

**AKTIIVISESTI URHEILUSEURASSA LIIKKUVIEN 7-10-VUOTIAIDEN LASTEN
KOKEMUKSIA VANHEMPIEN TUESTA HEIDÄN LIIKKUMISTAAN KOHTAAN**

Viivi Huhtala

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Huhtala, V. 2020. Aktiivisesti urheiluseurassa harrastavien 7–10-vuotiaiden lasten kokemuksia vanhempien tuesta heidän liikkumistaan kohtaan. Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 77s., 3 liitettä.

Vanhemmilla on suuri vaikutus lasten liikuntatottumusten omaksumiseen. Vanhemmat pystyvät omalla asenteellaan, esimerkillään ja teoillaan joko tukemaan lasten liikuntaa tai pahimmassa tapauksessa ehkäisemään sitä. Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena onkin tarkastella urheiluseurassa liikkuvien lasten kokemuksia vanhempien tuesta heidän liikkumistaan kohtaan. Tutkimuksessa tarkastelen lasten kokemusten lisäksi myös heidän liikuntatottumuksiaan sekä vanhempien liikuntataustan ja esimerkin vaikutusta lasten liikkumiseen.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluina 2–4 lapsen pienryhmissä sekä vanhempien täyttämän kyselylomakkeen avulla. Kokonaisuudessaan tutkimukseen osallistui yhdeksän 7–10-vuotiaasta lasta Etelä-Pohjanmaan alueelta, joilla kaikilla oli vähintään yksi urheiluseurassa harrastama laji. Jokainen haastattelu toteutettiin kasvotusten, nauhoitettiin ja litteroitiin tekstimuotoon. Litteroitu aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla.

Tutkimus osoitti, että jokainen tutkimukseeni osallistunut lapsi sai vanhemmiltaan monenlaista tukea ja esimerkkiä liikkumiseen. Jokaisen lapsen vanhemmat harrastivat erilaisia liikuntamuotoja niin itsekseen kuin ohjatustikin. Lisäksi yhteistä liikuntaa harrastettiin lasten kanssa vaihtelevasti. Kuitenkin vanhempien kiire nousi esiin lapsia harmittavana sekä yhteistä tekemistä rajoittavana tekijänä.

Tässä tutkimuksessa lapsilla oli pääasiassa myönteisiä kokemuksia vanhempien toiminnasta heidän liikuntaharrastustensa tukijoina. Lapset kertoivat tärkeimpinä tukimuotoina muun muassa vanhempien kannustuksesta kilpailuissa, peleissä ja näytöksissä, myönteisestä palautteesta, harrastuksiin kuljettamisesta sekä harrastusvälineiden hankinnasta. Lisäksi osa lapsista kertoi vanhempien valmennusosaamisesta ja yhteisestä lajitaitojen harjoittelusta. Kielteisiä kokemuksia vanhempien tukeen liittyen lapsilla ei juurikaan ollut, mutta esimerkiksi vanhempien turhan innokkaasta osallistumisesta lasten kilpailemiseen oli muutamia havaintoja.

Kokonaisuudessaan tutkimukseeni osallistuneilla lapsilla onkin hyvät edellytykset kasvaa ja kehittyä fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Jokainen lapsista sai vanhemmiltaan tukea liikkumiseensa monella tavalla sekä vanhempien oma kokemus liikunnan tärkeydestä välittyi lapsille oman liikunnallisen esimerkin sekä myönteisen asenteen kautta.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, liikunta, lapsi, vanhemmat, kokemukset, tukeminen

ABSTRACT

Huhtala, V. 2020. 7–10 years old children's who moving active in the sports club experiences about their parents' support for their movement. University of Jyväskylä, Master's thesis in sports pedagogy, 77 pp., 3 appendices.

Parents have a major influence on children's exercise habits. With their own attitudes, examples and actions, parents are able to either support children's exercise or, in the worst case, prevent it. The purpose of this master's thesis is to examine children's, who moving active in the sports club, experiences about their parents' support for their movement. In addition to children's experiences, I also look into their exercising habits and the effect of parents' exercise background and example on children's movement.

The study was conducted as a qualitative study. The research material was collected in the form of thematic interviews in small groups of 2–4 children and with the help of a questionnaire filled in by the parents. In total, nine children aged 7–10 from the region of Southern Ostrobothnia participated in the study, all of whom had at least one sport in the sports club. Each interview was conducted face-to-face, recorded, and transcribed into text. Transcribed material was analyzed using content analysis.

The results demonstrated that each participant in this study received a variety of support and examples from their parents for movement. The parents of each child practiced different forms of exercise both on their own and under guidance. In addition, joint exercises with children were performed variously. However the parents rush emerged as a factor in annoying children as well as limiting common activities.

In this study, children had mainly positive experiences of parents acting as supporters of their exercise hobbies. The most important forms of support for children were parents' encouragement in competitions, games and shows, positive feedback, transport to hobbies and the purchase of hobby equipment. In addition, some of the children brought up their parents' coaching skills and joint practice of sports skills. There were few negative experiences with parental support for children, but there were a few observations, for example, of parents' unnecessary enthusiasm for their participation in children's competition.

Overall, the children who participated in this study have good conditions to grow and develop a physically active lifestyle. Each of the children received parental support for exercise in many ways, and the parents' own experience of the importance of exercise was passed on to the children through their own exercise and positive attitude.

Key words: physical activity, exercise, child, parents, experiences, support

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	1
2	LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	4
2.1	Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset ja toteutuminen	4
2.2	Lasten ruutuaika ja paikallaanolo.....	6
2.3	Lasten liikkumisen muodot.....	7
3	AIKUISVÄESTÖN FYYSINEN AKTIIVISUUS	10
3.1	Aikuisväestön fyysisen aktiivisuuden suositukset ja toteutuminen	10
3.2	Aikuisväestön liikkumisen muodot	11
4	VANHEMPIEN ROOLI LASTEN LIKUNNASSA	14
5	VANHEMPIEN LIKUNTATAUSTA JA ARVOT	16
5.1	Liikkumiseen sosiaalistuminen	16
5.2	Vanhempien arvot ja asenteet	18
5.3	Lähisuvun ja kavereiden vaikutus lasten liikuntainnokkuuteen	19
6	LASTEN KOKEMUKSIA VANHEMPIEN TUESTA HEIDÄN LIKKUMISTAAN KOHTAAN	21
6.1	Vanhemmat osana lapsen harrastusta.....	21
6.2	Vanhempien aineellinen ja taloudellinen tuki.....	22
6.3	Vanhempien henkinen tuki	24
6.4	Arjesta huolehtiminen	26
6.5	Lasten negatiiviset kokemukset vanhempien tuesta.....	27
7	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	29
8	TUTKIMUSMENETELMÄT	30

8.1	Tutkimuksen lähtökohta	30
8.2	Aineiston keruu	32
8.3	Tutkittavien ja haastatteluaineiston esittely	34
8.4	Tutkimusaineiston analysointi	37
8.5	Luotettavuus ja eettisyys.....	41
9	TULOKSET JA POHDINTA.....	44
9.1	Liikuntatottumukset.....	44
9.2	Osallistuva tuki.....	48
9.3	Välineellinen tuki	53
9.4	Motivoiva tuki.....	55
9.5	Tiedollinen tuki	58
10	JOHTOPÄÄTÖKSET	61
	LÄHTEET	64
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kokko ym. (2018) tuo LIITU-raportissa esiin termin, jossa tämän päivän lapsia kutsutaan diginaktiiveiksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että suurin osa heistä on kasvanut internetin ja digitaalisten palvelujen ollessa osa jokapäiväistä arkea. Tämä onkin huolestuttavaa, sillä väkisinkin ruutujen ääressä vietetty aika vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen heikentävästi. Vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella taas on selkeitä yhteyksiä muun muassa fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen sekä esimerkiksi lasten ylipainoisuuteen. Näiden seurauksien ehkäisemiseksi sekä terveen tulevaisuuden takaamiseksi tulisikin kiinnittää huomiota lasten liikuntatottumuksiin jo heti varhaislapsuudesta alkaen. Vanhemmat ovatkin tässä isossa asemassa ollessaan merkittävimpiä lasten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä (Takalo 2004, 115).

Vanhempien olisikin hyvä havainnoida omaa suhdettaan liikuntaan sekä antamaansa liikkumisen mallia. Tutkimusten mukaan juuri vanhemmat ja perhe ovat suuressa roolissa lasten liikuntaan sosiaalistamisessa (Aarresola & Konttinen 2012; Takalo 2004, 115). Vanhempien oma liikuntaharrastaminen sekä kiinnostus urheilua kohtaan tuokin monesti liikunnan osaksi lasten elämää jo pienestä pitäen. Näin fyysisesti aktiivisissa perheissä liikunnan harrastaminen näkyikin usein jatkumona vanhemmilta lapsille. Samoin myös siirtyminen kilpaurheilun maailmaan tapahtuu tutkimusten mukaan useammin kilpaurheilutaustaisten vanhempien perässä (Aarresola & Konttinen 2012). Vastaavasti taas huolena on, että fyysisesti inaktiivisten vanhempien lapset jäävät kokonaan vaille aktiiviseen elämäntapaan kasvatusta ja näin fyysisesti inaktiivinen elämäntyyli saattaa jatkua sukupolvelta toiselle.

Toinen merkittävä asia on vanhempien tuen ja kannustuksen vaikutus lasten liikkumiseen. Tutkimusten mukaan lasten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaakin paljon vanhempien myönteinen asenne sekä sen osoittaminen lasten liikkumista kohtaan (Takalo 2004, 111–112). On paljon konkreettisia toimia, joilla vanhemmat voivat näyttää lapsilleen, että liikkuminen ja harrastukset koetaan tärkeinä. Yleisimpinä tukimuotoina nähdään esimerkiksi kannustus, kuljettaminen ja kustantaminen (Helander 2017, 37). Tutkimuksissa on myös havaittu, että mitä

tavoitteellisemmin lapsi liikkuu, sitä enemmän myös vanhemmat ovat harrastuksessa mukana (Aarresola & Konttinen 2012). Myös yhdessä perheen kanssa liikkuminen sekä vanhempien liikunnallinen esimerkki tukevat lasten kokemuksia liikunnan mielekkyydestä (Takalo 2004, 115–116).

Vanhempien ja lasten kokemukset liikunnan tukemisesta eivät välttämättä kuitenkaan aina kohtaa. Kanters, Bocarro ja Casper (2008) tuovat esiin huomion, että vanhempien tuki saattaa tuntua lapsesta jopa painostukselta. Tästä syystä vanhempien olisikin hyvä tarkkailla omaa kannustustyyliään. Ross, Mallett ja Parkes (2015) kertovat tutkimuksessaan esimerkiksi vanhempien keskittymisen liikaa lapsen liikuntasuorituksiin sekä valmentajiin kohdistuvan epäkunnioituksen olevan selkeitä lasten liikuntaa haittaavia tekijöitä. Tämän lisäksi Helanderit (2017, 77–78) nostavat esiin vanhempien negatiiviset kommentit lapselleen esimerkiksi kilpailun tai pelin jälkeen, jotka saattavat jäädä vaivaamaan lasta ja vähitellen alkaa nakertamaan lapsen itseluottamusta.

Vanhemmat voivatkin siis monella tavalla omalla asenteellaan, esimerkillään ja toiminnallaan tukea lasta liikunnan ja urheilun polulla. Perheet ja elämäntilanteet ovat kuitenkin erilaisia ja se aiheuttaa monesti haasteita. Vanhempien olisi kuitenkin hyvä muistaa, että jo pelkällä omalla suhtautumisella lasten liikkumiseen on suuri merkitys. Aina vanhemmat eivät pysty olemaan esimerkiksi harjoituksissa tai kilpailuissa paikan päällä, sillä vanhempien kiire on yksi selkeä tekijä lasten liikkumista rajoittamassa (Takalo 2004, 115–116). Vastaavasti taas esimerkiksi vanhempien tulotasolla on huomattava merkitys lasten mahdollisuuksiin olla mukana erilaisissa urheiluharrastuksissa (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 83, 94). Kuitenkin jokaisessa kodissa vanhemmat pystyvät omalla tavallaan osoittamaan lastensa liikunnan ja urheiluharrastusten arvostuksen ja sitä kautta tukemaan lastensa fyysisesti aktiivista elämäntapaa.

Vanhempien oman fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta sekä heidän tukitavoistaan lasten liikunnan hyväksi onkin tehty useita tutkimuksia. Kuitenkin vähemmän on tutkittu lasten omakohtaisia kokemuksia ja ajatuksia siitä, miten he itse toivoisivat vanhempien tukevan heidän liikuntaansa. Mielestäni juuri lasten omat kokemukset olisikin tärkeä ottaa huomioon, sekä aktiivisesti liikkuvien lasten että vähemmän liikkuvien lasten kohdalla, sillä tavoitteena on kuitenkin saada heille liikunnasta mahdollisimman mieleinen osa arkea. Tästä syystä myös itse

haluan tutkimuksessani keskittyä erityisesti lasten omiin kokemuksiin vanhempien tuesta heidän liikkumistaan kohtaan.

2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista liikkeeseen johtavaa toimintaa, joka lisää myös energiankulutusta (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2019). Fyysisen aktiivisuuden tasoa määrittelevät aktiivisuuden kesto, intensiteetti, tapa ja toistuvuus (Corder ym. 2008). Tähän fyysisen aktiivisuuden energiankulutukseen ja luonteeseen vaikuttaa oleellisesti fyysistä aktiivisuutta ei tule kuitenkaan sekoittaa ”liikunta”-termiin, joka tarkoittaa enemmänkin suunniteltua ja tarkoituksenmukaista fyysistä aktiivisuutta, jolla haetaan esimerkiksi myös fyysisen kunnan parannusta tai ylläpitoa. Fyysinen aktiivisuus siis sisältää liikuntaa, mutta myös muita aktiviteetteja, jotka sisältävät ruumiillista tekemistä, kuten leikkiminen, työskentely, kotiaskareet, liikkuminen paikasta toiseen ja erilaiset virkistysaktiviteetit. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2019; World Health Organization 2019 A.) Fyysisen aktiivisuuden tasoa voidaan kuvata MET-arvoilla eli metabolisella ekvivalentilla. MET-arvo kertoo fyysisen aktiivisuuden lisäämästä energiankulutuksesta lepotasoon verrattuna. Yksi MET vastaa lepotasoa eli esimerkiksi rauhallista istumista, kun taas kevyestä keskiraskaaseen aktiivisuuteen vastaisi 2–6 MET:iä esimerkiksi kevyestä siivoamisesta reippaaseen kävelyyn. Yli 6 MET:iä luokitellaan kovatehoisempaan liikkumiseen, johon kuuluu esimerkiksi juoksu ja pallopelit. MET-arvot vaihtelevat lepotason yhdestä noin MET-arvoon 20 kilpailullisilla kestävyysuorituksilla. (Kutinlahti 2018; World Health Organization 2019 B.)

2.1 Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset ja toteutuminen

Fyysisen aktiivisuuden perussuositukseen kouluikäisillä (7–18-vuotiailla) kuuluu vähintään 1–2 tunnin päivittäinen liikkuminen monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. 7-vuotiaalla tämä minimisuositus olisi 2 tuntia ja 18-vuotiaalla vähintään tunti päivässä. Kuitenkin runsaampi liikkuminen on suositeltavaa ja takaa myös paremmat terveyshyödyt. Fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, mutta myös rasittavampaa eli yli 6 MET:in liikkumista, jossa sydämen syke nousee ja hengästyy kunnolla. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008.)

Liikunta kuuluukin monen lapsen arkeen. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukseen (2018) osallistuneista 1599 suomalaisesta lapsesta ja nuoresta (6–29-vuotiaat) 88 prosenttia harrastaa jonkinlaista liikuntaa. Kuitenkaan suositusten mukaan liikkuvien osuus ei ole niin korkea. LIITU-raportin (2018) tutkimukseen osallistuneista 7 132 suomalaisesta lapsesta ja nuoresta (7–15-vuotiaat) 38 prosenttia raportoi liikkuvansa suositusten mukaan eli vähintään tunnin jokaisena viikonpäivänä. Vastaava luku Lasten ja Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018) mukaan 7–9-vuotiaiden eli hieman nuorempien lasten kohdalla on 61 prosenttia. Myös Ruotsissa on saatu hyvin samankaltaisia tuloksia Active Healthy Kids Sweden -tulokortissa (2016), jonka mukaan 6–11-vuotiaista ruotsalaisista lapsista 40 prosentista hieman yli 60 prosenttiin liikkuu vähintään 60 minuuttia päivittäin. Van Sluijsin ym. (2008) brittiläisten 9–10-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta tarkastelevassa 2064 osallistujan tutkimuksessa taas on havaittu vähän parempaa liikunta-aktiivisuutta brittiläisten lasten kohdalla 70 prosentin liikkussa vähintään tunnin päivässä. Erot voivat kuitenkin johtua myös fyysisen aktiivisuuden mittaustavoista sekä lasten ikähaarukasta. Joka tapauksessa lasten liikkuminen vähenee iän karttuessa ja tämä näkyy selkeästi myös Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2018), kun 7–9-vuotiaista lapsista liikkuu 60 minuuttia päivittäin 61 prosenttia, 10–14-vuotiaista vastaava osuus on 42 prosenttia ja 15–19-vuotiaista enää 19 prosenttia. Kokonaisuudessaan LIITU-raportin (2018) mukaan 7–15-vuotiaiden kohdalla vähän eli 0–2 päivänä viikossa liikkuvien osuus on 12 prosenttia.

Myös tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden välillä on havaittu eroja. LIITU-raportin (2018) mukaan erityisesti 9- ja 15-vuotiaiden lasten ikäryhmissä pojat liikkuvat suositusten mukaan tyttöjä useammin. Kyseisen tutkimuksen mukaan 9-vuotiailla ero on 12 prosenttia ja 15-vuotiailla 8 prosenttia. Muina ikävuosina (tutkimuksessa 7–15-vuotiaat) erot ovat pienempiä. Vastaavasti Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018) mukaan pojat liikkuvat kokonaisuudessaan suositusten mukaan tyttöjä useammin, mutta erot ovat pieniä. Tähän voi kuitenkin vaikuttaa myös se, että tutkimukseen osallistuneiden lasten ja nuorten ikähaarukka on isompi (6–29-vuotiaat). Sama huomio poikien suuremmasta fyysisestä aktiivisuudesta on kuitenkin havaittu myös Van Sluijsin ym. (2008) mukaan brittiläisten lasten kohdalla sekä Active Healthy Kids Sweden -tulokortissa (2016) ruotsalaisilla lapsilla.

2.2 Lasten ruutuaika ja paikallaanolo

Fyysisen aktiivisuuden perussuositukseen kouluikäisillä kuuluu 1–2 tunnin päivittäisen liikkumisen lisäksi myös yli kahden tunnin istumisjaksojen välttäminen ja ruutuajan rajaaminen kahteen tuntiin päivässä (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008). Liikkuva koulu-hankkeeseen (2010–2015) osallistui 698 suomalaista oppilasta vuosiluokilta 1–8. Näistä oppilaista 1.–2. luokkalaisille liikkumatonta aikaa kertyi keskimäärin hieman yli 7 tuntia päivässä. Liikkumaton aika kuitenkin lisääntyi iän myötä ja kyseisen tutkimuksen mukaan yläkoululaisilla liikkumatonta aikaa kertyi jo 10 tuntia valveillaoloajasta. Lisäksi poikien ja tyttöjen välinen ero liikkumattomassa ajassa kasvoi alakoulun 15 minuutista yläkoulun 40 minuuttiin päivässä tyttöjen ollessa paikallaan poikia enemmän.

Ruutuaika onkin yksi selkeä tekijä vähentämässä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -tulokortin (2018) useammasta tutkimuksesta koottujen tulosten mukaan vanhempien arvion perusteella 3–6-vuotiaista lapsista suurin osa käyttää viihdemediää maksimissaan kaksi tuntia päivässä, mutta iän karttuessa tilanne on toinen. 9-vuotiaista enää 35 prosenttia raportoi pysyvänsä ruutuaikasuosituksessa viitenä päivänä viikossa ja 15-vuotiaista vastaava luku on vain 8 prosenttia. Kokonaisuudessaan Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -tulokortin (2018) mukaan 7–12-vuotiaista lapsista vain 27–33 prosenttia pysyy korkeintaan kahden tunnin ruutuaikasuosituksessa. Mielenkiintoista kuitenkin on, että esimerkiksi Active Healthy Kids Sweden -tulokortin (2016) mukaan ruotsalaisten kouluikäisten lasten kohdalla 47 prosenttia pojista ja 71 prosenttia tytöistä täyttää suosituksen korkeintaan kahden tunnin viihteellisestä ruutuajasta päivässä. Tämä onkin selkeästi parempi lukema suomalaislapsiin verrattuna. Tähän saattaa kuitenkin vaikuttaa suomalaisten lasten kohdalla yleisesti ruutuajan rajaaminen kahteen tuntiin päivässä, kun taas ruotsalaisten lasten kohdalla kyse oli viihteellisestä ruutuajasta. Molemmissa tutkimuksissa Active Healthy Kids Sweden (2016) ja Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -tulokortissa (2018) on myös havaittu, että pojat viihtyvät ruudun ääressä tyttöjä enemmän.

Ruutuajan lisäksi myös esimerkiksi koulu lisää lasten paikallaan oloa. Liikkuva koulu -tutkimuksen (2010–2015) mukaan alakoululaisen päivään kertyy noin 38 minuuttia liikkumatonta aikaa oppituntia kohti ja yläkoululaisilla vastaava määrä on 45 minuuttia. Lisäksi tytöillä liikkumatonta aikaa kertyy 2–3 minuuttia enemmän jokaista tuntia kohti kuin pojilla.

Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -tulostiedon (2018) mukaan lasten ja nuorten päivittäisestä liikkumattomasta ajasta 47 prosenttia kertyykin koulupäivän aikana. Kuitenkin samaisen tulostiedon (2018) mukaan 87–93 prosenttia Suomen peruskouluista kuuluu Liikkuva koulu -ohjelmaan, jonka tarkoituksena on edistää lasten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana.

2.3 Lasten liikkumisen muodot

Vapaa-ajalla liikuntaa voi harrastaa monella tavalla. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018) mukaan suurin osa tutkimuksen 7–29-vuotiaista lapsista ja nuorista (1447 osallistujaa) harrastaa liikuntaa omatoimisesti. Tutkimukseen vastaajista 44 prosenttia liikkuu omatoimisesti päivittäin ja viikoittain 80 prosenttia. Kyseisen tutkimuksen mukaan urheilu- ja liikuntaseurassa taas liikkuu viikoittain 39 prosenttia lapsista ja nuorista. Urheiluseuroissa harrastaminen kuitenkin vähenee iän myötä. LIITU-raportin (2018) mukaan 9-vuotiaista 62 prosenttia harrastaa liikuntaa urheiluseurassa vähintään kerran viikossa, kun taas 11-vuotiaiden kohdalla lukema on hieman yli puolet. 13-vuotiaiden kohdalla määrä tippuu alle puoleen ja 15-vuotiaissa urheiluseurassa liikkujia on enää kolmannes. Lisäksi LIITU-raportin (2018) mukaan pojat harrastavat urheiluseuroissa tyttöjä enemmän.

