole lainkaan innostunut. Eräs vanhempi totesikin suoraan, että lapsen fyysisen aktiivisuuden pystyy estämään nimenomaan sillä, ettei jaksaa tai viitsi lähteä lapsen toiveesta huolimatta lapsen kaveriksi ulos.

Vanhemmat näkivät tärkeäksi mahdollistamisen lisäksi myös roolimallina toimimisen. Tämä tulos on yhtenevä Australiassa saadun tuloksen kanssa, jossa roolimallina toimiminen nousi yhdeksi tärkeimmistä lasten fyysisestä aktiivisuudesta edistävästä tekijöistä (Dwyer ym. 2008). Vanhemmat tiedostivat, että lapselle on hyvä näyttää liikunnallista esimerkkiä. Toisaalta eräs vanhempi totesi tärkeäksi myös sen, että vanhempi on innostunut ja kiinnostunut fyysisestä aktiivisuudesta vaikka ei itse syystä tai toisesta pystyisikään osallistumaan itse toimintaan. Lapselle tärkeää on jo se, että vanhempi on kaukalon laidalla katsomassa, vaikkei itse luistelemaan pääsisikään. Kanadalaiset vanhemmat kokivatkin jopa tärkeämmäksi lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisen kuin yhdessä tekemisen (Irwin ym. 2005). Roolimallina toimimisen avulla vanhemmat haluavat, että lapset pitäisivät fyysisestä aktiivisuudesta normaalina arkeen kuuluvana asiana ja oppisivat aktiivisen elämäntavan.

”No mun mielestä just tällöinen arkiaktiivisuuden opettaminen ja semmonen. Ja sit tietenkkin oma esimerkki, et tavallaan siihen että lapsi näkee, että jos käydään jossain [tauko] tai et vanhemmillakin on jotain liikuntaharrastuksia tavallaan et se on semmonen normaali asia että jotenkin lapsille tulis semmonen esimerkki, koska lapsethan nehan halua tehdä kaikkea sitä samaa mitä vanhemmat. Tai meidän lapset on ainakin kun iskällä on ne sähkömailat niin sit ne halua mennä pelaan sitä koska iskäkin pelaa, ja semmonen esimerkki.” (vanhempi)

Vanhemmat toivat esiin myös sisarusten merkityksen roolimallina toimimisessa. Etenkin vanhempien sisarusten esimerkki saattaa innostaa lasta ylipäänsä olemaan fyysisesti aktiivinen tai sitten jonkin tietyn lajin harrastamisen pariin. Sisarusten merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta nousi esiin myös Dwyerin ym. (2008) tutkimuksessa.

Myös arkiliikunnan opettaminen jo varhain nähtiin vanhempien mukaan tärkeäksi. Arkiliikunnaksi vanhemmat määrittivät esimerkiksi kävellen liikkumisen paikasta toiseen ja rappusten kiipeämisen hissien käyttämisen sijaan. Erään vanhemman mukaan arkiliikunnan opettaminen varhain on tärkeää siitäkin syystä, että opittuja tapoja saattaa olla vaikea myöhemmin muuttaa. Onkin todettu, että varhaislapsuuden passiivinen elämäntapa on suhteellisen pysyvä (Haapala ym. 2010).

”Mut myös semmonen, et jos vanhempi on tosi passiivinen tai silleen jos aina lähdetään just sillä autolla johonkin ja opetetaan lapselle semmonen, et koskaan ei mennä rappusia eikä kävellä mihinkään ja sellanen, et jotenkin. Koska sitä on vaikea sit vanhempana tai sit kun lapsi kasvaa, niin sen on vaikea muuttaa ehkä sitä, et jos se on tottunut sellaiseen liikkumattomuuteen.” (vanhempi)

Lapsen fyysistä aktiivisuutta voi mahdollistaa ja tukea myös liikuntaharrastusten avulla. Haastattelujen mukaan useammalla päiväkotikäisellä lapsella oli jo jonkinlainen liikuntaharrastus. Osalla harrastus oli vielä vanhempien kanssa yhdessä käytäviä kerhoja, mutta osalla harrastus oli jo tavoitteellisempaa tietyn lajin harjoittelemista. Useampi vanhempi piti liikuntaharrastusta erityisen tärkeänä lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta.

”Meillon [tauko] harrastuksia tai yksi liikuntaharrastus pitää olla jokaisella lapsella et jotain pitää olla siinä ja tota sitten tietysti kaikki luontainen liikkuminen on tärkeätä, että voidaan mennä lyhyt matka jos aikaa on kävellen tai pyörällä eikä välttämättä aina autolla. Ehkä vähän liian usein mennään autolla.” (vanhempi)

”Kyllä, meillä on tosiaan viis vuotias joka käy jalkapallossa [M: joo] kaks kertaa viikossa, niin kyllä, kyllä se on niinkun, kyl se sillain on selkee rytmitys sinne viikkoon ja sit varsinkin vielä jos viikonloppuna on joku harjotuspelikin ni tota kyllähän se on semmonen rooli et sitä pitää kuskata... olla siinä mukana” (vanhempi)

Toisaalta esille nousi myös toisenlainen näkökulma varhaisesta liikuntaharrastuksen aloittamisesta. Osa vanhemmista toi esiin sen, että harrastuksen pitää olla mielekästä, eikä se saa aiheuttaa kielteisiä tuntemuksia toistuvasti, koska silloin lapselta voi kadota liikkumisen ilo. Pahimmassa tapauksessa kielteiset kokemukset jonkin liikuntaharrastuksen parista voivat synnyttää kielteisen suhtautumisen kokonaan fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Varhaiset kielteiset kokemukset taas voivat vaikuttaa myöhempään suhtautumiseen.

”Mut kyl se esimerkki varmaan ja sitten tietysti nää urheiluharrasteisiin niinku et jos liian aikasin tulee liian paljon, niin [H: mm] se ainakin ite aattelee, et sit voi tulla semmonen vähän negatiivinen reaktio sitten että jos se ei oo hauskaa [H: niin] se urheilu niin sit voi olla, et se ei oo hauskaa.” (vanhempi)

”Niin toi oli just se mitä mä pelkäsin täs meidän jalkapallo jutussa [naurahtaa], että jos siitä tulee semmonen, että mun pitää jotenkin jollain tavalla painostaa sitä lasta lähtemään sinne, niin sitten mä sitä jotenkin ajattelin, että sit jos sille tulee joku semmonen ns. joku kammo, et mä en ainakaan ikinä tee tota. Et parempi sit jättää se ja odottaa jotenkin sitä, et se lapsi ite sanoo, et hän halua mennä. Et se tulis iteltä sit kuitenkin.” (vanhempi)

Yksi esille noussut tekijä, joka mahdollistaa lapsen runsaampaa fyysistä aktiivisuutta, on vanhempien salliva suhtautuminen ja asenne. Etenkin sisätiloissa fyysisen aktiivisuuden toteuttaminen on usein hyvin rajoittunutta erilaisten sääntöjen takia. Vanhemmat ajattelevat usein, että fyysinen aktiivisuus saa ilmetä vain ulkotiloissa. Haastatteluissa nousikin toistuvasti esiin, kuinka fyysinen aktiivisuus rinnastettiin ulkoilemiseen ja ulkoiluun. Toisaalta juuri sisätiloissa lapsen olisi helpommin mahdollista toteuttaa luonnollista fyysistä aktiivisuutta omatoimisesti ilman vanhemman erityistä seuraa tai mahdollistamista. Osa vanhemmista oli tiedostanut estävänsä lasten fyysisen aktiivisuuden sääntöjen vuoksi ja siksi antanut lapsille tietoisesti enemmän vapauksia fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen sisätiloissa.

”Meillä on semmonen, meillä on sallittu sohvalla hyppiminen et se on suurinta huvia ja sit me on mietitty monta kertaa ku just on nää pimeet ja sateiset illat, et hitsi senku hypitte et liikut-

tepa siinä, niillä on hyvät leikit siinä, saattaa tunti pyörähtää heleposti ja kokoajan pysyy molemmat liikkeessä ja kellekkää ei oo käyny mitää.” (vanhempi)

”Lapset liikkuu meillä ainakin mielellään silleen sohvalle [naurua] kun ne laittaa sinne, ne osaa ottaa ne sohvatyynyt pois ja sit ne hyppii siinä ja sit mä pitkään mietin, että pitääks toi kieltää, koska se näytti välillä, et kaks poikaa, kun ne menee siinä, mut sit me vaan keksittiin siihen sellaiset tietyt säännöt, et siinä on tietyt rajat et missä sitä saa tehdä ettei se mee ihan älyttömäksi riehumiseksi ja pöydille ei hypitä ja tämmöstä. Mut et sit kun niillä on se, et ne saa levittää ne siihen lattialle ne sohvatyynyt ja sit ne juoksee siinä ja tekee kuperkeikkaa ja muuta, niin se on tällänen niiden lempiympäristö. Et sit mun mielestä tietenkin just se ettei satuta itseään tai toisiaan mutta mun mielestä lasta ei tarvis joka asiassa kieltää, et aina pitäis viedä johonkin semmoseen siihen tarkoitettuun ympäristöön liikkumaan vaan et lapsi sais liikkua periaatteessa missä vaan.” (vanhempi)

Toisaalta vaikka osa vanhemmista tiedosti rajoittavansa lapsen fyysistä aktiivisuutta säännöillä, ne nähtiin usein tarpeellisiksi. Etenkin melu ja kerrostalossa asuminen olivat tekijöitä, joiden vuoksi lasten ei voitu antaa olla fyysisesti aktiivisia sisätiloissa. Toisaalta sisätilat mielletään usein rauhallisiksi alueiksi ja opitut säännöt ja asenteet ovat usein tiukassa, vaikkei niille löydykään erityisiä perusteluita. Sisätiloihin onkin vanhempien mukaan vaikea löytää sallittua liikkumista.

”Meillä oli tota poika käy fysioterapiassa ku sillä on varvistamista ja se sillo nimenomaan vielä kehotti sieltä et pitäs tehdä semmonen tyyny rata tonne olohuoneeseen niinku sohvalta että ku se ois niinkun sen varvistamisen kannaltakin hirveen tärkeetä et sillä ois semmosta monimuolista tota astumapintaa ja sit mä että se vähän kyllä niinkun sotii kaikkea vastaan mikä on niinkun meillä kiellettyä että.” (vanhempi)

”Sisällä se, ku on vaikee niinkun keksii et tehäs tässä nyt haarahyppyjä tyylisesti tai jotain tämmöstä että mikä se sitte olis mitä liikuntaa kehittäis sisällä, et se helposti menee siihen et juostaan, pompitaan ja sit pitää kieltää. Sit kokoajan pitää kieltää, se on tosi [H: Nii, se menee semmoseks riehumiseks] tylsää. Nii, ja sit huomaa et meillä ainaki poika se haastaa siis kokoajan painimaan aina niinkun ja tämmöst, jos toinen ei tykkää ja on niinku no et älä, semmosta että taas menee sit kieltämiseks että et se on niinku se on tosi tylsää ku ei oikein oo, en mä ainakaan oo keksiny mitään mitä niin semmosta mistä hän innostuis, mä innostuisin ja se ois sallittuuki vielä.” (vanhempi)

Vanhempien mukaan lapsen fyysistä aktiivisuutta pystyy estämään myös liiallisella varovaisuudella ja varoittelulla. Myös Dwyerin ym. (2008) tutkimuksen mukaan pienten lasten vanhemmat saattavat olla ylisuojelevia lapsiaan kohtaan. Lapsen pitää vanhempien mukaan antaa

kiivetä ja kokeilla, jolloin taidot pääsevät kehittymään. Toisaalta vanhemman tehtävä on myös valvoa lapsen turvallisuutta ja rajoittaa lasta silloin, kun siihen on aihetta.

”Joo ja tiettyihin paikkoihin ei kannata kiivetä. [H: niin] Että et sillai turvallisuuden takia [H: niin joudutaan estää] estää lasta liikkumasta.” (vanhempi)

”Kielteisesti se et jos kokoajan varotellaan jostakin et välillä ite niinku sellanen et kiipee johonki, et silmät kiinni et mee vaan, kyllä sä ihan turvallisesti meet, mut semmonen niinku et kokoaikanen varottelu et varo varo varo, älä tee sitä, älä tee tätä[H: Polkupyörällä ajo ilman niitä apupyöriä, silmät kii ja anna mennä] joo just semmone, et nyt on vaan parempi antaa mennä ja toivoo parasta.” (vanhempi)

Vanhemmat näkivät kokonaisuudessaan oman roolinsa merkittävänä lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta. Vanhemmat tiedostivat, että heidän vastuullaan on mahdollisuuksien luominen sekä esimerkin näyttäminen. Omalla asenteellaan vanhemmat kokivat voivansa vaikuttaa myönteisesti lapsen fyysisesti aktiivisen elämäntavan kehittymiseen, joka koettiin yleisesti tavoiteltavana ja suotuisana.

6.2.4 Vuodenaika ja lähiympäristö

Vanhempien haastatteluissa vuodenaika ja sää nousivat yhdeksi merkittävimmistä lasten fyysisen aktiivisuuden vaikuttavista tekijöistä. Kesällä liikutaan vanhempien mukaan selkeästi eniten, koska silloin ulkona on lämmintä ja valoisa. Kesällä ulos lähteminen on muutenkin vaivatonta, kun lapsi ”voi vaan mennä avoimesta ovesta”. Myös aiemmissa tutkimuksissa vanhemmat ovat kertoneet lämpimien vuodenaikojen vaikuttavan myönteisesti lasten fyysisen aktiivisuuden määrään (Irwin ym. 2005).

Talvikin voi vanhempien mukaan olla hyvä vuodenaika ulkoilulle, mikäli ulkona on lunta. Toisaalta talvella kylmä ja pimeä sää hankaloittaa vanhempien mukaan ulos lähtemistä. Ulko-vaatteiden pukeminen koetaan talvipakkasilla usein työlääksi ja aikaa vieväksi, mikä saattaa vaikuttaa päätöksentekoon ulkoilun osalta.

