

**2-4 -VUOTIAIDEN LASTEN ULKOILU VANHEMPIEN ARVIOIMANA**

**Jussi Harjuoja**

**Marika Harjuoja**

**Liikuntapedagogiikan**

**pro gradu -tutkielma**

**Kevät 2000**

**Jyväskylän yliopisto**

## TIIVISTELMÄ

Jussi Harjuoja & Marika Harjuoja. 2000. 2-4 -vuotiaiden lasten ulkoilu vanhempien arvioimana. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Sivumäärä 81 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 2-4 -vuotiaiden lasten ulkoilun määrää sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi kartoitettiin, mitä lapset yleensä tekevät vanhempien kanssa ulkoillessaan sekä mitkä ovat yleisimpiä liikuntamuotoja, joita vanhemmat esittelevät lapsilleen.

Tutkimuksen kohdejoukkona oli 53 perhepäivähoidossa olevaa 2-4 -vuotiasta lasta. Lapsista tyttöjä oli 30 ja poikia 23. Tutkimusaineisto kerättiin elosyyskuussa 1999. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka suunnattiin molemmille vanhemmille. Äideistä kyselyyn vastasi 52 ja isistä 38.

Mittarin reliabiliteettia analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien sekä Cronbachin alfa-kertoimien avulla ja validiteettia vertaamalla aktometrin tuloksia vanhempien ilmoittamiin lasten ulkoilun määriin. Tuloksia analysoitiin korrelaatiokertoimien, t-testin ja yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla.

Lapset ulkoilivat arkisin päivähoiton jälkeen keskimäärin 1 tunti 24 minuuttia ja viikonloppuisin 3 tuntia 28 minuuttia päivässä. Äidin ja isän ulkoilun määrällä lastensa kanssa ei ollut merkitsevää eroa. Myöskään tyttöjen ja poikien ulkoilun määrät eivät eronneet merkitsevästi toisistaan. Lasten yksin ilman aikuisen valvontaa tapahtuva ulkoilu oli vähäistä, ja näin vanhempien vastuu lapsen ulkoilusta korostui. 2-3 -vuotiaat ulkoilivat yksin ilman aikuisen valvontaa merkitsevästi vähemmän sekä arkisin että viikonloppuisin kuin 3-5 -vuotiaat lapset. Vanhempien iällä, koulutuksella sekä asuinmuodolla ei ollut juurikaan vaikutusta ulkoilun kokonaismääriin. Yleisimpiä toimintoja ulkoiltaessa olivat leikkikenttätoiminnot, pyöräily ja kävely. Vanhempien yleisimmin esittelemiä liikuntamuotoja olivat hiihto, pyöräily ja uinti. Sukupuoliroolit tulivat selkeästi esille sekä äidin että isän yleisimmissä toiminnoissa lastensa kanssa, esitellyissä liikuntalajeissa sekä lapsille hankituissa liikuntavälineissä.

Avainsanat: Lapset, liikunta, ulkoilu, vanhemmat

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	5
2	LIIKUNTA OSANA 2-4-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYSTÄ.....	6
2.1	2-4 –vuotiaan lapsen motorinen kehitys.....	6
2.1.1	Motoriset perustaidot.....	7
2.2	2-4 –vuotiaan lapsen kognitiivinen kehitys.....	8
2.3	2-4 –vuotiaan lapsen sosio-emotionaalinen kehitys.....	11
2.4	Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle varhaislapsuudessa.....	13
3	LAPSEN LIIKUNTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT VARHAISLAPSUUDESSA.....	18
3.1	Vanhempien ja kodin merkitys lapsen liikunnalle.....	18
3.2	Päivähoidon merkitys lapsen liikunnalle.....	23
3.3	Asuinympäristön merkitys lapsen liikunnalle.....	28
4	TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	32
5	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	34
5.1	Tutkimuksen kohdejoukko.....	34
5.2	Tutkimusaineiston keruu.....	34
5.3	Kysely lasten vanhemmille.....	35
5.4	Aineiston käsittely ja analyysimenetelmät.....	36
6	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	37
6.1	Reliabiliteetti.....	37
6.2	Validiteetti.....	39
7	TULOKSET.....	40
7.1	Lasten ulkoilun määrä.....	40
7.1.1	Lapsen ulkoilu sukupuolen, iän ja sisarusten määrän mukaan.....	41
7.1.2	Lapsen ulkoilu vanhempien iän ja koulutuksen mukaan.....	43
7.1.3	Vanhempien liikuntamyönteisyys ja lapsen ulkoilu.....	43
7.1.4	Lapsen ulkoilu asuinmuodon mukaan.....	46

7.2 Vanhempien ja 2-4 -vuotiaiden lasten yhteinen ulkoilu.....	49
7.2.1 Yleisimmät toiminnot ulkoiltaessa.....	49
7.2.2 Vanhempien 2-4 -vuotiaille lapsille esitellyt liikuntalajit.....	50
<b>8 POHDINTA.....</b>	<b>52</b>
8.1 Menetelmällinen tarkastelu.....	52
8.2 Lasten ulkoilun määrästä.....	53
8.2.1 Lapsen ulkoilusta sukupuolen, iän ja sisarusten määrän mukaan.....	55
8.2.2 Lapsen ulkoilusta vanhempien iän ja koulutuksen mukaan..	55
8.2.3 Vanhempien liikuntamyönteisyydestä ja lapsen ulkoilusta.....	56
8.2.4 Lapsen ulkoilusta asuinmuodon mukaan.....	57
8.3 Vanhempien ja 2-4 -vuotiaiden lasten yhteisestä ulkoilusta.....	58
8.3.1 Yleisimmistä toiminnoista ulkoiltaessa.....	58
8.3.2 Vanhempien 2-4 -vuotiaille esitellyistä liikuntalajeista.....	59
8.4 Yhteenveto.....	60
8.5 Jatkotutkimustarpeita.....	61
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>62</b>
<b>LIITTEET.....</b>	<b>66</b>

## 1 JOHDANTO

Tolstoi on sanonut, että lapsen ensimmäiset kuusi elinvuotta ovat iäisyys, jolloin kaikki merkittävä tapahtuu. Kuusi ensimmäistä elinvuotta ovat ratkaisevia myös lapsen liikunnallisen kehityksen kannalta. Mikäli lapsi ei tällöin saa riittävästi kokemuksia monipuolisesta liikunnasta, on motoriikassa ilmeneviä puutteita enää myöhemmin vaikeata korjata. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 23.) Lapsi kehittyy kokonaisvaltaisesti ja liikunnalla on todettu olevan suuri vaikutus lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Lapsen motoriseen, kognitiiviseen ja sosio-emotionaaliseen kehitykseen voidaan vaikuttaa lapsen kehitysvaiheeseen näiden sopivalla liikunnalla, ja näin liikunta luo omalta osaltaan edellytyksiä laadukkaalle elämälle nyt ja tulevaisuudessa.

Varhaislapsuudessa lapsen liikuntaan vaikuttavat eniten lapsen vanhemmat ja yleensäkin perhe. Oma merkityksensä lapsen liikunnalle on myös päiväkodilla ja asuinympäristöllä. 2-4 -vuotias lapsi ei voi vielä itsenäisesti lähteä pihapiiriin leikkimään vaan tarvitsee vanhempien läsnäoloa. Vanhempien tulisikin tarjota lapselle mahdollisuus yhdessäoloon sekä virikkeelliseen toimintaan ja lapsen tulisi saada tyydytettyä liikkumisen tarpeensa ja kehittää näin liikunnallisia perustaitojaan. Asuinympäristöt eivät useinkaan pysty tarjoamaan riittävän virikkeellisiä olosuhteita lapsen liikkumiselle, ja tämäkin asettaa vanhemmille yhä enemmän vastuuta lapsen riittävän ja tarpeeksi monipuolisen liikunnan turvaamiseksi.

Aiheen valintaan vaikutti osaltaan oma elämäntilanteemme. Perheessämme on energinen kolmevuotias Eemeli-poika ja käytännössä olemme huomanneet sen, kuinka paljon tämänikäinen liikkuu ja kuinka paljon hän siitä nauttii.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää 2-4 -vuotiaiden lasten ulkoilun määrää ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi pyrimme selvittämään, mitä lapset yleensä tekevät ulkoillessaan vanhempiensa kanssa sekä mitä liikuntamuotoja vanhemmat ovat lapsilleen esitelleet.

## 2 LIIKUNTA OSANA 2-4 –VUOTIAAN LAPSEN KEHITYSTÄ

### 2.1 2-4-vuotiaan lapsen motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan vartalossa tapahtuvia toiminnallisia muutoksia. Hermoston, lihaksiston ja luuston kehityksellä on erittäin merkittävä vaikutus motoriseen kehitykseen. Myös kehon ulkoa tuleva informaatio vaikuttaa osaltaan motoriseen kehitykseen. (Numminen 1996, 22.)

Motorinen kehitys noudattaa hermostollista kehitystä edeten kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin sekä proksimodistaalisesti eli vartalon keskiosasta sen ääriosiin. Kokonaisvaltaisia liikkeitä seuraavat aina eriytyneemmät liikkeet. (Numminen 1996, 22-24.)

Gallahue (Gallahue & Ozmun 1997, 80-83) kuvaa motorista kehitystä teoreettisella mallilla, joka on jaettu neljään kehitysvaiheeseen. Alkeellisin motorisen kehityksen vaihe on refleksiliikkeiden vaihe, joka kestää noin ensimmäisen ikävuoden loppuun saakka. Refleksiit ovat tahdosta riippumattomia liikkeitä, jotka muodostavat pohjan motoriselle kehitykselle. Kehitys etenee noin yhden vuoden iässä alkeisliikuntataitojen vaiheeseen. Alkeisliikuntataidot ovat ensimmäisiä liikkeitä, joita säädellään tahdonalaisesti. Nämä liikkeet (esim. tarttuminen, ryömiminen ja konttaaminen) ovat lapselle välttämättömiä kehityksen etenemiseksi. Perusliikuntataitojen vaiheessa (noin kahdesta seitsemään ikävuoteen saakka) lapsesta tulee aktiivinen tutkija ja kokeilija liikkumisensa suhteen, ja näin motoriset taidot kehittyvät. Liikuntataitojen erikoistumisvaiheessa liikunnan perustaitoja hiotaan ja jalostetaan.

Motorinen kehitys etenee perustaitojen hallitsemisen kautta lajitaitoihin. Tärkeimmät motoriset perustaidot ovat tasapaino-, liikkumis- ja esineen käsittelytaidot. Tasapainotaidoiksi kutsutaan liikkeitä, joilla pyritään tasapainon ylläpitämiseen liikuttaessa asennosta toiseen. Liikkumistaitoja ovat taidot, joiden avulla siirrytään paikasta toiseen. Käsittelytaidot taas voidaan jakaa karkeamotorisiin, joiden avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, ja hienomotorisiin, jotka pai-

nottavat tarkkuutta ja täsmällisyyttä. (Numminen 1996, 24-26.) Gallahue kuvaa perusliikuntataitojen kehittymistä kolmella tasolla, jotka ovat alkeistaso, perustaso ja kehittynyt taso. (Gallahue ym. 1997, 84-85.) 2-3 -vuotias lapsi toimii yleensä perusliikuntataitojen alkeistasolla. Liikkeet ovat suhteellisen karkeita ja koordinoimattomia. 3-5 -vuotiaana lapsi saavuttaa perusliikuntataitojen perustason ja liikkeet alkavat olla kontrolloituja ja koordinaatio on parantunut. Silti liikkeet ovat yhä hiomattomia. (Gallahue 1993, 23-24.)

Kasvu-, kypsyminen- ja oppimisprosessi ovat tekijöitä, jotka ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään mahdollistaen motorisen kehityksen. (Takala & Takala 1988, 97.) Motoriseen oppimiseen vaikuttavat kokemukset, opetus ja harjoittelu, ja ne ovat vuorovaikutuksessa biologisten prosessien kanssa. Nämä yhdessä aiheuttavat pysyviä muutoksia käyttäytymisessä. (Gallahue ym. 1997, 17.)

Motorinen kehitys vaikuttaa lapsen kokonaiskehitykseen. Se säätelee aluksi sen, mitä lapsi voi tutkia ja oppia ympäristöstään. Esimerkiksi kävelemään oppiminen luo lapselle aivan uusia ulottuvuuksia ympäristönsä hahmottamisessa. Varhaisella motorisella kehityksellä on merkitystä myös lapsen minäkäsityksen muodostumiselle luoden otollisen perustan positiiviselle minäkuvalle. Lapsen sosiaalinen sopeutuminen ryhmään on usein helpompaa fyysisesti ja motorisesti hyvin kehittyneellä lapsella. (Takala ym. 1988, 103-104.)

### **2.1.1 Motoriset perustaidot**

Kaksivuotiaan lapsen portaissa liikkuminen on vielä kömpelöä, mutta tasapainotaidot elävät nopean kehittymisen vaihetta. (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1980, 59.) Kolmanteen ikävuoteen mennessä lapsella kehittyy käsien ja jalkojen vuoroliike. Lapsi kykenee kiipeämään esimerkiksi tikkaita ja oppii nousemaan ja laskeutumaan portaita siten, että tuo aina toisen jalan askeleen ottaen jalan viereen. Lapsi oppii myös kierimään itsenäisesti. Neljänteen ikävuoteen mennessä lapsi hallitsee jo vuoroliikkeen ja kiipeilee telineillä. Portaat lapsi

nousee vuoroaskelin. Lapsi harjoittelee kuperkeikkaa eteenpäin. (Karvonen 1983, 4-8.)

Liikkumistaitojen osalta kävelyrytmi alkaa vakiintua kahden vuoden iässä. Sitä aikaisemmin kävely on jo jonkun aikaa ollut suuntatietoista. Suunnilleen kahteen ja puoleen ikävuoteen mennessä on nopeasta kävelystä kehittynyt koordinoimaton, epävarma juoksu. (Jääskeläinen ym. 1980, 59.) Kolmanteen ikävuoteen mennessä lapsen kävely on jo hyvin kehittynyttä. Hän kykenee kävelemään eri suunnissa ja eri tavoin. Juokseminen onnistuu suuressa tilassa ja siihen voidaan yhdistellä hypähtelyä. Täytettyään neljä lapsi kykenee muuttamaan kävelynopeutta ja –tapaa, ja kävelyyhin voidaan yhdistellä jopa kätten taputuksia. Juokseminen onnistuu mutkitellen ja lapsi osaa muuttaa merkistä suuntaa. Neljänteen ikävuoteen mennessä lapsi osaa jo runsaasti myös erilaisia hyppyjä. (Karvonen 1983, 4-8.)

Esineen käsittelytaidoissa lapsi oppii kolmanteen ikävuoteen mennessä heittämään palloa molemmin käsin sekä potkaisemaan palloa. Myös pallon kiinnittäminen onnistuu, jos pallo tulee suoraan syliin. Tässä ikävaiheessa pallojen on oltava melko isoja. Lapsi kykenee myös riippumaan hetken tangosta. Vuoden aikana (neljänteen ikävuoteen mennessä) lapsi oppii heittämään palloa yhdellä kädellä sekä suuntaamaan palloa kohti maalia. Lapsi oppii myös pomputtelemaan palloa. Riipunnassa ja keinumisessa lapsi oppii ottamaan itselleen vauhtia. (Karvonen 1983, 4-8.)

## **2.2 2-4 -vuotiaan lapsen kognitiivinen kehitys**

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan havaitsemisen, ajattelun, kielen ja muistin kehitystä. Tiedollisessa kehityksessä seuraava vaihe edellyttää aina edellisen vaiheen sisäistämistä edeten näin portaittain. Ensimmäiset ikävuodet ovat tärkeitä luodessa perustaa lapsen myöhemmälle tiedolliselle kehitykselle. (Numminen 1996, 64.) Ihmislapsen kehityksen perusedellytys on, että hän pystyy muodostamaan mielikuvia ja käsitteitä tapahtumista. Muistin toiminnan



päätarkoitus on varastoida näitä mielikuvia ja noutaa niitä muistista ja ajattelu on niillä toimimista. (Takala ym. 1988, 73.)

Kognitiivisen kehityksen ensimmäisessä vaiheessa lapselle muodostuu ns. toiminnallisia representaatioita, toimintakaavioita, joiden avulla maailma hänelle jäsentyy. Seuraavassa vaiheessa hänelle muodostuu kuvia kokemuksista, jotka varastoidaan muistiin. Kuvallisiin representaatioihin aletaan pian liittää myös sanoja, jotka antavat esineille ja asioille merkit. Ajattelu on edennyt näin symbolien tasolle. (Takala ym. 1988, 115.)

Piaget jakaa ajattelun kehittymisen neljään pääkauteen: sensomotoriseen kauteen (0-2 vuotta), esioperationaaliseen kauteen (2-6 vuotta), konkreettisten operaatioiden kauteen (7-11 vuotta) ja formaalisten operaatioiden kauteen (11-12 vuotta). Sensomotoriselle kaudelle on tyypillistä pysyvyyden käsitteen muodostuminen, päämäärien ja keinojen välisten suhteiden ymmärtäminen sekä monimutkaiseen jäljittelyyn kykeneminen. Esioperationaalinen kausi jakaantuu esikäsitteelliseen kauteen ja intuitiivisen ajattelun kauteen, joille molemmille on tyypillistä symbolisten representaatioiden kehittyminen. Esioperationaalisen kauden tunnusmerkkeinä voidaan pitää voimakasta sitoutumista omaan näkökulmaan sekä säilyvyyskäsitteen puuttumista. (Takala ym. 1988, 117-126.) Varsinkin esioperationaalisen kauden alkupuolella, noin kahdesta neljään ikävuoteen, lapsi on erittäin egosentrinen. Tämä tulee esille varsin selvästi lapsen puheessa ja viestinnässä; lapsi ei pyri sovittamaan sanottavaansa vastaanottajan tarpeeseen. Lapsen ajattelu on myös erittäin itsekeskeistä ja usein omahyväistä. (Mussen 1981, 49.) Konkreettisten operaatioiden kaudelle on tunnusomaista, että päättely ei enää ohjaudu välittömistä havainnoista, vaan lapsi pystyy ajattelemaan sisäisten representaatioiden varassa. Formaalisten operaatioiden kaudella lapsi pystyy tekemään jo loogisia päätelmiä. (Takala ym. 1988, 126-128.)

Havaitseminen on toimintaa, jonka avulla hankitaan tietoa ympäristöstä ja jäsennetään ympäröivää maailmaa. Havaitseminen edellyttää tiettyä valppautta sekä valikoivaa tarkkaavaisuutta. Tarkkaavaisuutta suunnataan tiedollisten rakenteiden ja tunnerakenteiden avulla. Etenkin pienillä lapsilla emotionaalinen

puoli suuntaa suurelta osin tarkkaavaisuutta. Käsitukset siitä, mitä on tapahtumassa ja mitä tulisi tehdä, ohjaavat havaitsemista. Havaitsemisella on tärkeä merkitys pienten lasten motorisessa oppimisessa. Aistitoimintojen herkistämistä ärsykkeiden vastaanottamiseen ja järjestämiseen kutsutaan havaintomotoriseksi oppimiseksi. Edellytyksenä havaitsemisen kehittymiselle on aistitoimintojen järjestyminen eli sensorinen integraatio. Aistitietoa tulee käsitellä kaikkien aistien avulla, jotta havaitseminen ja kokemukset antaisivat aistimukselle merkityksen. Valmiudet havaitsemiseen ovat kehittyneet hyvin jo ennen syntymää. (Numminen 1996, 65-72.)

Kielen oppiminen ja omaksuminen on ratkaiseva tekijä myös lapsen ajattelun kehittymiselle. Kognitiivisissa taidoissa tapahtuu huomattavaa kehittymistä, kun lapsi oppii kielen. (Mussen 1981, 40.) Kielen merkitys yksilölle voidaan tiivistää vuorovaikutukseen, mielen sisältöjen kehittymiseen, toiminnan kehittymiseen ja minuuden kehittymiseen. Vuorovaikutus ihmisten kesken rakentuu toiminnasta ja viestinnästä, ja puhe on viestinnän kehittynein muoto. Kieli on ajattelun ja kuvittelun väline, jonka avulla jäsennetään havaintoja ja kokemuksia. Kielen avulla myös toiminnan suunnittelemisen ja säätötoiminnan kehittyminen ja minäkäsitys paranee. (Takala ym. 1988, 162-163.)

