

**VANHEMPIEN MERKITYS LASTEN JA NUORTEN FYYSISESSÄ  
AKTIIVISUUDESSA**

Vilma Koskinen

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

## TIIVISTELMÄ

Koskinen, V. 2022. Vanhempien merkitys lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma, 25 s.

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on tarkastella, millainen merkitys vanhemmilla on 6-15- vuotiaiden kouluikäisten lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa ja millä eri tavoilla he voivat vaikuttaa liikunnallisen elämäntavan syntymiseen. Työssäni pohdin erityisesti sitä, miten vanhempien tarjoama sosiaalinen tuki, sosioekonominen asema sekä liikuntakäyttäytyminen ovat yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaharrastamiseen.

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka lisää lihasten tahdonalaista energiankulutusta. Lasten ja nuorten heikentynyt fyysinen kunto sekä lisääntynyt inaktiivisuus uhkaavat kouluikäisten hyvinvointia ja terveyttä maailmanlaajuisesti. Liikkumattomuudesta aiheutuvien kansanterveydellisten ongelmien estämiseksi tarvitaan ratkaisevia toimenpiteitä, jonka vuoksi lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen on varsin keskeistä.

Kouluikäisistä 6–15-vuotiaista tytöistä ja pojista ainoastaan reilu kolmannes liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti tunnin päivässä. Murrosiässä kokonaisaktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen alkaa hiipua merkittävästi. Tulokset osoittivat, että vanhempien sosioekonominen asema on yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen siten, että hyvätuloisten ja korkeasti koulutettujen vanhempien lapset ovat fyysisesti aktiivisempia sekä osallistuvat yleisemmin urheiluseuratoimintaan mataliin sosiaaliluokkiin verrattuna. Etenkin tyttöjen organisoidun liikuntaharrastamisen huomattiin olevan yhteydessä isän koulutustasoon. Sosiaalisen tuen kautta vanhemmat voivat mahdollistaa toimintaan osallistumista, näyttää myönteistä ja kannustavaa esimerkkiä sekä tarjota ohjausta, neuvoja ja keskusteluapua. Taloudellisella panoksella sekä kyyditysvalla on tärkeä rooli toimintaan osallistumisen ja liikunta-aktiivisuuden säilymisen kannalta. Kannustaminen ja kehuminen rohkaisee lasta liikunnan pariin sekä toimii vahvistavana voimana liikuntasuorituksen aikana ja sen jälkeen. Tutkimustulokset osoittavat myös, että vanhempien fyysisen aktiivisuuden on todettu ennustavan lapsen liikuntakäyttäytymistä pitkälle aikuisikään saakka. Sekä isien että äitien liikunnallinen tausta ja aktiivisuus vaikuttavat lasten kokonaisaktiivisuuteen, omatoimisen liikunnan määrään sekä organisoituun liikuntaharrastamiseen.

Vanhempien merkitystä lasten liikunta-aktiivisuudessa selittävät useat eri tekijät ja niiden vaikutusmekanismit ovat hyvin moniulotteisia. Tulevaisuudessa olisi tärkeää keskittyä tutkimaan erityisesti sitä, mitkä tekijät ennustavat voimakkaimmin lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden kehityskulkua ja miten niiden merkitys muuttuu lapsen ja nuoren elämänvaiheiden mukaan.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, lapset ja nuoret, vanhemmat, sosiaalinen tuki, sosioekonominen asema

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	3
2.1 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	3
2.2 Liikunnan muodot.....	4
2.3 Liikuntasuositukset.....	5
2.4 Kouluikäisten aktiivisuus tänään.....	7
3 VANHEMPIEN MERKITYS LASTEN FYYSISESSÄ AKTIIVISUUDESSA.....	9
3.1 Sosioekonominen asema.....	9
3.2 Sosiaalinen tuki.....	11
3.2.1 Aineellinen tuki.....	12
3.2.2 Aineeton tuki.....	14
3.3 Vanhempien fyysinen aktiivisuus ja liikuntatausta.....	16
4 POHDINTA.....	19
4.1 Keskeisimmät tulokset.....	19
4.2 Rajoitteet ja jatkotutkimusalueet.....	22
LÄHTEET.....	24

# 1 JOHDANTO

Innostus ja mielenkiinto liikuntaa kohtaan herää jo lapsuusiässä (Telama ym. 2005). Maailman terveysjärjestö WHO:n (2020) mukaan lapsuuden aikaisella monipuolisella ja riittäväällä liikunnalla on todettu olevan lukuisia myönteisiä terveysvaikutuksia muun muassa motoristen taitojen, lihasmassan ja luuston kehitykseen, aerobiseen kuntoon ja kestävyYTEEN sekä liikkuvuuteen ja tasapainoon. Liikunta auttaa ehkäisemään useita sairauksia ja niiden riskitekijöitä sekä luomaan pohjan terveellisille elämäntavoille ja liikunnallisesti aktiiviselle aikuisuudelle. Erilaiset liikuntatilanteet vahvistavat myös yksilön sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia vähentämällä ahdistuksen ja masennuksen tunteita, opettamalla vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä sekä auttamalla ylläpitämään ja luomaan ystävyys-suhteita. Nuoruudessa korostuvat erityisesti liikunnan yhteys sosiaaliseen kehtykseen ja minäkäsityksen muotoutumiseen. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021) Kaiken kaikkiaan voimme todeta, että fyysisellä aktiivisuudella on korvaamaton asema lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen rinnalla.

Lasten ja nuorten fyysisen kunnan on havaittu laskeneen ja inaktiivisuuden lisääntyneen maailmanlaajuisesti erilaisten yhteiskunnallisten muutosten seurauksena. Tämänkaltaisen haitallisen kehityskulun on todettu uhkaavan kouluikäisten terveyttä niin tällä hetkellä kuin tulevaisuudessakin. (Tammelin ym. 2014) Maailman terveysjärjestö WHO (2020) määrittelee, että kaikkien 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä reippaasti ja rasittavasti, mutta ainoastaan 32 prosenttia lapsista ja nuorista saavuttaa tämän suosituksen. Huomioinarvoista on myös se, että murrosikään tultaessa sekä poikien että tyttöjen liikunta-aktiivisuus vähenee merkittävästi. (Kokko ym. 2018) Tammelinin ym. (2014) mukaan tarvitaan toimenpiteitä estämään liikkumattomuudesta aiheutuvia ongelmia sekä tukemaan nuorten harrastusten aloittamista ja niiden jatkumoa. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen on varsin keskeistä hyvinvoinnin tukemisen ja kansanterveyden edistämisen näkökulmista.

Kouluikäisten päivittäinen kokonaisaktiivisuus muodostuu useasta eri osa-alueesta harrastuksissa, vapaa-ajalla sekä koulussa, ja siihen ovat yhteydessä erilaiset fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset sekä ympäristölliset tekijät (Tammelin 2017). Aikaisempien tutkimusten perusteella esimerkiksi iällä, sukupuolella, aikaisemmalla liikunta- ja urheiluharrastamisella, myönteisellä kehonkuvalla, koetulla liikunnallisella pätevyydellä sekä läheisten tuella on

yhteys lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään (Biddle ym. 2011; Sallis ym. 2000). Kouluikäisten liikuntakäyttämiseen voivat vaikuttaa kaikki lapsen arjessa kohtaavat aikuiset, kuten koulun henkilökunta, vanhemmat, isovanhemmat, terveydenhuollon ammattilaiset sekä valmentajat (Tammelin ym. 2014).

Useiden tutkimusten mukaan vanhemmilla ja heidän tuellaan on todettu olevan merkittävä yhteys kouluikäisten liikuntakäyttämiseen ja liikuntaan sosiaalistamiseen (Alderman ym. 2010; Trost ym. 2003; Telama ym. 2005; Palomäki ym. 2017). Vanhemmilta omaksutaan paljon erilaisia terveyteen liittyviä tottumuksia ja käsityksiä, jotka ovat yhteydessä yksilön arvojen ja asenteiden muodostumiseen, liikuntamotivaation syntyyn, sekä harrastuksien kirjoon (Laukkanen 2020). Beetsin ym. (2010) mukaan erityisesti vanhempien sosiaalisen tuen, kuten kannustamisen, yhdessä liikkumisen, kyyditysten sekä kustannusavun on tutkittu vaikuttavan keskeisesti lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntainnostukseen. Matalan sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä lasten haitallisiin elämäntapoihin sekä vähäisempiin liikuntamääriin (Drenowatz ym. 2010). Palomäen ym. (2017) mukaan etenkin perheen tulot vaikuttavat sekä tyttöjen että poikien urheiluseuraharrastamiseen ja liikunta-aktiivisuuteen.

Vanhempien merkitystä lasten liikunta-aktiivisuuteen selittävät useat eri tekijät, joiden vaikutusmekanismit ovat hyvin monimutkaisia sekä moniulotteisia. Ei ole vielä selvää, mitkä erilaiset tuen muodot ovat vaikuttavimpia ja ennustavat parhaiten lasten liikunta-aktiivisuuden kehityskulkua. (Beets ym. 2010; Trost ym. 2003.) Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuden tukemiseksi tarvitaan kokonaisvaltaista ymmärrystä vanhempien vaikutuskeinoista ja vanhempien tuen merkityksestä lapsen eri elämänvaiheissa (Edwardson ym. 2010).

Tässä kirjallisuuskatsauksessa selvitän, millainen merkitys vanhemmilla on 6–15-vuotiaiden kouluikäisten lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa, ja millä tavoilla vanhemmat voivat vaikuttaa liikunnallisen elämäntavan syntymiseen. Työssäni tutkin erityisesti sitä, miten vanhempien tarjoama sosiaalinen tuki, sosioekonominen asema sekä heidän oma liikuntakäyttämisenä ovat yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastamiseen.