”Toi on kyl totta et sillonku sit ku on lunta ni sillon taas se on vähän niinku samalla tavalla ku kesällä et pystyy olee kokoajan ulkona ja sit ku tulee lunta ni sit pystyy taas olla.” (vanhempi)

”Ja ne kahenkymmen yhen asteen pakkaset, ne on ne kans talvella pahimmat.” (vanhempi)

”Just ja sit talvella se että ku tullaan päiväkodista ni kukaan ei jaksa enää sit vaaterumbaa ja pimeeseen ulkoilemaan. Helposti jää menemättä lapsilta ja aikuisilta.” (vanhempi)

Kaikkein huonoimpana vuodenaikana lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta vanhemmat pitivät syksyä. Syksyn pimeys ja märkyys eivät innosta vanhempien mukaan ulkoilemaan. Toisaalta osan mielestä myös keväällä tuleva loska on jonkinlainen este ulkoilemiselle. Dwyerin ym. (2008) tutkimuksen mukaan myös lasten ruutuaika kasvoi märällä säällä, mikä viittaa runsaampaan sisällä vietettyyn aikaan.

”Kesällä enemmän. Sit tulee syys-, loka-, marraskuu mut ootahan kun sitä lunta tulee ensimmäisen kerran [H: Jos tulee] jos tulee, sitäkin voidaan joutuu odottaa, sit se innostus siitä lumesta, mut sit taas sinne loskakalien niinku keväällä, et ehkä se kevät ja syksy...” (vanhempi)

”Syksyllä et ei aina keksi sitä ulos sitä tekemistä.” (vanhempi)

Lasten ulkoileminen huonolla säällä näyttää olevan paljon kiinni vanhempien omasta asenteesta. Vanhemmat itsekin totesivat, etteivät vesilätäköt ja huono sää lasta haittaa vaan useimmiten juuri vanhempaa, jonka pitäisi lähteä lapsen kanssa ulos. Kuten eräs vanhempi totesi lapsen mielestä ”vesilätäköt on aika kivoja”. Myös Irwinin ym. (2005) tutkimuksen mukaan vanhemmat saattavat olla haluttomia lähteä ulkoilemaan huonolla säällä, vaikka lapsi olisikin innokas menemään ulos.

”Kyllähän se lapsi liikkuu jos aikuinen jaksaa sen sinne viedä ja laittaa, niinku ainakin meillä.” (vanhempi)

”Itse täytyy sanoa että on vähä sitte että ei välttämättä tuu sillai patistettuu sinne pihalle jos on ihan karmee keli mutta sanoisin et semmosta keliähän ei oo että lapsi ei sinne ulos mee, et kyl se sinne vaan menee jos sen kanssa sinne lähtee tai jos kaverit hakee ni ihan varmasti menee että se on pukeutumisesta selkeesti vaan kii et nyt aikuisilla on kyl se mukavuudenhalu kieltämättä, välillä on semmonen että aina, aina ei ite oo niin siinä etunenässä viemässä pihalle.” (vanhempi)

Etenkin huonolla säällä vanhemmat korostivat päiväkodin roolia lapsen liikuttajana. Vanhempien mukaan päiväkodissa lapset ulkoilevat säällä kuin säällä, jolloin fyysistä aktiivisuutta kertyy väistämättä. Näin ei ole niin haitallista, vaikka illalla kotona ei viitsittäisikään enää lähteä ulos. Tämä vanhempien ajatusmalli voi vaikuttaa siihen, ettei heidän tule tarjottua enää kotona mahdollisuuksia fyysisesti aktiiviseen toimintaan (Pate ym. 2008). Toisaalta päiväkodin vuoksi vanhemmat kokivat, että viikonloppuisin säällä on suurempi vaikutus lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään kuin arkisin.

Fyysinen ympäristö nousi esiin myös sekä fyysistä aktiivisuutta edistävänä että estävänä tekijänä. Vanhemmat kokivat yleisesti, että lähiympäristö oli sopiva lapsen fyysiselle aktiivisuudelle, mutta toisaalta useimmiten taloyhtiöiden pihat koettiin heikoiksi ja epäsojiviksi lasten aktiivisuudelle. Toisaalta lähiympäristön metsät ja puistot korvasivat useassa tapauksessa taloyhtiön pihan liikkumispaikkana.

”Meillä on paljon metsää ja kallioo ja kaikkee semmosta, et pystyy paljon harrastamaan kylä. Ja sit taas pystyy vastaavasti pyöräilemään ja on koulun kenttiä vieressä että pääsee luis-telemaan talvella ja on pulkkamäkee, et meillä on ainakin hyvät mahdollisuudet kylä.” (vanhempi)

”Mun kanssa se on enemmänkin sitä, että sitten me lähetään jonnekin, et meillä on vähän, pikkasen ehkä ankee toi kerrostalon oma piha niin me aina pyritään lähteä jonnekin muualle. Metsässä tykätään käydä tosi paljon. Mut just se et jonnekin luonnonhelmaan liikkumaan. Kesällä kyl käydään tosi paljon uimassa sitten rannalla. Riippuu vuodenajasta. Talvella totta kai sit tulee käytyä varmasti ihan riippuen minkälainen talvi tulee mut sitten ulkoilut varmasti painottuu siihen pulkkamäkeen.” (vanhempi)

Ylipäänsä lapsen fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksia parantavana nähtiin lapsen mahdollisuus olla vapaasti turvallisessa ympäristössä. Omakotitalon piha ja mökkipiha koettiin fyysistä aktiivisuutta edistäviksi, sillä näissä ympäristöissä lapsi voi juosta ilman pelkoa esimerkiksi autoista. Näissä ympäristöissä vanhemman ei tarvitse välttämättä olla tiiviisti lapsen seurassa vahtimassa, vaan vanhemman on mahdollista tehdä samanaikaisesti esimerkiksi ulkotöitä. Ylipäänsä ympäristön turvallisuus nousi esiin fyysistä aktiivisuutta edistävänä tekijänä, sillä turvallisessa ympäristössä lapsi voi esimerkiksi liikkua itse kävellen rattaissa istumisen sijaan. Muissa maissa tehdyissä tutkimuksissa turvallisuus on noussut ehkä vielä tärke-

ämmäksi tekijäksi kuin tässä tutkimuksessa (Irwin ym. 2005; Dwyer ym. 2008; Clements 2004) Toisaalta tätä voivat selittää yhteiskuntien väliset erot yleisessä turvallisuudessa.

”Me asutaan omakotitalossa ni eihän se oo mitään muuta kun lapsi pihalle sinne juoksentelemaan, ni siellähän se, siellähän se on. Mun äi, mummu on siinä asuu vieressä et on iso omakotitalotontti ni siinä on kokoajan työtä ainakin nii paljon kun... Sitte talvella just ku lunta tulee ni sitte se on ahkerasti siellä lumitöissä.” (vanhempi)

”Sit mökillä ku meillä on mökki tuol [paikkakunta] et me ollaan viikonloput siellä ja sit ollaan vähän pitempiäkin aikoja välillä joskus ollaan syksylläkin viikko siellä ni siellähän se juoksee mäkee edestakasin, et kyl se niinku liikuntaa saa.” (vanhempi)

Kokonaisuudessaan fyysinen kotiympäristö koettiin merkittäväksi. Vuodenajat toivat vaihtelua lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään ja huonon sään koettiin vähentävän fyysistä aktiivisuutta merkittävästi. Lapsen liikkumisympäristöistä etenkin metsää nostettiin erityisen paljon esiin, mikä oli mielenkiintoista, sillä haastateltavat perheet asuivat kaupungeissa ja lähiöissä. Metsä nähtiin kuitenkin virikkeellisenä motorisia taitoja kehittävänä ympäristönä, jossa liikuttiin paljon. Toisaalta metsä voi olla kerrostalossa asuville lapsille paikka, jossa voi turvallisesti ja vapaasti liikkua ilman autoja.

6.3 Päiväkotiympäristö

Varhaiskasvattajien kertoman mukaan päiväkotiympäristö on melko strukturoitu. Päivien ohjelma on ollut pitkään tietynlainen ja esimerkiksi aamutuokio, päivätuokio ja muut ohjelmat löytyvät jokaisesta päiväkodista kutakuinkin samalla tavalla ja samaan aikaan toteutettuina. Pääasiassa päiväkotiympäristöön liittyviä tekijöitä nousi esiin varhaiskasvattajien haastattelusta, joille päiväkotimaailma on luonnollisesti tutumpi kuin vanhemmille. Vanhempien kuva päiväkodin toiminnasta oli haastatteluiden perusteella varsin myönteinen. Vanhemmat ajattelivat usein, että päiväkodissa lapset saavat runsaasti fyysistä aktiivisuutta. Tutkimusten mukaan kuitenkin päiväkodissa tapahtuva fyysinen aktiivisuus on huomattavasti vähäisempää kuin vanhemmat ajattelevat, eikä täytä fyysisen aktiivisuuden suosituksia (Pate ym. 2008). Toisaalta kuitenkin myös aiemmissa tutkimuksissa vanhemmat näkivät, että päiväkodissa olemisen edisti lapsen fyysistä aktiivisuutta (Dwyer ym. 2008; Irwin ym. 2005).

6.3.1 Varhaiskasvattajien asenteet fyysistä aktiivisuutta kohtaan

Suurin osa varhaiskasvattajista toi haastatteluissa esiin lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä. Osa varhaiskasvattajista korosti nimenomaan päiväkotipäivän aikana tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden merkitystä sillä perusteella, että lapsi viettää hoidossa suurimman osan valveillaoloajastaan. Tietoisuus fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lisää varhaiskasvattajien mukaan motivaatiota kiinnittää siihen huomiota. Toisaalta kun varhaiskasvattajat tiedostavat fyysisen aktiivisuuden tärkeyden, se vaikuttaa todennäköisesti myönteisesti heidän suhtautumiseensa fyysisesti aktiivisia aktiviteetteja kohtaan.

”Kyl mä silleen niinku et jokainen lapsi pitää niinku saada hikoamaan kerran päivässä, sama niinku tietyllä tavalla, mul on sellanen nyrkkisääntö, että mä puhun jokaiselle lapselle henkilökohtaisesti joka päivä.” (varhaiskasvattaja)

”Ja kyl mä, jos ajatellaan päiväkotia, siis suurin osa valveillaoloajasta arkena niinku täällä, et jos ei lapsi pääse liikkumaan niin tota se on aika hirveetä [M: Joo-o]. Et niinku meillähän siis lapsi voi olla kymmenen tuntia, koulussa se on kolme-neljä tuntia alaluokilla. Meillä se on kymmenen tuntia, jos se siitä ei sitten niinku pääse liikkumaan niin huhhuh. Kun jos ajattelee, et lapsi ois niinku kotona ja tietyllä tavalla siellä liikkuu ulkona, sisällä, niin kyl mä, vähintään siihen pitää pystyä.” (varhaiskasvattaja)

Myös varhaiskasvattajan oma kiinnostus fyysisesti aktiivista toimintaa kohtaan vaikuttaa välillisesti lasten aktiivisuuteen. Mikäli varhaiskasvattaja itse on liikunnallinen ja pitää fyysistä aktiivisuutta mielekkäänä, hän todennäköisemmin tuo näitä aktiviteetteja myös lasten toimintaan. Toisaalta jos fyysinen aktiivisuus on varhaiskasvattajalle itselleen epämieluisaa, on todennäköisempää, että hän tarjoaa lapsille muita, itselleen mieluisampia virikkeitä.

”No joo mä kyl kans tykkään itse, mä liikun muutenki aika paljon, niin mä sit tykkään. Mä niinku täälläkin otan niinku omalle pienryhmälle niin aika paljon ja tykkään sitte niinku. Tykkään liikkua niin myös sitten. Liikutan paljon.” (varhaiskasvattaja)

”Mut kyllä kyllä ne näin on, että tota, et minkälainen liikkuja niinku aikuinen on. Että kyllä minä olen pikkasen laiska, et kyllä sit ku on salivuorot ja näin, niin kyllä tulee tehtyä ja näin mutta. Mutta täytyy rehellisesti sanoa ite kyllä, et kyllä mä hoidan ne homman, mut en mä mikään innokas oo, et emmä kyllä rämpimään mene metsään [H: joo mä taas kyllä] jos on polviin asti lumi että [nauraa taustalla] et se on kyllä meistä jokaisesta kiinni varmasti.” (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajat toivat esiin asennemuutoksen, joka on tapahtunut viimeisten vuosikymmenten aikana lasten fyysisen aktiivisuuden suhteen. Aiemmin lasten fyysisestä aktiivisuudesta ei puhuttu, eikä sitä pidetty erityisen tärkeänä tai ajateltu, että lasten fyysiseen aktiivisuuden tarvitsisi kiinnittää erityisemmin huomiota. Varhaiskasvattajien mukaan ennen lapsia istutettiin huomattavasti enemmän, eikä istumisen haittoja tiedostettu.

”Mutta siis vuodelta yks ja nakki, kun uraa alottelin, täytyy myöntää, että, että en ihan kaikkia hetkiä ylpeydellä muista. Että kyllä paljon enemmän olen istuttanut aiemmin niinku lapsia just pöydässä ja jotenki silleen, et niinku mitä enemmän niinku tullu työvuosia, niin sitä vapautuneemmaksi kokee itsensä kasvattajana tuolla, et antaa enemmän sitä liikkumatilaa...” (varhaiskasvattaja)

”Mun mielestä on herätty huomaamaan, että on sellaistaakin liikettä, joka on ihan sallittua. Ei tiettyllä tapaa enää häiritse sitä toimintaa, niinkun se ennen häiritsi. Ja sitten se toiminnallisuus on tullut meille ihan työtavaksi. Me osataan jo pilkkoa se, että tehdään tiettyjä asioista seisten ja aamuloru on liikuntaloru tai jotain sellaista.” (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajat näkivät päiväkodeissa toteutettujen projektien vaikuttaneen myönteisesti heidän suhtautumiseensa lasten fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Projekteilla varhaiskasvattajat tarkoittivat teemavuosia, joidenka aikana toiminnassa painotettiin teeman mukaisia osaluokkia. Tähän teemaan oli projektin aikana saatavilla valmista materiaalia ja tukea. Yhtenä vuonna teema oli ollut molemmilla haastattelupaikkakunnilla fyysinen aktiivisuus. Projekti laitoi varhaiskasvattajat ajattelemaan fyysistä aktiivisuutta ja istumista uudella tavalla ja näkemään vaihtoehtoja totutuille toimintatavoille. Varhaiskasvattajat myös kokivat, että projektit antoivat uutta intoa fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen. Vaikka projektit koettiin yleisesti hyvinä ja motivoivina, ongelmaksi osoittautui projektin päättymisen jälkeen ainakin osittain uusien toimintatapojen jääminen.