Leikki-ikäinen ajattelee lähinnä kuvallisten representaatioiden varassa ja tieto perustuu omiin havaintoihin. 2-4 -vuotias lapsi kuuluu ajattelun pääkaudessa esioperationaalisen kauden esikäsitteelliseen vaiheeseen. Esikäsitteellisellä kaudella symbolisten representaatioiden kehittyminen ilmenee lähinnä kielessä, kuvitteellisessa leikissä ja viivästyneessä jäljittelyssä. Esikäsitteellisellä kaudella lapsen omat toiveet ja halut ohjaavat päättelyä. (Takala ym. 1988, 115-122.) Kaudelle on tyypillistä ajattelun egosentrisyys. Asettautuminen toisen henkilön asemaan on vaikeaa. (Numminen 1996, 78.)

Kielen kehittämisessä neljänteen ikävuoteen asti lapsi harjoittelee kielen perusilmaisuja ja hankkii sanaston arkielämää varten. 1,5-3 -vuotiaalle lapselle on ominaista sanavaraston nopea kasvu sekä sanojen taivuttaminen ja liittäminen lauseiksi. 2,5-3 -vuotias lapsi kykenee käyttämään jo mennyttä aikamuotoa ja noin kolmen vuoden iässä lapsella alkaa ilmetä suunnittelupuhetta. Puhe alkaa

irtautua nykyhetkestä. Tämä näkyy myös lasten kuvitteluleikeissä, jotka ovat hyvin suosittuja 2-5 -vuotiailla lapsilla. Noin kolmen vuoden iässä lapsi alkaa liittää tapahtumia toisiinsa sanoin ja 3-6 -vuotias lapsi pystyy jo ilmaisemaan asioiden välisiä suhteita. (Takala ym. 1988, 163-174.)

### **2.3 2-4 -vuotiaan lapsen sosio-emotionaalinen kehitys**

Sosiaalinen kehitys on yhteydessä niihin moraaliperiaatteisiin ja arvoihin, jotka vallitsevat yhteiskunnassa, jossa elämme. Alle kouluikäisillä lapsilla myönteiset ihmissuhteet, ystävällisyys, toisten auttaminen ja kyky yhteistoimintaan ovat keskeisiä ihanteita. Ihmisten välinen kanssakäyminen vaatii tiettyjä sosiaalisia taitoja ja lapsen ollessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, hänelle muodostuu sosiaalisia toimintakaavioita pohjautuen omiin kokemuksiin. Yhteiskunnassa vallitsevien sosiaalisten sääntöjen omaksuminen on lapselle vaikea ja pitkäaikainen prosessi. (Takala ym. 1988, 184-186.)

Minäkuvalla lapsi kuvaa itseään; ominaisuuksiaan, toimintojaan ja päämääriään. Se voidaan jakaa yksityiseen minään, sosiaaliseen minään ja ihanneminään. Lapsi siis ymmärtää, että hänellä on jotain omaa, että hän kuuluu johonkin ryhmään ja että hän toivoisi omaavansa joitakin tiettyjä persoonallisuuden piirteitä, joita hänellä ei vielä ole, mutta joihin hän pyrkii. (Numminen 1996, 82.)

Tunteet liittyvät läheisesti minäkuvan kehitykseen, ja ne voivat olla joko opittuja tai synnynnäisiä reaktioita. Niiden säätely kehittyy sosiaalisen ja kognitiivisen kehityksen myötä. Pienellä lapsella tunteet ovat keskeisellä sijalla persoonallisuuden ja sosio-emotionaalisuuden kehittymisessä. Tunteille on tyypillistä, että niitä voidaan säädellä ja perusta luodaan jo varhaislapsuudessa lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa. (Numminen 1996, 85-86.)

2-4 -vuotiaalle on ominaista siirtyminen aikuiskontakteista kohti ikätovereidensa huomion ja hyväksynnän etsimistä. Ikävaiheelle on myös tyypillistä sosiaalisten perustaitojen harjoittaminen ja kehittyminen sekä joidenkin sosiaalisten sääntöjen opettelu, kuten esimerkiksi toisen kuunteleminen, sen ilmaiseminen että

kuuntelee, vuorotellen puhuminen ja aloitteen tekeminen. Kaksivuotiaat leikkivät lähinnä rinnakkain, mutta heillä saattaa esiintyä jo leikkiä pohjautuen jäljittelyyn ja ystävälliseen kommunikointiin. 3-4 -vuotiaat leikkivät runsaasti yhteisleikkejä ja he pyrkivät jo ottamaan huomioon puhetoverinsa iän puhuen eri tavoin eri-ikäiselle. Kaksivuotias saattaa tuntea empatiaa osoittaen myötätuntoa toverilleen ja 2-4 -vuotiaalla esiintyy jo auttamisen halua. Tässä ikävaiheessa tulisi syntyä luottamus vanhemman sanaan eli aikuisen puheet ja teot tulisi vastata toisiaan. 2-4 -vuotiailla yleisin aggression syy on ristiriita vanhempien kanssa, mutta yhteisleikkien lisääntyminen lisää konflikteja myös toveripiirissä. (Takala ym. 1988, 187-195.)

Psykologisen minän kehitys ilmenee 2-4 -vuotiailla kielen kehityksenä ja kolmevuotias kykenee jo kuvailemaan itseään ja tekemisiään sanoin. Tässä ikävaiheessa mielikuvitusleikillä on tärkeä osuus lapsen leikeissä ja niiden avulla lapsi tutustuu paremmin itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa. Fyysisen minän kehitystä alle kolmevuotiailla ohjaa oman itsensä tutkiminen ja vartalon erottuminen ympäristöstä. Toiminta ja persoonallisuuspiirteet eivät ole vielä eriytyneet 3-7 -vuotiailla lapsilla ja oman identiteettinsä löytämiseksi samastumisella ja matkimisella on lapselle tärkeä merkitys. (Numminen 1996, 83-85.)

3-4 -vuotiaana lapsen ajattelu kehittyy ja tunteita opitaan ilmaisemaan kielen avulla sekä hallitsemaan niiden intensiteettiä ja kestoa. Tässä ikävaiheessa negatiivisten tunteiden ilmaiseminen vähenee, koska lapsi oppii kontrolloimaan tunteitaan leikeissä ja arkielämässä. (Numminen 1996, 90.)

Tappeluiden ja aggressioiden vähetessä tasaisesti tulevat ystävälliset kontaktit etualalle. Tässä iässä lapset muodostavat ensimmäiset ystävyysuhteensa, ja tavallisesti ne muodostetaan samaa sukupuolta olevan lapsen kanssa. Sukupuolten välinen kuilu ei kuitenkaan tässä ikävaiheessa ole suuri verrattuna esim. lapsuusiän keskivaiheeseen tai varhaisnuoruuteen. Kahden ja kolmen vuoden iässä lapsen ystävien määrä yleensä lisääntyy, minkä jälkeen lapsi pyrkii muodostamaan läheisemmät suhteet muutamiin tiettyihin ystäviin. Alle kouluikäisillä lapsilla suhteet ovat yleisesti ottaen lyhytaikaisia, epävakaita ja alltiita muutoksille. (Mussen 1981, 132.)

Suosittu lapset alkavat erottua muiden lasten joukosta jo lastentarhahiässä. Toisia lapsia haetaan leikkimään jatkuvasti, kun toisia taas kartetaan keinolla millä hyvänsä. Suosittu lapset ovat sosiaalisesti aktiivisia, ystävällisiä, eivätkä käytäytyä aggressiivisesti. He riitelevät vähän, pyrkivät sopuun ja rauhaan ja haluavat, että ryhmän toimintakyky on toimiva ja tehokas. Suosittu lapset ovat erittäin sopeutuvaisia, eivätkä ole kiinni emotionaalisesti esim. hoitohenkilökunnassa. (Mussen 1981, 133-134.)

#### **2.4 Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle varhaislapsuudessa**

” Liikkuminen on iloa. Se on ajattelun ja tuntemisen ilmaisua, itsensä koettelua, oppimista, jäljittelyä, teatteria, sirkusta, mörköä, lohikäärmettä; se on maailman kokemisen seikkailua.” (Karvonen & Pirttimaa 1986, 6.) Positiiviset aistimukset, tunnekokemukset ja –elämykset ovat alle kouluikäisen lapsen motiiveina liikuntaan. Voittaminen ei ole pääasia vaan tekemisen ilo. (Numminen 1996, 92.)

Ensimmäisien kuuden ikävuoden aikana ihmisen hermoston kypsyminen on suurimmillaan. Luonnollisesti voidaan myös olettaa, että liikkeiden ja liikunnan perustaitojen (kävely, juoksu, heitto, kiinniotto, potku ja lyönti) kehittyminen ovat samana ajanjaksona parhaimmillaan. Ikävuodet yhdestä kuuteen ovat parhaita yleistaitavuuden kehityksen ja kehittämisen aikaa. (Mero & Numminen 1990, 52.) Samaan aikaan liikunnallisella ja motorisella kehityksellä on voimakkaampia siirtovaikutuksia muiden kehityksen osa-alueiden kehittymiseen kuin lapsuusiän päättyessä. (Ruoppila 1989, 45.)

Liikunnan lapsi kokee kokonaisvaltaisesti sekä fyysisesti että psyykkisesti ja liikunta vaikuttaa persoonallisuuden kaikkiin eri osa-alueisiin. (Karvonen ym. 1986, 21.) Motorisessa toiminnassa liikkumisen ilo tulee esille suuntautumattomana ja hallitsemattomana riehakkuutena. Lapsen tulee saada purkaa luonnollisesti liikkumisen tarvettaan. (Jääskeläinen ym. 1980, 68-69.) Oikeanlaisen liikunnan avulla lapsi tutustuu vartalonsa ja sen toimintaan sisäistäen näin motorisia perustaitoja. Nämä auttavat häntä selviytymään jokapäiväisessä elämässä.

(Numminen 1996, 11.) Perustaitojen monipuolinen oppiminen eri liikuntalajien ja liikkumisen avulla on lasten ja nuorten liikunnan kantavia periaatteita. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 14.)

Kasvattajien on otettava liikuntaa ohjatessaan huomioon, ettei pelkkien liikkeiden harjoittelu riitä, sillä tärkeintä on mielenkiinnon ylläpitäminen virikkeellisellä toiminnalla. (Siren-Tiusanen, Karvonen, Pietilä & Vuorinen 1980, 79.) Yksipuolinen harjoittelu tukahduttaa lapsilla liikkumisen ilon ja johtaa usein liikunnan lopettamiseen. Lasten liikunnassa on tärkeää säilyttää leikinomaisuus, sillä leikki on lapsen tapa kohdata maailma ympärillään ja leikin avulla lapsi pystyy sisäistämään elämässä tarvittavia taitoja. Pienet lapset oppivat leikin avulla erilaisia liikunnallisia taitoja jäljittelemällä. Vapaaehtoinen omasta tahdosta liikkuva lapsi on innokas, vastaanottavainen ja halukas oppimaan. Lapsen omaa halua osallistua liikuntaan ja urheiluun tulee vanhempien ja muiden aikuisten kunnioittaa. (Karvinen ym. 1991, 14-19.)

Perusliikkeiden runsas kokeilu ja yhdistely vaihtelevissa ja motivoivissa olosuhteissa ovat ydinasioita alle 4 -vuotiaan liikunnalliselle kehitykselle. Liikunnan tulisi olla myös sellaista, jossa harjoitetaan runsaasti tasapainoa sekä rytmi- ja reaktiokykyä. Tämän ikäisen lapsen on hyvä alkaa totutella jo suurikokoisten välineiden hallintaa. Kun lapselle annetaan mahdollisuus monipuoliseen kokeilemiseen ja yrittämiseen, tuetaan optimaalisimmin lapsen liikunnallista kehitystä. Virikkeitä antava toimintaympäristö ja liikuntaan aktivoivat lelut yhdistettynä vanhempien ja lasten yhteisiin iloiseihin liikuntahetkiin, kuuluisivat olla jokaisen alle 4 -vuotiaan päivittäisiä etuoikeuksia. Matkimis- ja mielikuvitusleikit, samoin kaikki pelit, joissa ei vaadita kaavoihin kangistunutta toimintaa, ovat alle 4 -vuotiaalle mielekästä toimintaa ja antavat eväitä elämässä pärjäämiselle. (Karvinen ym. 1991, 77.)

Harvoille lapsille tarjotaan riittävästi mahdollisuuksia oppia esim. uinnin, luistelun ja hiihtämisen perusteita jo siinä vaiheessa kun ne kypsymisen puolesta olisi mahdollisuus sisäistää. Näiden taitojen omaksuminen vaatii järjestelmällistä opettelemista. (Jääskeläinen ym. 1980, 50-51.) Hiihto, luistelu ja uinti ovat mo-

torisilta vaatimuksiltaan liikunnan perustaitoja, ja näitä taitoja voi alkaa harjoittaa jo kolmen vuoden iässä. (Ruoppila 1989, 49-50.)

Lapsi kehittyy kokonaisvaltaisesti. Kehityksen eri osa-alueet: fyysinen kasvu sekä motorinen, kognitiivinen ja sosio-emotionaalinen kehitys ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Liikunnan kaksi päätavoitetta varhaislapsuudessa ovat: oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla. (Numminen 1996, 11.) Etenkin varhaislapsuudessa liikunnalla ja motorisella kehityksellä on voimakkaita yhteyksiä persoonallisuuden kehityksen muihin osa-alueisiin. (Ruoppila 1989, 45.) Vaikka liikunnan avulla pyritään ensisijaisesti edistämään motorista kehitystä ja fyysistä kuntoa, kehittää se myös lasten kognitiivisia eli tiedollisia taitoja sekä sosio-emotionaalisia taitoja. Liikunta on siis suuressa välineellisessä roolissa lapsen kokonaispersoonallisuuden kehittymisessä. (Numminen 1996, 11-13.) Fyysisesti ja motorisesti hyvin kehittyneet lapset sopeutuvat usein helposti yhteisöihin ja toveriryhmiin, koska nämä ominaisuudet ovat lasten keskuudessa erittäin arvostettuja. (Takala ym. 1980, 104.)

Motorinen kehitys on monella tavoin yhteydessä lapsen kognitiivisiin taitoihin. Esimerkiksi lapsen varhainen kävelemään oppiminen mahdollistaa myös nopeamman tiedollisen oppimisen. Lapsi pystyy luomaan uudenlaisia suhteita elinympäristöönsä ja lapsen esineympäristö ja sosiaaliset kontaktit rikastuvat. Näin liikunta luo pohjaa lapsen kognitiiviselle kehitykselle. (Ruoppila 1989, 51.) Tästä johtuen lapsen liikuntakasvatuksessa tulisi erityisesti ottaa huomioon lapsen aistinelinten vastaanottokyvyn kehittämisen liikunnan avulla eli tukea lapsen havaintomotorista oppimista. (Numminen 1996, 12.)

Liikunnan avulla voidaan edistää myös lapsen käsitteiden oppimista ja ajattelun kehittymistä. Vaihtelevissa ympäristöissä tapahtuvalla liikunnalla voidaan oppia voimaan, tilaan, aikaan, määrään, laatuun ja syy-seuraussuhteeseen liittyviä käsitteitä. Liikunta antaa mahdollisuuden konkreettiseen kokemiseen ja näin tietoa on helppo järjestää ja yhdistää aikaisempiin kokemuksiin. Liikunta auttaa havainnoimaan käytännönläheisiä jokapäiväiseen elämään kuuluvia käsitteitä. Liikunnalliset leikit ja -pelit voivat edistää sosiaalisten, emotionaalisten ja eettisten käsitteiden oppimista sekä monien abstraktien, esimerkiksi avaruudellis-

ten ja matemaattisten käsitteiden, oppimista. Liikunta voi toimia näin ajattelun kehityksen konkreettisena välineenä. (Numminen 1996, 12-78.)

Liikunnan avulla lapsi voi edistää sosio-emotionaalisia taitojaan. Liikunnasta saadut kokemukset vaikuttavat lapsen minäkäsitykseen sekä suhtautumiseen toisiin ihmisiin. Positiiviset kokemukset liikunnasta luovat myös pohjaa vahvan itsetunnon kehittymiselle. (Numminen 1996, 13.) Kolmen ensimmäisen ikävuo- den aikana rakennetaan perusta kehon kaavion ja minäkuvan kehittymiselle. Tästä johtuen olisi tärkeää jo varhaislapsuudessa kehittää lapsen motorisia tai- toja liikunnan avulla. (Ruoppila 1989, 52.)

Liikunnan avulla lapsi pystyy myös vapauttamaan ylimääräistä energiaansa hy- väksytyllä tavalla sekä ilmaisemaan itseään. Erilaiset liikuntaleikit auttavat lasta harjoittamaan sosiaalisia taitojaan ja näin kehittämään tunteitaan ja persoonalli- suuttaan. (Numminen 1996, 13-84.) Roolileikkien avulla lapsi voi kehittää sosi- aalisia taitojaan, mutta taas väärentyyppiset leikit voivat vaikeuttaa sosiaalista sopeutumista yhteisön sääntöihin. Näin liikuntaleikkien avulla voidaan kehittää myös lapsen moraalikäsitystä ja tietoa siitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Lii- kunnalliset ryhmäleikit harjoittavat lasta katsomaan asioita myös toisten näkö- kulmasta ja näin opitaan yhteistoimintaan ja toisten huomioonottamiseen. Leik- kien avulla lapsi oppii myös sääntöjä, keskittymistä ja oma-aloitteisuutta. Tiet- tyjen asioiden, mm. sääntöjen opetteleminen, on lapselle helpompaa leikin kuin todellisen elämän kautta. Alle kouluikäisten lasten sosiaalisten suhteiden muo- dostumisessa ovat liikunnalliset roolileikit tärkeässä asemassa. (Ruoppila 1989, 52-53.)

*Ulkoilu ja ulkona vietetty aika on lapsella yleensä liikunnallisesti aktiivista. Ul- koillessa lapsi liikkuu eli on fyysisesti aktiivinen. Alle kouluikäisillä lapsilla juuri monipuoliset liikunnalliset virikkeet tulevat usein ulkona toimiessa. Tämän ikäi- sillä lapsilla kehityksen kannalta varsinainen lajien harjoittaminen ja urheilu ei ole niinkään olennaista ja yleistä. Tutkimuksessamme, jossa kohdejoukkona oli 2-4 -vuotiaat lapset, halusimme selvittää juuri sanan "ulkoilu" avulla lasten fyysi- sesti aktiivista aikaa. Sana "liikunta" olisi voinut viitata liikaa harrastustoimintaan*



*ja urheiluun, ja näin johdattaa vanhempia vastauksissaan harhaan. Ulkoilu ei kuitenkaan välttämättä ole fyysisesti aktiivista toimintaa, ja tämä tulee ottaa huomioon tuloksia analysoitaessa.*

### 3 LAPSEN LIIKUNTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT VARHAISLAPSUUDESSA

#### 3.1 Vanhempien ja kodin merkitys lapsen liikunnalle

Perhe on vaikutusvaltaisin sosiaalistaja ensimmäisinä elinvuosina. Silloin lapsi kokee miltä tuntuu kuulua tiettyyn sosiaaliseen ryhmään ja kuinka siinä tulee toimia. Koko lapsuus- ja nuoruusiän perhe huolehtii lapsesta sekä taloudellisesti että emotionaalisesti. Koti ja vanhemmat luovat lapselle raamit ja mahdollisuudet sosiaaliseen elämään ja harrastuksiin, kuten esimerkiksi liikuntaan. (Mc Pherson, Curtis & Loy 1989, 40.) Vanhemman ja lapsen välillä vallitsevaan biologiseen siteeseen liittyy usein voimakas molemminpuolinen kiintymys, ja tämä on lähtökohta vanhempien suuriin vaikutusmahdollisuuksiin lapsen kasvatuksessa. (Hurme 1995, 148.) Onkin ironista, että lapsen kehityksen kannalta tärkeintä ympäristöä eli kotia on tutkittu kovin vähän. (Parke 1980, 34.)