Urheiluseuroissa liikkuvista lapsista ja nuorista osa liikkuu myös tavoitteellisemmin ja useita kertoja viikossa. LIITU-raportin (2018) mukaan urheiluseurassa harrastavilla lapsilla on keskimäärin kolme valmentajan ohjaamaa harjoitusta viikossa. Tutkimuksen tarkastelussa voidaan kuitenkin havaita eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien välillä. Poikien osuus 2–3 ja 4–5 kertaa viikossa valmentajan ohjauksessa harjoittelevista on suurempi tyttöihin verrattuna, kun taas kerran viikossa valmentajan kanssa harjoittelevien tyttöjen osuus on poikia suurempi. Lisäksi lapsilla ja nuorilla saattaa olla myös urheiluharrastukseen kuuluvia omatoimisia harjoituksia, joita LIITU-raportin (2018) mukaan oli päälajissa keskimäärin kaksi kertaa viikossa.

LIITU-raportin (2018) mukaan urheiluseuroissa harrastavista lapsista ja nuorista jopa 76 prosenttia on myös osallistunut kilpailutoimintaan viimeksi kuluneen kauden aikana. Erityisesti pojat osallistuivat tyttöjä enemmän sekä harraste- ja aluetason, että valtakunnallisen tason

kilpailuihin. Vastaavasti taas suunnilleen neljäsosa kaikista seuraharrastajista ei ole osallistunut kilpailutoimintaan ollenkaan.

LIITU-raportin (2018) mukaan 9–15-vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa selkeästi suosituin laji urheiluseuroissa harrastettuna on jalkapallo. Erityisesti joukkuepelit ovatkin poikien suosiossa, sillä samaisen raportin mukaan poikien eniten suosimat lajit urheiluseuroissa ovat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Vastaavasti tytöillä taas suosituimpiin lajeihin kuuluvat tanssi, voimistelu ja ratsastus. Lasten ja nuorten liikuntatutkimuksessa (2018) taas nostetaan esiin suosituimpia liikuntalajeja, joista suosituimmiksi nousevat juoksu/lenkkeily, ulkoilu/kävely, kuntosali ja pyöräily kaikkien tutkimukseen osallistuneiden 6–29-vuotiaiden kohdalla. Lasten ja nuorten liikuntatutkimuksen (2018) mukaan 6–9-vuotiaiden kohdalla suosituin liikuntamuoto on ulkoilu/kävely, joka usein mielletään leikkinä ja pelailuna ulkona. Vastaavasti taas 15 ikävuoden jälkeen juoksu/lenkkeily ja kuntosalilla käynti kasvattavat suosiotaan.

Lisäksi liikuntaan kuuluu myös arki- ja hyötyliikunta. Esimerkiksi kouluun ja harrastuksiin kulkeminen pyörällä tai kävellen kuuluu lasten ja nuorten aktiiviseen liikkumiseen. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -tulokortissa (2018) raportoidaan yli 70 prosenttia lapsista ja nuorista kulkevan koulumatkansa pyörällä tai kävellen mikäli koulumatka on alle 5 kilometriä. Kuitenkin Lasten ja nuorten vapaa-aika tutkimuksen (2018) mukaan vain 18 prosenttia vastanneista 10–14-vuotiaista nuorista ilmoittaa liikunnan koostuvan suurimmaksi osaksi arki- ja hyötyliikunnasta. Samaisen tutkimuksen mukaan arki- ja hyötyliikunnan osuus fyysisestä aktiivisuudesta kuitenkin kasvaa iän myötä, sillä 29-vuotiailla nuorilla vastaava osuus on 31 prosenttia. Tämä ero liittyykin todennäköisesti siihen, että nuorilla aikuisilla ajankäyttö eroaa lasten ajankäytöstä muun muassa opintojen, töiden ja perheestä huolehtimisen yhteen sovittamisena, jolloin liikkuminen tuodaan osaksi arkea helpoiten arki- ja hyötyliikunnan kautta.

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018) mukaan nuoremmat vastaajat (10–14-vuotiaat) liikkuvat yleisemmin porukassa, mutta iän myötä yksin liikkumisesta tulee yleisempää. Tämä tutkimushavainto liittyy varmasti siihen, että nuoremmilla lapsilla on enemmän myös liikuntaharrastuksia, kuten aiemmin todettiin. Kyseisen Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018) mukaan 78 prosenttia 7–9-vuotiaista lapsista raportoi

liikkuvansa myös vanhempiensa kanssa vähintään kerran viikossa. Lasten kasvaessa vanhempien kanssa liikkuminen kuitenkin vähenee ja samaisen tutkimuksen mukaan 10–14-vuotiaista noin puolet liikkuu vanhempien kanssa, mutta 15–19-vuotiaista enää 23 prosenttia.

3 AIKUISVÄESTÖN FYYSINEN AKTIIVISUUS

3.1 Aikuisväestön fyysisen aktiivisuuden suositukset ja toteutuminen

Aikuisväestön eli 18–64-vuotiaiden viikoittainen liikuntasuositus uudistettiin vuonna 2019. Siihen kuuluu reipasta kestävyystyypistä liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai vastaavasti rasittavammin 1 tunti 15 minuuttia. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään 2 kertaa viikossa. Uudistetusta liikuntasuosituksesta kuitenkin poistettiin vaatimus vähintään 10 minuuttia kestävästä liikuntatuokioista ja muistutetaan jo muutaman minuutin liikkumisen terveyshyödyistä. (UKK-instituutti 2019.)

Kokonaisuudessaan näiden liikuntasuosituksien toteutuminen suomalaisten aikuisten keskuudessa jää kuitenkin vähäiseksi. Tämä käy ilmi Bennien ym. (2017) toteutetussa tutkimuksessa, jossa 64 380 suomalaista aikuista vastasi kyselyyn liikuntatottumuksistaan vuosina 2013–2014. Tutkimuksen mukaan 31,2 prosenttia vastaajista toteutti kestävyysliikunnan suosituksen, 17,2 prosenttia lihaskuntoharjoittelun suosituksen ja vain 6,7 prosenttia toteutti liikehallinnan harjoittelun suosituksen. Koko suomalaisen aikuisväestön viikoittaisen liikuntasuosituksen tutkimukseen osallistuneista toteutti vain 10,8 prosenttia. Vastaavia tuloksia on saatu myös Kunnon Kartta -tutkimuksesta, joka on toteutettu vuosina 2017–2018. Tutkimuksen kiihtyvyyssmittariaineistoon osallistui 1240 suomalaista aikuista. Kunnon Kartta -tutkimuksen mukaan kestävyysliikuntasuositus toteutui noin viidesosalla osallistujista. Kokonaisuudessaan kestävyysliikuntasuositus toteutui naisosallistujilla paremmin kuin miehillä sekä vanhemmilla ihmisillä paremmin kuin nuoremmilla. Vastaavasti taas Bennien ym. (2017) tutkimuksen mukaan lihaskunnan osalta liikuntasuositukset toteutuivat nuoremmissa ikäryhmissä paremmin kuin vanhemmilla ihmisillä ja erityisesti nuorilla miehillä muita yleisemmin.

Pohjoismainen tutkimus Nordic monitoring of diet, physical activity and overweight (2012) kuitenkin näyttää, että suomalaisten aikuisten fyysinen aktiivisuus on hyvällä tasolla muihin Pohjoismaihin verrattuna. Kyseisessä tutkimuksessa on vertailtu 18–65-vuotiaiden suomalaisten, ruotsalaisten, norjalaisten, islantilaisten ja tanskalaisten liikunnan määrää ja

intensiteettiä. Tutkimus on toteutettu puhelinhaastatteluina noin 5000 aikuiselle jokaisessa viidessä maassa. Tutkimuksen mukaan Islannissa on eniten fyysisesti inaktiivisia aikuisia, kun taas Suomessa (70,5 prosenttia) ja Ruotsissa (69,1 prosenttia) on eniten niitä, jotka täyttävät fyysisen aktiivisuuden minimisuosituksen, joka tässä tutkimuksessa oli 3,5 tuntia keskiraskaasta raskaaseen fyysistä aktiivisuutta viikossa. Lisäksi kyseisen tutkimuksen mukaan Suomessa ja Ruotsissa on vähiten fyysisesti inaktiivisia ihmisiä. Tämän tutkimuksen perusteella voitaisiinkin siis sanoa, että suomalaisten aikuisten fyysinen aktiivisuus on hyvällä tasolla muihin Pohjoismaihin verrattuna.

3.2 Aikuisväestön liikkumisen muodot

Husu ym. (2011) raportoivat Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 -julkaisussa suomalaisten aikuisten vapaa-ajan liikunnan lisääntyneen, mutta vastaavasti taas fyysisen aktiivisuuden työssä ja arjessa vähentyneen. Erityisesti tämä näkyy työikäisten naisten kohdalla 2000-luvun aikana. Myös vapaa-ajan liikunnan luonne on muuttunut intensiivisemmäksi. Kansallisen Liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan viidesosa tutkimukseen osallistuneista 5588 suomalaisesta aikuisesta (19–65-vuotiaat) harrastaa voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa. Vastaavasti taas valtaosa (62 prosenttia) tutkimukseen osallistuneista liikkuu riipeästi ja reippaasti.

Kansallisessa Liikuntatutkimuksessa (2009–2010) onkin selvitetty näitä suomalaisten vapaa-ajan liikkumisen muotoja. Kyseisen tutkimuksen mukaan suomalaisten aikuisten eniten suosima liikuntamuoto on kävelylenkkeily. Kävelylenkkeily on ollut kautta aikojen aikuisten suosima liikuntamuoto, vaikka se onkin menettänyt suosiotaan viimeisten vuosien aikana. Tähän voi kuitenkin vaikuttaa myös liikuntamahdollisuuksien monipuolistuminen sekä se, ettei nuoremmassa ikäryhmissä kävelyä mielletä helposti liikuntaharrastukseksi. Samaisen tutkimuksen mukaan seuraavaksi suosituimmat lajit ovat pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Erityisesti kuntosaliharjoittelu on nostanut suosiotaan 2000-luvulla.

Kansallisesta Liikuntatutkimuksesta (2009–2010) voidaan havaita, että suurin osa aikuisväestön liikunnasta tapahtuu omatoimisesti, kuten myös suosituimmista lajeista voi

päätellä. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista aikuisista (81 prosenttia) on raportoinut liikunnan harrastamista yksin ja vastaavasti puolet (55 prosenttia) liikuntaa ryhmässä. Kansallisen Liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan vain noin viidesosa aikuisista harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa, miehet naisia aktiivisemmin. Muita miesten suosimia liikuntapaikkoja ovat muun muassa palloilusalit, jäähallit ja rakennetut ulkoliikuntapaikat. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan vastaavasti naiset käyttävät yksityisiä liikuntapalveluja miehiä enemmän. Tämä taas selittyy muun muassa naisten suosimilla ryhmäliikunta- ja tanssitunneilla. Lisäksi kevyenliikenteen väylät ovat enemmän naisten käytössä kävelylenkkeilyn ja sauvakävelyn myötä.

Hyötyliikunta on myös oleellinen osa aikuisväestön fyysistä aktiivisuutta. FinTerveys-tutkimuksessa (2017) on tarkasteltu 9288 tutkimukseen osallistuneen suomalaisen 30–65-vuotiaan työmatkaliikuntaa kyselylomakkeiden avulla. Kyseisen tutkimuksen mukaan noin viidennes miehistä ja kolmasosa naisista kertoo liikkuvansa työmatkoillaan päivittäin vähintään 15 minuuttia. Miesten osalta työmatkaliikkuminen oli yleisintä 30–39-vuotiailla, mutta väheni iän myötä. Vastaavasti taas miehiä enemmän työmatkoilla liikuntaa harrastavilla naisilla työmatkaliikkuminen myös lisääntyi 50–59-vuotiaisiin asti.

Saarela ym. (2015) ovat tehneet tutkimuksessaan havainnon siitä, että työmatkoillaan liikkuvat aikuiset harrastavat vähemmän muuta hyötyliikuntaa, joka tutkimuksessa tarkoittaa esimerkiksi koti-, piha- ja metsätöitä, remonttistöitä, metsästystä, kalastusta ja marjastusta. Heidän mukaansa tämä saattaa johtua siitä, että päivän muut hyötyliikunnat ikään kuin kuitataan tällä aktiivisella töihin kulkemisella. Saarela ym. (2015) raportoivat vastaavasti taas enemmän kuntoliikuntaa harrastavien aikuisten olevan myös hyötyliikunnan osalta aktiivisempia. Heidän mukaansa tätä saattaa selittää se, että nämä aktiivisesti liikuntaa harrastavat aikuiset ovat yleisesti tottuneet aktiivisempaan elämäntapaan. Saarelan ym. (2015) mukaan mahdollisen työmatkaliikunnan ohella muuta hyötyliikuntaa harrastetaan keskimäärin kerran viikossa. Tutkimuksessa yleisimpiä hyötyliikunnanmuotoja olivat jokapäiväiseenkin elämään kuuluvat siivous ja kotityöt, joita harrastettiin tasaisesti läpi vuoden lähes kaksi kertaa viikossa. Saarelan ym. (2015) mukaan kuitenkin esimerkiksi metsästystä, kalastusta, sienestystä, marjastusta ja metsätöitä harrastettiin kerralla selkeästi pidempi aika ja nämä hyötyliikunnan muodot olivat painottuneet tiettyihin ajankohtiin vuodessa.

Aikuisväestöllä on kuitenkin monia haasteita, jotka vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen sekä mahdolliseen liikuntaan käytettävään aikaan. Saaranen-Kauppinen ym. (2011) tuovat tutkimuksessaan esiin perheen ja työelämän vaikutuksen liikunnan vähentymiseen ja mahdollisesti jopa lopettamiseen. Perheen perustaminen ja työelämään siirtyminen nähtiin tutkimuksessa aikaa vaativina ja yksilön motiiveja suuntaavina tekijöinä, jolloin liikunnan on usein väistyttävä näiden velvollisuuksien tieltä. Saaranen-Kauppinen ym. (2011) mainitsevat tutkimuksessaan kuitenkin myös sosiaalisten suhteiden vaikutuksen liikunnan säilymiseen/vähentymiseen ruuhkavuosien aikana. Sosiaalisen ympäristön liikuntamyönteisyydellä on tutkimuksen mukaan edistävä vaikutus liikunnan säilymisessä yksilöiden arjessa.

Perheen perustamiseen liittyen myös Rovion ym. (2011) tutkimuksessa käy ilmi kotitalouden koon, lasten lukumäärän sekä iän olevan selkeitä tekijöitä vaikuttamassa vanhempien liikunta-aktiivisuuteen. Mitä suurempi kotitalouden koko oli, sitä vähemmän tutkimuksen mukaan vanhemmat liikkivat. Myös erityisesti alle 7-vuotiaiden lasten vanhempien liikkuminen oli vähäisempää. Rovion ym. (2011) mukaan useamman alle 7-vuotiaan lapsen perheissä erityisesti äitien liikkuminen kärsii isiä enemmän.

4 VANHEMPIEN ROOLI LASTEN LIKUNNASSA

Vanhemmilla on suuri vaikutus lasten liikkumiseen. Se kuitenkin vaihtelee ja näkyy eri tavoin lapsen eri ikäkausina. Alle kouluikäiset lapset ovat uteliaita ja innokkaita näkemään sekä kokeilemaan uusia asioita. Lapsilla riittää energiaa ja he nauttivatkin menevistä leikeistä ja kisailuista. Tällöin vanhempien olisi tärkeää mahdollistaa yhteisiä liikuntakokemuksia ja toimia lapsen liikkumisen mallina. (Arvonen 2004, 30–31.) Valitettavasti kuitenkin Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista (2016) käy ilmi, että perheillä on arkisin keskimäärin alle puoli tuntia yhteistä aktiivista tekemistä päivässä. Kyseisen julkaisun mukaan alle puolet lapsiperheistä liikkuu yhdessä 1–2 kertaa viikossa ja vain viidesosa perheistä liikkuu yhdessä päivittäin.

Edelleen lasten tullessa kouluikään liikkuminen usein hieman rauhoittuu ja perheen yhteinen liikunta monesti vähentyy entisestään kavereiden tullessa heidän elämäänsä enemmän mukaan. Tällöin vanhempien tulisikin antaa lapselle enemmän vapautta ja mahdollistaa esimerkiksi pelailua kavereiden kanssa tai uusien harrastusten kokeilua. (Arvonen 2004, 30–31.) Lehmuskallio (2011) sekä Nupponen, Aittasalo ja Paronen (2014) ovat myös tutkimuksissaan havainneet kavereiden erityisen vaikutuksen kouluikäisten lasten liikuntainnokkuuteen. Lehmuskallion (2011) mukaan kavereilla on hänen tutkimuksessaan eniten vaikutusvaltaa liikunnasta kiinnostuneisuuteen erilaisten vaikutustahojen joukosta niin viides- kuin yhdeksäsluokkalaistenkin tyttöjen ja poikien kohdalla. Myös Nupponen ym. (2014) tuovat erityisesti lähimpien ystävien liikuntaan suhtautumisen sekä oman vapaa-ajan liikkumisen selkeäksi tekijäksi ohjaamassa tutkimuksen kahdeksäsluokkalaisten suhtautumista sekä omaa liikkumista vanhempien odotusten merkityksen jäädessä vähemmälle. Arvonen (2004, 30–31) tuo kuitenkin esiin huomion, ettei perheen yhteisen liikunnan tarvitse hiipua kokonaan. Hänen mukaansa esimerkiksi perheen kanssa aiemmin löydetyistä yhteisistä harrastuksista kannattaa pitää kiinni. Lisäksi muun muassa perheen yhteiset laskettelu- tai retkeilylomat voivat olla mieleistä yhteistä liikuntaa.

Murrosikäisillä lapsilla perheen yhteisen liikunnan jäädessä enemmän taka-alalle itsenäistymisen ja yhä tärkeämmäksi tulevan kaveripiirin myötä monesti myös lapsen ja nuoren

omatoiminen liikkuminen sekä liikuntaharrastukset vähenevät (Vuori 2004, 61). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuissa (2013) Aira ym. tuovat WHO-Koululaistutkimuksen aineistoon (1986–2010) perustuen esiin erilaisia tekijöitä liikunnassa tapahtuvien muutosten ja vähenemisen taustalla. Airan ym. (2013) mukaan nuorten liikkumisen syyt vaihtuvat ja esimerkiksi monella nuorella liikunnassa menestyminen ja voittaminen menettävät merkitystään, kun taas ulkonäkö ja painonhallinta tulevat yhä tärkeämmiksi syiksi lähteä liikkeelle. Toisaalta kuitenkin herännyt kiinnostus omaa ulkonäköä kohtaan voi myös lisätä liikkumista joidenkin nuorten kohdalla. Aira ym. (2013) tuo esiin myös murrosiässä nousevan kriittisemmän asenteen omia liikuntataitoja kohtaan sekä kiinnostuksen siirtymisen liikuntaharrastuksista muille elämäalueille. Dowda ym. (2007) sekä Vuori (2004) painottavatkin vanhempien roolia nuorten liikunnan tukijoina esimerkiksi kannustamalla, kuljettamalla ja kustantamalla, jolloin myönteinen suhtautuminen mahdollisesti edistäisi nuoren liikuntaharrastusten jatkumista.

5 VANHEMPIEN LIIKUNTATAUSTA JA ARVOT

Merkittävin lapsen liikuntaan vaikuttava sosiaalinen toimintaympäristö on perhe ja erityisesti vanhemmat (Takalo 2004, 115). Vanhemmat kasvattavat lapsiaan parhaan kokemuksensa mukaan ja se näkyy erilaisina kasvatustekoina ja -toimintana. Monesti liikunnan ja urheilun tärkeäksi kokevat vanhemmat tuovatkin liikunnan osaksi perheen arkea. Vanhemmat voivat esimerkiksi harrastaa liikuntaa yhdessä lastensa kanssa, luoda lapsille mahdollisuuksia kokeilla uusia lajeja sekä osallistua peleihin ja leikkeihin yhdessä kavereiden kanssa, kannustaa ja viedä lapsia urheilutapahtumiin. On myös havaittu, että vahvan urheilusuhteen omaavat vanhemmat vievät lapsensa keskimäärin aikaisemmin ohjatun liikunnan pariin. (Salasuo ym. 2015, 94–96.) Näin vanhemmat edesauttavat lapsia omaksumaan liikunnallisen elämäntavan ja mahdollisen innostuksen urheilun maailmaan.

5.1 Liikkumiseen sosiaalistuminen

Sosialisaatiolla tarkoitetaan sitä, että vuorovaikutuksessa ihminen oppii yhteisönsä toiminta- ja ajattelutapoja. Sosialisaatio mielletään usein myös sopeutumiseksi. (Lahikainen & Pirttilä-Backman 2007, 76–77.) Aarresolan ja Konttisen (2012) mukaan perheen ja erityisesti vanhempien merkitys lasten liikuntaan sosiaalistumisessa on havaittu tärkeäksi. Erityisesti varhaislapsuudessa perheen ollessa vahvin tekijä lapsen kasvuympäristössä, vanhempien oma liikunnallisuus ja siitä kiinnostuneisuus suuntaa myös lapsen mielenkiinnon kohteita (Aarresola 2014). Vanhempien vaikutus lasten liikkumiseen ei kuitenkaan jää vain varhaislapsuuteen. Kasevan ym. (2017) pitkittäistutkimuksessa on saatu viitteitä siitä, että vanhempien liikunnallinen esimerkki vaikuttaisi suotuisasti lasten liikkumiseen jopa keski-ikään saakka. Tästä syystä vanhempien olisikin tärkeää pohtia omaa fyysistä aktiivisuuttaan ja siitä seuraavaa esimerkkiä lapsia kasvattaessaan.

Kuten edellisessä kappaleessa havaitsimme, niin vanhempien liikunnallisuus ja liikuntaharrastukset ohjaavat siis lasten liikunta-aktiivisuutta. Takalon (2004, 108–109) haastattelututkimuksen mukaan, johon osallistui 240 viidesluokkalaista lasta, suurimmalla osalla aktiivisesti liikkuvien lasten vanhemmista vähintään toinen harrasti liikuntaa

säännöllisesti joukkuepelien tai yksilölajien parissa. Erityisesti isillä oli monesti yksi tai useampia liikunnallisia harrastuksia. Vastaavia tuloksia vanhempien oman liikuntaharrastamisen myönteisestä vaikutuksesta lasten liikunta-aktiivisuuteen ovat havainneet myös muun muassa Cleland ym. (2005) sekä Eriksson, Nordqvist ja Rasmussen (2008). Vastaavasti taas Takalon (2004, 110–112) mukaan liikunnallisesti inaktiivisten lasten vanhemmista kukaan ei harrastanut säännöllistä liikuntaa ja näin ollen lapsilta puuttui tärkeä liikkumisen roolimalli. Lisäksi hänen mukaansa vähän liikkuvilla lapsilla oli vain muutamia tai ei ollenkaan muistoja liikkumisesta yhdessä vanhempien kanssa. Tämä onkin valitettavaa, sillä juuri vanhempien esimerkki ja yhteiset liikuntakokemukset tukevat lasten liikuntaa myös myöhemmällä iällä. Takalon (2016, 140) 11 osallistujan pitkäaikaistutkimuksessa aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret tuovatkin esiin näitä tärkeitä muistoja yhteisistä liikuntahetkistä vanhempien kanssa. Takalon mukaan tutkimuksessa käy ilmi vanhempien kanssa yhdessä harrastettujen liikunnan muotojen jatkuneen omaehtoisena liikuntana myös varhaisaikuisuudessa.