## 2 LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka lisää lihasten tahdonalaista energiankulusta. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta ja sen avulla pyritään tiettyihin tavoitteisiin, niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnan kautta saatuihin elämyksiin. (Tuloskortti 2022) Liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset näkyvät niin fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessa terveydessä. Kouluikäisten kohdalla säännöllinen ja monipuolinen liikunta on keskeinen osa fyysistä aktiivisuutta ja se luo pohjan terveelle kasvulle ja kehitykselle. (WHO 2020)

### 2.1 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat sekä yksilöön että ympäristöön yhteydessä olevat tekijät, joita voidaan tarkastella fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman kautta. Bauman ym. (2012) ovat jakaneet nämä muuttujat viiteen osa-alueeseen, joita ovat yksilö, ihmissuhteet, ympäristö, kansallinen toimintapolitiikka sekä globaalit ilmiöt. Lasten ja nuorten kohdalla fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat erityisesti biologiset ja psykologiset ominaisuudet, sosiaaliset suhteet sekä heidän arjessaan vaikuttava lähiympäristö (Bauman ym. 2012).

Biologiset ja psykologiset elementit määrittävät varhaislapsuuden altistumista ja liikuntaan liittyviä kokemuksia (Bauman ym. 2012). Baumanin ym. (2012) mukaan erityisesti psykologiset tekijät ovat keskeisesti yhteydessä lapsuudenaikaiseen liikuntakäyttäytymiseen sekä aktiivisen elämäntavan omaksumiseen, sillä ne ohjaavat yksilön kognitiivisia prosesseja, uskomuksia, motivaatiota sekä pätevyiden kokemuksia. Lapsuus on otollista aikaa keskittyä liikunnan tarjoamiin iloihin ja positiivisiin tunnekokemuksiin, jotta yksilö sitoutuu tekemään terveellistä elämäntapaa tukevia valintoja (Liukkonen ym. 2017, 130). Myös biologiset tekijät, kuten ikä, kehitystaso, genetiikka ja sukupuoli selittävät lapsen kehitystä ja kasvua yhdessä ympäristön kanssa (Bauman ym. 2012).

Yksilön kyky toimia ympäristössä rakentuu pitkälti aineellisen ympäristön tarjoamista resursseista, säännöistä ja rakenteista, jotka parhaassa tapauksessa kannustavat liikkumaan kutakin omien taitojen mukaisesti. Tällaisia fyysistä aktiivisuutta määrittäviä tekijöitä ovat esimerkiksi liikuntapaikat- ja välineet, puisto- ja virkistysmahdollisuudet, turvalliset

edellytykset kävelyille ja pyöräilylle sekä silmää miellyttävä esteettinen ympäristö. (Bauman ym. 2012)

Ympäröivä yhteiskunta ja ihmisten väliset suhteet kuuluvat sosiaaliseen ympäristöön, joista keskeisenä lasten ja nuorten kohdalla voidaan pitää ihmissuhteita, eli perheen, ystävien sekä muiden läheisten välistä vuorovaikutusta ja tukea (Bauman ym. 2012). Palomäen ym. (2017) tutkimuksen mukaan aktiiviset nuoret kokivat kavereiden kanssa liikkumisen tärkeämmäksi ja saivat vanhemmiltaan enemmän tukea kuin vähän liikkuvat nuoret. Perheen merkitys korostuu etenkin lapsuudessa, sillä vanhempien tehtävänä on kannustaa ja mahdollistaa lapselle fyysinen aktiivisuus sekä toimia liikunnallisena roolimallina. Toisaalta yläkoululaisten kohdalla nuoren autonomian sekä itseohjautuvuuden lisääntyessä vapaa-ajan valinnoissa vertaisryhmän rooli painottuu joko liikunta-aktiivisuutta estävänä tai motivoivana tekijänä. (Palomäki ym. 2017)

## **2.2 Liikunnan muodot**

Lasten ja nuorten päivittäinen liikunta-aktiivisuus muodostuu monesta eri osa-alueesta sekä vapaa-ajalla, koulumatkoilla että koulupäivän aikana (Tammelinin 2017, 57). Fyysinen aktiivisuus pitää sisällään kaikki liikunnan muodot, kuten organisoidun liikunnan ja urheilun, koululiikunnan, erilaiset leikit ja pelit, kotityöt ja harrastukset sekä kulkemisen paikasta toiseen. Kaikki lasten ja nuorten kanssa tekemisissä olevat henkilöt ja tahot, kuten perhe, ystävät, koulu, varhaiskasvatus sekä liikunta- ja urheiluseurat voivat mahdollistaa lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastuksia monin eri tavoin. (Tuloskortti 2022)

Tuloskortti (2016) osoittaa, että aktiivinen kulkeminen on merkittävä osa lasten ja nuorten päivittäistä kokonaisaktiivisuutta. Aktiivista kulkemista ovat kaikki arkiset lihasvoimin tehtävät siirtymät paikasta toiseen yleensä kävellen tai pyöräillen. Erityisesti koulumatkan pituus vaikuttaa lasten aktiiviseen kulkemiseen sekä kulkutavan valintaan, jonka vuoksi on tärkeää pitää huolta turvallisista reiteistä ja asianmukaisista kevyen liikenteen väylistä. (Tuloskortti 2016) Vanhemmat voivat omalla toiminnallaan rohkaista ja kannustaa lapsiaan aktiiviseen kulkemiseen kouluun, harrastuksiin sekä kavereiden luokse.

Organisoidulla liikunnalla tarkoitetaan seurojen, yhdistysten, kuntien sekä muiden tahojen järjestämää harrastustoimintaa (Tuloskortti 2022). Kokon (2017) mukaan ensisijaisesti

urheiluseurat järjestävät lasten ja nuorten liikuntatoimintaa Suomessa, jonka myötä seuroilla, ohjaajilla ja valmentajilla on keskeinen rooli liikuntakasvatuksessa sekä aktiivisuuden edistämisessä. Liikuntaseuratoiminnan erityispiirteet, kuten valmentajien vahva auktoriteettiasema, toiminnan kasvatusluonne sekä lasten ja nuorten tavoitettavuus mahdollistavat terveellisten elämäntapojen tukemisen sekä liikunnallisen elämäntavan juurruttamisen. Kuitenkin myös seurassa liikkuvien nuorten kokonaisaktiivisuuteen ja liikunnan monipuolisuuteen tulee kiinnittää enemmän huomioita. (Kokko 2017)

Omatoiminen liikunta ja leikki muodostuu kaikesta vapaa-ajan itsenäisestä liikunnasta, kuten lenkkeilystä, trampoliinilla hyppimisestä, skeittauksesta sekä pyöräilystä ja se voi tapahtua joko yksin, perheen tai kavereiden kanssa (Tuloskortti 2022). Omatoimisen liikunnan muotoihin vaikuttavat sekä luokkataso että sukupuoli, sillä lapsuudessa liikuntaan sisältyy enemmän leikkimistä ja pelailua vanhempien sekä ikätovereiden kanssa, kun taas nuoruudessa korostuvat erilaiset yksilölliset kuntoiluharrastukset (Kokko ym. 2015). LIITU-tutkimuksen (2015) tulokset osoittavat, että suosituimpia omatoimisen liikunnan muotoja viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen keskuudessa olivat pyöräily, kävely- ja juoksulenkkeily, uinti, kuntosali, sulkapallo, jalkapallo, tanssi, laskettelu sekä pihapelit. Puolestaan poikien kohdalla painottuivat enemmän erilaiset pallopelit, vaikka kävely- ja juoksulenkkeily, kuntosali sekä pyöräily olivat yhtä lailla suosituimpien liikuntamuotojen joukossa. Lapsen oma-aloitteisen liikunnan tukemiseksi on tärkeää, että lähiympäristö ja perhe tukevat liikkumista kotien ja koulujen pihalla, puistoissa sekä kevyen liikenteen väylillä (Tuloskortti 2016).

### **2.3 Liikuntasuositukset**

Liikuntasuosituksissa kuvataan, kuinka paljon ja millaista liikuntaa eri-ikäiset tarvitsevat terveyden näkökulmasta. Suosituksissa esitetään viikoittaisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärää, jolla voidaan ehkäistä vähäisen liikunnan haitallisia terveysvaikutuksia. (Tammelin 2017, 54)

Maailman terveysjärjestö WHO:n kansainvälisten suositusten (2020) mukaan 5–15-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä sekä välttää pitkäkestoista ja runsasta paikallaanoloa. Liikuntaa on tärkeää harjoittaa monipuolisesti ikään sopivalla tavalla, ja oleellista on huomioida reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrä. Liikkumissuositus



(2021) korostaa liikunnan ilon merkitystä, koska se auttaa lasta liikuntaharrastusten löytämisessä sekä pysyvien liikuntatottumusten juurruttamisessa. Liikunnassa luodaan ystävyys-suhteita, koetaan elämyksiä ja pidetään hauskaa, jonka myötä se voidaan kokea motivoivana sekä iloa tuottavana toimintana.

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen (2021) mukaan liikuntaa tulisi harjoittaa säännöllisesti viikon jokaisena päivänä ja sen on tärkeää sisältää paljon teholtaan reipasta sekä rasittavaa liikuntaa. Valtaosan liikunnasta tulisi olla kestävyystyypistä, johon sisältyy kaikki sydämen sykettä ja hengitystä kiihdyttävät vauhdikkaat leikit, kävely ja pyöräily. Liikuntasuosituksen mukaan myös rasittavaa liikuntaa tulisi harjoittaa ainakin kolmena päivänä viikossa, joka toteutuu lapsilla ja nuorilla tavallisesti muutamien sekuntien tai minuuttien jaksoissa. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021) WHO:n (2020) mukaan hengityselimistöä kuormittavan liikunnan terveyshyödyt ovat huomattavasti tehokkaampia sydämen terveyden ja kestävyyskunnan kannalta, sillä ne saavat aikaan voimakkaita fysiologisia vaikutuksia elimistössä sykkeen kiihtymisen sekä hengästymisen myötä. Teholtaan rasittavaa liikuntaa tulee useimmiten kouluikäisten urheiluharjoittelussa, koska lapsen arkeen kuuluu nykyisin harvoin muita sellaisia tilanteita, jossa syke nousee tarpeeksi paljon.