Sukupuoliroolit tuodaan esille vauvaiästä lähtien perheen ja vanhempien kasvatuseroissa. Lapsen sukupuolella on myös vahva vaikutus siihen, kuinka lasta ohjataan *urheilun* ja liikunnan pariin. Vanhempien arvot ja normit ohjaavat heitä kasvatustehtävässään, ja varsin perinteisesti jo synnytyslaitokselle tuodaan pojille pallo ja tytöille nukke. Arvot tosin ovat pikkuhiljaa muuttuneet, mutta vielä löytyy perinteistenkin arvojen kannattajia. Vahva kulttuurillinen käsitys siitä, mikä on sopivaa *urheilua* naisille ja mikä miehille, on yhä hallitsevassa roolissa monissa kulttuureissa ja *urheilua* harrastuksena pidetään edelleen sopivampana miehen kuin naisen roolille. (Mc Pherson ym. 1989, 38-42.)

Perheen antamilla varhaisilla malleilla, tavoilla ja yhteisellä tekemisellä on havaittu olevan merkitystä myöhemmän liikuntaharrastuneisuuden kannalta. Lapset, jotka jo ennen 5-6 ikävuotta osallistuvat *urheiluharrastuksiin*, harrastavat sitä runsaimmin myös nuoruus- ja aikuisiässä. Laakson tutkimuksessa (1981, 214) vanhempien aktiivisilla malleilla ei kuitenkaan havaittu olevan positiivisia vaikutuksia aikuisiän liikuntaharrastuksen kokonaismäärään.

Positiivinen suhtautuminen vanhempien osalta *urheiluun* rohkaisee myös heidän lapsiaan kiinnostumaan siitä. Vanhempien henkilökohtainen osallistuminen, kiinnostus lapsensa *urheilemisesta* tai vain *urheilun* aktiivinen seuraaminen tiedotusvälineistä, lisäävät lapsen kiinnostuneisuutta ja osallistumista *urheiluun*. Vanhempien lapsilleen asettamat odotukset, kannustus *urheiluun* osallistumiseen sekä *urheilun* keskeinen rooli keskustelun aiheena kotona lisäävät lasten kiinnostusta *urheiluun* ja liikuntaan. *Urheilu* ja liikunta yhdistävät perhettä, vähentävät ristiriitoja sekä luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tietenkin elämän liiallinen keskittyminen vain *urheilun* ja liikunnan ympärille tuo mukanaan myös paljon negatiivisia asioita. (Mc Pherson ym. 1989, 38-42.)

Kasvattajan tulisi pyrkiä tarjoamaan spontaanisesta liikkumisesta kiinnostuneelle lapselle puitteet harrastaa päivittäin liikuntaa, koska lapsi ei itse pysty vaihtelevaan harjoitteluun, joka on mielekkään oppimisen edellytys. (Numminen 1989, 27.) Pönkön (1999, 82-85) tutkimus, joka koski 5-7 -vuotiaita päivähoitossa olevia lapsia osoitti, että vanhempien omalla liikuntaharrastuksella oli erittäin merkittävä yhteys siihen, kuinka usein he liikkuvat yhdessä lapsensa kanssa. Poikien kanssa harrastettiin keskimäärin enemmän ja useammin liikuntaa kuin tyttöjen. Vanhempien omalla liikunnan harrastamisella oli myös merkittävä yhteys päiväkodin liikunnan arvostukseen ja lapselle hankittujen liikuntavälineiden määrään. Vanhemmat, jotka hankkivat lapsilleen enemmän liikuntavälineitä, kuljettivat heitä myös useammin liikuntakerhoihin ja suhtautuivat myönteisemmin liikunnasta tuleviin lisäkustannuksiin. Vanhemmat, jotka pitivät liikuntaa tärkeänä päiväkodissa olivat myös valmiita maksamaan siitä aiheutuvia lisäkustannuksia. Vanhempien liikuntamyönteisyydellä oli yhteys tyttöjen liikunta-aktiivisuuteen mutta ei poikien. Tämä kenties selittyy sillä, että vanhempi voi olla liikuntamyönteinen, muttei toisaalta tuo sitä riittävästi esille käyttäytymisessään.

Sisarukset voivat joko edistää tai ehkäistä lapsen sosiaalistumista *urheiluun*. Koska suuri osa sosiaalistumisprosessista tapahtuu mallioppimisen kautta, on vanhemmilla sisaruksilla tärkeä positiivinen tai negatiivinen vaikutus liikuntaan sosiaalistumisessa. Vaikuttavia tekijöitä sisarusten välisissä muuttujissa ovat mm. perheen koko, syntymäjärjestys, sisarusten väliset sukupuoli- ja ikäerot,

sekä vanhempien suhtautuminen eri sisaruksiin. Perheen ensimmäinen lapsi ei hyödy mallioppimisesta kuten myöhemmin syntyneet sisarukset. Ensimmäiset lapset ajautuvat harvemmin vaarallisiin lajeihin kuten jääkiekko, jalkapallo ja paini, koska he ovat usein riippuvaisempia vanhemmistaan sekä heillä on vähemmän vapauksia valita kuin myöhemmin syntyvillä sisaruksillaan. Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että toisena syntyneet ovat yliedustettuja *urheilussa*. Perheen ensimmäisen lapsen sukupuolen on todettu vaikuttavan toisen lapsen tulevaan mallioppimisprosessiin. Sukupuoli vaikuttaa siihen, minkälaisia odotuksia ja kasvatusasenteita kohdistetaan ensimmäiseen lapseen, ja toinen lapsi oppii näitä asenteita sisaruksiltaan mallioppimisen kautta. Tämän perusteella onkin todettu, että perheen ensimmäisen lapsen ollessa poika on todennäköisempää, että perheen muut sisarukset sosiaalistuvat voimakkaammin *urheiluun* kuin ensimmäisen lapsen ollessa tyttö. (Mc Pherson ym. 1989, 44-45.) Pönkön (1999, 85) tutkimuksen mukaan myös lapsien leikkikaverien määrällä oli vaikutusta arkena ja viikonloppuisin vietettyyn ulkona oloaikaan, joka on yhteydessä pitkälti liikunta-aktiivisuuteen. Lapset, joilla oli enemmän kavereita viettivät myös enemmän aikaa ulkona.

Perhetyypillä ja sosioekonomisella asemalla on tietyt ominaispiirteensä, jotka voivat olla vaikuttamassa lasten liikkumisen määrään. On esimerkiksi todettu, että vanhempien puuttuminen voi joko lisätä tai vähentää lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Tämän voi selittää sillä, ettei ole vanhempia, jotka tarjoaisivat mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen, mutta toisaalta he eivät ole rajoittamassakaan liikkumista käskyin ja määräyksin. Vanhempien sosioekonomisella asemalla on todettu olevan vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Korkeassa asemassa olevien vanhempien lapset ovat aktiivisempia liikkujia. Tähän vaikuttavat monet muutkin tekijät kuin sosioekonominen asema, sillä kyseiset vanhemmat luovat yleensä paremmat puitteet ja mahdollisuudet sekä kannustavat ja toimivat usein myös aktiivisina malleina. Vanhempien ostamien urheiluvälineiden määrällä ja kuljettamisella liikuntapaikoille on myös todettu olevan merkitystä lasten liikunta-aktiivisuuteen. On myös osoitettu, että leikkiminen lapsen kanssa lisää lapsen osallistumista liikunnallisiin harrastuksiin. (Sallis, Alcaraz, McKenzie, Hovell, Kolody & Nader 1992, 1383-1388.)

Woolger on jakanut vanhempien toiminnan kuuteen muuttajaan, jotka vaikuttavat lapsen liikuntaharrastuksiin; hyväksyntään, mallina toimimiseen, odotuksiin, palkitsemiseen, rankaisemiseen sekä ohjaamiseen. Vanhempien hyväksyntään kuuluvat läheiset välit ja positiivinen suhtautuminen lapseen. (Woolger & Power 1993, 175.) Benjaminin (Woolger ym. 1993, 175-176) mukaan vanhempien hyväksynnän on todettu olevan edellytyksenä sille, että lapsesta kasvaa itsenäinen ja hyvän itsetunnon omaava yksilö. Morrow ja Wilson (Woolger ym. 1993, 175-176) ovat osoittaneet, että vanhempien hyväksynnän ja lapsien saavutusten välillä on yhteyttä. Averillin ym. (Woolger ym. 1993, 175-176) tutkimuksissa hyväksynnällä on myös todettu olevan vaikutuksia lapsen *urheiluharrastuneisuuteen* ja siihen, kuinka lapsi kokee harrastuksensa ja viihtyy sen parissa. Vaikka hyväksynnällä on todettu olevan laaja-alaisia positiivisia yhteyksiä mm. itsetuntoon ja saavutuksiin eri elämän osa-alueilla, on kuitenkin vaikeata määrittää tarkalleen, minkälainen vanhempien hyväksynnän osoitus johtaa parhaiten positiivisiin tuloksiin. Tämä johtuu termin hyväksyntä laajuudesta, johon sisältyy mm. kaikki vanhempien arvot, asenteet ja käytöstavat.

Lapset oppivat vanhemmiltaan matkimalla arvoja, asenteita ja käyttäytymistä. Banduran ym. (Woolger ym. 1993, 177-178) suorittamien empiiristen tutkimusten mukaan ei ole voitu vahvasti osoittaa saavutusten ja mallista oppimisen yhteyttä lasten ja heidän vanhempien välillä. Vanhempien matkimisella on varmasti tärkeä rooli lasten liikuntakäyttäytymisessä, mutta tutkimuksella tulisi selvittää, kuinka suuri tekijä se on.

Atkinson (Woolger ym. 1993, 178-179) on todennut, että vanhempien odotukset lapsiaan kohtaan ovat osoittautuneet varsin tärkeäksi tekijäksi tehtävästä suoriutumisesta. Vanhempien lapseen kohdistamat odotukset ovat yksilöllisiä ja ne riippuvat tehtävästä ja sen ominaisuuksista sekä lapsen motivaatiosta tehtävää kohtaan. Nämä tekijät vaikuttavat siihen, tullaanko tehtävästä suoriutumaan vai epäonnistutaanko siinä. Jussimin ym. (Woolger ym. 1993, 178-179) tutkimuksessa on osoitettu, että sekä vanhempien että opettajien odotuksilla on voimakas vaikutus lapsen suorituksiin, asenteisiin ja käyttäytymiseen. Scanlan ja Lewthwaite (Woolger ym. 1993, 178-179) ovat osoittaneet positiivista yhteyttä vanhempien odotusten ja lapsen menestyksen ja urheilusta nauttimisen välillä.

Woolger ja Power ovat kuitenkin tutkimuksissaan osoittaneet viitteitä siihen, että liian matalat ja korkeat odotukset *urheilussa* heikentävät menestymistä ja siitä nauttimista. Suhde vanhempien odotusten ja lapsen asenteiden/käyttäytymisen välillä on mutkikas, joten tarvitaan paljon lisää tutkimusta vankempien päätelmien tekemiseksi.

Palkitseminen ja rankaisu ovat spesifejä keinoja, joilla pyritään edistämään tai ehkäisemään haluttua toimintaa. Palkkioina voidaan käyttää sosiaalista palkitsemista esim. kehumista tai materiaalista palkitsemista esim. rahaa. Ulkoiset keinot, joita vanhemmat käyttävät lastensa motivoimiseen (rankaisu/palkkio), kirjallisuus jakaa kolmeen ryhmään. 1) Rangaistaan, jotta haluttu toiminta saataisiin loppumaan. 2) Palkitaan, jotta saataisiin positiivinen miellelyhtymä ja näin lisättäisiin toivottua käyttäytymistä. 3) Palkitaan, jotta saataisiin negatiivinen miellelyhtymä ja näin ehkäistäisiin haluttua käyttäytymistä. (Woolger ym. 1993, 179-180.)

Rangaistuksella on perinteisesti näyttänyt olevan negatiivinen vaikutus suoritettuun käyttäytymiseen. Skinnerin (Woolger ym. 1993, 179-180) mukaan rankaisemista käytetään yhä vähemmän kasvatuskeinona ja sen vaikutukset itseuntoon ja itseluottamukseen voivat olla negatiivisia. Rankaisukeinoina vanhemmat käyttävät fyysisiä keinoja tai henkisiä keinoja, joilla esimerkiksi halutaan lapsen kokevan syyllisyyttä, mielihapaa, levottomuutta ja turhautumista. Scanlanin ja Lewthwaitenin (Woolger ym. 1993, 179-180) mukaan rankaisulla on todettu olevan negatiivisia vaikutuksia liikunnan harrastamiseen sekä liikunnassa viihtymiseen.

Palkkion vaikutukset toiminnalliseen käyttäytymiseen ovat huomattavasti monimutkaisemmat. Palkkio voi aiheuttaa joko halutun tai vastakkaisen vaikutuksen, mihin sillä pyrittiin. Deci (Woolger ym. 1993, 179-181) ja monet muut ovat osoittaneet, että palkkioilla saadaan hyvin usein haluttu toiminta aikaan, mutta niillä voi olla myös haittavaikutuksia. Lapsen sisäinen motivaatio voi laskea ja näin ohjata minäsuuntautuneisuuteen ja heikompaan oppimiseen. Jos lapsi keskittyy palkkion saamiseen enemmän kuin tehtävän suorittamiseen, on palkkiolla usein negatiivinen vaikutus. Piercen (Woolger ym. 1993, 179-181) mu-

kaan matalan motivaation omaavilla lapsilla palkkio on huomattavasti parempi motivoija kuin lapsilla, joilla motivaatiotaso on jo valmiiksi korkea. Palkkiot ovat tärkeitä lapsille, jotka osallistuvat *nuorisourheiluun*, mutta eivät ole kuitenkaan riittäviä yllykkeitä vaikuttaakseen *urheiluun* osallistumiseen.

Ohjaaminen tarkoittaa vanhempien aktiivista puuttumista siihen, mitä tehdään ja mitä ei tehdä. Hessin ja Mc Devittin (Woolger ym. 1993, 181-182) ovat todenneet, että liiallisella ohjaamisella ja kritiikillä on negatiivisia vaikutuksia lukemaan oppimiselle ja myöhemmälle koulumenestykselle. On myös tullut ilmi, että vanhempien ohjaamisella on negatiivisia vaikutuksia lasten ja valmentajien innostukseen ja *urheilussa* viihtymiseen. Liian runsas ja mahdollisesti myös liian vähäinen ohjaaminen voi vähentää viihtymistä *urheilussa*. Vanhempien sopiva ohjauksen määrä edistää tehtävästä suoriutumista ja siinä viihtymistä. Tieteellisesti ei ole pystytty määrittämään, mikä ohjauksen määrä on sopivasti ja mikä liikaa. Ohjauksen määrän sopivuuteen vaikuttavat monet tekijät sekä ohjaajassa, ohjattavassa että heidän keskinäisessä suhteessaan.

### 3.2 Päiväkodin merkitys lapsen liikunnalle

Lasten kasvatusta ja päivähoitoa koskevissa erityislaeissa lähtökohtana on lapsen etu. Lastensuojelulain mukaan lapsen tasapainoisen kehityksen edellytykset ovat myönteiset ja läheiset ihmissuhteet erityisesti lasten ja vanhempien välillä, sekä suhteiden pysyvyys, turvallisuus jne.. Päivähoitolain momentissa, jossa käsitellään kasvatusta säädetään, että päivähoitossa pyritään takaamaan jatkuvat, lämpimät ja pysyvät ihmissuhteet, jotka tukevat monipuolisesti lapsen kehittymistä. Lapsen kasvuolosuhteet huomioonottaen päivähoiton on pyrittävä edistämään lapsen fyysistä, sosiaalista ja emotionaalista kehitystä sekä tuettava lapsen esteettistä, älyllistä, eettistä ja uskonnollista kasvatusta. (Kivioja, Koskenrouta & Valpola 1991, 17.)

Päiväkoti on osaltaan rakentamassa lasten terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan perusteita. Lastentarhanopettajan ja päiväkodin muiden aikuisten esimerkki on kodin ohella tärkeä lasten liikuntainnostuksen herättäjä ja malli.

(Pönkkö 1999, 99.) Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa pyritään liikuntakasvatus integroimaan muuhun kasvatukseen ja opetustoimintaan. Liikuntakasvatuksen kaksi päätehtävää ovat: lasta kasvatetaan ja ohjataan liikuntaan ja liikumaan, ja toisaalta hänen kasvuaan ja kehitystään tuetaan liikunnan avulla. Päivittäinen liikuntaohjelma on luotu konstruktivistisen oppimiskäsityksen pohjalta, jossa korostuu lapsikeskeisyys, toiminnallisuus ja interaktiivisuus. Humanistiselta kannalta katsottuna liikunta ei ole arvo sinänsä, vaan sen avulla lapselle tuotetut onnistumisen elämykset.

Päivähoidon tulisi turvata lapsen päivittäiset liikkumistarpeet sekä huolehtia fyysisten toimintojen ja paikallaan tapahtuvien toimintojen sopivasta vuorottelusta. Mitä pienempiä lapset ovat, sen lyhyempiä jaksoja he jaksavat keskittyä paikallaan tapahtuviin toimintoihin, ja sitä useammin lapsilla on tarve fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisten ja paikallaan pysyvien toimintojen tasapaino on olennainen tekijä lapsen sopusointuisessa kokonaiskehityksessä ja kasvatuksessa. (Komiteanmietintö 1980, 117.)

Lasten aktiivisuus ja liikunta kuuluvat kolmevuotiaan lapsen elämän perusasioihin. Päiväkodit ja lapsiryhmät ovat liikkumiskulttuurisina ja fyysisen aktiivisuuden ympäristöinä omaleimaisia ja monet tekijät vaikuttavat siihen, millaiseksi lasten liikkuminen ja fyysiset aktiviteetit päivän aikana muotoutuvat. (Siren-Tiusanen 1996, 177.) Siren-Tiusanen (1996) on tutkimuksessaan osoittanut, että päiväkotien toteuttama liikuntakasvatus vaihtelee sekä tilojen, välineiden että lastentarhanopettajien asiantuntemuksen ja kiinnostuksen suhteen todella paljon.

Kokopäivähoidossa olevien lasten tulisi saada tyydyttää liikkumistarpeitaan päivän aikana, koska vanhemmat eivät useinkaan enää ulkoiluta lapsiaan työpäivän jälkeen. Ulkoliikunta auttaa päivähoitolapsia purkamaan lihasenergiaansa ja suorittamaan fyysisen aktiivisuuden intensiivisiä muotoja kuten juoksua, hyppäämistä ja kiipeilyä. (Siren-Tiusanen 1996, 65-66.) Päivittäinen ulkoilu on liikkumisen välttämätöntä lasten terveydelle. Hyvin suunniteltu päiväkodin tai perhepäivähoidokodin piha antaa lapselle mahdollisuuden monipuolisiin leikkeihin ja liikunnallisiin toimintoihin. (Sosiaalihuollon julkaisu 4/1986, 28.) Ulkona lapsi



liikkuu luonnollisemmin ja liikkuminen on kokonaisvaltaisempaa ja intensiivisempää. Liikkuminen tapahtuu ulkona laajemmalla reviirillä sekä mahdollistaa runsaamman itseohjautuvan harjoittelun. Useissa päiväkodeissa juuri ulkoilu mahdollistaa lasten tehokkaan liikkumisen. (Siren- Tiusanen 1996, 177.)

Sisätilat sääntöineen eivät anna mahdollisuutta näin kokonaisvaltaiselle toiminnalle ja ulkoilemisen laiminlyönti aiheuttaa lapsissa monenlaista levottomuutta. Pelkkä kerran viikossa päivähoitossa toteutettu liikunnallinen viriketuokio ei riitä korvaamaan lasten päivittäisten ulkoiluhetkien tarvetta. (Siren-Tiusanen 1996, 65-66.) Siren-Tiusanen tutkimuksen mukaan sisällä tapahtuvassa liikunnassa tilan suuruus on olennaisen tärkeä seikka tehokkaalle liikkumiselle. Lisäksi päiväkotiin olisi hyvä luoda puitteita monipuolisiin liikunnallisiin virikkeisiin esim. patjojen, puolapuiden jne. avulla. Varsinkin pienimmät lapset tarvitsevat eniten tilaa liikkumiseen harjoittaessaan perusliikuntataitoja. Päiväkodin henkilökunnan asenteilla on suuri merkitys myös siihen, muotoutuuko sisällä tapahtuvasta liikunnasta tehokasta ja monipuolista. (Siren- Tiusanen 1996, 145-146.)