Vanhempien oma liikuntatausta ja valmius antaa toiminnallista tukea vaikuttavat myös lapsen ohjattuun liikuntaan osallistumiseen (Takalo 2004, 112). Erityisesti liikunnan osana elämäntapaa kokevat vanhemmat vievät myös lapsensa ohjatun liikunnan pariin keskimääräisesti nuorempina (Salasuo ym. 2015, 94–96). Myös Erkelenz ym. (2014) tuovat esiin havainnon siitä, että lapset, joilla on vähintään yksi aktiivisesti liikkuva vanhempi, osallistuvat ohjattuun liikuntaan muita lapsia todennäköisemmin. Näin liikunnallisten vanhempien lapsilla onkin hyvät mahdollisuudet löytää mieleisiään liikuntamuotoja, kun vanhemmat mahdollistavat erilaiset harrastuskokeilut jo heti pienestä pitäen.

Vanhempien omilla liikuntaharrastuksilla ja esimerkiksi nuoruusvuosien tärkeillä liikuntalajeilla saattaa myös olla merkitystä lasten harrastusvalinnoille. Tämä voi liittyä siihen, että vanhemmat vievät lapsiaan ensimmäisenä omien suosikkilajiansa pariin. Lisäksi lapset ovat saattaneet olla mukana ja nähdä vanhempiansa liikkumista ja kiinnostuneet lajeista sitä kautta. Erityisesti kilpaurheilun puolella Salasuo ym. (2015, 89) tuo huippu-urheilijoita tarkastelevassa tutkimuksessaan esiin, että monet urheiluperheiden lapset ovat nähneet pienestä pitäen vanhempien urheilua ja kulkeneet mukana urheilupaikoissa yhteisen liikunnan lisäksi. Omista vanhemmista onkin saattanut näin muodostua lapselle esikuvia urheilun maailmassa ja vanhempien tavoin myös lapsi tai nuori haluaa menestystä samassa lajissa (Helander 2017, 43).

Salasuon ym. (2015, 90) mukaan onkin tehty havainto siitä, että useat urheilijat nousevat huipulle lajissa, jossa heidän vanhempansa ovat kilpailleet tai olleet muuten mukana. Toisaalta taas Aarresola (2014) toteaa tutkimustuloksiin nojaten, että vanhempien kilpailulajien ja lasten liikuntaharrastusten välillä ei olisi havaittu merkittävää yhteyttä. Hänen mukaansa tämä voi kuitenkin liittyä harrastusmahdollisuuksien uudistumiseen.

Aarresolan ja Konttisen (2012) tutkimuksen mukaan tavoitteellisesti liikkuvien lasten ja nuorten vanhemmat ovatkin useasti kilpaurheilutaustaisia, vaikuttaneet selvästi nuoren urheilulajista kiinnostumiseen ja osallistuneet monella tavalla nuoren harrastamiseen. Myös Salasuon ym. (2015, 93–96) huippu-urheilijoita tarkastelevassa tutkimuksessa todettiin, että vanhemmat suhtautuivat myönteisesti urheilijoiden lapsuusajan liikuntaan ja tukeneet urheilu-uraa monin tavoin. Tällaisissa perheissä vanhempien myönteinen suhtautuminen liikuntaan ja urheiluun on ollut aktiivisesti läsnä perheen arjessa ja lapset ovat omaksuneet kasvuympäristönsä liikunnallisia aineksia. Monesti liikunta ja urheilu on myös saatettu osoittaa toivottavana elämän mallina. (Salasuo ym. 2015, 87, 93–96.) Tällainen myönteinen ja kannustava ilmapiiri lasten ja nuorten liikkumista kohtaan luokin hyvät puitteet mahdolliselle tulevalle urheilu-uralle. Salasuo ym. (2015, 82) toteaaakin sosiologi David Swartzin mukaan: ”Urheilevien perheiden lapsista tulee todennäköisemmin urheilijoita kuin muusikoiden lapsista”. Aarresola (2014) toteaaakin Laps Suomen -tutkimuksen aineistoon perustuen, että 21 prosenttia kilpailleiden vanhempien lapsista osallistui kansallisiin tai kansainvälisiin urheilukilpailuihin, kun taas ei-kilpailleiden vanhempien lapsista vastaava prosenttiluku on vain 7.

5.2 Vanhempien arvot ja asenteet

Vanhempien arvoilla ja asenteella on suuri merkitys lasten elämään, sillä ne ohjaavat myös lasten haluja ja mieltymyksiä (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016). Esimerkiksi liikkumista arvostavat vanhemmat mielellään ohjaavat lapsiaan liikuntaharrastusten pariin. Usein liikunta saattaa liittyä kyseisten perheiden yhteiseen vapaa-ajan viettoon. Näin vanhempien myönteinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan sekä yhteiset liikuntakokemukset tuovat liikunnan olennaiseksi osaksi myös lasten elämää.

Vanhempien ohjauksesta huolimatta lapset kuitenkin muodostavat aina oman näkemyksensä vanhempien arvoista, asenteista, opeista ja tavoista (Salasuo ym. 2015, 84). Tästä syystä myös lapsesta itsestään lähtevä innostuminen liikuntaan pätevyyden ja pystyvyyden kokemusten kautta on tärkeää. Vanhempien tuleekin huomioida lapsilähtöinen ja monipuolinen liikunnan harrastaminen tukeakseen näin lasten omaa positiivista asennetta liikuntaa kohtaan. (Karvonen ym. 2016.)

Koulutuksella saattaa myös olla yhteyttä vanhempien arvoihin esimerkiksi terveyden osalta. Määttä ym. (2014) tuokin esiin huomion, että korkeasti koulutetuilla vanhemmilla olisi myönteisemmät terveysarvot ja -asenteet liikuntaa sekä muita terveellisiä elintapoja kohtaan. Onkin havaittu, että vanhempien korkeammalla koulutustasolla on positiivinen yhteys lasten liikunnallisuuteen. Tämä näkyy erityisesti lasten viikonlopun liikunnassa. (Määttä ym. 2014.) Myös Palomäen ym. (2016) mukaan korkeakoulutettujen vanhempien lapset osallistuvat urheiluseurojen järjestämiin harjoituksiin muita lapsia yleisemmin.

5.3 Lähisuvun ja kavereiden vaikutus lasten liikuntainnokkuuteen

Vanhempien tuoman esimerkin lisäksi myös muu lähisuku saattaa olla vaikuttamassa lapsen ja nuoren kiinnostuksen kohteisiin ja liikuntaan sosiaalistamiseen (Salasuo ym. 2015, 91). Erityisesti sisarukset ovat monesti merkittävä tekijä liikuntaharrastuksen kannalta. Varsinkin samaa sukupuolta ja pienellä ikäerolla olevien sisarusten kohdalla yhteiset leikit ja pelailut korostuvat. Sisaruksilta opitaan paljon liikunnallisia taitoja ja tekniikoita sekä kehitetään liikuntaan ja urheiluun liittyvää henkistä puolta muun muassa sisarusten välisen palautteen ja kritiikin myötä (Salasuo ym. 2015, 97–100.) Yhteisten leikkien ja pelailujen lisäksi sisaruksilla on monesti myös samoja liikuntaharrastuksia. Aarresolan ja Konttisen Nuori Urheilija -tutkimuksen (2012) mukaan 14–15-vuotiaista kyselyyn vastanneiden liikunnan harrastajien sisaruksista 16 prosenttia harrasti samaa lajia ja 38 prosenttia samaa lajia sekä jotain muuta lajia.

Aina kuitenkin perhe ja vanhemmat eivät ole urheilutaustaisia tai liikunnan suurkuluttajia. Voi kuitenkin olla, että lapsi itse osoittaa kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Tällöin sosiaalistuminen liikunnan pariin voi tapahtua ennemminkin perheen ulkopuolella. Monesti

kaveriporukan merkitys on silloin huomattava (Salasuo ym. 2015, 93.) Myös Berg (2015) tuo artikkelissaan esiin 7–13-vuotiaista lapsista koostuvan 16 henkilön haastattelututkimuksen pohjalta, että valtaosa lapsista oli aloittanut liikuntaharrastuksen kaverin houkuttelemana. Silloin lapselta tai nuorelta vaaditaan kuitenkin enemmän oma-aloitteisuutta ja päättäväisyyttä (Salasuo ym. 2015, 93). Kuitenkin erityisesti harrastuksen alkuvaiheessa lapsi tarvitsee myös vanhempien tukea ja kannustusta, sillä ensimmäiset kerrat uuden harrastuksen parissa voivat olla todella jännittäviä (Takalo 2004, 111–112). Tästä syystä olisikin tärkeää, että vanhemmat rohkaisevat lasta ja auttavat häntä löytämään mieleisensä harrastukset sekä liikuntamuodot.

6 LASTEN KOKEMUKSIA VANHEMPIEN TUESTA HEIDÄN LIIKKUMISTAAN KOHTAAN

Vanhemmat voivat monin tavoin omalla toiminnallaan ja asenteellaan tukea lastensa liikkumista. Beets, Cardinal ja Alderman (2010) ovat havainneet edellä mainittuja aiheita käsitteleviä tutkimuksia tarkastellessaan neljä yleisintä vanhempien tukemisen muotoa, jotka ovat välineellinen tuki, osallistuva tuki, motivoiva tuki sekä tiedollinen tuki. Välineellisen tuen kohdalla Beets ym. (2010) nostavat esiin muun muassa välineiden hankinnan, harrastusmaksujen hoitamisen sekä kuljettamisen. Vastaavasti taas osallistuvasta tuesta he tuovat esiin yhdessä liikkumisen ja liikunnan seuraamisen, kun motivoivaan tukeen liittyy rohkaisu ja kehuminen. Tiedollisesta tuesta Beets ym. (2010) mainitsevat asioista keskustelun. Näiden toimien avulla vanhemmat pystyvätkin tukemaan lastensa liikkumista hyvin kokonaisvaltaisesti. Kuitenkin Barr-Andersonin ym. (2010) tutkimuksessa, jossa he ovat tarkastelleet 73 peruskoulun oppilaan sekä heidän vanhempiansa kokemuksia vanhempien osoittamasta tuesta lasten liikkumista sekä television katselun rajoittamista kohtaan, he tuovat esiin huomion, että lapset kokevat kaikki vanhempiansa pienetkin teot tukena, vaikka vanhemmat pitäisivätkin näitä tekoja enemmän rutiinina osana arkea. Tutkimuksessa havaittiin, että 70 prosenttia lapsista ja heidän vanhemmistaan kokivat tuen samanlaisena, mutta 30 prosenttia lapsista kokivat tuen positiivisempänä kuin vanhemmat. Voidaan siis päätellä, että pienilläkin tuen ja kannustuksen eleillä on lapsille iso merkitys.

6.1 Vanhemmat osana lapsen harrastusta

Vanhempien tehtävästä lastensa liikkumisen tukijoina puhutaan paljon Kolmen Koon Opista. Tämä tarkoittaa lyhyesti ja ytimekkäästi kannustamista, kuljettamista ja kustantamista. (Helander 2017, 37.) Aarresola ja Konttinen (2012) ovat myös Nuori Urheilija -tutkimuksessaan 14–15-vuotiaiden yksilölajien harrastajien kohdalla havainneet, että vanhemmat osallistuvat eniten juuri nuorten harjoitukseen ja kilpailuihin kuljettamiseen. Kyseisen tutkimuksen mukaan 89 prosenttia vanhemmista kuljetti lapsiaan jatkuvasti tai melko usein. Muita keinoja osallistua lapsen tai nuoren liikuntaharrastukseen ovat muun muassa kannustaminen paikan päällä, varusteiden huoltaminen, lajin seuraaminen yhdessä, ruokailusta

huolehtiminen, palautteen antaminen liikuntasuorituksista, joukkueen tai seuran tehtäviin osallistuminen sekä yhdessä liikkuminen (Aarresola 2014). Esimerkiksi Aarresolan ja Konttisen (2012) Nuori Urheilija -tutkimuksen mukaan 14–15-vuotiaiden yksilölajien harrastajien vanhemmista 87 prosenttia kävi seuraamassa kisoja tai pelejä paikan päällä jatkuvasti tai melko usein. Saman tutkimuksen mukaan 77 prosenttia vanhemmista osallistui myös nuoren varusteiden huoltoon säännöllisesti.

On myös havaittu, että mitä intensiivisempi nuoren liikuntaharrastus on, sitä intensiivisemmin myös vanhemmat osallistuvat harrastukseen (Aarresola & Konttinen 2012). Kannustuksen ja tukemisen lisäksi monet vanhemmat, joilla on urheilutaustaa, ovat voineet myös jakaa osaamistaan esimerkiksi valmentamalla tai toimimalla joukkueenjohtajan tai -huoltajan tehtävissä (Salasuo ym. 2015, 90). Nuoren intensiivinen liikuntaharrastaminen vaatiikin monesti koko perheeltä paljon ymmärrystä ja joustoa, sillä runsaiden harjoitusmäärien ja mahdollisten kilpailumatkojen myötä myös perheen muiden menojen ja aikataulujen suunnittelu vaatii vanhemmilta paneutumista. Aarresola (2014) tuokin esiin huomion, että nuoren tavoitteellisempi liikunnan harrastaminen voikin tuoda huolen myös perheen varallisuuden ja ajan riittävydestä. Tässä kohtaa kuitenkin auttaa vanhempien oma kiinnostus ja ymmärrys urheilumaailmaa kohtaan. Aarresola ja Konttinen (2012) ovat myös tehneet Nuori Urheilija -tutkimuksessaan havainnon, että tavoitteellisemmin liikkuvat nuoret tulevat useammin kahden vanhemman ydinperheestä (84 prosenttia) kuin yksinhuoltajaperheestä. Tämä liittyy tulojen riittävyden lisäksi varmasti myös arjen sujumiseen, sillä kahden vanhemman perheessä on helpompi sovittaa aikatauluja sekä huolehtia perheen jokapäiväisistä tarpeista (Aarresola 2014).

6.2 Vanhempien aineellinen ja taloudellinen tuki

Vanhempien taloudellinen tuki lasten liikkumista kohtaan on yksi merkittävä erityisesti organisoituun liikuntaan vaikuttava tekijä. Vanhempien tehtävänä on hoitaa lasten liikunnan aiheuttamia kuluja, kuten harrastus- ja kausimaksut, lisenssit ja harrastusvälineet, ja näin mahdollistaa liikunnan harrastaminen. Tässä kohtaa kuitenkin monet lapset ja nuoret joutuvat eriarvoiseen asemaan vanhempien varallisuuden sekä mahdollisesti myös halukkuuden vuoksi.

Tutkimusten mukaan vanhempien keskimääräinen tulotaso heijastuu selkeästi lasten ja nuorten liikkumisen määrään sekä laatuun (Salasuo ym. 2015, 83, 94). Vanhempien varallisuus tuo liikkumiseen sekä mahdollisuuksia että rajoitteita. Esimerkiksi Palomäen ym. (2016) tutkimuksen mukaan suurituloisten perheiden lapsista jopa 80 prosenttia harrasti urheiluseuroissa, kun taas pienempituloisten perheiden kohdalla vastaava luku oli alle 50 prosenttia. Tähän tutkimukseen osallistui 12–15-vuotiaita yhteensä 366 nuorta. Paremmiin toimeentulevien vanhempien lapsilla onkin paremmat mahdollisuudet harrastaa mieleisiään lajeja, kun esimerkiksi kausimaksut tai varustehankinnat eivät tuota ongelmia.

Puroaho (2014) toteaa tutkimuksessaan, että lasten ja nuorten harrastamisen kokonaiskustannukset ovat nousseet jopa kaksin- tai kolminkertaisiksi noin kymmenen vuoden aikana. Erityisen paljon ovat kasvaneet nuorimman ikäluokan kilpaurheilun kustannukset. Puroahon (2014) mukaan kallistuneisiin harrastuskustannuksiin vaikuttaa muun muassa harrastusintensiteetin kasvu. Hän mainitsee erityisesti 11–14-vuotiaiden tosissaan urheilevien lasten harrastusintensiteetin kasvaneen merkittävästi vuosina 2001–2012 monissa lajeissa. Packalen (2015, 107–108) toteaa esimerkkinä kymmenvuotiaan tytön harrastuskulujen olevan vuoden ajalta yhteensä noin 7600 euroa. Liikkumaan innostunut tyttö harrastaa jääkiekkoa, jalkapalloa, talvella laskettelua, kesällä ratsastusta sekä kaupungin järjestämää Easy Sport-toimintaa. Tällaiset harrastusten kustannukset saattavat olla liikaa jopa keskituloisille perheille. LIITU-tutkimuksessa (2018) Blomqvist ym. tuovatkin esiin havainnon, että tutkimukseen osallistuneesta 5683 9–15-vuotiasta lapsesta ja nuoresta 22 prosenttia ilmoitti, ettei ollut mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan, koska se oli liian kallista. Juuri harrastusten kalleus asettaakin perheet ja erityisesti lapset eriarvoiseen asemaan, kun kaikilla ei ole edes mahdollisuutta kokeilla kalliimpia harrastuksia, kuten jääkiekkoa, saati sitten kilpailla lajissa. Tämän lisäksi myös lasten ja nuorten harrastamisen monipuolisuus kärsii, sillä hyvin varhain tapahtuva harrastusintensiteetin kasvu ja harrastuskulujen nousu tekevät usean liikuntalajin harrastamisen erityisesti kilpailumielessä mahdottomaksi jo 11–14-vuotiaana (Puroaho, 2014).

Vanhempien antamaan taloudelliseen tukeen saattaa vaikuttaa myös esimerkiksi perheen lapsiluku. Packalen (2015, 108) tuokin esiin suurilapsisten perheiden haasteen toteuttaa useamman lapsen harrastustoiveita. Kalliit harrastusmaksut ja välinehankinnat usealle lapselle saattavat olla iso menoerä vanhemmille, vaikka halua olisikin tukea lasten harrastamista. Tässä

kohtaa voikin olla vaikea miettiä tasapuolisia ja kaikkia tyydyttäviä ratkaisuja lasten liikuntatoiveiden suhteen. Surullisin tilanne olisi, jos lapsi joutuisi luopumaan pitkäaikaisesta ja rakkaasta harrastuksesta taloudellisten resurssien vuoksi. Toisaalta Takalo (2004, 109–111) on tutkimuksessaan havainnut, että aktiivisesti liikkuvilla lapsilla, joilla on myös aktiivisia vanhempia, ovat saaneet helposti vanhemmiltaan taloudellista tukea harrastuksiinsa, kuten erilaisia välineitä. Vastaavasti taas kyseisessä tutkimuksessa on havaittu liikunta-aktiivisuudeltaan passiivisten lasten kohdalla, joilla myös inaktiiviset vanhemmat, että he olivat joutuneet kokemaan pettymyksiä liikuntavälineiden hankinnassa sekä eräät olivat joutuneet jopa lopettamaan harrastuksen urheiluseurassa puutteellisen aineellisen tuen takia. Tässä kohtaa voidaankin huomata, että myös vanhempien omat arvot ja asenteet liikuntaa kohtaan saattavat vaikuttaa siihen, kuinka paljon taloudellista tukea he ovat valmiita antamaan lapsensa liikuntaharrastukseen ja sen jatkumiseen.

6.3 Vanhempien henkinen tuki

Salasuo ym. (2015, 93–96) nostaa esiin lasten ja nuorten vanhemmiltaan saatavan henkisen tuen tärkeänä osana lasten liikkumisen edistämistä kaiken liikuntaharrastuksiin kuljettamisen sekä muun aineellisen tuen lisänä. Vanhempien henkisenä tukena voidaan nähdä esimerkiksi Beetsin ym. (2010) esiin tuoma rohkaisu, kehuminen ja keskustelu. Vanhempien rohkaisu ja kannustus onkin nähty merkittävänä tekijänä lasten liikkumista tukemassa monissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Vander Ploeg ym. (2013) nostavat 1355 tutkimukseen osallistuneen viidesluokkalaisten oppilaan ja heidän vanhempiensa kohdalla esiin havainnon, että vanhempien rohkaisu liikkumiseen lisäsi sekä tyttöjen että poikien liikkumista askelmittareilla mitattuna koulupäivinä sekä tyttöjen kohdalla myös viikonloppuna. Vastaavasti myös Ferrao ja Janssen (2015) ovat tutkimuksessaan havainneet vanhempien sanallisen kannustuksen ulkona pelailuun ja leikkimiseen 7–12-vuotiaiden lasten kohdalla vaikuttaneen selkeästi myönteisesti lasten ulkona liikkumiseen sekä muuhun liikuntaan. Vanhempien positiivinen palaute lasten liikkumista kohtaan taas on nostettu esiin Beetsin ym. (2006) tutkimuksessa kuljettamisen sekä kavereiden tuen ohella hyödylliseksi keinoksi lisäämään viidestä kahdeksaan luokkalaisten fyysistä aktiivisuutta.

Vanhempien olisi tärkeää myös osoittaa liikkuminen mukavana ja leikkimielisenä asiana, eikä tehdä liikunnasta lapselle pakkoa tai antaa sen aiheuttaa esimerkiksi suorituspaineita. Vanhempien tulisikin omalla toiminnallaan näyttää, että he tukevat lapsen liikkumista ehdoitta (Ross ym. 2015; Salasuo ym. 2015, 93–96) ja rakastavat sekä hyväksyvät lapsen urheilutuloksista riippumatta (Puhakainen 2001, 41). Vanhempien tehtävänä on siis painottaa iloa ja innostusta liikkumiseen tulosten sijaan (Vänttinen 2014) ja vaalia leikkimielisyyttä tekemisessä, ettei liikuntaharrastuksista tulisi liian vakavia tai suorituskeskeisiä (Puhakainen 2001, 41). Tavoitteena kuitenkin olisi liikunnasta nauttiminen, jolloin siitä jäisi lapsille myös mieleinen osa arkea nuoruudessa ja aikuisuudessa. Monesti juuri leikkimielisen kadottaminen sekä liian aikaisin aloitettu tehoarjoittelu, ovatkin asioita, jotka johtavat helposti lapsen kyllästymiseen ja mielenkiinnon hiipumiseen liikkumista kohtaan (Puhakainen 2001, 55–56).