Myös luuston, lihaksiston ja liikkuvuuden harjoittamiseen tulisi keskittyä ainakin kolmena päivänä viikossa (WHO 2020). Tammelinin (2017, 58) mukaan lihasvoimaa ja kestävyyttä voi kehittää esimerkiksi jumppaamalla, kuntosaliharjoittelulla, ryhmäliikunnalla sekä muilla lihaskuntoliikkeillä. Lihaskunnan harjoittaminen on hyvä aloittaa jo ennen murrosikää keskittymällä erityisesti suoritustekniikkaan hyödyntämällä kehon omaa painoa, kevyitä lisäpainoja tai vastuskuminauhaa (Tammelin 2017, 58).

7–17-vuotiaille suunnattu liikkumissuositus (2021) tuo esiin myös paikallaanolon ja istumisen näkökulman, jonka mukaan yhtäjaksoista ja runsasta paikallaanoloa tulisi välttää sekä vapaa-ajalla että koulupäivän aikana. Paikallaanololla tarkoitetaan istualtaan tai makuulla vietettyä hereilläoloaikaa, jonka aikana energiankulutus on vähäistä. WHO:n (2020) mukaan istuva elämäntapa on suuri kansainvälinen terveysriski ja etenkin nuorilla aikaa kuluu runsaasti tietokoneen, television sekä muiden älylaitteiden ääressä. Suuri ruutu-aika kilpailee jatkuvasti fyysisesti aktiivisen toiminnan kanssa, joka on jo itsessään este päivittäisten liikuntasuositusten toteutumiselle.

## 2.4 Kouluikäisten aktiivisuus tänään

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella sekä objektiivisella liikemittarilla ja siihen osallistui 7132 7–15-vuotiasta lasta ja nuorta. Itsearviointia liikunta-aktiivisuutta mittaavaan kyselyaineiston mukaan vähintään tunnin päivässä liikkuminen on lisääntynyt 2016 vuoden tuloksiin verrattuna sekä tyttöjen että poikien kohdalla, kun taas vähän liikkuvien osuus (0–2 päivänä viikossa) on pysynyt arviolta samana. Noin puolet kouluikäisistä ei kuitenkaan liiku terveytensä kannalta riittävästi. 7–15-vuotiaista tytöistä ja pojista vain reilu kolmannes liikkui liikuntasuosituksen mukaan tunnin verran viikon jokaisena päivänä. 11-vuotiaiden ikäryhmässä 43 prosenttia saavutti viikoittaisen 60 minuutin suosituksen, milloin liikunta-aktiivisuus on yleensä korkeimmillaan. Tyttöillä suositusten mukaan liikkuvien osuus pysyi tasaisena 13-vuotiaisiin saakka, kun taas poikien kohdalla liikunta-aktiivisuus alkoi laskea jo 11. ikävuoden jälkeen. (Kokko ym. 2018)

LIITU-tutkimus (2018) osoittaa, että pojat liikkuvat yleensä tyttöjä rasittavammin sekä saavuttivat liikuntasuosituksen tyttöjä useammin kaikissa ikäryhmissä. Kuitenkin tarkasteltaessa itsearvioitua liikunta-aktiivisuuden määrää sukupuolten väliset erot olivat merkittäviä ainoastaan 9- ja 15-vuotiaiden ikäryhmissä (Kokko ym. 2018).

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on yleistä sekä tyttöjen että poikien keskuudessa ja sen on todettu olevan poikkeuksellisen voimakasta juuri suomalaisilla nuorilla (Palomäki ym. 2017). Aira ym. (2013) toteaa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden olevan korkeimmillaan 11–12-vuotiaana, jonka jälkeen se lähtee selvään laskuun. LIITU (2018) tutkimus osoittaa, rasittavan liikunnan suosituksen (vähintään kolme kertaa viikossa) saavuttavat yleisimmin nuoremmat ikäryhmät. 7-vuotiaista lapsista liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikuntaa joka päivä) saavutti 71 prosenttia kun taas 15-vuotiaista ainoastaan joka kymmenes (Husu ym. 2018). Nuorten liikuntamotivaation, kokonaisaktiivisuuden ja organisoidun urheiluharrastamisen väheneminen murrosiässä on huolestuttava yhteiskunnallinen haaste, johon vaikuttavat moninaiset tekijät siirryttäessä lapsuudesta aikuisuuteen (Aira ym. 2013).

Liikunta- ja urheiluseuratoiminnalla on edelleen keskeinen rooli lasten ja nuorten liikuttajana ja liikuntaan sosiaalistajana. LIITU (2018) tutkimuksessa todetaan seuraharrastamiseen osallistuvien lasten osuuksien kasvaneen, minkä ansiosta organisoidun liikunnan merkitys on

suurempi kuin koskaan aiemmin. 9–15-vuotiaista nuorista jopa 62 prosenttia osallistuu urheiluseuratoimintaan. Seuraharrastaminen aloitetaan keskimäärin jo kuusivuotiaana, joka kertoo aloittamisiän aikaistuneen verrattaessa aikaisempiin vuosiin. Puolestaan murrosiässä urheiluseuraharjoittelu alkaa hiipua ja lopettaneiden osuus on korkeimmillaan 15-vuotiaiden ikäryhmässä. Seuraharrastajien kasvaneet osuudet eivät kuitenkaan täysin ratkaise lasten ja nuorten vähentyntä fyysistä kokonaisaktiivisuutta, sillä organisoituun toimintaan osallistuvista noin kolmasosa ei täytä fyysisen aktiivisuuden suosituksia. (Blomqvist ym. 2018) Vaikka suuri osa kouluikäisistä osallistuu organisoituun liikunta- ja urheiluseuratoimintaan, silti erittäin moni on kiinnostunut liikkumaan vapaa-ajalla ilman ohjausta. Tutkimukset osoittavat, että jopa 53 prosenttia 9–15-vuotiaista nuorista liikkuu omatoimisesti ainakin neljä kertaa viikossa. (Tuloskortti 2016)

LIITU-tutkimus (2018) osoittaa, että ainoastaan 5 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista täytti kahden tunnin päivittäisen ruutuaikasuosituksen, ja heistä keskimäärin puolet käytti valvellaoloajastaan joko maakuulla tai istualtaan. Vuoden 2016 tuloksiin verrattuna ruutuajan lisääntymistä tapahtui kaikissa ikäluokissa niiden lasten kohdalla, joilla sitä kertyi vähintään viitenä päivänä viikossa yli kaksi tuntia. Sekä ruutuaikaa että paikallaanoloa kertyi enemmän viikonloppuisin kuin arkena ja ne lisääntyivät vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. (Kokko ym. 2018)

### **3 VANHEMPIEN MERKITYS LASTEN FYYSISESSÄ AKTIIVISUUDESSA**

Pohja terveille elämäntavoille rakennetaan jo lapsuudessa, jonka vuoksi fyysistä aktiivisuutta on erityisen tärkeää tukea muun kasvun ja kehityksen rinnalla. Lapset ja nuoret viettävät suurimman osan ajastaan perheen kesken, jonka parissa omaksutaan erilaisia terveyteen yhteydessä olevia käyttäytymismalleja, taitoja, arvoja ja asenteita. (Laukkanen 2020) Palomäen ym. (2017) mukaan vanhemmat voivat tukea lapsen ja nuoren liikuntaa mitä moninaisemmilla tavoilla, mutta on vielä epäselvää, mitkä tuen muodot ovat kaikista arvokkaimpia. Myös perherakenteella ja vanhempien sosioekonomisella asemalla on osaltaan löydetty yhteyksiä lasten elintapoihin sekä liikunta-aktiivisuuteen, jotka vaikuttavat kansalaisten terveyserojen muotoutumiseen (Lehto ym. 2009). Seuraavaksi tarkastelen vanhempien sosioekonomisen aseman, sosiaalisen tuen sekä heidän oman liikuntakäyttämisen yhteyttä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastamiseen.

#### **3.1 Sosioekonominen asema**

Sosioekonominen tausta ja perhetekijät vaikuttavat eri mekanismien kautta lasten ja nuorten välisiin eroihin elintapavalinnoissa sekä hyvinvoinnissa (Lehto ym. 2009). Suomessa toteutetun pitkäaikaisen LASERI- seurantatutkimuksen mukaan vanhempien sosioekonomisen taustan on havaittu olevan yhteydessä kokonaisvaltaisesti lapsen liikunnan harrastamiseen, omatoimiseen liikuntaan sekä organisoituun harrastustoimintaan (Kantomaa & Kankaanpää 2014). Sosioekonomisista taustatekijöistä johtuva suomalaisten perheiden terveyden eriarvoisuus on yksi keskeisimmistä yhteiskunnallisista kysymyksistä, jonka ennaltaehkäisy on merkittävässä asemassa lasten hyvinvoinnin sekä yhdenvertaisten mahdollisuuksien turvaamisessa (Valtioneuvosto 2019).

Jaakkolan ym. (2020) mukaan aikuisen sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan kaikkia niitä aineellisia ominaisuuksia, jotka määrittellään muun muassa omaisuuden, asumistason ja tulojen kautta ja joiden edellytyksen taustalla vaikuttavat työmarkkina-asema, ammatti sekä koulutus. Vanhempien sosioekonomisella asemalla mitataan myös lapsen hyvinvoinnin aineellisia ulottuvuuksia, koska lapsen oma sosioekonominen status ei ole vielä riittävän kehittynyt (Lehto ym. 2009). Sosioekonomisten tekijöiden yhteyksien tunnistamiseen ja niiden voimakkuuteen vaikuttavat kuitenkin tutkimuksissa vaihtelevat sosioekonomisten tekijöiden mittarit ja

liikuntaa määrittävät muuttujat, joiden vuoksi tuloksia on haastavaa yleistää (Kantomaa & Kankaanpää 2014). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan sosioekonomisia taustatekijöitä erityisesti vanhempien koulutus- ja tulotason kautta sekä selvitetään, miten ne ovat yhteydessä lapsen ja nuoren fyysiseen aktiivisuuteen.