Pönkön (1999, 94-98) tutkimuksessa todettiin liikuntatuokioiden miellyttävän enemmistöä 5-7 -vuotiaista lapsista. Liikuntatuokiot ovat kuitenkin päiväkodeissa monesti naisten ohjaamia ja laadultaan tytöille suunnattuja. Tytöt yleensä ottaen nauttivat tällaisesta liikunnasta, mutta pojille ne eivät tarjoa riittävästi haasteita ja virikkeitä, ja näin pojat eivät aina nauttineetkaan päiväkodin ohjastusta liikunnasta. Varsinkin liikunnallisesti edistyneet pojat eivät kokeneet liikuntaa riittävän kiinnostavaksi. Pojat kaipaavat ilmeisesti rajumpaa ja haastavampaa liikkumista päiväkodissa, sillä poikien joukossa voimien koettelu ja kilpaileminen saavat kannatusta.

Yleinen ajatusmalli vanhempien, opettajien ja tutkijoiden keskuudessa on, että pienet lapset leikkivät päivän aikana niin paljon, että he tyydyttävät liikunnan tarpeensa. Toisten mielestä taas liiallinen television katsominen sekä muut fyysisesti passivoittavat tekijät vaikuttavat lapsen kokonaiskehitykseen. Poest, Williams, Witt ja Atwood (Siren-Tiusanen 1996, 65-66) tutkivat lasten fyysistä aktiivisuutta päivähoitossa henkilökunnalle suunnatulla kyselylomakemenetelmällä. Tutkimus osoitti vuodenaikojen vaikuttavan erittäin paljon lasten fyysiseen aktii-

visuuteen. Kesäisin fyysinen aktiivisuus oli huipussaan, koska silloin ulkoiltiin säännöllisesti. Päivittäisellä säällä todettiin myös olevan merkitystä aktiivisuuden määrään varsinkin pienimpien lasten osalta. Sama tutkimus osoitti, että pojat ovat yleisesti ottaen päivähoitossa fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Tämä näkyi myös sykkeiden rekisteröimisen perusteella.

Lasten uni-/valvetrymillä on suuria vaikutuksia lapsen liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Lapsilla, joilla oli esimerkiksi univajausta olivat toiminnaltaan passiivisia verrattuna normaalikäyttäytymiseen. Vaikka sopiva liikunta ja aktiivisuus yleensä poistavat väsymystä ja stressiä, niin väsyneelle lapselle se on usein ylikuormitusta. Liiallinen väsymys voi aiheuttaa oravanpyörän, johon liittyy mm. unensaamisvaikeuksia. (Siren-Tiusanen 1996, 138.)

Siren-Tiusanen mukaan ryhmäntymisellä, eli kuinka kauan tietty ryhmä päiväkodissa oli toiminut yhdessä, oli vaikutusta liikkumisen monipuolisuuteen ja aktiivisuuteen. Mitä kauemmin lapset olivat olleet päiväkodissa samassa ryhmässä, sitä järjestäytyneemmin ja itseorganisoidummin he liikkuivat. Myös sosiaalisilla ja ystävyystekijöillä todettiin olevan merkitystä ajatellen liikkumisen luonnetta ja aktiivisuutta. Usein kaveruksilla oli omat yhteiset leikkinsä, jotka loivat raaminsa fyysiselle aktiivisuudelle. Vanhemmilla lapsilla todettiin olevan suuri merkitys nuoremmille liikemallien antajina. Luovat ja paremmat liikkujat olivat päiväkodissa tärkeässä roolissa antaen näin virikkeitä ja liikemalleja muille lapsille. (Siren-Tiusanen 1996, 178-179.)

Liikunnallisesti aktiivisten vanhempien lapset olivat myös päivähoitossa liikunnallisesti aktiivisia. Varhaiskasvatukseen koulutettu henkilökunta keskittyi muuta henkilöstöä enemmän ohjaamaan liikunnallisia toimintoja. Tuloksen perusteella henkilökunnan ammattitaidolla ja koulutuksella on tärkeä asema ajatellen lasten liikunnan määrää ja laatua päiväkodeissa. Lapset sisäistävät liikuntakulttuurilista, kuten muidenkin elämänalueiden pääomaa yhteisissä toiminnoissa ja kanssakäymisessä aikuisten ja toisten lasten kanssa. Aikuisten on tärkeää luoda fyysiset puitteet toiminnalle sekä edistää oppimisilmapiiriä. (Siren-Tiusanen 1996, 65-67.)

Poestin ym. (Siren-Tiusanen 1996, 67) tutkimustulokset osoittivat, että lasten kehitysedellytyksiä vastaavat kasvattajien ohjaamat motoriset aktiviteetit heijastuvat uusina liikemalleina ja toimintoina jokapäiväisissä leikeissä. Opittu siirtyi siis lasten itsesäätelyn piiriin heidän omaan vertaisryhmäkulttuuriinsa, jossa se toistui ja sai uusia muunnoksia. Gordonin (Siren-Tiusanen 1996, 67) tutkimus osoitti, ettei lapsille aina anneta mahdollisuuksia itseorganisoidulle aktiivisuudelle. Akateemisissa esikouluohjelmissa korostettiin kouluvalmiuksia ja lukemisen, kirjoittamisen ja laskemisen oppimista liikkumisen, luovuuden ja spontaaniuden sijasta.

Kolmea vuotta nuoremmille lapsille oli tunnusomaista liikkumisen spontaanisuus ja spurtinomaisuus. Päiväkotien tulisikin pyrkiä tarjoamaan juuri nuorimmille kehityksen kannalta otolliset puitteet liikkumiseen. Kasvattajien keskeinen tehtävä alle kolmevuotiaiden parissa on mahdollistaa lapsen liikkuminen ja toiminnan säilyminen silloinkin, kun päiväkodin puitteet ovat liikunnalle epäsuotuisat. Kysymys on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta tärkeästä asiasta. (Siren-Tiusanen 1996, 168-177.)

Varhaiskasvattajilla on todella suuri vastuu luoda lapsille puitteet, joissa heidän aktiviteeteistään tulee motorisen kehityksen kannalta mielekkäitä. (Siren-Tiusanen 1996, 177-179.) Suomessa lapsiryhmän kaksi lastentarhanopettajaa muodostavat työparin, joka vastaa lasten kokonaisvaltaisesta kasvatuksesta omassa ryhmässään. Jotta lastentarhanopettajat voivat tukea persoonakohtaisesti lasten kasvua, on heidän luonnollisesti tunnettava heidän vahvuutensa ja heikkoutensa, kiinnostuksensa ja elämäntilanteensa. (Pönkkö 1999, 97-98.) Ryhmässä tapahtuvissa toiminnoissa on erittäin tärkeää, että lapsi huomioidaan yksilönä, sillä tämä ikäkausi on oleellinen normaalin itsetunnon kehittymiselle. (Autio 1979, 27.) Liikuntakasvatus on vanhempien korkealle arvostama sisältöalue päiväkodin toiminnassa, sillä leikin jälkeen he pitävät liikuntaa toiseksi tärkeimpänä. Varhaiskasvattajien tulisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota liikuntakasvatukseen. (Pönkkö 1999, 97-98.)

Varhaiskasvattajien toimintamalleissa liikunnan edistämiseksi oli päiväkotien välillä sekä niiden sisällä suuria eroja. Osa näki paljon vaivaa liikkumisen suh-

teen, kun taas toiset toimivat vain mekaanisesti valvontatehtävissä. Päiväkodin aikuisten tulisi ohjata, motivoida ja antaa virikkeitä liikunnallisiin mahdollisuuksiin. Nuorimmat lapset ovat herkimpiä ja muokkautuvimpia kehityksen kannalta ja monesti juuri heidät unohdetaan esimerkiksi päivähoidon liikuntakasvatuksessa. (Siren-Tiusanen 1996, 177-179.)

Monet lastentarhanopettajat ovat usein epävarmoja liikuntataidoistaan ja taidoistaan ja edellytyksistään toteuttaa menestyksekkäästi lasten liikuntakasvatusta. Tämä tulisi ottaa huomioon varhaiskasvattajien koulutuksessa sekä täydennyskoulutuksessa. Lisäksi tarvitaan helposti saatavilla olevia opetusmateriaaleja opettajien avuksi. (Pönkkö 1999, 99.)

Lapselle päiväkodissa vietetyt vuodet ovat kehityksen kannalta erittäin tärkeitä. Lapsen elinpiiri kasvaa ja sosiaalinen verkosto laajenee huomattavasti, kun lapsi lähtee kodista päiväkotiin. Päiväkodin monipuolinen toiminta sekä uudet aikuiset ja kaverit vaikuttavat merkittävästi lapsen minäkuvan rakentumiseen sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. (Pönkkö 1999, 36.)

### **3.3 Asuinympäristön merkitys lapsen liikunnalle**

Asuinympäristö on lapsen tärkein kasvuympäristö, jossa tapahtuvat leikit, liikuminen ja kokemukset muokkaavat lapsen kokonaiskehitystä. Ympäristö asettaa tietyt raamit lapsen jokapäiväisille toiminnoille. Hyvässä asuinympäristössä lapsi kykenee toimimaan halujensa ja valmiuksiensa mukaan. Lapsi ei pysty aikuisten tavoin käyttämään hyväkseen kauempana sijaitsevia toimintamahdollisuuksia, ja näin yleensä välitön lähiympäristö jalankulkuetäisyydellä on lapselle tärkein toimintaympäristö. (Asuntohallitus; teknillinen osasto 1985, 2-11.)

Kotipiha on pienen lapsen tärkein ulkoiluympäristö usean vuoden ajan ja näin pihan on tarjottava toimintamahdollisuuksia, vaihtelua, jatkuvuutta, turvallisuutta jne.. Tärkeää olisi, että pihalla viihtyisivät myös vanhemmat, varsinkin kun ajatellaan pikkulapsia, jotka ulkoilevat vanhempiensa seurassa. (Asuntohallitus;

teknillinen osasto 1985, 12-41.) Kotipiirissä ympäristön tulisi olla turvallinen, koska siellä toimivat suuriin osin perheet; lapset ja vanhukset sekä asunnoissa että pihalla suorittaen pelejään, leikkejään ja muita puuhailujaan. (Suomi 1989, 67.)

Kehityopsykologisesti ajatellen hyvä asuinympäristö lapselle on sellainen, jossa lapsi voi suorittaa kehitysvaiheeseensa kuuluvat tyypilliset toiminnot mutkattomasti. Lapsen päivä koostuu hyvin monenlaisista toiminnoista; leikeistä, liikkumisesta jne. ja jokainen toiminto vaatii laadullisesti hyvin toteutuakseen tietyn tyyppiset olosuhteet. (Asuntohallitus; teknillinen osasto 1985, 12.)

2-4 -vuotias lapsi vaatii asuinympäristöltään erityisvaatimuksia, mutta jotta lapsi yleensä pääsisi kokemaan kodin ulkopuolista asuinympäristöä, ovat vanhemmat ja muut lapsen läheiset aikuiset siitä vastuussa. Aikuisten on luotava mahdollisuudet leikkimiseen (tilat, välineet, aika, leikkiverit jne.). Sisätiloissa lapsi voi leikkiä ja liikkua pieniä aikoja yksin, mutta ulkona leikkiessään lasta on pidettävä koko ajan tarkkailun alaisena, sillä tämän ikäinen lapsi vaatii leikkeihin ja liikkumiseen aikuisen jatkuvaa valvontaa. Lapselle tulee järjestää kodin ulkopuolisen ympäristön jäsentäviä kokemuksia, asuinympäristön tutkimista yhdessä, käyntejä erilaisissa lasta kiinnostavissa paikoissa jne.. (Asuntohallitus; teknillinen osasto 1985, 12-45.)

Kotielinpiiri on tärkeä edellytys liikunnan harrastamiselle. Pinta-alaltaan laajat ja hyvin varustetut kotielinpiirit asuntoineen ja pihapiireineen ovat yhteydessä aktiiviseen liikunnan harrastustoimintaan. Suomen tutkimuksessa olosuhteissa, joissa olivat isot asunnot ja laajat pihat, paljon tilaa kortteleissa ja asuinalueella paljon virkistys- ja puistoaluetta, oli myös aktiivisempi osallistuminen urheiluseurojen toimintaan kuin sellaisilla alueilla, joilla ei ollut näitä fyysisen ympäristön edellytyksiä. (Suomi 1998, 110-122.)

Liikuntaympäristöstä tulisi luoda turvallinen ja omatoimiseen liikkumiseen innostava. Tämä olisi tärkeää varsinkin nuorimpien lapsien kannalta. Pihalla tulisi olla tilaa, motivoivia välineitä, aktiivisia vanhempia ja mahdollisuus ympärivuotiseen virikkeelliseen liikuntaan. (Karvonen ym. 1986, 29.) Mitä lähempänä kotia

liikkumisen mahdollisuudet sijaitsevat, sitä helpommin ja luonnollisemmin lapsi kiinnostuu liikunnasta. Liikkuminen ja liikunnalliset mallit ja toiminnot siirtyvät luontevasti lapsen kasvaessa kotipihalta läheisille vapaa-alueille ja kentille. Pienillä hiekkakentillä kodin läheisyydessä lapsilla on hyvät ja turvalliset mahdollisuudet harrastaa eri ikävaiheisiin liittyviä liikuntamuotoja ympäri vuoden. Läheiset kotikentät ovat tärkeitä myös toverisuhteita luotaessa ja ylläpidettäessä. Pienet tarkkailevat isompien pelejä ja liikunnallisia leikkejä ja yhteisiä liikunnallisia toimintoja muodostuu ikään ja kehitykseen katsomatta. Pikkukenttä yhdistää usein useampien talojen asukkaita, ja se voi toimia jopa ohjatun liikunnan pito- paikkana lapsille. (Asuntohallitus; teknillinen osasto 1985, 53-55.)

Kaverit ovat lapsen tärkein leikkiväline ja siten erittäin olennainen osa asuinym- päristöä, ja ne vaikuttavat lasten leikkeihin ja liikunnan määrään erittäin paljon. Mitä enemmän lapsia on yhdessä, sitä enemmän lapset yleensä liikkuvat. Jos tovereita ei ole, mielenkiintoisen tekemisen keksiminen lapselle käy hankalamaksi. (Siren-Tiusanen ym. 1980, 16.) Poikien ja tyttöjen liikuntasuuntautuneisuudella ja fyysisen tilan käytöllä on eroja jo alle kouluikäisillä. Vapaaseen liik- kumiseen tarkoitettuja leikkikenttiä ja liikunta-alueita tytöt ja pojat käyttävät hy- vin eri tavoin ja poikien leikkeihin ja peleihin käyttämä tila on paljon suurempi kuin tyttöjen. (Suomi 2000, 26.)

Lapsiperheet ovat muihin väestöryhmiin verrattuna huonossa asemassa asu- misensa suhteen. He asuvat yleensä muita ahtaammin ja palveluiltaan sekä lasten turvallisuuden kannalta puutteellisilla asuinalueilla. Asuntopolitiikassa lapsiperheiden huomioiminen, esim. asunnon saannin turvaamisessa, asunto- jen suunnittelussa ja ympäristösuunnittelussa, olisi olennainen asia ajatellen lasten elämää ja mahdollisuuksia. (Komiteanmietintö 1980, 65-66.)

Lapsilla ei ole monesti varsinkaan kaupunkialueilla riittävää ja turvallista leikki- ja liikkumistilaa kotipihalla. Liikenne ulottuu talojen pihalle ja näin rajoittaa tai estää monet liikunnalliset toiminnot. Kerrostalojen ylimmissä kerroksissa asuvi- en lasten liikuntaa voi rajoittaa asunnon sijainti, sillä heidän on vaikeaa omatoi- misesti päästä leikkimään. Lapset tarvitsisivat ainakin kolmeen ikävuoteen asti aikuisten valvontaa, eikä aikuisilla usein kiireiden takia ole siihen mahdollisuut-

ta. Maaseudulla ja esikaupunkien rivi- ja omakotitaloissa pihaolosuhteet ovat usein paremmat kuin kaupungeissa. Kiinteitä telineitä pihoilla on usein jopa niin paljon, että ne rajoittavat lasten liikunnallisia toimintoja. Aikuisten liikkumista koskevat kielteiset asenteet sekä pihaja koskevat liikuntaa rajoittavat kiellot vähentävät ja rajoittavat lasten fyysistä aktiivisuutta sekä laadullisesti että määrällisesti. (Siren-Tiusanen ym. 1980, 13-15.)

Kehityksen edetessä lapsella tulisi olla mahdollisuus laajentaa leikki- ja liikkumisalaansa. Alle kouluikäiset leikkivät yleensä aivan kodin liepeillä. Jos oma piha ei sovellu leikkimiseen ja liikkumiseen, ovat pikkulasten itsenäiset mahdollisuudet hakeutua paremmille leikkipaikoille vähäiset. Kaupungeissa useimmiten esteeksi muodostuvat vilkkaat ja liikennöidyt kadut ja etäisyys leikkipuistoon. Lapsella usein ainoa keino on sopeutua puutteellisiin pihaolosuhteisiin ja muuttaa leikki- ja liikuntatottumukset niihin. (Siren-Tiusanen ym. 1980, 13-15.)

#### 4 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

Lapsen tärkein kasvuympäristö on perhe. Koti ja vanhemmat ovat lapsen ensisijaisia kasvattajia. Lapsen kasvaessa tulee sekä päivähoidosta että asuinympäristöstä yhä tärkeämpi osa kasvuympäristöä. Nämä osa-alueet luovat perustan lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle.

Varhaislapsuudessa sekä itse liikunta että liikunnan avulla oppiminen ovat tärkeässä roolissa lapsen kokonaiskehityksen kannalta. Ulkona ollessaan lapsi liikkuu runsaasti ja liikkuminen on luonnollista. Lapsen ulkona olon määrä kertoo yleensä lapsen liikunnan määrästä. Varhaislapsuudessa lapset tarvitsevat vanhempiaan ulkoilun mahdollistajiksi sekä liikunnallisten virikkeiden tarjoajiksi. Osaltaan myös asuinympäristö luo mahdollisuuksia tai on rajoittamassa lapsen ulkoilua.

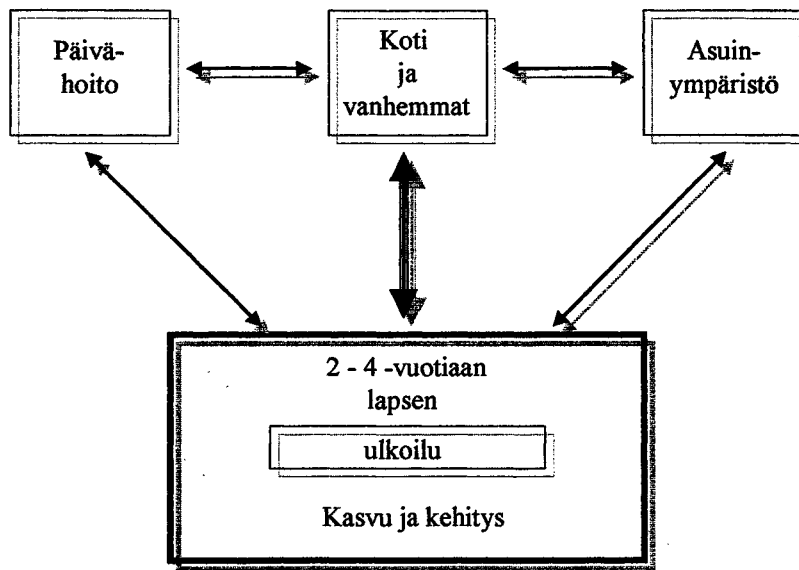
Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää 2-4 -vuotiaiden lasten ulkoilun määrää arkisin päivähoiton jälkeen ja viikonloppuisin sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi pyrimme kartoittamaan, mitä lapset yleensä tekevät vanhempiensa kanssa ulkoillessaan sekä mitä liikuntamuotoja vanhemmat ovat lapsilleen esitelleet. Kuviossa 1 on esitetty tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys.

