

”MENNÄÄN YHESSÄ ULOS PELAAN”

Perheliikunnan olemus nyky-yhteiskunnassa

Tapaustutkimus Kalinka –projektista

Katja Huotari

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikunnan sosiaalitieteiden

laitos

Liikuntasosiologian

Pro gradu -tutkielma

2000

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikunnan sosiaalitieteiden laitos

HUOTARI, KATJA: *”Mennään yhdessä ulos pelaan”*
Perheliikunnan olemus nyky-yhteiskunnassa
Tapaustutkimus Kalinka –projektista
Pro gradu –tutkielma, 86s. 7 liites.
Liikuntasosiologia
2000

Perhe on kautta aikojen ollut yhteiskunnan perusta, jossa uudet jäsenet kasvavat ja jossa he sosiaalistuvat yhteiskunnan arvoihin ja normeihin. Perhe on vuosikymmenten saatossa muuttunut, mutta sen tehtävät ovat pysyneet pääpiirteittäin samana. Lapsien sosiaalistajina toimii vanhempien ohella eri yhteiskunnan instituutiot kuten päiväkodit ja lisäksi lapset ovat ympäristön sekä tiedotusvälineiden vaikutuksessa.

Terveellisten elämäntapojen omaksuminen alkaa jo lapsuudessa ja niihin tiiviisti liittyy liikunnan omaksuminen elämäntavaksi. Vanhempien esimerkillä on suuri vaikutus lapsen liikunnallisten elämäntapojen omaksumisessa. Nykyajan vanhemmat pitävät lastensa liikuntaharrastusta tärkeänä, mutta eivät itse liiku heidän kanssaan, vaan vievät lapsensa ohjattuihin harrastuksiin. Ei ole kuitenkaan sama kenen kanssa lapsi liikkuu, sillä perheliikunta ei ole ainoastaan liikkumista, vaan myös perheen yhdessäoloa, joka lähentää perheenjäseniä toisiinsa. Tämän vuoksi perheliikunnan edistämistyötä on alettu toteuttaa eri yhteiskunnan instituutioiden taholta, esimerkiksi päivähoidon kautta. Kainuussa vuosina 1997-2000 toteutettu Kalinka –projekti toimi perheliikunnan edistämisen pilottiprojektina. Projektin aikana perheiden liikkumiseen vaikutettiin useilla eri tavoilla mm. perheliikuntatapahtumilla ja päiväkodin ohjatulla liikunnalla. Projektissa tehtiin yhteistyötä Pohjois-Karjalan ja Englannin Exiterin varhaiskasvattajien kanssa. Yhteistyön tarkoituksena oli vaihtaa tietotaitoa ja edistää alle kouluikäisten lasten liikkumista.

Tutkimuksessa selvitetään perheliikunnan olemusta ja toteutumista Kainuussa sekä Kalinkan toimintaa perheliikunnan edistäjänä. Tutkimuksessa on käytetty sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä ja tuloksista käy ilmi, että perheliikunta on edelleen tärkeä osa lasten liikuntaan sosiaalistumista. Liikuntaan sosiaalistuminen ei ole kuitenkaan pelkkää liikkumista, sillä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen tarvitaan kokonaisvaltainen myönteinen suhtautuminen liikuntaan niin liikkujana kuin liikuntakulttuurinakin.

Asiasanat: perhe, sosialisatio, perheliikunta, liikuntaan sosiaalistuminen, perheliikuntasykli, Kalinka –projekti, vapaa-aika, ohjattu liikunta

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	PERHE JA SOSIALISAATIO	4
	2.1 Perhe.....	4
	2.2 Sosialisatio.....	11
	2.2.1 Sosialisatioympäristöt ja sosiaalistuminen liikuntaan.....	13
	2.2.2 Sukupuolten väliset erot liikuntaan sosiaalis- tumisessa.....	18
3	LIIKUNTA ENNEN JA NYT	23
	3.1 Liikuntaharrastuksen muuttuminen.....	23
	3.2 Liikunta vapaa-ajan harrastuksena.....	26
	3.3 Lasten ohjattu liikunta.....	28
	3.4 Liikunta elinikäisenä harrastuksena.....	32
4	LIIKUNNAN HARRASTAMISEN IHANNEMALLI: PERHELIIKUNTASYKLI	35
	4.1 Perheliikunta lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukena.....	36
	4.2 Perheliikuntasyklin toteutuminen.....	40
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	43
	5.1 Tutkimusongelmat ja työhypoteesit.....	43
	5.2 Kalinka –projekti perheliikunnan toteuttajana.....	44
	5.3 Tiedonhankintamenetelmät.....	51
	5.4 Mittareiden laadinta ja aineiston hankinta.....	53
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	56
	6.1 Perusaineiston kuvaus.....	56
	6.2 Käsitukset perheliikunnasta.....	57
	6.3 Kuinka usein ja kenen kanssa lapset liikkuvat?.....	58
	6.4 Perheen tärkein liikuntamuoto.....	65
	6.5 Perheliikunnan edistäminen Kalinkan toiminnalla.....	66
	6.6 Lasten käsitykset päiväkotien liikunnasta.....	67
	6.7 Johtopäätöksiä.....	68
7	POHDINTA	73
	LÄHTEET	77
	LIITTEET	87

1 JOHDANTO

Menneen vuosisadan ja erityisesti viime vuosikymmenten aikana yhteiskunta on muuttunut hyvin paljon. Ihmisten arkielämä on muuttunut maalaisyhteiskunnan ajoista merkittävästi. Maalaisyhteiskunnan aikoihin koti ja perhe sekä lähiympäristö loivat elämän keskeisen perustan ja työ sekä vapaa-aika limittyivät yhteen vuotuisen luonnon kierron mukaan. Tänään on toisin. Ihmiset elävät eri elämänalueiden tarkkaan rajatuilla alueilla, joilla ei välttämättä ole yhdistäviä tekijöitä. Työ ja vapaa-aika erotetaan selvästi toisistaan, samoin kuin työ ja perhe. Mitä enemmän työ vie ihmisten ajasta ja voimavaroista, sitä enemmän kasvaa vapaa -ajan arvostaminen.

Suurista yhteiskunnan muutoksista huolimatta perhe on säilyttänyt paikkansa yhteiskunnan perusyksikkönä, uusia jäseniä luovana ja kasvattavana osana. Perheen merkitystä ei voi asettaa kyseenalaiseksi, vaikka perheen tehtäviä onkin osin siirretty yhteiskunnalle. Tällä hetkellä lasten yhteiskuntaan sosiaalistaminen on sekä perheen että yhteiskunnan instituutioiden kuten päivähoidon ja koulun tehtävä. Perhe toimii kuitenkin lapsen primaarisosiaalistajana, eikä vanhempien luomaa turvallista kasvualustaa voi instituutioilla korvata.

Yhteiskunnan muutoksen myötä perheiden asuinpaikka on muuttunut maaseudusta kaupunkiin ja työnteko on koneellistumisen myötä muuttunut fyysisestä henkiseksi. Tämä on vaikuttanut ihmisten fyysisen kunnon laskuun ja terveyden heikkenemiseen, vaikka elinikä on aikaisempaa huomattavasti pidempi. Liikunta on todettu hyväksi lääkkeeksi parantamaan niin henkistä kuin fyysistäkin kuntoa ja liikunnan harrastaminen onkin lisääntynyt viime vuosikymmeninä merkittävästi. Liikunnan omaksuminen elämäntavaksi on sitä helpompaa, mitä varhaisemmassa vaiheessa sen liittyy arkirutiineihin. Lapsena liikuntataidot oppii helpommin, ja kynnyksen liikunnan aloittamiseksi on matalampi kuin aikuisena.

Parhaiten lapsi sosiaalistuu liikuntaan omassa perheessään. Vanhempien mallit ja arvot siirtyvät lapselle, joten positiivisesti liikuntaan suhtautuvat vanhemmat siirtävät positiivisen suhtautumisen myös lapsilleen. Liikkuminen oman perheen kanssa yhdistää

perheen jäseniä ja toimii yhteisenä vapaa-ajan viettotapana. Omien vanhempien kanssa liikkuminen luo lapselle turvallisuuden tunteen ja antaa positiivisia kokemuksia ja elämyksiä. Perhe ei kuitenkaan ole nyky-yhteiskunnassa enää ainoa lasten sosiaalistaja, vaan lapset ovat monien yhteiskunnallisten instituutioiden vaikutuksessa hyvin pienestä pitäen. Päivähoidon ja myöhemmin koulun kautta lapset ovat vanhempien lisäksi monien muiden aikuisten ihmisten kanssa tekemisissä. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on tärkeää, että auktoriteetteina toimivilla aikuisilla on samanlaiset kasvatuseriaatteet ja arvot, jotta lapsi ei joudu elämään ristiriitojen keskellä. Instituutiot ovat ottaneet osan vanhempien kasvatusta ja sosiaalistamisvastuusta ja viime vuosina ne ovat myös pyrkineet ohjaamaan perheitä tarpeelliseksi katsomillaan elämän alueilla. Tällaisia osa-alueita ovat mm. liikunta ja terveys, joita on päiväkotien ja koulujen kautta pyritty ”markkinoimaan” perheille.

Kainuussa tätä instituutioiden ohjaavaa toimintaa on kehitetty jo useita vuosia ja viime vuosina toimintaa on laajennettu kokeilevalla pilottihankkeella, Kalinka –projektilla. Kalinka –projekti on Kainuussa vuosina 1997 –2000 toiminut terveyttä ja liikuntaa edistävä hanke, jonka avulla kainuulaisia lapsia ja nuoria on ohjattu terveempiin elämäntapoihin. Projektin yksi osa-alue on ollut perheliikunta, jota on edistetty päiväkotien uudella toiminnalla, jossa kodin ja päiväkodin yhteistyötä on kehitetty liikunnan osa-alueella. Päiväkotien liikuntakasvatuksella on pyritty edistämään perheiden yhdessä liikkumista ja lasten liikuntaan sosiaalistumista. Vaikka liikunnan harrastaminen on viime vuosikymmeninä lisääntynyt, on huomattu, että perheet harrastavat liikuntaa yhä vähemmän yhdessä. Lapset viedään jo varhaisessa vaiheessa ohjattuihin liikuntaharrastuksiin ja vanhemmat harrastavat liikuntaa omissa ryhmissään. Tästä johtuen perheen yhdessä viettämä aika vähenee entisestään, kun vähäinen vapaa-aika vietetään kokonaan eri ryhmissä. Kalinkan avulla on perheitä informoitu yhteisten liikuntamahdollisuuksien olemassa olosta erilaisten tapahtumien ja vanhemmille suunnatun tiedotuksen avulla. Lisäksi Kalinka on pyrkinyt edistämään lasten liikuntaan sosiaalistumista pilottipäiväkotien ohjatulla päivittäisellä liikunnalla. Päiväkotien henkilökuntaa on koulutettu ohjaamaan perheitä liikkumaan yhdessä, järjestämään perheen yhteisiä liikuntatapahtumia sekä toteuttamaan päivittäistä liikuntaa päiväkodeissaan.

Tutkimukseni käsittelee lasten liikuntaan sosiaalistumista, perheen sekä perhe- ja päiväkotiliikunnan vaikutusta siihen. Selvitän tutkimuksessani, kenen kanssa lapset mielellään liikkuvat, miten he kokevat vanhemmat liikuntakumppaneinaan ja mitä mieltä he ovat päiväkotien liikunnasta. Lisäksi selvitän vanhempien suhtautumista perheliikuntaan ja lastensa liikkumiseen sekä päivähoitohenkilöstön suhtautumista perheliikuntaan ohjaamiseen. Kaiken kaikkiaan käsitteelen perheliikunnan olemusta nyky-yhteiskunnassamme. Tuloksista ilmenee, että sekä lapset että vanhemmat kokevat perheen yhdessä liikkumisen positiivisena, mutta yhteinen liikunta ei vielä ole löytänyt paikkaansa kiireisessä kaupunkiyhteiskunnassamme.

Sosialisaatioprosessin alussa lapsi pystyy Parsonsien mukaan luomaan sosiaalisen suhteen ainoastaan yhteen aikuiseen eli äitiinsä tai lähimpään hoitajaansa. Seuraavassa vaiheessa hän laajentaa suhteitaan muihin perheenjäseniin ja perheen ulkopuolisiin ihmisiin. Primaarisosialisaatiota seuraa sekundaarisosialisaatio, joka tarkoittaa institutionaalisten osamaailmoiden sisäistämistä ja luomista. Periaatteessa maailma ilman sekundaarisosialisaatiota olisi mahdollinen, mutta kaikissa tietämissämme yhteiskunnissa sitä kuitenkin tapahtuu, sillä työnjako ja tiedonjakelu ovat kehittyneet niin, ettei kukaan voi jäädä niiden ulkopuolelle. (Antikainen 1993, 82-83; Jallinoja 1985, 13-14; Vanhalakka-Ruoho 1981, 21-23, 27; Liljeström 1985, 15.)

Äidin työssäkäynnin lisääntyminen ja isän roolin muuttuminen perheessä ovat muuttaneet perheen sisäistä työnjakoa siten, että isät osallistuvat lapsien kasvatukseen ja kotitöihin entistä enemmän. Äiti kuitenkin edelleenkin vastaa suurimmasta osasta kotitöistä, mikä vähentää hänen vapaa-aikaansa, mitä hän voisi käyttää esimerkiksi liikuntaharrastukseen (Vuolle & Telama & Laakso 1986b). Paitsi aikuiset, niin myös lapset toimivat kodin ulkopuolella aikaisempaa laajemmin. Päivähoidon ja koulun lisäksi kodin ulkopuolista toimintaa tuovat erilaiset harrastukset. Monet perheenjäsenet toimivatkin enemmän yksilöinä kuin ryhmänä. Näin ollen perheen toiminnan organisointi käy hankalammaksi, koska on yhdistettävä eri aikoina ja eri paikoissa tapahtuvat toiminnot kokonaisuudeksi. (Vanhalakka-Ruoho 1981, 20-21.) Perheen yhteistä toimintaa pidetään kuitenkin tärkeänä lasten yhteiskuntaan sosiaalistumisen kannalta. Kouluissa ja päiväkodeissa ollaankin oltu viime vuosina huolissaan yhä kasvavasta määrästä lapsia, joiden vanhemmilla ei ole aikaa viettää arkea heidän kanssaan. Lapsille tarjotaan harrastusmahdollisuuksia ja heidän harrastuksiaan tuetaan taloudellisesti, mutta tärkein eli läsnäolo unohtetaan. Pilottihankkeena Kalinka – projekti pyrkiikin herättämään vanhemmat tajuamaan läsnäolonsa merkityksen lastensa elämässä.

Vanhemmilla on perheessä erilaiset roolit ja tämä roolijako heijastuu koko perheen toimintaan. Erään tutkimuksen mukaan isää voidaan pitää perheessä eräänlaisena asijaohitajana ja äitiä tunnejohtajana. Tällöin isän pääasiallinen tehtävä on toimia perheen ja ulkomaailman välisenä linkkinä. Äiti huolehtii puolestaan perheen sisäisistä suhteista ja toimii isän ja lasten välisenä linkkinä. Perheen sisäinen roolijako nivoutuu

2 PERHE JA SOSIALISAATIO

2.1 Perhe

Perhe on kautta aikojen ollut tärkein yhteiskuntaan sosiaalistava yksikkö, eikä sen asema ole horjunut, vaikka se on muuttunut ajan kuluessa. Edelleen perhettä voidaan pitää korvaamattomana kasvualustana lapsille. Sosialisatio yhteiskuntaan ja sen eri osaluille tapahtuu pääasiassa perheen kautta.

Nykyinen perheihanne on lähtöisin 1800 –luvulta, jolloin ruotsinkielinen sana ”hus” muuttui kielessä perhettä kuvaavaksi ”familj” sanaksi. Tätä ennen perhettä ei oltu nähty erillisenä kokonaisuutena, vaan huomio oli kiinnitetty ennemminkin taloon, joka oli koettu yhtenä taloudellisenä ja sosiaalisena yksikkönä. Vasta siinä vaiheessa historiallista kehitystä, 1800 –luvun lopulla, kun perhe ja palkolliset alkoivat asua eri huoneissa ja tiloissa, tuli tarve rajata perhe –käsite itsenäiseksi käsitteekseen. Paitsi perhe –käsite niin myös perheihanne muuttuivat 1800 –luvun aikana. Äiti sai uuden vastuullisen roolin lasten kasvattajana ja isän rooli tyrannimaisesta rankaisijasta keveni. Näistä elementeistä lähti kasvamaan nykyinen suomalainen perhemalli, jossa on vapaus puolison valintaan, pyrkimys perheenjäsenten tasa-arvoon ja perheen kasvatukseen. (Häggman 1992, 4-9.)

Perheen määritelmä on muuttunut useaan kertaan viimeisen vuosisadan aikana. Erityisesti viime vuosikymmeninä perheen koostumus on monipuolistunut. Enää ei ole samanlaista kiinteää ydinperhettä, johon kuuluvat vanhemmat ja lapset, vaan perheitä on monenlaisia. Myös perheen toiminta on muuttunut, sillä nykyajan perheissä vanhempien on ratkaistava miten sovittaa yhteen työ, henkilökohtaisen elämän tavoitteet ja lasten hoito, sekä vielä perheen yhteiset ja perheenjäsenten omat harrastukset. Jo hyvin pienenä lasten on sopeuduttava aikatauluihin, joiden mukaan perhe toimii. Muutoksesta huolimatta perhe on edelleenkin tärkein linkki lapsen ja ulkopuolisen maailman välillä ja perhettä voidaan pitää lapsen tärkeimpänä sosiaalisena ryhmänä. Näin siksi, että suhde perheeseen on paitsi sosiaalinen niin myös biologinen. (Durkin 1995, 112, 114-115; Schaffer 1984; Siekkinen 1999; Waksler 1991.)

Perheiden lapsimäärä on Suomessa sodan jälkeen tasaisesti pienentynyt. Suurin muutos on tapahtunut nelilapsisten perheiden määrän vähentymisenä. Viimeisten vuosien muutoksena on havaittavissa, että lapsiperheiden lapsimäärä on lievästi kasvanut, mutta samalla yhä useampi nainen jää kokonaan lapsettomaksi. Viitteitä on havaittavissa siitä, että nyky naisista jopa yli 20 prosenttia jäisi kokonaan lapsettomiksi. Vuonna 1996 lapsiperheiden lukumäärä oli 63503, joista 43100 luokiteltiin uusperheiksi. (Tilastokeskus 1997, 14-15, 90.)

Yksinhuoltajaperheet ovat seuraus nyky-yhteiskunnan mahdollistamista uudenaikaisista elämän ratkaisuksista. Yhden vanhempien perheitä on Suomessa ja muualla teollistuneissa yhteiskunnissa 10-15 prosenttia kaikista perheistä. Prosenttimäärä kertoo kuitenkin vain hetkellisen tilanteen, joten jossain elämänvaiheessa yksinhuoltajaperheessä asuneita on huomattavasti enemmän. (Juntunen & Krats 1997, 7-10.) Yksinhuoltajuus on yleisempää kaupunkimaisissa kunnissa kuin maaseutumaisissa kunnissa ja Helsingin seudulla on yksinhuoltajia eniten. Yksinhuoltajaperheet ovat yleensä perheitä, joissa äiti elää lastensa kanssa. Yksinhuoltajaisia on vain noin kaksi prosenttia. (Tilastokeskus 1997, 15-16.)

Yksinhuoltajaperheiden lisäksi perinteisestä perhemallista eroavat uusperheet, joissa toisen puolison lapsi on saanut uuden vanhemman. Perheissä voi olla lapsia uudesta ja entisestä liitosta siten, että moninaisimmillaan perheessä on ”minun, sinun ja meidän lapsia”. Yleisempää kuitenkin on, että uusperheessä on vain toisen puolison lapsia tai toisen puolison lapsia ja yhteisiä lapsia. (emt. 10-12.)

Uusperhettä käsiteltäessä tuodaan yleensä esille perhetyypin uutuus ja erilaisuus. Usein esillä on myös perheen ongelmallisuus uusine ihmissuhteineen. Uusperheen yhteydessä voidaan jopa pohtia perheen luonnollisuutta tai luonnottomuutta, vaikka nykyisin uusperhe onkin jo täysin hyväksytty perhemuoto. Uusperhe nähdään monimutkaisena ihmissuhdeverkkona, jossa osa jäsenistä on mukana kiinteämmin kuin toiset. Lapsen asema uusperheessä ei yleensä ole helppo. Lapsen mielipidettä ei useinkaan kysytä, kun eronnut vanhempi päättää aloittaa uuden ihmissuhteen ja muuttaa uuden kumppanin kanssa yhteen. Tällöin kahden aikuisen ja heidän lastensa arki yhdistyvät ja lapsi joutuu

sopeutumaan uuteen tilanteeseen. Toisaalta uusperhe voidaan nähdä mahdollisuutena ja elämän rikastuttajana. Vaikka uusperheen myötä luodaan uusia vanhemmuussuhteita ja ei-biologisista vanhemmista tulee lasten arjen huoltajia, ei biologisten vanhempien paikkaa voi kukaan viedä. Vaikka uusperhe on yhteiskunnassamme jo vakiintunut, on hallitsevana edelleen kuva ns. normaalista perheestä. Tämä normaalin perheen ideaali nähdään uusperheen tavoitteena, eli uusperhe pyritään luomaan perinteisen perheen kaltaiseksi. Perhettä pidetään ihmiselle parhaana ja normaaleimpana elämisen muotona, vaikka nykyisin ollaankin yhä suvaitsevaisempia erilaisia elämäntapoja kohtaan. (Ritala-Koskinen 1993, 66-71, 119-122, 129-130, 138, 157-158.)

Yhteiskuntarakenteen muuttuminen, uusien perhemuotojen yleistyminen, keskimääräisen eliniän nousu sekä lasten varhaisempi kotoa muutto ovat aiheuttaneet sen, että perhesuhteista entistä enemmän on sellaisia, jossa vanhemmat ja lapset asuvat eri paikoissa. Samalla myös eri talouksissa asuvien sisarusten määrä on lisääntynyt. (Melkas, 1996.) Perheiden muuttuminen tulisi huomioida myös perheliikunnan kehittämistyössä. Ihanteellinen perheliikuntamalli, perheliikuntasykli, jossa vanhemmat ja lapset harrastavat liikuntaa yhdessä läpi elämän, monimutkaistuu, kun perheen eri muodot lisääntyvät.