Drenowatz ym. (2010) sekä Lehto ym. (2009) toteavat hyvätuloisten sekä korkeasti koulutettujen vanhempien lasten ja nuorten olevan fyysisesti aktiivisempia ja harrastavan liikuntaa säännöllisemmin, kun taas matalan tulotason perheiden lapset liikkuvat vähemmän sekä viettävät enemmän aikaa passiivisesti ruudun ääressä. Myös muut länsimaalaiset ja suomalaiset tutkimukset ovat osoittaneet vanhempien koulutus- ja tulotason olevan yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen (Brockman ym. 2009; Palomäki ym. 2014, Kantomaa & Kankaanpää, 2014; Telama ym. 2005).

Iso-Britanniassa toteutetussa 11 alakoulun tutkimuksessa sosioekonomisen aseman on huomattu määrittävän lapsen ja nuoren sitoutumista erilaisiin liikuntamuotoihin. Tulosten mukaan keskimmäisen ja korkean sosioekonomisen aseman perheissä lapset osallistuvat enemmän organisoituun toimintaan sekä koulun jälkeen että viikonloppuisin, kun taas matalan sosioekonomisen aseman omaavien vanhempien jälkikasvu harrasti enemmän omaehtoista ”aktiivista pelailua”. (Brockman ym. 2009) Myös Palomäki ym. (2016) ovat osoittaneet urheiluseuroissa harrastamisen olevan suosittumpaa hyvätuloisissa perheissä, joiden nuorista peräti 78 prosenttia osallistui seurojen harjoituksiin. Tämän voidaan ajatella johtuvan esimerkiksi siitä, että hyvätuloisilla vanhemmillä on paremmat edellytykset erilaisiin kulumahdollisuuksiin, kuten lasten liikuntaharrastamisesta koituvien kustannusten maksamiseen. Puolestaan Rautava ym. (2003) tarkastelivat vanhempien koulutuksen ja lasten seuraharrastamisen yhteyttä. Tutkimuksen mukaan aktiivisimpia urheiluseuratoiminnan harjoituksiin osallistuvia olivat korkeakoulututkinnon suorittaneiden vanhempien lapset. Huomionarvoisia eroavaisuuksia tuloksissa esiintyi myös lukiokoulutuksen sekä peruskoulun suorittaneiden vanhempien lasten välillä. Vain peruskoulun käyneiden vanhempien lapset lasten ottivat vähemmän osaa seuraharrastamiseen.

Vanhemman sosioekonomisten tekijöiden yhteyksillä lapsen liikuntakäyttäytymiseen on havaittu eroja myös sukupuolten välillä. Telama ym. (2005) havaitsivat etenkin tyttöjen organisoidun liikuntaharrastamisen olevan yhteydessä isän koulutustasoon. Kantomaa ja Kankaanpään (2014) tutkimuksessa pojille kertyi raskasta liikuntaa sitä enemmän, mitä

suurituloisempia ja korkeakoulutetumpia perheen vanhemmat olivat. Sen sijaan lähes puolet pienituloisten perheiden tytöistä harrasti vähemmän kuin 13 minuuttia reipasta liikuntaa päivässä. Vanhempien koulutus ja tulotaso olivat yhteydessä myös poikien ja tyttöjen itsearvioitun liikunnan määrään. Mitä korkeammin koulutettu perheen äiti oli, sitä enemmän pojat raportoivat vapaa-ajan liikuntaa, mutta tyttöjen kohdalla liikkumista määritteli sen sijaan perheen tulotaso. (Kantomaa & Kankaanpää 2014)

Vanhempien tapojen rohkaista lapsiaan liikunnan pariin on huomattu vaihtelevan sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan. Brockmanin ym. (2009) tulokset kertoivat korkeamman sosioekonomisen taustan omaavien vanhempien tarjoavan tukea ennemmin oman aktiivisen sekä aloitteellisen toiminnan kautta, kuten osallistumalla toimintaan yhdessä lapsen kanssa, tarjoamalla taloudellista apua, toimimalla liikunnallisena roolimallina sekä hyödyntämällä nonverbaalista rohkaisua. Puolestaan matalan sosioekonomisen aseman isät ja äidit luottavat pitkälti sanalliseen rohkaisuun sekä vaatimukseen liikunnalliseen toimintaan osallistumisen suhteen.

Palomäen ym. (2016) mukaan korkeakoulutettujen vanhempien lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan selittää mahdollisesti sillä, että he arvostavat terveellisiä elämäntapoja sekä ovat tietoisempia liikunnan positiivisista vaikutuksista, jonka perusteella he todennäköisesti kannustavat lapsiaan enemmän liikunnan pariin. Koulutustaustan sijaan kuitenkin muilla tekijöillä, kuten vanhemman ajankäytöllisillä ratkaisuilla sekä kulutusmahdollisuuksilla on luultavasti tärkeämpi rooli tarkasteltaessa lasten liikunta-aktiivisuutta sekä ruutuaikaa (Lehto ym. 2009).

### **3.2 Sosiaalinen tuki**

Vanhempien tarjoama sosiaalinen tuki on yksi tärkeimmistä lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan kaikkia lapsen ja vanhemman välillä tapahtuvia kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen muotoja, joiden kautta vanhemmat mahdollistavat toimintaan osallistumista sekä tarjoavat ohjausta, neuvoja ja keskusteluapua. Sosiaalinen tuki on hyvin laaja-alainen kokonaisuus, joka koostuu useasta eri osa-alueesta. (Beets ym. 2010) Beets ym. (2010) jaottelevat sosiaalisen tuen aineellisiin (tangible) sekä aineettomiin (intangible) tuen muotoihin. Ne jakautuvat edelleen neljään eri

luokkaan, joista konkreettisen tuen alle kuuluvat instrumentaalinen (instrumental) ja ehdollinen (conditional) tuki, kun taas aineettomaan motivoivat (motivational) sekä informoivat (informal) tuen muodot.

### 3.2.1 Aineellinen tuki

Aineellinen tuki sisältää kaiken vanhempien osoittaman konkreettisen avun, kuten taloudellisen panostuksen sekä kuljetuksen järjestämisen harrastus- ja urheilupaikoille, puistoihin tai muihin liikuntapaikkoihin. Aineelliseen tukeen kuuluu myös lapsen toiminnan katselu ja valvonta sekä suora osallistuminen fyysisesti aktiiviseen puuhasteluun esimerkiksi leikin tai muiden liikunnallisten aktiviteettien muodossa. (Beets ym. 2010)

*Instrumentaalinen tuki.* Useat liikunnalliset aktiviteetit, kuten leikkikentille ja puistoihin pääsy, urheiluseuratoiminta sekä muu yhteisön järjestämä ohjelma vaativat vanhempien osallisuutta lapsen kuljettamiseen (Hoefler ym. 2001). Haasteita voi ilmetä etenkin silloin, jos etäisyydet kotoa ovat pitkiä tai ympäristö rajoittaa liikkumista kävellen ja pyörällä. Hoeflerin ym. (2001) mukaan kyyditysapu on yksinkertainen keino helpottaa lasten osallisuutta liikunnalliseen toimintaan ja sen on tutkittu olevan yhteydessä korkeampiin aktiivisuustasoihin sekä tyttöjen että poikien kohdalla. Myös lapset ovat esittäneet kuljetuksen yhtenä yleisimmistä sosiaalisen tuen muodoista sekä ilmaisseet halunsa saada enemmän tämän kaltaista tukea liikutaan osallistumisessa (Wright ym. 2008). Davison ja Jago (2009) toteavat kyyditysten olevan merkittävä apu etenkin nuorten 13–15-vuotiaiden liikuntaharrastusten säilymisessä. LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan liikunta-aktiivisuus alkaa vähentyä merkittävästi murrosiässä ja seuraharrastaminen lopetetaan keskimäärin 11-vuotiaana, jonka vuoksi kyyditysten voidaan ajatella olevan merkittävä keino ylläpitää nuorten aktiivisuutta sekä vähentää seuraharrastuksen lopettamista murrosiässä. Tutkimusten tulokset osoittavat myös, että kyyditsemisen puute on yksi yleisimmistä syistä sille, ettei lapsi tai nuori osallistu urheiluseuratoimintaan. (Blomqvist ym. 2018)

Beets ym. (2010) toteaa vain muutamassa tutkimuksessa löytyneen yhteys maksujen ja välineiden hankinnan sekä lasten liikuntakäyttäytymisen välillä. Havainnot ovat osoittaneet esimerkiksi äitien ja isien ostavan pojille enemmän urheiluvälineitä kuin tytöille, mikä on ollut yhteydessä poikien korkeampaan aktiivisuuteen. Pidemmän aikavälin seurannassa vanhempien

hyvät taloudelliset mahdollisuudet ovat saaneet aikaan positiivisia lapsuusmuistoja liikunnan parissa, mikä on vaikuttanut liikunnallisesti aktiiviseen aikuisuuteen etenkin naisten kohdalla (Thompsonin ym. 2003). Omaehtoisessa liikunnassa maksuja ei juurikaan ole, mutta taloudellisella tuella on kuitenkin keskeinen merkitys lapsen seuraharrastamisessa ja urheiluun osallistumisessa. LIITU-tutkimus (2018) osoittaa seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuuksien kasvaneen, jonka vuoksi vanhempien tarjoaman tuen merkitys on aiempaa suurempi. Vanhemmilta edellytetään lajista riippuen joko suurta tai pienempää taloudellista panosta, jotta lapsella on mahdollisuus osallistua mieleiseensä harrastukseen. Lapsen liikuntaharrastuksen aiheuttamia kustannuksia voivat olla esimerkiksi varusteet, jäsenmaksut, lisenssi sekä erilaiset harjoituspaikka- ja hallimaksut. (Kay 2000, 156–157)

*Ehdollinen tuki.* Ehdollisella tuella (conditional) tarkoitetaan yhdessä lapsen kanssa tapahtuvaa aktiivista toimintaa tai pelkästään liikuntaharrastamisen seuraamista ja valvontaa (Beets ym. 2010). Useiden tutkimusten tulokset osoittavat, että äidin tai isän osallistuminen liikuntaan lapsen ja nuoren kanssa on yhteydessä lasten lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen, liikuntasuosituksen saavuttamiseen sekä vähentyneeseen istumiseen (Beets ym. 2010; Brockman ym. 2009; Heizler ym. 2006 & Sallis ym. 1992).