Vanhempien tulisikin kiinnittää huomiota myös lapsen liikuntamotivaation tukemiseen. Motivaation kulmakiviä taas ovat Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteorian mukaan autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Vanhempien tulisikin muistaa kuunnella myös lasten kokemuksia ja toiveita liikuntaan sekä harrastuksiin liittyvässä päätöksenteossa. Erityisesti nuorten kohdalla vanhempien tulee jättää jo enemmän tilaa nuoren omille valinnoille ja tukea nuorta hänen ratkaisuisissaan. Näin vanhemmat tukevat samalla nuoren liikuntamotivaatiota, kun nuori kokee saavansa itse vaikuttaa asioihin. (Konttinen 2014.) Tärkeää olisi myös, että lapset saavat liikunnasta onnistumisen kokemuksia, jolloin lapsen tulkinta omasta liikunnallisesta pätevyydestä vahvistuisi. Pätevyyden kokemusten myötä lasten motivaatio ja mielekkyys liikkumista kohtaan lisääntyy, joka taas parantaa lapsen liikunta-aktiivisuutta myöhemmin hänen elämässään (Baric, Vlasic & Cecic Erpic 2014). Vanhempien olisikin hyvä miettiä lapsille ikätasoon sopivaa ja monipuolista liikunnallista tekemistä, että liikunnassa olisi sopivassa suhteessa sekä haastetta että mahdollisuuksia onnistumisiin. Viimeisenä Ryanin ja Decin (2017) motivaation kulmakiviin kuuluu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Yhteenkuuluvuuden kautta lasten liikuntamotivaation tukeminen voikin vanhempien osalta olla esimerkiksi perheenä yhdessä liikuntahetkien kokeminen sekä esimerkiksi mahdollistaminen lasten ja heidän kavereidensa yhteiseen liikuntaan sekä erilaisissa harrastusryhmissä ja joukkueissa liikkumiseen.

6.4 Arjesta huolehtiminen

Lasten liikkumisen mallina, kannustajana sekä tukijana toimimisen lisäksi on tärkeää, että vanhemmat huolehtivat myös muista lapsen arjen terveellisistä valinnoista. Terveellisillä elintavoilla onkin suuri merkitys myös lapsen liikuntaharrastuksissa jaksamiseen. Erityisesti varhaislapsuudessa vanhemmat ovat tärkeimpiä lapsen elämäntapoja ohjaavia henkilöitä. Tutkimusten mukaan nämä lapsuudessa opitut elämäntavat ovat myös suhteellisen pysyviä tai ainakin ne vaikuttavat nuoruus- ja aikuisiän valintoihin. (Kokko 2014.) Vanhemmat voivatkin muun muassa olla esimerkkinä ja mahdollistajana terveellisissä ruokailutavoissa, suosia hyötyliikuntaa ja harrastaa muutenkin liikuntaa lapsen kanssa taatakseen liikunnan riittävyyden sekä monipuolisuuden, huolehtia riittävästä levosta ja näyttää omalla asennoitumisellaan sekä toiminnallaan esimerkkiä päihteiden suhteen. Tutkimuksissa onkin havaittu, että nuorella, jonka vanhemmat eivät tupakoi ja kieltävät tupakoinnin myös lapsiltaan, on 10 prosentin riski aloittaa tupakointi. Vastaavasti nuorella, jonka vanhemmat eivät kiellä tupakointia ja myös itse polttavat, on jo 72 prosentin riski aloittaa tupakointi. (Kokko 2014.) Tulosten mukaan siis vanhempien asenteella ja omalla toiminnalla on merkitystä.

Myös vanhempien arvot ja asenteet kytkeytyvät hyvin läheisesti vanhempien arjen valintoihin. Monesti liikkumista arvostavat vanhemmat suosivatkin terveellisiä elintapoja niin itsellään kuin lapsillaankin. Tämä voidaan huomata muun muassa LIITU-raportissa (2018), jossa Lyyra ym. kertovat 93 prosenttia suositusten mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista arvioivan terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi. Vastaavasti taas vähän liikkuvista lapsista ja nuorista 39 prosenttia koki terveytensä huonoksi tai kohtalaiseksi. Samaisessa LIITU-raportissa (2018) Lyyra ym. tuovat esiin paljon liikkuvien lasten ja nuorten nukkuvan arkena enemmän sekä syövän aamupalan kouluamuisin säännöllisemmin kuin vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Näistä asioista voidaan päätellä, että liikuntaan lapsiaan kannustavat vanhemmat usein myös kehottavat jälkikasvuun muihinkin terveellisiin valintoihin arjessa.

6.5 Lasten negatiiviset kokemukset vanhempien tuesta

Kanters ym. (2008) ovat tutkimuksessaan havainneet, että monesti lapsella ja aikuisella on eri käsitys lapsen liikkumisen tukemisesta. Heidän mukaansa vanhempien kokema tuen osoittaminen lapsen liikuntaharrastusta kohtaan voikin lapselle näyttäytyä painostuksena. Rossin ym. (2015) tutkimuksessa tuotiinkin esiin, että vanhempien käytöksellä saattaa olla myös kielteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten liikuntakokemuksiin. Heidän mukaansa esimerkiksi vanhempien keskittyminen pelkästään lapsen ja nuoren liikuntasuorituksiin sekä valmentajiin kohdistuva vihamielisyys ovat selkeimpiä lasten ja nuorten liikkumista haittaavia tekijöitä.

Packalenin (2015, 102) mukaan valitettavan usein vanhempien oma tunne-elämä ja toiveet sekoittuvat lapsen kasvatukseen sekä liikunnan tukemiseen. Esimerkiksi urheilutaustaiset vanhemmat saattavat ohjailta lastaan kohti kilpailuja ja palkintosijoja huomaamatta kuitenkin, että lapsi ei itse välttämättä nauti tavoitteellisesta harrastuksestaan. Näin lapsi voikin joutua harrastuksessaan toteuttamaan vanhempiensa unelmaa. (Helander 2017, 11; Packalen 2015, 102.) Puhakainen (2001, 53–54) kirjoittaakin osuvasti liikuntakasvatuksen professori Laakson sanoin, että moni pojista haaveilee olevansa Teemu Selänne, mutta myös moni isä haaveilee olevansa Teemun isä. Jos vanhempien kannustuksen tarkoitus on ainoastaan näyttää menestystä lapsen tai nuoren liikkumisesta, tulisi heidän miettiä omia arvojaan uudestaan. Packalen (2015, 102) toteaaakin professori Kari Uusikylää lainaten, että liian moni lapsiurheilija on poltettu loppuun kovalla rääkillä vanhempien ja valmentajien kunnianhimon sekä voiton tavoittelun vuoksi. Liian vahvasti urheiluun painostava vanhemmuus on myös merkittävä syy lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen lopettamiseen (Salasuo ym. 2015, 96). Myös Sánchez-Miguel ym. (2013) toteavat tutkimuksessaan, että vanhempien painostuksella on selkeä yhteys lasten liikuntamotivaation laskuun ja nautinnon katoamiseen liikunnasta. Tästä syystä vanhempien tulisikin muistaa, että tavoitteelliseen liikunnan harrastamiseen ja kilpaurheiluun ryhtyminen on aina lapsen oma valinta. Vanhempien olisi tärkeää omalla toiminnallaan tukea lasta hänen valitsemallaan liikunnan tai urheilun saralla aiheuttamatta lisästressiä ja paineita.

Rossin ym. (2015) tutkimuksessa tuotiin esille myös vanhempien ja valmentajien välien vaikutus lasten ja nuorten liikuntaharrastuksiin. Heidän mukaansa vanhempien valittaminen ja vihamielinen käytös esimerkiksi valmentajien joukkuevalintoja, harjoitusten sisältöjä ja valmentajan ammattitaitoa kohtaan haittaavat lasten ja nuorten urheilukehitystä sekä lapsen ja valmentajan välistä suhdetta. Tästä syystä Ross ym. (2015) nostavat tutkimuksessaan esille vanhempien ja valmentajien yhteistyön tärkeyden. Heidän mukaansa muun muassa lasten ja nuorten liikuntakokemusten jakaminen, arvostava kohtelu ja rakentava keskustelu edistävät myös lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia myönteisellä tavalla eteenpäin.

Vanhempien olisi myös hyvä havainnoida, kuinka he lasta kannustavat. Monet ovat varmasti joskus kuulleet kentänlaidalla karjuvien vanhempien kielteisen sävyisiä kommentteja pelissä ahertavalle lapselleen. Helanderit (2017, 77–78) muistuttavatkin, että lapset eivät aina osaa käsitellä negatiivisia viestejä ja se saattaa jäädä vaivaamaan lapsen alitajuntaan. Pahimmassa tapauksessa tällaiset kommentit vaikuttavat heikentävästi lapsen itseluottamukseen. Helanderien (2017, 77–78) mukaan paras tapa lapsen kannustamiseen onkin toimia niin kuin toivoisi itseä kannustettavan.

Aina vanhemmilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta olla lapsen liikuntaharrastuksissa mukana niin paljon kuin he ehkä haluaisivat ja olisi tarpeen. Esimerkiksi vanhempien kiireinen elämäntyylä ja siitä seuraava väsymys on monessa perheessä huomattava tekijä lasten liikkumista rajoittamassa (Takalo 2004, 115–116). Tämä saattaa vaikuttaa muun muassa mahdollisuuksiin liikkua yhdessä lasten kanssa, kuljettaa lapsia ja nuoria harjoituksiin sekä olla mukana seuraamassa lasten liikuntahetkiä. Puutteellisen liikuntaharrastuksiin kускаamisen lisäksi myös vanhempien osoittama haluttomuus kuljettamiseen sekä urheiluvälineiden hankintaan on havaittu lasten liikuntainnokkuutta ehkäiseväksi tekijäksi (Takalo 2004, 110–111). Lisäksi LIITU-tutkimuksessa (2014) on havaittu kyselyyn vastanneiden viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten lasten ja nuorten vanhempien kohdalla lasten liikuntaharrastusten tukemisen vähentyminen lasten iän karttuessa. Tämä näkyy kaikissa tutkimuksen tukimuodoissa eli liikkumiseen kannustamisessa, kyyditsemisessä, lapsen kanssa liikkumisessa ja harrastuskulujen maksussa. (Palomäki, Huotari & Kokko 2014.)

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimukseni tarkoituksena on tarkastella aktiivisesti urheiluseuroissa harrastavien 7–10-vuotiaiden lasten kokemuksia vanhempien tuesta heidän liikkumistaan kohtaan. Tavoitteena on analysoida sitä, miten lapset tulkitsevat vanhempien suhtautumista heidän liikkumiseensa ja minkälaisina toimina tämä lasten näkökulmasta ilmenee. Tavoitteena on ottaa tarkasteluun lasten myönteisiä sekä kielteisiä kokemuksia vanhempien osoittamasta tuesta. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten mahdollisesti vanhempien oma liikuntatausta ja harrastaminen vaikuttaa lasten liikkumiseen sekä sen tukemiseen.

Tutkimuksessani pyrin tarkastelemaan edellä mainittuja asioita seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Miten lapset kokevat vanhempien suhtautuvan heidän liikkumiseensa?
2. Minkälaista (konkreettisia asioita/tekoja) tukea vanhemmat osoittavat lasten liikkumista kohtaan lasten omasta mielestä?
3. Minkälaisia positiivisia ja negatiivisia kokemuksia lapsilla on vanhempien osoittamasta tuesta heidän liikkumistaan kohtaan?
4. Minkälainen liikuntatausta vanhemmilla on/miten he itse liikkuvat?

8 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä kappaleessa on tarkoitus kuvata tutkimuksen kulkua vaihe vaiheelta. Aloitan tutkimuksen lähtökohdista sekä tutkimusmenetelmän valinnasta. Tämän jälkeen kuvaan aineiston keruu -prosessia ja kerron tutkittavista sekä esittelen saatua aineistoa. Lopuksi tuon esiin aineiston käsittelyn vaiheita sekä tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä.

8.1 Tutkimuksen lähtökohta

Tutkimukseni tavoite tarkastella ja pyrkiä ymmärtämään lasten kokemuksia vanhempien tuesta heidän liikkumistaan kohtaan ohjasi tutkimusotteen valinnaksi hyvin luontevasti laadullisen tutkimusotteen. Laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta kuvaillaankin usein ymmärtäväksi ja pehmeäksi tutkimusotteeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018). Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena onkin ilmiön syvällisempi ymmärtäminen ilman pyrkimystä yleistettävyyteen (Metsämuuronen 2008, 14).

Laadullista tutkimusta pidetään usein myös määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimusotteen vastakohtana, vaikka ajatus on harhaanjohtava. Nämä eri tutkimusotteet eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan ne voivat tarkastella samaa ilmiötä, mutta näkökulma tarkasteluun on erilainen. (Puusa & Juuti 2020, 75; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Eskola ja Suoranta (1998) tuovatkin esiin laadullisen tutkimuksen yleisiä piirteitä, jotka poikkeavat määrällisestä tutkimuksesta. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan monesti kiinnostuneita erityisesti osallistujien kokemuksista ja ajatuksista. Tämä näkökulma tuokin muun muassa erilaiset haastattelut, havainnoinnin ja tekstianalyysit keskeisiksi aineistonkeruumenetelmiksi. (Eskola & Suoranta 1998.) Myös omassa tutkimuksessani käytin aineiston keräämiseen haastatteluja, joista kerron seuraavassa alaluvussa lisää.

Laadullinen tutkimus on myös luonteeltaan prosessiluonteista, joka tarkoittaa sitä, että esimerkiksi tutkimuskysymykset ja -suunnitelma monesti elävät tutkimuksen edetessä. Tämä ominaisuus myös korostaa tutkimuksen eri vaiheiden eli aineistonkeruun, analyysin, tulkinnan ja raportoinnin kietoutumista yhteen. (Eskola & Suoranta 1998.) Puusa ja Juuti (2020, 80)

kuvailevatkin tätä tutkimusprosessin joustavuutta laadullisen tutkimuksen toteutumisen ehdoksi. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa korostuvat aineistonkeruun ja analyysimetodien tarkka kuvailu, joka on keskeinen osa tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on eri tavalla keskeinen asema kuin määrällisessä tutkimuksessa. Tutkijalla on mahdollisuus joustavuuteen tutkimuksen suunnittelussa ja toteutuksessa, kunhan tutkijan ratkaisut vain tulevat raportista esille myös lukijalle. (Eskola & Suoranta 1998.) Laadullista tutkimusta voidaan pitää osittain subjektiivisena, sillä esimerkiksi tutkijan omakohtainen tulkinta ja päätökset vaikuttavat tutkimusasetelmaan ja sen ympärillä tehtyihin päätöksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018). Vaikka tutkijalla onkin aina omista kokemuksistaan juontavia ajatuksia ja havaintoja tutkimukseen liittyen, ne eivät saisi kuitenkaan olla liian vahvoja ennako-olettamuksia, jotka rajaisivat tutkimuksellisia toimenpiteitä. Laadullisessa tutkimuksessa oleellista onkin hypoteesittomuus, jolloin tutkija ei aseta valmiita olettamuksia tutkimuksen tulosten suhteen. (Eskola & Suoranta 1998.) Puusan ja Juutin (2020, 79) mukaan hypoteeseja nousee kuitenkin esiin aineiston pohjalta analysoinnin edetessä.

Laadullisessa tutkimuksessa objektiivisuus syntyykin kaiken subjektiivisen tiedostamisesta ja tunnistamisesta (Eskola & Suoranta 1998). Näin myös itse pyrin tunnistamaan ja tuomaan esille oman taustani ja sen vaikutuksen sekä esioletukseni aiheeseen liittyen. Itselläni onkin omasta elämästä havaintoja ja kokemuksia siitä, kuinka liikunnalliset vanhemmat kannustavat lapsiaan liikunnan pariin ja mahdollistavat erilaiset liikuntaharrastukset. Nämä omakohtaiset kokemukset ohjaavatkin käsityksiäni siitä, että fyysisesti aktiivisten vanhempien lapsilla olisi paremmat lähtökohdat liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen verrattuna esimerkiksi fyysisesti inaktiivisten vanhempien lapsiin. Myös aiheeseen liittyvään teoriaan tutustuessani nämä esioletukseni ovat vahvistuneet. Mutta kuten aiemmin kirjoitin, niin tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut erityisesti lasten omakohtaisista kokemuksista vanhempien tuesta heidän liikkumistaan kohtaan. Tutkimuksessa pyrinkin olemaan avoin kaikille tutkimukseni löydöksille.

8.2 Aineiston keruu

Tutkimusaiheena minulla oli tarkastella nimenomaan lasten kokemuksia vanhempien tuesta heidän liikkumistaan kohtaan, joten tämän pohjalta valitsin tutkimusmenetelmäksi haastattelut lapsille. Haastattelua voidaan pitää eräänlaisena keskusteluna, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja johdattelemana (Eskola & Suoranta 1998; Puusa 2020, 103). Haastattelu onkin järkevä vaihtoehto, kun halutaan tietää tarkemmin ihmisten ajatuksista ja syistä toiminnan takana (Tuomi & Sarajärvi 2018). Parhaimmassa tapauksessa tutkija pääsee lähemmäs tutkittavien ajatuksia, mieltymyksiä, mielihaluja, odotuksia ja kokemuksia (Puusa 2020, 103). Haastattelun joustavuus on myös etu, sillä haastattelijana minulla oli mahdollisuus esimerkiksi toistaa ja selventää kysymyksiä tarvittaessa (Tuomi & Sarajärvi 2018). Erityisesti lasten kanssa tämä olikin tärkeää, sillä heillä saattoi olla välillä vaikea ymmärtää, mitä kysymyksillä tarkoitettiin. Kokonaisuudessaan teinkin kolme haastattelua, jotka toteutin kaikki kasvotusten.

Toteutin haastattelut teemahaastatteluina eli puolistrukturoituina haastatteluina. Tämä tarkoittaa sitä, että haastattelussa edetään etukäteen tutkimuskysymysten pohjalta suunniteltujen teemojen sekä niitä tarkentavien kysymysten mukaan. Teemahaastattelussa ei ole kuitenkaan tarkasti määritelty kysymysten muotoa tai järjestystä. Teemahaastattelussa voidaan myös haastateltavien vastauksiin perustuen kysyä sekä tarkentavia että asiaa syventäviä kysymyksiä. (Metsämuuronen 2008, 41; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Metsämuuronen (2008, 41) mukaan teemahaastattelut sopivat erityisesti tilanteisiin, joissa kysymysten kohteena ovat intiimit tai aremmat aiheet tai pyritään selvittämään hatarasti tiedostettuja asioita, kuten tutkittavan arvostuksia, ihanteita ja perusteluja.

Toteutin haastattelut ryhmähaastatteluina, joka tarkoittaa sitä, että haastattelussa on samalla kertaa paikalla useampia haastateltavia (Eskola & Suoranta 1998). Haastatteluni koostuivatkin 2–4 lapsen ryhmistä. Ryhmähaastattelut valitsin siitä syystä, että tavoitteenani oli saada haastatteluista mahdollisimman rentoja ja keskustelunomaisia tilanteita. Ajattelin, että lasten on mukavampi olla tilanteessa pienessä ryhmässä. Myös Eskola ja Suoranta (1998) tuovat esiin huomion, että ryhmähaastattelu on hyvä valinta, jos olettaa haastateltavien esimerkiksi jännittävän haastattelijaa. Heidän mukaansa haastateltavat saavat ryhmähaastattelussa

esimerkiksi tukea ja rohkaisua toisiltaan. Alasuutarin (2012) mukaan ryhmähaastattelujen vuorovaikutustilanne tuottaa myös erilaista tutkimusaineistoa yksilöhaastatteluihin verrattuna ja keskusteluun osallistuvat ihmiset saattavatkin puhua asioista, jotka yksilöhaastatteluissa jäisivät itsestäänselvyyksiksi tai kokonaan keskustelusta syrjään. Haastateltavien valinnassa kävi myös ikään kuin vahingossa niin, että kaikkien kolmen haastateltavan pienryhmän lapset myös tunsivat toisensa etukäteen, joten jutustelu oli alusta saakka mukavan sujuvaa.

Olin rakentanut haastattelut niin, että ennen jokaisen haastattelun varsinaista aloitusta meillä oli hetken aikaa mahdollisuus jutella lasten kanssa heidän kuulumisistaan ja siten luoda rentoa ilmapiiriä sekä tutustua toisiimme. Tästä aloitimme haastattelun helpolla kysymyksellä, jossa lapset saivat kertoa omista liikuntaharrastuksistaan sekä vapaa-ajan liikunnastaan. Tämän jälkeen jatkoimme haastattelua neljään tutkimuskysymykseeni (Miten lapset kokevat vanhempien suhtautuvan heidän liikkumiseensa? Minkälaista (konkreettisia asioita/tekoja) tukea vanhemmat osoittavat lasten liikkumista kohtaan lasten omasta mielestä? Minkälaisia positiivisia ja negatiivisia kokemuksia lapsilla on vanhempien osoittamasta tuesta heidän liikkumistaan kohtaan? Minkälainen liikuntatausta vanhemmilla on/miten he itse liikkuvat?) pohjautuen. Olin miettinyt näihin teemoihin liittyen valmiiksi myös apukysymyksiä sekä esimerkkejä, että lasten olisi mahdollisimman helppo ymmärtää kysymyksiä ja niiden aihepiirejä. Haastattelurunko löytyy liitteistä (LIITE 1).

Haastattelujen lisäksi olin tehnyt lasten vanhemmille kyselylomakkeet (LIITE 2), joilla oli tarkoitus saada vielä lisää tietoa lasten, vanhempien sekä koko perheen liikuntatottumuksista. Kyselylomakkeet ovatkin monesti kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä, mutta niitä voidaan käyttää myös osana laadullista tutkimusta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Lomakkeessa kysyttiin lasten sekä vanhempien liikkumisen muodoista ja määristä, vanhempien kilpailu- ja valmennustaustasta sekä perheen yhteisestä liikunnasta. Kyselylomakkeet olivat osittain strukturoituja eli kysymysten muotoilu ja järjestys oli kaikille sama sekä vastausvaihtoehdot olivat valmiina, mutta lisäksi oli puolistrukturoituja kohtia, joissa haastateltava sai vastata omin sanoin (Eskola & Suoranta 1998). Lomakkeet annoin vanhemmille täytettäväksi ennen haastattelun aloitusta.