”Et mulle ainakin itselle liikunta on ollut aina vähän vieraampi vähän vieraampaa, kun mä olen päteväittänyt itseni muilla alueilla, mutta sitten kun täällä [paikkakunta] oli se hanke ”liikkuva lapsi” hanke ja sen puitteissa lähdettiin miettimään, että mitä se arkinen liikunta voisi olla lasten kanssa. Nyt kyllä musta tuntuu, että mä liikutan niitä koko ajan, että mennään ruokapöytään milloin mitenkään pomppien tai takaperin kävellen tai rapukävelyllä tai kaikki siirtymätilanteet mietitään nyt siis sen liikkumisen ja liikuttamisen kautta.. että tota...” (varhaiskasvattaja)

”Mut ehkä sillon, ku just se liikuntaprojekti oli, se taas, se hyvin herätti näitä ajatuksia ja vähän muistutti sitä, että voi tehdä eri tavalla, mut sit se tulee hirveen helposti taas sitten, ku se menee se liikuntaprojekti.” (varhaiskasvattaja)

”Joo, me sääntöjä kauheesti, just näitä juokse, että missä saa juosta, mis ei. Ennenhän ei saanu ikinä juosta sisällä, nyt meillä saa juosta sisällä ja paljon niinku tämmöstä [M: Joo] liikuntaa. Oli hyvin kasvattavaa aikuisellekin huomata, kuinka paljon turhia sääntöjä on ja sit mieltä kaikkia sääntöjä, onko ne tarpeellisia vai onko ne siksi, että niitä on aina ollut.” (varhaiskasvattaja)

Toisaalta vaikka varhaiskasvattajat nykyään tiedostavat istumisen haitat ja fyysisen aktiivisuuden hyödyt, tietyt asenteet ja perinteiset ajatusmallit ovat olemassa. Osa varhaiskasvattajista koki, että lapset pitää opettaa istumaan ja esimerkiksi ruokailu nähtiin kulttuurisidonnaisesti tilanteena, jossa lapsen on istuttava. Toisaalta osa varhaiskasvattajista näkee fyysisen aktiivisuuden hieman kielteisessä valossa, kuten melun aiheuttajana tai uhkana paikkojen ehjänä säilymiselle. Tällöin varhaiskasvattaja saattaa tarjota lapsille itselleen mieluisampaa rauhallista tekemistä. Soinin (2015, 71) tutkimuksen mukaan lapset istuivatkin eniten silloin, kun varhaiskasvattajat osallistuivat lasten toimintaan tai toiminta oli aikuisen ohjaamaa.

”Kyllä mä lähden, että kulttuurisidonnaisesti Suomessa syödään istualtaan ettei seisoen syödä. Mun mielestä. Kyllä se nyt siitä lähtee.” (varhaiskasvattaja)

”Kalusteet pysyy eheämpänä, kun istutaan. Kyllä se mun mielestä on sellainen taito, joka täytyy oppia.” (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajien omat asenteet ohjaavat kasvatustoimintaa päiväkodissa sekä tietoisesti että tiedostamatta. Jokainen varhaiskasvattaja painottaa työssään niitä osa-alueita, joita pitää henkilökohtaisesti tärkeinä ja mieluisina. Toisaalta vaikei fyysinen aktiivisuus olisi varhaiskasvattajan ominta osa-aluetta, siitä on puhuttu viime aikoina paljon, mikä on lisännyt myös näiden varhaiskasvattajien tietoisuutta ja motivaatiota lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen ja edistämiseen.

6.3.2 Kannustus, mahdollistaminen ja salliminen

Varhaiskasvattajat pitivät fyysiseen aktiivisuuteen kannustamista tärkeänä. Kannustamalla varhaiskasvattajat kokivat saavansa niitäkin lapsia liikkumaan, joille fyysinen aktiivisuus ei ole niin mieleistä. Osa lapsista tarvitseekin varhaiskasvattajien mukaan enemmän kannustusta kuin toiset lapset, mutta varhaiskasvattajien mukaan heidän tehtävänsä on nähdä ja tuntea lapset yksilöllisesti, jolloin jokaista lasta pystyy kannustamaan ja rohkaisemaan hänelle sopivalla tavalla. Tämä tulos on ristiriidassa Soinin (2014b) tuloksen kanssa, jossa varhaiskasvattajien ei havaittu suullisesti kannustavan lapsia lainkaan. On mahdollista, että varhaiskasvattajat tiedostavat, että kannustamisella olisi mahdollista saada lapsia olemaan fyysisesti aktiivisempia, mutta toisaalta heidän ei välttämättä tule toimittua kuitenkaan niin.

”Sit neki oppii tuntee, jotka tykkää istuu ja esimerkiks keinuu koko ulkoilun ajan, niin kyl me mennään sit niinku, et ei, lähetään tekemään jotain muuta.” (varhaiskasvattajat)

”Niinku, jos hän sanoo, että jos on niitä sellasii, jotka haluaa, niin kylhän sä näät jo lapsesta itsestään esimerkiksi jumpassaki sä näät, jos hän ei oo yhtään innostunut. Niin tiedät jo heti, että nyt tähän mun täytyy keksii joku juttu, et millä mä saan sen mukaan.” (varhaiskasvattajat)

Varhaiskasvattajien mukaan hyvänä kannustamisena toimii aikuisen osallistuminen lasten leikkiin. Lapsen saa useimmiten innostettua, kun varhaiskasvattaja on itse innostunut ja esittää asian lapselle innostavalla tavalla. Itse mukaan menemällä varhaiskasvattajat pystyvät omasta mielestään saamaan leikkiin mukaan myös niitä lapsia, jotka muuten jäisivät fyysisesti aktiivisten leikkien ulkopuolelle.

”Jos mä tänään ajattelin sit, että kun mä menin mukaan siihen, siihen leikkiin, kehitettiin ja kaivettiin käytäviä, ja tuli dinosaurukset ja, että siitä tuli sit vähän erilainen, että se ei ollut niin sanotusti enää vapaaleikki, se oli heidän ideansa, mutta menin mukaan, jotta sain pari muuta kaveria mukaan.” (varhaiskasvattaja)

”Joo ja aika usein ainakin meillä [H: Niin] me juostaan mukana, että tuu mennään [H: Niin kyllä joo], sitte mennään käsi kädessä, no sit huomaaki jo kaikki melkeen neljätöistä on siel käsi kädessä ja sit me hölkätään. Et tota. Mut ei me väkisin niihinkään oteta ketään, mutta houkutellaan. Suurin osa varmaan lähtee.” (varhaiskasvattaja)

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa myös se, kuinka paljon päiväkodissa sallitaan liikettä. Kuten kotonakin, päiväkodissa lapset viettävät paljon aikaa sisätiloissa, jossa fyysinen aktiivisuus on tilojen vuoksi usein rajoittuneempaa kuin ulkotiloissa. Soinin (2015, 72) havainnoinneissa havaittiin harvoin fyysistä aktiivisuutta, kuten juoksemista tai kiipeämistä, sisätiloissa. Tähän tutkimukseen osallistuneiden varhaiskasvattajien mukaan osassa päiväkodeista ongelma on tiedostettu ja sisätiloissa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta on tietoisesti sallittu enemmän kuin aiemmin. Tällöin säännöt ovat vähintäänkin koko ryhmän yhteisiä, jolloin taloon tullut uusi työntekijä opetetaan samoille sallivammille säännöille.

”Ja meillä on sitten, me pidetään tärkeenä arkiliikuntaa, meil on vähemmän lapsii tääl ja meil on hirveen hyvä käytävä, elikkä he saa mopoilla, he saa juosta päivittäin. Meil on kova melutaso, mutta ne hikipäässä juoksee, et sitä semmosta niinkun arkiliikuntaa tulee tässä päivän mittaan hirveesti ja sit meil on hyvä [M: et niinku leikin myötä sitte], joo joo, he menee peräkanaan ja heil on hirveen hauskaa ja siinä opitaan niitä sosiaalisia taitoja ja toisen väistämistä ja kunnioitusta sillä tavalla, ettei törmätä ja ei tuupita, tönitä.” (varhaiskasvattaja)

”Ei, et ku tulee uus työntekijä ja sanoo, et älkääpä juosko, niin me sanotaan, että kyllä meillä saa juosta.” (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajat näkivät lasten fyysistä aktiivisuutta edistävänä muutenkin sallivan ilmapiirin. Kielteisenä taas nähtiin liiallinen varovaisuus ja suojeleminen. Aiemmassa tutkimuksessa varhaiskasvattajat ovat tuoneet esiin huolensa siitä, etteivät lapset pääse kokeilemaan rajojaan ja saamaan kokemuksia liiallisten rajoitusten ja turvallisuusmääräysten vuoksi (Dwyer ym. 2008). Varhaiskasvattajat tiedostivat kuitenkin roolinsa ja vastuunsa lasten turvallisuudesta huolehtimisen kannalta, minkä vuoksi he kokivatkin, että työ on jatkuvaa tasapainoilua sen kanssa, mikä on sallittua taitojen oppimisen ja muiden hyötyjen vuoksi ja mikä kiellettyä liiallisten vaarojen takia.

”Et ei oo et tääl on ehkä semmonen yleinen et ei liikaa ei liikaa rajoteta niitä lapsia toki aikuinen vahtii ja katsoo, mikä on se turvallinen puu, mihin voi kiivetä, et ei kaikkeen, mut sit niinku. Salliva ilmapiiri.” (varhaiskasvattaja)

”Annanko mä sen hyppiä tuolla metässä kiveltä kivelle vai ajattelenko, et voi vitsit, jos sille sattuu jotain, et mitkä trapelit mulla on vanhempien kanssa niin niinku tällä asennetasolla siellä sitten. Kiellänkö, sallinko, käskenkö, komennanko, niinku ohjaanko, motivoinko, heitänkö jonku porkkanan lapselle, joka ei muuten liikkus.” (varhaiskasvattaja)

Yksi haastatteluissa esille nousseista tekijöistä, jolla varhaiskasvattajat voivat mahdollistaa lasten fyysistä aktiivisuutta oli innovatiivisuus. Päiväkodissa, jossa ryhmät ovat suuria ja tilat usein pieniä mahdollisuudet ovat usein rajallisia. Innovatiivisuudella ja uudella ajattelulla varhaiskasvattajat pystyvät kuitenkin korvaamaan näitä rajoituksia. Varhaiskasvattajat kokivatkin, että innovatiivisuudella olisi mahdollista lisätä fyysistä aktiivisuutta moneen tavallisesti passiiviseen tilanteeseen, jos asian vain arjessa muistaisi. Ajatuksen tasolla varhaiskasvattajat tiedostivat, että pienissäkin tiloissa on mahdollista toteuttaa monenlaista fyysisesti aktiivista toimintaa luovuuden avulla. Toisaalta he kuitenkin toivat esiin usein sen, että todellisuudessa päiväkotiarjessa näitä luovia ratkaisuja ei tule tehtyä tarpeeksi.

”Ja sit on mä oon. Joskus sitä liikuntaa tulee niinki, et mennään vessaan, vaikka penkin alle ja tulee jalan yli sen polven alta. Et tämmösii pieniä juttuja kaikkia että.” (varhaiskasvattaja)

”On me siellä jotain järjestetty välillä, et meil on patjat. Siin on saanu pomppia, ku joskus on ollu sadepäiviä, ku ollaan jääty sisälle, ni sit ollaan keksitty, et ne saa semmoselt matalalt tuolilta hyppiä aina vuorotellen. Semmosta pientä. Jotkut innostuu tekee kuperkeikkaa, mut sekään ei oo semmosta, että ei me päivittäin sitä järjestetä.” (varhaiskasvattaja)

Helposti päiväkodissa fyysisen aktiivisuuden kannalta otollisiksi tilanteiksi nähdään jumppatuokiot ja ulkoilut. Haastatteluissa nousi kuitenkin esiin myös muita mahdollisuuksia, joita varhaiskasvattajat itse keksivät. Osa varhaiskasvattajista nostikin esiin, että fyysistä aktiivisuutta on mahdollista ottaa myös sellaisiin hetkiin, joissa tavallisesti oltaisiin paikoillaan. Esimerkiksi odotustilanteita päiväkotipäivän aikana tulee useita, jolloin lapset on mahdollista aktivoida vaikka haarahyppäilyin. Eräs varhaiskasvattaja toi esiin myös liikkeen avulla oppimisen. Etenkin maahanmuuttajien kielenoppimisen avuksi jossakin ryhmässä oli otettu liikettä. Luovat, fyysiseen aktiivisuuteen kannustavat, ratkaisut ovat siis varhaiskasvattajien mukaan mahdollisia ja hyödyllisiä, mutta silti niiden päivittäinen toteuttaminen koetaan jostain syystä hankalaksi.

”Ku oli näitä sadeilmoja, et kesti pitkään, ku lapset tuli sit laitettuu aamupäiväl tohon jonoon, et mennään sisälle. Sit siin piti pitkään seistä ku kurahousui, sadetakkei ja eteiseen ei mahdu, ku muutama lapsi. Ni sit siinä ruvettiin tekee et hei, sä saat päättää, et mikä liike tehään ja sit joku päätti, et tehään tällasii hyppyjä ja ite näytti, et tehään vaikka kymmenen tällasta.” (varhaiskasvattaja)

”No kaikki just näihin odottelu on tai tällöinen istumista, niin siitä vaan liikettä, et niihin lisätä kaikkee, ihan mitä tahansa. Mitä vaan keksii. Et just nää, ettii ne kohdat, missä istutaan niinku turhaan, millon se ei oo perusteltua niinku millään tavalla, niin sinne sitä liikettä, että onpa se kinkkaamista tai jännehyppyjä tai mitä tahansa pyörimistä tai mitä muuta semmosta niin.” (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajat toivat haastatteluissa esiin useaan otteeseen kannustuksen, sallimisen ja mahdollistamisen tärkeyden päiväkotiympäristössä. He puhuivat paljon siitä, kuinka päiväkodissa voisi toimia ja mikä olisi ihanteellinen toiminnan toteutustapa. Toisaalta he kuitenkin kokivat, ettei päiväkodin arjessa tule aina toimittua näiden teoriassa hyväksi havaittujen käytäntöjen mukaan, vaikkei sille erityistä estettä olisikaan.