Perheen moninaisuudesta huolimatta tai juuri sen takia, perhettä on määritelty eri aikoina usealla eri tavalla. Funktionalistinen määritelmä perheestä käsittää ihmisryhmän, joka huolehtii perheelle asetetuista tehtävistä. Perheen funktioilla tarkoitetaan niitä perheen tehtäviä, joilla on yhteiskunnan kannalta suotuisia merkityssisältöjä. Perhe sosiaalisena instituutioon ylläpitää vallitsevia yhteiskuntarakenteita ja perheen tehtävinä pidetään mm. uusien jäsenien tuottamista yhteiskuntaan, lasten sosiaalistamista, taloudellisena yksikkönä vaikuttamista, sekä perheen jäsenten tunne-elämän tasapainottamista. Parssonsin mukaan vain kaksi perheelle asetettua tehtävää toteutuvat täysin ja ne ovat lasten sosiaalistaminen ja aikuisten persoonallisuuden vakauttaminen. Nämä tehtävät ovat yhteydessä toisiinsa, sillä jälkimmäinen varmistuu huolehdittaessa edellisestä. Persoonallisuuden vakauttaminen ja tunne-elämän tyydyttäminen onnistuvat useimmilta perheiltä, mutta ei sovi unohtaa ihmisiä, jotka eivät elä koko elämänsä perheissä, sillä myös ystäväpiiri

voi toimia perheen kaltaisena ryhmänä. (Jallinoja 1985, 6-7, 12-13; Jokivuori & Vainio 1991, 56-58; Liljeström 1985, 76-77, 86, 90.)

Yhteiskunnalla on velvoitteita perhettä kohtaan. Yhteiskunta on ottanut osittain vastuun lasten kasvattamisesta, perheiden taloudellisesta hyvinvoinnista, järjestyksen ylläpidosta sekä sairaiden ja työkyvyttömien hoidosta. Perhe ja yhteiskunta toimivat monin tavoin vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä hoitaessaan näitä tehtäviä. Yhteiskunnan muuttuessa myös perheen välitystehtävä muuttuu. Kasvava sukupolvi perii piirteitä vanhempiensa elämänmuodoista, mutta he eivät peri sitä samaa yhteiskuntaa, jossa heidän vanhempansa ovat eläneet. (Liljeström 1985, 19, 76-77.) Perheiden tehtävistä lasten liikuntaan sosiaalistaminen on yksi, johon yhteiskunta on viime aikoina puuttunut. Tällaisesta toiminnasta esimerkkinä on myös Kalinka –projekti.

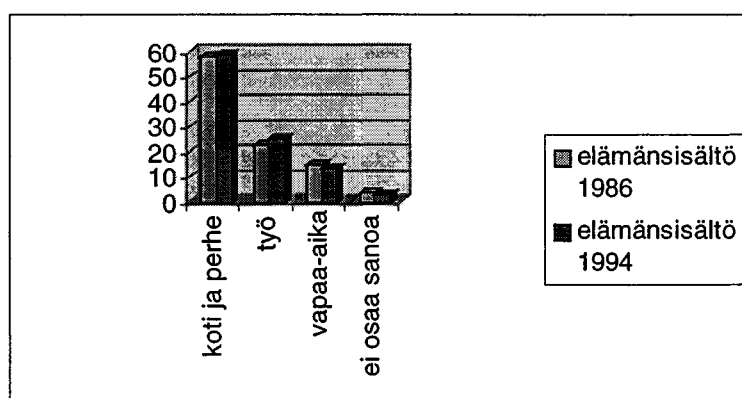
Perheen toimintojen eriytyminen ja välttämätön paikasta toiseen siirtymiseen kuluva aika vähentää sitä aikaa, minkä perhe voisi viettää yhdessä. Niinpä perheen merkitys lasten sosiaalistajana on vähentynyt, eikä perheen kasvatustoimintaa voida nähdä enää pelkästään lasten ja vanhempien välisenä suorana vuorovaikutuksena, vaan monimutkaisempana toimintana, joka ulottuu myös perheen ulkopuoliseen toimintaan. Perhe ikään kuin toimii lapsen kasvuympäristön organisoijana. Kasvaessaan lapsi laajentaa elinpiiriään ja jos lapsen uusia elämänalueita ei kytketä perheen toimintaan, jäävät ne erillisiksi. Kokonaisuuden onnistumiseksi myös vanhempien tulee pystyä yhdistämään omat elämänalueensa kuten työnsä perhe-elämän yhteyteen. Lasten kasvatusta on perheessä kokonaistoimintaa ja siinä heijastuvat vanhempien asema, koulutus ja elämäntilanne. Perheen merkitys ei ole vähentynyt, vaikka yhteiskunta onkin ottanut osan perheen tehtävistä itselleen. Parsonsin mukaan perheen erikoistuminen vain muutaman tehtävän hoitamiseen on lisännyt sen merkitystä, ja lapsen kasvaminen tasapainoiseksi yhteiskunnan jäseneksi on yhä enemmän riippuvainen perheestä. (Antikainen 1993, 82-83; Jallinoja 1985, 13; Vanhalakka-Ruoho 1981, 21-23, 27.)

Perhe nähdään usein primaariryhmänä, jolle on tunnusomaista läheinen kontakti ja yhteistoiminta. Vanhemmat vastaavat pääasiassa lapsen primaarisosialisaatiosta, sillä vanhempien maailma on ainoa tarjolla oleva maailma pienelle lapselle.

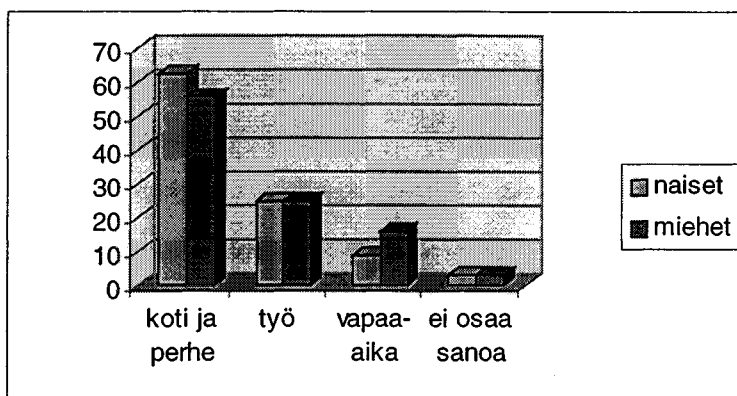
perheen ulkopuolisen maailman miesten ja naisten työnjakoon. Perheiden sisäistä roolijakoa tulisi miettiä, jotta roolit voitaisiin jakaa siten, että myös vastuu jakaantuisi tasaisesti. Vaikka yhä useampi nainen on töissä kodin ulkopuolella, niin edelleen isän katsotaan välittävän lapsilleen työelämän arvoja, sekä kannustavan heitä parempiin suorituksiin. Isän rooli on kuitenkin muuttunut perinteisestä ankarasta kurinpitäjämästä samanvertaiseksi äidin kanssa. Uusi isän rooli ei kuitenkaan ole vielä täysin selvä, ja muokkautuu siis edelleen. Isälle sallitaan aikaisempaa helpommin tunteiden näyttäminen, avoimuus ja välitön lasten kanssa leikkiminen. Isän rooliin kasvaminen ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys. Tytöt saavat harjoitella äidin roolia pienestä lähtien leikkien avulla, mutta poikien leikit ohjaavat aivan muuhun kuin isäksi tulemiseen. Ehkä meidän tulisi tietoisesti muuttaa poikiemme kasvattamista siten, että heidän olisi helpompi omaksua tuleva isän roolinsa. (Liljeström 1985, 100-103, 122-124.)

Vanhempien erilaiset roolit ja sukupuolten mukainen roolijako opettaa lapselle, että mies ja nainen ovat sosiaalisestikin erilaisia. Parsonsin 1940 -1950 -luvuilla muotoileman teorian mukaan nainen on enemmän perhesuuntautunut ja mies työsuuntautunut. Enää tällainen määritelmä ei pidä paikkaansa, sillä äidit käyvät suurimmassa osassa suomalaisperheistä ansiotyössä ja lasten varhaisesta socialisaatiosta huolehtivat muutkin kuin äiti. Äidin työssäkäynti on aiheuttanut naisten työmäärän lisääntymisen, sillä edelleenkin naiset vastaavat perheessä miehiä enemmän kotitöistä. Kotitöiden jakaminen on kuitenkin tulossa tasa-arvoisemmaksi, sillä yhä useammat miehet osallistuvat ansiotyönsä lisäksi myös kotitöihin. Siihen, että naiset ja miehet tekisivät samat työt tai käyttäisivät edes saman verran aikaa kotitöihin, on kuitenkin vielä matkaa. (Jallinoja 1985, 14-15, 78, 80.) Espanjassa 1990 tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin, naisten vapaa-ajan viettoa. Tutkimukseen osallistui 172 henkilöä ja tuloksista käy ilmi, että naisten vapaa-aika on enemmän organisoitua kuin miesten. Tämä johtuu, kuten jo edelläkin on todettu, naisten kotitöiden tekemisestä ja perheelle antamastaan ajasta. Tutkimuksen mukaan naiset viettävät ei-organisoidusta ajasta miehiä enemmän pelkästään lepäilemällä, kun miehet taas viettävät enemmän aikaansa aktiivisesti toimien. (Setién, 1996.) Vaikka suomalainen yhteiskunta poikkeaa monin tavoin espanjalaisesta, voidaan olettaa, että naisten vapaa-ajan vietosta löytyy samanlaisia piirteitä molemmissa yhteiskunnissa.

Viimeaikainen kehitys on johtanut siihen, että yhteiskunnan instituutiot ovat ottaneet osan perheen tehtävistä. Näistä esimerkkinä päivähoito. Esiteollisena aikana lapset hoidettiin muiden töiden lomassa tai ohessa. Vanhemmat yhdistivät työn ja lasten hoitamisen ja samalla sosiaalistivat lasta sekä työhön että yhteiskuntaan. Jos lasten mukanaolo häiritsi työntekoa, löytyi suurperheistä aina joku, jolla oli aikaa hoitaa lasta kotona. Vanhemmat sisarukset, erityisesti tytöt, huolehtivat nuoremmistaan ja samalla oppivat lasten hoitoa omaa vanhemmuuttaan varten. Kaupungeissa asuvat naiset olivat yleensä kotona, joten he hoitivat omat lapsensa. Päivähoidon alku johtui yksinhuoltajaäitien lastenhoito-ongelmien ratkaisemisesta. Hyväntekeväisyysyhdistykset perustivat lasten-seimiä, jonne avioliiton ulkopuolella syntyneet lapset saatettiin viedä hoitoon siksi ajaksi, kun äiti oli töissä. 1880-luvulla lasten päivähoitolaitosta alettiin kehittää ja samalla aloitettiin hoitajien koulutus, koska pelkän fyysisen hoitamisen ei katsottu riittävän, vaan tuli huolehtia myös lasten opettamisesta hyvillä tavoilla. (Jallinoja 1985, 97-100.) Vaikka perheen tehtäviä jaetaan eri instituutioille, koetaan koti ja perhe silti tärkeimpänä elämänsisältöä antavana asiana (KUVIO 1). Tutkimus on tehty vuosina 1986 ja 1994 ja kuten seuraavasta käy ilmi, ei perheen merkitys yksilölle ole vähentynyt, vaan hieman lisääntynyt. Sukupuolten välisiä eroja tarkastellessa huomataan, että naiset kokevat perheen hieman miehiä tärkeämmäksi (KUVIO 2). Naisille ja miehille työ on lähes yhtä tärkeää, mutta miehille on vapaa-aika naisia tärkeämpää. (Junto 1996.)



KUVIO 1 Eniten elämänsisältöä tuovat asiat elinolotutkimuksen mukaan. (Melkas 1996)



KUVIO 2 Eniten elämänsisältöä tuovat asiat sukupuolittain tarkasteltuna. (Melkas 1996)

2.2 Sosialisatio

Sosialisatiolla ymmärretään yhteisön normien ja arvojen sekä tapojen omaksumista sekä sosiaalisten roolien oppimista. Olemme koko elämämme alttiina eri ulkopuolisten tekijöiden vaikutukselle, jotka ohjaavat sosialisatioprosessiamme. Voimakkaimmin vaikuttava yksikkö on perhe, jonka sisällä lapsi kasvaa ja kehittyy. Sosialisatio nähdään yhteiskunnan keinona ylläpitää jatkuvuutta ja sen nähdään tapahtuvan eri instituutioiden kautta, joita ovat mm. perhe, suku ja koulu. Instituutioiden merkitys vaihtelee eri aikakausina ja on erilainen eri kulttuureissa. (Mc Pherson ym. 1989, 37; Salonen, 1997; Itkonen & Pirttilä 1992, 19; Kagitcibasi 1996, 19; Liljeström 1985, 10; Zaichkowsky ym. 1980, 123-130.)

Tietyllä tavalla sosialisatiota on pidetty prosessina, johon vain perhe pystyy. Näin siksi, että perhe on riittävän pieni sekä eristynyt yhteisö ja siinä on mahdollista luoda pysyviä sekä kiinteitä ihmissuhteita. Lapsi oppii vähitellen pärjäämään monimutkaisten ihmissuhteiden verkossa, kun sosialisatio alkaa yksinkertaisesta kahden ihmisen välisestä suhteesta, jonka lapsi kokee varmaksi ja turvalliseksi. Lapsen ensimmäiset kuusi kuukautta ovat kehityksen kannalta erittäin tärkeitä ja tällöin erityisesti vanhemmat ovat merkityksellisessä asemassa. (Jallinoja 1985, 13; Zaichkowsky ym. 1980, 123-130.)

Damon on määritellyt sosialisiaation yksilön pyrkimyksinä rakentaa ja säilyttää suhteensa toisiin, tulla hyväksytyksi yhteisön jäseneksi ja hallita käyttäytymistä yhteisön toimintatapojen ja vaatimusten mukaan (Damon 1988). Hän jakaa sosialisiaation tehtävät kahteen osa-alueeseen: integroivaan ja individualisoivaan. Integroiva osa-alue käsittää yksilön aikomukset luoda ja säilyttää suhteet muihin yksilöihin ja samalla tulla hyväksytyksi jäseneksi yhteiskuntaan. Individualisoiva tehtävä on sen sijaan yksilön identiteetin kehittymistä ja persoonallisuuden muotoutumista. (Damon 1983, 2-3.) Durkheimilla on Damonin kaltainen näkemys sosialisiaatiosta. Hän edustaa harmonisoivaa sosiaalista integraatiota tähdentävää näkemystä, jossa korostetaan yhteisten normien, arvojen ja yhteiskunnallisten roolien sisäistämistä sosialisiaatioprosessissa. Durkheimin mukaan sosialisiaatio sijoittuu lapsuuteen sekä nuoruuteen ja päättyy initiaatioon, jossa yksilö pääsee yhteiskunnan jäseneksi lopullisesti. Initiaatiomenojen kaltaisena riittinä voisi Suomessa olla esim. ripille pääsy. Durkheim näkee kasvatuksen sosiaalistamisen systemaattisena keinona. (Siljander 1997, 8-9; Antikainen 1993, 26-27.)

Sosialisiaatiota tapahtuu kahdella eri tavalla. Sosiaalisen matkimisen teorian mukaan ihminen nähdään passiivisena ulkopuolisten vaikutusten omaksujana, kun taas vuorovaikutusteorian mukaan ihminen on aktiivinen arvioitsija ja muovaa käsityksensä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sosialisiaatio on läpi elämän jatkuva prosessi, mutta voimakkaimmin se näkyy lapsuudessa, jolloin perusarvot ja normit sisäistetään. Sosialisiaatio ei kuitenkaan ole ainoastaan ympäristön ohjaamaa, vaan siihen vaikuttaa myös henkilön persoona, joten samassakaan ympäristössä ei välttämättä sosiaalistuta samalla tavoin. Sosialisiaatioprosessissa syntyy aina jotain uutta, mitä aikaisemmin ei ole ollut olemassa. Siispä sosialisiaatio on luova prosessi. Siinä on keskeistä aikaisempien sukupolvien tietojen ja taitojen siirtyminen uudelle sukupolvelle, sosiaalista ja jatkuvaa kiinteyttä tuottavat prosessit sekä valinnat, jotka aiheuttavat yksilöllisen eriytymisen. Sosialisiaatio on osittain kulttuurista riippuvainen tapahtuma, mutta siinä on myös piirteitä, jotka löytyvät kaikista ihmisryhmistä kulttuurista riippumatta. (Berger & Berger 1991; Waksler 1991; Mackay 1991; Mc Pherson ym. 1989, 38-39; Salonen 1997; Kagitcibasi 1996, 2, 13.)

Lapselle siirtyvät perheen kautta ne arvot ja normit, joita perheessä pidetään tärkeinä. Vanhemmat siirtävät näitä lapsilleen osin tietämättään osin tietoisesti. Yleensä vanhemmilla on omat kasvatustavoitteet, joihin he pyrkivät ja joiden perusteella he lastaan ohjaavat. Vanhemmat toivovat lapselleen tietynlaista tulevaisuutta ja ohjaavat häntä saavuttamaan sen. Se mitä arvostetaan on osittain kulttuurisidonnaista. Esimerkiksi läntisissä ja pitkälle teollistuneissa maissa pyritään eri päämääriin kuin maatalousvaltaisissa kehitysmaissa. (Durkin 1995, 116-117; Zaichkowsky ym. 1980, 123-130.)

2.2.1 Sosialisatioympäristöt ja sosiaalistuminen liikuntaan

Sosiaalistaminen ja sosiaalistuminen voidaan jakaa kahdeksi eri käsitteeksi, joista ensimmäinen on tarkoituksellista kasvatustoimintaa. Tarkoituksellinen sosiaalistaminen voi tapahtua osin perheen ulkopuolella eri instituutioissa, joilla on muitakin tehtäviä kuin sosiaalistamistehtävä. Tällaisia instituutioita ovat esimerkiksi koulu ja päiväkoti. (Kivistö & Vaherva 1981, 28-30) Lapsella on kodin ja hoitopaikan lisäksi monia muitakin sosialisatioympäristöjä. Tietzen mukaan sosialisatioympäristöt koostuvat pysyvästä sosiaalisesta yksiköstä, melko pysyvästä paikasta, tyypillisestä toiminnasta ja tietyistä sääntöjärjestelmästä. Lasten sosiaalistuminen eri ryhmissä luo hänelle monta eri sosialisatioympäristöä ja nämä ympäristöt voivat joko edistää tai ehkäistä lapsen kehittymistä. (Siekkinen 1999; Liljeström 1985; Zaichkowsky ym. 1980, 123-134.)

Sosialisatioympäristöjä voidaan tarkastella myös sen mukaan, mitä tietoja ja taitoja mistäkin ympäristöstä omaksutaan, sekä siten, missä määrin sosialisatioympäristöjen vaikutukset ovat yhteensopivia tai ristiriitaisia. Sosialisatioympäristöt liittyvät vääjäämättä asuinalueeseen ja paikkakuntaan. Asuinalueen ja paikkakunnan ominaispiirteet erottuvat toisistaan ja perhe tavallaan heijastaa näitä piirteitä. Mitä suurempaa kaupunkia tarkastellaan, sitä enemmän on tarjolla erilaisia ympäristöjä, mutta samalla ympäristöt muuttuvat yhä erikoistuneemmiksi ja samalla yksipuolisemmiksi. (Helkama ym. 1998, 86; Liljeström 1985, 55.)

Sosialisaatio on muuttunut viime vuosikymmeninä yhteiskunnan muuttuessa moderniin suuntaan. Modernissa yhteiskunnassa lapsuus sijoittuu eri ympäristöihin, kuten perheeseen, päivähoitoon ja organisoituun harrastustoimintaan. Lapset on eriytetty vain heille tarkoitettuihin instituutioihin tai heille on annettu oma paikka aikuisten instituutioissa kuten esim. kirjastoissa ja sairaaloissa. Lapsista on tullut oma sosiaalinen ryhmänsä, jolla on omat instituutiot. Näin luodaan puitteet myös lasten omalle kulttuurille. Lapsille suunnataan omaa toimintaa ja jopa kaupallisuus on tunkeutunut tähän uuteen kuluttajaryhmään. (Lallukka 1993, 27.)

Pysyvän liikuntaharrastuksen omaksumista tutkittaessa tärkeimmiksi kysymyksiksi nousevat, millaiset ympäristötekijät vaikuttavat yksilöön siten, että hänelle kehittyy pysyväisluonteinen liikuntaharrastusmotivaatio. Yksilön toimintakokemukset liittyvät liikuntaharrastuksen omaksumiseen ja harrastuksen kehittymistä voidaan tarkastella oppimistuloksena. Oppimisen kannalta lähiympäristön, eli lähinnä kodin, vaikutustavat on jaettu mallien tarjontaan ja vahvistaviin tekijöihin. Vahvistamalla ympäristö edesauttaa käyttäytymistottumusten voimistumista ja mallit luovat jäljittelyyn joko positiivisia tai negatiivisia käyttäytymistapoja. (Laakso 1981, 53-55; Gottlieb & Chen 1985; Leonard 1980, 83-87.) Liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen vaikuttavat vanhempien asenne liikuntaa ja urheilua kohtaan sekä heidän antamansa henkinen ja taloudellinen tuki. Lasten liikuntaharrastus on selvässä yhteydessä heidän sosiaaliseen ympäristöönsä. Lasten ja heidän vanhempiensa liikuntaharrastuneisuuden välillä on selkeä positiivinen yhteys. (Mc Pherson ym. 1989, 40-42; Kannas 1975, 97; Loy ym. 1978, 221; Telama ym. 1994; Gottlieb & Chen 1985; Klesges ym. 1990.)