8.3 Tutkittavien ja haastatteluaineiston esittely

Tutkittavien valinnassa minulla oli kriteerinä lasten ikä eli 7–10-vuotiaat sekä aktiivisesti vähintään yhden liikuntalajin harrastaminen urheiluseurassa. Lähdin tavoittelemaan tähän kuvaukseen sopivia lapsia ensin omien kontaktieni kautta. Itselleni tuntui luonnolliselta kysyä voimisteluseurasta, jonka toiminnassa olen itsekin mukana. Tätä kautta sainkin ensin kaksi tutkittavaa pilottihaastatteluani varten, jonka suoritin ennen varsinaisten tutkimushaastattelujen aloitusta. Eskola ja Suoranta (1998) pitävätkin esihaastattelun tekemistä eli pilottia tärkeänä vaiheena. Heidän mukaansa pilottihaastattelussa tulee pohdittua haastattelussa ilmeneviä asioita, kuten kielen käyttöä ja pukeutumista. Lisäksi olennaista on varsinaiseen haastatteluun varautuminen esimerkiksi kehittämällä apu- ja lisäkysymyksiä. Pilottihaastattelu on myös hyvä paikka testata ääninauhurin toiminta. Pilottihaastatteluun ei kuitenkaan kannata pyytää ystäviä tai sukulaisia, vaan parhaan hyödyn siitä saa käyttämällä vieraampia ihmisiä, jolloin pilotti vastaa enemmän varsinaista tutkimushaastattelua. (Eskola & Suoranta 1998.) Tästä syystä lähdin myös itse kysymään haastateltavia jo pilottivaiheessa omaa tuttavapiiriä kauempaa. Pilottihaastattelun avulla sainkin hyvin testattua haastatteluteemojen sekä -kysymysten toimivuutta lapsilla. Lisäksi annoin pilottihaastatteluun osallistuneiden lasten vanhemmille täytettäväksi tutkimukseeni kuuluvan vanhempien kyselylomakkeen, jolloin sain myös tietoa lomakkeen kysymysten käytettävyydestä. Yksi tärkeä huomio pilottihaastattelun jälkeen oli myös se, että on parempi olla antamatta vanhempien kyselylomaketta etukäteen kotiin täytettäväksi, koska sillä saattaa muuten olla ohjaava vaikutus myös lasten vastauksiin.

Pilottihaastattelun jälkeen lähdin etsimään lapsia varsinaista tutkimushaastatteluani varten. Tavoitteena minulla oli löytää 6–10 tutkittavaa. Monesti laadullisessa tutkimuksessa tämä vähäiseltäkin kuulostava määrä tutkittavia on hyvin riittävä, sillä tarkoituksena on keskittyä pieneen määrään tapauksia ja pyrkiä analysoimaan ne mahdollisimman perusteellisesti. Merkittävä kriteeri laadulliselle tutkimukselle ei olekaan tutkittavien määrä vaan laatu, koska laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä myöskään tilastollisiin yleistyksiin. Monesti oleellista on myös harkinnanvarainen otanta tutkittavista, jolloin tutkimukseen osallistujat on valittu harkiten ja tarkoitukseen sopiviksi. (Eskola & Suoranta 1998; Puusa & Juuti 2020, 84; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Ensimmäisenä lähestyinkin uudestaan tutun voimisteluseuran valmennusjohtoa ja heiltä luvan saatuani iältään tutkimukseeni sopivien kilpa-aerobic

-ryhmäläisten vanhempia tekstiviestillä. Tätä kautta löytyikin tutkimukseeni ensimmäinen haastateltava pari. Myöntävän vastauksen saatuani näin vielä kasvokkain haastateltavat ja heidän vanhempansa, jolloin vanhemmat täyttivät vielä viralliset suostumuslomakkeet (LIITE 3) ja annoin lisätietoa haastattelusta. Lisäksi sovimme haastatteluajankohdan ja -paikan.

Samalla tavalla lähestyin myös seuraavia tutkittaviani eli ensin olin yhteydessä hiihtolajeissa mukana olevan urheiluseuran valmennuspuoleen. Tämä valinta johtui siitä, että mielestäni hiihtolajien harrastaminen on sopivan erilaista ensimmäisen haastatteluparin voimisteluharrastuksiin nähden ja lisäksi itselläni on tuttavuuksia hiihtoseuran valmennuksessa. Saatuaani valmentajilta myöntävän vastauksen tutkittavien etsintään hiihdon harrastajien parista lähestyin taas lasten vanhempia tekstiviestillä. Lisäksi kävin myös harjoitusten aikana juttelemassa vanhempien kanssa ja lopulta sainkin seuraavaa haastatteluani varten neljä lasta eli kahdet sisarukset.

Kolmatta tutkimushaastatteluani varten lähestyin aktiivisesti käymälläni crossfitsalilla muita tuttuja treenaajia, joilla tiesin olevan tutkimukseeni sopivia lapsia. Tätä kautta löysin helposti kolme haastateltavaa lasta lisää, joista myös kaksi ovat sisaruksia. Kokonaisuudessaan tein siis kolme eri haastattelua, joissa oli yhteensä yhdeksän lasta.

Mielestäni kokonaisuudessaan sain tutkimustani varten hyvän ja tarpeeksi monipuolisen joukon liikkuvia lapsia Etelä-Pohjanmaan alueelta. Iältään lapsista suurin osa (5) oli kahdeksanvuotiaita, kaksi heistä oli yhdeksänvuotiaita ja lisäksi yksi 7- ja yksi 10-vuotias. Myös harrastuksiltaan lapset olivat monipuolisia, sillä harrastuskirjoa kaikkien lasten kesken löytyi kilpa-aerobicista, akrobatiasta, ratsastuksesta, jalkapallosta, salibandysta, cheerleadingista, tanssista, painista, pesäpallosta, hiihdosta, telinevoimistelusta, uinnista, suunnistuksesta ja yleisurheilusta.

Tutkimukseni raportoinnissa haluan tutkittavien suojan mukaisesti huolehtia haastateltavien anonymiteetista eli nimien säilymisestä salassa (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimuksessani en siis tuo esiin haastateltavien nimiä, vaan olen vaihtanut nimet neutraaleiksi nimiksi: lapsi 1, lapsi 2, lapsi 3, lapsi 4, lapsi 5, lapsi 6, lapsi 7, lapsi 8 ja lapsi 9. En myöskään kehitellyt

haastateltaville salanimiä, sillä en halunnut tuoda haastateltavien sukupuolta esiin. Kokonaisuudessaan tutkimusjoukkooni kuului kuitenkin sekä tyttöjä että poikia. En myöskään tulososiossa ota haastateltavien ikää esille tai yhdistä harrastuksia tiettyyn henkilöön, jolloin haastateltavien tunnistettavuus pysyy salassa.

Tein kaikki tutkimushaastatteluni yhdessä sopimamme aikataulun mukaisesti 19.-23.2.2020 välillä. Tarkoituksena oli sopia vanhempien kanssa aika ja paikka niin, että siitä olisi mahdollisimman vähän vaivaa ja ylimääräistä kulkemista tutkimukseen osallistuville lapsille sekä heidän vanhemmilleen. Kaksi ensimmäistä haastattelua toteutettiin lasten harjoitusten yhteydessä harjoitusalin pukuhuoneessa sekä hiihtoseuran kopissa. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan säännöllisesti kokoontuvan ryhmän haastatteluun sopiikin hyvin sen tavanomainen kokoontumispaikka. Kolmas haastattelu taas sovittiin vanhempien liikunnan yhteyteen crossfitsalin yläkerran parvelle. Haastattelupaikan tulisi olla myös rauhallinen ja ryhmähaastattelujen kohdalla mielellään jokaiselle osallistujalle neutraali (Eskola & Suoranta 1998). Tavoite olikin toteuttaa kaikki haastattelut häiriöttömissä tiloissa, jossa onnistuttiinkin kahden ensimmäisen haastattelun kohdalla hyvin. Kuitenkin kolmas haastattelu crossfitsalilla oli hieman haastava, sillä salilla samaan aikaan olevista harjoituksista kuuluva melu ja musiikki sekä parven avoin näkymä harjoituksiin vei välillä lasten huomiota toisaalle.

Kokonaisuudessaan ensimmäinen haastattelu kahdelle lapselle oli kestoiltaan noin 20 minuuttia, toinen haastattelu neljälle lapselle sekä kolmas kolmelle lapselle olivat kestoiltaan noin 30 minuuttia. Nauhoitin kaikki haastattelut puhelimeni Ääninauhuri -sovelluksella. Olin testannut kyseisen sovelluksen toiminnan ja luotettavuuden etukäteen itsekseeni sekä pilottihaastattelussa, jolloin totesin sen olevan riittävä nauhoitusmuoto tutkimustani varten. Haastatteluiden nauhoittamisen valitsin myös toimintatavaksi sen vuoksi, että pystyisin itse kunnolla keskittymään haastateltaviini muistiinpanojen sijaan. Haastatteluiden jälkeen litteroin nauhoitetut aineistot eli kirjoitin ne sanasta sanaan ylös käyttäen Word-tekstinkäsittelyohjelmaa. Litterointia käytetään välineenä tutkimukseen osallistuneiden puheen organisoinnin ymmärtämiseen. (Metsämuuronen 2008, 14.) Litteroinnin jälkeen myös poistin ääninauhat itseltäni.

8.4 Tutkimusaineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysin tarkoituksena on kuvailla, tulkita ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä (Puusa & Juuti 2020, 143). Analyysin keinoin pyritään saamaan aineistoon selkeyttä ja sitä kautta tuomaan uutta tietoa ilmiöstä. Aineistosta pyritäänkin tiivistämällä luomaan helpommin ymmärrettävä ja mielekäs kokonaisuus, jossa aineiston sisältämä informaatio tulee paremmin esiin. (Eskola & Suoranta 1998.) Analyysimenetelmäksi valitsin sisällönanalyysin, jossa pyritään aineistossa ilmenevien merkitysten systemaattiseen kuvaamiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Tuomi ja Sarajärvi (2018) tuovat esiin kolme erilaista sisällönanalyysin toteutustapaa, jotka ovat aineistolähtöinen, teorialähtöinen sekä teoriaohjaava sisällönanalyysi. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi lähtee aineiston pohjalta, jossa tulkinnan ja päättelyn kautta edetään kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä taas tutkimusaineiston luokittelu perustuu aikaisempaan tietoon tutkittavasta ilmiöstä. Teoriaohjaava sisällönanalyysi on ikään kuin kahden edellisen sisällönanalyysin välimuoto, joka etenee aineiston ehdoilla aineistolähtöisen analyysin tavoin. Kuitenkin käsitteiden muodostuksessa hyödynnetään myös jo ilmiöstä aiemmin tiedossa olevaa teoriapohjaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Omaa tutkimustani kuvaakin parhaiten teoriaohjaava sisällönanalyysi. Tutkimuksessani hyödynsin analyysivaiheessa kyseisestä ilmiöstä aiemmin tehtyjä tutkimuksia, aineistoani sekä omaa tulkintaa ja päättelyä.

Puusan (2020, 151) mukaan analyysin ensimmäinen vaihe on tutustua aineistoon lukemalla sitä läpi useampaan kertaan sekä tarkastelemalla aineistoa kokonaisuutena ja pienempinä osina. Puusa (2020,151) perustelee tämän sillä, että tutkijan aineiston tuntemus vaikuttaa myös analyysin laadukkuuteen. Jo aineistoon tutustuessa tutkijalle monesti nouseekin esiin erilaisia havaintoja ja oivalluksia, joiden kohdalla tulee kuitenkin muistaa, etteivät ne välttämättä ole systemaattisia tai jäsennä koko aineistoa. Tästä syystä analyysissä tulee edetä vaiheittain. (Eskola & Suoranta 1998). Tuomi ja Sarajärvi (2018) nostavat esiin kolme sisällönanalyysin vaihetta, jotka ovat pelkistäminen eli redusointi, ryhmittely eli klusterointi ja aineiston

käsitteellistäminen eli abstrahointi. Näiden sisällönanalyysin vaiheiden mukaan olen myös omassa tutkimuksessani edennyt.

Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa pelkistämisen tarkoitus karsia aineistosta epäolennainen pois. Tällöin auki kirjoitetusta aineistosta etsitään kaikki tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset alkuperäisilmaukset, muodostetaan niistä pelkistettyjä ilmauksia ja listataan pelkistetyt ilmaukset allekkain. (Puusa 2020, 152; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tässä kohtaa tulee huomata myös, että yhdestä lausumasta voi löytää useampia pelkistettyjä ilmauksia (Tuomi & Sarajärvi 2018). Itse lähdin pelkistyksessä liikkeelle siitä, että kirjoitin jokaisesta haastattelusta erilliseen Excel-tiedostoon allekkain kaikki tutkimuksen kannalta olennaiset alkuperäisilmaukset. Tämän jälkeen pelkistin ilmaukset viereiseen sarakkeeseen. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) on esimerkkejä tutkimukseni alkuperäisilmausten pelkistyksestä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
<p><i>”Ehkä se on myös se kannustaminen niiku että tai sitte että jos meni hyvin nii sit sanoo niiku semmosen hyvän palutteen siitä että nyt meni hienosti ja paransit ja tämmöstä”</i></p> <p><i>”No ku mä sain ekan kerran öö spagaatin nii sitte ne kehu ja mä sain siitä tikkarin”</i></p> <p><i>”No niiku must tuntuu tosi kivalta ku äiti sano että niiku sillan ku mä tulin harkoista nii se sano että tosi kiva ja sä oot tosi reipas ku sä meet harkkoihin ja tälleen”</i></p> <p><i>”Jos esimerkiksi vaikka jossai menee nyt sillee että tajus itekki sen nii sit niiku siitä ottaa opiksi, sillälaila niiku jossai tai vaikka kisoissa tai tämmösessä”</i></p>	<p>Positiivinen palaute suorituksesta</p> <p>Palkitseminen onnistumisesta</p> <p>Kehuminen</p> <p>Korjaava palaute</p>

TAULUKKO 1. Alkuperäisilmausten pelkistäminen

Pelkistämisen jälkeen seuraa ryhmittely, jossa pelkistetyt alkuperäisilmaukset käydään huolellisesti läpi etsien yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Samaa ilmiötä kuvaavat pelkistykset ryhmitellään omiksi luokiksi, joista muodostuvat alaluokat. Nämä alaluokat nimetään niiden sisältöä kuvaavilla käsitteillä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Ryhmittelyä varten teinkin uuden ison Excel-taulukon, johon kokosin samankaltaisia ilmiöitä kuvaavia pelkistyyksiä allekkain. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 2) näkyy esimerkki ryhmittelyn toteutuksesta.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka
Positiivinen palaute suorituksesta Palkitseminen onnistumisesta Kehuminen Korjaava palaute	Palautteenanto

TAULUKKO 2. Pelkistettyjen ilmausten ryhmittely alaluokiksi

Pelkistettyjen ilmausten ryhmittelyssä aineistostani muodostui lopulta 14 alaluokkaa. Alaluokat ovat listattuna alla olevassa taulukossa (Taulukko 3).

lasten ohjatut harrastukset	lasten omatoiminen liikunta
lasten kilpailutoiminta	vanhempien harrastukset
vanhempien kilpailutoiminta	vanhempien kanssa liikkuminen
harrastuksen aloittaminen	harrastuksiin kulkeminen
harrastusvälineiden hankinta	paikan päällä kannustus
harrastuksen seuraaminen	liikkumaan lähteminen
palautteenanto	vanhempien liikunnallinen osaaminen

TAULUKKO 3. Pelkistyksessä muodostuneet alaluokat

Alaluokissa on jaoteltu erikseen lasten ja vanhempien liikuntatyyleihin liittyvät tekijät, kuten lasten omatoiminen ja ohjattu liikkuminen sekä kilpailutoiminta. Lisäksi yhtenä alaluokkana on vanhempien kanssa yhdessä toteutettu liikunnan harrastaminen. Alaluokka lasten harrastusten aloittamisesta taas pitää sisällään lajin pariin pääytymisestä kertovia havaintoja. Seuraavat alaluokat kertovat enemmänkin lasten liikunnan tukemiseen liittyvistä tekijöistä. Näitä ovat harrastuksiin kulkeminen, harrastusvälineiden hankinta, kannustus, harrastuksen seuraaminen, palautteenanto sekä vanhempien liikunnallisen osaamisen kautta lapsen liikuntataitojen tukeminen. Alaluokka liikkumaan lähtemisestä taas kuvaa lasten omatoimisen sekä vanhempien kanssa yhteisen liikkumisen suunnittelua ja aloitusta.

Alaluokkien muodostuksen jälkeen luokittelua jatketaan niin, että alaluokkia yhdistelemällä saadaan muodostettua yläluokkia (Puusa 2020, 153; Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä vaiheessa

muutamia tutkimukseni alaluokkia yhdistyikin toisiinsa, koska niiden sisältö oli hyvin samankaltainen.

Sisällönanalyysin kolmannessa vaiheessa eli käsitteellistämässä ryhmittelyä jatketaan pidemmälle. Tarkoituksena on jatkaa luokituksien yhdistämistä niin kauan kuin se on aineiston sisällön kannalta mahdollista. Näin alkuperäisdatasta edetään kohti teoreettisten käsitteiden muodostamista ja johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Omassa tutkimuksessani kehitin aineistoani kuvaavia lopullisia pääluokkia usean vaiheen kautta ja useampaan kertaan, että saisin niiden väliset erot selkeiksi. Lopulta tutkimuksestani muodostui viisi pääluokkaa, jotka ovat osallistuva, välineellinen, motivoiva ja tiedollinen tuki sekä liikuntatottumukset.

Tämän ensimmäisen sisällönanalyysin tehtyäni kävin samat analyysivaiheet vielä toiseen kertaan läpi myöhemmällä ajankohdalla. Tavoitteenani oli tarkistaa vielä omaa tulkintaani sekä tehdä samalla pieniä viilauksia lopulliseen luokitukseen. Uskon, että tulosten analysointi kahteen kertaan myös lisää tutkimuksen tulosten luotettavuutta.

8.5 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus täytyy aina suorittaa hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan, joka on edellytys tutkimuksen eettisyydelle, luotettavuudelle ja tulosten uskottavuudelle. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Ensinnäkin tarvitaan eettisesti sopiva ja perusteltu aihe tutkimukselle sekä laadukas tutkimussuunnitelma ja siihen sopiva tutkimusasetelma, että voidaan lähteä liikkeelle (Tuomi & Sarajärvi 2018; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Itsekin tein ensimmäisenä tutkimussuunnitelman, jossa pohdin ja suunnittelin tutkimuksen eri vaiheita. Tutkimussuunnitelma kuitenkin hieman muokkaantui tutkimuksen edetessä. Tässä kuitenkin pyrin jo tiedostamaan kaikki tutkimuksen teon eettiset kysymykset, mitä tulee ottaa huomioon.

Tutkimuksen teossa onkin tärkeää toimia alusta loppuun rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Tämä tarkoittaa itse tutkimustyötä, tulosten tallentamista ja esittämistä sekä tutkimuksen ja sen tulosten arviointia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tutkimuksessani pyrinkin noudattamaan tarkasti hyvien tieteellisten käytäntöjen ohjeita. Huolehdin myös, että muut

tutkijat saavat ansaitsemansa kunnioituksen tekemästään työstä merkitsemällä lähdeviittaukset huolellisesti raporttiini, kuten Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) ohjeistaa.

Olennainen osa tutkimukseni eettisyyttä on myös tutkittavien suojasta huolehtiminen, koska tutkimukseni kohdistuu ihmisiin. Ensimmäisenä tutkittaville onkin annettava tietoa tutkimuksen tavoitteista, menetelmistä ja mahdollisista riskeistä. Tämän jälkeen tutkittavilta kysytään suostumus tutkimukseen osallistumisesta, sillä se on täysin vapaaehtoista. Tutkittaville tulee tehdä myös samalla selväksi, että tutkimuksesta voi kieltäytyä tai keskeyttää osallistuminen missä vaiheessa tahansa. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Teinkin tutkittavien lasten vanhemmille lomakkeen (LIITE 2), jossa kerroin tutkimuksen tarkoituksesta, toteutuksesta sekä vapaaehtoisuudesta. Lisäksi pyysin vanhempia myös etukäteen kertomaan lapsilleen edellä mainituista asioista. Tutkimukseeni osallistuneiden lasten ollessa alle 15-vuotiaita heidän osallistumisestaan tutkimukseen päättää ensisijaisesti huoltaja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019), joten vanhemmat saivat myös suostumuslomakkeen täytettäväkseen lasten tutkimukseen osallistumista koskien. Lisäksi pyrin vielä varsinaisen tutkimuksen eli haastatteluiden alkaessa kertomaan lapsille, mistä tutkimuksessa on kyse ja muistuttamaan vapaaehtoisuudesta osallistumisessa sekä kysymyksiin vastaamisessa.

Tutkittavien suojaan kuuluu myös tutkimustietojen luottamuksellisuus eli tietojen turvallinen ja huolellinen säilyttäminen sekä niiden käyttäminen vain tutkimustarkoitukseen. Tutkijan on lisäksi huolehdittava tutkittavien nimettömyydestä ja mahdollisten henkilötietojen poistamisesta niiden välttämättömän käytön jälkeen. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Pyrinkin koko tutkimukseni ajan tarkkaan ja huolelliseen tutkimusaineiston säilytykseen asianmukaisella tavalla sekä sen hävittämiseen tutkimusprosessin jälkeen. Esimerkiksi haastatteluiden ääninauhat poistin heti litteroinnin päätteeksi. En myöskään kerännyt tutkittavilta muuta kuin välttämättömät henkilötiedot, jotka myös poistin heti, kun se oli mahdollista. Tutkittavien nimettömyyttä suojellakseni olen tutkimusraporttiini muuttanut nimet neutraaleiksi, kuten lapsi 1 ja lapsi 2. Näin en tuo myöskään lasten sukupuolta esille. Raportissani olen huolehtinut myös siitä, että en yhdistä tunnistettavia tietoja, kuten harrastuksia, kehenkään tiettyyn lapseen.

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan yksi tutkimuksen luotettavuuden tärkeimpiä tekijöitä on tutkija itse. Tämä liittyy paljolti tutkijan omien käsitysten ja tulkinnan tiedostamiseen tutkimukseen vaikuttajina, sillä tutkijan esiymmärrys aiheesta saattaa ohjata muun muassa tutkijan tekemiä havaintoja ja vaikuttaa siten kerättyyn aineistoon (Eskola & Suoranta 1998; Puusa & Juuti 2020, 101). Tutkijan tulisikin pyrkiä puolueettomasti ymmärtämään tutkimukseen osallistujia antamatta oman taustan tai käsitysten vaikuttaa tehtyihin löydöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tutkimuksessani olenkin pyrkinyt tiedostamaan esiymmärrykseni aiheesta pohtimalla omaa taustaani ja kokemuksiani tutkimuskysymyksiini liittyen. Pyrin myös avaamaan näitä ajatuksia lukijoille tutkimuksen lähtökohta -osiossa. Haastatteluissa ja aineiston analyysissä tavoitteenani oli kuitenkin unohtaa omat käsitykseni aiheesta ja keskittyä ainoastaan tutkimukseen osallistuneiden lasten kokemuksiin.

Tämä tutkijan oman tulkinnan vaikutus tutkimustuloksiin tulisi pystyä myös tuomaan esiin lukijalle tutkimusraportissa. Laadukkaasti ja yksityiskohtaisesti kirjoitettu raportti antaakin lukijalle tarpeeksi tietoa tutkimuksesta niin, että lukija pystyy myös arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Olenkin pyrkinyt kuvaamaan tutkimukseni kulkua ja analyysia tarkasti vaihe vaiheelta niin, että lukija saisi tutkimusprosessista mahdollisimman selkeän kuvan. Lisäksi uskon, että aineiston analysointi kahteen kertaan eri ajankohtina tuo myös lisää luotettavuutta saamiini tuloksiin.