Tutkimusongelmat ovat seuraavat:

- 1 Paljonko 2-4 -vuotiaat perhepäivähoitossa olevat lapset ulkoilevat arkisin päivähoiton jälkeen ja viikonloppuisin?
  - 1.1 Paljonko lapset ulkoilevat vanhempiensa kanssa ja yksin ilman aikuisen valvontaa?
  - 1.2 Onko lapsen sukupuolella, iällä ja sisarusten lukumäärällä yhteyttä ulkoilun määrään?
  - 1.3 Vaihteleeeko lapsen ulkoilun määrä asuinmuodon mukaan?
  - 1.4 Onko vanhempien iällä ja koulutuksella yhteyttä lapsen ulkoilun määrään?
  - 1.5 Onko vanhempien liikuntamyönteisyys yhteydessä lapsen ulkoilun määrään?



- 2 Mitä 2-4 -vuotiaiden lasten kanssa yleensä tehdään ulkoiltaessa?
- 2.1 Mitkä ovat äidin ja isän yleisimmät toiminnot ulkoiltaessa tyttöjen ja poikien kanssa?
- 2.2 Mitkä ovat yleisimmät liikuntamuodot, joita vanhemmat esittelevät tytöille ja pojille?



KUVIO 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 5.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukoksi valittiin Jyväskylän kaupungin kolmeen perhepäivähoidon piiriin, Keltinmäki, Myllyjärvi ja Ristonmaa, kuuluvat 2-4 -vuotiaat lapset sekä heidän vanhempansa. Alueiksi valittiin edellä olevat alueet, jotta kohdejoukkoon saataisiin suurin piirtein saman verran kerrostaloissa kuin pientaloissa asuvia lapsia ja heidän vanhempiaan.

Tutkimukseen osallistui lapsia 53 perheestä. Lapsista tyttöjä oli 30 ja poikia 23. Heistä 2-3 -vuotiaita oli 21, 3-4 -vuotiaita 25 ja 4-5 -vuotiaita 7. Äitejä kyselyyn vastasi 52 ja isiä 38. Äideistä kaksi oli alle 25 -vuotiaita, 25-35 -vuotiaita oli 36 ja yli 35 -vuotiaita oli 14. Isistä 25-35 -vuotiaita oli 22 ja yli 35 -vuotiaita 16.

Tutkimukseen osallistuneista äideistä koulutukseltaan keski-/peruskoulun käyneitä oli vajaa 6 % ja yo-tutkinnon suorittaneita vajaa 4 %. Noin 52 % äideistä oli suorittanut ammatillisen/keskiasteen tutkinnon ja korkeakoulututkinnon suorittaneita oli 39 %. Isistä kansakoulun, keski-/peruskoulun sekä yo-tutkinnon suorittaneita oli kutakin noin 5 %. Ammatillisen/keskiasteen tutkinnon suorittaneita oli 60 % ja 24 % isistä oli suorittanut korkeakoulututkinnon. Perheistä yhden lapsen perheitä oli 28%, kahden lapsen perheitä 30% ja loput perheistä oli useampilapsisia.

### 5.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin kyselymenetelmää käyttäen elo- syyskuussa 1999. Lupa tutkimuksen tekemiseen ja tutkimusaineiston hankintaan anottiin Jyväskylän kaupungin päivähoiton johtajalta ja aluekohtaiset luvat pyydettiin kunkin alueen johtavalta päivähoiton työntekijältä. Johtavat päivähoiton työntekijät jakoivat tiedon tutkimuksesta sekä kyselylomakkeet perhepäivähoitajille, jotka toimittivat ne edelleen lasten vanhemmille. Vanhemmat palauttivat täytetyt lo-

makkeet suljetuissa kirjekuorissa perhepäivähoitajille ja sitä kautta johtaville päivähoidon työntekijöille. Kyselylomakkeisiin vastattiin nimettöminä, mutta koodinumeroinnilla varmistettiin, että saman perheen vanhempien kyselylomakkeet pystytään tunnistamaan. Kuuden lapsen kohdalla käytettiin aktometriä validiteetin varmistamiseksi. *Aktometri on mittauslaite joka mittaa fyysisen aktiivisuuden määrää reagoimalla kiihtyvyyteen sekä pysty- että vaakatasossa. Mittalaite on halkaisijaltaan 25 mm ja painaa 10 g. Näin se on melko huomioonoton, eikä vaikuta lapsen jokapäiväiseen toimintaan (Eaton, McKeen & Saudino 1996, 79-92).* Rannekelloa muistuttava mittari asetettiin kuudelle lapselle ranteeseen kahdeksi vuorokaudeksi (yksi hoitopäivä ja yksi vapaapäivä). Fyysisen aktiivisuuden määriä verrattiin vanhempien ilmoittamiin ulkoilun määriin, ja tämän perusteella arvioitiin validiteettia.

### 5.3 Kysely lasten vanhemmille

Lasten vanhemmista molemmat täyttivät samanlaisen kyselylomakkeen (liite1), jolla pyrittiin selvittämään lasten ulkoilun määrää ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi kartoitettiin, mitä vanhemmat yleensä lastensa kanssa ulkoillessaan tekevät ja mitä liikuntamuotoja he ovat lapsilleen esitelleet. Kyselylomakkeiden pohjana käytettiin osaltaan Pönkön (1999) vanhemmille suunniteltua lomaketta. Lomakkeen toimivuutta testasimme kolmelle perheelle tehdyllä esikokeella.

Äidit vastasivat kyselyyn aktiivisesti, ja vain yksi lomakkeista jäi palauttamatta. Isistä 66 % oli täyttänyt kyselylomakkeen. Lomakkeita oli täytetty jossain määrin vaillinaisesti.

#### 5.4 Aineiston käsittely- ja analyysimenetelmät

Aineistoa käsiteltiin tilastollisesti SPSS –ohjelmalla (SPSS 7.5 for Windows).

Menetelmät:	Käyttötarkoitus:
- frekvenssit, keskiarvot, hajonnat ja ristiintaulukoinnit	- aineiston kuvailu
- Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin	- muuttujien välisen yhteyden kuvaaminen
- t –testi	- kahden keskiarvon eron tilastollisen merkitsevyyden mittaaminen
- yksisuuntainen varianssianalyysi	- useamman kuin kahden keskiarvon eron tilastollisen merkitsevyyden mittaaminen
- Cronbachin alfakerroin	- summamuuttujan reliabiliteetin tarkistaminen

Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia merkitsevyyden tasoja:

$p < .001$  \*\*\* = ero tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p < .01$  \*\* = ero tilastollisesti merkitsevä

$p < .05$  \* = ero tilastollisesti melkein merkitsevä

NS = ei eroa tilastollisesti

## 6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Kaikki tutkimukseen osallistuneet lapset olivat perhepäivähoidossa olevia, ja näin heidän hoitopäivänsä olivat pituudeltaan samankaltaisia. Tutkimuksen ohjeista ja muista olennaisista asioista vanhempia tiedotettiin perhepäivähoitajien kautta. Lisäksi kyselylomakkeen ohessa vanhemmat saivat tutkimusta selventävän saatekirjeen. Kysely suoritettiin elokuussa, jolloin ilmat ovat yleensä vielä suhteellisen hyvät, ja tämän vuoksi ulkoilu ei ole täysin ilmojen armoilla. Kyselylomakkeet tuli täyttää kahden viikon aikana, ja näin olosuhteet olivat kaikille samanlaiset. Kyselylomakkeen toimivuutta testattiin esikokeella, jossa kyselylomakkeen täyttivät kolmen perheen vanhemmat. Mittarissa ja sen ymmärrettävyydessä ei havaittu puutteita, ja näin muutoksiin ei ollut tarvetta.

### 6.1 Reliabiliteetti

Reliabiliteetin osoittamiseksi tutkimuksessa käytettiin Pearsonin tulomomentti-korrelaatiokerrointa. Äidin ja isän vastauksia lapsen ulkona olon määrästä vertailtiin keskenään ja heidän yksimielisyytensä oli korkea. Korrelaatiot jokaisen neljän muuttujan kohdalla olivat merkitseviä ( $p < .01$ ) ja vaihtelivat välillä .70 - .82. (taulukko 1). Summamuuttujien reliabiliteetin mittaamisessa käytettiin Cronbachin alfakerrointa. Taulukossa 2 esitetään mittarin summamuuttujien reliabiliteetit koskien äidin ja isän suhtautumista omaan ja lapsen liikuntaan. Koska summamuuttujissa oli ainoastaan kolme muuttujaa ja korrelaatiot olivat positiivisia, voidaan alfakertoimia (.41-.83) pitää riittävinä lukuun ottamatta summamuuttujaa "äidin suhtautuminen lapsen liikuntaan". Verrattaessa äidin ja isän vastauksien sisäistä yhdenmukaisuutta, olivat isät vastanneet kysymyksiin johdonmukaisemmin kuin äidit. Äidin ja isän suhtautuminen omaan ja lapsen liikuntaan muuttujien väliset korrelaatiot ja muodostettujen summamuuttujien osiokorrelaatiot ja alfakertoimet on esitetty liitteessä 2.

TAULUKKO 1. Lasten (n= 53) ulkoilun määriä koskevien äidin ja isän mielipiteiden väliset korrelaatiot, Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin

Muuttujat	r
1. Lapsi ulkona arkisin.	.77**
2. Lapsi ulkona viikonloppuisin.	.82**
3. Lapsi yksin ulkona arkisin.	.70**
4. Lapsi yksin ulkona viikonloppuisin.	.73**

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

TAULUKKO 2. Summamuuttujien reliabiliteetit

Summamuuttuja	Cronbachin alfakerroin
Äidin asennoituminen	
- Omaan liikuntaan	.74
- Lapsen liikuntaan	.41
Isän asennoituminen	
- Omaan liikuntaan	.83
- Lapsen liikuntaan	.59

## 6.2. Validiteetti

Kuudella tutkimukseen osallistuneista lapsista oli kahden vuorokauden ajan liikunta-aktiivisuutta mittaava aktometri (*Kaulin & Willis, malli 101*). Vanhempien vastauksia lapsen ulkoilun määrästä verrattiin aktometrin antamiin lukemiin. Validiteettia arvioitiin laittamalla lapset järjestykseen sekä ulkoilun määrän että aktometrin ilmoittaman liikunta-aktiivisuuden suhteen. Vanhempien ilmoituksen mukaan eniten ulkoilevalla odotettiin olevan myös suurin liikunta-aktiivisuus. Tulokset olivat validiteetin kannalta oikean suuntaisia. Eniten ulkoilevat olivat myös aktometrillä mitattuna yleensä liikunnallisesti aktiivisempia. Tulokset eivät kuitenkaan olleet suoraviivaisia ulkoilun määrän ja liikunta-aktiivisuuden suhteen. Erilaiset tekijät voivat osaltaan vaikuttaa tuloksiin. Kolmella lapsella kuudesta aktometrin tulokset olivat hyvin lähellä toisiaan, joten järjestys ei ollut täysin selkeä. Kahdelta lapselta oli myös maininta, ettei viikonloppu ollut tavanomainen liikkumisen suhteen. Osalla lapsilla aktometriin tottuminen voi myös viedä oman aikansa ja tämä voi olla vaikuttamassa tuloksiin.

Kyselylomakkeeseen vastasivat lapsen vanhemmat. Tämän ikäisten lasten ollessa kyseessä, tämä on ainut mahdollisuus toteuttaa kysely ja näin järkevää, mutta toisaalta aina toisen puolesta vastaaminen ei voi olla vaikuttamatta tulosten todenmukaisuuteen.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Lasten ulkoilun määrä

Äitien ja isien ilmoittamia lasten ulkoilun määriä verrattiin t-testillä ja tilastollisesti merkitsevää eroa heidän ilmoittamiinsa ulkoilun määrissä ei ollut (liite 3). Lasten ulkoilun määrät ovat näin äidin ilmoittamia, koska äidit olivat vastanneet lomakkeisiin useammin (kts. s.35). Lapset olivat arkisin päivähoiton jälkeen ulkona keskimäärin 1 tunti 24 minuuttia ja päivässä viikonloppuisin 3 tuntia 28 minuuttia. Arkisin ilman aikuisen valvontaa lapset olivat ulkona keskimäärin 21 minuuttia ja viikonloppuisin 53 minuuttia. Lapsista yli 60 % ei saanut olla ulkona lainkaan ilman aikuisen valvontaa. Vanhempien mielestä lapset liikkuiivat riittävästi, ja vanhemmista ainoastaan kaksi ei ollut tätä mieltä.

Äiti ulkoili lastensa kanssa keskimäärin arkisin 57 minuuttia ja viikonloppuisin päivässä 2 tuntia 20 minuuttia. Isä vastaavasti arkisin 47 minuuttia ja viikonloppuisin 2 tuntia 5 minuuttia. Äidin ja isän ulkoilun määrällä lastensa kanssa ei ollut merkitsevää eroa (liite 4). Koska äidit ilmoittivat ulkoilevansa lapsensa kanssa keskimäärin 57 minuuttia ja isät 47 minuuttia, ja lasten ulkoilun kokonaismääräksi arkipäivänä päivähoiton jälkeen ilmoitettiin 1 tunti 24 minuuttia, voisi tästä päätellä vanhempien yhteiseksi ulkoilun ajaksi lastensa kanssa arki-iltaisina noin 20 minuuttia. Vastaavasti viikonloppuisin vanhempien ja lasten yhteinen ulkoilun määrä oli 57 minuuttia.

Noin 70 % äideistä ja 50 % isistä ulkoili mielestään lapsensa kanssa riittävästi. Kysyttäessä aktiivisuutta osallistua lapsen toimintaan ulkoiltaessa, osallistui äideistä noin 70 % satunnaisesti ja noin 20 % aktiivisesti lapsensa toimintaan. Loput äideistä antoivat lapsensa toimia vapaasti. Isistä vastaavasti puolet osallistui lapsensa toimintaan satunnaisesti, noin 40 % aktiivisesti ja loput lapset toimivat isiensä kanssa ulkoillessaan vapaasti.



### 7.1.1 Lapsen ulkoilu sukupuolen, iän ja sisarusten määrän mukaan

Ulkoilun määrissä (taulukko 3) tyttöjen ja poikien erot eivät millään osa-alueella olleet merkitseviä. Mielenkiintoista oli, että tyttöjen ja poikien ulkonaoloajat olivat samankaltaisia.

TAULUKKO 3. Ulkoilun määrä minuutteina lapsen sukupuolen mukaan

	Työtöt (n = 30)		Pojat (n = 22)	
	min		min	
	Ka	Kh	Ka	Kh
Äidin kanssa arkisin päivähoiton jälkeen	53,6	47,8	61,6	40,6
Isän kanssa arkisin päivähoiton jälkeen	37,8	21,0	58,0	44,6
Äidin kanssa viikonloppuisin	136,6	83,9	144,3	57,4
Isän kanssa viikonloppuisin	125,0	66,9	124,3	69,6
Yksin arkisin päivähoiton jälkeen	21,3	31,5	21,1	41,6
Yksin viikonloppuisin	54,5	83,2	49,8	105,9
Yhteensä arkisin päivähoiton jälkeen	80,3	42,6	88,6	49,4
Yhteensä viikonloppuisin	217,2	104,1	197,1	98,9

Lasten iällä ei ollut merkitsevää yhteyttä lasten ulkoilun määrään arkisin päivähoiton jälkeen eikä viikonloppuisin. Ilman aikuisen valvontaa tapahtuva lapsen ulkoilu sen sijaan erosi merkitsevästi ikäluokittain. 2-3 -vuotiaat lapset ulkoilivat arkisin (taulukko 4) ilman aikuisen valvontaa keskimäärin 6 minuuttia ja 3-5 -vuotiaat 31 minuuttia (eron merkitsevyys  $p = .005^{**}$ ). Viikonloppuisin (taulukko 5) 2-3 -vuotiaat ulkoilivat 14 minuuttia ja 3-5 -vuotiaat 79 minuuttia ( $p = .004^{**}$ ) ilman aikuisen valvontaa. Tulos oli odotettavissa, sillä 2-3 -vuotiaat lapset tarvitsevat yleensä vielä tässä ikävaiheessa aikuisen läsnäoloa enemmän kuin "itsenäisemmät" 3-5 -vuotiaat.

TAULUKKO 4. Lasten ulkoilun määrä (minuutteina ja minuutin osina) arkisin päivähoiton jälkeen ilman aikuisen valvontaa ikäluokittain

Ikäluokka	N	Ulkoilun määrä		t	p
		Ka	Kh		
2-3 vuotta	21	6,4	18,1	-2,97	**
3-5 vuotta	31	31,3	41,1		

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

TAULUKKO 5. Lasten ulkoilun määrä (min) päivässä viikonloppuisin ilman aikuisen valvontaa ikäluokittain

Ikäluokka	N	Ulkoilun määrä		t	p
		Ka	Kh		
2-3 vuotta	21	13,6	40,8	-3,06	**
3-5 vuotta	31	78,9	108,0		

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

Sisarusten määrän vaikutusta lasten ulkoilun määrään mitattiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (liite 5). Perheen lasten määrällä ei ollut osuutta lasten ulkoilun määrään. Lapsi, jolla ei ollut sisaruksia, ulkoili arkisin keskimäärin 1 tunti 23 minuuttia ja viikonloppuisin 3 tuntia 30 minuuttia. Kaksilapsisessa perheessä lapsi ulkoili keskimäärin arkisin 1 tunti 18 minuuttia ja viikonloppuisin 3 tuntia 22

minuuttia ja useampilapsisessa perheessä lapsi ulkoili arkisin noin 1 tunti 45 minuuttia ja viikonloppuisin 3 tuntia 47 minuuttia.

### 7.1.2 Lapsen ulkoilu vanhempien iän ja koulutuksen mukaan

Alle 35 - ja yli 35 -vuotiaiden äitien lasten ulkoilun kokonaismäärissä ei ollut merkitsevää eroa. Sen sijaan alle 35 -vuotiaiden äitien lapset ulkoilivat arkisin ilman aikuisen valvontaa 15 minuuttia ja viikonloppuisin 36 minuuttia ja yli 35-vuotiaiden äitien lapset arkisin 39 minuuttia ja viikonloppuisin 1 tunti 36 minuuttia. Erot olivat melkein merkitseviä sekä arkisin ( $p = .032 *$ ) että viikonloppuisin ( $p = .036 *$ ) (liite 6). Isän iällä ei ollut osuutta lapsen ulkoilun määrään.

Äidin ja isän koulutuksella ei ollut merkitsevää yhteyttä lapsen kanssa ulkoilun määrään. Yllättävää oli, että korkeakoulututkinnon suorittaneet isät ulkoilivat arkisin lastensa kanssa 60 minuuttia ja viikonloppuisin 2 tuntia 43 minuuttia ja alemman tutkinnon suorittaneet isät arkisin 1 tunti 36 minuuttia ja viikonloppuisin 3 tuntia 18 minuuttia. Tulos oli mielenkiintoinen verrattaessa aikaisempiin tutkimuksiin (Sallis ym. 1992), joissa korkeammin koulutetut ovat yleensä liikkuneet lastensa kanssa enemmän. Erot eivät olleet kuitenkaan merkitseviä ( $p = .058 \text{ NS}$  ;  $p = .375 \text{ NS}$ ).

### 7.1.3 Vanhempien liikuntamyönteisyys ja lapsen ulkoilu

Liikuntaharrastus määriteltiin suoritukseksi, joka kestää vähintään 20 minuuttia ja jonka aikana lievästi hengästyy ja hikoilee. Kyselyyn vastanneista äideistä 54 % harrasti liikuntaa 2-6 kertaa viikossa ja 8 % päivittäin. Loput 38 % harrastivat liikuntaa kerran viikossa tai harvemmin. Isistä 45 % harrasti liikuntaa 2-6 kertaa viikossa ja 21 % päivittäin. 32 % isistä harrasti liikuntaa kerran viikossa tai harvemmin.

Sekä äideistä että isistä puolet harrasti liikuntaa yli kaksi tuntia viikossa. Kyse-  
lyyn vastanneista äideistä noin 60 % liikkui 1-3 tuntia viikossa ja isistä liki 30 %  
4 tuntia tai enemmän. Isistä yli 20 % ei harrastanut liikuntaa lainkaan.