Varhaislapsuudessa vanhemmat toimivat ainoana liikuntaan sosiaalistajina sisarusten ohella, mutta myöhemmin päivähoitohenkilöstö ja koulun alkaessa opettajat toimivat vanhempien rinnalla liikuntaan sosiaalistajina. Pelkästään vanhempien oma liikkuminen ja lasten liikuntaan ohjaaminen eivät toimi liikuntaan sosiaalistajina, vaan myös muut liikuntaan liittyvät asiat kuten penkkiurheilu ja kilpaurheilun seuraaminen sosiaalistavat lasta. Myös lapset voivat toimia perheessä liikuntaan sosiaalistajina. Lapset saavat vaikutteita esim. päivähoitosta ja koulusta ja vievät näitä vaikutteita koteihinsa ja näin sosiaalistavat vanhempiaan ja sisaruksiaan liikuntaan. Monista vanhemmista tulee katsojia, huoltajia tai valmentajia lastensa harrastuksen kautta. Vanhempien merkitys

liikuntaharrastukseen ohjaajina kasvaa tulevaisuudessa, sillä lapset aloittavat seuroissa liikkumisen yhä varhaisemmassa vaiheessa. Tällöin vanhemmat ovat avainasemassa urheiluharrastukseen ohjaamisessa. (emt.) Vanhempien merkitystä liikuntaharrastukseen ohjaajina siis korostetaan, mutta täytyy huomioida myös heidän merkityksensä liikuntaan sosiaalistamisessa lastensa liikuttajina. Yhteiskunnassa on huomattu muutos vanhempien roolissa lasten liikuntaan sosiaalistajina ja vanhempia on alettu kannustaa liikkumaan enemmän lastensa kanssa, eikä pelkästään ohjaamaan lapsiaan urheiluseuroihin ja kerhoihin. Lasten vaikutus koko perheen liikuntaan sosiaalistajina tulee kasvamaan, mikäli Kalinkan kaltaisia projekteja tullaan jatkamaan. Päiväkotien ja koulujen tehtävä koko perheen terveystasvattajina vaatii kuitenkin uudenlaista kodin ja päiväkotien sekä koulujen välistä yhteistyötä, johon vaaditaan sekä vanhempien että koulun henkilökunnan pysyvää sitoutumista.

Erytisesti tytöt omaksuvat asenteensa ja tottumuksensa kotoa. Vanhempien asenne liikuntaa kohtaan näkyy paitsi harrastamisena niin myös urheilun seuraamisena sekä urheilukuluttajana toimimisena. Vanhemmilla on myös vaikutusta siihen, millaisen motivaation lapset liikuntaan omaksuvat. Jos kasvatuksessa korostetaan suoritusta ja kilpailua, suoritustmotivaatio herää jo lapsena ja jatkuu läpi elämän niin liikunnassa kuin muillakin elämän alueilla. (Mc Pherson ym. 1989, 40-42; Silvennoinen 1987, 20-21.)

Tutkimusten mukaan vanhempien omalla liikunnallisella aktiivisuudella on vaikutusta lasten aktiivisuuteen, eli liikunnallisesti aktiivisten vanhempien lapset ovat usein aktiivisia liikkujia. Mm. Freedsonin ja Evensonin 1990 -luvun alussa tekemän tutkimuksen mukaan lasten aktiivisuuden herättämiseksi tarvitaan molempien vanhempien aktiivisuutta. Jos vain toinen vanhemmista on liikunnallisesti aktiivinen, ei se riitä lasten aktiivisuuden herättämiseksi, vaan liikuntaa harrastamattoman vanhemman negatiivinen vaikutus lasten liikkumiseen on merkittävä. (Freedson & Evenson 1991; Gottlieb & Chen 1985.) Kainuulaisten päiväkotilasten liikuntaa koskevassa tutkimuksessa todetaan, että vanhempien omalla harrastamisella on merkittävä yhteys siihen, kuinka paljon he liikkuvat lastensa kanssa ja miten paljon he hankkivat lapsilleen liikuntavälineitä. Liikuntavälineitä hankkivat vanhemmat suhtautuivat myönteisemmin lastensa liikuntaharrastusten aiheuttamiin kustannuksiin sekä kuljettivat lapsiaan enemmän liikuntakerhoihin. (Pönkkö 1999a, 83.)

Woolger ja Power toteavat tutkimuksissaan, että liikuntaa kohtaan saatu asenne on monin tavoin verrannollinen esimerkiksi koulutusta kohtaan opittuun asenteeseen. Jos vanhemmat omaavat korkean koulutustaustan, on lasten koulumenestyminen heille tärkeää ja he suhtautuvat koulunkäyntiin eri tavoin kuin vähemmän koulutusta saaneet vanhemmat. Sama ilmiö näkyy myös liikuntaan suhtautumisessa, sillä onhan liikunnalla ja koulunkäynnillä monia yhtäläisyyksiä kuten oppiminen, harjoittelu, lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteet, menestymisestä tuleva sosiaalinen arvostus jne. Kaikessa tässä on vanhemmilla ohjaava rooli. (Woolger & Power, 1993.) Tutkimukset osoittavat, että liikunta-aktiivisuus vähenee tasaisesti ikävuosien 12 ja 15 välillä (Nupponen 1997, 192.). Tällöin vanhempien kannustus ja mukana olo lastensa harrastuksissa olisi erittäin tärkeä.

Useat tutkimukset todistavat että vanhempien lisäksi liikuntaharrastuksen omaksumiseen vaikuttavat vertaisryhmä eli ikätoverit, opettajat, yhteisö ja media (Leonard 1980, 86-88). Woolgerin ja Powerin koostamien useiden liikuntatutkimusten mukaan on selvää, että vanhemmilla on merkittävin, muttei ainoa ohjaava rooli lastensa liikuntaan sosiaalistumisessa. 1950-luvulta 1980-luvun lopulle tehdyt tutkimukset osoittavat, että vanhempien, valmentajien ja opettajien antamalla palautteella ja kannustuksella on suuri merkitys lasten liikuntaharrastuksen jatkuvuuteen. Erityisesti vanhempien kotona luoma liikuntamyönteinen ilmapiiri luo vankan pohjan harrastukselle, jota halutaan jatkaa läpi elämän. Kodin ja muun lähiympäristön sosiaalinen hyväksyntä auttaa pitämään liikuntamotivaation korkealla ja toimii yhtenä liikuntaan ohjaavana, sosiaalistavana tekijänä. (Woolger & Power 1993.) Liikuntaan sosiaalistuminen on helpointa lapsena, sillä tällöin opitaan liikuntataidot parhaiten. Hyvät perustaidot helpottavat liikunnan harrastamista aikuisena, jolloin itse taitojen oppiminen on vaikeampaa ja liikuntaharrastuksen aloittamisen kynnyks korkeampi. Jyväskylässä 1993 tehdyn tutkimuksen mukaan aikuisten keskuudessa suosituimmat lajit ovat pyöräily, uinti, kävely, juoksu sekä monet joukkuelajit. Tutkimuksessa selvitettiin myös lapsuuden ja aikuisiän harrastamisen yhteyttä. Selvin yhteys lapsuuden liikuntaharrastuksella ja aikuisiän harrastamisella nähdään urheiluseuraan kuuluneilla ja urheilupainotteisista kouluista valmistuneilla. (Telama ym. 1994.)

Vanhempaa liikunta-alan tutkimusta edustavat Kannas ja Ahlgren ovat tutkimuksissaan havainneet, että ylempien ja keskiluokan perheiden lapset ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin alempiin yhteiskuntaluokkiin kuuluvien perheiden lapset. Tämän voidaan katsoa johtuvan siitä, että korkeamman koulutuksen saaneet pitävät liikuntaa tärkeämpänä ja painottavat sitä myös kasvatuksessaan. (Kannas 1975, 97; Ahlgren 1982, 43.) Vanhempien varakkuus ja lasten liikunnan harrastaminen ovat positiivisessa yhteydessä keskenään. Tätä selitetään mm. sillä, että varakkaammissa perheissä pystytään hankkimaan runsaammin välineitä ja heillä on mahdollisuus tukea lastensa harrastamista myös taloudellisesti. (Silvennoinen 1987, 32-33.) Myös lasten lajivalinta on osin riippuvainen vanhempien sosioekonomisesta asemasta. Niin sanotun yläluokan lapset harrastavat ja kilpailevat eri lajeissa kuin alempien luokkien lapset. (Leonard 1980, 86-87.)

Perheen asuinpaikka luo puitteet liikunnan harrastamiselle ja vaikuttaa sekä perheen elintapaan että liikuntaharrastukseen. Liikunnan harrastaminen on kaupungeissa hieman yleisempää kuin maaseudulla. Sinänsä ero ei johdu kaikista maalla ja kaupungissa asuvista, vaan enemmänkin siitä, että viljelijäväestö harrastaa liikuntaa muuta väestöä vähemmän. Laakson 1980 -luvulla tekemän tutkimuksen mukaan Suomessa liikuntaa eniten harrastava ryhmä oli kuitenkin maaseudulla asuvat toimihenkilönaiset. (Laakso 1986.) Yhteiskunta on muuttunut viime vuosikymmenten aikana, joten ei voida olla varmoja, että tutkimuksen tulokset olisivat yleistettävissä nykypäivään. 1980-luvun tutkimuksiin maalla ja kaupungeissa asuvien liikunnallisista eroista voidaan suhtautua kriittisesti, koska viljelijäväestön osuus maalla asuvista on viime vuosina huomattavasti vähentynyt.

Lasten ja nuorten liikunnan määrää ja laatua on viime vuosina tutkittu mm. Liikuntagallup 1997-1998 kyselyllä, josta ilmenee, että 84 prosenttia 3-18 -vuotiaista harrastaa urheilua. Kasvua edellisestä vuoden 1995 kyselystä on kahdeksan prosenttia. Palloilulajit ovat nuorten keskuudessa suosituimpia, mutta myös perusliikuntalajit esim. pyöräily, hiihto ja uinti keräävät paljon harrastajia. Harrastajamäärää on lajeista eniten kasvattanut salibandy. Seuraurheilun lisäksi lasten ja nuorten omatoiminen urheilu on kasvanut. Merkittävää kuitenkin on, että kymmenen prosenttia ala-aste ikäisistä lapsista

on täysin passiivisia ja yläasteen loppuvaiheessa passiivisia on jo 15-25 prosenttia. (Nuori Suomi kotisivut 1999)

2.2.2 Sukupuolten väliset erot liikuntaan sosiaalistumisessa

Sukupuoliroolit omaksutaan lapsuudessa, kun käsitykset naisten ja miesten sukupuolirooleista selkiintyvät. Sukupuoliroolien stereotypioita lisäävät tietynlainen fyysinen ympäristö, mallit ja odotukset. Fyysinen ympäristö aktivoi tyttöjä ja poikia erilaiseen toimintaan. Myös vanhempien sekä muun ympäristön mallit ja odotukset muokkaavat lasten sukupuoliroolien omaksumista. (Tarmo 1986, 44-45.)

Yangin mukaan suomalaisista lapsista harrastaa liikuntaa ennen murrosikää 90 prosenttia pojista ja 85 prosenttia tytöistä. Murrosiässä eli 12-15 -vuotiaana liikunnan harrastamisen määrä vähenee sekä tytöillä että pojilla, mutta harrastetun liikunnan intensiteetti kasvaa. Pojilla harrastetuimmat lajit ovat jalkapallo ja jääkiekko ja tytöillä voimistelu, yleisurheilu sekä lentopallo. Aikaisemmin pojat ovat harrastaneet tyttöjä enemmän urheilua niin seuroissa kuin muutenkin, mutta viime vuosina nuoret naiset ovat ohittaneet nuoret miehet liikunnan harrastamisessa. (Yang 1997, 50-53.) Vaikka yhteiskunta onkin muuttunut aikaisempaa tasa-arvoisemmaksi, niin edelleenkin urheilu mielletään miehisenä harrastuksena. Näin on myös käytännössä, sillä miehet harrastavat erityisesti kilpaurheilua naisia enemmän. Tyttöjen urheiluharrastukseen vaikuttaa erityisesti vanhempien asenne liikuntaa sekä kilpaurheilua kohtaan. Erityisesti äidin liikunnan harrastaminen on ratkaiseva. Tytöt kaipaavat poikia enemmän tukea ja kannustusta liikuntaharrastukseensa. Varhaislapsuudessa heidän tulisi saada kannustusta nimenomaan perheeltään. Sukupuolten erilainen liikuntaan sosiaalistuminen on riippuvaista yhteisöstä ja sen liikuntakulttuurista. Tietyillä paikkakunnilla nimen omaan naisten liikunta ja kilpaurheilu ovat perinteisesti olleet vahvemmin esillä kuin miesten urheilu, ja näin ollen myös tyttöjen liikuntaan sosiaalistuminen on luontaisempaa. (Mc Pherson ym. 1989, 42-44; Leonard 1980, 198-199.)

Tällä hetkellä tytöt ja pojat harrastavat liikuntaa yhtä innokkaasti. Lajikohtainen sukupuolijakauma näkyy kuitenkin selkeästi. Erityisesti tyttöjen lajeja ovat aerobic,

tanssi, voimistelu sekä ratsastus ja poikien lajeiksi erottautuvat jääkiekko, rullalautailu, jalkapallo ja salibandy. (Koillismaa kotisivut 1999.)

Eräiden tutkimusten mukaan isät ovat perheessä merkittävimpiä jäseniä, kun käsitellään liikuntaharrastuksen muotoutumista. Asiaa on tutkittu mm. USA:ssa, jossa 1980-luvulla tutkittiin vanhempien vaikutusta lastensa harrastukseen alppilajeissa. Tutkimuksessa oli mukana 104 nuorta alppihiihdon harrastajaa ja tuloksista käy ilmi, että isällä on huomattavan suuri vaikutus harrastamiseen. (Hellstedt 1990.) Myös uusimpien tutkimusten valossa voidaan todeta, että isien liikuntaharrastuksella on paljon merkitystä lasten liikunnan harrastamiseen ja erityisen kannustava vaikutus poikien liikkumiseen. (Yang 1997, 86-88.) Myös Woldin ja Anderssenin tekemän tutkimuksen tulokset tukevat oletusta isän roolin tärkeydestä erityisesti poikien liikunnassa. Tutkimuksesta ilmenee, että poikien liikkumiseen vaikuttavat eniten isät ja toisena vaikuttajana ovat heidän vanhemmat veljensä. Tyttöjen liikunnan harrastamisen suurimmat vaikuttajat ovat sen sijaan äidit ja vanhemmat siskot. Tutkimuksesta käy kuitenkin ilmi, että vertaisryhmä vaikuttaa lasten liikuntaharrastuksen aloittamiseen eniten. Parhaan ystävän vaikutus on suurin sekä tytöillä, että pojilla. (Wold & Anderssen 1992.)

Myös Greendorferin USA:ssa 17-23 -vuotiaista naisista tekemä tutkimus osoittaa, että isä on perheenjäsenistä tärkein, kun on kyse liikuntaan kannustamisesta. Sekä urheilijat (N=110) että vertailuryhmän ei-urheilijat (N=244) pitivät isää tärkeimpänä liikuntaan kannustajana. Myös veljet koettiin tärkeiksi. Urheilijaryhmä piti veljien kannustavaa vaikutusta yhtä tärkeänä kuin äitien, mutta ei-urheilijat pitivät sitä äitien kannustavaa vaikutusta tärkeämpänä. (Greendorfer 1992.)

Lasten liikunta-aktiivisuutta voidaan mitata ajalla, jonka he käyttävät ulkona leikkimiseen ja liikkumiseen. Kajaanissa alle kouluikäisten liikuntatutkimukseen osallistuneet päiväkotilapset leikkivät ulkona arkipäivisin keskimäärin kaksi tuntia, pojat hieman enemmän kuin tytöt. Lapsien välillä on kuitenkin suuria yksilöllisiä eroja, sillä 11 prosenttia lapsista ei enää päiväkotipäivän jälkeen ulkoillut juuri lainkaan ja vajaa 19 prosenttia leikki päivittäin ulkona yli kolme tuntia. Viikonloppuisin ulkona leikittiin enemmän kuin arkipäivisin, pojat keskimäärin neljä tuntia ja tytöt kolme ja puoli tuntia. (Pönkkö 1999a, 83-84.)

Pönkön tutkimuksesta käy ilmi mm. lasten sosiaalisen hyväksynnän eroja tyttöjen ja poikien välillä. Hyvin merkityksellistä on se, miten suuri osa päiväkotilapsista koki äidin leikkivän vähän hänen kanssaan. Pojista 83 prosenttia koki, että äiti leikkii harvoin tai tuskin koskaan heidän kanssaan. Tyttöjen vastaava luku oli 65 prosenttia, mikä on myös huomattavan suuri. Samassa tutkimuksessa selvitettiin vanhempien liikkumista lastensa kanssa. Tulosten perusteella voidaan todeta, että poikien vanhemmista liikkui lapsen kanssa vähintään 2-3 kertaa viikossa 65 prosenttia, kun tyttöjen vastaava luku oli 46 prosenttia. Liikkumattomien joukossa oli enemmän tyttöjen (22%) kuin poikien vanhempia (9%). Tutkimuksen mukaan vanhempien liikuntamyönteisyys ennustaa tyttöjen liikunta-aktiivisuutta, mutta ei poikien. Tämä johtunee siitä, että tytöt jäljittelevät vanhempiensa käyttäytymistä ja omaksuvat jo varhain liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan. Vanhempien liikuntamyönteisyys selitti 20 prosenttia tyttöjen liikunta-aktiivisuudesta, mutta ei poikien. Näin ollen vanhempien mallit liikuntakäyttäytymisessä ovat tytöille tärkeämmät kuin pojille. Pönkkö esittää oletuksen, että pojat leikkivät ja liikkuvat kavereidensa kanssa ulkona riippumatta siitä kannustavatko vanhemmat heitä siihen. Pojille onkin kavereiden malli ja hyväksyntä tärkeämpää kuin tytöille. Tutkimuksen mukaan vanhemmat liikkuvat enemmän poikien kuin tyttöjen kanssa, vaikka juuri tytöille heidän liikuntamallinsa olisi liikunnan omaksumisessa tärkeää. (Pönkkö 1999a, 82-83, 85, 96-97.)

Vanhempien lapsiinsa kohdistamat sukupuolirooli-dotukset vaikuttavat lapsen liikuntaharrastukseen ohjaamisessa. Usein poikia kannustetaan enemmän liikkumaan ja heille hyväksytään rajummat leikit kuin tytöille. Pojalle ostetaan lahjaksi pallo, kun taas tytölle ostetaan nukke ja näin ohjataan poikaa osittain ehkä tiedostamattakin liikkumaan. (Mc Pherson ym. 1989, 40-42.) Paitsi että liikunnan harrastamisen aloittamisen motiivit ovat erilaisia tytöillä ja pojilla niin myös liikuntaharrastuksen lopettamiseen pojat ja tytöt ilmoittavat erilaiset syyt. Patrikssonin tutkimus osoittaa, että tytöt lopettavat seuraurheilun poikia useammin toiseen lajiin siirtymisen vuoksi, kun taas pojilla lopettamisen syyt liittyvät pelien tai saadun peliajan vähyyteen. (Patrikson 1988.)

Naisten ja miesten liikkumisessa on tutkimusten mukaan eroa myös siinä, että naimattomat naiset, eronneet ja lesket harrastavat enemmän liikuntaa kuin naimisissa

olevat, mutta miehillä tällaista eroa ei ole huomattu. Myös lasten iällä on vaikutusta perheen äidin liikuntaharrastukseen. Pienet lapset rajoittavat enemmän äitien harrastamista kuin kouluikäiset lapset. Isien harrastamiseen lapsien lukumäärä tai ikä ei näytä vaikuttavan. Naisten liikunnan harrastaminen lisääntyy 34-40 ikävuoden vaiheilla, jolloin lasten hoitamisesta siirrytään harrastamaan liikuntaa lasten kanssa. Naisten liikuntaan käyttämää aikaa vähentää myös se, että naiset käyttävät vapaa-ajastaan miehiä enemmän taloustöiden tekemiseen. (Vuolle ym. 1986a, 97-98; Vuolle ym. 1986b.) Naisten pienempi oman ajan osuus vapaa-ajasta johtuu siitä, että perinteisesti naiset ja varsinkin äidit ovat joutuneet asettamaan muut perheenjäsenet itsensä edelle. Näin ollen naiset edelleenkin joutuvat ottamaan huomioon muut itsensä ja vapaa-aikansa kustannuksella. Täysin itselle pyhitettyä aikaa on monilla äideillä vähän. (Lenskyj 1994, 9.)

Vanhempien lisäksi sisaruksilla on vaikutusta liikuntaan sosiaalistumisessa. Lasten ikä ja syntymäjärjestys vaikuttavat heidän harrastustensa valintaan. Nuoremmat saattavat matkia vanhempiaan ja näin valita samat liikkumismuodot. Eräiden tutkimusten mukaan sisarukset ovat luonteiltaan ja kyvyiltään samankaltaisia, mutta toiset tutkimukset ovat todistaneet sisarusten olevan vastakohtia toisilleen. Lajista riippumatta sisarusten liikuntaharrastus vaikuttaa positiivisesti liikuntaan sosiaalistumisessa. Jos perheessä on ainoastaan yksi lapsi, tarjoaa liikuntaharrastus hänelle ikäisiään kavereita. (Mc Pherson ym. 1989, 44-45.)

Perheen liikunnallinen elämäntapa heijastuu kaikessa heidän tekemisissään esimerkiksi heidän kulutustottumuksissaan. Jos perhe on omaksunut liikunnallisen elämäntavan, vanhemmat tarjoavat lapsilleen mahdollisuuden harrastaa liikuntaa ja tukevat heitä harrastuksessaan kaikin tavoin. Perheen ja erityisesti aviopuolisoiden yhteinen liikuntaharrastus tukee heidän liittoaan ja vahvistaa sitä. Äitien kuitenkin on hankala löytää aikaa liikuntaharrastukselle. Perheen liikunnallinen elämäntapa ei kuitenkaan takaa lapsen sosiaalistumista liikuntaan, mutta luo puitteet sille. Positiivinen asenne liikuntaa kohtaan siirtyy kotoa lapselle, ja jos sitä vielä tukevat positiiviset kokemukset liikunnasta, niin lapsi omaksuu liikunnan luonnostaan elämäntavakseen. Urheiluun sosiaalistumiseen liittyy tosin muutakin kuin pelkkä liikkuminen. Liikunnallinen elämäntapa tekee ihmisestä ns. urheilukuluttajan, jonka elämään kuuluu urheilumedian

seuraamista ja kiinnostuneisuutta kaikesta, mikä liittyy urheiluun. (Mc Pherson ym. 1989, 46-50; Greendorfer 1992.)