9 TULOKSET JA POHDINTA

Tässä luvussa esittelen tutkittavasta ilmiöstä saatuja tuloksia eli lasten kokemuksia vanhempien tuesta heidän liikkumistaan kohtaan. Lisäksi tuon esiin omaa pohdintaa saatujen tuloksien valossa. Käyn tutkimuksessani ilmenneitä lasten kokemuksia läpi tutkimuksen analysoinnissa nousseiden lopullisten pääteemojen pohjalta. Seuraavassa kuviossa (Kuvio 1) on koottuna tutkimukseni lopulliset pääteemat.



KUVIO 1. Tutkimusaineiston pohjalta muodostuneet pääteemat

9.1 Liikuntatottumukset

Ensimmäisenä tutkimuksen teemoista tarkastelen sekä lasten että vanhempien liikuntatottumuksia. Tämä johtuu siitä, että tutkimusten mukaan vanhempien liikuntaharrastuneisuudella on havaittu selkeä yhteys myös lasten liikkumiseen (Cleland ym. 2005; Eriksson ym. 2008; Takalo 2004, 108–109). Tässä alaluvussa tuonkin esiin lasten

liikuntaharrastuksia ja omatoimista liikuntaa sekä vanhempien liikuntatapoja. Vanhempien kanssa yhdessä liikkumista käsittelem erikseen vasta seuraavassa alaluvussa osallistuva tuki.

Kokonaisuudessaan tutkimukseeni osallistuneilla yhdeksällä lapsella oli hyvin monipuolisesti liikuntaharrastuksia. Liikuntaharrastuksilla tarkoitan tässä tutkimuksessa ohjattuja urheiluseurassa tapahtuvia liikuntaharrastuksia. Lasten harrastuskirjosta löytyikin joukkuepelejä, voimistelullisia lajeja, suunnistusta, hiihtoa, yleisurheilua, uintia, ratsastusta sekä painia. Suurin osa lapsista harrasti myös useampaa lajia samanaikaisesti. Yksittäinen mielenkiintoinen huomio oli myös se, että kahdella lapsella, sisaruksilla, vanhemmat olivat ilmoittaneet liikuntaharrastuksia kysyttäessä myös tanssin, jota lapset eivät kuitenkaan itse maininneet. Voikin mahdollisesti olla, että lapset eivät itse mieltäneet tanssia liikuntaharrastukseksi. Heillä oli selkeästi muissa lajeissa mukana kilpailutoimintaa, jolloin se todennäköisesti vaikutti ajatukseen, että tanssi ei kuuluisi urheiluun. Toki mahdollista on myös, että tanssi on vain päässyt unohtumaan, kun harrastuksia oli niin monia.

Myös jokaisen lapsen vanhemmilla näytti kyselylomakkeiden mukaan olevan useampia liikuntaharrastuksia. Suurimmalla osalla vanhemmista liikuntaan liittyi omatoimisen liikunnan harrastamisen lisäksi myös järjestettyä/ohjattua liikuntaa, kuten joukkuepelejä ja ryhmäliikuntaa. Muutamit vanhemmista ilmoittivat myös tavoitteellisemmasta liikkumisesta kilpailutoiminnan ja joukkuepelien muodossa. Kokonaisuudessaan kuitenkin jokaisen lapsen vanhemmilla oli kilpailutaustaa vähintään lapsuus-/nuoruusvuosilta. Näin voidaankin sanoa, että jokainen vanhemmista kuuluisi liikunnallisesti aktiivisiin vanhempiin, jotka Salasuon ym. (2015, 94–96) mukaan vievät myös lapsensa ohjatun liikunnan pariin keskimääräisesti nuorempina. Tällöin lapset pääsevätkin jo pienestä pitäen osaksi urheiluseuratoimintaa.

Mielenkiintoinen huomio kuitenkin oli, että kaksi lasta yhdeksästä ei osannut kertoa vanhempien kilpailutaustasta mitään. Tämä voikin kertoa siitä, että perheessä ei ole paljoa tuotu esiin tätä vanhempien urheilutaustaa. Ehkäpä juuri urheilussa kilpailemista ei ole koettu niin merkittävänä asiana tai sitä ei ole haluttu osoittaa lapsille toivottavana mallina. On myös mahdollista, että vanhemmat ovat kilpailleet enemmänkin vain osana lajin harrastamista kuin

tavoitellakseen menestystä, jolloin myös kilpailukokemuksista kertominen on jäänyt vähemmälle.

Suurimmalla osalla vanhemmista näytti olevan myös valmennustaustaa ja muutamilla vanhemmista tälläkin hetkellä. Yksi tekemäni huomio vanhempien kilpaurheilutaustaan ja siihen yhdistettyyn valmennustaustaan liittyen oli sen lisäävä yhteys lasten harrastuksien määrään. Tällaisten vanhempien lapsilla harrastamien liikuntalajien määrä oli kolmesta viiteen, kun taas valmennukseen osallistumattomien vanhempien lapsilla liikuntalajit jäivät yhdestä kahteen. Voisikin sanoa, että tällaiset kilpaurheilu- sekä valmennustaustan omaavat vanhemmat kuuluisivat vahvan urheilusuhteen omaaviin vanhempiin, jotka Salasuon ym. (2015, 93–96) mukaan monesti osoittavat liikunnan ja urheilun selkeästi tärkeäksi osaksi vapaa-ajan toimintaa. Tällöin myös useiden lajien harrastaminen erityisesti lapsuudessa saatetaan katsoa eduksi.

Seitsemällä lapsella yhdeksästä löytyi myös osittain samoja harrastuksia kuin vanhemmilla nuoruuden kilpailulajeista, vaikka Aarresolan (2014) mukaan vanhempien kilpailulajien ja lasten liikuntaharrastusten välillä ei olisikaan havaittu merkittävää yhteyttä. Tässä saattaa kuitenkin näkyä se, että vanhemmat helposti vievät lapsiaan ensimmäisenä omien suosikkilajiensa pariin. Voi myös olla, että lapset ovat kiinnostuneet vanhempien liikuntalajeista nähtyään tai kuultuaan heidän kokemuksiaan lajin parista (Helander 2017, 43; Salasuo ym. 2015, 89). Tutkimuksessani oli mukana kolme sisarusparia, joilla oli myös selkeästi samoja harrastuksia keskenään. Tämä havainto on tehty myös Aarresolan ja Konttisen Nuori Urheilija -tutkimuksessa (2012), jossa tutkimukseen osallistuneista 14–15-vuotiaista 16 prosenttia harrasti samaa lajia ja 38 prosenttia samaa lajia sekä jotain muuta lajia kuin sisaruksensa. Tässä saattaaakin vaikuttaa juuri vanhempien lajitausta lasten harrastusten valinnassa. Muutamien lasten kohdalla nousikin esiin kommentit siitä, että vanhemmat olivat ehdottaneet omaa nuoruusvuosien kilpailulajia myös lapsen harrastukseksi. Jokainen lapsi kuitenkin mainitsi myös kavereiden olleen vaikuttajana liikuntaharrastusten pariin päätymisessä. Berg (2015) tuo artikkelissaan esiin vastaavan havainnon, kun suurin osa tutkimukseen osallistuneista lapsista oli aloittanut liikuntaharrastuksen kaverin houkuttelemana.

Kavereiden merkitys nousi selkeästi esiin myös lasten omatoimisessa liikunnassa. Vastaavia havaintoja ovat tehneet myös Lehmuskallio (2011) sekä Nupponen ym. (2014) tutkimuksissaan, joiden mukaan juuri kouluikäisillä lapsilla kaverit ovat suurilta osin vaikuttamassa lasten liikuntainnokkuuteen. Tutkimuksessani jokainen lapsista kertoikin leikkivänsä ulkona kavereiden kanssa. Lisäksi lähes jokainen mainitsi myös trampoliinin tai airtrackin, joka kuuluu tärkeänä osana vapaa-ajan toimintaan. On oletettavaa, että haastattelujen ajankohta keväällä myös vaikutti tähän trampoliinien erityiseen esillä oloon, sillä muutamat lapsista kertoivat vanhempien juuri pystyttäneen trampoliinin paikoilleen. Olisikin ollut mielenkiintoista tietää, millaisia kertomuksia omatoimisesta liikunnasta olisi tullut esimerkiksi talvella. Pyöräily oli myös sellainen, joka tuli esille jokaisen lapsen kohdalla. Kaikki mainitsivat pyöräilevänsä kouluun, mutta yksi lapsista kertoi pyöräilyn olevan myös tärkeä liikuntamuoto kavereiden kanssa muuten vaan. Lisäksi monet kertoivat pyöräilevänsä vanhempien kanssa, mutta tästä kerron tarkemmin seuraavassa alaluvussa. Yksittäisinä mainintoina haastatteluissa kerrottiin myös juoksemisesta, metsässä käymisestä ja kepparileikeistä.

Kokonaisuudessaan kuitenkin tulosten pohjalta näyttäisi siltä, että jokaisella tutkimukseni lapsella on sekä ohjattuja liikuntaharrastuksia että omatoimista liikuntaa viikoittain ja sitä tulee myös suositusten mukaan riittävästi eli 1–2 tuntia päivittäin (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008). Lisäksi lasten vanhemmat ovat fyysisesti aktiivisia ja harrastavat monenlaista liikuntaa, jolloin lapset saavat myös tärkeää liikkumisen esimerkkiä heiltä (Takalo 2004, 110–112). Nyt kuitenkin vanhempien kyselylomakkeista ei tule ilmi, kumpi vanhemmista mainittuja liikuntaharrastuksia harrastaa vai onko kyseessä mahdollisesti sekä äidin että isän harrastukset. Tämä olisi ollutkin mielenkiintoinen tieto, joka minun olisi kannattanut muotoilla kysymyksenä eri tavalla vanhempien kyselylomakkeeseen. Joka tapauksessa tärkeintä on, että vähintään toinen vanhemmista on fyysisesti aktiivinen, jolloin Clelandin ym. (2005) mukaan jo sillä on positiivinen vaikutus lasten vapaa-ajan liikkumiseen.

9.2 Osallistuva tuki

Toinen tutkimukseni teemoista on vanhempien osallistuva tuki. Tässä alaluvussa tarkastelenkin lasten ja vanhempien yhdessä liikkumista ja liikkumaan lähtemistä sekä vanhempien osallistumista lapsen harrastuksen seuraamiseen.

Jokainen tutkimukseni lapsista kertoi liikkuvansa myös yhdessä vanhempien kanssa. Tämä onkin tärkeää, sillä Takalon (2004, 110–112) mukaan juuri vanhempien kanssa yhdessä koetut liikuntahetket sekä vanhempien liikunnallinen esimerkki tukevat myös lasten liikkumista nyt ja myöhemmällä iällä. Jokainen tutkimukseni lapsista kertoi käyvänsä välillä lenkillä vanhempiensa kanssa. Tämä liikuntamuoto näyttikin olevan yleisin perheen yhdessä liikkumisen muoto tutkimukseni lapsilla. Havainto näyttäisi olevan myös hyvin linjassa muiden tutkimustulosten kanssa, sillä Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018) mukaan 6–9-vuotiaiden kohdalla suosituin liikuntamuoto on ulkoilu tai kävely. Muutamilla lapsilla oli myös koira kotonaan, jonka kanssa lenkkeily oli säännöllisempää. Seuraavaksi eniten mainintoja saivat perheen kanssa pyöräily ja uimassa käyminen. Nämä liikuntalajit mainittiin neljän lapsen taholta. Mielestäni nämä edellä mainitut liikuntamuodot ovatkin aika yleisiä ja helppoja liikuntamuotoja perheen kanssa yhteiseen tekemiseen. Näiden lisäksi yksittäisiä mainintoja tuli muun muassa hiihdosta, laskettelusta, pallopeleistä ja harrastukseen liittyvästä lihaskuntoharjoittelusta. Mielenkiintoinen lajimaininta oli myös ammunta, joka tuli esiin sisaruksilla. Olin kuitenkin aika yllättynyt, että esimerkiksi yhteisistä ulkoleikeistä tai pelailuista ei tullut useampia mainintoja. Tämä saattaa kuitenkin liittyä Arvosen (2004, 30–31) näkemykseen siitä, että kouluikäisten lasten kohdalla perheen yhteinen liikkuminen usein hiipuu lasten viettäessä enemmän aikaa myös kavereiden seurassa. Tällöin erilaiset pelailut tapahtuvatkin useammin kaveriporukassa. Arvosen (2004, 30–31) mukaan olisi kuitenkin tärkeää, että myös perheen yhteisistä harrastuksista pidetään kiinni.

Tämän tutkimuksen perusteella näyttääkin siltä, että perheen yhteisen liikunnan määrä on hyvin vaihtelevaa vanhempien kyselylomakkeeseen antamien vastausten perusteella. Suunnilleen puolet vanhemmista ilmoittivat liikkuvansa perheenä viikoittain 1–2 kertaa, kun taas toiset kertoivat yhteisen liikunnan jäävän noin kertaan kahdessa viikossa. Vanhemmat toivat esiin

arjen kiireiden vaikutuksen, jolloin esimerkiksi loma-aikoina yhteistä liikuntaa tulee heillä enemmän. Tämä onkin hyvin oletettava tulos, sillä myös Opetus- ja kulttuuriministeriön varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista kertovan julkaisun (2016) mukaan alle puolet lapsiperheistä liikkuu yhdessä 1–2 kertaa viikossa. Kyseisessä julkaisussa tarkoitetaan lapsiperheillä vielä alle kouluikäisten lasten perheitä, jolloin todennäköisesti 1–2 kertaa viikossa yhdessä liikkuvien perheiden määrä kouluikäisten lasten kohdalla on vieläkin vähäisempi.

Lisäksi vanhempien kyselylomakkeessa (LIITE 1) kysyttiin pelkästään perheenä yhdessä liikkumisesta, jolloin todennäköisesti vanhemmat ovat vastanneet sen mukaan ja esimerkiksi toisen vanhemman kanssa harrastettu liikunta jää mainitsematta. Tässä kohtaa olisinkin voinut miettiä kysymysten asettelua paremmin, sillä olisi ollut mielenkiintoista tietää myös erikseen äidin ja isän liikkumisesta lasten kanssa. Kuitenkin lasten vastauksista saa viitteitä siitä, että joitakin liikuntamuotoja harrastetaan enemmän äidin kanssa ja toisia taas enemmän isän kanssa. Tässä esimerkkejä lasten kommentteista:

“Äiti käy meidän kaa lenkillä.”

“Ja hiihtääski mä olin ainaki viime viikollaki nii mä olin hiihtääs iskän kaa.”

“Iskä myös pelaa meidän kaa pesistä niiku mennää vaikka harjottelemaa vaikka johonki kentälle.”

Mahdollisesti nämä ainoastaan toisen vanhemman kanssa harrastetut liikuntamuodot saattavatkin liittyä esimerkiksi vanhempien omaan urheilutaustaan, jolloin omia liikuntataitoja halutaan opettaa myös lapsille tai mieltymyksiin, jolloin itselle tärkeää liikuntalajia on mukava lähteä harrastamaan myös lasten kanssa. Toisaalta taas perheen aikatauluista johtuen on varmasti myös helpompaa liikkua lasten kanssa vuorotellen kuin saada koko perhe kerralla kokoon yhteisen liikunnan pariin.

Osa vanhemmista mainitsikin kyselylomakkeissa siitä, että yhteinen liikkuminen on vähäisempää arkisin. Monessa perheessä arki saattaakin olla hyvin aikataulutettua ja kiireistä varsinkin, jos on useampia lapsia. Päivät täyttyvät vanhempien töistä, lasten päivähoidosta ja koulusta, harrastuksista, mahdollisten lemmikkien hoidosta sekä kotitöistä. Takalo (2004, 115–116) onkin havainnut tämän arjen kiireen ja siitä seuraavan väsymyksen olevan selkeä rajoittava tekijä lasten liikunnassa. Mahdollisesti saattaakin olla niin, että esimerkiksi viikonloppuisin, kun aikaa olisi enemmän, niin käytetään aika mieluummin arjesta palautumiseen kuin esimerkiksi yhteisiin aktiviteetteihin. Aineistostani ilmeni esimerkiksi vanhempien viihtyminen tietokonepelien parissa, joka taas tuntui harmittavan lapsia. Tämä onkin valitettavaa, sillä lapset kuitenkin kaipaivat vanhemmiltaan myös yhteistä aikaa. Eräs lapsista toi esiin tyytymättömyytensä vanhempiensa kiireestä seuraavissa kommentteissaan:

“Ei oo kivaa ku ne on myöhään töis.”

“No iskä ei yleensä ehdi tehdä mitää ku sen pitää lähteä heti johonki kauppaan tai jotain...”

Lisäksi lasten maininnat todella harvoin tapahtuvasta yhteisestä liikkumisesta kertovat mahdollisesti siitä, että lapsilla olisi toiveissa päästä liikkumaan vanhempien kanssa useammin. Tämä tulee ilmi esimerkiksi seuraavasta kommentista:

“No niiku joskus minä ja äiti tai no tosi tosi tosi toooosi harvoin minä ja äiti käydään lenkillä.”

Mielenkiintoinen huomio oli kuitenkin se, että suurin osa lapsista kertoi vanhempien ehdottavan liikkumaan lähtemistä useammin kuin he itse. Mahdollisesti tämä liittyykin siihen, että kaikesta kiireestä huolimatta vanhemmat pyrkivät kuitenkin kasvattamaan lapsiaan omien kokemustensa ja tärkeiden arvojensa kautta, jolloin liikuntaa arvostavat vanhemmat myös haluavat kannustaa lapsiaan liikkumisen pariin (Salasuo ym. 2015, 94–96). Toisaalta taas lasten vapaa-ajan puuhailuun on nykypäivänä tullut paljon kilpailijoita liikkumisen rinnalle, kuten älypuhelimet ja sosiaalinen media. Näin lapsilla varmasti kuluisikin aika myös ruutujen ääressä helposti, jos kukaan ei ehdottaisi aktiivisempaa tekemistä. Tämä tulee ilmi esimerkiksi seuraavasta kommentista:

“Ehkä vähä enemmän vanhemmat ehdottaa. Ja sitte jos se ei kiinnosta nii no sit me päätetään tehdä jotai muuta eikä vaa niiku sillee...vaa laiskotella...”

Toisaalta kuitenkin tuli myös ilmi, että myöskään kaikkiin lasten aktiivisempiin ideoihin ei aina suostuta. Tämän voi huomata seuraavasta kommentista:

“No ainaki semmosee ehdotuksee että mennäänkö duudsonparkkii nii siihe ne ei suostu.”

Vanhempien olisi kuitenkin hyvä välillä kuunnella myös lasten toiveita ja mieltymyksiä liikunnan suhteen ja sitä kautta tukea lasten positiivista asennetta fyysistä aktiivisuutta kohtaan (Karvonen ym. 2016). Se ei välttämättä tarkoita joka kerta suostumista lasten ehdotuksiin, mutta esimerkiksi yhteisten päätösten tekoa ja lasten ajatusten kuuntelua. Tällöin lapsi kokee, että myös hän on saanut osallistua päätöksentekoon ja sitä kautta motivaatio liikkumaan lähtöä kohtaan vahvistuu (Konttinen 2014).

Positiivinen havainto aineistostani oli myös se, että jokaisen lapsen vanhemmat seuraavat lastensa liikuntaharrastuksia myös paikan päällä. Tämä näkyi erityisesti siinä, että vanhemmat ja osalla myös koko perhe tulevat katsomaan harrastukseen liittyviä kilpailuja, näytöksiä ja pelejä. Myös Aarresola ja Konttinen ovat Nuori Urheilija -tutkimuksessaan (2012) tehneet saman havainnon, että suuri osa vanhemmista käy seuraamassa lasten kilpailuja ja pelejä paikan päällä jatkuvasti tai melko usein. Kuitenkin esimerkiksi harjoitusten seuraaminen on aineistoni mukaan hyvin vähäistä. Ainoastaan yksi lapsista kertoi äidin katsovan usein myös hänen harjoituksiaan hallin ikkunasta. Kokonaisuudessaan harrastusten ja kilpailujen seuraaminen onkin lapsille varmasti tärkeä tuen ja kiinnostuksen osoitus. Monet tutkimukseeni osallistuneista lapsista kertoivatkin vanhempien mukanaolon kilpailuissa ja peleissä tuntuvan heistä kivalta. Kuitenkin yksi lapsista toi esiin myös kommentin siitä, että vanhemmat ovat mukana liikaakin:

“Se on vähä rasittavaa. Joskus se tuntuu siltä, että ei oikee kaipaa iskää ja äitiä mukaa niiku joka asiaan.”

Vaikka vanhemmat varmasti tarkoittavatkin vain hyvää ja haluavat auttaa, niin lasten kasvaessa ja itsenäistyessä myös harrastustoimintaan kaivataan monesti enemmän omaa vapautta ja mahdollisuutta omatoimiseen päätöksentekoon ilman vanhempien liiallista läsnäoloa. Tällöin vanhempien tulisikin jättää enemmän tilaa nuoren omille valinnoille ja tuettava nuorta hänen omissa ratkaisuisaan (Konttinen 2014). Kyseisen lapsen kommentteissa tuli esiin myös se, että isommissa kisoissa vanhempien apu ja läsnäolo oli tärkeää, mutta pienemmissä kisoissa taas hän koki pärjäävänsä paremmin itseksensä.

“Sitte näis tämmösis pienemmis missä mä en välttämättä niiku tarvi niitten apuakaa nii sitte ei oikee kiinnosta että ne tulee kattomaa.”

Myös harrastusten seuraamisessa yhdessä liikkumisen tavoin ilmeni aineistossani huomio, että vanhempien kiireiden takia he eivät aina ehdi katsomaan. Tämä tuli ilmi seuraavassa kommentissa:

“Kaikkii kisoihin ja näytöksiin ne tulee aina ku ne kerkee.”

Tästä kommentista tulee kuitenkin sellainen vaikutelma, että lapsille on ainakin yritetty selittää, miksi vanhemmat eivät esimerkiksi pääse paikan päälle katsomaan lapselle tärkeää hetkeä. Tämä onkin mielestäni erittäin tärkeää huomioida, sillä helposti lapset saattavat käsittää asian niin, ettei vanhempia kiinnosta. Kiinnostuksen ja myönteisyyden osoittaminen lasten liikuntaa kohtaan kuitenkin on yksi selkeä tekijä lasten liikunta-aktiivisuutta tukemassa (Takalo 2004, 111–112).

Kokonaisuudessaan tein aineistossani havainnon myös siitä, että useamman lapsen kohdalla toinen vanhemmista oli enemmän lapsen liikkumisessa mukana. Tämä liittyi niin lasten kanssa yhdessä liikkumiseen kuin lasten harrastusten seuraamiseenkin. Tämä käy ilmi esimerkiksi seuraavista lasten kommentteista:

“No meidän iskä yleensä nii liikkuu meidän kans tosi paljo.”

“Äiti on varmaa enemmän kattoos kisoja ja näytöksiä.”