Perheen arki voi koostua erilaisista itsejärjestetyistä aktiivisuutta edistävästä vapaa-ajanviettotavoista, joihin kuuluu muun muassa kodin askareet, ulkoilu, yhteiset liikunnalliset leikit ja retket uimahalliin tai lähipuistoon. Useat liikuntamuodot ovat saatavilla helposti sekä edullisesti ja ne voivat syntyä suunnittelemattomasti osana perheen arkisia rutiineja. (Arvonen 2004, 43) Thompsonin ym. (2003) mukaan yhdessä liikkumisella voi olla keskeinen vaikutus lasten aktiivisuuteen etenkin 5–12-ikävuosien aikana, kun taas murrosiässä korostuvat enemmän kavereiden ja vertaisten liikunnan arvostuksen sekä liikunnallisuuden merkitys (Palomäki ym. 2017). Tämän voidaan ajatella johtuvan esimerkiksi siitä, että lapsuusvuosina lapsi omaksuu vanhemmiltaan paljon erilaisia aktiivista elämäntapaa vahvistavia tai heikentäviä käyttäytymismalleja, joiden kautta hänellä on mahdollisuus innostua sekä ohjautua erilaisten liikuntaharrastusten pariin. Wright ym. (2008) tutkimuksessa vanhempien todettiin harrastavan 10–14-vuotiaiden nuorten kanssa muun muassa kävelyä, pyöräilyä sekä koripalloa, mutta tällainen yhteinen toiminta oli kuitenkin melko harvinaista. Nuoret raportoivat, että vanhemmat auttoivat heitä olemaan fyysisesti aktiivisia enemmän emotionaalisen ja konkreettisen tuen kautta. Nuoret kokivat vanhempien lähestymistapojen olevan paikoitellen



myös negatiivisia, sillä ne näyttäytyivät esimerkiksi vaatimuksina mennä leikkimään ulos pienempien sisarusten kanssa. (Wright ym. 2008)

Lapsen fyysisen aktiivisuuden ja yhdessä vanhemman kanssa tapahtuvan toiminnan välillä on löydetty tyttöjen ja poikien välisiä eroja, jotka voivat lisätä vanhempien ymmärrystä lasten ja nuorten mieltymyksistä liikuntaa kohtaan. Wrightin ym. (2008) tutkimuksen tuloksista oli mielenkiintoista huomata, kuinka pojat toivoivat enemmän mahdollisuuksia liikkua yhdessä isiensä kanssa, kun taas tytöt halusivat liikkua itsenäisemmin organsioidun urheilun parissa. Myös vanhempien aktiivisuudella on havaittu eroja sukupuolen suhteen, sillä Davidsonin ym. (2003) ovat huomanneet isien pyrkivän tarkoituksellisesti vaikuttamaan lastensa aktiivisuuteen oman liikuntakäyttäytymisensä kautta, kun taas äidit tarjosivat enemmän logistista tukea kuljettamalla lapsia treeneihin ja urheilutapahtumiin. Puolestaan Wrightin ym. (2010) tutkimuksen tulokset osoittivat äitien olevan aktiivisempia liikkujia 10–14-vuotiaiden lastensa kanssa. On kuitenkin huomionarvoista todeta, että tuloksiin voi vaikuttaa paljon tutkimukseen osallistuvien lapsien ikä, asuinjärjestelyt sekä perhemuoto.

Vanhemman ei kuitenkaan välttämättä tarvitse olla aktiivinen liikkuja ollakseen vaikuttavassa roolissa lapsen liikunta-aktiivisuuden edistämässä, koska myös lapsen liikuntaharrastuksen tarkkailun on arvioitu olevan tärkeä tukimuoto. Isän tai äidin läsnäolo voi edustaa vanhemman nonverbaalista hyväksyntää sekä kannustavaa asennoitumista lapsen liikuntaharrastuksen jatkumiseen. (Beets ym. 2010) Etenkin urheiluharrastamisessa katsojat ovat oleellinen osa ympäristöä ja tunnelmaa, missä vanhempien läsnäolo on koettu merkitykselliseksi (Wright ym. 2008). Beetsin ym. (2010) mukaan vanhemman valvonta ja läsnäolo liikuntaharrastuksessa voi olla yhteydessä myös lapsen kokemaan turvallisuuden tunteeseen, joka taas mahdollistaa omatoimista liikkumista esimerkiksi erilaisissa luonnonympäristöissä, pihaleikeissä ja peleissä.

### **3.2.2 Aineeton tuki**

Beets ym. (2010) jakaa aineettoman tuen motivoivan (motivational) ja informoivan (informal) tuen luokkaan, jotka pitävät sisällään vanhemman liikunnallisen arvostuksen osoittamisen ja mallin näyttämisen, kannustamisen liikunnan harrastamisen pariin, terveyskäyttäytymistä koskevan tiedon jakamisen sekä liikunnasta keskustelun. Näiden tuen muotojen uskotaan

lisäävän lapsen pätevyyden kokemuksia, tarjoavan palautetta liikuntasuorituksista sekä edistävän motivaatiota liikunnallista toimintaa ja sen säilymistä kohtaan (Beets ym. 2010).

*Motivoiva tuki.* Perheiden elinpiiri on muuttunut paljon viimeisten vuosikymmenien aikana, jonka seurauksena elintavoissa ja ajankäytössä on tapahtunut merkittäviä muutoksia erityisesti liikunta-aktiivisuuden suhteen. Vanhempien arvot, asenteet ja mallit muokkaavat luonnostaan lapsen elintapoihin liittyviä käsityksiä ja käyttäytymismalleja vahvistamalla arvokkaaksi koettua toimintaa tai kritisoiden niiden vastaista käyttäytymistä. Etenkin pienempien lapsien kohdalla vanhemmat toimivat keskeisenä roolimallina vapaa-ajalla joko mahdollistamalla tai rajoittamalla fyysisesti aktiivista toimintaa. (Hurme 2008)

Edwardsonin ja Gorelyn (2010) mukaan vanhempien myönteinen ja kannustava suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa positiivisesti lapsen asenteisiin sekä fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas kielteinen asennoituminen laskee todennäköisyyttä koulun ulkopuoliseen liikuntaharrastamiseen. Myös Heizler ym. (2006) ovat tutkineet vanhempien käsitysten liikunnan hyödyistä, kuten terveestä kasvusta ja itseluottamuksesta olevan yhteydessä lapsen omaehtoiseen sekä ohjattuun liikunnan harrastamiseen. Vanhemman mallin, arvojen ja asenteiden voidaan ajatella olevan ratkaisevia sosiaalisen tuen taustatekijöitä, jotka voivat näyttäytyä esimerkiksi rohkaisun, kannustamisen, taloudellisen panoksen tai liikuntaharrastuksen seuraamisen kautta.

Motivaatio toimii lähtökohtana yksilön omaehtoiselle toiminnalle ja aikomuksille, koska sen avulla tapahtuma koetaan mielenkiintoisena tai nautinnollisena. Jotta lapsi motivoituu liikkumaan, vanhemman on osoitettava aitoa kiinnostusta, myötätuntoa ja ymmärrystä lapsensa tarpeita, liikuntakokemuksia sekä persoonaa kohtaan. (Laukkanen 2020) Beetsin ym. (2010) mukaan kannustaminen on yksi tutkituimmista sosiaalisen tuen muodoista, ja sillä tarkoitetaan vanhempien osoittamaa rohkaisua, kehuja sekä motivoivia ehdotuksia tai kehotuksia toimintaan osallistumiselle. Kannustaminen voi rohkaista lasta liikunnan pariin sekä toimia vahvistavana voimana liikuntasuorituksen aikana ja sen jälkeen. Wrightin ym. (2008) tekemän haastattelun mukaan nuoret halusivat kuitenkin aiempaa enemmän rohkaisua vanhemmiltaan, minkä vuoksi vanhemmille olisi tärkeää opastaa tarkemmin, kuinka paljon, millä tavoin ja missä tilanteessa sanallisia kehotuksia on kannattavaa ilmaista. Voidaan myös ajatella, että vanhemmat kannustavat ja rohkaisevat lapsiaan sitä useammin liikunnan pariin, mitä enemmän he itse nauttivat kyseisestä toiminnasta. (Beets ym. 2010)

Myös kehumisella on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia aktiivisuustasoihin, vaikka se on erotettu muista tukityypeistä ainoastaan harvoissa tutkimuksissa (Beets ym. 2006). Beetsin (2010) mukaan vanhemman kohdistamalla kehulla tarkoitetaan liikuntasuorituksen jälkeen annettua motivoivaa reaktiota tai palautetta, joka vahvistaa lapsen suoriutumista tai ponnistelua toiminnassa. Kehujen kautta on mahdollista tuottaa toiselle hyvää oloa sekä saada heidät tuntemaan olonsa paremmaksi, millä voidaan ajatella olevan myönteisiä vaikutuksia erityisesti itseluottamuksen kehittymiseen.

*Informaalinen tuki.* Informaalisen tuen kautta vanhempi tarjoaa lapselle tietoa terveyshyödyistä, kuten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ja siitä, millä eri tavoilla liikuntaa on mahdollista harjoittaa. Nykypäivänä liikuntatietoutta on runsaasti saatavilla, mutta sen suoria yhteyksiä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen on tutkittu vasta vähän. Beetsin ym. (2010) mukaan vanhemman tarjoaman informaation yksilöllisiä vaikutuksia on haasteellista tulkita, koska aikaisemmissa tutkimuksissa se on liitetty lähinnä osaksi muita tukimuotoja, kuten kannustamista ja rohkaisua.