3 LIIKUNTAA ENNEN JA NYT

3.1 Liikuntaharrastuksen muuttuminen

Liikkuminen oli aiemmin ihmiselle tärkeätä hengissä säilymisen vuoksi. Liikkuminen liittyi ravinnon hankintaan, vihollista vastaan taistelemiseen, sekä moneen muuhun elintärkeään toimintaan. Useista nykyisistä liikuntalajeista löytyy näiden tärkeiden toimintojen jäänteitä. Hiihto, soutu, ammunta, miekkailu ja ratsastus ovat kaikki esimerkkejä lajeista, joita on aiemmin harrastettu elossa säilymisen vuoksi, ei viihteellisesti kuten nykyään. (Saarinen 1985, 16-17.)

Maalaisyhteiskunnasta kaupunkiin siirtyminen on muuttanut toimintaympäristöä ja samalla lasten liikkumista. Luontainen liikkuminen, työnteko, pihapelit ja -leikit, ovat vähentyneet ja suuri osa lapsista osallistuu organisoituun seuraurheiluun. Kaupunkiympäristössä pihoja ja lähellä olevia luonnon liikuntaympäristöjä on entistä vähemmän ja näin ollen liikuntapaikkoja täytyy hakea kotiympäristöä kauempaa. (Vanhalakka- Ruoho 1981, 4-5.) Myös lasten leikkiperinne on muuttunut jopa huolestuttavalla tavalla. Enää ei leikkimielisiä pihapelejä ja tavallisia leikkejä harjoiteta yhtä paljon kuin ennen, vaan lapset aloittavat hyvin nuorina aktiivisen yhden lajin harrastamisen ja siirtyvät valmennuksen piiriin. Maatalousyhteiskunnassa pelit ja leikit olivat vahvasti sidoksissa kotiin ja pihapiiriin sekä työntekoon, kun nykyään leikille mahdollisia paikkoja on kaupunkiympäristössä vain vähän ja työnteko on eriytetty kotipiirin ulkopuolelle. (Kärkkäinen 1989.)

Lapset ovat liikkuneet eri aikoina eri tavoin. Aikaisemmin liikunta oli lähinnä pihaleikkejä ja kavereiden kanssa liikkumista. Nyt se on enemmänkin kuntoliikuntaa ja -urheilua, koululiikuntaa, penkkiurheilua ja organisoitua seuraurheilua. Kouluikäinen lapsi on aina ollut fyysisesti ja motorisesti aktiivinen ja kiinnostunut erilaisten liikuntataitojen harjoittelusta. Hän pitää myös yhteispeleistä ja monenlaisesta kilpailutoiminnasta. Muiden lasten kanssa liikkueensa lapsi vertailee itseään ja omia taitojaan toisiin ja muodostaa omaa liikunnallista kuvaansa. Liikunnalla on aina ollut

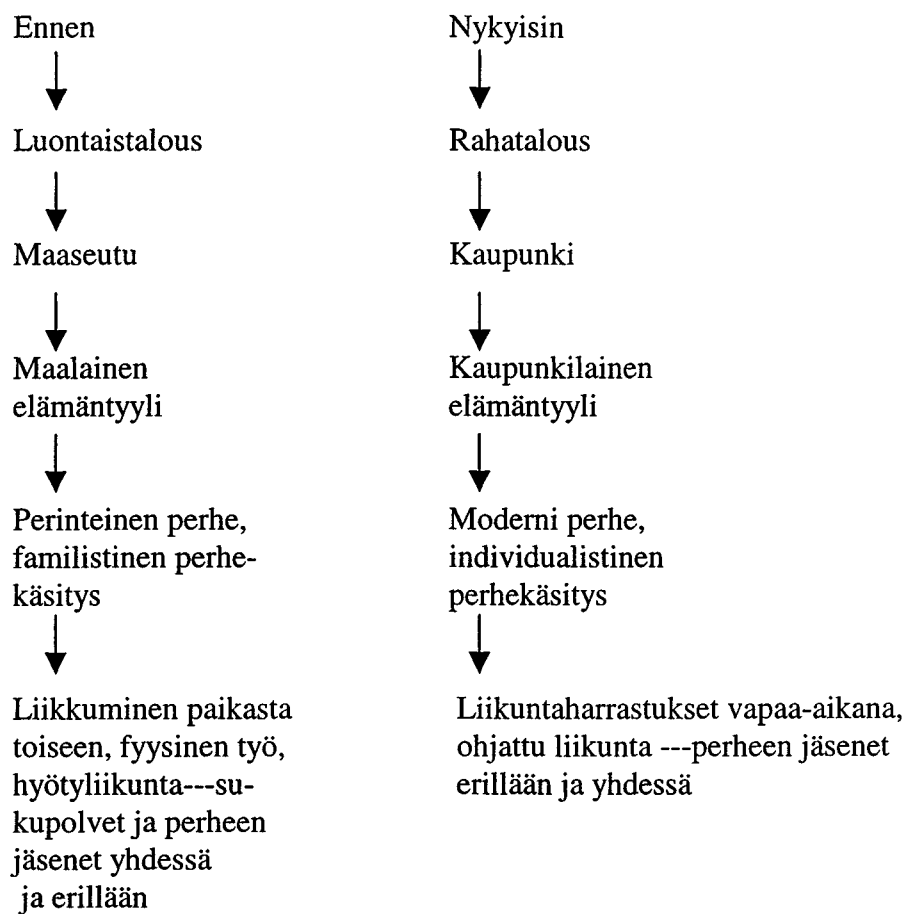
keskeinen asema kouluikäisen lapsen arjessa. Tuolloin liikuntaan käytettävä aika on merkittävän suuri. (Vanhalakka-Ruoho 1981, 3-4.)

Kansanomaiseen liikuntaan kuuluneet pelit ja leikit eivät olleet maatalousyhteiskunnan aikaan suunnattuja vain lapsille, vaan myös aikuiset ottivat niihin osaa. Pelien ja leikkien lisäksi olivat erilaiset voimainkoitokset suosittuja. Monenlaiset painilajit, kädenvääntö, sormikoukku ja kivennosto olivat miesten keskuudessa tavallisimpina lajeina, ja naiset ottelivat notkeus- ja taitotempuissa. Varsinaista urheilun harrastamista eivät kyseiset ottelut olleet, sillä kisailua varten ei harjoiteltu, vaan kukin näytti vain sen hetkisen osaamisensa ja kykynsä. (Hiltula 1987, 9-10.)

Luonnollisen liikunnan osuus on vähentynyt kaupungistumisen myötä. Liikenneyhteyksien parantuminen ja työn fyysisyyden vähentyminen ovat tuoneet tarpeen erilliselle terveyttä edistävälle kuntoliikunnalle. Lasten ja nuorten liikkumiseen vaikuttavat paitsi omat liikuntaedellytykset myös ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Liikuntaan ja urheiluun sosiaalistutaan ympäristön vaikutuksesta. Kuten jo todettu erityisesti vanhempien liikuntatottumuksilla ja asenteilla on vaikutusta lasten liikkumiseen. Lapset tarvitset paljon kannustusta ja tukea harrastuksilleen ja erityisesti isän hyväksynnällä ja urheilukiinnostuksella on merkitystä liikuntaharrastuksen omaksumiseen. Lasten liikunnalliseen harrastuneisuuteen vaikuttavat paitsi vanhemmat niin myös sisarukset ja kaveripiiri. Kaveripiirissä hankitaan arvostusta urheilun avulla. Liikunnalliset lapset aloittavat liikuntaharrastuksen vapaaehtoisesti, mutta vanhemmat voivat halutessaan luoda liikkumiselle sopivan ympäristön. Pakottamista ei tulisi käyttää liikuntaan ohjaamisessa, sillä se ei johda aktiiviseen elämän läpi kestävään harrastamiseen. (Karvinen ym. 1991, 19; Vanhalakka- Ruoho 1981, 10-12; Laakso 1981, 33.)

Vapaa-ajan määrä ja laatu ovat muuttuneet historian kuluessa. Nykyään työelämä ja vapaa-aika ovat hyvin eriytyneitä. Aikakauden lisäksi myös kulttuuri vaikuttaa vapaa-ajan toteutumiseen. (Godbey 1981, 12, 16-20; Stokowski 1994, 2-3.) Suomessa ja muissa länsimaissa yhteiskunnan muutos on vaikuttanut perheiden elämään ja samalla liikkumiseen (KUVIO 3). Teknisen kehityksen ja kaupungistumisen myötä luonnollinen liikunta on vähentynyt ja samalla perheen yhdessäolon ja yhteisen liikuntaharrastuksen

määrä on pienentynyt. Hervan ja Vuolteen vertaileva tutkimus vuosien 1979 ja 1987 välillä osoittaa, että ihmisten liikuntaharrastuksen muuttuminen näkyy erityisesti miesten luonnon ympäristöön suuntautuvan liikunnan vähentymisenä. Se näkyy myös hyötyliikunnan määrän pienenemisenä ja liikuntaharrastusten siirtymisen sisätiloihin. Miesten harrastusten muuttuminen vaikuttaa myös lasten harrastusten muuttumiseen, kuten edellä on todettu. (Herva & Vuolle 1991, 57-59.)



KUVIO 3 Liikuntaharrastuksen muutos maaseutuyhteisöstä kaupunkiyhteisöön. Kuvio mukailtu Jallinojan perhekäsitysten taustatekijöiden kaaviosta.

Liikunnan muuttuminen maaseutuyhteiskunnan sukupolvia yhdistävästä liikunnan harjoittamisesta kaupunkiyhteiskunnan ikäryhmittäin ohjattuihin liikuntaharrastuksiin liittyy selkeästi yleiseen yhteiskunnan muutokseen. Entisaikaan toteutetut liikuntamuodot eivät olisi mahdollisia työnteon ja asumisen muututtua nykyisen kaltaisiksi. Sen sijaan familistisen perhekäsityksen muuttuminen individualistiseksi ei johdu pelkästään yhteiskunnan rakenteellisesta muutoksesta, vaan myös arvojen muuttumisesta. Perhettä kriittisesti tarkasteltuna voidaan sanoa, että yhtenäisenä yksikkönä toiminut kiinteä perhe on muuttunut yksilöiden ehdoilla toimivaksi hajanaiseksi ryhmäksi, jossa jokainen ajaa omia etujaan. Tällaisessa kiinteyden menettäneessä perheessä tulee ristiriitoja, kun yritetään sovittaa yhteen yksilöiden omia tarpeita ja haluja. Perheenjäsenistä äiti on tavallisesti se, joka omalla toiminnallaan pyrkii sovittelemaan perheenjäsenten eriytyneet tarpeet jonkinlaiseksi toimivaksi kokonaisuudeksi. Entisajan maalaisyhteiskunnassa perheen isä oli se, joka ylhäältä käsin määräsi perheenjäsenten toiminnan perheen yhteiseksi hyväksi.

3.2 Liikunta vapaa-ajan harrastuksena

Vapaa-ajan käsite on tullut merkittäväksi siinä vaiheessa yhteiskunnan muutosta, kun on siirrytty käymään työssä kodin ulkopuolella ja otettu käyttöön tietty työaika. Tätä ennen vapaa-aika ja työ nivoutuivat yhteen, eikä niitä pystynyt käytännössä erottamaan toisistaan. Vapaa-ajan voi lyhyesti määritellä ajaksi, jolloin ei tarvitse tehdä ansiotyötä (Godbey 1981, 7). Vapaa-aikaan liittyy nykyään myös suurta liiketoimintaa. Ihmiset maksavat harrastus ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksista ja monet menestyvät liikeyritykset hankkivat tulonsa vapaa-aikaan kohdistuneesta liiketoiminnasta. (Stokowski 1994, 5-7.)

Vapaa-ajalle on olennaista vapaaehtoisuus. Tällöin motiivit jonkun asian tekemiseen ovat sisäisiä (Saarinen ym. 1991, 182; Stokowski 1994, 5-6). Vapaa-aika on työn vastakohta, eli aikaa jolloin itse saa määrätä tekemisensä. Vapaa-ajan katsotaan kuuluvan lapsen maailmaan vasta kouluiässä, jolloin koulu on lapsen työtä. Pienillä lapsilla ei nähdä olevan vapaa-aikaa, sillä heillä ei ole pakollista toimintaa. (Schwartzman, 1978.) Tällaista käsitystä voidaan tosin kritisoida, sillä suurin osa alle

kouluikäisistä lapsista on päivähoidossa kodin ulkopuolella ja he viettävät päivähoitopaikassa aikansa siinä missä isommat lapset ovat koulussa ja vanhemmat töissä ja yleensä heidän päivänsä kuluvat tietyn ennalta suunnitellun ohjelman mukaisesti. Voidaankin ajatella, että pienten lasten vapaa-aika alkaa päivähoitopäivän jälkeen keskittyen kotiin ja pihapiiriin, jossa lapsi voi turvallisesti viettää aikaansa ilman aikuisen ohjausta toimien omien sisäisten motiiviansa mukaan.

Työelämän rasittavuuden kasvaessa on huomattu, miten tärkeää vapaa-aika on henkisellet hyvinvoinnille. Vapaa-ajalla pystytään valitsemaan tekeminen ja yleensä päädytään subjektiivisia ja mieluisia kokemuksia antavaan harrastukseen, jos taloudelliset edellytykset tähän ovat olemassa. Yksilön kehittyessä ja kasvaessa kiinnostuksen kohteet muuttuvat ja erityisesti lapsille on ominaista eri harrastusten kokeileminen. Tällaisesta mielenkiinnon kohteen vaihtamisesta ei ole lapsuudessa haittaa, sillä näin tutustutaan moneen eri elämänalueeseen. Lyhytjännitteistä toimintaa ei kuitenkaan kannata jatkaa loputtomasti, vaan ennen nuoruusikään siirtymistä tulisi harrastuksista valita joku, joka seuraisi läpi elämän. Näin siksi, että tutun harrastuksen kautta pystytään purkamaan paineet, joita elämän muuttuvissa tilanteissa tulee. Nykyään onkin alettu puhua elinikäisten vapaa-ajan harrastusten luomisesta. Yleensä kiinnostus harrastukseen säilyy, jos harrastus antaa onnistumisen elämyksiä ja vastaa omia edellytyksiä. Moniin harrastuksiin ikään kuin ajaudutaan johtuen yksilöllisistä ja ympäristöllisistä tekijöistä. (Saarinen ym. 1991, 181-182.)

Suomalaisten aikuisten vapaa-ajan liikuntaa ja liikunnan merkitystä heidän elämässään on tutkittu Suomen Liikunnan ja Urheilun ja Suomen Gallupin toteuttamassa tutkimuksessa 1997-1998. Tutkimuksen mukaan liikunta nähdään hyvin tärkeänä osana elämää ja vain sellaiset perusarvot kuin koti, perhe, ystävät, terveys ja turvallisuus nousevat sen ohi. Ihmiset kokevat liikunnan kuitenkin hyvin eri tavoin ja liikunnalla on joillekin ihmisille enemmän merkitystä kuin toisille. Liikuntagallup -tutkimus löysi kuusi elämäntaparyhmää, jotka toteuttavat liikuntaa elämässään eri tavoin. Yhdeksi suurimmista ryhmistä nousi (1) ”Maailmanparantajat”, jotka hakevat liikunnasta elämyksiä ja hankkivat sekä ylläpitävät sosiaalisia suhteita liikunnan avulla. Toinen suuri ryhmä oli (2) ”Kurinalaista elämää viettävät”, joista suurin osa on naisia ja heidän periaatteenaan on kunnioittaa terveitä elämäntapoja. ”Monipuolisuutta hakevien

ryhmässä” (3) oli miehiä ja naisia yhtä paljon. Tähän ryhmään kuuluvat harrastavat useita liikuntalajeja ja saattavat kuulua useampaan urheiluseuraan. Neljäs ryhmä (4) oli ”vapaa-ajastaan eniten nauttivat”, joista hienoinen enemmistö on miehiä. Tämän ryhmän lajeiksi erottuvat juoksu, uinti, lentopallo ja suunnistus. Miesvoittoisin ryhmä oli ”päämäärättömästi ajelehtivat” (5), joilta ei liikene paljoa aikaa harrastuksille. Heitä kuitenkin tapaa autourheilun, golfin ja jääkiekon parissa. Viimeinen ryhmä ”päämäärättömät” poikkeavat valtavirrasta, sillä heillä kaikki elämän päämäärät ovat syrjemmällä tai ainakin he niin ilmoittavat. (Koillissanomat kotisivut 1999.)

3.3 Lasten ohjattu liikunta

Lasten liikuntaa on viime vuosina korostettu kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta tärkeänä asiana. Lasten liikunta ei enää ole perinteistä vapaata leikkiä, vaan jo hyvin pienet lapset osallistuvat ohjattuihin liikuntaharrastuksiin. Vapaa-ajan ohjattujen harrastusten lisäksi ohjattu liikunta on nähty merkityksellisenä myös päivähoitossa. Kajaanissa tehdyn pilottikokeilun mukaan alle kouluikäisten lasten ohjatulla liikunnalla on merkitystä mm. lasten motoriseen kehittymiseen. (Pönkkö 1999a.)

Tutkimuksessa selvitetään vanhempien asennetta päiväkotien liikuntakasvatukseen. Tutkimuksesta selviää, että vanhemmat arvostavat päiväkodin liikuntakasvatusta, sillä vain leikki katsottiin liikuntaa tärkeämmäksi toimintamuodoksi. 64 prosenttia vanhemmista piti liikuntaa erittäin tärkeänä ja 35 prosenttia melko tärkeänä. 38 prosentin mielestä ohjattua liikuntaa tulisi olla päiväkodissa joka toinen päivä ja 45 prosentin mielestä kerran viikossa. Osa vanhemmista oli sitä mieltä, että ohjattua liikuntaa tulisi olla päiväkodissa päivittäin. Vanhemmat olivat tyytyväisiä päiväkotien liikuntakasvatukseen ja suurin osa oli valmiita osallistumaan liikunnasta aiheutuviin lisäkustannuksiin. Vanhempien omalla liikuntaharrastuksella oli merkitsevä yhteys päiväkotiliikunnan arvostamiseen. (Pönkkö 1999a, 83.) Näin myönteinen asenne ja tyytyväisyys selittyvät ainakin osin tutkimukseen osallistuneiden pilottipäiväkotien jo vuosia jatkuneella liikuntakasvatustyöllä, jonka aikana ollaan toimittu tiiviissä yhteistyössä päiväkotilasten vanhempien kanssa.

Lasten positiiviset kokemukset päiväkotiliikunnasta kannustavat lasta harrastamaan liikuntaa myös päiväkodin ulkopuolella vapaa-aikanaan. Pönkön tutkimuksesta selviää, että ryhmissä oli kuitenkin myös lapsia, jotka liittivät liikuntaan negatiivisia tunteita. Erityisesti poikien tyttöjä huomattavasti negatiivisemmat kokemukset liikunnasta osoittavat, että nykyinen päivähoitosysteemi, jossa ohjaajat ovat enimmäkseen naisia ei pysty tarjoamaan tarpeeksi haastavaa liikuntaa alle kouluikäisille pojille. Pojat kaipaavat rajumpia leikkejä ja ”oikeata” liikuntaa sekä kilpailuja ja voimainkoitoksia. (Pönkkö 1999a, 98-99.) Liikuntakasvatus osana varhaiskasvatusta on yksi instituutioiden mahdollisuus vaikuttaa lasten liikuntaan sosiaalistumiseen ja myöhempään harrastamiseen. Myönteiset kokemukset päiväkotiliikunnasta luovat hyvän pohjan myönteiselle suhtautumiselle koululiikuntaan. Toisaalta tulee ottaa huomioon myös ne lapset, jotka saavat negatiivisia kokemuksia päiväkotiliikunnasta ja joilla on jo kouluun mennessä kielteinen asenne ohjattuun liikuntaan. Tällöin liikuntaan sosiaalistaminen on instituutiolta epäonnistunut. Varhaiskasvattajilla on harvoin koulutusta ja kokemusta lasten liikunnan ohjaamisesta, joten hyvää tarkoittava päiväkotiliikunta voi saada lapsen suhtautumaan ohjattuun liikuntaan negatiivisesti jo alle kouluikäisenä.

Lasten osallistuminen ohjattuun liikuntaan keskittyy pakollisen koululiikunnan ja päiväkotiliikunnan lisäksi vapaaehtoiseen harrastamiseen. Yleensä vanhemmat toimivat lastensa liikuntaharrastukseen ohjaajina ja myös osallistuvat lastensa harrastuksiin. Osalla on tukijan ja autonkuljettajan rooli ja osa vanhemmista on aktiivisesti mukana lastensa harrastuksissa myötäeläen niin onnistumiset kuin epäonnistumisetkin. Hyvin aktiivisesti lapsen harrastuksessa mukana olevat vanhemmat saattavat, asettaa lapsilleen odotuksia, jotka ylittävät lapsen edellytykset. Tällöin harrastuksesta tulee lapselle taakka, eikä se enää vastaa lapsen vaan aikuisen tarpeita. (Saarinen ym. 1991, 183.) Viime vuosina ohjatut harrastukset ovat tulleet hyvin merkittäväksi osaksi vapaa-ajan viettoa. Vapaa- aika on järjestettyä ja se vietetään kodin ulkopuolella. Näin vapaa-aikaan liittyy pitkälti maksuperusteisuus, minkä vuoksi eri perheiden lapsilla on erilaiset mahdollisuudet harrastaa perheen taloudellisesta tilanteesta riippuen. (Saarinen ym. 1991, 184.)

Lapset kokevat harvoin vanhempien painostavan heitä harrastamaan urheilua, vaikka he tiedostavat harrastuksensa merkityksen vanhemmille. Yleensä painostus koetaan positiivisena ja kannustavana, mutta samalla vanhempia yritetään miellyttää menestymällä ja jatkamalla harrastusta. Hellstedtin tekemässä tutkimuksessa USA:ssa alppihiihtoa harrastavista nuorista 52 prosenttia epäili vanhempiensa olevan pahoillaan ja pettyneitä, jos he lopettavat urheilemisen ja 35 prosenttia oletti vanhempiensa olevan erittäin pahoillaan heidän lopettaessaan. (Hellstedt 1990.)