Tähän onkin varmasti monia syitä, kuten edellä mainitut aikataululliset tekijät sekä vanhempien oma kiinnostus liikuntaa ja urheilua kohtaan. Lisäksi lapsiperhearjen pyörittäminen vaatii monesti vanhemmilta järjestelyä ja vastuualueiden jakamista, jolloin esimerkiksi lasten kanssa puuhailu on enemmän toisen vanhemman vastuulla toisen hoitaessa esimerkiksi kotia sillä välin. Tällainen järjestely tulee esiin erään lapsen kommentista:

“Ja sitte äiti on enemmän niiku kotitöissä silloin.”

Pääasia kuitenkin on, että jokaisella lapsella olisi kokemuksia vanhempien kanssa yhteisestä liikunnasta. Mielestäni kokonaisuudessaan aineistoni pohjalta näkymä vaikuttikin hyvältä, sillä jokainen lapsista kertoi tällaisista liikuntaelämyksistä. Kuitenkaan kaikilla lapsilla tilanne ei ole näin hyvä ja liikunnallisesti passiivisia lapsia on paljon. Tällaisilla vähemmän liikkuvilla lapsilla onkin heikosti kokemuksia liikunnasta vanhempien kanssa (Takalo 2004, 110).

9.3 Välineellinen tuki

Kolmas tutkimukseni teemoista on vanhempien välineellinen tuki. Tässä alaluvussa käsittelemme aineistoni pohjalta löytyneitä havaintoja muun muassa lasten harrastuksiin kuljettamisesta sekä harrastusvälineiden hankinnasta.

Aarresolan ja Konttisen Nuori Urheilija -tutkimuksen (2012) mukaan vanhemmat osallistuvat lasten harrastusten tukemisessa eniten juuri harjoitukseen ja kilpailuihin kuljettamiseen. Tämän perusteella osasinkin olettaa, että myös omassa aineistossani tulisi mainintoja lasten kuljettamisesta harjoitukseen. Näin myös kävi, sillä jokainen tutkimukseeni osallistuneista lapsista kertoi menevänsä harjoitukseen vanhempiensa kyydissä. Tämä käy ilmi seuraavista kommentteista:

“No niiku kaikkiin harrastuksiin mä meen autolla.”

“Joo äiti yleensä vie ja iskä hakee yleensä.”

Myös muiden lasten kommentit olivat hyvin vastaavanlaisia. Monen lapsen kohdalla tuli myös selkeästi ilmi, että molemmat vanhemmista osallistuvat harrastuksiin kuljettamiseen. Onkin tärkeää, että vanhemmat osoittavat halukkuutta kuljettamiseen, sillä Takalon (2004, 110–111) mukaan juuri vanhempien puutteellinen harrastuksiin kuljettaminen sekä vastahakoisuus kuljettamista kohtaan ehkäisee myös lasten liikuntainnokkuutta. Tutkimusaineistoni pohjalta näyttäisi siltä, että jokaisen lapsen kohdalla vanhemmat osoittavat tukeaan huolehtimalla lasten harrastuksiin pääsystä. Seuraavista kommentteista käykin ilmi, että tarvittaessa vanhemmat hyödyntävät myös esimerkiksi isovanhempien ja joukkuetovereiden vanhempien apua, jos esimerkiksi omien aikataulujen vuoksi kuljettaminen ei onnistu.

“Nii ja sitte äitiki vie välillä ja sitte jos iskä on vaikka lomareissulla niiku työreissulla nii sitte meidän mumma ja vaari vie.”

“No mä meen joskus meidän naapurin kyydis ku se on mun kaa samas joukkuees cheerissä ja sitte mä meen tanssiinki mun kaverin kyydillä.”

Kokonaisuudessaan olin kuitenkin aika yllättynyt siitä, että ainoastaan yksi lapsista mainitsi myös menevänsä harjoituksiin joskus omatoimisesti liikkuen. Mielestäni tutkimukseen osallistuneet lapset ovat kuitenkin jo sen ikäisiä, että vanhempien olisi hyvä opettaa lapsia kulkemaan lyhyempiä matkoja esimerkiksi pyörällä, jolloin samalla tulisi myös tärkeää hyötyliikuntaa. Kuitenkin välillä harjoittelupaikat voivat olla kaukana, kuten eräs lapsista toi esiin, ja erilaisia varusteita pitää kuljettaa mukana, jolloin lapsen itsenäisesti kulkeminen voi olla hankalaa tai jopa mahdotonta. Silloin lapselle onkin tärkeää, että vanhempi auttaa kuljettamisessa mahdollistaen näin harrastuksen jatkumisen.

Jokainen tutkimukseeni osallistunut lapsi kertoi vanhempien myös ostavan harrastuksessa tarvittavia välineitä. Tämä onkin Takalon (2004, 110–111) mukaan liikuntaharrastuksiin kускаamisen lisäksi tärkeä tekijä tukemassa lasten liikuntainnokkuutta. Valitettavasti kuitenkin välinehankinnat ovat monesti suuri rahallinen menoerä muiden harrastuskustannusten lisäksi.

Puroahon (2014) mukaan lasten ja nuorten harrastamisen kustannukset ovatkin nousseet jopa kaksin- tai kolminkertaisiksi noin kymmenen vuoden aikana. Tämä taas saattaa vaikuttaa lasten mahdollisuuksiin olla urheiluseuratoiminnassa mukana. Aineistossani tuli kuitenkin hyvin ilmi se, että vanhemmat hyödyntävät myös esimerkiksi sisarusten pieneksi jääneitä välineitä, joulu- ja syntymäpäivälahjaksi hankkimista sekä isovanhempien halua osallistua lasten liikunnan tukemiseen. Tämä tulee ilmi seuraavista kommentteista:

“No tota joskus cheerkengissä mä olin mukana mut se osti joulu tai synttärilahjaksi ne cheerkengät.”

“No äiti hommas kaikki paitsi nämä kengät on veljen vanhat.”

“Nii mun mummi on tuonu ainaki yhet ne paidat ja housut eiku paidan ja sitte äiti siihen on hommannu sellaset housut ja sitten shortsit ja nappikset.”

Lisäksi yksi maininta tuli myös siitä, että lapsi olisi itse ostanut omat harrastusvälineensä. Tämä oli aika yllättävää, sillä tutkimukseeni osallistuneet lapset olivat vielä kuitenkin niin nuoria. Mahdollisesti tässä tarkoitettiin sitä, että lapsi on saanut itse käydä valitsemassa haluamansa välineet, jotka hän on sitten käynyt ostamassa vanhempiensa avustuksella. Toisaalta on myös mahdollista, että lasten kasvaessa heitä aletaan opettaa siihen, että myös heidän tulee osallistua omiin harrastuskustannuksiinsa esimerkiksi kotitöistä ansaitun rahan avulla. Tähän saattaakin liittyä Palomäen ym. (2014) havainto siitä, että lasten liikuntaharrastusten tukeminen vähentyy lasten iän karttuessa, joka näkyi kyseisessä LIITU-tutkimuksessa liikkumiseen kannustamisessa, kyyditsemisessä, lapsen kanssa liikkumisessa sekä harrastuskulujen maksussa.

9.4 Motivoiva tuki

Neljäntenä tutkimukseni teemana on vanhempien motivoiva tuki. Tässä alaluvussa tarkastelen tutkimukseeni osallistuneiden lasten kokemuksia vanhemmilta saamastaan kannustuksesta sekä positiivisesta palautteesta heidän liikkumistaan kohtaan. Juuri tällainen vanhempien

kannustus ja rohkaisu onkin havaittu keskeisenä tekijänä lasten liikkumista tukemassa useissa tutkimuksissa (Beets ym. 2006; Ferrao & Janssen 2015; Vander Ploeg ym. 2013).

Tutkimukseni aineiston pohjalta olikin myönteistä havaita jokaisen lapsen kertovan vanhempien kannustavan heitä harrastuksien parissa. Erityisesti mainintoja tuli kilpailuihin, peleihin ja näytöksiin liittyvästä kannustuksesta. Tästä esimerkkeinä olivat muun muassa taputtaminen ja hurraaminen katsomossa. Kuitenkin yhden lapsen kohdalla tuli maininta myös siitä, että kilpailuissa kannustamiseen liittyi huutamista sekä kovaäänistä ohjeistamista. Tämä ei välttämättä kuitenkaan ole lapselle paras vaihtoehto kannustustyyliksi, vaikka se ehkä kisajännityksessä ja lapselle hyvää suoritusta toivoessa saattaisikin tuntua vanhemmasta luonteelta. Tällaisessa hyökkäävässä kannustustyyliässä saattavatkin olla taustalla vanhemman omat tavoitteet lapsen urheilussa pärjäämiseen, jolloin myös kannustaminen saa enemmänkin painostavan sävyn. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu tällaisen menestykseen painostavan vanhemmuuden enemmänkin ehkäisevän lasten liikuntamotivaatiota kuin tukevan sitä (Salasuo ym. 2015, 96; Sánchez-Miguel ym. 2013).

Osa lapsista kertoi vanhempien myös kehuvan ja antavan myönteistä palautetta esimerkiksi kilpailusuoritusten, onnistumisten ja reippaan toiminnan jälkeen. Tässä muutamia esimerkkejä lasten kommentteista:

“No ne kehuu niiku ja sanoo aina sitte jos on oppinu jotai uutta, sitte ne on ilosia siitä.”

“Ehkä se on myös se kannustaminen niiku että jos meni hyvin nii sit sanoo niiku semmosen hyvän palutteen siitä että nyt meni hienosti ja paransit ja tämmöstä.”

“No niiku öö must tuntuu tosi kivalta ku äiti sano että niiku sillon ku mä tuln harkoista nii se sano että tosi kiva ja sä oot tosi reipas ku sä meet harkkoihin ja tälleen.”

Lapset myös kuvailivat myönteisten kommenttien tuntuvan heistä hyvältä. Tällaista positiivista palautetta vanhempien tulisikin suosia, sillä esimerkiksi Beets ym. (2006) on tutkimuksessaan havainnut myönteisten huomioiden lasten liikuntaa kohtaan innostavan lapsia fyysiseen

aktiivisuuteen entisestään. Yksi lapsista toi kehuja lisäksi esiin myös palkitsemisen hienon suorituksen jälkeen.

“No ku mä sain ekan kerran spagaatin nii sitte ne kehu ja mä sain siitä tikkarin.”

Mielestäni tällaiset mieleiset pienet palkinnot voivatkin toisinaan toimia hyvänä vahvistuksena ja kiitoksena lapselle ahkeran harjoittelun jälkeen. Kuitenkin vanhempien olisi hyvä pitää mielessä, että liikunnan ilo tulisi lähteä lapsesta itsestään, eikä esimerkiksi vanhemmilta saamien palkintojen toivossa. Puhakainen (2001, 41) ja Vanttinen (2014) muistuttavatkin vanhempia siitä, että lasten liikunnassa tulisi ylläpitää leikkimielistä asennetta liian vakavan ja suorituskeskeisen asenteen sijaan.

Vanhempien mahdollisesti suoritukseen liikaa keskittyvä ajattelutapa tulikin esiin yhden lapsen kohdalla, kun hän kertoi kilpailun jälkeen vanhemmiltaan saamasta korjaavasta palautteesta. Hänen mielestään ei tuntunut hyvältä saada vanhemmilta huomautusta virheistä, jotka hän oli jo itsekin huomannut tehneensä kilpailusuorituksen aikana. Mieluummin hän olisi vain itse ottanut opikseen asiasta ilman vanhempien muistutusta. Tällaisesta vanhempien virheisiin keskittyvästä palautteesta saattaakin jäädä lapselle sellainen olo, että vanhemmat olisivat odottaneet häneltä enemmän ja parempaa suoritusta, joka taas mahdollisesti myöhemmin voi lisätä lapsen suorituspainetta esimerkiksi kilpailutilanteissa. Lopulta liikaa suoritukseen keskittyvä vanhemmuus voikin alkaa vähitellen syödä lapsen liikuntamotivaatiota ja viedä nautinnon urheilusta kokonaan (Salasuo ym. 2015, 96; Sánchez-Miguel ym. 2013; Ross ym. 2015).

Vanhempien osallistuminen lasten harrastuksiin näkyi aineistossani myös kiinnostuneisuuden kautta. Monet lapsista toivatkin esiin kommentteja siitä, että heiltä kysytään, miten harjoituksissa on mennyt. Tämä tulee ilmi esimerkiksi seuraavista kommentteista:

“Joo heti ku mä meen kotia nii heti kysytään.”

“Niin että aina ku jos meiltä tullaa hakemaa nii meiltä äiti tai iskä nii sitte mä yleensä niiku aina autos kerron ja sitte jos äiti tulee hakeen nii mä kerron sitte iskälle kotona ja nii.”

Esimerkiksi tällainen vanhempien osoittama kiinnostuneisuus ja liikkumiseen kannustaminen ovatkin lapselle tärkeitä osoituksia siitä, että harrastukset koetaan tärkeiksi (Salasuo ym. 2015, 94–96).

9.5 Tiedollinen tuki

Viidentenä teemana tutkimuksessani on vanhempien tiedollinen tuki. Tämän teeman alla tarkastelenkin aineistoni pohjalta nousseita havaintoja vanhempien omaan liikunnalliseen osaamiseen liittyen, kuten vanhemmilta tulevat apu, neuvot ja valmennus.

Jokaisen tutkimukseeni osallistuneen lapsen kohdalla tämä vanhempien omaan osaamiseen liittyvä tuki ei tullut ilmi, mutta muutaman lapsen kohdalla useammallakin tavalla. Esimerkiksi kolme lapsista toi esiin vanhemman valmentamisen omassa harrastuksessaan. Myös Salasuo ym. (2015, 90) on tehnyt huomion, että monesti urheilutaustaiset vanhemmat ovatkin lasten liikuntaharrastuksissa mukana esimerkiksi juuri valmennuksen kautta. Lapset olivat myös selkeästi mielissään tästä vanhempien valmennusosaamisesta. Yksi lapsista kertoikin toivoneensa äitiään valmennustoimintaan mukaan.

Lasten kommentteista sai myös vaikutelman siitä, että lapset arvostavat vanhempien liikunnallista osaamista ja tietämystä. Esimerkiksi yksi lapsista kertoi siitä, että isä on enemmän kisoissa mukana, koska hän tietää kyseisistä lajeista niin paljon. Muutamat lapsista taas kertoivat vanhemmiltaan saamasta opastuksesta:

“Mun äiti nii se tota cheerissä niiku että esim nytki se ku me tultii vähä aikasemmi nii se opetti mulle öö yhtä temppua.”

“Esim äiti nii auttaa jalkkiksessa että jos menee vahingossa sillee väärin niin sitte se niiku auttaa.”

“No niin munki äiti ku me harjoteltii sitä temppeua nii sitte munki äiti aina on sillee tiukempi ja kaikkee tommosta.”

Kuten edellisistä kommenteista näkyy, niin lajissa vaadittavia taitoja voidaan harjoitella yhdessä myös varsinaisten harjoitusten ulkopuolella. Mahdollisesti tällainen vanhempien syvempi tietämys ja lajissa mukana oleminen vahvistaakin myös lapsen omaa suhdetta lajiin. Lisäksi yhteiset kokemukset lajin parissa vaikuttavat myönteisesti myös lapsen liikkumiseen nyt ja tulevaisuudessa. Esimerkiksi Takalo (2016, 140) tuo tutkimuksessaan esiin vanhempien kanssa yhdessä harrastettujen liikuntamuotojen jatkuneen lapsilla monesti myös myöhemmällä iällä omaehtoisena liikkumisena.

Kuitenkin tästä vanhempien omasta lajiosaamisesta saattaa olla myös haittaa lapsen kannalta, kuten edellisessä alaluvussa toin esiin vanhemman antamasta korjaavasta palautteesta kisasuorituksen jälkeen. Vanhempien oma tietämys mahdollistaa sen, että he osaavat tarkastella esimerkiksi suoritustekniikoita ja tietävät kilpailusuorituksen ydinkohdat, jolloin heidän vaatimustasonsa lapsen tekemistä kohtaan saattaa myös olla korkeampi. Näin liikunnallisesti taitavilta vanhemmilta saattaakin tulla lapselle myös liikaa palautetta, joka voi alkaa turhauttaa lasta. Tällaisen esimerkin yksi lapsista toi esiin epäonnistuneen kilpailusuorituksen yhteydessä, jossa vanhempi oli kerrannut lapsen tekemiä virheitä kilpailun jälkeen.

Useamman lapsen kohdalla tein myös havainnon siitä, että monesti perheessä toinen vanhemmista oli liikunnallisesti pätevämpi, jolloin hän myös osallistui lapsen harrastukseen enemmän ja useammalla tavalla. Tästä huomiosta kerroinkin jo enemmän myös osallistuvan tuen kohdalla muun muassa vanhempien kanssa liikkeessä ja harrastuksia seurattaessa. Seuraavista kommenteista voikin huomata, että sama ilmiö jatkuu myös tiedollista tukea antaessa:

“Noo se ei oikee osaa mitää neuvoa missää tempuissa.”

“No mun iskä ei sano niiku mitää.”

“No iskä sillee että mun pitää sanoa vaikka jos se pitää mua jossai tempus nii mä on sillee että pidä näin. Muuten se ei osaa.”

Tämä havainto on myös ihan oletettava, jos vanhemmalta puuttuu kokemusta kyseisistä liikuntamuodoista. Oli kuitenkin hieno huomata, että tällaiset vanhemmat saattavat kuitenkin osallistua tempuille tai taitojen harjoitteluun omalla tyylillään, joka tulee ilmi seuraavasta kommentista:

“No mun iskä yleensä tota nii roikuttaa mua jaloista väärinpäin.”

Tärkeintä kuitenkin lapselle on varmasti se, että vanhempi osoittaa kiinnostusta lapsen tekemisiä kohtaan sekä läsnäoloa kuuntelemalla ja osallistumalla tekemiseen. Kaikilla vanhemmilla ei tarvitse olla erityistä liikunnallista osaamista tai valtavaa urheilutaustaa pystyäkseen tukemaan lasten liikuntaa parhaalla mahdollisella tavalla. Kuten Barr-Anderson ym. (2010) tutkimuksessaan havaitsivat, niin jo pienilläkin teoilla on lapsille iso merkitys.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni: *”Miten lapset kokevat vanhempien suhtautuvan heidän liikkumiseensa?”* löytyi melko selkeästikin vastaus jokaisen lapsen kohdalla, sillä liikkumiseen sekä erilaisiin urheiluseuraharrastuksiin kannustettiin ja ne osoitettiin tärkeäksi osaksi arkea. Tämä kävi ilmi siitä, että jokainen lapsi kertoi useammista liikunnan tukemisen keinoista. Kokonaisuudessaan tutkimukseni pohjalta muodostuneista teemoista lasten kokemaan tukeen liittyen ainoastaan tiedollinen tuki oli sellainen, joka ei täytynyt jokaisen lapsen kohdalla. Tiedollinen tuki, kuten liikkumiseen liittyvissä asioissa ohjaaminen ja valmentaminen vaativatkin usein vanhemmilta jo hieman enemmän omaa liikunnallista kokemusta. Tämä onkin varmasti syynä siihen, että juuri tiedollisen tuen antaminen jäi tässä tutkimuksessa vähäisimmäksi. Toisaalta tiedolliseen tukeen voisi liittyä myös esimerkiksi harrastuksista keskustelu yhdessä lapsen kanssa, mutta myöskään tällaiset asiat eivät juurikaan tulleet ilmi tutkimuksessani.

Melkein kaikilla tutkimukseeni osallistuneilla lapsilla oli myös enemmän kuin kaksi urheiluseurassa harrastamaa lajia. Tämä taas tuo esiin sen, että vanhemmat ovat halunneet mahdollistaa lapsilleen useita erilaisia liikuntamuotoja. Todennäköisesti tutkimukseeni osallistuneiden lasten vanhemmilla onkin myönteiset arvot esimerkiksi juuri liikuntaa ja aktiivista elämäntapaa kohtaan, jolloin nämä arvot ja asenteet välittyvät myös lapsille ohjaten heidän mieltymyksiään (Karvonen ym. 2016). Lisäksi lasten kertoessa kokemuksistaan vanhempien tuesta sekä osallistumisesta liikuntaan sain pääasiallisesti myönteisen kuvan vanhempien toimista. Tästä voisikin päätellä, että kukaan lapsista ei harrasta liikuntaa vasten vanhempien toiveita.

Toiseen tutkimuskysymykseeni: *”Minkälaista (konkreettisia asioita/tekoja) tukea vanhemmat osoittavat lasten liikkumista kohtaan lasten omasta mielestä?”* tuli paljon erilaisia huomioita. Oikeastaan näiden pohjalta rakentuikin pääasiassa tutkimukseni lopulliset teemat, jotka olivat liikuntatottumusten lisäksi osallistuva, välineellinen, motivoiva ja tiedollinen tuki.

Kokonaisuudessaan mielestäni näyttikin siltä, että tutkimukseeni osallistuneilla lapsilla ovat asiat erittäin hyvin vanhemmiltaan liikuntaa kohtaan saaman tuen suhteen. Helanderien (2017, 37) mukaan vanhempien tehtävästä lasten liikunnan tukijoina puhutaan paljon kolmen koon opista, joka tarkoittaa lyhyesti ja ytimekkäästi kannustamista, kuljettamista ja kustantamista. Tässä tutkimuksessa tämä vanhempien tehtävä täytyikin selvästi. Jokainen lapsista kertoi vanhempien kannustuksesta esimerkiksi pelien, kilpailujen ja näytösten yhteydessä. Tämä tuntui olevan lapsille myös yksi selkeimmistä tuen osoituksista. Kannustusta ilmaistiin myös esimerkiksi myönteisen palautteen muodossa ja kiinnostuksen osoittamisena harrastuksia kohtaan. Kuljettaminen harrastuksiin taas oli jopa niin yleistä tutkimukseeni osallistuneilla lapsilla, että ainoastaan yksi lapsista kertoi kulkevansa harrastuksiin myös itsenäisesti pyörällä tai kävellen silloin tällöin. Liikuntaharrastuksien kustannuspuoleen en tutkimuksessani varsinaisesti puuttunut, mutta ainakin jokainen lapsista kertoi saavansa tarvittavia harrastusvälineitä. Todennäköisesti vanhemmat myös huolehtivat muista harrastusmaksuista, sillä muuten harrastaminen ei olisi mahdollista.

Mielestäni yksi tärkeä tuen osoitus on myös lasten liikuntaan osallistuminen esimerkiksi yhteisen liikunnan kautta. Aarresola (2014) sekä Takalo (2004, 110–112) tuovatkin tutkimuksissaan esiin lasten kanssa yhdessä liikkumisen myönteiset vaikutukset lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Jokainen tutkimukseeni osallistuneista lapsista kertoikin liikunnasta vanhempien kanssa, osa enemmän ja osa vähän vähemmän. Pääasia kuitenkin on, että jokaisella lapsella löytyi tällaisia kokemuksia säännöllisesti. Lisäksi osalla lapsista oli kokemuksia myös vanhemman osallistumisesta oman lajin valmennukseen sekä harrastukseen liittyvästä yhteisestä taitojen harjoittelusta.