Lähes puolet äideistä (45%) ilmoitti ulkoilevansa lapsensa kanssa päivittäin ja  
kaikki äidit ulkoilivat sekä tyttöjen että poikien kanssa vähintään kerran viikossa.  
Äideistä poikien kanssa ulkoili vähintään 2 kertaa viikossa 95 % ja vastaavasti  
tyttöjen kanssa 80 % (taulukko 6). Lapsen sukupuolella ei ollut yhteyttä äidin  
ulkoilun useuteen lasten kanssa.

TAULUKKO 6. Äidin ulkoilun useus prosentteina yhdessä tyttöjen (n= 30) ja  
poikien (n=21) kanssa

Ulkoilun useus	Tytöt (n=30) %	Pojat (n=21) %	Yhteensä (n=51) %
1. Päivittäin	47	43	45
2. 2-6 kertaa viikossa	33	52	41
3. Kerran viikossa	20	5	14
4. 2-3 kertaa kuukaudessa	0	0	0
5. Kerran kuukaudessa tai harvemmin	0	0	0

Isistä neljännes ulkoili lapsensa kanssa päivittäin, kun taas 17 % ulkoili lapsen-  
sa kanssa vain kerran viikossa tai sitäkin harvemmin (taulukko 7). Isät ulkoilivat  
päivittäin poikien (39 %) kanssa enemmän kuin tyttöjen (11 %). Ero ei ollut kui-

tenkaan tilastollisesti merkitsevä. Lapsen sukupuolella ei ollut osuutta isän ulkoilun useuteen lasten kanssa. Suurimmat erot isän ja äidin ulkoilun useudessa olivat päivittäisessä sekä vähemmän kuin kerran viikossa tapahtuvassa ulkoilussa.

TAULUKKO 7. Isän ulkoilun useus prosentteina yhdessä tyttöjen (n= 19) ja poikien (n=18) kanssa

Ulkoilun useus	Tytöt (n=19) %	Pojat (n=18) %	Yhteensä (n=37) %
1. Päivittäin	11	39	24
2. 2-6 kertaa viikossa	79	39	59
3. Kerran viikossa	5	11	8
4. 2-3 kertaa kuukaudessa	5	0	3
5. Kerran kuukaudessa harvemmin	0	11	6

Sekä äideistä että isistä lapsen kanssa liikuntapaikoissa (esim. uimahalli, pallokenttä, leikkipuisto) kävi päivittäin 10 %, 70 % vähintään kerran viikossa ja loput harvemmin.

Kahdeksasta valmiiksi luetelluista liikuntavälineistä lapsilla oli keskimäärin noin kuusi välinettä. Erilaisia liikuntavälineitä mainittiin yhteensä kolmetoista. Yleisimpiä välineitä olivat lenkkikossut (90%), polkupyörä (80%), muu pallo kuin jalkapallo (73%) sekä sukset (70%). Merkitseviä eroja sukupuolten välillä välineiden omistuksessa oli jalkapallojen määrissä, joita pojilla oli 77 % :lla ja tytöillä

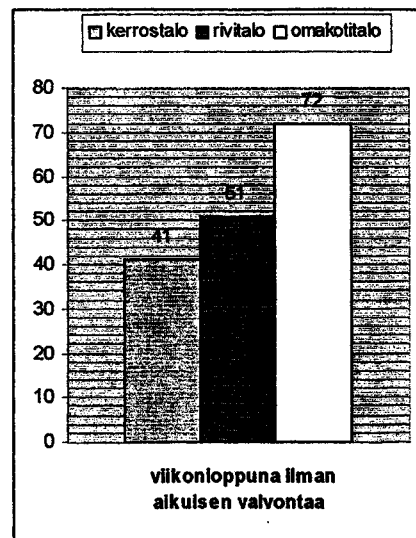
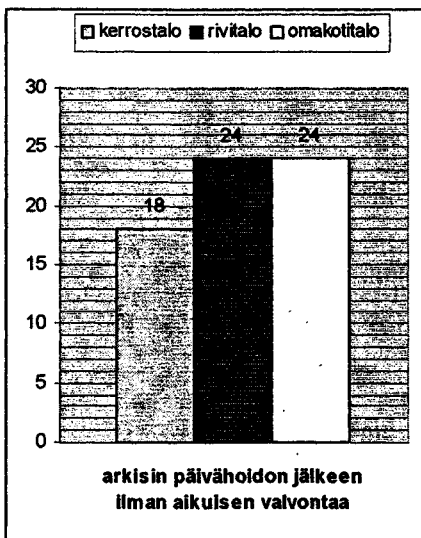
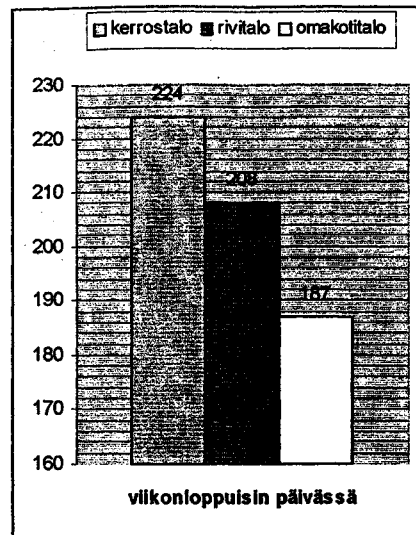
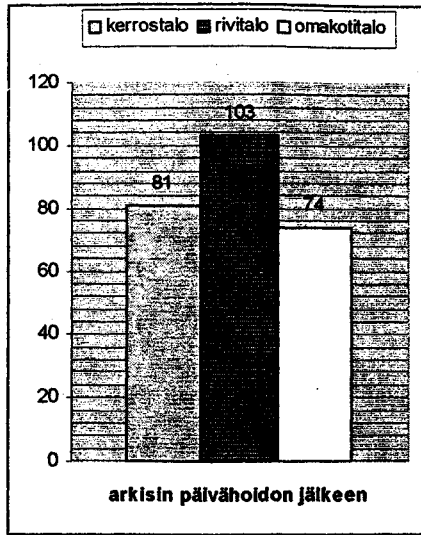
37 % :lla ( $p = .003^{**}$ ) ja sähly-/jääpelimailojen osalta, joita pojilla oli 64 % :lla ja tytöillä 17 % :lla ( $p = .001^{***}$ ) (liite 7).

Lapsista 88 % ei osallistunut lainkaan ohjattuihin liikuntaharjoituksiin. Ohjatuissa liikuntaharjoituksissa kävi kuusi lasta, jotka kaikki olivat tyttöjä ja näin ero poikien ohjatuissa liikuntaharjoituksissa käymiseen oli merkitsevä ( $p = .012^{**}$ ) (liite 7). Ohjattuja liikuntamuotoja olivat tanssi, tempukoulu, satujumppa ja ratsastus. Kaikki lapsista kävivät ohjatuissa harjoituksissaan kerran viikossa. Ohjatuissa liikuntaharjoituksissa käyvät tytöt ulkoilivat arkisin päivähoiton jälkeen keskimäärin 60 minuuttia ja viikonloppuisin päivässä 2 tuntia 55 minuuttia. Heidän ulkoilun määränsä olivat hieman alhaisemmat kuin keskimäärin tytöillä, jotka ulkoilivat arkisin 1 tunti 20 minuuttia ja viikonloppuisin päivässä 3 tuntia 37 minuuttia. Ero ei kuitenkaan ollut merkitsevä.

#### 7.1.4 Lapsen ulkoilu asuinmuodon mukaan

Lapsista kerrostalossa asui 48 %, rivitaloissa 23 % ja omakotitaloissa 29 %. Asuinmuodolla ei ollut merkitsevää osuutta lapsen ulkoilun määriin (liite 8). Kerrostaloissa asuvien lasten keskimääräinen ulkoilun määrä oli arkisin 1 tunti 21 minuuttia, rivitalossa asuvien 1 tunti 43 minuuttia ja omakotitalossa asuvien 1 tunti 14 minuuttia. Viikonloppuisin kerrostaloissa asuvat lapset ulkoilivat 3 tuntia 44 minuuttia, rivitaloissa 3 tuntia 28 minuuttia ja omakotitaloissa 3 tuntia 7 minuuttia. Omakotitalojen lapset ulkoilivat odotetusti eniten ilman aikuisen valvontaa sekä arkisin että viikonloppuisin. Omakotitalojen lasten ulkoilun kokonaisuudet olivat kuitenkin yllättävän alhaisia verrattuna rivi- ja kerrostaloissa asuviin lapsiin. Kuviossa 2 on vertailtu lasten ulkoilun määriä eri asuinmuodoissa asuvien kesken.

Kerrostalojen äidit ulkoilivat merkitsevästi enemmän arkisin lastensa kanssa (73 min) kuin rivi- (55 min) ja varsinkin omakotitaloissa asuvat äidit (32 min) (taulukko 8). Isistä vastaavasti rivitaloissa asuvat ulkoilivat lastensa kanssa merkitsevästi enemmän (77 min) kuin kerrostaloissa (35 min) ja omakotitaloissa (44 min) asuvat isät (taulukko 9).



Kuvio 2. Lapsen ulkoilu minuutteina asuinmuodoittain arkisin päivähoiton jälkeen ja päivässä viikonloppuisin

TAULUKKO 8. Äitien ulkoilu lastensa kanssa (min) arkisin päivähoiton jälkeen asuinmuodoittain

Asuinmuoto	N	Ulkoilun määrä		1-suunt. var.analyy- sin F-arvo	Monivert. LSD- testi
		min Ka	Kh		
(R1) Kerrostalo	22	73.4	49.8	4.127*	
(R2) Rivitalo	12	55.0	35.8	df=2,45	R3<R1**
(R3) Omakotitalo	14	32.1	32.2	p=.023	

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

TAULUKKO 9. Isän ulkoilu lastensa kanssa (min) arkisin päivähoiton jälkeen asuinmuodoittain

Asuinmuoto	N	Ulkoilun määrä		1-suunt. var.analyy- sin F-arvo	Monivert. LSD- testi
		min Ka	Kh		
(R1) Kerrostalo	15	35.3	33.1	4.239*	
(R2) Rivitalo	7	77.1	41.9	df= 2,30	R1<R2**
(R3) Omakotitalo	11	43.6	20.6	p=.024	R3<R2*

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



## 7.2 Vanhempien ja 2-4 -vuotiaiden lasten yhteinen ulkoilu

### 7.2.1 Yleisimmät toiminnot ulkoiltaessa

Äidin (taulukko 9) ja isän (taulukko 10) toiminnot lasten kanssa ulkoiltaessa olivat hyvin samanlaisia sekä laadultaan että määrältään. Liitteessä 9 on lueteltu kaikki vanhempien mainitsemat toiminnot. Leikkikenttätöiminnot, pyöräily, kävely ja leikkiminen sekä jossakin muodossa pallolla pelaaminen olivat vanhempien ja lasten yleisimpiä puuhia ulkoiltaessa. Vanhempien toiminta ulkoiltaessa lapsen kanssa on lapsen sukupuolesta riippumatta yleensä hyvin samankaltaista. Kuitenkin sekä äidit että isät pelasivat poikien kanssa palloa merkittävästi enemmän kuin tyttöjen kanssa. Sukupuoliroolit tulivat siis esille jo varhaisessa vaiheessa mm. toiminnoissa, joita vanhemmat tarjoavat lapsilleen.

TAULUKKO 9. Äidin ja lapsen yleisimmät toiminnot prosentteina yhdessä ulkoillessa lapsen sukupuolen mukaan

Toiminnot	Tytöt (n=30) %	Pojat (n=22) %	%-osuuksien eron merkitsevyys
Leikkikenttätöiminnot	87	82	
Pyöräily	67	64	
Kävely/Juoksu	50	77	*
Retkeily	43	23	
Pallolla pelaaminen	13	50	**
Pihatyöt	17	0	

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

TAULUKKO 10. Isän ja lapsen yleisimmät toiminnot prosentteina yhdessä ulkoillessa lapsen sukupuolen mukaan

Toiminnot	Tytöt (n=20) %	Pojat (n=18) %	%-osuuksien eron merkitsevyys
Leikkikenttätoiminnot	65	56	
Pyöräily	35	61	
Kävely/Juoksu	50	39	
Pallolla pelaaminen	25	61	*

$p < .05^*$

### 7.2.2 Vanhempien 2-4 -vuotiaalle lapsille esiteltyt liikuntalajit

Äidit olivat esitelleet 26 ja isät 31 eri lajia (liite 10). Äidit olivat esitelleet tai ohjanneet lapsilleen yleisimmin uintia, hiihtoa, pyöräilyä sekä luistelua. Pojille äidit olivat esitelleet jalkapalloa erittäin merkitsevästi enemmän kuin tytöille ( $p = .001$  \*\*\*). Äitien melko runsas voimistelun ja tanssin esittely pojille oli mielenkiintoinen tulos.

Isien yleisimmin esittelemiä lajeja olivat hiihto, pyöräily, jalkapallo ja uinti. Pojille oli ohjattu merkitsevästi enemmän jalkapalloa ( $p = .000$  \*\*\*) ja sählyä ( $p = .010$  \*\*) kuin tytöille. Yllättävää oli, että tanssia ja voimistelua isät olivat esitelleet yleisemmin pojille kuin tytöille.

TAULUKKO 11. Äidin esittelemät lajit prosentteina tytöille (n=30) ja pojille (n=22)

Lajit	Tytöt (n=30) %	Pojat (n=22) %	%-osuuksien eron merkitsevyys
Uinti	47	59	
Hiihto	53	36	
Pyöräily	43	41	
Luistelu	37	32	
Jalkapallo	10	55	***
Voimistelu/Tanssi	30	32	
Juoksu	17	23	

$p < .05^*$ ,  $p < .01^{**}$ ,  $p < .001^{***}$

TAULUKKO 12. Isän esittelemät lajit prosentteina tytöille (n=20) ja pojille (n=18)

Lajit	Tytöt (n=20) %	Pojat (n=18) %	%-osuuksien eron merkitsevyys
Hiihto	45	39	
Pyöräily	40	44	
Jalkapallo	15	72	***
Uinti	30	39	
Luistelu	30	28	
Juoksu	25	11	
Sähly	0	33	**
Voimistelu/Tanssi	15	28	

$p < .05^*$ ,  $p < .01^{**}$ ,  $p < .005^{***}$

## 8 POHDINTA

### 8.1 Menetelmällinen tarkastelu

Aineisto kerättiin elokuussa 1999 kahden viikon aikana. Johtavat perhepäivähoitajat toimittivat kyselyn ja tarvittavan informaation perhepäivähoitajille, ja nämä edelleen vanhemmille. Tämä tapa osoittautui tehokkaaksi ja toimivaksi ratkaisuksi, sillä katoa ei juuri ollut. Elokuu aineiston keruukuukautena oli ilmojen kannalta hyvä ratkaisu, mutta toisaalta taas kesälomakuukautena alueiden kaikkia perhepäivähoitolaisia ei tavoitettu. Alueiden valitseminen asuinmuotoa silmälläpitäen onnistui, sillä kohdejoukkoon saatiin tasaisesti eri asuinmuodoissa asuvia.

Kyselykaavakkeessa oli paljon valmiiksi luokiteltuja kysymyksiä ja näin kaavake oli suurelta osin helppo täyttää. Lasten ulkoilun määrää koskeviin kysymyksiin sekä avoimiin kysymyksiin vastaaminen taas saattoi tuntua työläältä. Nämä kysymysmuodot olivat kuitenkin oleellisia tutkimusongelmiin vastaamisen kannalta. Joissakin valmiiksi luokitelluissa vastausvaihtoehdoissa tietty luokka (esim. 2-6 kertaa viikossa) saattoi olla liian laaja, ja näin vastauksiin ei tullut juurikaan hajontaa. Yhdessä kysymyksessä vastaajalle saattoi olla epäselvää se, haetaanko vastauksessa vastaajan vaiko molempien vanhempien mielipidettä toiminnan useudesta (kysymys 18).

Sekä äiti että isä täyttivät samanlaisen kyselylomakkeen ja tämä oli järkevää esimerkiksi reliabiliteetin selvittämisen kannalta. Toisaalta lomakkeiden täyttäminen kotioloissa saattoi aiheuttaa muutamien kysymysten kohdalla päätymisen yhteiseen vastaukseen, eikä niinkään äidin tai isän omaan henkilökohtaiseen mielipiteeseen.

Tutkimuksesta saadut tulokset ovat suuntaa antavia. Niiden yleistettävyyttä rajoittaa tutkittavien pienehkö määrä. Tutkittaessa 2-4 -vuotiaita lapsia, tuntui luonnolliselta puhua heidän yhteydessään ulkoilusta liikunnan sijaan. Lapsen liikkuminen on ulkoilua, leikkiä ja liikuntaa. Näiden käsitteiden määrittelyminen

on vaikeaa, ja niitä käytetäänkin arjessa sekä kirjallisuudessa usein synonyymeinä. Tämä tuottaa osaltaan vaikeuksia verrata saatuja tuloksia muihin tutkimustuloksiin, sillä eihän voida tietää, minkälaisia vaikutuksia eri käsitteillä voi vastauksiin olla.

## 8.2 Lasten ulkoilun määrästä

Lapset ulkoilivat arkisin päivähoiton jälkeen keskimäärin 1 tunti 24 minuuttia ja viikonloppuisin 3 tuntia 28 minuuttia. Pönkön (1999) tutkimuksessa, jossa tutkittiin 5-7 -vuotiaita lapsia, ulkoilun määrät olivat hiukan suurempia, ja ero johtuu todennäköisesti siitä, että vanhemmat lapset saavat olla enemmän yksin ulkona. Arkisin 6 % lapsista ei ulkoillut lainkaan enää hoitopäivän jälkeen, kun taas toisessa ääripäässä lapset ulkoilivat 3 tuntia 30 minuuttia. Näin päivähoiton ulkoilun määrä ja laatu ovat erittäin tärkeitä ennen kaikkea juuri näille lapsille, jotka eivät ulkoile enää iltaisin päivähoiton jälkeen. Vanhempien työväsymys ja arkiaskareet voivat olla vaikuttamassa siihen, että iltaisin ei enää lähdetä lasten kanssa ulkoilemaan. Monet vanhemmat voivat myös olettaa että päivähoitossa ulkoillaan riittävästi.

Viikonloppuisin kaikki lapset ulkoilivat 1 tunti 30 minuuttia tai enemmän päivässä ja 20 % lapsista ulkoili peräti yli viisi tuntia. Viikonloppuisin ulkoiltiin määrällisesti melko runsaasti ja kaikki lapset saivat ulkoilla päivittäin. Tämä kuvastanee vanhempien positiivista asennetta ulkoilua kohtaan ja ulkoilun tärkeyden ymmärtämistä. Päivittäinen ulkoilu antaa lapselle mahdollisuuden purkaa energiansa hyväksytyllä tavalla, ja näin lapset jaksavat sisätiloissa keskittyä rauhallisempaankin toimintaan. Lapsien ulkoilu ilman aikuisen valvontaa oli määrällisesti vähäistä, mutta lapsista kuitenkin noin 40 % sai olla yksin ulkona. Pihapiirin turvallisuus luo pohjan 2-4 -vuotiaan lapsen ilman aikuisen valvontaa tapahtuvalle ulkoilulle. Osaltaan sisaruksilla ja pihapiirin muilla lapsilla on merkitystä siihen, saako lapsi ulkoilla pihalla ilman aikuisen valvontaa vai ei. Luonnollisesti myös lapsen ikä ja kehitystaso sekä vanhempien asenteet vaikuttavat yksin ulkoiluun ja sen määrään.

Vanhempien mielestä heidän lapsensa liikkuvat riittävästi ja ainoastaan kaksi vanhemmista ei ollut tätä mieltä. Ulkoilun määrät sekä yleensä positiivinen asennoituminen lapsen liikuntaan tukevat vanhempien mielipidettä liikunnan riittävydestä. Monet vanhemmat todennäköisesti tietävät, tai ainakin olettavat, että myös perhepäivähoidossa ulkoillaan tarpeeksi ja näin lapset saavat riittävästi liikuntaa.