Muutamien tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin tehdä huomioita tiedollisen tuen mekanismien yhteydestä lasten fyysisessä aktiivisuudessa (Beets ym. 2010). Palomäen ym. (2017) mukaan korkeammin koulutetut vanhemmat saattavat olla enemmän tietoisia erilaisista terveyshyödyistä sekä tarjota tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista lapsilleen, joka voi näyttäytyä myös esimerkiksi liikunnalliseen toimintaan kannustamisen sekä rohkaisun kautta. Beets ym. (2010) mukaan suurin osa liikuntaan liittyvästä informaatiosta on peräisin äideiltä, kun taas isät osoittavat tukeaan muilla käytännönläheisemmillä tavoilla. Puolestaan Duncan ym. (2005) toteavat vanhempien lasten saavan vanhemmiltaan enemmän informaatiota, joka saattaa johtua heidän kyvystään ymmärtää paremmin fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä abstrakteja prosesseja.

### **3.3 Vanhempien fyysinen aktiivisuus ja liikuntatausta**

Vanhempien omilla liikuntatottumuksilla sekä vapaa-ajan toiminnoilla on keskeinen merkitys liikunnallisen elämäntavan kehittymisen kannalta, ja niiden on todettu ennustavan lapsen liikunta-aktiivisuutta aikuisikään saakka (Kaseva ym. 2017). Kansallinen liikuntatutkimus

(2009–2010) toteaa suomalaisen aikuisväestön olevan aktiivisempaa kuin aiemmin, jonka mukaan jopa 55 prosenttia 19–64-vuotiaista harrasti liikuntaa ainakin neljä kertaa viikon aikana. Omatoimisesti harrastetut yksilölajit, kuten kävelylenkkeily, kuntosaliharjoittelu sekä pyöräily ovat aikuisten suosituimpien liikuntalajien joukossa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010).

Tutkimusten mukaan vanhempien liikuntatottumuksilla on vaikutusta lasten ja nuorten omatoimisen liikunnan määriin (Kaseva ym. 2017). LASERI- pitkittäistutkimus (2017) osoittaa, että yksilön liikunnallisen elämäntavan taustalta löytyy vahva yhteys vanhempien liikuntatottumuksiin riippumatta perheen sosioekonomisesta asemasta, perhemuodosta, asuinalueesta, sosiaalisesta tuesta tai muista elintavoista. Tulosten mukaan sekä isän että äidin fyysisellä aktiivisuudella on yhteys sekä poikien että tyttöjen liikuntaan lapsuudessa, murrosiässä ja varhaisaikuisuudessa keskimäärin 24-ikävuoteen asti. Kasevan ym. (2017) mukaan etenkin isän aktiivisuudella oli suhteellisen kauaskantoisia seurauksia poikien fyysiseen aktiivisuuteen jopa 37-vuotiaaksi saakka. Tuloksissa havaittiin, että molempien vanhempien korkeammat fyysisen aktiivisuuden tasot vaikuttivat myös jälkeläisten korkeampiin aktiivisuustasoihin vielä keski-iässä. Vanhemman ja lapsen välisen liikunta-aktiivisuuden yhteyden sekä yhteisten liikuntahetkien on kuitenkin todettu vähenevän iän myötä. (Kaseva ym. 2017) Alderman ym. (2010) toteavat vanhempien fyysisellä aktiivisuudella olevan suurin vaikutus etenkin silloin, kun lapset ovat alle kouluikäisiä.

Myös Rautava ym. (2003) löysivät myönteisiä yhteyksiä vanhempien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden sekä lapsen omatoimisen liikunnan määrissä. Tutkimukseen osallistui 192 viidesluokkalaista, jonka tarkoituksena oli selvittää vanhempien oman aktiivisuuden ja lapsen harrastustoimintaan osallistumisen vaikutuksia lasten liikunta-aktiivisuuteen. Tulokset osoittivat lapsen harrastavan sitä useammin liikuntaa, mitä enemmän muu perhe käytti vapaa-aikaansa liikunnallisten aktiviteettien parissa. Lisäksi liikunnallisesti aktiivisten vanhempien perheissä harrastetaan yleensä enemmän liikuntaa yhdessä jälkeläisten kanssa, joka on tärkeä lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuutta määrittävä tekijä etenkin viikonloppuina kouluajan ulkopuolisella ajalla (Beets ym. 2010). LIITU (2018) tutkimuksen tulosten mukaan lasten ja nuorten liikkuminen oli viikonloppuna huomattavasti vähäisempää kuin arkena, joka korostaa vanhempien liikuntatottumusten merkitystä perheen kesken vietetyn ajan lomassa (Husu ym. 2018).

Vanhempien aktiivisella liikunnan harrastamisella on tutkittu olevan yhteys myös lapsen seuraharrastamiseen. Rautavan ym. (2003) tulokset osoittivat, että ne lapset liikkuvat eniten seurassa sekä kilpailivat korkeammalla tasolla, joiden vanhemmilla oli aktiivista liikuntataustaa. Toisaalta lasten seuraharrastamisessa ei huomattu eroja liikunnallisesti edelleen aktiivisten ja passiivisten vanhempien välillä, mutta kilpailemisen suhteen edelleen aktiivinen vanhempi nosti lapsen todennäköisyyttä osallistua kilpailua sisältävään toimintaan. Rautavan ym. (2003) havaitsivat myös vanhempien kilpailemisen ja lasten liikuntaharrastamisen välillä merkitsevän yhteyden. Tulosten perusteella vanhempien kilpaileminen kasvatti lapsen todennäköisyyttä liikkua urheiluseurassa neljästä seitsemään kertaan viikossa. Kilpailemisen yhteys lapsen seuraharrastamiseen näyttäytyi vahvana etenkin niiden vanhempien kohdalla, jotka eivät olleet harrastaneet kilpailua aiemmin. Heidän lapsistaan 53 prosenttia harrasti liikuntaa seurassa vähemmän kuin kerran viikossa tai ei ollenkaan. (Rautava ym. 2003)

Rovion ym. (2011) tulokset osoittivat, että fyysinen aktiivisuus on vähäisintä 25–44-vuotiailla naisilla ja 25–55-vuotiailla miehillä, joka tukee kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) tuloksia lapsiperheiden alhaisemmista liikuntamääristä muihin aikuisiin verrattuna. Rovion ym. (2011) mukaan kotitalouden suuremmalla koolla ja alle 7-vuotiaiden lapsien määrällä katsottiin olevan yhteys vanhempien vähäisempään liikunta-aktiivisuuteen. Tämän voidaan ajatella johtuvan esimerkiksi siitä, että suurissa lapsiperheissä elämä saattaa olla tarkasti aikataulutettua ja lapset vaativat vanhemmiltaan runsaasti energiaa. Näin ollen omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja liikuntaharrastukset voivat jäädä taka-alalle perhe- ja työelämän yhteensovittamisen lomassa. Lasten itsenäistymisen myötä vanhemmilla on paremmat mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ja viettää vapaa-aikaa haluamallaan tavalla (Rovio ym. 2011)

Kaiken kaikkiaan voidaan todeta molempien vanhempien fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä lasten aktiivisuuteen sekä liikuntakäyttäytymiseen jopa pitkälle keski-ikään saakka. Vanhempien fyysisen aktiivisuuden mekanismien tutkiminen on kuitenkin monimutkaista ja sen vaikutukset lapsen liikuntakäyttäytymiseen ovat hyvin moniulotteisia, jonka seurauksena yhteyksien suhteita on tulkittava varoen. Jatkotutkimuksissa olisi tärkeää saada selville erityisesti niitä tekijöitä, jotka selittävät lasten liikunnallista elämäntapaa sekä vanhempien vapaa-ajan välistä yhteyttä. (Kaseva ym. 2017)

## 4 POHDINTA

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys vanhemmilla on 6–15-vuotiaiden kouluikäisten lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa ja millä tavoilla he voivat vaikuttaa liikunnallisen elämäntavan syntymiseen. Työssäni selvitin erityisesti sitä, miten vanhempien tarjoama sosiaalinen tuki, sosioekonominen asema sekä heidän oma liikuntakäyttäytymisensä ovat yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen.

### 4.1 Keskeisimmät tulokset

Tässä tutkielmassa saatiin selville, että vähintään tunnin päivässä liikkuminen on lisääntynyt sekä tyttöjen että poikien kohdalla, mutta silti suuri osa kouluikäisistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan yli kolmasosa (38 %) 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkui suositusten mukaan tunnin päivittäin. (Kokko ym. 2018) Tulokset ovat osaltaan huolestuttavia, sillä yli puolet lapsista ja nuorista ei täytä 60 minuutin päivittäistä liikuntasuosituksia, jonka he vaativat hyvinvointinsa turvaamiseksi. Nuoret ikäryhmät saavuttivat rasittavan liikunnan suositukset yleisimmin, johon saattaa vaikuttaa lasten aktiivisempi osallistuminen seuratoimintaan sekä luontaisesti kertyvä reipas liikunta osana koulupäivää ja vapaa-aikaa. LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan ruutuaikaa ja paikallaanoloa kertyi huomattavasti enemmän viikonloppuisin sekä tytöille että pojille, jonka voidaan ajatella johtuvan arkipäivien aikana kertyvän arkipäivien aikaisten koulumatkojen, liikuntatuntien sekä harrastusvuorojen puuttumisesta. Tämä korostaa entisestään perheen merkitystä fyysisesti aktiivisen vapaa-ajan lisäämisessä. Vanhempien tehtävänä on kannustaa lapsiaan liikkumaan sekä asettaa rajat liian runsaalle älylaitteiden käytölle ja television katselulle.