Kolmanteen tutkimuskysymykseeni: *”Minkälaisia positiivisia ja negatiivisia kokemuksia lapsilla on vanhempien osoittamasta tuesta heidän liikkumistaan kohtaan?”* tuli lasten kertomana pääasiassa myönteisiä kokemuksia, joka tietenkin oli hieno havainto. Eniten lapset tuntuivat olevan mielissään juuri vanhemmiltaan saamastaan huomiosta liikuntaharrastusten parissa. Kuitenkin esiin tuli myös muutamia lapsia harmittavia kokemuksia, kuten vanhempien kiireestä johtuva ajanpuute yhteiseen puuhailuun sekä vanhempien liian aktiivinen osallistuminen lapsen kilpailutoimintaan. Monesti saattaakin käydä niin, että vanhemmat yrittävät tukea lapsen harrastusta parhaansa mukaan, mutta eivät huomaakaan aiheuttavansa

samalla lapselle suorituspaineita, kuten Kanters ym. (2008) tuovat tutkimuksessaan esiin. Mielestäni tässä kohtaa Helanderien (2017, 77–78) ohje siitä, että paras tapa lapsen kannustamiseen on toimia niin kuin toivoisi itseä kannustettavan, voisikin olla hyvä pohdinnan aihe vanhemmille. Yksikään lapsista ei kuitenkaan kertonut esimerkiksi vanhempien välinpitämättömyydestä tai haluttomuudesta toimia lasten liikuntaa edistävällä tavalla. Tämä onkin oleellinen asia, sillä esimerkiksi vastahakoisuus kuljettamiseen sekä harrastusvälineiden hankintaan on havaittu selkeänä tekijänä lasten liikuntainnokkuutta lannistamassa (Takalo 2004, 110–111).

Viimeiseen tutkimuskysymykseeni: ”*Minkälainen liikuntatausta vanhemmilla on/miten he itse liikkuvat?*” tuli jokaisen lapsen kohdalla esiin, että lapsilta löytyi vanhempien liikunnallinen esimerkki kotoa. Jokaisen lapsen vanhemmat harrastivat useampaa liikuntamuotoa ja monessa perheessä toinen vanhemmista oli myös enemmän liikunnan harrastamiseen syventynyt. Näin liikunnallisuus olikin jokaisessa perheessä läsnä, jolloin myös lasten on helpompi omaksua kasvuympäristönsä liikunnallisia elementtejä (Aarresola 2014). Voisikin sanoa, että tutkimukseeni osallistuneilla lapsilla on hyvät edellytykset kasvaa ja oppia liikunnalliseen elämäntyyliin.

Kokonaisuudessaan siis tutkimukseeni osallistuneet lapset saivat vanhemmiltaan tukea liikkumiseensa monella tavalla. Asia olisi kuitenkin voinut olla toisin, jos osallistumiskriteerinä tutkimukseeni ei olisi ollut aktiivisesti urheiluseurassa harrastaminen. Monesti juuri vanhemmat, joilla on halua ja mahdollisuuksia antaa lapsilleen tukea liikunnan parissa, vievät heitä myös useammin urheiluseuraharrastusten pariin. Kaikilla lapsilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta tällaiseen liikunnan harrastamiseen, joka voi johtua esimerkiksi vanhempien omasta kokemattomuudesta ja kiinnostuksen puutteesta liikuntaa kohtaan, vähävaraisuudesta, kiireisestä elämäntyylistä ja väsymyksestä sekä erilaisista arkeen liittyvistä huolista. Voisikin olla mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe lähteä tutkimaan tällaisia fyysisesti inaktiivisempia vanhempia sekä heidän lapsiaan. Olisi kiintoisaa selvittää heidän liikuntatottumuksiaan sekä lasten kokemuksia vanhemmiltaan saamastaan tuesta liikkumiseen. Lisäksi olisi kiinnostavaa sekä hyödyllistä saada selville, millaisia toiveita fyysisesti inaktiivisilla lapsilla olisi oman liikunnan sekä vanhemmilta saamansa tuen suhteen.

LÄHTEET

- Aarresola, O. 2014. Vanhempien merkitys ja rooli. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46, 67–69.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Alasuutari, P. 2012. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Anttila, R., Jyrkiäinen, P., Mäenpää, P., Niemi-Nikkola, K., Savola, J., Pehkonen, J. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 6/2010.
- Arvonen, S. 2004. Mitä perheliikunta on? Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla perheliikkujan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 30–31.
- Baric, R., Vlastic, J. & Cecic Erpic, S. 2014. Goal orientation and intrinsic motivation for physical education: Does perceived competence matter? *Kinesiology* 46 (1), 117–126.
- Barr-Anderson, D., Robinson-O'Brien, R., Haines, J., Hannan, P. & Neumark-Sztainer, D. 2010. Parental Report Versus Child Perception of Familial Support: Which Is More Associated With Child Physical Activity and Television Use? *Journal of Physical Activity and Health* 7, 364–368.
- Beets, M., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. & Cardinal, B. 2006. Social support and youth physical activity: The role of provider and type. *American Journal of Health Behavior* 30, 278–289.
- Beets, M., Cardinal, B. & Alderman, B. 2010. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior* 37 (5), 621–644.

- Bennie, J. A., Pedisic, Z., Suni, J. H., Tokola, K., Husu, P., Biddle, S. J. & Vasankari, T. 2017. Self-reported health-enhancing physical activity recommendation adherence among 64,380 Finnish adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2017; 27: 1842–1853.
- Berg, P. 2015. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika: lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. *Nuoristutkimus* 33: 3–4.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2018. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Borodulin, K., Jousilahti, P., Mäki-Opas, T., Männistö, S., Valkeinen, H. & Wennman, H. 2018. Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Cleland, V., Venn, A., Fryer, J., Dwyer, T. & Blizzard, L. 2005. Parental exercise is associated with Australian children's extracurricular sports participation and cardiorespiratory fitness: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2 (1), 3.
- Corder, K., Ekelund, U., Steele, R.M., Wareham, N.J. & Brage, S. 2008. Assessment of physical activity in youth. *Journal of Applied Physiology* 105, 977–987.
- Dowda, M., Dishman, R. K., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R. 2007. Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. *Preventive Medicine* 44 (2), 153–159.
- Eriksson, M., Nordqvist, T. & Rasmussen, F. 2008. Associations between parents' and 12-year-old children's sport and vigorous activity: The role of self-esteem and athletic competence. *Journal of Physical Activity & Health* 5 (3), 359–373.
- Erkelenz, N., Kobel, S., Kettner, S., Drenowatz, C. & Steinacker, J. 2014. Parental activity as influence on children's BMI percentiles and physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine* 13, 645–650.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

- Ferrao, T. & Janssen, I. 2015. Parental encouragement is positively associated with outdoor active play outside of school hours among 7–12-year olds. 3:e1463; <https://doi.org/10.7717/peerj.1463>.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2018. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion nuorisoneuvosto. Nuorisotutkimusseura ja tekijät.
- Helander, K. & Helander, S. 2017. Kotikenttäetu: Kirja urheiluperheiden vanhemmille. Helsinki: A Bonnier Group Company.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.
- Kanters, M.A., Bocarro, J. & Casper, J. Supported or Pressured? An Examination of Agreement Among Parent's and Children on Parent's Role in Youth Sports. 2008. Journal of Sport Behavior 31 (1), 64–80.
- Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntavossa. Liikunta & Tiede 53 (1), s. 68–74.
- Kaseva, K., Hintsala, T., Lipsanen, J., Pulkki-Råback, L., Hintsanen, M., Yang, X., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltikangas-Järvinen, L. & Tammelin, T. 2017. Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age: A 30-year study. Journal of Physical Activity and Health 14, 520–531.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2018. Itsearvioidu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Kokko, S. 2014. Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46, 43–46.

- Konttinen, N. 2014. Innostuksesta intohimoon. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46, 18–21.
- Kutinlahti, E. 2018. MET – energiankulutuksen ja fyysisen aktiivisuuden mittari. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 13.12.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01039.
- Lahikainen, A. R. & Pirttilä-Backman, A.-M. 2007. Sosiaalipsykologian perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede 48 (6), 24–31.
- Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti. 2019. Viitattu 19.11.2019. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>.
- Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2018. Liikunta, terveys ja terveydenluketaito. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2018. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia -sarja 4. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J. G., Weiderpass, E. & Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. Liikunta & Tiede 51 (6), 71–77.
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. 2014. Kahdeksasluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. Liikunta & Tiede 51 (6), 56–62.

- Nyström, C.D., Ehrenblad, B., Eneroth, H., Eriksson, U., Friberg, M., Hagströmer, M., Larsson, C., Lindroos, A.K., Löf, M. & Reilly, J. 2016. Active Healthy Kids Sweden 2016: On Physical Activity for Children and Youth.
- Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 13.12.2019. [file:///D:/Gradu/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](file:///D:/Gradu/1477-Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus%20kouluikaisille.pdf)
- Packalen, H. 2015. Harkitut sanat, parempi valmennus: Kohti voimavarakeskeistä urheiluvalmennusta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 172. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura Ry.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2014. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvosto, 66–71.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso lisäävät nuorten liikkumista etenkin urheiluseuroissa. Liikunta & Tiede 53 (4), 92–98.
- Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika: Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Like.
- Puroaho, K. 2014. Nuorten kilpaurheilun harrastuskustannukset. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46, 129–133.
- Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy.
- Rasmussen, L. B., Andersen, L. F., Borodulin, K., Enghardt Barbieri, H., Fagt, S., Matthiessen, J., Sveinsson, T., Thorgeirsdottir, H. & Trolle, E. 2012. Nordic monitoring of diet, physical activity and overweight. First collection of data in all Nordic Countries 2011. TemaNord 2012:552.
- Ross, A. J., Mallett, C. J. & Parkes, J. F. 2015. The influence of parent sport behaviours on children's development: Youth coach and administrator perspectives. International Journal of Sports Science & Coaching 10 (4), 605–619.

- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36–41.
- Ryan, R. & Deci, E. 2017. *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A. & Eskola, J. 2011. “Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” -Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 18–23.
- Saarela, H., Mäki-Opas, T., Silventoinen, K. & Borodulin, K. 2015. Sosiodemografiset erot suomalaisten hyötyliikunnassa. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 55–63.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämäntulkku: Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Unigrafia.
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. & García-Calvo, T. 2013. The Importance of Parents’ Behavior in their Children’s Enjoyment and Amotivation in Sports. *Journal of Human Kinetics*: volume 36/2013, 169–177.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2019. Käypä hoito. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 13.12.2019. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203#R6>
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lastenliikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö Likes. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 163.
- Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272*. Jyväskylä.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 18.5.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 18.5.2020.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Thmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf

- Vander Ploeg, V., Kuhle, S., Maximova, K., McGavock, J. Wu, B. & Veugelers, P. 2013. The importance of parental beliefs and support for pedometer-measured physical activity on school days and weekend days among Canadian children. *BMC Public Health*. 13:1132.
- Van Sluijs, E.M.F., Skidmore, P.M. L., Mwanza, K., Jones, A.P., Callaghan, A.M., Ekelund, U., Harrison, F., Harvey, I., Wareham, N.J., Cassidy, A. & Griffin, S.J. 2008. Physical activity and dietary behaviour in a population-based sample of British 10-year old children: the SPEEDY study (Sport, Physical activity and Eating behaviour: environmental Determinants in Young people). *BMC public health* 8, 388. doi:10.1186/1471-2458-8-388.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.
- Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla perheliikkujan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 61.
- Vänttinen, T. 2014. Olympiavoittajaa tekemässä. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46, 55–56.
- World Health Organization. 2019. Global strategy on Diet, Physical Activity and Health. Physical Activity. Viitattu 13.12.2019. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>. A
- World Health Organization. 2019. Global strategy on Diet, Physical Activity and Health. What is Moderate-intensity and Vigorous-intensity Physical Activity? Viitattu 13.12.2019. https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/. B

LIITTEET

LIITE 1 Haastattelupohja

Johdanto (äänitetään)

- Oma nimi ja esittäytyminen
- “Tämä on pienryhmähaastattelu gradututkimustani varten. Tarkoitukseni on tutkia lasten kokemuksia vanhempien tuesta heidän liikkumistaan kohtaan. Pyydänkin teitä pian kertomaan omasta liikkumisestanne ja liikuntaharrastuksistanne sekä kokemuksista vanhempien tuesta teidän liikkumistanne kohtaan. Tämä haastattelu myös äänitetään, sopiihan se kaikille?”
- Päivämäärä, kellonaika, paikka
- Lasten nimet ja iät
- Seura ja laji
- Haastateltavien roolista:
“Esitän teille kysymyksiä, joihin saatte vastata omalla tavallanne, mitä koette tärkeäksi ja mitä tulee ensimmäisenä mieleen. Näihin kysymyksiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, vaan kaikki kertomanne kokemukset ja ajatukset ovat tärkeitä. Lisäksi voitte vapaasti esittää tarkentavia kysymyksiä, jos jokin on epäselvää. Voitte myös jättää vastaamatta kysymykseen tai keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa. “

Aluksi: Kertokaahan omista liikuntaharrastuksistanne ja muusta vapaa-ajan liikkumisesta.

Liikuntaharrastuksilla tarkoitetaan viikoittain säännöllisesti tapahtuvaa liikkumista esimerkiksi jotain ohjattua liikuntaa tai urheiluseurassa tapahtuvia harjoituksia. Vapaa-ajan liikuntaa taas voi olla esimerkiksi kaikki hyppiminen, juokseminen ja pelailut, joissa hengästyy. Liikunta voi kuitenkin olla myös rauhallisempaa, kuten kävely, pyöräily ja esimerkiksi uusien temppujen harjoittelu.

Tarkentavat kysymykset:

- Kerro omista liikuntaharrastuksistasi. Miten, missä ja kuinka usein harjoittelet? Kilpailetko?
- Liikutko ohjattujen harjoitusten ulkopuolella ja millä tavalla? **Esimerkiksi kouluun pyöräily, koiran kanssa lenkkeily...**
- Kenen kanssa liikut ja millä tavalla? **Esimerkiksi perhe, äiti/isä, kaverit...**

1. Miten lapset kokevat vanhempien suhtautuvan heidän liikkumiseensa?

Johdantokysymys: Kertokaahan, mitä mieltä teidän vanhempanne ovat teidän liikkumisestanne ja liikuntaharrastuksistanne.

Esimerkiksi innoissaan, kannustavia, paljon mukana harrastuksessa, sekaantuvat liikaa, ei kiinnostusta...

Tarkentavat kysymykset:

- Miten päädyit liikuntaharrastusten pariin? Miten vanhempien mielipide vaikutti asiaan? **Esimerkiksi vanhempien valitsema/suosittalema, kavereiden mukana...**
- Millä tavalla huomaat vanhempiesi innostuksen liikuntaharrastuksiasi kohtaan? **Esimerkiksi tulevat katsomaan harjoituksia/pelejä/kisoja, kyselevät harrastukseen liittyen, haluavat seurata lajia kanssasi...**

2. Minkälaista (konkreettisia asioita/tekoja) tukea vanhemmat osoittavat lasten liikkumista kohtaan lasten omasta mielestä?

Johdantokysymys: Kertokaahan, millä tavalla vanhemmat tukevat, kannustavat, auttavat ja ohjaavat teitä liikuntaharrastusten parissa.

Esimerkiksi kuljettavat harjoituksiin, tulevat katsomaan harjoituksia/kisoja/pelejä, hankkivat harrastusvälineitä, haluavat kuulla miten menee, rohkaisevat myös epäonnistumisten hetkellä...

Tarkentavat kysymykset:

- Millä tavalla vanhempiesi osallistuminen liikuntaharrastuksiisi näkyy arjessa? **Esimerkiksi kuljettaminen, harrastusvarusteiden/-vaatteiden huolto, perheen aikataulun suunnitteleminen harrastus huomioiden...**
 - Kerro jotain esimerkkejä äidin tuesta harrastuksissasi.
 - Kerro jotain esimerkkejä isän tuesta harrastuksissasi.
3. Minkälaisia positiivisia ja negatiivisia kokemuksia lapsilla on vanhempien osoittamasta tuesta heidän liikkumistaan kohtaan?

Johdantokysymys: Minkälaisia ajatuksia ja tunteita vanhempien tuki, kannustus, apu ja ohjaaminen teissä herättää?

Esimerkiksi tuntuu hyvältä ja rohkaisevalta kun vanhemmat tukevat ja kannustavat, tuntuu että vanhemmat iloitsevat puolestasi, tuntuu että vanhemmat toivovat sinulta menestystä kilpailuissa/peleissä, tuntuu että vanhemmat painostavat liikaa...

Tarkentavat kysymykset:

- Kerro jostain tilanteesta, kun vanhempien tuki tuntui hyvältä. Miksi? **Esimerkiksi jokin ele tai kommentti onnistumisesi jälkeen, vanhempien paikallaolo tärkeässä kisassa/pelissä, näytöksessä...**
- Kerro jostain tilanteesta, kun vanhempien tuki ei tuntunut hyvältä. Miksi? **Esimerkiksi jokin vanhempien kommentti kisan/pelin jälkeen, vanhemmilta tulevat odotukset/ohjeet siitä kuinka sinun tulisi harjoituksissa/kisassa/pelissä toimia...**

4. Minkälainen liikuntatausta vanhemmillä on/miten he itse liikkuvat?

Johdantokysymys: Kertokaahan vanhempienne liikkumisesta.

Esimerkiksi käyvätkö vanhemmat lenkillä, kuntosalilla, kävelevät/pyöräilevät töihin, jotain urheiluseuraharrastamista....

Tarkentavat kysymykset:

- Onko vanhemmillasi liikintaharrastuksia ja minkälaisia?
- Onko vanhempasi osallistunut urheilukilpailuihin? **Esimerkiksi lapsuudessa tai nuoruudessa...**
- Liikkuvatko vanhemmat sinun kanssasi ja miten? **Esimerkiksi perheen kanssa ulkoilu, retket, pelailut, uimahallissa käyminen...**

LIITE 2 Kyselylomake vanhemmille

1. Lapsen nimi _____
2. Lapsen ikä _____
3. Mitä ohjattuja liikuntaharrastuksia lapsella on? _____

4. Minkälaista omatoimista liikuntaa lapsen vapaa-aikaan kuuluu (esim. leikit, pelailut, hyötyliikunta kävellen/pyöräillen)? _____

5. Lapsen ohjattujen harjoitusten määrä viikossa:
 - laji _____
harjoitukset _____ kertaa viikossa, yhden harjoituksen kesto _____ minuuttia
 - laji _____
harjoitukset _____ kertaa viikossa, yhden harjoituksen kesto _____ minuuttia
 - laji _____
harjoitukset _____ kertaa viikossa, yhden harjoituksen kesto _____ minuuttia
6. Lapsen keskimääräinen liikunnan määrä viikossa (ohjatut harjoitukset + omatoiminen liikunta vapaa-ajalla): _____ tuntia/vko
7. Minkälaista liikuntaa vanhemmat harrastavat (ohjatusti/omatoimisesti)? _____

8. Vanhempien keskimääräinen liikunnan määrä viikossa: _____ tuntia/vko
9. Vanhempien mahdollinen liikunta-/urheilutausta (lajit): _____

10. Vanhempien mahdollinen kilpailusta urheilussa (rastita oikea vaihtoehto):

ei ole _____ kyllä on _____ kyllä, tälläkin hetkellä _____

Jos kilpailusta löytyy, niin mistä lajeista ja millä tasolla? _____

11. Vanhempien mahdollinen valmennusta urheilussa (rastita oikea vaihtoehto):

ei ole _____ kyllä on _____ kyllä, tälläkin hetkellä _____

Jos valmennusta löytyy, niin mistä lajeista ja millä tasolla? _____

12. Minkälaista liikuntaa perhe harrastaa yhdessä? _____

13. Kuinka usein keskimäärin perhe liikkuu yhdessä? _____

LIITE 3 Tiedote ja suostumuslomake tutkittaville

Hyvät lapsen huoltajat,

Olen Viivi Huhtala ja opiskelen Jyväskylän Yliopistossa liikuntapedagogiikkaa. Tällä hetkellä kirjoitan gradua, jossa tutkin aktiivisesti urheiluseuroissa harrastavien 7-10-vuotiaiden lasten kokemuksia vanhempien tuesta heidän liikkumistaan kohtaan.

Etsinkin 7-10-vuotiaita aktiivisesti urheiluseuroissa liikkuvia lapsia, jotka olisivat kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseeni. Tutkimus toteutetaan noin 30 minuuttia kestävinä pienryhmähaastatteluina 2-3 hengen ryhmissä. Haastatteluissa lapsia pyydetään kertomaan omasta liikkumisestaan ja liikuntaharrastuksistaan sekä kokemuksistaan vanhempien osoittamasta tuesta heidän liikkumistaan kohtaan. Lisäksi lapsilta kysytään vanhempien antamasta liikkumisen mallista ja mahdollisesta yhdessä liikkumisesta. Haastattelut toteutetaan yhdessä sovittuna ajankohtana urheiluseuraharjoitusten yhteydessä. Lisäksi vanhemmille tulee täytettäväksi pieni kyselylomake, jossa kartoitetaan perheen liikuntatottumuksia. Tämän täyttämiseen menee noin 10 minuuttia.

Haastatteluun osallistuminen on lapsille täysin vapaaehtoista ja heille kerrotaankin, että haastattelusta kieltäytyminen tai keskeyttäminen on sallittavaa, missä vaiheessa tahansa ilman seuraamuksia. Olisi myös toivottavaa, jos tutkimukseen osallistuvan lapsen huoltajat kertoisivat tutkimuksen tarkoituksesta sekä sen vapaaehtoisuudesta jo etukäteen lapselleen.

Pienryhmähaastattelut äänitetään ja litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi sanatarkasti sekä tallennetaan digitaaliseen muotoon ilman tunnistetietoja. Litteroidut aineistot sekä vanhempien kyselylomakkeet säilytetään asianmukaisesti salassa ja ääninauhat poistetaan heti litteroinnin jälkeen.

Tutkimusaineistoa tullaan käsittelemään täysin luottamuksellisesti ja tietoja käytetään ainoastaan kyseiseen tutkimustarkoitukseen gradutyötä varten sekä mahdollisesti tietopohjana

tulevissa liikunnanopettajan, -ohjaajan sekä valmentajan tehtävissä. Myöskään tulosten raportoinnissa kenenkään henkilöllisyyttä ei tule selville.

Pyytäisin teitä ystävällisesti täyttämään alla olevan suostumuslomakkeen, mikäli annatte lapsellenne luvan ja hän haluaa osallistua tutkimukseen. Lisäksi pyytäisin teitä täyttämään samalla oheisen vanhemmille tarkoitetun kyselylomakkeen.

Ystävällisin terveisin,

Viivi Huhtala

SUOSTUMUSLOMAKE

saa luvan osallistua tutkimukseen.

Allekirjoitus _____