6.3.3 Tilat ja resurssit

Lasten fyysistä aktiivisuutta edistävänä fyysisenä ympäristönä varhaiskasvattajat näkivät pääasiassa ulkotilat. Vain muutaman kerran mainittiin myönteisesti sisätiloista fyysisen aktiivisuuden edistäjinä. Haastatteluissa nousikin esiin, että fyysinen aktiivisuus rinnastettiin usein ulkoilemiseen. Myös aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että fyysinen aktiivisuus liittyy usein ulkotiloissa tapahtuvaan toimintaan (Soini 2015, 72; Sääkslahti 2005, 89; Hinkley ym. 2008; Nupponen ym. 2010, 154) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sanotaankin, että piha on lapsen keskeisin liikkumisympäristö ja sen tulee olla sopivan haasteellinen ja liikkumaan motivoiva (Stakes 2005, 23). Itse päiväkodin piha koettiin kuitenkin harvoin fyysiseen aktiivisuuteen kannustavana ja motivoivana. Pihaa kuvattiin usein köyhäksi ja ankeaksi niin rakennettujen telineiden osalta kuin liikkumistilaltaan.

”Mut sitten niinku mieltii kuitenkin vaikka meillä on nyt hyvät metsät ja kaikki mut sitä meidän pihaa kuitenkin et eihän siinä oo länttiä missä pelata oikeestaan palloo...” (varhaiskasvattaja)

”Päiväkodin pihat on rakennettu sillä tavalla, et ei ne kyllä hirveesti niinku houkuttele mun mielestä liikkumaan.” (varhaiskasvattaja)

Vastaavasti päiväkotien lähiympäristö koettiin usein fyysisistä aktiivisuutta tukevaksi. Toistuvasti haastatteluissa nousi esiin, kuinka päiväkodin pihan ulkopuolisia alueita, kuten leikkipuistoa ja pallokenttää, käytettiin ulkoilemiseen ja kuinka tärkeitä ne ovat fyysisen aktiivisuuden toteutumisen kannalta. Leikkipuistojen ja pallokenttien onkin havaittu tukevan hyvin lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumista (Clements 2004). Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan, että päiväkotia ympäröivää luontoa ja lähialueiden liikuntapaikkoja tulee hyödyntää (Stakes 2005, 23). Varhaiskasvattajien mukaan päiväkodin aitojen ulkopuolella olevien alueiden avulla ryhmän on mahdollista saada lisää tilaa muuten ahtaaseen pihaan, esimerkiksi jakamalla ryhmä kahtia päiväkodin pihaan ja leikkipuistoon.

”On, se on niinku leikkipuisto, mut sit sen leikkipuiston takana on myös semmonen niinku hiekkakenttä, mihin voi mennä pelaamaan vaikka jalkapalloa. Ja sitä ollaan käytetty myös...” (varhaiskasvattaja)

”Meil on myös mahdollista, saa käytävää käyttää. Meil on vähän enemmän lapsia, meil on kolkyt lasta meidän ryhmässä. Et sit ne tilat on vähän pienemmät, mut sit meil on niinku myös toi ulkotila. Mut sit me me jaetaan usein lapset sillee, et me mennään myös tonne yläpuistoon. Et sit on tossa omalla pihalla tilaa ja sit on viel siel yläpuistossa tilaa juosta ja [M: Joo] et kun on aika paljon lapsia, niin sitten...” (varhaiskasvattaja)

Kaikkein myönteisimmäksi ympäristöksi fyysisen aktiivisuuden kannalta varhaiskasvattajat nostivat metsän. Metsän merkitys liikkumisympäristönä oli päiväkotiympäristössä suuri ja sitä käytettiin ryhmien kanssa paljon. Metsä nähtiin hyödyllisenä muun muassa motoristen taitojen oppimisen kannalta, sillä siellä lapset saavat liikkua epätasaisessa maastossa. Aiemmassa tutkimuksessa onkin havaittu, että lapset harjoittelevat uusia vasta opittuja taitojaan useimmiten juuri ulkotiloissa (Clements 2004). Samoin lasten motoriset taidot kehittyvät tehokkaasti metsässä liikkumalla (Fjørtoft 2001). Päiväkodin pihossa on varhaiskasvattajien mukaan harvemmin epätasaisuuksia, vaikka varhaiskasvattajat itse pitivät korkeuseroja tärkeinä ja hyödyllisinä ja toivoisivat niitä löytyvän. Parissa päiväkotipihaassa oli varhaiskasvattajien mukaan tarjolla mäkiä ja ne edistivät varhaiskasvattajien mukaan lasten fyysisistä aktiivisuutta.

”Ja se on, mikä on tääl päiväkodissa ainakin se, mitä tääl on tehty vuosikaudet. Tääl tehdään säännöllisesti metsäretkiä. Et sitä on pidetty hirveen tärkeenä. Toki se luonto on tärkeä, mut ihan se lasten liikunnan kannalta. Siit on just ollu puhetta, et miten paljon niinku ensinnäkin

lapset oppivat motorisesti metsässä, ku se ei oo tasasta ja rakennettua se ympäristö. Et meil on hyvät metsät ja meillä lähes kaikki lapset käyvät ainakin kerran viikossa metsässä aamu-päivällä leikkimässä ja liikkumassa ja kiipeilemässä.” (varhaiskasvattaja)

”Sit meil on pihassa hyvä mäki, missä he laskee mopoilla ihan joka ikinen päivä. Ihan nää meidän pienimmätkin. [M: Ja ne pienimmät on sitte jotain] No nyt ne on tällä hetkellä vajaa kaks vuotta, joo. Et heti kun sä pysyt mopon selässä, niin sä saat mennä sinne mäkeen ja laskee.” (varhaiskasvattaja)

”Meil on sit taas ihana piha meidän ryhmiksessä, että siinä voi sit taas juosta niin paljon, ku haluaa ja meil on kallioo. Lapset saa siellä [H: samoin meillä, eri piha vaan] kiipeillä ja kiva kattoo, ku joku uus lapsi alottaa ja se yrittää mennä sinne ja ei viel pysy pystys ja miten ne sit oppii puolen vuoden päästä, et siellä ne menee jo ketterästi...” (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajat kokivat päiväkodin sisätilat pieniksi ja ahtaiksi mikä estää heidän mielestään lasten fyysistä aktiivisuutta. Pienissä tiloissa, joissa on paljon lapsia varhaiskasvattajat kokivat, että liikkumista on pakko rajoittaa, vaikka se nähtäisiinkin tärkeänä. Niille lapsille, jotka haluavat leikkiä rauhassa pitää antaa leikkirauha, eikä samanaikaisesti voi sallia toisten lasten juosta leikkien yli. Samoin esimerkiksi päiväunien aikana niiden lasten, jotka eivät nuku tai ovat jo heränneet, on tehtävä rauhallisia toimia, jotta viereisessä huoneessa nukkuvien lasten uni ei häiriinny. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kuitenkin sanotaan, että lapsella tulee olla myös sisätiloissa tilaa vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkiin ja peliin (Stakes 2005, 23). Varhaiskasvattajien kokemuksen mukaan tämä ei kuitenkaan toteudu nykyisissä päiväkodeissa.

”Aikuiset. [naurua] Aikatauluillaan ja järjest... ja totta kai rajoittaa, on niinku lepoaikat ja tän tyypiset, mitkä niinku ku ne on rinnakkaistiloissa ja tämmösissä pitää niinkun, varsinkin sitä semmosta niinkun lapsista luontevasti tulevaa semmosta juoksemista, hyppimistä, heittelyä, tän tyypistä.” (varhaiskasvattaja)

”Et meil on kuitenkin varmasti ryhmässä pikkasen rajotettava sitä että ne ei juokse ees takasin ja se että toiset on antanu semmosen leikkirauhan ja tämmöset et...” (varhaiskasvattaja)

”Ni sillan ku sä otat ne kaikki kymmenen lasta siihen yhteen huoneeseen, niin siin on oikeestaan vähän niinku pakko istua.” (varhaiskasvattaja)

Myös jumppasalin puutteen nähtiin rajoittavan lasten fyysistä aktiivisuutta. Oma sali mahdollistaa useammin jumppatuokion pitämisen kuin esimerkiksi koulun sali, jota voi varata vain tietyn verran. Toisaalta osalla ryhmistä ei ollut lainkaan mahdollisuutta jumpata salissa, sillä tilojen puutteen vuoksi yksi päiväkotiryhmä toimi haastatteluhetkellä jumppasalissa. Oma jumppasali toisi paljon kaivattua lisätilaa sisätiloihin ja antaisi monipuolisempia mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen.

”Et meil ei oo tää jumppasali käytös ku siin toimii tilapäisesti tämmönen yks eskariryhmä. Ku meil on ollu aikasemmin, että joka ryhmäl on yks aamupäivä, et sinne on sit päässy tämmöst niinku sisäliikuntaa sitten niinku lapset. Niin se on nyt sit tän syksyn meiltä pois käytöstä ni se vähentää toki sitä [H: kyllä] liikuntaa mut se on tää puolvuotta ja sit taas tammikuus toivotavasti [H: tammikuus paluu arkeen] saadaan salivuorot käyttöön.” (varhaiskasvattaja)

”No niinkun tässä tuli, et meil ei täs [päiväkodin nimi] päiväkodissa ole enää jumppasalia, eli meil on mahdollisuus käyttää [päiväkodin nimi] jumppasalia. Te käytätte joka toinen viikko ja me käytetään joka toinen viikko, niinkun yhtenä päivänä” (varhaiskasvattaja)

Ylipäänsä varhaiskasvattajat puhuivat huomattavasti enemmän tiloista kuin esimerkiksi liikuntaan kannustavista välineistä. Varhaiskasvattajat kokivat, että tiloilla on suuri merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä edistävänä että estävänä tekijänä. Tilojen lisäksi esiin nousivat myös resurssit, jotka ennen kaikkea rajoittavat lasten fyysistä aktiivisuutta. Esimerkiksi ryhmäkoot ovat varhaiskasvattajien mukaan niin suuria, että lapsia on pakko jakaa kahteen pienempään ryhmään, jotta tilat riittäisivät fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Jakamisen vuoksi esimerkiksi salissa pidetyn jumppatuokion kesto sekä ulkoilu voivat jäädä yhden ryhmän osalta lyhyeksi, sillä ryhmän jakaminen aiheuttaa myös ajallisen jakamisen.

”Niin.. meillä on siis silleen, että kun meillä on eskari ja viskariryhmä, että meillä on niin sanottuja jakopäiviä, että kun toinen ryhmä lähtee aamupiirin jälkeen ulos ja toinen jää sisälle ja kypiltä vaihto ni meillä ei oo semmosta puolentoista tunnun aamu-ulkoilua, siinä ei ehdi kertyä, siinä kertyy ehkä...aamu-ulkoilua, et siinä kertyy noin tunti 15 minuuttia viisivuotiaille ja meidän eskareille se tunti.” (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajat kokivat, etteivät henkilöstöresurssit aina riitä suurten ryhmäkokojen kanssa. Tämä rajoittaa varhaiskasvattajien mukaan nimenomaan lasten fyysistä aktiivisuutta, sillä liian vähällä henkilöstömäärällä ei ole esimerkiksi mahdollisuutta lähteä päiväkodin pihan ulkopuolelle, jossa ympäristö mahdollistaisi fyysisesti aktiivisemmän toiminnan. Liian vähäi-

sellä varhaiskasvattajien määrällä turvallisuutta ei pystytä enää takamaan, minkä vuoksi ryhmän on pysyttävä päiväkodin pihassa ja lasten fyysinen aktiivisuus jää heidän omatoimisen tekemisensä varaan. Myös Dwyerin ym. (2008) tutkimuksessa varhaiskasvattajat kokivat, että kävely olisi terveellinen tapa liikkua, mutta turvallisuustekijät koettiin esteeksi kävelyn toteuttamiselle päiväkotipäivän aikana.

”Se on sanotaan, sitte kun on niinku niin sanotusti huono piha, et jos pihalta ei päästä lähemmään jostain syystä, et ei oo ku yks aikuinen käytössä, niin sit se valitettavasti jää niinku niille lapsille enemmän, jotka rupee pelaamaan jotain, et sit ne hiekkalaatikolla istujat on niinku hankalampi saada liikkeelle.” (varhaiskasvattaja)

”Ja meillä on vaan kolmen, neljäntoista lapsen ryhmä [M: Joo], niin me käydään, pyritään käymään kerran viikossa, mutta se ei toteudu [H: Ei se] ainakaan aina. [H: Niin] Siin on aina turvallisuus, etenkin meidän lapset, et osa on ojassa ja osa on maantiellä, niin he tarvitsevat aikuista, et me ollaan se kantapään kautta opittu, et meillä pitää olla siellä tarpeeksi aikuisia.” (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajat kokivat, että päiväkodin aikataulut ovat este lasten runsaammalle fyysiselle aktiivisuudelle. Esimerkiksi ruokailu ei jousta, vaan ryhmän on oltava syömässä sovittuun aikaan. Tästä syystä ei ole mahdollista pidentää esimerkiksi aamupäivän toimintatuokiota. Tämä voisi olla tarpeellista esimerkiksi silloin, kun jumppasalia lainataan kävelymatkan päästä. Näin itse jumppatuokion kesto saataisiin pidemmäksi. Jumppatuokion pituudella voi olla tärkeä merkitys, sillä kuten eräs varhaiskasvattaja totesi, kerran viikossa pidettävä jumppatuokio voi olla jollekin lapselle ainut fyysisesti aktiivinen toiminta viikon aikana.

”Ja aikataulut niin. Et jos on ruoka silloin, niin se on silloin, et siitä ei voi oikeestaan hirveesti joustaa, koska sit taas keittiö, keittiöön taas tulee hirvee kasa siellä...” (varhaiskasvattaja)

”Eikä voi sanoa, että se yks lapsi saa olla vaikka tunnin siellä salissa [H: Ei], että ehkä joku puol tuntia. Ei oo mahdollista [H: Ei oo mahdollista] pitää koko tuntia [H: koko tuntia]. Tulee aina vastaan aikataulu toisesta päästä.” (varhaiskasvattaja)

”Ei aina sisällä. Joillekin voi olla, että se on aino meillä se liikuntahetki, joillakin perheillä esimerkiksi [H: Kyllä] mikä on päiväkodissa.” (varhaiskasvattaja)

Tiukkojen aikataulujen vuoksi varhaiskasvattajat kokivat myös, ettei heille jää aikaa suunnitella toimintaa tarpeeksi. Etenkin fyysistä aktiivisuutta lisätäkseen varhaiskasvattajat kaipaishi-

vat lisää aikaa suunnitella luovia ratkaisuja. Materiaalia on varhaiskasvattajien mukaan riittävästi saatavilla, mutta niitä ei ehdi käyttää ja hyödyntää.