Seuraharrastamisen aloittamisikä on aikaistunut aikaisempiin vuosiin verrattuna, sillä liikunta- ja urheiluharrastus aloitetaan keskimäärin jo kuusivuotiaana. LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan lasten ja nuorten osallistuminen seuraharrastamiseen on kasvanut ja 9–15-vuotiaista nuorista jopa 62 prosenttia osallistuu aktiivisesti urheiluseuratoimintaan. (Blomqvist ym. 2018) Toisaalta noin kolmasosa seuratoimintaan osallistuvista ei tavoita liikuntasuosituksia, joten he eivät ole automaattisesti turvassa vähäisen fyysisen aktiivisuuden haasteilta (Kokko 2017). Voidaan todeta, että seuraharjoitusten lisäksi on tärkeää pitää huolta riittävästä ja

monipuolisesta arkiaktiivisuudesta, paikallaanolon tauottamisesta sekä ruutuajan vähentämisestä, joka on jo itsessään suositusten täyttymisen este.

Airan ym. (2013) mukaan murrosiässä liikunta-aktiivisuus alkavaa hiipua merkittävästi, mitattiinpa sitä sitten urheiluseuratoimintaan osallistumisena, hikoiluttavan ja hengästyttävän liikunnan useutena tai kokonaisaktiivisuutena. Nuoren liikunta-aktiivisuuden jyrkkään laskuun voi vaikuttaa esimerkiksi mielenkiinnonkohteiden muutos, seurustelusuhteiden alkaminen, arkiliikunnan vähentyminen, sosiaalisen median ja elektronisen viihteen käytön lisääntyminen sekä urheiluseuraharrastamisen *drop-out*-ilmiö, eli murrosiässä tapahtuva seuraharrastamisen vähentyminen (Aira ym. 2013). Blomqvist ym. (2018) osoittavat, että yleisimpiä lasten ja nuorten syitä seuraharrastuksen lopettamiselle olivat lajiin kyllästyminen, innostuksen loppahtaminen sekä se, ettei harjoitusryhmässä tai joukkueessa enää viihdytä. Tähän voi vaikuttaa organisoidussa urheilussa nykypäivänä vahvasti painottuva kilpailullisuus sekä lajiin erikoistuminen, joka ohjaa lasten ja nuoren harrastamista jo turhan aikaisessa vaiheessa (Kokko 2017). Näin ollen nuori joutuu tasapainoilemaan urheiluharrastuksen ja muun elämän välillä sekä tekemään erilaisia päätöksiä tulevaisuuden suunnitelmien, opintojen, työelämän ja sosiaalisten suhteiden välillä. Toisaalta urheiluharrastuksen lopettaminen on myös luonnollinen päätös kiinnostuksen siirtyessä muille elämän osa-alueille. (Aira ym. 2013)

Tämä tutkielma osoittaa, että korkeasti koulutettujen ja hyvätuloisten vanhempien lapset harrastavat liikuntaa säännöllisemmin sekä ovat fyysisesti aktiivisempia verrattuna matalan sosioekonomisen aseman omaavien perheiden lapsiin (Drenowatz ym. 2010). Myös urheiluseuran harjoitukseen osallistuminen on suosituempaa ja aktiivisempaa hyvätuloisten sekä korkeakoulutettujen vanhempien lasten kohdalla (Palomäki ym. 2016; Rautava ym. 2003). Tämän voidaan ajatella johtuvan siitä, että hyvätuloisissa perheissä vanhemmilla on paremmat edellytykset kustantaa lapsen harjoittelua ja liikuntavälineitä. Näin ollen sosioekonomiset tekijät sulkevat osan lapsista ja nuorista organisoidun toiminnan ulkopuolelle etenkin niissä lajeissa, joissa harrastuksen kustannukset ovat nousseet erittäin korkeaksi osallistumismaksujen, kisamatkojen sekä varusteiden suhteen. Korkeasti koulutetut vanhemmat saattavat arvostaa enemmän terveellisiä elämäntapoja sekä olla tietoisempia liikunnan positiivisista vaikutuksista, jonka myötä isät ja äidit kannustavat lapsiaan liikunnan pariin. Tutkielmassa kävi myös ilmi, että sosioekonomiset taustatekijät vaikuttavat vanhempien tapaan rohkaista lapsiaan liikunnan pariin (Brockman ym. 2009). Voimme siis todeta, että korkeasti koulutetuilla vanhemmilla on mahdollisesti paremmat lähtökohdat toimia itse

liikunnallisena roolimallina, innostua liikkumaan yhdessä lapsen kanssa sekä tarjota kannustusta ja taloudellista tukea pelkän rohkaisun tai vaatimusten sijaan.

Matalan sosioekonomisen aseman aiheuttama yhteiskunnallinen eriarvoisuus heijastuu monien perheiden elämässä terveyden, hyvinvoinnin ja osallisuuden myötä, joka näyttäytyy huomionarvoisina eroina myös lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudessa jopa aikuisuuteen saakka (Valtioneuvosto 2019). Voimme todeta, että yhdenvertaisuus ja tasa-arvo eivät todellakaan ole itsestäänselvyys ja sosioekonomisten tekijöiden aiheuttamaan polarisaatioon tulee kiinnittää enemmän huomioita myös liikunnan kentällä.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella vanhempien tarjoama sosiaalinen tuki on yksi tärkeimmistä lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuutta määrittävistä tekijöistä (Beets ym. 2010). Laukkasen (2020) mukaan vanhempien tiedetään vaikuttavan jopa enemmän kuin valmentajien lasten liikuntamotivaatioon sekä harrastuksen jatkamiseen. Sitä voidaan pitää hyvinkin luonnollisena, koska motivaation säätely ja liikunnallinen elämäntapa opitaan tiiviissä vuorovaikutuksessa perheen kesken. Beets ym. (2010) osoittivat, että vanhemman myönteinen ja kannustava asennoituminen liikuntaa kohtaan on keskeinen sosiaalisen tuen muoto, jonka avulla isät ja äidit voivat rohkaista lasta liikunnan pariin, kohottaa itsetuntoa sekä vahvistaa pätevyyden kokemuksia liikuntasuorituksen aikana tai sen jälkeen. Sosiaalisesta tuesta puhuttaessa on kuitenkin oleellista erottaa vanhempien erilaiset vaikutteet (Beets ym. 2010). Davidsonin ym. (2008) mukaan äideillä on tapana tarjota lähinnä logistista ja informatiivista tukea, kun taas isät hyödyntävät enemmän omaa liikunnallista esimerkkiään aktivoidakseen lasta liikunnalliseen toimintaan. Tämän voidaan ajatella johtuvan esimerkiksi siitä, että äidit voivat omaksua enemmän organisatorisen ja hoitavan roolin, ja vastaavasti isät kannattavat käytännönläheistä sekä leikkisämpää lähestymistapaa. Kuitenkin kaikki vanhempien tarjoamat sosiaalisen tuen muodot voivat olla merkityksellisiä lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta ja vanhemmilla on vapaus osoittaa sitä yksilöllisesti itselle parhaiten sopivalla tavallaan.

Laukkasen (2020) mukaan isät ja äidit voivat myös heikentää lapsen liikuntaintoa liian kontrolloivilla sekä vaativilla vanhemmuuskäytänteillä. Liikunta-aktiivisuus ei todennäköisesti säily kovinkaan pitkälle, jos lapsi oppii liian kontrolloituun liikuntamotivaation säätelytyyliin jo varhaislapsuudesta saakka. Vanhemman ohjaus voi olla toki tavoitteellista ja jämäkkää, mutta sen lisäksi on tärkeää osata huomioida lapsen mieltymykset ja persoonalliset piirteet sekä kokemukset pätevydestä, osallisuudesta ja autonomiasta. (Laukkanen 2020) Näin ollen on



myös oleellista tarkastella vanhempien osoittaman sosiaalisen tuen laatua ja sen mahdollisia negatiivisia vaikutuksia lapsen liikuntakäyttäytymiseen.

Tutkielmassa käy ilmi, että yksilön liikunnallisen elämäntavan taustalta löytyy merkittävä yhteys vanhempien omiin liikuntatottumuksiin riippumatta perheen tarjoamasta sosiaalisesta tuesta, sosioekonomisesta asemasta, asuinalueesta tai perhemuodosta (Kaseva ym. 2017). Tulosten mukaan sekä äidin että isän fyysinen aktiivisuus ja liikunnallinen tausta vaikuttavat poikien ja tyttöjen organisoituun liikuntaharrastamiseen, kilpailemiseen, omatoimisen liikunnan määriin sekä kokonaisaktiivisuuteen lapsuudesta aikuisuuteen (Kaseva ym. 2017; Rautava ym. 2003). Voimme ajatella, että kyse saattaa olla esimerkin voimasta, jonka kautta lapsuuden kodin liikunnallisesti aktiiviset vanhemmat vaikuttavat luonnollisesti yksilön asenteisiin, valintoihin ja elämäntapaan. Oletettavasti fyysisesti aktiiviset isät ja äidit osoittavat myös aitoa kiinnostusta erilaisia liikuntamuotoja kohtaan sekä ovat innokkaita liikkumaan yhdessä lapsen kanssa, kannustamaan, rohkaisemaan, kyyditsemään ja seuraamaan harjoituksia. Toisaalta myös vähän liikuntaa harrastava vanhempi voi olla erittäin hyvä liikuntakasvattaja (Laukkanen 2020). Kasevan (2017) mukaan vanhempien roolien voimakkuus voi osaltaan selittää esimerkin seuraamista ja fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä, koska yhteydet vaihtelevat lapsen kasvun ja kehityksen mukana eri ikävaiheissa.