Äitien ja isien ulkoilun määrät lastensa kanssa olivat todella lähellä toisiaan. Tutkimukseen osallistuneista suurin osa oli opiskelijoita tai työssä käyviä, ja vastuu arki-iltaisoin ja viikonloppuisin ainakin lasten kanssa ulkoilusta jakaantui tasaisesti. Äideistä 70 % ja isistä puolet ulkoilivat mielestään riittävästi lastensa kanssa. Nämä tulokset ovat hiukan ristiriidassa siihen nähden, että liki kaikki vanhemmat kuitenkin arvioivat lapsensa liikkuvan riittävästi. Usein kuitenkin toinen vanhemmista on aktiivisempi ulkoilija lastensa kanssa, ja taas toisaalta liikunnallista toimintaa voidaan harrastaa myös sisätiloissa. Vanhemmat voivat myös luottaa päivähoidon riittävän ulkoilun ja liikunnan turvaamiseksi. Nämä tekijät voivat osaltaan selittää ristiriitaisuutta.

90 % sekä äideistä että isistä osallistui ulkoiltaessa aktiivisesti tai satunnaisesti lasten toimintaan ja loput antoivat lasten toimia vapaasti. Vapaasti toimiminen saattaa kertoa siitä, että lapsen toimintaa ei ohjailta eikä hänelle tarjota virikkeitä. Osaltaan myös kysymyksen asettelu, jossa osallistumattomuus oli aseteltu positiiviseen sävyyn, saattoi "harhauttaa" vanhempia valitsemaan tämän vaihtoehdon. Tulos poikkeaa esim. Butcherin (1993) saamista tuloksista, joissa 7-9 -vuotiaiden lasten vanhemmat eivät juurikaan osallistuneet lastensa toimintaan leikkikentällä. Ero tulosten välillä varmasti selittyy suurelta osin taas lasten iällä. Osallistumisen aktiivisuus kuvastaa vanhempien asenteita sekä roolia varhaislapsuudessa leikkeihin sekä toimintoihin osallistumisessa.

### **8.2.1 Lapsen ulkoilusta sukupuolen, iän ja sisarusten määrän mukaan**

Tyttöjen ja poikien ulkoilun määrät olivat saman suuruisia sekä äidin että isän kanssa. Tulos poikkeaa esim. Pönkön (1999) tuloksista, joissa todettiin poikien liikkuvan hiukan enemmän kuin tyttöjen. Ehkä juuri ikäerot tutkimusryhmien välillä selittävät erojen syitä. Ulkoilu 2-4 -vuotiailla ei useinkaan ole varsinaista harrastustoimintaa kuten esimerkiksi vanhemmilla lapsilla. Nuorimpien lasten kanssa lähdetään yleensä ulos viettämään aikaa ja tehdään toimintoja, jotka heistä tuntuvat mielekkäiltä. Kun lasten kanssa lähdetään harrastamaan tiettyä liikuntamuotoa, tulevat sukupuoliroolit selkeämmin esille. Tätä kautta se vaikuttaa ulkoilun määriin ja siihen, kuka ulkoilee ja kenen kanssa.

Lapsen iällä ei ollut osuutta ulkoilun kokonaismääriin. Vanhemmat ilmeisesti kokevat ulkoilun merkityksen yhtä olennaiseksi koko varhaislapsuudessa. Odotetusti 3-5 -vuotiaat saivat ulkoilla yksin merkitsevästi enemmän kuin 2-3 -vuotiaat lapset. Nuoremmat lapset vaativat luonnollisesti enemmän vanhempien läsnäoloa, koska he eivät itse pysty riittävässä määrin huolehtimaan esim. toiminnastaan ja turvallisuudestaan.

Sisarusten määrällä ei ollut vaikutusta ulkoilun kokonaismääriin. Toisaalta ne lapset joilla oli sisaruksia, ulkoilivat enemmän ilman aikuisen valvontaa. Varsinkin vanhempien sisarusten merkitys korostuu siinä, saako lapsi olla ulkona ilman aikuisen valvontaa vai ei.

### **8.2.2 Lapsen ulkoilusta vanhempien iän ja koulutuksen mukaan**

Äidin iällä ei ollut osuutta lasten ulkoilun kokonaismääriin. Kuitenkin yli 35 -vuotiaiden äitien lapset ulkoilivat ilman aikuisen valvontaa melkein merkitsevästi enemmän kuin alle 35 -vuotiaiden äitien lapset. Vanhempaan ikäluokkaan kuuluvat äidit asuvat ehkä useammin omakoti- tai rivitaloissa, joissa on keskimäärin turvallisemmat puitteet lapsen ulkoilla yksin. Vanhempien äitien lapsilla on useammin myös vanhempia sisaruksia, joiden kanssa lapset voivat ulkoilla ilman aikuisen valvontaa.

Vanhempien koulutuksella ei ollut osuutta lasten ulkoilun määriin. Korkeakoulututkinnon suorittaneet isät ulkoilivat kuitenkin vähemmän lastensa kanssa varsinkin arkisin päivähoidon jälkeen verrattuna alemman koulutuksen saaneisiin isiin. Tämä tulos on poikkeava verrattuna aikaisempiin tutkimuksiin (esim. Sallis ym. 1992), joissa yleensä korkeammin koulutetut ovat liikkuneet aktiivisemmin lastensa kanssa. Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä.

### **8.2.3 Vanhempien liikuntamyönteisyydestä ja lapsen ulkoilusta**

Äideistä yli ja isistä hiukan alle puolet harrastivat liikuntaa 2-6 kertaa viikossa. Yli 30 % äideistä ja isistä harrasti liikuntaa kerran viikossa tai harvemmin. Laakson (1981) tutkimuksessa liikunnan määrät olivat samansuuntaisia lukuunottamatta aktiivisesti liikkujia, joita oli selkeästi vähemmän.

Äideistä melkein puolet ulkoili lastensa kanssa päivittäin ja kaikki vähintään kerran viikossa. Isistä noin neljännes ulkoili lastensa kanssa päivittäin ja 17 % ulkoili lastensa kanssa kerran viikossa tai harvemmin. Vanhempien, ja etenkin isien, fyysisellä aktiivisuudella (Yang, Telama & Laakso 1996) on todettu olevan yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja tulevaan urheiluun osallistumiseen. Näin isien määrä, jotka eivät ulkoile lainkaan tai vain ainoastaan kerran viikossa lastensa kanssa, tuntuu liian suurelta. Äidit olivat siis ulkoilun useuden suhteen aktiivisempia kuin isät, mutta määrällisesti sekä äidit että isät olivat kuitenkin ilmoittaneet ulkoilevansa lastensa kanssa saman verran. Ilmeisesti isät lähtiessään ulkoilemaan lastensa kanssa ovat siellä pidempiä aikoja.

Pönkön (1999) tutkimuksessa, jossa liikkumisen useutta kartoitettiin kysymällä, kuinka usein vanhemmat liikkuvat lastensa kanssa, tulokset liikkumisen useudesta olivat selkeästi matalampia kuin tässä tutkimuksessa, jossa kysyimme lasten ja vanhempien yhteistä ulkoilun useutta. Voi olla, että kaikkien vanhempien mielestä "liikkua" -sana ei tarkoita samaa kuin sana "ulkoilu", ja tällä voidaan selittää osaltaan tuloksien eroja. Toisaalta taas 5-7-vuotiaat lapset saavat todennäköisesti ulkoilla ilman aikuisen valvontaa runsaammin kuin 2-4 -



vuotiaat, ja näin vanhemmilla ei ole niin suurta tarvetta lähteä ulkoilemaan heidän kanssaan.

80 % vanhemmista kävi lastensa kanssa liikuntapaikoissa vähintään kerran viikossa. Sitä, millaisissa liikuntapaikoissa lasten kanssa käytiin, me emme tutkimuksella kartoittaneet. Liikuntavälineitä lapsilla oli runsaasti, sillä meidän mainitsemistamme 8:sta välineestä heillä oli keskimäärin kuusi ja jokaisella vähintään neljä. Luetellut välineet olivat melko yleisiä, ja näin niiden perusteella ei voida sanoa paljonkaan vanhempien suhtautumisesta lasten liikuntaan. Sukupuoliroolit tulivat liikuntavälineiden omistamisessa selkeästi esille, sillä pojille oli hankittu merkittävästi enemmän jalkapalloja ja erittäin merkittävästi enemmän sähly-/jääpelimailloja kuin tytöille. Mc Pherson ym. (1989) ovat tutkimuksissaan saaneet samansuuntaisia tuloksia sukupuoliroolien vaikutuksista.

Ohjattuihin liikuntaharjoituksiin osallistui 12 % lapsista. Kaikki liikuntaharjoituksiin osallistuneet olivat tyttöjä ja harjoituksien lajeja olivat tanssi, satujumppa, temppekoulu ja ratsastus. Ovatko siis toiminnot, joita tämän ikäisille järjestetään suunnattu etupäässä tytöille? Käyvätkö vanhemmat poikien kanssa kentällä "potkimassa" palloa ja osallistutaanko urheiluseuratoimintaan vasta hiukan myöhemmin? Toisaalta voi olla, että otoksen pienuudesta johtuen oli sattumaa, että kaikki harjoituksissa kävijät olivat tyttöjä. 5-7 -vuotiaista lapsista (Pönkkö 1999) osallistui ohjattuihin liikuntaharjoituksiin 27 % ja määrän suurus verrattuna meidän tutkimukseen selittynee osaltaan lasten vanhemmalla iällä.

#### **8.2.4 Lapsen ulkoilusta asuinmuodon mukaan**

Asuinmuodolla ei ollut yhteyttä lasten ulkoilun kokonaismääriin. Omakotitalojen lasten ulkoilun kokonaismäärät olivat yllättävän matalia. Kerrostalojen ja rivitalojen läheisyydessä sijaitsee usein hyviä leikkialueita, joissa käy päivittäin runsaasti lapsia ja näille leikkialueille lähdetään tarkoituksella ulkoilemaan ja viettämään aikaa lasten kanssa. Piholla saattaa tapahtua lasten kesken ryhmäytymistä, jolla on todettu olevan (mm. Siren–Tiusanen 1996) positiivista vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Omakotitaloissa asuvat vanhemmat eivät välttä-

mättä lähde aina ulkoilemaan pelkäästään lastensa vuoksi, vaan tehdäkseen esimerkiksi pihatöitä. Omakotitaloalueilla ja -pihoilla voi löytyä lapsille lisäksi vähemmän leikkiseuraa sekä motivoivia leikkivälineitä ja -paikkoja. Näin lasten ulkoilusta voi muodostua sekä laadultaan että määrältään erilaista verrattaessa kerros- ja rivitaloissa asuvien lasten ulkoiluun. Kerrostalojen äidit ulkoilivat lastensa kanssa merkitsevästi enemmän kuin rivitalojen ja varsinkin omakotitalojen äidit. Tulokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, mutta olivat kuitenkin suuntaa antavia; omakotitalojen pihoilla lapset viettävät yksin ja keskenään enemmän aikaa kuin kerros- ja rivitalojen pihoilla. Tämä on melko luonnollista jo pihapiirien turvallisuuserojenkin vuoksi.

### **8.3 Vanhempien ja 2-4 -vuotiaiden lasten yhteisestä ulkoilusta**

#### **8.3.1. Yleisimmistä toiminnoista ulkoiltaessa**

Yleisimmät toiminnot muodostuivat leikkikenttäpuuhailusta, pyöräilystä, kävelyistä sekä pallon pelaamisesta jossakin muodossa. Nämä ovatkin hyvin tyypillisiä ja motivoivia puuhia 2-4 -vuotiaille lapsille. Toiminnoista löytyy laaja-alaisesti lasta kehittäviä muotoja niin motorisesta, kognitiivisesta kuin sosio-emotionaalisestakin perspektiivistä katsoen. Aktiviteetit ovat suurelta osin perusliikuntataitoja sisältäviä, mikä onkin hyvin tärkeää tässä ikävaiheessa kehityksen kannalta. Nummisen (1996) mukaan tämän ikäisille lapsille olisikin hyvää liikunnan avulla pyrkiä antamaan kokemuksia tilaan, voimaan, aikaan ja suhteisiin liittyvistä asioista. Nämä yhdistettynä monipuolisiin välineisiin ja olosuhteisiin luo pohjaa lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle.

Sukupuoliroolit tulevat selkeästi esille tarkasteltaessa tämän ikäisille tarjottuja yleisimpiä toimintoja, sillä poikien kanssa pelataan merkitsevästi enemmän palloa ja tyttöjen kanssa tehdään pihatöitä. Äitien ja isien toiminnot lasten kanssa ulkoiltaessa ovat hyvin samankaltaisia, ja molemmat tuovat sukupuoliroolit toiminnoissaan esille. Olisikin mielenkiintoista tietää, onko tämä tiedostettua vai tiedostamatonta. Toisaalta yleisimmät toiminnot ovat laadultaan sellaisia, jotka

eivät välttämättä vaadi ns. ohjausta, ja näin lapset voivat "puuhailia" melko omatoimisestikin.

### 8.3.2 Vanhempien 2-4 -vuotiaalle esitellyistä liikuntalajeista

Vanhempien esittelemien liikuntamuotojen kirjo oli runsas. Äitien ja isien yleisimmin esitellyt lajit olivat uinti, hiihto, pyöräily, luistelu ja jalkapallo. Suomalaisille perinteisiä lajeja kuten hiihto ja juoksu oli esitelty runsaasti. Näitä lajeja tosin jo osa 2-4 -vuotiaista voi harrastaa jo kehityksensäkin puolesta. Esiteltyjen lajien kirjossa tuli esille myös median vaikutus formuloineen ja jääkiekkoineen. Uusien ja erikoisimpien lajien esiinmarssia pitivät yllä mm. sauvakävely, rullaluistelu ja triathlon. Esittelemisellä ovat vanhemmat voineet ymmärtää hyvin erilaisia asioita lajin harjoittelumisesta aktiiviseen television katselemiseen.

Pojille sekä isät että äidit olivat esitelleet jalkapalloa erittäin merkittävästi enemmän kuin tytöille, ja tämän lisäksi isät olivat esitelleet sählyä merkittävästi enemmän pojille kuin tytöille. Liikuntavälineiden määrissä, yleisimmissä ulkoilutoiminnoissa ja esitellyissä liikuntamuodoissa on selkeitä eroja palloilun suhteen ja pojille palloilua tarjotaan ja markkinoidaan enemmän kuin tytöille. Kulttuurissamme on vielä selkeitä merkkejä siitä, että palloilua pidetään sopivampana lajina pojan kuin tytön roolille. Mielenkiintoista oli, että tanssia ja voimistelua oli esitelty enemmän pojille kuin tytöille, eli tässä sukupuolisidonnaisuus ei tullut esille perinteisellä tavalla. Voimistelu on käsitteenä laaja ja se voi sisältää monenlaista "voimistelua", ja tämä on voinut osaltaan vaikuttaa tuloksiin. Lajien ja yleisimpien toimintojen esiintymismääriin vaikutti osaltaan varmasti vuodenaika, milloin kysely tehtiin. Mikäli kysely olisi elokuun sijasta järjestetty talvella, olisivat tulokset yleisimpien toimintojen ja esiteltyjen liikuntamuotojen suhteen olleet varmasti hieman toisenlaiset.

#### 8.4 Yhteenveto

Vanhemmilla on suuri vastuu antaa sekä kokemuksia että elämyksiä lapsille myös liikunnasta. Tämä korostuu etenkin varhaislapsuudessa, jolloin juuri vanhemmat ovat mallin antajia ja tärkeimpiä liikuntaan sosiaalistajia. Päivähoito ja lähiympäristö vaikuttavat myös liikuntaan sosiaalistumiseen, mutta mitä pienempiä lapset ovat, sen tärkeämpi merkitys juuri vanhemmilla on. Vanhempien taustatekijöillä, esim. ikä ja koulutus, ei juurikaan ollut merkitystä lapsen ulkoilun määrään. Saattaa olla, että vasta myöhemmässä vaiheessa, kun ulkoilu muuttuu liikunnan harrastamiseksi ja urheilemiseksi, tulevat erot enemmän esille.

Tutkimuksen kohdejoukossa oli 2-4 -vuotiaita lapsia ja heidän ulkoilun kokonaisuutensa olivat keskimäärin kohtalaisen suuria. Yksin ilman aikuisen valvontaa tapahtuvan ulkoilun määrät taas olivat erittäin matalia. Juuri tämän vuoksi vanhempien ja lasten yhteinen ulkoileminen on tärkeässä roolissa vaikuttaen lapsen motoriseen ja kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Voisi olettaa että 2-4 -vuotiaan lapsen ulkoilun määrään olisi asuinmuodolla ympäristöineen oma merkityksensä, esim. turvallisuus, mutta näin ei kuitenkaan ollut. Omakotitalojen turvallista pihaa ovat ehkä kompensoineet rivi- ja kerrostaloalueiden leikkialueet kavereineen sekä vanhempien aktiivisuus.

Sukupuolisidonnaisuus ja -roolit näkyivät selkeästi lapselle tarjottavissa liikuntavälineissä, yleisimmissä toiminnoissa sekä lapsille esitellyissä lajeissa. Ero oli yllättävän suuri vielä näin "2000 -luvulle" siirryttäessä.

### 8.5 Jatkotutkimustarpeita

Observointia ja aktometrejä hyväksi käyttäen olisi mielenkiintoista kartoittaa lapsen liikkumisen kokonaismääriä ja laatua sekä kotona että päivähoitossa, ja näin saada faktaa myös pienimpien lasten aktiivisuudesta ja toiminnoista päivän aikana. Tällä keinoin voitaisiin myös verratta ulkona ja sisällä vietetyn ajan liikunta-aktiivisuuden vaihteluita.

Haastattelemalla lasten vanhempia ja hoitohenkilökuntaa voitaisiin syventää lapsen liikkumista koskevaa tietoa sekä kartoittaa lapsille tärkeiden henkilöiden asenteita liikuntaa kohtaan. Näkevätkö vanhemmat ja hoitajat liikunnan pelkäämään liikuntana vaiko osana kokonaisvaltaista kehitystä? Millä tavoin he kokevat liikunnan tärkeyden lasten päivärytmin kannalta? Ehkä näin voitaisiin löytää enemmän keinoja vaikuttaa varhaiskasvattajien ja vanhempien asenteisiin liikuntaa kohtaan.

## LÄHTEET:

Asuntohallitus; teknillinen osasto. 1985. Lapsen leikit ja asuinympäristö.

Opasjulkaisu 7: 1985. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Autio, S. 1979. Lapsen liikunnallisen kehityksen sosiaaliset ja psyykkiset

näkökohdat. Teoksessa Lapsiliikunta, kongressiraportti. Helsinki:

Suomen Valtakunnan Urheiluliiton julkaisu, 25-30.

Butcher, J. 1993. Socialization of children's playground skill. *Perceptual and*

*Motor Skills* 77, 731-738.

Eaton, W. O., McKeen, N. A. & Saudino, K. J. 1996. Measuring human

individual differences in general motor activity with actometers. Teoksessa

K-P. Ossenkopp, M. Kavaliers & P. R. Sanberg. (toim.) *Measuring*

*movement and locomotion: from invertebrates to humans.* 79-92.

Gallahue, D. 1993. *Developmental physical education for today's children.*

Madison: Brown & Benchmark.

Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. 1997. *Understanding motor development.*

Infants, children, adolescents, adults. Boston, MA: McGraw-Hill.

Hurme, H. 1995. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen,

M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan,*

139-156.

Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1980. *Liikunnan didaktiikka.*

Keuruu: Otava.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. *Lapsi ja urheilu.* Keuruu:

Otava.

Karvonen, P. 1983. Kuperkeikka. Alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatusta tukevia harjoituksia. Jyväskylän kaupungin tutkimuksia 48/1983.

Karvonen, P. & Pirttimaa, R. 1986. Liikkumisen ilo. Liikuntakasvatusta alle kouluikäisille lapsille. Mannerheimin Lastensuojeluliitto P- julkaisusarja, 15. Jyväskylä: Gummerus.

Kivioja, U., Koskenrouta, P. & Valpola, M-L. 1991. Perhepäivähoidon perusteet ja käytäntö. Jyväskylä: Gummerus.

Kokljuschkin, M, & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Komiteanmietintö 1980: 31. 1980. Päivähoidon kasvatustavoitekomitean mietintö. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä: retrospektiivinen tutkimus. Väitöskirja. Studies in Sport, Physical Education and Health, 14. Jyväskylä.