”Et enemmän niinku semmosta omaa niinku joku suunnitteluaika ois ihana että sä pystyisit istumaan niinku miettimään että mitäs mä nyt niinku tän lapsiryhmän kanssa, se on niinku se mikä on eniten kortilla...” (varhaiskasvattaja)

Yleisesti ottaen päiväkodin fyysinen ympäristö koettiin fyysiseen aktiivisuuteen huonosti sopivaksi. Sekä sisä- että ulkotilat olivat varhaiskasvattajien kokemuksen mukaan liian pieniä ja etenkin ulkotilat koettiin myös leikkivälineiltään ja rakenteiltaan heikoiksi. Toisaalta päiväkodit olivat ottaneet päiväkodin lähialueita aktiiviseen käyttöön, mikä lisäsi fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksia ulkotiloissa. Päiväkodin resurssit koettiin myös lasten fyysistä aktiivisuutta vähentävänä tekijänä. Lapsiryhmien suuri koko ja varhaiskasvattajien rajallinen määrä koettiin hankalaksi yhdistelmäksi. Tällöin todennäköisemmin joudutaan toiminnan suhteen turvautumaan passiivisiin ja helposti hallittaviin ratkaisuihin.

7 POHDINTA

7.1 Luotettavuuden arviointia

Tämä tutkimus oli luonteeltaan laadullinen, mikä määrittää tutkimuksen luotettavuuden arviointia. Laadullinen tutkimus antaa tutkijalle erilaisen vapauden kerätyn aineiston tulkitsemisen ja analysoinnin suhteen määrälliseen tutkimukseen verrattuna. Laadullisessa tutkimuksessa työn luotettavuuden arvioinnista vastaa tutkija itse ja tutkijan tulee arvioida työn luotettavuutta läpi koko tutkimusprosessin. (Eskola & Suoranta 2008.)

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tulee ottaa huomioon käytetyn aineiston kattavuus (Eskola & Suoranta 2008, 215). Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin vanhemmille ja varhaiskasvattajille suunnatuin fokusryhmähaastatteluin. Fokusryhmien tyypillinen osallistujamäärä neljästä kahteentoista haastateltavaa, ei mahdollista tulosten yleistämistä vastaamaan laajempaa väestöä (Stewart ym. 2007). Tämän tutkimuksen haastatteluissa paikalla oli kerralla vain 2-5 osallistujaa, mutta haastatteluja tehtiin useampi, mikä laajensi aineistoa. Tulokset eivät kuitenkaan ole yleistettävissä, eikä niitä ole pyritty yleistämään, mutta ne antavat arvokasta tietoa tutkimukseen osallistuneiden vanhempien ja varhaiskasvattajien kokemuksista ja näkemyksistä.

Vaikka fokusryhmät ovat tutkimusmetodina kustannustehokas, niiden käyttö voi tuoda tutkijalle myös haasteita, sillä metodilla on muiden tutkimusmetodien tapaan myös heikkouksia. Haasteita voi ilmetä, mikäli joku tai osa osallistujista hallitsee keskustelun kulkua olemalla esimerkiksi erityisen paljon äänessä. Haasteellista ja fokusryhmille ominaista aineistossa on myös sen keskustelunomaisuus. Osallistujien puheenvuorot ja kannanotot voivat olla kesken-eräisiä ja ne voivat jäädä niin sanotusti ”auki” toisen osallistujan keskeyttäessä tai jatkaessa edellisen puheenvuoroa. Tämä voi tuottaa haasteita tulosten tiivistämiseen ja tulkitsemiseen. (Stewart ym. 2007). Näitä haasteita oli havaittavissa osassa tämän tutkimuksen fokusryhmähaastatteluja. Jossakin ryhmässä oli selkeästi puheliaampia ja hiljaisempia osallistujia, mutta toisaalta ryhmää ohjaileva tutkija pyrki varmistamaan jokaiselle osallistujalle puheenvuoron. Joissakin tapauksissa litterointi tuotti myös haasteita maahanmuuttajien huonon suomen kie-

len sekä runsaan päällekkäin puhumisen vuoksi. On mahdollista, että joissakin tapauksissa heikompi suomen kieli vaikutti osallistujan mahdollisuuksiin osallistua keskusteluun. Toisaalta haastattelukutsussa ilmoitettiin, että haastattelut tehdään suomeksi ja osallistumisen edellytyksenä oli riittävä suomen kielen taito, joten osallistumalla maahanmuuttaja on itse arvioinut hallitsevansa suomen kielen riittävän hyvin.

Fokusryhmää ohjaileva tutkija voi tietämättään ohjata keskustelua haluttuun suuntaan, mikäli hän puhuessaan antaa osallistujille vihjeitä siitä, millaisia vastauksia tutkija toivoisi. Ryhmää ohjaava tutkija saattaa myös tahtomattaan ohjailta osallistujia hakemaan konsensusta joistakin tietyistä keskustelunaiheista. (Stewart ym. 2007) Tämän tutkimuksen aineistonkeruuseen käytetyissä fokusryhmissä tutkija pyrki olemaan mahdollisimman neutraali oman näkemyksensä suhteen. Haastattelu pyrittiin pitämään mahdollisimman keskustelumuotoisena, mutta etenkin pienemmissä ryhmissä haastattelutilanne saattoi muuttua enemmän kyselymuotoiseksi. Toisaalta tällöin jokainen osallistuja sai varmemmin vastausvuoron.

Haastatteluun pyrittiin saamaan matalan sosioekonomisen alueen päiväkodeista mahdollisimman satunnainen otos. Vaikka haastattelukutsut jaettiin jokaiselle perheelle tutkimukseen osallistuneessa päiväkotiryhmässä, vanhempien tutkimukseen osallistuminen saattoi olla valikoitunutta. On mahdollista, että fyysiseen aktiivisuuteen myönteisesti suhtautuvat perheet kokivat haastatteluun osallistumisen tärkeämmäksi ja mielekkäämmäksi kuin ne perheet, joissa fyysinen aktiivisuus ei ole yhtä olennainen osa arkea. Todennäköistä on myös se, että haastatteluun osallistui muutenkin aktiivisia vanhempia, jotka ovat mukana muissakin lapsen liittyvissä tapahtumissa kuten esimerkiksi päiväkodin vanhempainilloissa. Vaikka tutkimukseen osallistuminen oli pyritty tekemään mahdollisimman helpoksi muun muassa lastenhoidon järjestämisen avulla, osallistuminen vaati perheeltä jonkinlaisia ylimääräisiä voimavaroja. On mahdollista että ne perheet, joissa pelkkä arjen pyörittäminen tuottaa haasteita ja venyttää jaksamisen ääri rajoille, eivät jaksaa tai koe tärkeäksi vapaaehtoiseen tutkimukseen osallistumista. Toisaalta joka tapauksessa haastatteluihin osallistuneet vanhemmat toivat esiin sekä edistäviä että estäviä tekijöitä lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta ja vanhemmat kertoivat niin fyysisesti aktiivisesta kuin vähemmän aktiivisesta arjesta. Taustatietona olisi kuitenkin ollut mielenkiintoista selvittää, kuinka fyysisesti aktiivisia haastatteluihin osallistuneiden

vanhempien lapset olivat. Vastaavaa valikoitumista saattoi ilmetä myös varhaiskasvattajien osalta, mutta heidän kohdallaan todennäköisyys siihen oli hieman pienempi. Varhaiskasvattajien osalta haastatteluihin osa ilmoittautui itse halukkaaksi ja osassa ryhmästä valikoitui haastatteluhetkellä vapaana oleva työntekijä.

Laadullista tutkimusta tekevän tutkijan tulee sitoutua tutkimuksen tekemisen eettisiin periaatteisiin onnistuneen tutkimuksen saavuttamiseksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127). Tässä tutkimuksessa tutkittavien henkilöllisyyden anonyymiyys pyrittiin turvaamaan. Tutkittavat saivat osallistua haastatteluihin pelkillä etunimillä ja tulosten raportoinnissa käytettiin tunnistetietoina vain vanhempi ja varhaiskasvattaja käsitteitä. Tutkimukseen osallistuminen oli kaikille haastateltaville vapaaehtoista ja haastatteluista sekä tutkimuksesta pyrittiin antamaan riittävästi tietoa jo ennen suostumuksen pyytämistä. Haastattelija kertasi vielä tutkimuksen alussa haastattelun käytännöt muun muassa nauhoittamisen osalta. Tutkimuksenteon eettiset periaatteet on pyritty ottamaan huomioon koko tutkimuksenteon aikana ja tutkimukselle on haettu ja saatu eettinen lausunto Helsingin yliopiston ihmistieteellisen toimikunnan eettiseltä toimikunnalta.

7.2 Tulosten tarkastelua ja pohdintaa

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia tekijöitä vanhemmat ja varhaiskasvattajat nostavat esiin lasten fyysiseen aktiivisuuteen edistävinä ja estävinä tekijöinä. Nyky yhteiskunnassa lapsi viettää suurimman osan ajastaan koti- ja päiväkotiympäristöissä, jolloin näiden ympäristöjen merkitys lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaisuutensa kannalta on ensisijainen. Vanhemmat ja varhaiskasvattajat valittiin haastateltaviksi tutkimukseen, sillä heillä on paras tuntemus lapsen arjesta.

Tuoreimman suomalaisen tutkimuksen mukaan päiväkotikäiset lapset eivät liiku suositusten mukaan riittävästi (Soini 2015). Mielenkiintoista oli kuitenkin huomata, että etenkin vanhemmat tunnistavat lapsen arjessa enemmän fyysistä aktiivisuutta edistäviä kuin estäviä tekijöitä. Fyysisestä aktiivisuudesta puhuttiin muutenkin ensisijaisesti myönteisesti ja vasta tarkemmin tarkasteltuna haasteita ja esteitä alkoi nousta esiin. Tähän saattoi vaikuttaa vanhem-

pien osalta haastatteluun valikoitunut otos, sillä on mahdollista että tutkimukseen osallistuneet vanhemmat olivat keskimääräistä kiinnostuneempia ja tietoisempia fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimustulosten mukaan sekä vanhemmat että varhaiskasvattajat vaikuttivat tiedostavan oman roolinsa merkityksen lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumisen kannalta. Myönteisenä tuloksena voidaan pitää vanhempien ja varhaiskasvattajien kokemusta siitä, että fyysisen aktiivisuuden esteet ovat lähtöisin usein heistä itsestään. Syitä ja selityksiä ajoittaiselle fyysisen aktiivisuuden vähyydelle ei pyritty etsimään ulkoisista tekijöistä, vaan vanhemmat ja varhaiskasvattajat tiedostivat, että he itse ovat avainasemassa vaikuttamassa lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Tiedostaessaan oman roolinsa ja vaikutuksensa aikuiset todennäköisemmin myös kokevat että heillä on mahdollisuuksia vaikuttaa lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Toisaalta, koska esteet löytyvät usein aikuisten asenteista, ulkopuolisen on vaikeampi vaikuttaa lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Mikäli merkittävimmät esteet löytyisivät esimerkiksi fyysisestä ympäristöstä, ympäristöä muokkaamalla olisi mahdollisuus edistää aktiivisuutta. Asenteisiin vaikuttaminen on aina monimutkaisempi ja pitkäkestoisempi prosessi.

Sekä vanhempien että varhaiskasvattajien puheessa nousi esiin, että ulkoilu miellettiin usein suoraan fyysiseksi aktiivisuudeksi. Fyysisestä aktiivisuudesta puhuttaessa haastateltavat alkoivat usein kertoa ulkoilemisesta ja ulkoilukäytännöistä. Vaikka tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus ilmenee useimmiten ulkotiloissa (Hinkley ym. 2008; Nupponen ym. 2010, 154; Sääkslahti 2005, 89.), voidaan kuitenkin pohtia, onko ulkoilu aina automaattisesti fyysisesti aktiivista toimintaa? Ulkona lapsella on usein enemmän mahdollisuuksia toteuttaa fyysistä aktiivisuutta kuin sisätiloissa, mutta toisaalta vanhempien ja varhaiskasvattajien kertoman mukaan kaikilla lapsilla ei ole luontaista halua olla aktiivinen edes ulkotiloissa, vaan osa lapsista viettää mielellään aikaa myös vähemmän aktiivisissa toiminnoissa. Fyysisen aktiivisuuden ja ulkoilemisen rinnastaminen kuvastaa hyvin myös aikuisten asenteita, sillä sisätilat koettiin harvoin lapsen liikkumisympäristöiksi. Toisaalta tämä on sääli, sillä lapsi viettää suurimman osan ajastaan kuitenkin sisätiloissa.

Kotiympäristössä elektronisten laitteiden käyttö nousi runsaasti esiin istumisesta puhuttaessa. Jo 3-5-vuotiaille lapsille elektronisten laitteiden käyttö oli arkipäivää ja tabletti oli lähes jokaisen lapsen saatavilla. Vaikka elektronisten laitteiden parissa lapset viettivätkin aikaa lähes päivittäin, vanhemmat kuitenkin kokivat, ettei aika ole pois fyysisesti aktiivisesta toiminnasta. Olisikin mielenkiintoista saada tutkimustietoa, mistä tuo aika sitten on pois? Mitä lapset ovat tehneet aiemmin sen ajan, joka nykyisin kuluu elektronisten laitteiden parissa ja lisääntyisikö lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ilman elektronisten laitteiden käyttöä vastoin vanhempien käsitystä? Toisaalta, kuten vanhemmat kertoivat, lasten elektronisten laitteiden käyttö liittyy usein niihin hetkiin kun vanhempi ei itse jaksakaan olla aktiivinen ja osallistuva, joten ilman elektronisia laitteita lapsi joutuisi ehkä kuitenkin viettämään aikaa sisätiloissa ja tekemään jotain rauhallista sisätiloihin sopivaa. Mielenkiintoista olisikin tietää, millä tavoin vanhempien elektronisten laitteiden käyttö vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. Ohjaako runsaasti elektronisia laitteita käyttävä vanhempi myös lapsensa laitteiden pariin ja lisääntyisikö koko perheen fyysinen aktiivisuus, jos myös vanhemmat vähentäisivät näiden laitteiden käyttöä vapaa-ajallaan?