## **4.2 Rajoitteet ja jatkotutkimusalueet**

Tämän tutkielman vahvuutena voidaan pitää monipuolista ja laajaa aineistoa, jonka kautta olen tarkastellut ja vertaillut vanhempien merkitystä sekä tukea monesta näkökulmasta eri ikäisten lasten ja nuorten kohdalla. Tutkimukset tarjoavat kuitenkin osittain ristiriitaisia tuloksia vanhempien merkityksestä kouluikäisten fyysisessä aktiivisuudessa. Havainnot vaihtelevat sen mukaan, minkälaisia mittareita ja menetelmiä niissä on hyödynnetty fyysisen aktiivisuuden sekä vanhempien tuen muotojen selvittämiseen. Esimerkiksi vanhempien sosiaalista tukea ja lasten fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaessa on saatu selville, että objektiivisten aktiivisuuden mittausten menetelmien ja sosiaalisen tuen välillä on huomattavasti heikompi yhteys itseraportointiin verrattuna. Näin ollen on oltava varovainen analysoitaessa tuen ja aktiivisuuden välisiä suhteita (Beets ym. 2010).

Lisäksi lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat elementit sekä vanhempien tarjoaman tuen muodot ovat hyvin moniulotteisia, joten on paikoin haastavaa tulkita suoraviivaisesti yksittäisten tekijöiden voimakkuutta tai tärkeyttä lapsuuden ja nuoruuden kehityskulun aikana. On myös syytä huomioida, että osa tutkielman keskeisimmistä lähteistä on julkaistu ennen vuotta 2010. Tämän vuoksi on tärkeää arvioida kriittisesti esimerkiksi sitä, onko vanhempien rooli muuttunut lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämässä tähän päivään verrattuna.

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi tarvitaan lisää kokonaisvaltaista ja yksiselitteistä ymmärrystä vanhempien vaikutuskeinoista sekä niiden merkityksestä lapsen eri elämänvaiheissa. Liikuntakasvattajana olisi mielenkiintoista ymmärtää vielä tarkemmin sitä, miten vanhempien merkitys muuttuu varhaislapsuudesta nuoruuteen ja millainen yhteys muilla lapsen arjessa toimivilla läheisillä ihmisillä on heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Näin ollen vanhemmat saisivat enemmän konkreettisia ehdotuksia siitä, minkälaisia seurauksia heidän omalla toiminnallaan on ja miten he voivat panostaa lastensa fyysisen aktiivisuuden edistämiseen entistä paremmin.

## LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Jyväskylän yliopiston terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Viitattu: 15.3.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41670/1/978-951-39-5261-7.pdf>
- Alderman, B., Benham-Deal, T. & Jenkins J. (2010). Change in parental influence on children's physical activity over time. *Journal of Physical Activity and Health* 7 (1), 60–67. Doi: <https://doi.org/10.1123/jpah.7.1.60>
- Arvonen, S. (2004). Perheliikunnan eri muodot. Teoksessa S. Arvonen (toim.), Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja (s. 41–50). Helsinki: Edita Prima Oy.
- Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, ym. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet* (2012); 380:258–271. Viitattu 15.3.2022. Doi: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60735-1)
- Beets, M.W., Cardinal, B.J. & Alderman, B.L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education & Behavior* 37, 621–644. Doi: <https://doi.org/10.1177/1090198110363884>
- Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. H., & Cardinal, B. J. (2006). Social support and youth physical activity: The role of provider and type. *American Journal of Health Behavior*, 30, 278–289.
- Biddle, S.J.H., Atkin, A.J., Cavill, N. & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 25–49.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49–55.
- Brockman, R., Jago, R., Fox, K. R., Thompson, J. L., Cartwright, K. & Page, A. S. (2009). "Get off the sofa and go and play": Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10–11-year-old children. *BMC Public Health* 9, 253. doi:10.1186/1471-2458-9-253
- Davison, K. K., Cutting, T. M., & Birch, L. L. (2003). Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35, 1589-1595. Doi: <https://dx.doi.org/10.1249%2F01.MSS.0000084524.19408.0C>

- Davison, K.K. & Jago, R. (2009). Change in parents and peer support across ages 9 to 15 yr and adolescent's girl's physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41 (9), 1816–1825. Viitattu 28.3.2022. Doi: <https://dx.doi.org/10.1249%2FMSS.0b013e3181a278e2>
- Drenowatz, C., Eisenmann, J. C., Pfeiffer, K. A., Welk, G., Heelan, K., Gentile, D. & Walsh, D. (2010). Influence of socio-economic status on habitual physical activity and sedentary behavior in 8- to 11-year-old children. *BMC Public Health* (1), 214. doi:10.1186/1471-2458-10-214. Viitattu 28.3.2022
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2005). Sources and type of social support in youth physical activity. *Health Psychology*, 24, 3–10.
- Edwardson, L. & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 522. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.001>
- Heitzler, C. D., Martin, S. L., Duke, J., & Huhman, M. (2006). Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9-13 years. *Preventive Medicine*, 42, 254-260. Viitattu 29.3.2022. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.01.010>
- Hoefler, W. R., McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Marshall, S. J., & Conway, T. L. (2001). Parental provision of transportation for adolescent activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 21, 48-51. Viitattu 2.4.2022. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00314-2](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00314-2)
- Hurme, H. (2008). Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa Lyytikäinen, P. Korhonen, M. Lyytinen, H. (toim.) *Näkökulmia kehityspsylogiaan kehitys kontekstissaan*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. 139–156.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2019). Objektiiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.)
- Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 29–40.
- Jaakkola, V., Suokanava, M., Tervo, P. & Honkanen, H. (2020). Sosioekonomisen aseman yhteys lapsiperheiden hyvinvointiin ja terveyteen. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 47/2020. Julkaistu 24.6.2020. Viitattu 17.4.2022 [http://www.oamk.fi/epooki/2020/sosioekonomisen-aseman-yhteys-lapsiperheiden-hyvinvointiin-ja-terveyteen/?ccm\\_paging\\_p\\_b1802=6](http://www.oamk.fi/epooki/2020/sosioekonomisen-aseman-yhteys-lapsiperheiden-hyvinvointiin-ja-terveyteen/?ccm_paging_p_b1802=6)

- Kansallinen liikuntatutkimus (2009–2010). Aikuisliikunta. Suomen liikunta ja urheilu ry, Nuori Suomi, Suomen kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki & Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Viitattu: 10.4.2022. <https://docplayer.fi/10965967-Liikuntatutkimus-2009-2010.html>
- 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.
- Kantomaa, M. & Kankaanpää, A. (2014). Sosioekonomisen aseman yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa *Mikä maksaa? Valtionliikuntaneuvoston julkaisuja* 2014:2. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Mik%C3%A4-maksaa.pdf>
- Kay, T. 2000. Sporting excellence: a family affair? *European Physical Education Review* 6 (2), 151–169. Doi: <https://doi.org/10.1177/1356336X000062004>
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari T. & Kannas, L. (2015). Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitututkimuksen tuloksia 2014.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 14–20.
- Kokko, S. (2017) *Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa.* Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka.* (s.114–128). Jyväskylä: PS-kustannus
- Kokko, S., Martin, L., Villberg J., Kwok, N. & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 17–25.
- Laukkanen, A. (07.04.2020). *Lapset kertovat- Mitkä vanhempien toimet innostavat liikkumaan, mitkä eivät? Liikkuva perhe (blogi).* Viitattu 13.3.2022. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe/blogi/lasten-liikuntainnostus-ja-motivaatio>
- Lehto, R., Corander, C., Ray, C., & Roos, E. (2010). Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 46(4). <https://journal.fi/sla/article/view/2604>

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-ikäisille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki. Viitattu: 16.4.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi>
- 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.
- Palomäki, S., Huotari P. & Kokko, S. (2017). Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 54 (2-3), 83-90
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. (2003). Vanhempien merkitys 5.luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & Tiede* 40 (5-6), 26–32.
- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. (2011). Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta ja Tiede* 48 (1), 36–41.
- Sallis, J. F., Alcaraz, J. E., McKenzie, T. L., Hovell, M. F., Kolody, B., & Nader, P. R. (1992). Parental behavior in relation to physical activity and fitness in 9-year-old children. *American Journal of Diseases of Children*, 146, 1383-1388. Viitattu 28.3.2022. Doi: 10.1001/archpedi.1992.02160230141035
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975. Doi: <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuosituksset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (s. 54–67). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen Maarit. (2014). Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus- tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. *Suomen Lääkärilehti* 25–32/2014 vsk 69. Viitattu 12.4.2022. <https://docplayer.fi/318162-Suomalaislasten-fyysinen-aktiivisuus.html>
- Telama, R., Nupponen, H. & Yang, X. (2005) Determinants and correlates of physical activity among young Finns. Teoksessa F. Carreiro do Costa, M. Cloes & M.G. Valeiro (toim.), *The art and science of teaching in physical education and sport*. Faculdade de Motricidade Humana. Portugal. 279–294. Viitattu 28.3.2022. Doi: <https://doi.org/10.1542/peds.105.6.e83>
- Thompson, V. J., Baranowski, T., Cullen, K. W., Rittenberry, L., Baranowski, J., Taylor, W. C., et al. (2003). Influences on diet and physical activity among middle-class African

- American 8- to 10-year-old girls at risk of becoming obese. *Journal of Nutrition and Education Behavior*, 35, 115–123.
- Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 277-282. Viitattu 28.3.2022. Doi: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-214>
- Tuloskortti (2016). Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Viitattu: 24.3.2022. <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2501-tuloskortti2016-web.pdf>
- Tuloskortti (2022). Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Viitattu 20.3.2022. [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tuloskortti\\_2022.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tuloskortti_2022.pdf)
- UKK-instituutti. (2021). Lasten ja nuorten liikkumissuositus. 7–17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuositus. Viitattu 30.3.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumissuositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>
- Valtioneuvosto. (2019). 3.6. Pääministeri Rinteen hallitusohjelma 2019. Viitattu: 30.9.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-756-7>
- WHO (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles. Saatavilla: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>.
- Wright, M. S., Wilson, D. K., Griffin, S., & Evans, A. (2008). A qualitative study of parental modeling and social support for physical activity in underserved adolescents. *Health Education Research*, advanced access. Viitattu 28.2.2022. <http://her.oxfordjournals.org/cgi/content/full/cyn04>