Voidaan todeta, että lasten osallistumisesta organisoituihin harrastuksiin on tullut joillekin vanhemmille välttämättömyys ja harrastuksiin osallistumisella on vanhemmille suuri merkitys. Hyvien harrastuksien katsotaan pitävän lapset poissa kaduilta ja pahan teosta. Hoikkala puhuukin ns. rokotusmallista, eli lapset ovat ohjatussa toiminnassa vanhempien ollessa työssä ja näin ollen vanhemmat voivat olla huolehti kokien, että lapset ovat edelleen kodin vaikutuspiirissä. (Hoikkala 1993, 94-96.) Harrastamisen tulisi olla kuitenkin vapaaehtoista sekä mieluisaa, omalle kehitystasolle sopivaa ja sen tulisi toimia ylimääräisen energian purkamiskeinona. (Arajärvi 1992, 60-64.)

Lapsilla on luontainen halu miellyttää vanhempiaan, joten jos vanhemmilla on liian suuret suoritusodotukset lastensa liikuntaharrastuksen suhteen, alkavat lapset uskoa että vanhempien hyväksyntä riippuu heidän urheilumenestyksestään. Tästä seuraa, että suorituspaineeet pilaavat liikunnan ilon ja lapset alkavat vain toteuttaa vanhempiensa toiveita. (Silvennoinen 1987.)

Organisoidut urheiluharrastukset eivät toki ole välttämättömiä. Liikunnan harrastamiseksi riittää perheen kanssa toimiminen varsinkin, jos perheessä on useita lapsia, joista voi saada vertaista seuraa. Lapselle liikunnallinen leikkiminen ja pelaaminen ovat huivia, jota hän harrastaa, koska pitää siitä. Lapsi itse ei useinkaan aseta toiminnalleen tavoitteita tai ne ovat hyvin lyhytjännitteisiä ja toteutuvat välittömästi toiminnan seurauksena. (Godbey 1981, 171-172.)

Varhaislapsuuden jälkeen lapsi luo suhteet perheen ulkopuolelle. Jo päivähoitossa lapsi saa ympärilleen vertaisryhmän, jonka avulla itseä voidaan arvioida. Koulun ja harrastusten myötä vertaisryhmiä tulee lisää ja lapsi oppii toimimaan eri ryhmissä

erilaisissa rooleissa. (Saarinen ym. 1991, 184-185.) Urheiluseurassa lapsi osallistuu monitasoiseen sosiaaliseen järjestelmään, ja toimintaa säätelevät tarkat normit sekä säännöt. Tavoite voi seuratoiminnassa olla sosiaalinen tai materiaallinen palkkio, eikä toiminta itse (Vanhalakka- Ruoho 1981, 5-6). Seurat toimivat lasten yhtenä kasvattajana ja niillä on oma vastuunsa lasten ja nuorten kasvattamisesta. Telaman (1989, 90) mukaan liikunta ei itsessään kasvata hyvään eikä pahaan, vaan sitä voidaan käyttää kasvatuksen välineenä. Myös Saarinen pitää liikuntatilanteita sopivina opeteltaessa organisoitua yhteistyötä ja kontrolloitua kilpailua. (Saarinen 1985, 33-34.) Seuraurheilussa lapsi saa toimia vertaisryhmänsä eli samanikäisten ja samalla kehitystasolla olevien kanssa. Tämä on tärkeää, sillä lapsi tarvitsee kehittyäkseen sekä suhteita vanhempiinsa ja muihin auktoriteetteihin että myös tasavertaisiin kumppaneihin. Vertaisryhmät tulevat erityisen tärkeiksi lapsen itsenäistyessä, jolloin hän tarvitsee perheen ulkopuolisia suhteita. Irtautumiseen vanhemmista liittyy siirtymistä pois kodin piiristä uusien auktoriteettien vaikutukseen. (Durkin 1995, 113; Helkama ym. 1998, 87; Antikainen 1993, 101; Saarinen 1985, 33.)

Niin koulussa kuin kerho- ja seuratoiminnassakin liikunnan avulla voidaan muilla alueilla heikoille lapsille antaa positiivisia elämyksiä ja kokemuksia ja näin heidän itsetuntonsa ja arvostuksensa kaveripiirissä nousevat. Erityisesti poikien keskuudessa liikunnallisesti lahjakkaat lapset saavat korkean statuksen pelkillä urheilusuorituksillaan. Urheilusta ja erityisesti liian totisesta kilpailusta löytyy myös negatiivisia vaikutuksia. Moraali saattaa heiketä, kun kilpailu käy tarpeeksi kovaksi ja samalla lapselle kasataan paineita menestymisestä. Lasten liikkumisessa tulisi aina muistaa leikkimielisyys ja monipuolisuus, jotta liikunta säilyisi harrastuksena myöhemmälle iälle saakka. (Mc Pherson ym. 1989, 53-54.)

Monista seuraurheilun positiivisista piirteistä huolimatta siinä esiintyy myös lukuisia negatiivisia piirteitä. Systemaattinen valmennus nuorilla ikäryhmillä johtaa liian totiseen harjoitteluun ja vie lapsilta liikunnan ilon. Lasten systemaattinen valmennus herättää vastustusta myös vanhemmissa, vaikka mitään yhtenäistä mielipidettä asiaan ei olekaan. Paavo Seppäsen tutkimuksesta ilmenee, että aikuisväestöstä 33 prosenttia suhtautuu alle 14 -vuotiaiden lasten säännölliseen kilpaurheiluvallmennukseen kielteisesti. Vanhemmat

tarjoaisivat mieluummin lapsilleen leikinomaista kilpaurheilua, joka ei edellytä systemaattista valmennusta. (Seppänen 1981.)

Urheilun negatiivisia piirteitä on viime vuosina tullut esille useita. Alkoholin ja tupakan yhdistäminen liikuntaan lienee viime aikoina eniten esillä ollut aihe. Uusin erityisesti joukkueurheiluun yhdistetty negatiivinen asia on nuuskan käyttö. Nuuskaaminen ei ole ongelma ainoastaan aikuisten, vaan myös nuorten joukkueissa. Tutkimusten mukaan nuuskaaminen on yleisintä aktiivisesti urheiluseuraliikuntaan osallistuvilla nuorilla. Vaikka nuuskan myynti on ollut kielletty maassamme vuodesta 1995 lähtien, sen saamisessa ei tunnu olevan ongelmaa nuoremmisakaan ikäryhmissä. (Stakesin kotisivut 2000.)

3.4 Liikunta elinikäisenä harrastuksena

Liikuntaharrastuksen pysyvyyttä on tutkittu monin eri tavoin. Ei ole itsestään selvyyttä, että lapsena aloitettu harrastus jatkuu läpi elämän, vaikka suurimmalla osalla liikuntaa harrastavista aikuisista on positiivisia kokemuksia liikunnasta jo lapsuudessa. Harrastuksen pysyvyyteen vaikuttavat elämän tilanteen ja asuinpaikan muuttuminen, perheen perustaminen, työelämään siirtyminen sekä monet yksilölliset seikat.

Liikuntaharrastuksen jatkuvuutta tutkittaessa retrospektiivisesti on saatu selville, että liikuntaharrastuksen määrä vähenee iän myötä, samoin kuin kilpaurheilun määrä. Harrastaminen lapsuudessa ja nuoruudessa ei takaa liikunnan harrastamista aikuisuudessa. Miehillä on kuitenkin nähtävissä selkeä yhteys nuoruusiän ja aikuisiän liikunnan harrastamisella. Naisilla ei tällaista selkeää yhteyttä ole havaittavissa, vaan muut tekijät selittävät paremmin naisten aikuisiän liikuntaharrastusta. (Laakso 1981, 193-197.) Laakson tutkimusten mukaan sosialisaatiotekijöistä osoittautui naisten kohdalla koti ja miesten kohdalla koulu liikuntaharrastuksen jatkuvuuden kannalta keskeisimmiksi tekijöiksi. Koti oli tekijänä sellainen, että se näkyi sekä miesten että naisten harrastusaktiivisuuden taustalla. Tärkeitä olivat myös oman sukupuolen perheenjäsenten kannustus ja tuki. (Laakso 1981, 194-197, 206-207, 226-227.) Telaman, Leskisen ja Yangin tutkimus osoittaa liikunnan pysyvän harrastamisen

lähtevän lapsuudesta. Positiivinen yhteys lapsuuden liikuntaharrastuksen ja aikuisena liikkumisen välillä on merkittävä, mikä useiden ulkomailla tehtyjen tutkimusten tavoin vahvistaa lapsuuden liikunnan hyödyt. (Telama ym. 1996.)

Patrikson on tutkinut 1980-luvulla ruotsalaisten lasten ja nuorten harrastamista ja harrastuksen lopettamista. Usein seurausurheilun lopettaneen lapsen nähdään joutuneen liian kovan paineen alaiseksi ja urheilun muuttuneen mukavasta harrastuksesta työksi. Patriksonin tutkimuksista käy kuitenkin ilmi, että urheilun seuratoiminnan lopettaneista vain harva lopettaa urheilun kokonaan, vaan useimmat vaihtavat lajia tai jatkavat harrastamista seuran ulkopuolella. Urheiluharrastuksen merkittävimmiten lopettamisen syiksi Patriksonin tutkimuksessa selvisi toisen urheilulajin kiinnostavuus, ongelmat harjoitusajoissa ja pitkissä harjoitusmatkoissa. Patrikson seurasi tutkimuksessaan 657 8-19 vuoden ikäisen lapsen ja nuoren ryhmää. 18 kuukauden jälkeen ryhmästä urheili edelleen 87 prosenttia. Tämän 18 kuukauden aikana osa ryhmän jäsenistä oli lopettanut aikaisemman urheiluharrastuksensa ja aloittanut uuden, joten lopullista tilannetta harrastajien pysyvyydestä oli vaikea saada. Joka tapauksessa Patriksonin tutkimuksen pohjalta voidaan pohtia keinoja, miten pitää lapset liikuntaharrastuksessaan tai miten saada jo lopettaneet lapset ja nuoret takaisin harrastuksensa pariin. (Patrikson 1988, 29-37.)

Liikunnan omaksuminen elämäntavaksi on pitkä prosessi, johon vaaditaan sitoutumista. Liikuntaa voi pitää elämäntapanaan, kun voi todeta kuten J. P. Roos: ”Jos siis elämäntavalla ymmärretään sellaisia elämäntoimintoja, jotka ovat puoliksi tiedostamattomia, rutiininomaisia, ”luonnollisia”, joita ei tarvitse valita joka kerta erikseen, niin liikunta on minulle mitä suurimmassa määrin elämäntapa”. (Roos 1989, 68-69.)

Liikuntaharrastuksen katsotaan yleisesti nostavan elämänlaatua. Jaakko Luukkonen pitää liikunta- ja terveyskasvatusta tienä elämänlaadun parantamiseen. ”Varhain lapsuudessa käynnistyvä liikunta- ja terveyskasvatus muokkaa ihmisen arvomaailmaa myönteiseen suuntaan, vetää luontevasti mukaan lapsen ja nuoren primaariyhteisön kuten perheen ja toveripiirin. Varhain käynnistynyt tavoitteinen liikunta- ja

terveyskasvatus luo maaperää elinikäiselle arvopohjalle ja ennalta ehkäisevälle itsehoidolle.” (Luukkonen 1999.)

4 LIIKUNNAN HARRASTAMISEN IHANNEMALLI: PERHELIIKUNTASYKLI

Perheliikuntasykli on liikunnan elinikäisen harrastamisen ihannemalli (LIITE 1), jossa yksilön liikunta nähdään osana perheen toimintaa vauvasta vanhukseen. Perheliikuntasyklin täydellinen toteutuminen on kuitenkin kyseenalaista nyky-yhteiskunnan jatkuvassa muutoksessa, jossa ihmisillä on yhä vähemmän aikaa perheen yhdessäololle. Ohjattujen liikuntaharrastusten lisääntyminen on vaikuttanut eri ikäryhmien liikuntaharrastusten eriytymiseen. Liikuntaa toki harrastetaan, mutta sitä harrastetaan läpi elämän oman vertaisryhmän, ei perheen kanssa.

Perheen yhteinen harrastus seuraa perheen jäsenten elämänkaarissa ja se alkaa parinmuodostuksesta, jossa aloitetaan seurustelu. Tällöin kumppaneiden omat liikuntaharrastukset pitkälti säilyvät, mutta he voivat lisäksi alkaa harrastaa liikuntaa yhdessä. Itse perheliikuntasykli alkaa ensimmäisen lapsen syntymästä, jonka jälkeen koko elämä ja samalla liikunnan harrastaminen muuttuvat. Äidin elämä keskittyy välittömästi synnytyksen jälkeen lapseen, jolloin hänen oman harrastamisensa määrä vähenee. Äidistä itsestään ja olosuhteista riippuen hän voi myöhemmin jatkaa harrastuksiaan. Vanhemmat voivat harrastaa liikuntaa lapsen kanssa heti syntymän jälkeen ja he myös voivat jatkaa yhteistä kahdenkeskistä liikuntaharrastustaan, jos vauvan hoito järjestyy. Perheen yhteiset sekä vanhempien että lasten omat liikuntaharrastukset muuttuvat lasten varttuessa ja liikuntataitojen kehittyessä.

Lapsen kannalta tarkasteltuna perheliikuntasykli alkaa syntymästä, jonka jälkeen alkaa omaan kehoon tutustuminen liikunnan avulla ja perheenjäsenten kanssa liikkuminen. Tässä vaiheessa perheellä on keskeinen merkitys turvallisuuden tunteen ja mahdollisuuksien luojana. Sykli jatkuu tästä siten, että lapsen iän karttuessa perheen merkitys lapsen liikuttajana vähitellen pienenee, mutta jatkuu aina aikuisuuteen saakka.

Lasten kotoa muutto lisää vanhempien yhteistä aikaa ja heidän omaa aikaansa ja antaa uudenlaisen mahdollisuuden omalle aktiiviselle liikuntaharrastukselle. Usein perheen yhteistä liikuntaharrastusta jatketaan vielä lasten muutettua pois kotoa esimerkiksi

lomilla, jolloin lapset palaavat lapsuuden perheidensä luokse joko yksin tai omien perheidensä kanssa. Näin ollen perheliikunta saattaa säilyä osana liikuntaharrastusta vielä lasten muutettua kotoa. (Jallinoja 1985, 36-37, 57.)

4.1 Perheliikunta lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukena

Perheliikuntamalli on selkeästi syklinen, eli perheen yhteinen liikunnan harrastaminen ei missään vaiheessa lakkaa, vaan ainoastaan muuttaa muotoaan. Lapsen sosiaalistaminen ja sosiaalistuminen liikuntaan alkavat aivan vauvaiässä, jolloin lapsi tutustuu omaan kehoonsa sekä harjoittelee kehonsa hallintaa.

Liikkuessaan lapsi tutustuu ympäröivään maailmaan. Vanhemmat voivat edistää lapsensa kehittymistä tarjoamalla fyysistä läheisyyttä ja tutustuttamalla hänet erilaisiin ympäristöihin. Esimerkiksi vauvauinnin avulla lapsi oppii liikkumaan vedessä ja samalla vanhempi-lapsi -side vahvistuu. Alle 4 -vuotias lapsi tutustuu maailmaan osittain itsenäisesti, mutta pitkälti vanhempiensa luomien mahdollisuuksien rajoissa, joten erityisesti tällöin perheliikunta on intensiivistä yhdessäoloa. Se tyydyttää parhaimmillaan sekä aikuisen että lapsen liikunnalliset tarpeet ja yhdistää perhettä. Lapsen kanssa ulkoilusta voi tehdä monipuolista eikä sisällä liikkumistakaan sovi unohtaa. Perheen sisäliikunta voi olla ”könyämistä”, josta sekä vanhemmat että lapset nauttivat. (Cole & Cole 1989; Ruoppila 1989.)

Lapsen ohjaaminen liikuntaan lähtee luonnollisimmin kotoa. Ruoppila (1989) on määritellyt asian seuraavasti ja hänen sanomaansa voisi pitää ohjeena vanhemmille: ”Lasten liikuntakasvatuksen tavoitteeksi voidaan asettaa kiinnostuksen ja harrastuspohjan luominen liikuntaan, liikunnallisten taitojen opettaminen, tapojen ja tottumusten luominen, joiden tulisi ylläpitää liikunnallista harrastusta sekä virkistyksen ja ilon saaminen liikunnasta.” Tavoitteisiin pääsemiseksi lapselle tulee antaa mahdollisuuksia ja luoda tilanteita liikunnalliseen itseilmaisuun sekä liikuntataitojen harjoitteluun.

Pienen lapsen leikkiä ja liikuntaa ohjaavat vanhemmat sekä muut aikuiset tai varttuneemmat sisarukset. Lapsen perusluottamus syntyy läheisyydestä, jota myös liikunnan avulla voidaan toteuttaa. Lapsen oma tahto herää 2-3 -vuotiaana ja tällöin viimeistään alkaa sosiaalistuminen. Lapsi oppii, mitkä asiat ovat sallittuja ja mitkä kiellettyjä. Liikunta sopii välineeksi opettamiseen. (Käsmä, 1999.) Liikkumisen avulla lapsi tutustuu häntä ympäröivään fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Lapsi on ympäristönsä suhteen aktiivinen ja tutustuessaan ympäristöönsä hän myös tutustuu omaan kehoonsa ja oppii sen hallintaa. (Ruoppila 1981.) Alle kouluikäisten lasten ja heidän vanhempiansa liikuntaan ohjaaminen päivähoiton kautta olisi tarpeen aloittaa jo tässä vaiheessa, jotta siitä tulisi luonnollinen osa päivähoitoa. Kalinka-projekti tarjosi malleja ja esitteli tapahtumissaan mahdollisuuksia alle 4 -vuotiaiden lasten liikuntaan. Näin siksi, että vanhemmilla ei välttämättä ole selvillä, mitä liikuntamahdollisuuksia heillä on pienen lapsen kanssa ja näin ollen he turvautuvat ohjattuun liikuntaan, eikä perheliikuntaa pääse syntymään.

Lapsi on leikki-ikäinen 4-7 -vuotiaana ja jo tällöin hän luo suhteita ikätovereihinsa ja osallistuu perheen ulkopuoliseen toimintaan. Perheliikunnan kannalta vaihe on rikas, vaikka lapsi kuluttaakin aikaa entistä enemmän kodin ulkopuolella ja kenties harrastaa liikuntaa ohjatusti seurassa tai kerhossa. Leikki-ikäinen lapsi oppii uusia liikuntataitoja helposti ja nauttii niistä. Hän hallitsee jo monia välineitä ja hänellä on kyky oppia pelien ja leikkien sääntöjä. Yleensä leikki-ikäinen lapsi nauttii kilpailusta. 4-7 -vuotias innostuu helposti kaikesta uudesta, mutta hänellä alkaa olla myös pitkäjänteisyyttä harjoitella samaa lajia pidemmän aikaa. Jos perheessä on eri ikäisiä lapsia, joiden taidot ja kyvyt ovat erilaisia, saattaa helposti ajatella, ettei yhteinen liikunta onnistu. Lasten eri kehitysvaiheet tulisi kuitenkin ymmärtää rikkautena ja luoda jokaiselle lapselle hänen kehitystasoaan vastaavaa toimintaa. Yhdessä tapahtuva perheliikunta tulisi toteuttaa siten, että jokaisen lapsen olisi mahdollista liikkua omalla tasollaan, mutta silti nauttia liikunnasta ja yhdessäolosta. (Cole & Cole 1989.)

Leikki-ikäinen lapsi on aktiivinen tutkija, joka on utelias sekä kiinnostunut ympäristöstään ja sen suomista liikuntamahdollisuuksista. 4-7-vuoden ikä on tärkeä lapsen kehityksen kannalta, sillä tässä iässä opitaan liikemallit ja perusmotoriikka. Myös sukupuolikäsitys ja yliminä muodostuvat ennen kouluikää. Tällöin lapsi sisäistää

säännöt, kiellot ja normit, joita vanhemmat ovat vauvaiästä asti hänelle vähitellen opettaneet. Alle kouluikäisten perheliikunnan tulisi lähteä erityisesti lapsen tarpeista ja sitä tulisi leimata sosiaalinen hyväksyminen. Siinä tulisi edistää myös terveyskäyttäytymistä sekä lapsen henkisen tasapainon kehittämistä. (Käsmä 1999.)

Kouluikään siirryttäessä lapsi itsenäistyy edelleen ja valitsee jo suurelta osin omat kiinnostuksen kohteensa. Vanhemmilla on silti vielä suuri vaikutus siihen, mitä lapsi harrastaa. Kouluikässä lapsi viettää yhä enemmän aikaa ikäistensä kanssa ja on poissa kotoa. Lapsi oppii liikuntataitoja parhaiten juuri 8-12 -vuotiaana, jolloin hänen motoriikkansa kehittyi monipuolisesti. Vaikka lapsen harrastusten määrä kasvaa ja hän viettää vähemmän aikaa kotona, ei perheen yhteistä liikuntaa sovi unohtaa. Vanhempien ja lasten yhdessä harrastaminen voi kuitenkin keskittyä enemmän viikonloppuihin ja lomien ajaksi. Vaikka harrastuskerrat vähenevät, saattaa yhteinen liikunta ajallisesti olla runsaampaa kuin aiemmin, sillä kouluikäinen lapsi jaksaa liikkua ja toimia saman asian parissa pitkiäkin aikoja. Näin esimerkiksi, jos perhe alkaa lapsen kasvaessa harrastaa laskettelua tai hiihtoa, jolloin käytännössä kaikki viikonloput ja loma-ajat vietetään harrastuksen parissa. (Cole & Cole 1989.)