Vaikka perheissä elektronisten laitteiden käyttö oli arkipäivää, päiväkotiympäristössä ne olivat vieraita. Yhdessäkään tutkimukseen osallistuneista päiväkodeista ei ollut elektronisia laitteita vielä lainkaan käytössä. Osassa päiväkodeista päiväkodinjohtajat olivat olleet ehdottoman kielteisiä elektronisten laitteiden käytön suhteen. Osaan päiväkodeista tabletit olivat tulossa, mutta niihin suhtauduttiin ennakkoon varauksella. Joka tapauksessa vaikuttaa siltä, että myös päiväkotiympäristö on kokemassa muutoksia tulevaisuudessa.

Sää ja vuodenaika nousivat esiin yhtenä merkittävimmistä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä kotiympäristössä. Vanhemmat kokivatkin päiväkodin roolin merkittäväksi lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumisen kannalta etenkin huonolla säällä, jolloin ulkona oleminen ja sitä kautta fyysinen aktiivisuus kotiympäristössä oli vähäisempää. Varhaiskasvattajien haastatteluissa sää ja vuodenaika eivät nousseetkaan erityisemmin esiin, mikä kuvastaa sitä, että päiväkodeissa ulkoillaan säällä kuin säällä, eikä säätä koeta lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavana tekijänä. Myös Soinin ym. (2014a) mukaan suomalaisissa päiväkodeissa ohjelma ei vaihtelee sääolosuhteiden mukaan.

Varhaiskasvattajat kokivat fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät projektit tärkeiksi tekemänsä työnsä kannalta. Useita vuosia töissä olleet varhaiskasvattajat kokivat saavansa projekteista lisää työkaluja ja motivaatiota lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen. Varhaiskasvattajat kuitenkin kokivat, että projektin päättymisen jälkeen helposti päättyi myös fyysiseen aktiivisuuden panostaminen työyhteisössä. Projektien suunnittelussa tulisikin ottaa huomioon, kuinka työtavat ja menetelmät saataisiin projektin aikana istutettua osaksi päiväkodin normaalia arkea niin, ettei niiden käyttö katkeaisi projektin päättymisen jälkeen. Tähän tavoitteeseen pääsemiseksi projektin työkalujen tulisi olla riittävän yksinkertaisia ja helposti toteutettavia, jotta niiden käyttö ei vaatisi erityisjärjestelyjä ja olisi mahdollista ja muistuisi mieleen myös kiireisessä päiväkotiarjessa. Näiden fyysiseen aktiivisuuteen suuntaavien projektien ensisijaiseksi tavoitteeksi tulisikin ottaa päiväkotiympäristön muokkaaminen fyysiseen aktiivisuuteen kannustavaksi pidemmällä tähtäimellä.

Nykyisissä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kasvatuskumppanuus on yksi kantava tekijä lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamiseksi (Stakes 2005, 31). Kasvatuskumppanuudessa vanhempien ja varhaiskasvattajien on tarkoitus yhdistää tietotaitonsa ja toimia yhdessä lapsen edun saavuttamiseksi. Haastattelussa nousi kuitenkin esiin kuinka heikosti etenkin vanhemmat todellisuudessa tunsivat päiväkotiympäristöä. Vanhemmilla oli paljon oletuksia päiväkodin toiminnan sisällöstä, mutta vain vähän todellista tietoa esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden toteutuneesta määrästä. Tätä kuvastaa hyvin se, että vanhemmat kokivat lasten liikkuvan päiväkodissa lähes jatkuvasti, kun taas sekä tutkimusten (Soini ym. 2014c) että varhaiskasvattajien kertoman perusteella fyysisen aktiivisuuden toteutuminen on päiväkodissakin usein rajoittunutta, jopa vähäistä. Vanhempien todellisuutta vastaamattomat oletukset päiväkotiympäristöstä ja siellä tapahtuvasta toiminnasta saattavat vaikuttaa heidän käsitykseensä kotiympäristön merkityksestä lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta. Olisikin tärkeää, että vanhemmat oppisivat tuntemaan paremmin ja tulisivat tietoisemmiksi päiväkotimaailmasta, jossa lapsi viettää suuren osan ajastaan.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan että ”vanhemmilla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa yksikön varhaiskasvatussuunnitelman sisältöön ja osallistua sen arviointiin yhdessä muiden vanhempien kanssa” (Stakes 2005, 32). Haastattelussa vanhemmat kokivat päiväko-

dissa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden erityisen tärkeäksi lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän kannalta, sillä arkisin perheet eivät ehdi tai jaksaa liikkua iltaisin työ- ja päiväkotipäivän jälkeen. Vanhemmat myös olettivat, että fyysistä aktiivisuutta kertyy lapsille päiväkotipäivän aikana suositusten mukainen määrä. Olisikin tärkeää, että vanhemmat olisivat mukana päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelman laatimisessa ja toisivat esiin näkemyksensä siitä, että he toivovat ja olettavat että lapsi liikkuu suositusten mukaisesti jo päiväkotipäivän aikana, eikä fyysisen aktiivisuuden toteuttamista haluttaisi jättää arki-iltoihin. Tällöin päiväkodin toimintaa tulisi mahdollisuuksien mukaan muokata niin, että vanhempien toiveet otettaisiin huomioon ja painopistettä siirrettäisiin vanhempien toivomaan suuntaan. Yhteisellä suunnittelulla ja avoimella kommunikoinnilla voidaan varmistua siitä, ettei ristiriitoja pääse syntymään vanhempien oletusten ja päiväkodin toteutuksen välillä. Kun vanhemmilla on todellisuutta vastaava kuva lapsen toteutuneesta fyysisen aktiivisuuden määrästä päiväkotipäivän aikana, vanhemman on helpompi määritellä myös oma roolinsa.

Tutkimus herätti miettimään myös fyysisen aktiivisuuden suosituksia tarkemmin. Tällä hetkellä suositus alle kouluikäisille lapsille on kaksi tuntia reipasta eli hengästyttävää liikuntaa päivässä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Tähän suositukseen ei kuitenkaan Soinin (2015) tutkimuksen mukaan yltänyt yksikään tutkimukseen osallistunut päiväkotilapsi. Vanhempien ja osittain myös varhaiskasvattajien näkemyksen ja kokemuksen mukaan lapset kuitenkin liikkuvat runsaasti. Voidaankin aiheellisesti kysyä, millainen suositus on sellainen, jota juuri kukaan lapsi ei täytä? Onko lapsen arjessa mukana olevien aikuisten näkemys vääristynyt vai onko suosituksissa haettu sellaista ihannemallia, joka ei vastaa todellisuutta? Suomalaisia fyysisen aktiivisuuden suosituksia on nostettu aiemmasta yhdestä tunnista nykyiseen kahteen tuntiin kansainvälisten suositusten mukaisesti (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.), mutta onko suositus nostettu jo niin korkealle, ettei sen tavoittamiseksi riitä enää normaali arki ja arkeen kuuluva fyysinen aktiivisuus?

Toisaalta voidaan myös miettiä, onko suositusten mukainen reipas fyysinen aktiivisuus ainoastaan aktiivisuutta johon tarvitaan ja halutaan antaa suositus? Vanhemmat ja varhaiskasvattajat kuitenkin kokivat edistävänsä lasten fyysistä aktiivisuutta myös pienemmillä aktiivisuustasoilla, jollaisia olivat esimerkiksi siirtymätilanteissa käytettävät ryömiminen, konttaaminen tai

tunnelista kulkeminen. Matalamman intensiteetin fyysistä aktiivisuutta on mahdollista toteuttaa myös sisätiloissa. Nämä toimet eivät todennäköisesti kerrytä suositusten mukaista hengästyttävää aktiivisuutta, mutta ovat kuitenkin tärkeitä muun muassa motoristen taitojen oppimisen kannalta ja pitävät lapsen liikkeessä. Vanhemmat ja varhaiskasvattajat kokivat, että lapsen fyysisen aktiivisuuden suositus täyttyy kaikenlaisessa liikkumisessa, jolloin fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä arvioitiin yleisesti suureksi. Todellisuudessa suositusten mukaista reipasta fyysistä aktiivisuutta ei välttämättä kerry lapsille lähes lainkaan edes päiväkodin jumpatuokioissa, joissa usein harjoitellaan esimerkiksi varhaislapsuudessa opittavia tärkeitä motorisia taitoja. Tällä hetkellä sekä vanhemmille että varhaiskasvattajille kahden tunnin suositus on tuttu, mutta sitä kerryttävä aktiivisuus tulkitaan monin eri tavoin. Suosituksia tulisi selkiyttää niin että tulkinnanvaraa olisi vähemmän. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin voisi lisätä myös suosituksen lasten istumisesta, mikä antaisi arvoa myös matalammalla intensiteetillä tehtävälle fyysiselle aktiivisuudelle.

Vaikka tässä tutkimuksessa nousi esiin useita erilaisia lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä sekä koti- että päiväkotiympäristöön liittyen, voidaan suurimmaksi yksittäiseksi tekijäksi nostaa aikuisten asenteet. Useiden sekä edistävien että estävien tekijöiden taustalta löytyy lopulta joko vanhempien tai varhaiskasvattajien oma asenne kyseistä asiaa kohtaan. Esimerkiksi vanhempien mainitseman sään kohdalla taustalta löytyi kuitenkin vanhemman asenne huonoa säätä kohtaan. Heidän kertomansa mukaan sää ei loppujen lopuksi ollutkaan estävä tekijä, vaan este tulikin vanhemman asenteesta huonolla säällä ulkoilemista kohtaan. Samoin asenteella voidaan vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksiin silloinkin, kun tilat tai välineet eivät varsinaisesti edistä fyysisesti aktiivista toimintaa. Myönteisellä suhtautumisella ja mahdollisuuksien näkemisellä näihinkin tilanteisiin on mahdollista löytää fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia ratkaisuja.

Ylipäänsä vanhempien ja varhaiskasvattajien asenteella on vaikutusta siihen, kuinka tärkeänä he fyysistä aktiivisuutta pitävät. Koettu tärkeys taas rinnastuu usein siihen kuinka paljon vanhemmat ja varhaiskasvattajat ovat valmiita panostamaan lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Pienten lasten kohdalla ympärillä olevien aikuisten merkitys on korvaamaton, joten varhaislapsuuden fyysiseen aktiivisuuteen pitäisikin pyrkiä vaikuttamaan juuri läheisten aikuisten

kautta. Interventiohankkeissa intervention kohteiksi lasten sijaan tulisi ottaa vanhemmat ja varhaiskasvattajat, jotka omilla asenteillaan ja omalla toiminnallaan vaikuttavat kaikista eniten lapsen arkeen ja toimintaan.

”Kyllähän lapset menee sen vanhemman mukana. Jos ollaan vaan kotona, äiti sanoo et ei kun nyt vaan ollaan kotona ja leikitään, niin totta kai ne on siellä. Jos äiti sanoo että no niin nyt lähetään luisteleen, niin totta kai ne lähtee. Et onhan se tosi paljon vanhemmasta kii.” (vanhempi)

LÄHTEET

- Alanen, L & Bardy, M. 1990. Lapsuuden aika ja lasten paikka: Tutkimus lapsuudesta yhteiskunnallisena ilmiönä. Helsinki. Sosiaalhallituksen julkaisuja; 12/1990.
- Alanen, L. 2009. Johdatus lapsuuden tutkimukseen. Teoksessa Alanen & Karila 2009. Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere. Vastapaino. 9-30.
- Alasuutari, M. 2003. Kuka lasta kasvattaa? Helsinki. Gaudeamus. Alasuutari, M. 2009. Kasvatusinstituutiot lapsuuden rakentajina. Teoksessa Alanen & Karila 2009. Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere. Vastapaino, 31-53.
- Beets, M.W., Vogel, R., Chapman, S., Pitetti, K.H., & Cardinal, B.J. 2007. Parent's Social Support for Children's Outdoor physical Activity: Do Weekdays and Weekends Matter? *Sex Roles*, 56 (1-2), 125-131.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., McIver, K. L., Dowda, M., Almeida, M. J. C. A. & Pate, P. P. 2006. Assessing preschool children's physical activity: an observational system for recording physical activity in children – preschool version (OSRAC-P). *Research Quarterly for Exercise and Sport* 77 (2), 167–176.
- Brown, W.H., Pfeiffer, K.A., McIver, K.L., Dowda, M., Addy, C.L., & Pate, R.R. 2009. Social and environmental factors associated with preschoolers' nonsedentary physical activity. *Child Development*, 80(1), 45–58.
- Burdette HL, Whitaker RC, Daniels SR. Parental Report of Outdoor Playtime as a Measure of Physical Activity in Preschool-aged Children. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2004;158(4):353-7.

- Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Haerens, L., & De Bourdeaudhuij, I. 2008. The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(11).
- Clements, R. (2004). An investigation of the status of outdoor play. Saatavilla www-muodossa: <http://www.imaginationplayground.com/images/content/2/9/2960/An-investigation-Of-The-Status-Of-Outdoor-Play.pdf> Viitattu 18.3.2015
- Dagis. Saatavilla www-muodossa www.dagis.fi Viitattu 19.3.2015
- Dwyer, G.M., Higgs, J., Hardy, L.L., & Baur, L.A. 2008. What do parents and preschool staff tell us about young children's physical activity: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(66).
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8.painos. Vastapaino.
- Fjørtoft, I. 2001. The natural environment as playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111–117.
- Fulton, J. E., Burgeson, C. R., Perry, G. R., Sherry, B., Galuska, D. A., Alexander, M. P., Wechsler, H., Caspersen, C. J. 2001. Assessment of physical activity and sedentary behavior in pre-school-age children: Priorities for research. *Pediatric Exercise Science* 13, 113–126.
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. 2002. *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. 5th edition. New York: McGraw-Hill.
- Gunner, K.B., Atkinson, P.M., Nichols, J., & Eissa, M.A. 2001. Health promotion strategies to encourage physical activity in infants, toddlers and preschoolers. *J Pediatr Health Car* 19(4).
- Haapala, H., Kantomaa, M., Rajala, K. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Jyväskylä: LIKES tutkimuskeskus.