Mc Pherson, B.D., Curtis, J.E. & Loy, J.W. 1989. The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mero, A. & Numminen, P. 1990. Taito ja sen harjoittaminen. Teoksessa A. Mero, T. Vuorimaa & K. Häkkinen (toim.) Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus, 49-70.

Mussen, P. H. 1981. Lapsen psykologinen kehitys. Jyväskylä: Gummerus.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus.

- Numminen, P. 1989. Alle kouluikäisten lasten ohjattu liikunta. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama & J. Juppi (toim.) Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu, 114. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 27-32.
- Parke, R. D. 1980. Children's home environments: social and cognitive effects. Teoksessa I. Altman & J. F. Wohlwill (toim.) Children and the environment. New York, N.Y: Plenum , 33-81.
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Väitöskirja. Studies in Sport, Physical Education and Health, 62. Jyväskylä: Jyväskylä University.
- Ruoppila, I. 1989. Liikunta ja lapsen kehitys. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama & J. Juppi (toim.) Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu, 114. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 45-53.
- 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.
- Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmissään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittavuuteen. Väitöskirja. Research Reports on Sport and Health, 102. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Siren-Tiusanen, H., Karvonen, P., Pietilä, M., Vuorinen, R. 1980. Varhaislapsuuden liikuntakirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Sosiaalihuollituksen julkaisu 4/1986. 1986. Alle kolmevuotiaiden lasten päivähoito-ohjelman toimintasuunnitelma. Helsinki: Valtion painatuskeskus.



- Suomi, K. 1989. Yhdyskuntasuunnittelusta liikunnan elinpiirisuunnitteluun. Liikunnan Mallikunta –projekti. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu, 121. Helsinki: Hakapaino.
- Suomi, K. 1998. Liikunnan yhteissuunnittelumetodi. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, 58. Jyväskylän yliopisto.
- Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston Liikunnan Kehittämiskeskuksen julkaisu, 1/2000.
- Takala, A. & Takala, M. 1988. Psykologinen kehitys lapsuusiässä. Porvoo: WSOY.
- Woolger, C. & Power, T.G. 1993. Parent and sport socialization. Views from the achievement literature. *Journal of Sport Behavior* 16, (3).
- Yang, X., Telama, R. & Laakso, L. 1996. Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths – A 12 –year follow–up study. *International Review for Sociology of Sport*, 31, 273-294.

Liikuntakasvatuksen laitoksella tutkitaan 2-4-vuotiaiden lasten liikuntaa. Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää 2-4-vuotiaiden lasten liikunnan määrää ja laatua sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen aineisto kerätään Keltinmäen, Myllyjärven ja Ristonmaan perhepäivähoidon piiriin kuuluvien 2-4-vuotiaiden lasten vanhemmilta kyselylomakkeella.

Pyydämme ystävällisesti Teitä molempia aikuisia täyttämään oman lomakkeen ja palauttamaan ne viikon sisällä perhepäivähoitajalle samassa suljetussa kuoressa. Vastauksenne on tärkeä tutkimuksen onnistumisen kannalta ja lomakkeet käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä.

Halutessanne lisätietoja tutkimuksesta tai tuloksista tutkimuksen valmistuttua, voitte ottaa yhteyttä.

Marika ja Jussi Harjuoja  
014-378 4179

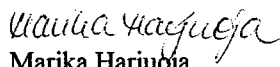
KIITÄMME yhteistyöhalustanne ja vaivannäöstänne.



Risto Telama  
Professori, tutkimuksen johtaja



Heimo Nupponen  
erikoistutkija



Marika Harjuoja  
liik.yo, tutkija



Jussi Harjuoja  
liik.yo, tutkija

Vastausohje: ympyröi valitsemasi vaihtoehdon numero tai kirjoita vastaus sille varatulle riville.

67

1. **Lapsen ikä:** 1. 2-3vuotta  
2. 3-4vuotta  
3. < 5 vuotta
2. **Kyselyyn vastaaja on lapsen :** 1. äiti  
2. isä  
3. muu, kuka? \_\_\_\_\_
3. **Ikä:** 1. < 25 vuotta  
2. 25-35 vuotta  
3. > 35 vuotta
4. **Koulutus:** 1. kansakoulu  
2. keski-/ peruskoulu  
3. yo-tutkinto  
4. ammatillinen/ keskiasteen tutkinto  
5. korkeakoulututkinto
5. **Lapset:** ensimmäinen ikä \_\_\_\_\_  
toinen ikä \_\_\_\_\_  
kolmas ikä \_\_\_\_\_  
neljäs ikä \_\_\_\_\_  
viides ikä \_\_\_\_\_  
seuraavien lasten iät \_\_\_\_\_
6. **Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi vähintään 20 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?** 1. päivittäin  
2. 2-6 kertaa viikossa  
3. kerran viikossa  
4. 2-3 kertaa kuukaudessa  
5. kerran kuukaudessa tai harvemmin
7. **Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?** 1. en yhtään  
2. noin ½ tuntia  
3. noin tunnin  
4. noin 2-3 tuntia  
5. noin 4-6 tuntia  
6. 7 tuntia tai enemmän
8. **Pidätkö liikuntaa itsellesi tärkeänä ?** 1. erittäin tärkeänä  
2. melko tärkeänä  
3. en kovinkaan tärkeänä  
4. yhdentekevänä
9. **Pidätkö liikuntaa tärkeänä pienillä lapsilla?** 1. erittäin tärkeänä  
2. melko tärkeänä  
3. en kovinkaan tärkeänä  
4. yhdentekevänä

10. Paljonko lapsesi on keskimäärin ulkona ? 1. arkipäivänä päivähoiton jälkeen \_\_\_ t \_\_\_ min  
2. päivässä viikonloppuisin \_\_\_ t \_\_\_ min
11. Liikkuuko lapsesi mielestäsi riittävästi? 1. kyllä  
2. ei  
3. en osaa sanoa
12. Kuinka usein ulkoilet lapsesi kanssa? 1. päivittäin  
2. 2-6 kertaa viikossa  
3. kerran viikossa  
4. 2-3 kertaa kuukaudessa  
5. kerran kuukaudessa tai harvemmin
13. Kuinka paljon keskimäärin päivässä ulkoilet lapsesi kanssa ?  
1. arkipäivisin \_\_\_ t \_\_\_ min  
2. viikonloppuisin \_\_\_ t \_\_\_ min
14. Mitä yleensä teette ulkoillessanne lapsenne kanssa? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. Ulkoiletko lapsesi kanssa mielestäsi riittävästi ? 1. kyllä  
2. ei
16. Kuinka aktiivista osallistumisesi on ulkoillessasi lapsesi kanssa?  
1. osallistut aktiivisesti lapsesi toimintaan  
2. osallistut satunnaisesti lapsesi toimintaan  
3. annat lapsesi toimia vapaasti
17. Mitä liikuntavälineitä/-varusteita lapsellasi on käytössään ? 1. lenkkikossut  
2. sukset  
3. luistimet  
4. sähly-/jäähelimaila  
5. muu maila  
6. polkupyörä  
7. jalkapallo  
8. muu pallo  
9. muita, mitä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
18. Kuinka usein käytte lapsenne kanssa liikkumassa varsinaisissa liikuntapaikoissa (esim. uimahalli, pallokenttä, leikkipuisto jne.)? 1. päivittäin  
2. 2-6 kertaa viikossa  
3. kerran viikossa  
4. 2-3 kertaa kuukaudessa  
5. kerran kuukaudessa tai harvemmin

19. Mitä liikuntalajeja olet esitellyt/ohjannut lapsellesi? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
20. Käykö lapsesi ohjatuissa liikuntaharjoituksissa (esim. liikuntaleikkikoulu, perheuinti, satujumppa jne.)? 1. ei  
 2. kyllä; \_\_\_\_\_ kertaa kuukaudessa  
 millaisessa? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
21. Perheenne asumismuoto: 1. kerrostalo  
 2. rivitalo  
 3. omakotitalo  
 4. muu, mikä? \_\_\_\_\_
22. Onko pihapiirissänne leikkialuetta ? 1. on  
 2. ei; siirry tehtävään numero 26.
23. Mitä välineitä/tiloja leikkialueella on? 1. keinu  
 2. kiipeilyteline  
 3. liukumäki  
 4. kenttä(avoin alue)  
 5. maali/pallotteluseinä  
 6. muita, mitä? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
24. Millainen leikkialue on mielestäsi liikkumisen kannalta ? 1. erittäin huono  
 2. huono  
 3. keskinkertainen  
 4. hyvä  
 5. erittäin hyvä
25. Kuinka usein käytätte pihapiirinne leikkialuetta ? 1. päivittäin  
 2. 2-6 kertaa viikossa  
 3. kerran viikossa  
 4. 2-3 kertaa kuukaudessa  
 5. kerran kuukaudessa tai harvemmin
26. Saako lapsesi olla ulkona yksin tai muiden lasten kanssa ilman aikuisen valvontaa ?  
 1. kyllä  
 2. ei
27. Kuinka paljon lapsesi on ulkona yksin tai muiden lasten kanssa keskimäärin päivässä ilman aikuisen valvontaa? 1. arkipäivisin \_\_\_\_\_ t \_\_\_\_\_ min  
 2. viikonloppuisin \_\_\_\_\_ t \_\_\_\_\_ min

## Äidin suhtautuminen omaan liikuntaan (n=52).

## LIITE 2

Muuttujat	1.	2.	3.
1. Liikunnan määrä			
2. Liikunnan useus	.73**		
3. Tärkeys itselle	.42**	.32*	

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

Äidin suhtautuminen omaan liikuntaan summamuuttujan muuttujien väliset osiokorrelaatiot ja alfakertoimet (n=52).

Muuttujat	r	alfa
1. Liikunnan määrä	.87	.72
2. Liikunnan useus	.83	.74
3. Tärkeys itselle	.50	.88
		.83

Äidin suhtautuminen lapsen liikuntaan (n=52)

Muuttujat	1.	2.	3.
1. Ulkoilun useus			
2. Tärkeys lapselle	.08		
3. Liikuntapaikoissa käynti	.33*	.17	

p<.05\*

Äidin suhtautuminen lapsen liikuntaan summamuuttujan muuttujien väliset osiokorrelaatiot ja alfakertoimet (n=52)

Muuttujat	r	alfa
1. Ulkoilun useus	.51	.75
2. Tärkeys lapselle	.33	.81
3. Liikuntapaikoissa käynti	.72	.60
		.76

## Isän suhtautuminen omaan liikuntaan (n=38)

LIITE 2 jatkuu

Muuttujat	1.	2.	3.
-----------	----	----	----

1. Liikunnan määrä			
2. Liikunnan useus	.77**		
3. Tärkeys itselle	.56**	.65**	

p&lt;.05\*, p&lt;.01\*\*

Isän suhtautuminen omaan liikuntaan summamuuttujan muuttujien väliset osiokorrelaatiot ja alfakertoimet (n=38)

Muuttujat	r	alfa
-----------	---	------

1. Liikunnan määrä	.87	.76
2. Liikunnan useus	.89	.78
3. Tärkeys itselle	.72	.87

.85

Isän suhtautuminen lapsen liikuntaa (n=38)

Muuttujat	1.	2.	3.
-----------	----	----	----

1. Ulkoilun useus			
2. Tärkeys lapselle	.39*		
3. Liikuntapaikoissa käynti	.37*	.42**	

p&lt;.05\*, p&lt;.01\*\*

Isän suhtautuminen lapsen liikuntaan summamuuttujan muuttujien väliset osiokorrelaatiot ja alfakertoimet (n=38)

Muuttujat	r	alfa
-----------	---	------

1. Ulkoilun useus	.58	.80
2. Tärkeys lapselle	.61	.80
3. Liikuntapaikoissa käynti	.77	.66

.80

Äidin ja isän mielipide lapsen keskimääräisestä ulkoilun määrästä minuutteina arkisin päivähoiton jälkeen.

LIITE 3

	N	Ulkoilun määrä (min)		t	p
		Ka	Kh		
Äidin mielipide	34	76.8	43.8		
Isän mielipide	34	86.5	46.6	1.82	.08

Äidin ja isän mielipide lapsen keskimääräisestä ulkoilun määrästä minuutteina päivässä viikonloppuisin.

	N	Ulkoilun määrä (min)		t	p
		Ka	Kh		
Äidin mielipide	32	200.6	88.0		
Isän mielipide	32	188.4	89.3	-1.29	.21

Äidin ja isän mielipide lapsen keskimääräisestä ulkoilun määrästä minuutteina arkisin päivähoiton jälkeen yksin ilman aikuisen valvontaa.

	N	Ulkoilun määrä (min)		t	p
		Ka	Kh		
Äidin mielipide	34	15.4	28.7		
Isän mielipide	34	20.7	39.4	-1.10	.28

Äidin ja isän mielipide lapsen keskimääräisestä ulkoilun määrästä minuutteina päivässä viikonloppuisin yksin ilman aikuisen valvontaa.

	N	Ulkoilun määrä (min)		t	p
		Ka	Kh		
Äidin mielipide	34	47.2	93.0		
Isän mielipide	34	38.4	91.9	.75	.46



## LIITE 4

Äidin ja isän ulkoilu minuutteina arkipäivisin lapsensa kanssa.

	N	Ulkoilun määrä min		t	p
		Ka	Kh		
Äidit	29	42.2	40.6		
Isät	29	45.2	34.1	.31	.76

Äidin ja isän ulkoilu minuutteina viikonloppuisin päivässä lapsensa kanssa.

	N	Ulkoilun määrä min		t	p
		Ka	Kh		
Äidit	31	121.9	57.9		
Isät	31	121.1	65.9	-.07	.95

## LIITE 5

Lasten ulkoilun määrä minuutteina arkisin päivähoiton jälkeen.

Sisarusten määrä	N	Ulkoilun määrä min		1-suunt. var.analyy- sin F -arvo
		Ka	Kh	
(R1) Ei yhtään sisarta	20	83.0	39.8	1.12 df= 2,49
(R2) 1 sisar	24	77.5	50.8	
(R3) 2 tai useampi sisar	8	105.0	39.3	

Lasten ulkoilun määrä minuutteina päivässä viikonloppuisin.

Sisarusten määrä	N	Ulkoilun määrä min		1-suunt. var.analyy- sin F-arvo
		Ka	Kh	
(R1) Ei yhtään sisarta	20	210.0	131.3	.159 df= 2,47
(R2) 1 sisar	23	202.2	82.0	
(R3) 2 tai useampi sisar	7	227.1	64.5	

Lasten ulkoilun määrä minuutteina arkisin päivähoiton jälkeen ilman aikuisen valvontaa.

Sisarusten määrä	N	Ulkoilun määrä min		1-suunt. var.analyy- sin F-arvo
		Ka	Kh	
(R1) Ei yhtään sisarta	20	12.0	31.4	1.097 df=2,49
(R2) 1 sisar	24	27.3	40.3	
(R3) 2 tai useampi sisar	8	26.3	29.7	

## LIITE 5 jatkuu

Lasten ulkoilun määrä minuutteina päivässä viikonloppuisin ilman aikuisen valvontaa.

Sisarusten määrä	N	Ulkoilun määrä min		1-suunt. var.analyy- sin F-arvo
		Ka	Kh	
(R1) Ei yhtään sisarta	20	39.0	99.8	.363 df= 2,49
(R2) 1 sisar	24	58.8	85.0	
(R3) 2 tai useampi sisar	8	67.5	103.6	

## LIITE 6

Alle 35 -vuotiaiden ja yli 35 -vuotiaiden äitien lasten ulkoilun määrä minuutteina ilman aikuisen valvontaa arkipäivisin.

Äidin ikäluokka	N	Ulkoilun määrä (min)			t	p
		Ka	Kh			
Alle 35 -vuotias	38	14.9	31.6			
Yli 35 -vuotias	14	38.6	41.5	-2.20	*	

p< .05\*

Alle 35 -vuotiaiden ja yli 35 -vuotiaiden äitien lasten ulkoilun määrä minuutteina ilman aikuisen valvontaa päivässä viikonloppuisin.

Äidin ikäluokka	N	Ulkoilun määrä (min)			t	p
		Ka	Kh			
Alle 35 -vuotias	38	36.3	80.4			
Yli 35 -vuotias	14	96.4	111.1	-2.15	*	

p< .05\*

## LIITE 7

Jalkapallojen omistaminen (%) sukupuolittain.

Sukupuoli	N	%	t	p
Tyttö	30	37		
Poika	22	77	3.17	**

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

Sähly-/jääpelimailan omistaminen (%) sukupuolittain.

Sukupuoli	N	%	t	p
Tyttö	30	17		
Poika	22	64	3.74	***

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

Ohjatuissa liikuntaharjoituksissa käynti (%) sukupuolittain.

Sukupuoli	N	%	t	p
Tyttö	30	20		
Poika	22	0	-2.69	**

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

## LIITE 8

Lapsen ulkoilun määrä (min) arkisin päivähoiton jälkeen asuinmuodoittain.

Asuinmuoto	N	Ulkoilun määrä min		1-suunt. var. analyysin
		Ka	Kh	F-arvo
(R1)Kerrostalo	25	80,8	48,6	1,45
(R2)Rivitalo	12	102,5	41,4	df=2,49
(R3)Omakotitalo	15	74,0	40,7	p=,244

TAULUKKO Lapsen ulkoilun määrä (min) viikonloppuisin päivässä asuinmuodoittain.

Asuinmuoto	N	Ulkoilun määrä min		1-suunt. var. analyysin
		Ka	Kh	F-arvo
(R1)Kerrostalo	23	224,4	126,6	,64
(R2)Rivitalo	12	207,5	79,3	df=2,47
(R3)Omakotitalo	15	186,8	70,1	p=,531

## LIITE 8 jatkuu

Lapsen ulkoilun määrä (min) arkipäivisin  
ilman aikuisen valvontaa asuinmuodoittain.

Asuinmuoto	N	Ulkoilun määrä min		1-suunt. var.analyysin
		Ka	Kh	F-arvo
(R1)Kerrostalo	25	18,4	39,6	,15
(R2)Rivitalo	12	23,8	38,1	df = 2,49
(R3)Omakotitalo	15	24,0	28,2	p = ,863

Lapsen ulkoilun määrä (min) ilman aikuisen valvontaa  
viikonloppuisin asuinmuodoittain.

Asuinmuoto	N	Ulkoilun määrä Min		1-suunt. var.analyysin
		Ka	Kh	F-arvo
(R1)Kerrostalo	25	41,4	99,2	,50
(R2)Rivitalo	12	51,3	86,4	df=2,49
(R3)Omakotitalo	15	72,0	88,4	p= ,602

## LIITE 9

Isän ja äidin yleisimmät toiminnot (%) lapsen kanssa ulkoillessaan.

Toiminnot	Isän (n=38) toiminnot %	Äidin (n=52) toiminnot %
Leikkikenttä- toiminnot	61	85
Pyöräily	48	66
Kävely/Juoksu	45	63
Pallon pelaaminen	43	32
Retkeily	13	32
Suunnistus	3	-
Hiihto	8	10
Pihatyöt	8	10
Uinti	13	6
Luistelu	3	10
Mäenlasku	8	10
Liikuntaleikit	5	4



## LIITE 10

Isän ja äidin lapsilleen esittelemät liikuntalajit (%).

Liikuntalajit	Isän (n=38) esittelemät lajit %	Äidin (n=52) esittelemät lajit %
Pyöräily	42	42
Jalkapallo	42	28
Hiihto	42	46
Uinti	34	51
Luistelu	29	35
Juoksu	18	19
Sähly	16	6
Voimistelu	16	23
Tanssi	13	14
Jääkiekko	11	6
Paini	11	2
Yleisurheilu	11	2
Pallonheitto	8	6
Koripallo	8	4
Pesäpallo	5	2
Formula	5	-
Mailapeli	3	14
Moottoriturheilu	3	-
Pulkkailu	3	2
Karate	3	-
Jääpelit	3	-
Sauvakävely	3	2
Tennis	3	4
Nyrkkeily	3	-
Luontoliikunta	3	4
Lentopallo	3	-
Triathlon/duathlon	3	2
Suunnistus	3	-
Kävely	3	4
Punttien nosto	3	-
Jääpallo	3	-
Rullaluistelu	-	2
Ratsastus	-	2
Liikuntaleikit	-	4
Pallolla pelaaminen	-	8