Kouluikään tullessa lapselle tulevat kaverit entistä tärkeämmiksi ja osittain he ohjaavat häntä harrastusten pariin. Kaverit eivät ole este tai haitta perheen yhteiselle liikunnalle, vaan he ovat välttämättömiä, jotta lapsi alkaisi vähitellen irtaantua vanhemmistaan ja itsenäistyä. Kouluikäisen lapsen tekemisiä ja kaveripiiriä vanhemmat kuitenkin kontrolloivat vielä voimakkaasti. He yrittävät luoda edellytykset, jotta lapsi viettäisi aikaansa ns. kunnollisten kavereiden kanssa. (Krappman, 1989.) Yleisesti ajatellaan, että ns. kunnan kavereita löytyy urheilupiireistä, joten vanhemmat alkavat siirtää kasvatusvastuuta esim. seuroille, joissa he olettavat olevan sekä luottavien aikuisten, että lapsilleen sopivan vertaisryhmänkin.

Kouluikäinen lapsi pystyy toimimaan pitkäjännitteisesti saman asian parissa, mutta silti hän haluaa konkreettisen hyödyn toiminnastaan välittömästi. Lapsi liikkuu niiden nautintojen ja elämysten takia, joita hän liikunnasta saa. Motiivina liikkumiselle voi olla sosiaaliset suhteet tai ulkonäöstä huolehtiminen. Tässä ikävaiheessa tulee oman lajin valinta ensi kertaa esille, vaikei välttämättä vielä lopullisesti muotoudukaan.

Vanhempien tulisi tukea lapsen omaa päätöksentekokykyä ja samalla kannustaa häntä liikuntaharrastukseen. Perheliikunta ohjaa kouluikäistä lasta joko kuntoilun ja terveysliikunnan väylää tai suorituskeskeisen kilpaurheilun väylää. (Käsmä 1999.) Perheliikunta käsitteen yhtenä muotona on perheen yhteinen liikuntaharrastus, joka keskittyy yhden perheenjäsenen harrastamiseen. Tällaisesta ovat esimerkkinä lasten harrastukset, joihin vanhemmat lähtevät mukaan esimerkiksi autonkuljettajan tai huoltajan roolissa. Tällöin vanhempien oma liikkuminen saattaa jäädä vähemmälle, mutta liikunnan parissa vietetty aika kasvaa suureksi.

13-18 -vuotiaina lapset itsenäistyvät ja osittain jo erkanevat kodista, mikä ei tietenkään voi olla vaikuttamatta perheliikunnan määrään. Lapsi kasvaa nuoreksi ja hänessä tapahtuu monia muutoksia sekä murroksia ja välillä perheenjäsenten yhteenkuuluvuuttakin koitellaan. Jos perheellä on yhteinen liikuntaharrastus tulevat lapset varttuessaan tasavertaisiksi harrastajiksi vanhempiensa rinnalle, mikä voi yhdistää perheen tiiviisti harrastavaksi ryhmäksi. Jos lapsi harrastaa kilpaurheilua on vanhempien tuki usein vielä täysi-ikäisenäkin välttämätöntä, sillä erityisesti taloudellisesti lapsen on hankala pärjätä aivan omillaan. Myös perheliikuntasykli jatkuu vielä aikuisuudessaakin, kun oman lapsuudenajan perheen kanssa harrastetaan yhdessä liikuntaa. Perheliikunta saa uuden ulottuvuuden, kun nuori aikuinen perustaa perheen, saa lapsia ja alkaa liikkua omien lastensa kanssa vanhemman roolissa. Tällöin oma liikkuminen vääjäämättä muuttuu, kun täytyy ottaa huomioon myös muiden perheenjäsenten intressit ja tarpeet. Vanhemmaksi tulevan aikuisen ei kuitenkaan tarvitse lopettaa omaa harrastustaan, vaan hän voi perheliikunnan ohella harrastaa myös itsenäisesti omaa lajiaan, mikäli tämä vain ajankäytön suhteen on mahdollista. (Käsmä 1999.)

Liikkumisen motiivit ovat aikuisena erilaisia kuin lapsena ja nuorena. Terveydellinen intressi, sosiaalisten suhteiden hoito sekä stressin poisto ovat ensisijaiset motiivit aikuisten liikunnan harrastamiseen. Lasten liikunnan harrastamisen intressit liittyvät tässä ja nyt tilanteeseen ja perustuvat hauskan pitoon. Aikuisten intressien yhdistäminen perheliikuntaan turvaa perheen koheesion ja luo edelleen pohjaa myös varttuvien nuorten ja lastenlapsien liikkumiselle. Vanhuuden liikunnan harrastamisella on suuri merkitys terveyden ja toimintakyvyn ylläpidossa. Terveysliikunta tulee koko ajan yhä merkityksellisemmäksi ihmisten arkipäivässä, koska väestön keski-ikä nousee ja eletään

yhä vanhemmiksi. Perheliikunnan toteutuminen voi tapahtua esimerkiksi lastenlasten liikuntaan sosiaalistamisella. Liikunnasta haetaan yhdessäoloa ja nautintoa aikaisemmissa elämänvaiheissa olleiden mahdollisten suorituskykyjen rajojen ja itsensä räjäyttämisen sijaan. (Käsmä 1999.)

4.2 Perheliikuntasyklin toteutuminen

Tutkimukset osoittavat liikunnan kulkevan mukana elämän eri vaiheissa ja iän osaltaan selittävän liikuntaharrastuksen toteuttamistapaa. Liikunnasta haetaan eri elämän vaiheissa eri asioita, ja motiivit liikkua ovat erilaiset. Elämäntilanne määrää pitkälti sen, miten paljon liikuntaa harrastetaan, mutta harrastamiseen vaikuttaa myös perheen elämäntyyli.

Erilaiset ihmiset luovat erilaiset mahdollisuudet lapsilleen harrastaa liikuntaa. Liikunnallisesti passiiviset vanhemmat eivät todennäköisesti pysty luomaan kotiinsa liikuntaan kannustavaa ilmapiiriä varsinkaan, jos ovat passiivisia myös kaikilla muilla elämäntilanteilla. Yleinen aktiivisuus ei takaa liikunnallista aktiivisuutta, mutta on kuitenkin pohjana sille. Luokittelun perusteita on monia, eikä mihinkään luokitteluun saada kaikkia ihmisryhmiä ja liikunnan harrastajatyyppejä mahtumaan. Huomioitavaa on myös se, etteivät ihmiset välttämättä kuulu puhtaasti yhteen ainoaan ryhmään, vaan voivat tilanteesta riippuen vaihdella luokasta toiseen.

Perheliikuntasyklin toteutumismahdollisuutta nyky-yhteiskunnassa voidaan pitää kyseenalaisena. Viime vuosisadalla, entisajan maalaisyhteiskunnassa sykli toteutui, kun olosuhteet olivat toisenlaiset kuin nykyään. Syklin ulkopuolisia vaikuttajia oli tällöin vähemmän, eivätkä siirtäneet lasta harrastamaan perheen ulkopuolelle. Esimerkiksi junioriurheilua seuraurheilun muodossa ei tunnettu vielä tuolloin, joten lasten irtoaminen syklistä ohjattuun liikuntaan oli harvinaista.

Perheen viime vuosikymmenten aikana tapahtunut muuttuminen ei voi olla vaikuttamatta syklin toteutumiseen. Entisajan monisukupolvisen suurperheen jäsenillä oli paljon aikaa olla yhdessä ja lapsilla oli yleensä seuranaan joku aikuinen. Riippumatta

siitä, oliko aikuinen äiti, isä, mummo, ukki tai vanhempi sisarus, tarjosi perhe turvaa ja aikuisen läsnäoloa, mitä tämän päivän lapsilta puuttuu. Yhteinen aika antoi myös mahdollisuuden yhteiselle liikunnan harrastamiselle.

Yhteiskunnan muutoksen myötä on syntynyt uudenlaisia perheitä kuten avioeroista johtuvat yksinhuoltajaperheet ja uusperheet, jotka omalta osaltaan vaikuttavat perheliikuntasyklin toteutumiseen. Lapsella saattaa olla kaksi kokonaista perhettä ja jopa neljät isovanhemmat. Perheliikunnassa ja muussakin elämässä tällainen moninaistuminen voidaan nähdä rikkautena, mutta asialla on kuitenkin kääntöpuolensa. Jos lapsi asuu kahdessa eri perheessä ja molemmat biologiset vanhemmat ovat liikunnan ystäviä, ei perheliikunnan säännöllinen harrastaminen joudu kyseenalaiseksi. Tällainen ihannetilanne, jossa lapsen perheliikuntamahdollisuudet kaksinkertaistuvat, toteutuu kuitenkin harvoin. Jos vain toisessa perheessä harrastetaan liikuntaa, ilmenee todennäköisesti vaikeuksia. Lapsen liikuntaan sosiaalistumisessa ilmenee ristiriitoja varsinkin, jos vanhemmilla on selkeästi erilainen asenne liikuntaa kohtaan. Lapsen on vaikea muodostaa oma käsityksensä liikunnasta, jos hän elää ristiriitaisten asenteiden keskellä.

Uusperheen liikunnan harrastaminen on kiinnostavaa, koska perheen lapsien lukumäärä voi lisääntyä kerralla usealla eri ikäisellä lapsella ja tällöin kaikkien lasten sisarusasema muuttuu. Vanhemmilla sisaruksilla on tutkimusten mukaan vaikutusta nuorempien sisarusten liikuntaan sosiaalistumiseen ja erityisesti veljien vaikutus on suuri. Näin olen uusperheen uudet jäsenet voivat toimia tien näyttäjinä urheiluharrastuksen valinnassa nuoremmille sisaruksille. Nykyajan suurperheenä uusperhe mahdollistaa ne monet suurperheen hyödyt, joita on myös liikunnassa. Sisarukset mahdollistavat toisilleen jatkuvan vertaisryhmän, jonka kanssa voi harrastaa liikuntaa.

Yksinhuoltajaperheet ovat ns. tavallisia perheitä huonommassa asemassa toteutettaessa perheliikuntasykliä. Yksinhuoltajalla on vähemmän aikaa liikkua lastensa kanssa, kun hän yksin hoitaa perheen rutiinit ja vastaa arjesta. Yksinhuoltaja voi joutua kokemaan myös taloudellisia rajoituksia perheensä liikunnalle, sillä monipuolisen liikunnan tarjoaminen lapsille aiheuttaa kustannuksia.

Tulevaisuuden visioissa voitaisiin nähdä uusperheen ja yksinhuoltajaperheen lisäksi perhe, jossa samaa sukupuolta olevat vanhemmat kasvattavat lapsiaan. Tällainen tilanne ei muuttaisi perheliikuntasyklin toteutumista, mutta se vaikuttaisi kenties lasten sukupuoliroolien omaksumiseen, sillä liikunta on yksi elämän osa-alue, jossa sukupuoliroolit tulevat korostuneesti esille. Tietyissä kehitysvaiheissa kummallekin sukupuolelle on tärkeää saada omaa sukupuolta oleva malli, johon samaistua. Tämä ei samaa sukupuolta olevien vanhempien lapsilta onnistu, ellei perheen ulkopuolisilla aikuisilla ole mahdollisuutta tarjota heille tätä roolimallia.

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusongelmat ja työhypoteesit

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää perheliikunnan olemusta ja toteutumista nyky-yhteiskunnassamme sekä yhteiskunnan vaikutuskeinoja perheliikunnan edistämiseksi tapaustutkimuksen avulla. Perheliikunnan edistämistyöllä pyritään saavuttamaan perheliikuntasyklin mukainen elinikäinen liikunnan harrastaminen oman perheen kanssa.

Tutkimuksen ongelmat ja hypoteesit ovat seuraavanlaisia:

Ongelma 1. Mitä perheliikunnalla ymmärretään?

Hypoteesi 1. Perheliikunta on yhdessä liikkumista koko perheen kanssa.

Ongelma 2. Toimiiko perheliikunta nyky-yhteiskunnassa lasten liikuntaan sosiaalistavana tekijänä?

Hypoteesi 2. Vanhempien ja lasten yhteinen liikunta toimii liikuntaan sosiaalistavana tekijänä, mikäli perheet säännöllisesti liikkuvat yhdessä. Perheliikunta kuitenkin toteutuu ainoastaan, jos perheenjäsenet ovat valmiita luopumaan omista vertaisryhmiin keskittyvistä harrastuksista siten, että yhteiselle vapaa-ajalle jää aikaa. Tähän vaikuttavat perheenjäsenten arvot ja suhtautuminen liikuntaan.

Ongelma 3. Miten perheliikunnasta kiinnostuneet kainuulaisperheet harrastavat liikuntaa ja miten lapset kokevat yhdessä liikkumisen?

Hypoteesi 3. Perheliikuntaan orientoituneet kainuulaisperheet harrastavat liikuntaa yhdessä aktiivisesti, mutta sekä lapsilla että heidän vanhemmillaan on myös omia harrastuksia. Liikuntamuodot ovat samoja kuin muillakin suomalaisilla eli kävely, ulkoilu, pyöräily... Vanhemmista äiti harrastaa liikuntaa enemmän alle kouluikäisten

lasten kanssa, sillä hän viettää muutoinkin enemmän aikaa heidän kanssaan. Lapset nauttivat yhdessä liikkumisesta.

Ongelma 4. Voidaanko perheiden liikkumiseen vaikuttaa päiväkotien kautta? Jos voidaan, niin miten? Onko Kalinka –projektin toimintatapa perheliikuntaa edistävä?

Hypoteesi 4. Perheliikunnan toteuttamista voidaan edistää päivähoidon ja kotien välisellä yhteistyöllä, jossa päiväkotihenkilökunta ohjaa perheitä yhteiseen liikkumiseen.

Ongelma 5. Miten lapset kokevat päiväkotien ohjatun liikunnan ja yhteiset perheliikuntatapahtumat?

Hypoteesi 5. Lapset kokevat sekä ohjatun liikunnan että perheliikuntatapahtumat myönteisinä.

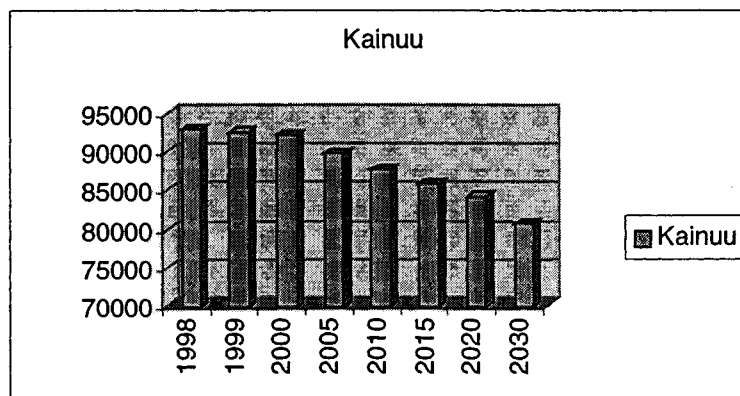
5.2 Kalinka –projekti perheliikunnan toteuttajana

Kainuun maakunnallinen kehittäminen aloitettiin 1980-luvun alussa ja liikunta tuli mukaan kehityssuunnitelmiin 1988, jolloin aloitettiin Kainuun liikunnan mallimaakunta –projekti. Tämä projekti oli alkusysäys muille liikunta-alan projekteille ja siitä on poikunut myös Kalinka –projekti, jota tutkimukseni käsittelee.

Kainuussa 1997 aloitettu Interreg toiseen kuuluva Kalinka -projekti kuuluu maakunnalliseen raja-alue ohjelmaan. Projektin koordinoitikeskuksena toimii Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan Kajaanin opettajankoulutuslaitos. Projekti kestää vuoteen 2000 ja sen päämääränä on liikunta- ja terveyskasvatuksen vahvistaminen ja kehittäminen Kajaanissa yhteistyössä Jyväskylän yliopiston kanssa. Toiminta-alueena on Kainuun lisäksi Venäjän Karjala ja Lounais-Englannin Exeter. Projektin toteuttajina toimivat Kajaanin OKL, Kajaanin kaupunki, Jyväskylän yliopisto ja Kainuun Liikunta. Interreg toinen –ohjelma on Euroopan unionin yhteistyöaloiteohjelma, joka käsittää Kainuun, Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Pohjanmaan maakunnat. Ohjelman tarkoituksena on parantaa suomalaisen osapuolen itäosaamista ja

itäyhteistyövalmiuksia. Ohjelman avulla pyritään hyödyntää toteuttamisalueen sijaintia EU:n ja Venäjän raja-alueilla.(Kalinka 1997a.)

Kainuu on maakuntana laaja ja harvaan asuttu. Kaikkiaan Kainuussa on 25 678 perhettä, joista Kajaanissa 10 147. Kainuu on jo vuosia ollut muuttotappiomaakunta (KUVIO 4), mutta tästä huolimatta Kainuussa on useita elinvoimaisia yrityksiä ja maakunnan kehittämistyötä tehdään jatkuvasti. Muuttotappio ennusteet antavat kuitenkin suuntaa sille, että muuttotappio jatkuu tulevina vuosina vähintään yhtä suurena kuin tällä hetkellä. Väestön vähentyminen vaikuttaa vääjäämättä alueen taloudelliseen hyvinvointiin ja kehittymiseen. Muuttotappion lisäksi Kainuussa on ongelmana suuri työttömyysaste. Seutukunnittain työttömyyttä tarkasteltaessa Ylä-Kainuu on tilaston kärjessä 27,1 prosentilla ja Kainuu on 17,20 prosentin työttömyydellä. Koulutuksellisesti tarkasteltuna Kainuu on kuitenkin tilastojen kärkipäässä. Yli 15 – vuotiaiden koulutusastetta vertailtaessa Kajaani on yhdenentoista heti suurten yliopistokaupunkien jälkeen. Tilastollisesti tarkasteltuna myös tutkinnon suorittaneita 15 vuotta täyttäneitä on Kainuussa merkittävän paljon ja tässä vertailussa Kajaani sijoittuu valtakunnan kärkeen. Seutukunnittain tarkasteltuna Kajaanissa on merkittävän paljon työikäistä väestöä (15-64 –vuotiaita), mikä luo hyvät lähtökohdat maakunnan kehittämiseksi, mutta toisaalta tuo pelon siitä, mistä saada työvoimaa, kun suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle. (Tilastokeskus 1998; Tilastokeskus 1999, 19, 42-43, 32.)



KUVIO 4 Muuttoliikkeen laskelma. Kainuun asukasluvun ennuste 1998-2030. (Tilastokeskus 1998)

Kainuun muuttotappioennusteista huolimatta Kainuun kehittämisen määrälliset tavoitteet ovat kasvua tavoittelevat. (TAULUKKO 1) Kainuun kehittämissstrategiassa

huomioidaan maakunnan vetovoimaisuuden lisääminen ja elinkeinoelämän kilpailukyvyyn sekä kasvun tukeminen. Myös liikunnan osalta on maakunnalle tehty erityiset tavoitteet, jotka sisältävät liikunnan tuotteistamiseen ja sen markkinoimisen maakunnan ulkopuolelle. (Aaltonen 1999.)

TAULUKKO 1. Kainuun kehittämisen määrälliset tavoitteet. (Aaltonen 1999)

	1996	Arvio 1999	Tavoite 2006
Aluetalous (bkt/as.), EU=100	68,4	73	83
Väkiluku	94386	91500	88000
Työllisyysaste (%)	47,5	53	58

Kajaanin kaupungin alueella oli keväällä 1999 päiväkotihoidossa yhteensä 1129 lasta ja perhepäivähoidossa 315 lasta. Päiväkoteja toimi 18, joista kaksi, Karusellin ja Hoijakan päiväkodit olivat Kalinka -projektissa pilottipäiväkoteina. Karusellin ja Hoijakan 111 lapsen lisäksi Kalinka -projekti edisti myös muiden Kajaanin päiväkotien lasten liikkumista. Syksyllä 1998 Kalinkan järjestämään koulutukseen osallistui usean eri päiväkodin henkilökuntaa, joka sai tietoa päiväkotiliikunnasta sekä terveyskasvatuksesta. Tämän lisäksi Kalinka järjesti vuosien 1997-2000 aikana kaksi päiväkodeille suunnattua liikuntatapahtumaa ja päiväkotien uimakoulun kolme kertaa, joihin kaikilla Kajaanin päiväkodeilla oli mahdollisuus osallistua. Pilottipäiväkodeissa ohjattu liikunta on kuulunut jo vuosia viikoittaiseen ohjelmaan, mutta muissa päiväkodeissa ohjattu liikunta riippuu varhaiskasvattajien intresseistä.

Päiväkodin vaikutuspiiristä siirrytään yleensä peruskoulun ala-asteelle, joita Kajaanissa toimi keväällä 1999 kaikkiaan 16 ja oppilaita niissä oli 2758. Ala-asteelle siirryttäessä liikuntaan sosiaalistumisen vaikuttamismahdollisuudet siirtyvät päiväkodin henkilökunnalta luokanopettajille ja liikunnanopettajille. Kalinka -projektin kuluessa

ovat kymmenet tulevat varhaiskasvattajat, luokanopettajat ja liikunnan aineenopettajat saaneet tietoa ja käytännön kokemusta päiväkotiliikunnan ja perheliikunnan järjestämisestä. Yhteistyö Kajaanin OKL:n kanssa on poikunut monta alle kouluikäisille suunnattua tapahtumaa ja päiväkotien sekä OKL:n yhteistyö jatkuu Kalinkan jälkeenkin.

Kalinka -projekti pyrki laaja-alaisesti selvittämään lasten ja nuorten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä terveyttä. Samalla pyrittiin edistämään lasten ja nuorten terveellistä sekä liikunnallista elämäntapaa. Lisäksi projektin avulla kehitettiin kansallista ja kansainvälistä asiantuntija- ja koulutusverkostoa sekä hyödynnettiin erityisesti Exeterin yliopiston liikuntapedagogista ja –psykologista asiantuntemusta Kainuun liikunta- ja terveystieteiden osastossa. Projektin aikana Kainuussa sovellettiin uutta urheilu- ja liikuntakerhojärjestelmää, tuotettiin uutta oppimateriaalia sekä laajennettiin liikunta- ja terveystieteiden ohjelmaa päivittäiseen liikuntaan, perheliikuntaan, seura- ja koulu-yhteistyöhön, valmennukseen ja kouluttajien koulutukseen. (Kalinkan kotisivut 2000; Käsmä 1999.)