- Hakkarainen, P. 2001. Leikki ja kehitys. Teoksessa Karila toim. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 16–31.
- Hennessy, E., Hughes, S.O., Goldberg, J.P., Hyatt, R.R., & Economos, C.D. 2010. Parent-child interactions and objectively measured child physical activity: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(71)
- Herkman, J. 2001. Median monet funktiot lasten ja nuorten elämässä. Teoksessa M.
- Hills AP, King NA, Armstrong TP. 2007. The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: implications of overweight and obesity. *Sports Med* 2007; 37 (6):533-45
- Hills AP, Andersen LB, Byrne NM. 2011. Physical activity and obesity in children. *Brit J Sport Med* 2011; 45(11):866-70.
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A.D., & Hesketh, K. 2008. Preschool children and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(5), 435-441.
- Huus, K. 2009. Weight gain in children: possible relation to the development of diabetes. Linköping University Medical Dissertations. ISSN 0345-0082, 1090.
- Hännikäinen, M. 2013. Varhaiskasvatus pienten lasten päiväkotiryhmissä: Hoitoa, kasvatusta vai opetusta? Teoksessa Karila & Lipponen (toim.) Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino. 30-52.
- Iivonen, S., & Sääkslahti, A. 2014. Preschool children's fundamental motor skills: a review of significant determinants. *Early Child Development and Care*, 184(7), 1107–1126.

- Irwin, J.D., He, M., Bouck, L.M.S., & Tucker, P. 2005. Prechoolers' physical activity behaviours: parents' perspectives. *Canadian Journal of Public Health*, 96(4), 299–303.
- Jallinoja, R. 2000. *Perheen aika*. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kaitosaari, T., Rönnemaa, T., Viikari, J., Lagström, H., Niinikoski, H., Hakanen, M. & Simell, O. 2005. Varhaisen ravitsemusneuvonnan vaikutus lasten seerumin rasva-arvoihin ja kasvuun STRIP projektissa. *Suomen Lääkärilehti* 60 (1), 21–26.
- Kangassalo & J. Suoranta (toim.) 2001. *Lasten tietoyhteiskunta*. Tampere: Tampere University Press, 60–71.
- Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Karila, K., Kinos, J. & Virtanen, J. 2001. Varhaiskasvatus muuttuvassa yhteiskunnassa. Teoksessa Karila ym. (toim.) *Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia*. Kuva: PS- kustannus. 13-24.
- Karila, K. ym. 2013. Varhaiskasvatuksen koulutus Suomessa. Arviointi koulutuksen tilasta ja kehittämistarpeista. Korkeakoulujen arviointineuvoston julkaisuja 7:2013. Saatavilla http://www.kka.fi/files/1960/KKA_0713.pdf Viitattu 27.3.2015
- Kautiainen, S., Koljonen, S., Takkinen, H-M., Pahkala, K., Dunkel, L., Eriksson, J. G., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S. 2010. Leikki-ikäisten ylipainoisuus ja lihavuus. *Suomen Lääkärilehti* 34, 2675–2683.
- Kay, T.2000. Sporting excellence: a family affair? *European Physical Education Review*, 6 (2), 151-169.
- Kinos, J. & Palonen, T. 2012. Varhaiskasvatuksen lähihistoria. Teoksessa Kettunen & Simola (toim.) *Tiedon ja osaamisen Suomi. Kasvatus ja koulutus Suomessa 1960-luvulta 2000-luvulle*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 229-248.

Kotilainen, S. (toim.) 2011. Lasten mediabarometri 2010. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2011. Saatavilla <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-6-9.pdf> Viitattu 2.4.2015

Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista, ja kasvuympäristöstä. 2010. Raportti 2/2010. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010.

Maitland, C., Stratton, G., Foster, S., Braham, R., & Rosenberg, M. 2013. A place for play? The influence of the home physical environment on children's physical activity and sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(99), open access. Saatavilla: <http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-10-99.pdf> Viitattu 19.2.2015

Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. *Growth, Maturation and Physical Activity*. 2nd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Marshall, SJ.& Welk, GJ. 2008. Definitions and measurement. Teoksessa Smith AL., Bibble, SJH. (toim.) *Youth physical activity and sedentary behavior. Challenges and solutions*. Champaign: Human Kinetics, 2008:3-30.

National Association for Sport and Physical Education (NASPE). 2009. *Active start: A statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5*. 2nd ed. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.

Niiranen, P. & Kinos, J. 2001. Suomalaisen lastentarha- ja päiväkotipedagogiikan jäljillä. Teoksessa Karila ym. (toim.) *Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia*. Kuva: PS- kustannus. 58-85.

Nupponen H., Halme T., Parkkisenniemi S., Pehkonen M., & Tammelin T. 2010. *LAPS SUOMEN – tutkimus 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus*. Yhteenveto vuosien 2001–2003 mene-

telmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Liikunnan ja terveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä.

Opetusministeriö. 2009. Uusi suunta liikuntatutkimukseen. Opetusministeriön julkaisuja 2009:18.

Viitattu 1.4.2015 Saatavilla:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm18.pdf?lang=fi>

Opetus ja kulttuuriministeriö. 2014. Varhaiskasvatuksen historia, nykytila ja kehittämisen suuntalinjat. Tausta-aineisto varhaiskasvatusta koskevaa lainsäädäntöä valmisteleavan työryhmän tueksi. Opetus ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2012:12. Viitattu 26.3.2015 Saatavilla:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/tr12.pdf?lang=fi>

Paajanen, P. 2007. Perhebarometri 2007. Mikä on minun perheeni? Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997. Väestöntutkimuslaitos katsauksia E 30/2007.

Pahkala, K., Heinonen, O. J., Lagström, H., Hakala, P., Sillanmäki, L., Kaitosaari, T., Viikari, J., Aromaa, M. & Simell, O. 2010. Parental and childhood overweight in sedentary and active adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 20(1), 74–82.

Pate, R.R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W.H., & Addy, C. 2008. Directly observed physical activity levels in preschool children. *Journal of School Health*, 78(8), 438–444.

Pellegrini, A. D. & Smith, P. K. 1998. Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development* 69 (3), 577–598.

Pääkkönen, H. 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä ja kiireestä. Tilastokeskus. Tutkimuksia 254.

Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta ja tiede* 40 (5-6), 26-32.

- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A.-L., & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years: An International Research Journal*, 34(1), 32–48.
- Ritala-Koskinen, A. 2001. Mikä on lapsen perhe? Tulkintoja lasten uusperhesuhteista. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan laitos.
- Sallis, JF., Patterson, TL., McKenzie, TL. & Nader, PR. 1988. Family variables and physical activity in preschool children. *Develop Behav Pediatr* 1988;9(2):57-61.
- Sandberg, A., & Pramling-Samuelsson, I. 2005. An interview study of gender differences in preschool teachers' attitudes toward children's play. *Early Childhood Education Journal*, 32(5), 297–305.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52–58.
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A., & Poskiparta, M. 2014a. Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care*, 184(4), 586–601.
- Soini, A., Villberg, J., Sääkslahti, A., Gubbels, J., Mehtälä, A., Kettunen, T., & Poskiparta, M. 2014b. Directly observed physical activity among 3-year-olds in Finnish childcare. *International Journal of Early Childhood*, 46(2), 253–269.
- Soini, A., Watt, A., Tammelin, T., Soini, M., Sääkslahti, A., & Poskiparta, M. 2014c. Comparing the physical activity patterns of 3-year-old Finnish and Australian children during childcare and homecare days. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 6(3), 171–182.
- Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical education and health* 216.

- Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. Saatavilla:
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1> Viitattu 26.3.2015
- Stewart, DW., Shamdasani, PN. & Rook, DW. 2007. Focus groups. 2nd edition. Saatavilla:
<http://srmo.sagepub.com/view/focus-groups/SAGE.xml> Viitattu 5.2.2015.
- Stigman, S. 2008. Terveysliikunnan tutkimusuutiset – Liikettä lihavuuteen. Lapsuusiän lihavuus ja liikunta. UKK-instituutti. Tampere. S. 4–5.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia C. & Garcia, L. E. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education. Quest 60, 290–306.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R, Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-aged youth. The Journal of Pediatrics 146, 732–737.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Syntyneet. 2009. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 30.3.2015]. Saatavilla: http://www.stat.fi/til/synt/2009/synt_2009_2010-04-15_tie_001_fi.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet. Vuosikatsaus 2011. Helsinki: Tilastokeskus [Viitattu 30.3.2015] Saatavilla: http://www.stat.fi/til/perh/2011/02/perh_2011_02_2012-11-09_kat_003_fi.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste. 2012a, Liitetaulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900–2060 (vuodet 2020–2060: ennuste) . Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 30.3.2015]. Saatavilla: http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tau_001_fi.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste. 2012b. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 30.3.2015]. Saatavilla: http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet. 2012c. Lapsiperheitä 40 prosenttia kaikista perheistä.

Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 30.3.2015]. Saatavilla:

http://www.stat.fi/til/perh/2012/02/perh_2012_02_2013-11-22_kat_003.fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet. 2013. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 30.3.2015].

Saatavilla: http://www.stat.fi/til/perh/2013/perh_2013_2014-05-23_tie_001.fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne. 2014a. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 30.3.2015].

Saatavilla: http://tilastokeskus.fi/til/vaerak/2014/vaerak_2014_2015-03-27_tie_001.fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne. 2014b, Liitetaulukko 2. Väestöllinen huoltosuhde maakunnittain 1984–2014. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 30.3.2015].

Saatavilla: http://www.stat.fi/til/vaerak/2014/vaerak_2014_2015-03-27_tau_002.fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne. 2015a. Helsinki: Tilastokeskus. [viitattu: 2.4.2015]

Saatavilla: http://www.stat.fi/til/vaerak/2014/vaerak_2014_2015-03-27_tie_001.fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheen määritelmä. 2015b. Saatavilla:

<http://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html> Viitattu 30.3.2015

Suomen virallinen tilasto (SVT): Suomi lukuina, tulot ja kulutus. 2015c. Helsinki: Tilastokeskus.

Saatavilla: http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_tulot.html Viitattu 2.4.2015.

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

Sääkslahti, A. 2008. Motorinen kehitys. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 93 s.

Tammelin, T. & Karvonen, J. (toim.) 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Lasten päivähoito 2012. Tilastoraportti 34/2013. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110844/Tr34_13.pdf?sequence=4 Viitattu 31.10.2014.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Hyvinvointikompassi. Saatavilla: <http://www.hyvinvointikompassi.fi> Viitattu 7.5.2015.
- Timmons BW, Naylor PJ, Pfeiffer KA. 2007. Review. Physical activity for preschool children – how much and how? *Appl Physiol Nutr Metab* 2007;32(S2E):122–34.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Zimmer R. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-kirjat, 2002.
- Ward, D. S. 2010. Physical activity in young children: the role of child care. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 42 (3), 499–501.

LIITTEET

Fokusryhmähaastattelun runko

LIITE 1

Vanhemmat

Tervetuloa haastatteluun tänne XX-päiväkotiin. Minun nimeni on XX ja tuolla istuu DD, joka on myös tutkimusryhmämme jäsen. DD:n vastuulla on haastattelun nauhoittaminen. Hän myös tekee jonkin verran muistiinpanoja, mutta hän ei tule osallistumaan keskusteluun. Toivottavasti ette anna hänen läsnäolonsa häiritä keskustelua. Kertaan vielä aluksi jo teille aiemmin kerrotut haastatteluun liittyvät tiedot. Haastattelu nauhoitetaan myöhempää analysointia varten. Tietoja käsitellään kuitenkin ryhmätasolla eli yksittäisiä kommentteja ei tulla yhdistämään puhujaan. Olemme siis kiinnostuneita siitä, mitä te tässä ryhmässä keskustellette. Haastattelun aiheena on päiväkotikiikkeitä lasten ruoka-, istumis-, ja liikuntatottumukset sekä elektronisten laitteiden käyttö. Pyydänkin teitä miettimään teidän omaa arkipäivää ja tilanteita arkielämässä lasten kanssa. Minä esitän teille kysymyksiä, joista toivon teidän keskustelevan. Mihinkään kysymykseen ei ole olemassa yhtä, ainoaa oikeaa vastausta, vaan arvokkaampaa meille on se, että te keskustellette aiheista. Ei haittaa, vaikka ajatuksenne tuntuisi toistolta, vaan tärkeämpää on se, että keskustellette kuin nyökkäätte olevanne samaa mieltä. Tarvittaessa voitte aina esittää minulle tarkentavia kysymyksiä. Emme käy läpi yhteisesti paperille vastattuja kysymyksiä, mutta palautattehan paperin DD:lle. Olisiko teillä tässä vaiheessa vielä kysyttävää? Jos aloitetaan pienellä esittelykierroksella eli kerrotte toisille etunimenne.

Istuminen/liikunta

Pääkysymys:

Millainen rooli lapsen liikkumisella on teidän normaalissa arjessa? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (haastattelijan tukena haastattelutilanteessa):

- Kuinka usein liikutte yhdessä lapsenne kanssa? Milloin liikutte/harrastatte yhdessä? Miksi juuri tällöin?
 - Mitkä tekijät vaikuttavat tekemiseen/liikkumiseen yhdessä lasten kanssa? tai siihen, että ette liiku yhdessä lapsenne kanssa?
 - Miten vaihtuvat vuodenajat vaikuttavat lasten liikkumiseen/liikuntapaikkojen valintaan?
 - Liikutaanko yleensä lapsen pyynnöstä, jonkun muun ehdotuksesta vai teidän päätöksestä?
- Millaisissa ympäristöissä teidän lapsenne liikkuu (esim. puisto, piha, liikuntahalli, päiväkotia, metsä)?
 - Jos mietitte sitä teidän lähintä ulkopiha-alueita/ yleisintä liikkumispaikkaanne, millaisia liikkumismahdollisuuksia lapsella on tällä alueella (esim. liukumäki, keinut, leikkivälineet, metsä, ...)?
 - Jos mietitte asuinympäristöänne, millaisena koette asuinalueenne soveltuvuuden lapsenne liikkumiselle? (puistot lähellä, helppo kävellä lasten kanssa,...)
 - Mitä kaipaisitte asuinympäristöön, jotta lapsenne liikkuisi enemmän? / Miksi ei muutokset asuinympäristössä vaikuttaisi lapsen liikkumiseen?
- Millä tavoin edistätte lapsenne liikkumismahdollisuuksia?
 - Millainen on teidän roolinne lapsenne liikkumismahdollisuuksien tarjoajana? Millainen rooli on päiväkodilla?
 - Kuinka paljon lapsen tulisi liikkua päivässä?
 - Mikä merkitys liikkumisella on lapselle?
 - Jos mietitte lapsen lähipiiriä (muuta sisaruksia, kavereita, muuta perhettä, päiväkotia), miten he vaikuttavat lapsenne liikkumiseen?

Pääkysymys:

Kun mietit lapsesi arkea, milloin lapsesi istuu? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (haastattelijan tukena haastattelutilanteessa):

- Miten kuvailisit lapsesi leikkejä? Onko leikit pääsääntöisesti istuen tapahtuvaa, kävellen tapahtuvaa ja vielä liikunnallisempaa?
 - Istutteko yhdessä lapsenne kanssa pitkiä aikoja esimerkiksi television ääressä, leikkiessä? Jos lapsella on sisaruksia, miten paljon he istuvat yhdessä?
 - Istutatteko lastanne? Millaisissa tilanteissa ja miksi?
- Oletko kiinnittänyt huomiota, että lapsesi istuisi liikaa/paljon?
 - Millaisissa tilanteissa rajoitatte lapsesi juoksemista? Miksi?
 - Miksi päiväkotikäisen lapsen on osattava istua pitkiäkin aikoja paikoillaan?
- Miten paljon arvioisitte lapsenne katsovan televisiota, käyttävän tietokonetta tai muuta elektronista laitetta päivittäin?

- Mitä hän yleensä puuhailee tietokoneella tai tabletilla? Tai katsoo televisiosta?
- Millaisena näette elektronisten laitteiden roolin teidän arkipäivässä lasten kanssa?
- Miksi on hyvä oppia käyttämään elektronisia laitteita jo varhaislapsuudessa?
- Rajoitetaanko elektronisten laitteiden käyttöä? (Onko lapsella oma televisio huoneessa? Saako lapsi yksin katsoa televisiota/käyttää tietokonetta? saako hän syödä samalla esimerkiksi karkkia katsoessaan televisiota) Tarvitseeko käyttöä rajoittaa?
- Miten paljon katsotte/käytätte yhdessä lapsenne kanssa televisiota/ tietokonetta?
- Pystyttekö sanomaan ”ei” television katselulle/tietokoneen käytölle lapsen pyytäessä ja suostuttelemaan lapsen liikkumaan ulkona? Miksi?

Ruokailu

Pääkysymys:

Millaisena koette lapsenne juoma- ja ruokatottumukset? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (haastattelijan tukena)

- Mitkä asiat koette olevan hyviä ja huonoja asioita lapsenne ruokatottumuksissa?
 - Miten arki-/juhla-ruoat ja juomat eroavat (Jos eroja, millaisia// Jos ei eroja miksi ei eroja)?
 - Millainen ateriaritmi lapsellanne on? Onko se mielestänne hyvä tai huono? Miksi?
 - Millaista ruokaa lapsenne syö? (Onko se monipuolista vai yksipuolista?)
- Miten kuvaisitte terveellisiä ruokatottumuksia tai epäterveellisiä ruokatottumuksia?
- Miten paljon arvioitte, että olette saaneet tietoa ravitsemussuosituksista?
 - Mistä olette saaneet tietoa (netti, neuvola, sukulaiset, toiset vanhemmat, päiväkotit)?
 - Onko tiedosta ollut hyötyä/haittaa miettiessänne lasten ruokatottumuksia?
- Miten koette, että teillä on valmiuksia soveltaa suosituksia omaan arkeen?
 - Minkälaista tietoa tarvitaan lisää, jotta voisi soveltaa suosituksia arkeen?
- Mistä koette että voisitte saada tietoa ravitsemuksesta, jos olisi tarvetta?
 - Mistä haluisitte saada tiedon ja tuen?

- Mikä mielestänne vaikuttaa lapsenne ruokatottumuksiin (päiväkoti, taloudellinen tilanne, sukulaisten ruokatottumukset, kaupasta ostetut elintarvikkeet...)?
 - Miksi, miten vaikuttavat?

Pääkysymys:

Millainen rooli lapsen ruokatottumuksilla ja ravitsemuksella on teidän perheen arjessa? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavia kysymyksiä (haastattelijan tukena):

- Miten huomioidaan tai ollaan huomioimatta syömistä ja juomista teidän perheessä (arkena tai viikonloppuna)?
- Miten näette oman roolin ravitsemuskasvattajana?
- Minkälainen rooli lapsella itsellä on ruokatottumusten muotoutumisessa?
 - Vaikuttaako lapsen luonne syömiseen?
 - Miten koette että voitte vaikuttaa syömiseen riippumatta luonteesta? Voitteko omilla toimilla vaikuttaa esim. siihen, että lapsi maistaa uuttua kasvista? Miten?
 - Onko mielestänne tärkeätä että lapsi on maistanut monipuolisesti ruokia?
- Voiko joku muu vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin ja miten?
 - Pitääkö jonkun muun paitsi vanhempien vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin? Onko siitä hyötyä vai haittaa?
- Millä keinoilla voitte vaikuttaa lastenne ruokatottumuksiin?
 - Miten koette että voiko lasten eri ruokien tai juomien nauttimista rajoittaa?
 - Millä tavoin voisi rajoittaa syömistä tai juomista; tiettyjä ruokia ei ole saatavilla (ei ole kaapissa/kotona) tai säännöillä rajoittaa (karkkipäivä/ ei jälkiruokaa jos ei syö lautasta tyhjäksi)?
 - Millä tavoilla koette että itse rajoitatte lastenne syömistä/ juomista?
- Miten koette oman rooli kannustavana vanhempana?
 - Millä keinoilla voi kannustaa lapsia syömään tai juomaan tiettyjä ruokia?
- Miten koettaa oman roolin tiedon ja taidon välittäjänä?
 - Missä ja miten lapsen pitäisi oppia ruoanvalmistuksesta tai elintarviketietoa?
 - Pitääkö kaikkien osata laittaa ruokaa tai olla tietoa elintarvikkeista ja ravitsemuksesta?

Päiväkotihenkilöstö

Tervetuloa vielä kerran tähän haastatteluun tänne XX-päiväkotiin. Minun nimeni on XX ja tuolla istuu DD, joka on myös tutkimusryhmämme jäsen. DD:n vastuulla on haastattelun nauhoittaminen. Hän myös tekee jonkin verran muistiinpanoja, mutta hän ei tule osallistumaan keskusteluun. Toivottavasti ette anna hänen läsnäolonsa häiritä keskustelua.

Kertaan vielä aluksi jo teille aiemmin kerrotut haastatteluun liittyvät tiedot. Haastattelu nauhoitetaan myöhempää analysointia varten. Tietoja käsitellään kuitenkin ryhmätasolla eli yksittäisiä kommentteja ei tulla yhdistämään puhujaan. Olemme siis kiinnostuneita siitä, mitä te tässä ryhmässä keskustelette. Haastattelun aiheena on päiväkotikäisten lasten ruokailu-, istumis-, ja liikuntatottumukset sekä elektronisten laitteiden käyttö päiväkodissa. Pyydänkin teitä miettimään teidän omaa työpäivää ja tilanteita päiväkodissa lasten kanssa. Minä esitän teille kysymyksiä, joista toivon teidän keskustelevan. Mihinkään kysymykseen ei ole olemassa yhtä, ainoaa oikeaa vastausta, vaan arvokkaampaa meille on se, että te keskustelette aiheista. Ei haittaa, vaikka ajatuksenne tuntuisi toistolta, vaan tärkeämpää on se, että keskustelette kuin nyökkäätte olevanne samaa mieltä. Emme käy läpi yhteisesti paperille vastattuja kysymyksiä, mutta palautattehan paperin DD:lle. Olisiko teillä tässä vaiheessa vielä kysyttävää? Jos aloitetaan pienellä esittelykierröksellä eli kerrotte toisille etunimenne.

Pääkysymys:

Millaisiin tilanteisiin istuminen kohdistuu päiväkodissa? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (toimivat haastattelijan tukena haastattelutilanteessa):

- Onko lasten istuminen päiväkodissa ongelma, johon tulisi puuttua?
 - Miksi lapsen tulee oppia istumaan pitkiäkin aikoja?
 - Istutatteko lapsia? Millaisissa tilanteissa? Miksi?
 - Mitkä tekijät vaikuttavat mielestäsi siihen, että toiset lapset istuvat enemmän kuin toiset päiväkodissa?
 - Kun mietit ulkona olemista, istutaanko ja ollaanko passiivisia ulkona?
- Miten sinä pystyisit vähentämään lasten istumista päiväkodissa?
 - Mitkä tekijät olisivat esteinä istumisen vähentämiselle? Miksi?
 - Voisiko päiväkodin ympäristöä muuttamalla vaikuttaa lasten istumisen vähentämiseen?
- Käytetäänkö tietokoneita tai katsotaanko televisiota päiväkodissa?

- Millaisissa tilanteissa? Millaisia sääntöjä ja käytäntöjä liittyy elektronisten laitteiden käyttöön (esim. vain henkilökunnan kanssa)?
- Miksi televisiota/tietokoneita käytetään päiväkodissa? Voisiko päiväkotipäivä sujua ilman elektronisia laitteita? Miksi laitteita pitäisi käyttää nykyistä enemmän päiväkodin arkiaskareissa?
- Millainen rooli päiväkodilla on lasten ja perheen mediakasvatuksessa? (esim. kerrotaan suosituksista, keskustellaan yhdessä lapsen kanssa katsotusta filmistä, opetetaan tietokoneen käyttöä).

Pääkysymys:

Millaisena koette päiväkodin ja itsesi roolin lasten liikuttajana? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (toimivat haastattelijan tukena haastattelutilanteessa):

- Mikä on mielestäsi tarpeeksi liikkumista päiväkodissa?
 - Miten paljon liikuntaa on teidän päiväkodissa 3-5-vuotiaille lapsille (kertoina ja tunteina viikossa)? Mihin kyseinen määrä perustuu?
 - Liikkuvatko kaikki lapset ryhmässäsi mielestäsi tarpeeksi päiväkodissa?
- Milloin ja millaisissa ympäristöissä lapset liikkuvat?
- Mitkä tekijät vaikuttavat lasten liikkumattomuuteen/liikkumiseen päiväkodissa?
 - Mitkä tekijät rajoittavat lapsen liikkumista päiväkodissa? (sää, tilat, ympäristö, muut puuhat, tekijät, henkilökunnan määrä/puute, lapsen persoonallisuus/taustat...)
 - Mitkä tekijät edistävät lasten liikkumista päiväkodissa?
- Millaisia sääntöjä ja normeja kohdistuu lasten liikkumiseen päiväkodissa? (Saako joka paikkaan juosta vai rajoitetaanko juoksemista, kannustetaanko juoksemaan ja liikkumaan,...)
- Millainen nykyinen päiväkotisi on ympäristönä (sekä sisä ja ulko) lasten liikkumisen kannalta?
 - Miten kehittäisit ympäristöä/miksi se on hyvä?
 - Jos ympäristö mahdollistaisi vielä monipuolisemman liikkumisen, liikkuisi lapsi enemmän vai ei? Miksi ei, miksi liikkuisi?
- Miten sinä pystyisit lisäämään lasten liikuntaa/liikkumista päiväkodissa?
 - Vai pystyisitkö? (ulkona oloa tai liikuntatunteja lisäämällä, kannustamalla, suunnittelemalla liikunnallisempia leikkejä,...) Miksi et pystyisi?
 - Millaisina koet kykysi ja taitosi edistää lapsen liikuntaa/terveellisiä elämäntapoja?
- Miten pystyisit vaikuttamaan perheen liikuntatottumuksiin? Onko sinun tehtäväsi myös vaikuttaa perheen liikuntatottumuksiin?

- Miten pystyisit vai miksi et pystyisit?

Ruokailu

Pääkysymys:

Millaiset ovat mielestäsi lapsen ruoka- ja juomatottumukset päiväkodissa? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (toimivat haastattelijan tukena haastattelutilanteessa):

- Kuinka paljon on mielestäsi lapsille terveyttä edistävä määrä hedelmiä, marjoja ja kasviksia per päivä?
- Miten koette että lapset syövät hedelmiä ja kasviksia päiväkodissa?
 - Vastaako syöty määrä terveyttä edistävää ruokavaliota?
- Onko lapsilla mahdollisuus syödä tarvittavan määrän kasviksia ja hedelmiä päiväkodissa?
- Mitkä asiat vaikuttavat syötyyn määrään hedelmiä ja kasviksia päiväkodissa?
- Mitkä ovat mielestäsi lapsille ei-suositeltavia ruokia tai juomia?
 - Miten päiväkotit voi mielestänne rajoittaa ei-suositeltavien ruokien syömistä tai juomista?
- Pitääkö päiväkodin rajoittaa sokeripitoisten elintarvikkeiden syöntiä tai juontia?
- Kuinka paljon tai usein lapsi voi mielestänne syödä, juoda sokeripitoisia elintarvikkeita?
- Tarjotaanko lapsille sokeripitoisia elintarvikkeita päiväkodissa? Kuinka usein? Missä muodossa?

Pääkysymys:

Mikä on sinun ja päiväkodin vastuu ravitsemuskasvattajana? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (toimivat haastattelijan tukena haastattelutilanteessa):

- Voiko päiväkotit yleisesti vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin? Miten?
- Pitääkö päiväkodin vaikuttaa ruoankäyttöön, ruokailutottumuksiin tai käytöstapoihin?
- Pystytkö päiväkodintyöntekijänä vaikuttamaan lasten ruoankäyttöön ja ruokatottumuksiin? Miten? (Miksi et?)
 - Millaisena koet roolisi liittyen lasten ruokatottumuksiin ja ruoankäyttöön?
 - Koetteko, että teillä on valmiuksia toimia ravitsemuskasvattajana?

- Miten pystytte edistämään lasten terveellisiä ruokatottumuksia? Miten pystytte vähentämään tai rajoittamaan ei suositeltavien ruokien syöntiä? Miten pystytte vaikuttamaan perheen tapoihin?
- Minkälaiset tavat päiväkodissa voisi vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin positiivisella tavalla?
 - Millaisia kannustus/rajoitustilanteita liittyy ruokailuun?
 - Rajoitatteko lapsen ruokailutilanteita tavalla tai toisella (esimerkiksi kieltämällä sokeripitoisten ruokien käyttöä, kieltämällä ottamasta lisää)?
 - Puhutaanko ruoasta (missä tilanteissa, miten)?
- Mitkä muut asiat henkilökunnan lisäksi voivat vaikuttaa päiväkotilasten syömiseen ja juomisiin (ruokailutilanteet miellyttävät, ruoan tarjoilu houkutteleva, kasvikset tarjotaan erikseen, allergisille asianmukaiset ruoat ja juomat)?