Projektin toimintatavat oli jaettu neljään eri kokonaisuuteen, jotka olivat: tutkimus, kokeilu, koulutus ja oppimateriaalin tuottaminen. Kaikki neljä eri toimintatapaa olivat yhteydessä toisiinsa ja projektista oli vaikeaa erottaa eri osa-alueita täysin omiksi kokonaisuuksiksi. Tällainen pääperiaatteellinen jako oli kuitenkin tehty helpottamaan projektin toteuttamista. (Kalinkan kotisivut 2000.)

Kalinka -projektin tavoitteena oli toimia perheliikunnan edistäjänä Kainuussa. Kuten edellä on useaan kertaan todettu, lasten liikuntatottumukset ja terveelliset elämäntavat ovat lähtöisin kotoa sekä päiväkodista ja koulusta. Pienten lasten ja perheiden liikkumismahdollisuuksiin on viime aikoina alettu kiinnittää huomiota ja sekä vanhemmat, että muut lasten kanssa työskentelevät on yritetty saada tiedostamaan liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Kalinka -projekti pyrki edistämään jo aloitettua perheliikuntaa Kainuussa. Toiminnalla pyrittiin saamaan vanhemmat osallistumaan lastensa liikuntakasvatukseen ja näin vaikuttamaan lasten liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. (Kalinka 1998b.) Projektin tavoitteena oli kehittää uusia toimintamalleja, joiden avulla vanhemmat saadaan liikkumaan lastensa

kanssa. Samalla pyrittiin monipuolistamaan lapsille ja perheille suunnattuja liikuntapalveluja. (Pönkkö 1996; Sarlin 1995.)

Kalinka -projekti pyrki liikunnanedistämistyöhön paitsi Kainuussa niin myös Venäjän Karjalassa, jossa taloudelliset edellytykset liikunnan toteuttamiseen päiväkodeissa ja kouluissa eivät ole Suomen tasolla. Yhteistyön tarkoituksena oli kouluttaa Karjalassa työskenteleviä lastentarhanopettajia sekä antaa monipuolista tietotaitoa liikunta- ja terveyskasvatuksessa. Vastavuoroisesti Kalinkan kautta Kainuussa työskentelevät opettajat ja lastentarhanopettajat pääsivät tutustumaan Karjalan päiväkotien vahvaan liikuntakulttuuriin ja liikuntakoulutoimintaan. (Kalinka 1997b.) Suurimmat liikuntakasvatuksen ongelmat Karjalan Tasavallassa ovat lasten terveys, liikuntataidot ja liikuntakykyisyys, olosuhteet sekä terveellisten elämäntapojen ja fyysisen sekä psyykkisen hyvinvoinnin turvaaminen. Ongelmien ratkaisemiseksi liikuntakasvatusta pyrittiin kehittämään neljän eri teeman alla. Nämä ovat: olosuhteiden kehittäminen, henkilökunnan kouluttaminen, yhteistyö terveydenhuollon henkilöstön kanssa ja yhteistyö perheiden kanssa. (Kalinka 1999b.)

Kalinka -projektin ja Kajaanin OKL:n kehitystyön avulla on pyritty parantamaan perheliikunnan toteutumismahdollisuuksia Kainuussa ja koko maassa. Perheliikuntaa voidaan toteuttaa perhepiirissä omien vanhempien, sisarusten ja mahdollisesti isovanhempien kanssa tai useampien perheiden toimintamuotona. Perheliikunnalla on mahdollisuus tulla korttelin tai kylän yhteiseksi organisoiduksi toimintamuodoksi. Perheliikuntamalliin kuuluvilla avoimilla perheliikuntapäivillä pyritään antamaan ideoita perheille ja kannustamaan heitä omatoimiseen liikuntaan. Avoimet perheliikuntatapahtumat toteutettiin yhteistyöverkoston avulla eli Kalinka -projektissa lähinnä yhteistyössä Kajaanin OKL:n kanssa. Perheliikunnan toteuttamisessa on useita mahdollisuuksia, esimerkkinä instituutioiden kautta tapahtuva organisointi, missä koulut, päiväkodit, urheiluseurat tai vanhempainyhdistykset ottavat tehtäväkseen organisoida perheliikuntaa. Tätä toimintamallia käytettiin myös Kalinka -projektissa. Sport-klubin kerhomalli ja päiväkodin perheliikuntamalli perustuivat instituutioiden toimintaan. Sport -klubin ns. kerhomalli käsittää kodin, koulun, ja urheiluseurojen yhteistoiminnan, jossa panostetaan laadulliseen liikuntakasvatukseen ja tavoitteelliseen urheiluharrastukseen. Päiväkodin perheliikuntamalli toimi osana päiväkodin päivittäistä

liikuntakasvatusta sekä osana yhteistyötä vanhempien kanssa. (Kalinka 1998a; Käsmä 1999.)

Oppimateriaalin tuotanto keskittyi seuraaville osa-alueille, joista kaikista voi poimia materiaalia perheliikunnan käyttöön: päivittäinen liikunta- ja terveystkasvatus, perheliikunta, urheilukoulu ja kerhomateriaali, erilaiset julkaisut, opetussuunnitelmamateriaali yliopistoille. Lisäksi perheliikunnasta on videomateriaalia koulutus- ja esittelytarpeisiin sekä tulevia tutkimuksia varten. (Kalinka 1997b.)

Kalinka –projektin tavoitteena oli laajentaa päiväkotien omatoimista ja päiväkotikohtaista liikuntasuunnittelua pilottipäiväkodeista Hoijakasta ja Karusellista myös muihin Kajaanin päiväkoteihin (Kalinka 1998b). Pidemmällä tähtäimellä Kalinka –projektin tavoitteena on tehdä perheliikunnasta osa päiväkotien ja koulujen toimintaa. Yhteistyössä Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen kanssa perheliikunta on sisällytetty osaksi peruskoulun luokanopettajien ja varhaiskasvattajien koulutusohjelmaa. Tällä tavalla pyritään siihen, että perheliikuntaan ohjaamisesta tulisi tulevaisuudessa luonnollinen osa opettajien työtä. Opiskelijoiden lisäksi koulutusta annettiin myös jo kentällä oleville lastentarhanopettajille sekä muille lasten kanssa työskenteleville.

<p>Lasten päivittäinen liikunta- ja terveystkasvatus päiväkodissa</p> <p>*liikunta- ja ohjattu ja omaehtoinen liikunta *liikunta- ja terveystyökirja lapsille</p>
<p>Päiväkodin perheliikuntaohjelma</p> <p>*kirjallinen materiaali vanhemmille päiväkodin tavoitteista *vanhempien vierailut päiväkodissa *perheliikuntapäiväkirja lapsen kanssa liikkumisesta kotona</p>

KUVIO 5 Kalinka –projektin kokeiluohjelmaan sisältyvät toimintamuodot. (Pönkkö 1999b)

Käytännössä Kalinka –projektin toiminta perheliikunnan edistämässä on ollut seuraavaa:

TAULUKKO 2 Kalinka projektin liikuntatapahtumat. (Kalinka 1999c)

Tapahtuma	Aika	Paikka	Osallistujamäärä
Avoin perheliikuntatapahtuma	1.10.1997	Liikuntahalli	1100
Päiväkotilasten liikuntailtapäivä	10.10.1997	Liikuntahalli Tennishalli Uimahalli	400
Päiväkotiryhmien uimakoulu	2.-6.3.1998	Uimahalli	74
Koko perheen hiihto- ja ulkoilupäivä	7.3.1998	Soidinsuon puisto	1000
Päiväkotiryhmien uimakoulu	12.-16.10.1998	Uimahalli	30
Kalinka –liikuntapäivä päiväkodeille	13.11.1998	Liikuntahalli	200
Kalinka –perheliikuntatapahtuma	14.11.1998	Liikuntahalli	1500
Päiväkotiryhmien ja alle kouluikäisten uimakoulu	1.-5.3.1999	Uimahalli	3 päiväkotia
Perheliikuntatapahtuma Vuokatissa	8.5.1999	Vuokatin urheiluopisto	500

Koulutusseminaarit:

Health and Sport –seminaari Petroskoissa 22.-25.4.1999

Health and Sport –seminaari Exeterissä 14.-17.9.1999

Health and Sport -päätösseminaari Kajaanissa 16.-17.9.1999

”Perheliikunta osana yhteistyötä vanhempien kanssa” 4.3.1999

Pilottipäiväkotien kokeilut:

Ohjattu liikunta, päivittäisliikunta

Yhteistyö kotien kanssa

Perheliikuntatutkimus:

Anneli Pönkön väitöskirja tutkimus,

Pro-gradu –tutkielmat

Yhteistyötutkimukset Karjalasta

Projektin prosessiarvioinnin tutkimus

Oppimateriaalin tuottaminen:

”Hei Hoijakkaa 1. Viikkoteemat esiopetuksen päivittäisiin liikuntahetkiin”

”Hei Hoijakkaa 2. Viikkoteemat alkuopetuksen päivittäisiin liikuntahetkiin”

Terveen elämäntavan opas 6-12 –vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen

(Kalinka 1999c)

5.3 Tiedonhankintamenetelmät

Tutkimuksessa käytettiin monipuolisesti eri tiedonhankintamenetelmiä. Henkilökohtaisen liikuntakyselyn aineisto toimi tutkimuksen pohja-aineistona kuvaten perheliikunnasta kiinnostuneiden kainuulaisten perheiden liikkumista ja erityisesti perheliikunnan merkitystä ja sen toteuttamista. Tutkimuksen tarkoitus oli paitsi selvittää perheiden yhteistä liikkumista niin myös liikuntaan sosiaalistumiseen vaikuttamista yhteiskunnallisin keinoin, tässä tapauksessa Kalinka -projektin avulla. Liikuntatapahtuman henkilökohtaisella kyselyllä pyrittiin siihen, että kaikki jaetut lomakkeet saataisiin takaisin. Vastausten laadun voitiin olettaa olevan esim. postikyselyä parempi ja totuudenmukaisempi, sillä kyselyn täyttäminen koettiin positiivisena, koska oltiin kiinnostuneita *”meistä itsestä ja oman perheen liikkumisesta”*, kuten eräs kyselyyn vastannut asian ilmaisi.

Perheet, jotka kyselyyn vastasivat olivat valikoituneita, sillä he osallistuivat perheliikuntatapahtumaan, mikä osoittaa tietynlaista kiinnostusta liikuntaa ja erityisesti

lasten liikkumista kohtaan. Kyselyyn vastaajien valinta liikuntatapahtumassa oli sen sijaan satunnainen.

Toisessa liikuntatapahtumassa haastateltiin perheitä aikaisemman kyselyn täydentämiseksi. Näin saatiin syvällisempää tietoa lasten ja vanhempien liikkumisesta, heidän suhtautumisestaan perheliikuntaan ja perheliikuntatapahtumiin sekä muihin lasten liikuntaharrastukseen liittyviin asioihin. Edellisen kyselytutkimuksen tavoin haastatteluun osallistuneet olivat valikoitunutta joukkoa, eikä tutkimuksen tuloksia täten voi yleistää kaikkia kainuulaisia koskeviksi. Kyselyyn ja haastatteluihin osallistuneet perheet eivät siis olleet samoja, ainoastaan samalla tavalla valikoituneita.

Kalinka -projektin puitteissa liikunnan edistämistyötä tehtiin 1997-2000 välisenä aikana Kajaanin päiväkodeissa, erityisesti pilottipäiväkodeissa Hoijakassa ja Karusellissa, joissa mm. henkilökuntaa koulutettiin lasten liikuntaan ohjaamiseen. Pilottipäiväkotien lasten strukturoiduilla haastatteluilla pyrittiin selvittämään, miten lapset kokevat ohjatun liikunnan päiväkodeissa. Tarkoitus oli haastatella myös lasten vanhempia, mutta ajan puutteen ja aineiston laajuuden takia vanhempien haastatteluista luovuttiin. Haastattelua varten laadittiin selkeä runko kyselykaavakkeella. Lasten haastatteluksi tämä strukturoitu haastattelu oli tutkimusmenetelmänä sopivin, sillä kaikilta esikouluikäisiltä lapsilta ei laajempi sanallinen ilmaisu vielä onnistu. Havainnointi toimi yhtenä tutkimusmenetelmänä sekä perheliikuntatapahtumissa, että päiväkodeissa vieraillessa. Tutkijan omat havainnot ja kokemukset tapahtumista syvensivät aiheen käsittelyä.

Päiväkotihenkilökunnan suhtautumisesta perheliikuntaan ja heidän koulutustarvettaan kartoitettiin syksyllä 1998 järjestetyssä koulutus- ja perheliikuntatapahtumassa, jonka päätteeksi koulutukseen osallistuneet vastasivat aihetta koskevaan kyselyyn. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää perheliikuntaan ohjaamisen koulutuksen tarvetta ja perheliikunnan toteuttamista eri päiväkodeissa.

5.4 Mittareiden laadinta ja aineiston hankinta

Kalinka -projektin perheliikuntatyön kohdejoukkona oli kainuulaiset perheet, joten tutkimuskohteen valinta oli selvä. Sen sijaan tapa, miten perheiden liikkumista tutkittaisiin olisi voinut olla hyvinkin erilainen. Esimerkiksi postikysely olisi ollut yksi vaihtoehto, mutta tällä kertaa valittiin kyselyyn vastaajat jo valikoituneesta aineistosta eli niistä perheistä, jotka osoittivat kiinnostustaan lastensa liikkumista kohtaan osallistumalla perheliikuntatapahtumaan. Kaikki otokseen satunnaisesti valitut henkilöt täyttivät kyselylomakkeen. Kyselyyn haluttiin tarkennusta, joten kyselyä syvennettiin myöhemmin haastatteluilla, jotka tehtiin aikaisempaa vastaavassa perheliikuntatapahtumassa vastaavanlaisesta joukosta liikunnasta kiinnostuneista perheistä satunnaisotannalla.

Tutkimuksessa käytetyn kyselylomakkeen laatimisessa otettiin huomioon monipuolisesti perheliikunnan laajuus ja monimuotoisuus. Samalla kartoitettiin lasten ja heidän perheidensä liikuntataustaa, jota syvennettiin haastatteluin. Mittareiden laadinnassa niin kyselylomakkeissa kuin haastattelukysymyksissäkin oli hankaluutena ja haasteena se, että niistä piti saada ymmärrettäviä myös alle kouluikäisille lapsille. Lapsen kyselylomakkeella (LIITE 2) pyrittiin selvittämään mm. lasten liikunnan määrää ja tapoja sekä sitä, kenen kanssa lapsi liikkuu mieluiten. Kyselyssä selvitettiin myös lasten kokemusta vanhempiensa osallistumisesta liikuntaharrastukseen. Vaikka kysymykset oli laadittu mahdollisimman helpoiksi, osa kysymyksistä oli liian vaikeatajuisia pienimmille kyselyyn vastanneille, joten vastausten määrä jäi näiden kysymysten osalta muita pienemmäksi. Vanhempien kyselylomakkeella (LIITE 3) pyrittiin kartoittamaan perheen yhteisen liikunnan määrää, harrastettuja lajeja, aikuisten perheliikuntakäsitettä, liikuntaharrastusta rajoittavia tekijöitä, vanhempien mukanaoloa lastensa liikuntaharrastuksessa sekä vanhempien kilpaurheilutaustaa.

Haastattelujen tarkoitus oli syventää kyselylomakkeesta saatuja tietoja. Haastattelukysymykset mukailivat kyselylomakkeen kysymyksiä, mutta vastauksilla haettiin syvällisempää tietoa. Lapsille tehdyissä haastatteluissa ei valmista kaavaa voinut orjallisesti noudattaa, sillä usein lasten ajatukset lähtivät heti rönsyilemään ja vastauksia kysymyksiin tippui ennen varsinaisten tarkentavien kysymysten esittämistä.

Myös aikuisten haastattelujen tarkoitus oli kyselystä saatujen tietojen syventäminen, ja haastattelujen rungot oli laadittu sen mukaan. Vanhemmat vastasivat haastattelun kysymyksiin laajasti ja selvensivät omaa käsitystään perheidensä liikkumisesta vastauksia miettiessään. Monet kysymykset olivat sellaisia, etteivät vanhemmat olleet miettineet toimintatapojaan aikaisemmin ja haastattelun aikana he loivat omaa kuvaa perheidensä liikkumisesta.

Pilottipäiväkotien lasten valinta haastateltaviksi johtui siitä, että näissä päiväkodeissa liikuntakasvatus oli jo vuosia ollut osana päiväkodin rutiiniohjelmaa, joten nämä päiväkodit toimivat malleina siitä, miten lapsia voi instituution avulla sosiaalista liikuntaan. Esikoululaisten valinta haastateltaviksi perustui paitsi heidän parempaan ymmärrykseensä niin myös siihen, että he siirtyivät pois päiväkodin piiristä keväällä, minkä jälkeen heidän tavoittamisensa olisi ollut hankalampaa. Lasten haastatteluissa käytettiin apuna kyselyrunkoa (LIITE 4), mutta itse haastattelut kuitenkin nauhoitettiin ja litteroitiin ja ne toimivat omana kokonaisuutenaan.

Tutkimuksen perusaineisto kerättiin kyselylomakkeella joulukuussa 1998 Kajaanissa järjestetyssä perheliikuntatapahtumassa. Tällöin viisi ohjauksen saanutta opiskelijaa teettivät henkilökohtaisesti informoitua kyselyä liikuntahallilla perheiden liikkumisen lomassa. Sekä aikuiset, että lapset levähtivät mielellään hetkisen kyselylomakkeen parissa ja monet aikuiset osoittivat kiinnostustaan kyselyn tarkoitukseen ja tulosten julkaisuun. Perheliikuntatapahtumaan osallistui noin 1500 henkilöä. Kyselyn käytännön toteuttaminen tapahtui siten, että opiskelija antoi vanhemmille/vanhemmalle kyselylomakkeen ja otti lapsen/lapset kanssaan täyttämään lapselle suunnatun lomakkeen. Tällä pyrittiin paitsi siihen, että lukutaidottomiltakin lapsilta saatiin vastaukset kyselyyn, niin myös siihen, että vanhemmat eivät vaikuttaisi millään tavoin lastensa vastauksiin. Nuorimman ikäryhmän alle 4-vuotiaiden vastauksiin voidaan suhtautua tietyllä kritiikillä, vaikkakin ikäryhmän vastaukset ovat lähinnä 3-4 – vuotiailta. Nuorimman ikäryhmän vastauksissa oli myös eniten puutteita eli kysymystä ei oltu ymmärretty tai siihen ei ollut osattu vastata.

Opiskelijat, jotka kyselyn teettivät kokivat sekä vanhempien että lasten osallistumisasenteen positiivisena ja monet aikuiset olivat hyvin kiinnostuneita

kyseisestä tutkimuksesta. Opiskelijat myönsivät jännittäneensä ensimmäisten perheiden kohtaamista, mutta päivän aikana kyselyn teettämiseen tuli rutiini, eikä vieraiden ihmisten kohtaamista enää jännitetty.

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 136 perhettä, joissa oli 2-5 jäsentä. Perheiksi luokiteltiin sekä kaikki perheen jäsenet sisältävät perheet että vain osan perheenjäsenistä sisältävät ryhmätkin. Toukokuussa 1999 aineistoa syvennettiin haastattelemalla Vuokatissa järjestetyssä ”Kevät pörräys” -perheliikuntatapahtumassa sekä lapsia että heidän vanhempiaan. Haastattelu tehtiin kyselyä mukailten, jotta saataisiin syvällisempää ja selventävää tietoa perheiden liikkumisesta.

Vuokatissa järjestetyn perheliikuntapäivän erikoisuutena oli uudenlainen yhteistyö Kajaanin OKL:n ja ammattioppilaitoksen välillä. Ammattioppilaitoksen matkailualan opiskelijat toimivat ohjaajina ja suunnittelijoina OKL:n opiskelijoiden lisäksi. Tapahtuma oli järjestetty Vuokatin urheiluopistolle, jossa on hyvät puitteet tällaisen tapahtuman järjestämiseksi. Vaikka sää ei suosinutkaan tapahtumaa, niin osallistujia oli arviolta n. 500. Tapahtuman aikana kerättiin haastattelumateriaalia sekä lapsilta että heidän vanhemmiltaan eri liikuntapaikoilta leikin ja kisailun välissä. Tämän kvalitatiivisen materiaalin tarkoituksena oli syventää aiempaa kvantitatiivista aineistoa. Kyselyä syventävään haastatteluun osallistujat eivät olleet samoja henkilöitä kuin kyselyyn vastanneet, mutta olivat kuitenkin samalla tavalla valikoitunutta joukkoa.

Toukokuussa tehtiin päiväkotilasten strukturoidut kyselyhaastattelut (LIITE 4), missä kartoitettiin lasten kokemuksia päiväkotiliikunnasta ja perheliikunnasta. Hoijakan ja Karusellin päiväkodeista osallistui haastatteluun 14 lasta. Kysymykset käsittelivät heidän vapaa-ajan liikuntaansa ja päiväkotien ohjattua liikuntaa.

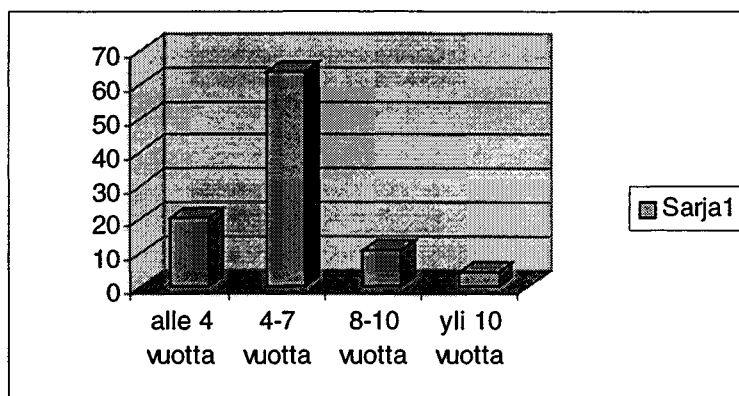
Päiväkotien henkilökunnalle tehtiin myös kysely (LIITE 5), jossa kartoitettiin heidän suhdettaan perheliikuntaan. Kysely suoritettiin Kalinkan järjestämän koulutusviikon päätteeksi, joten vastaaja saivat esittää myös mielipiteitään koulutuksen onnistumisesta ja tarpeellisuudesta. Tähänkin kyselyyn vastaajat olivat valikoitunutta joukkoa, eli niitä, jotka olivat kiinnostuneita perheliikuntaan ohjaamisesta ja päiväkotiliikunnasta.

6. TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Perusaineiston kuvaus

Perheliikuntatapahtumassa kerätty perusaineisto koostuu 136 perheen kyselyvastauksista. Lasten vastaukset jakaantuvat hyvin tasaisesti eri sukupuolten välillä. Kyselylomakkeen täyttäneistä lapsista oli 51,9 prosenttia (N=70) tyttöjä ja 48,1 prosenttia (N=65) poikia. Ikäjakaumasta käy ilmi, että eniten perheliikuntatapahtumassa oli leikki-ikäisiä lapsia 4-7 vuotta, joita oli 63,7 prosenttia (N=86). Toiseksi eniten tapahtumaan osallistui alle 4 -vuotiaita 20,7 prosenttia (N=28) ja kolmanneksi eniten 8-10 -vuotiaita 11,1 prosenttia (N=15). Yli 11 -vuotiaita tapahtumassa oli 4,4 prosenttia (N=6). Tällainen ikäjakauma oli odotettava, sillä tapahtuma oli suunnattu alle kouluikäisille lapsille. Tutkimuksen kohdejoukkona aineisto on ihanteellinen, sillä juuri alle kouluikäisten lasten liikkumista ja liikuntaan sosiaalistumista erityisesti haluttiinkin selvittää.

Sukupuolittainen ikäjakauma oli myös hyvin tasainen. Tytöistä alle 4-vuotiaita oli 16 prosenttia ja pojista 12 prosenttia. 4-7-vuotiaita tyttöjä oli 44 prosenttia ja poikia 42 prosenttia. Yli 8-vuotiaita tyttöjä oli joukossa 10 prosenttia ja poikia 11 prosenttia.

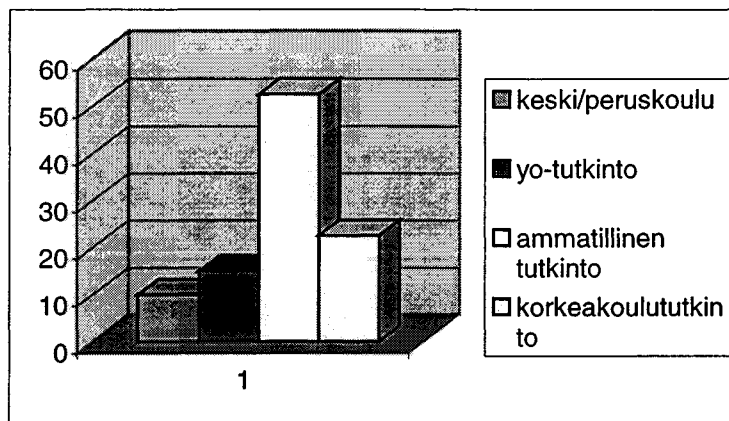


KUVIO 6 Perheliikuntatapahtumaan osallistuneiden lasten ikäjakauma

Perheliikuntatapahtumassa kerättyyn aineistoon saatiin vanhempien vastauksia 124 kappaletta. Naisia vastanneista oli 83 eli 66,9 prosenttia ja miehiä 41 eli 33,1 prosenttia. Kyselyssä kartoitettiin mm. perheiden käsityksiä perheliikunnasta, perheiden

liikuntatottumuksia, asennetta liikuntaa kohtaan sekä osallistumista lastensa liikuntaharrastukseen.

Koulutukseltaan perheliikuntatapahtumaan osallistuneissa oli eniten ammatillisen tutkinnon suorittaneita (52,5%) ja toiseksi eniten korkeakoulututkinnon suorittaneita (22,5%). Ylioppilastutkinnon suorittaneita oli 15 prosenttia ja keski-/peruskoulun käyneitä oli 10 prosenttia.



KUVIO 7 Perheliikuntatapahtumaan osallistuneiden vanhempien koulutus

Lapsista 51,9 prosenttia osallistui perheliikuntatapahtumaan äidin kanssa, 21,7 prosenttia isän kanssa ja 24,0 prosenttia molempien vanhempien kanssa. Lisäksi 2,4 prosenttia osallistuneista oli paikalla yksin tai jonkun muun kuin oman vanhemman kanssa.

6.2 Käsitteet perheliikunnasta

Perheliikunnan käsitettä kuvasi kyselyssä neljä eri lausetta: 1) perheliikuntaa on lasten ja vanhempien yhteinen säännöllinen liikuntaharrastus 2) perheliikuntaa on vanhempien mukana olo lastensa liikuntaharrastuksessa 3) perheliikuntaa on arkipäivän pihaleikit ja ulkoilu lasten kanssa 4) perheliikuntaa on perheen osallistuminen yhdessä ohjattuun liikuntaan. 61,3 prosenttia vastanneista valitsi vaihtoehdon kolme tärkeimmäksi ja 25 prosenttia vaihtoehdon yksi. Vaihtoehdon kaksi valitsi 12,1 prosenttia ja vaihtoehtoa neljä kannatti 1,6 prosenttia vastaajista. Naisten ja miesten mielipiteet jakautuivat samansuuntaisesti siten, että 56,8 prosenttia naisista ja 68,3 prosenttia miehistä kannatti

vaihtoehtoa kolme. Myös muiden vaihtoehtojen kannatusjärjestys oli molemmilla sukupuolilla samansuuntainen. Tästä voitaneen päätellä naisten ja miesten omaavan samanlaisen käsityksen perheliikunnasta.

”Perheliikunta on yhdessä tapahtuvaa ja lasten harrasteliikuntaan osallistumista.”

7 –vuotiaan tytön äiti

”Se varmaan riippuu perheestä. Sanasta tulee mieleen, että liikutaan perheen parissa, yhdessä harrastetaan liikunnan parissa leikkiä tai jotain muuta -- mutta meidän perheessä se ei toimi.—On tällainen hajautettu systeemi.”

Äiti, lapset 5v, 6v, 12v.

6.3 Kuinka usein ja kenen kanssa lapset liikkuvat?

Kysymykseen kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa lapsenne kanssa vastasi 21,1 prosenttia päivittäin, 63,4 prosenttia 2-3 kertaa viikossa ja 14,6 prosenttia 2-3 kertaa kuukaudessa ja 0,8 prosenttia harvemmin kuin kerran kuussa. Naisten ja miesten välillä oli havaittavissa pieniä eroja lasten kanssa liikkumisen tiheydessä. Naisista 23,5 prosenttia ja miehistä 17,1 prosenttia harrasti lastensa kanssa päivittäin liikuntaa. 2-3 kertaa viikossa liikkui 59,3 prosenttia naisista sekä 70,7 prosenttia miehistä ja 2-3 kertaa kuukaudessa 16 prosenttia naisista, sekä 12,2 prosenttia miehistä. Harvemmin kuin kerran kuussa ilmoitti liikkuvansa ainoastaan yksi nainen.

”Se vähän vaihtelee, kun mäkin oon vuorotöissä, miten aina pääsee. Kyllä me aika usein käyvvään---hiihettään ja niin paljon ku mahdollista --- kerkijää.”

Isä, kaksi lasta

”Jaa-a se riippuu vähän vuodenajasta. Kesällä useammin --- talvella menee silleen, että varmaan kerran viikossa.”

Äiti, kaksi tyttöä

”No, mikä se katotaan liikunnaksi. Kyllä mä voi sanoo, että viikottain, mutta en sano, että joka viikko useita kertoja – mutta ainakin kerran viikossa. Me käyvvään pyöräilemässä ja lasten kanssa pelataan jalkapalloo pihalla ja ---.”

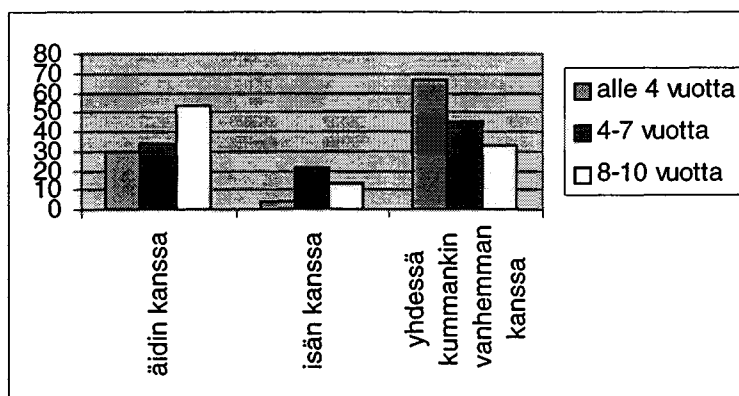
Äiti kolme lasta

Naisvastaajien enemmistöstä johtunee, että vaikka miehistä 87,8 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa päivittäin tai 2-3 kertaa viikossa lastensa kanssa ja naisista 82,8 prosenttia, niin silti 56,2 prosenttia kaikista vastaajista ilmoitti äidin liikkuvan enemmän lasten kanssa kuin isän ja vain 31,4 prosenttia ilmoitti isän liikkuvan äitiä enemmän lastensa kanssa. 11,6 prosenttia vastaajista ilmoitti äidin ja isän harrastavan yhtä paljon liikuntaa lastensa kanssa. Sukupuolittain katsottuna sekä miehet että naiset ilmoittivat oman sukupuolensa harrastavan enemmän liikuntaa lastensa kanssa kuin vastakkaisen sukupuolen, eli he ilmoittivat itsensä harrastavan enemmän liikuntaa lastensa kanssa kuin kumppanin. 70,4 prosenttia naisista ja 28,2 prosenttia miehistä ilmoitti perheessään äidin harrastavan isää enemmän liikuntaa lasten kanssa. 17,3 prosenttia naisista ja 59,0 prosenttia miehistä ilmoitti isän harrastavan enemmän liikuntaa lasten kanssa.

Kysyttäessä mikä rajoittaa eniten perheen yhteistä liikkumista olivat vaihtoehdot seuraavat: 1) yhteisen ajan puute 2) hyvän liikuntaympäristön puuttuminen kodin lähistöltä 3) varojen puute 4) muut tärkeämmät harrastukset 5) omien liikuntataitojen puutteellisuus. 88,6 prosenttia vastanneista valitsi vastausvaihtoehdon 1) yhteisen ajan puute. Sukupuolittain katsottuna oli naisten ja miesten välillä selkeä ero, sillä 82,2 prosenttia naisista ja peräti 100 prosenttia miehistä valitsi tämän vaihtoehdon. Miesten osallistumista perheen yhteiseen liikuntaan rajoittaa siis ainoastaan yhteisen ajan puute. Syitä tähän voidaan varmaan etsiä työelämästä, mutta kenties myös miesten arvomaailmasta, jossa omat harrastukset saattavat viedä sijaa perheen yhteisiltä harrastuksilta. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu että miehet käyttävät ajastaan enemmän harrastuksiin kuin naiset. Toiseksi eniten liikkumista rajoittavaksi tekijäksi mainittiin vaihtoehto 2, jonka valitsi 6,1 prosenttia vastaajista ja 9,6 prosenttia naisista. Vaihtoehdon kolme valitsi 2,6 prosenttia vastaajista ja 4,1 prosenttia naisista ja vaihtoehdon neljä 1,8 prosenttia vastaajista ja 2,7 prosenttia naisista. Ainoastaan yksi vastaaja piti omien liikuntataitojen puutteellisuutta perheen yhteistä liikuntaa

rajoittavana tekijänä.

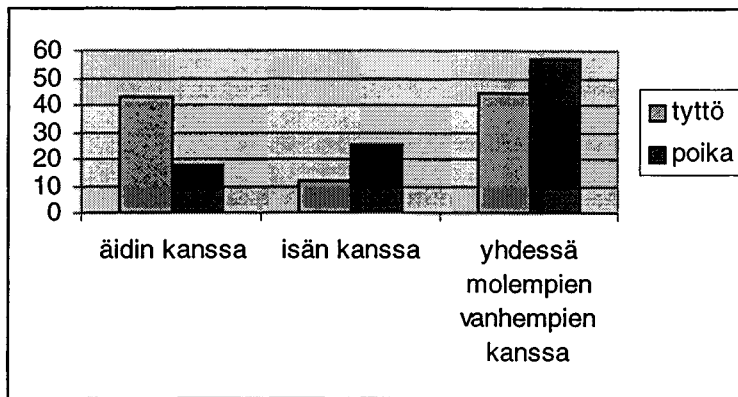
Yleensä äidin kanssa liikuntaa ilmoitti harrastavansa 34,1 prosenttia ja isän kanssa 18,2 prosenttia lapsista. Molempien vanhempien kanssa liikuntaa harrasti 47,7 prosenttia. Ikäryhmittäin tarkasteltuna liikuntaa harrasti yleensä alle 4-vuotiaista äidin kanssa 29,6 prosenttia, isän kanssa 3,7 prosenttia ja molempien vanhempien kanssa 66,7 prosenttia. 4-7-vuotiaista liikkui 34,1 prosenttia äidin kanssa, 21,1 prosenttia isän kanssa ja 44,7 prosenttia yhdessä kummankin vanhemman kanssa. 8-10-vuotiaiden liikkuminen jakaantui siten, että 53,3 prosenttia harrasti yleensä äidin kanssa 13,3 prosenttia isän kanssa ja 33,3 prosenttia yhdessä kummankin vanhemman kanssa. Tästä voidaan päätellä, että mitä pienemmästä lapsesta on kyse niin sen todennäköisemmin liikuntaa harrastaa lapsen kanssa molemmat vanhemmat.



KUVIO 8 Ikäryhmittäinen jakauma, kenen kanssa lapset liikkuvat yleensä

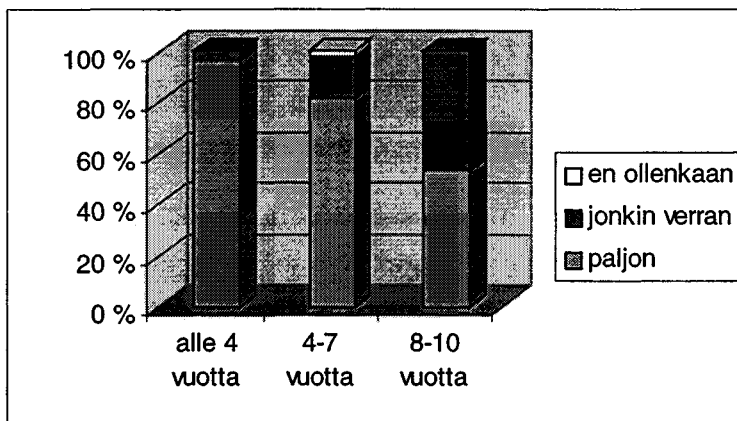
Kun lapsilta kysyttiin kenen kanssa he mieluiten harrastivat liikuntaa vastasi 30,8 prosenttia harrastavansa mieluiten liikuntaa äidin kanssa ja 18,5 prosenttia isän kanssa. Molempien vanhempien kanssa yhdessä liikkui mieluiten 50,8 prosenttia.

Sukupuolittain katsottuna tytöistä 43,3 prosenttia ja pojista 17,5 prosenttia harrasti liikuntaa mieluiten äidin kanssa. Isän kohdalla vastaavat luvut olivat 11,9 prosenttia ja 25,4 prosenttia. Molempien vanhempien kanssa liikuntaa harrasti mieluiten 44,8 prosenttia tytöistä ja 57,1 prosenttia pojista.



KUVIO 9 Sukupuolittainen jakauma, kenen kanssa lapset liikkuvat mieluiten

Kun lapsilta kysyttiin pitävätkö he vanhempiensa kanssa liikkumisesta, oli selvästi havaittavissa, että lasten ikä vaikutti siihen, miten positiivisesti he vanhempiensa kanssa liikkumiseen suhtautuvat. Alle 4-vuotiaista 96,3 prosenttia ilmoitti pitävänsä vanhempiensa kanssa liikkumisesta paljon, 4-7-vuotiaista 81,4 prosenttia ja 8-10 -vuotiaista 53,3 prosenttia.



KUVIO 10 Lasten käsitys vanhempien kanssa liikkumisesta ikäryhmittäin

Omien vanhempien kanssa liikkumisesta tykkäävistä ei sukupuolittain tarkasteltuna ollut eroja, vaan tytöistä 81,2 prosenttia ja pojista 81,5 prosenttia ilmoitti pitävänsä vanhempien kanssa liikkumisesta paljon. 18,8 prosenttia tytöistä ja 15,4 prosenttia pojista piti vanhempiensa kanssa liikkumisesta jonkin verran. Kun vaihtoehdoksi annettiin omien vanhempien lisäksi kaverit ja tuttu aikuinen ilmoitti 42,2 prosenttia liikkuvansa mieluiten omien vanhempiensa kanssa, 57 prosenttia kavereiden kanssa ja

0,8 prosenttia jonkun muun aikuisen kanssa.

Omien vanhempiensa kanssa mieluiten ilmoitti liikkuvansa alle 4-vuotiaista 76,9 prosenttia, 4-7-vuotiaista 35,8 prosenttia ja 26,7 prosenttia 8-10-vuotiaista. Samalla, kun omien vanhempien kanssa harrastamisen kiinnostuminen väheni, lisääntyi kavereiden kanssa harrastamisen kiinnostavuus. Alle 4-vuotiaista 23,1 prosenttia harrasti liikuntaa mieluiten kavereidensa kanssa, 4-7-vuotiaista 63,0 prosenttia ja 8-10-vuotiaista 73,3 prosenttia liikkui mieluiten omien kavereiden kanssa. (KUVIO 11) Vanhempien merkitys liikuntakavereina siis väheni lasten varttuessa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö vanhemmilla olisi merkitystä lastensa liikunnan harrastamiseen, vaan ennemminkin sitä, että normaali kodin ulkopuoliseen maailmaan tutustuminen tuo lapselle myös perheen ulkopuolisia suhteita ja intressejä. Edelleenkin lapsi ammentaa kotoa kiinnostuksensa liikuntaan ja positiivisen asenteen liikuntaa kohtaan.

”Pelaan mieluummin poikien kanssa kuin isän kanssa, kun sillon voittaa, kun voi kamppia ja tehdä kaikkee”

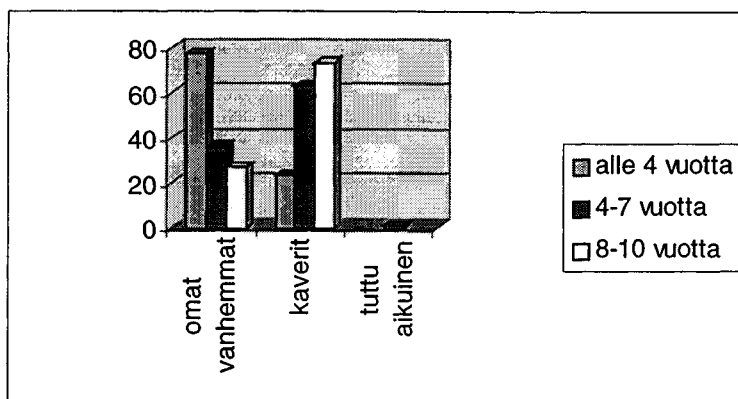
Poika 6 v.

”Kavereitten kanssa mieluummin. Voi lähtee mehtään taisteleen ja ajaa rallia ojissa---- salaa, kun äiti kieltäs kuitenkin”

Poika 6v.

”Kavereitten kanssa siis, kun kaverit ei kyllästy siihen juoksemiseen.”

Tyttö 7 v.



KUVIO 11 Ikäryhmittäinen jakauma, kenen kanssa lapsi harrastaa liikuntaa mieluiten

Haastatteluissa syyksi siihen, miksi harrasti liikuntaa mieluummin äidin kuin isän kanssa löytyi mm. seuraavaa:

*"Äidin kanssa kivempaa, kun se vie aina kaikkialle ja sillä on aikaa tehdä kaikkea kivaa--
--uidaan me joskus ja pyöräillään---niin ja kävellään yhdessä"*

Tyttö 6 v.

"Isän kanssa mieluummin, kun se kantaa ja tekee vaikka---leikkii heppaa"

Tyttö 6 v.

"Isän kanssa liikun mieluummin, kun se on maratoonari"

Tyttö 5 v.

"Isän kanssa mieluummin—hmmm---isä liikkuu rajummin.

Tyttö 6 v.

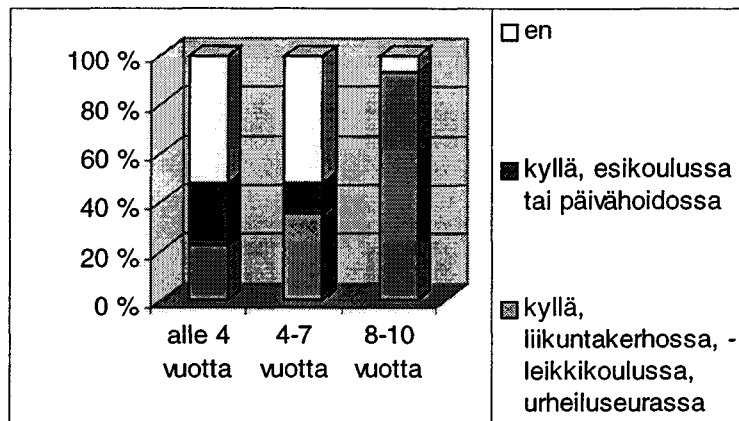
"Äitin kanssa, nokun --- nokun se aina menee, eikä lähde kesken pois"

Tyttö 6 v.

Ikäryhmittäin lapset liikkuvat seuraavasti: alle 4-vuotiaista 30,8 prosenttia harrasti mieluiten äidin kanssa, 3,8 prosenttia isän kanssa ja 65,4 prosenttia yhdessä molempien vanhempien kanssa. 4-7-vuotiaista 32,1 prosenttia harrasti mieluiten äidin kanssa 19 prosenttia isän kanssa ja 48,8 prosenttia yhdessä molempien vanhempien kanssa. 8-10-vuotiaista 35,7 prosenttia liikkui mieluiten äidin kanssa, 21,4 prosenttia isän kanssa ja

42,9 prosenttia yhdessä molempien vanhempien kanssa. Ikäryhmästä riippumatta lapset siis liikkuisivat mieluiten molempien vanhempiensa kanssa.

Perheliikunnan lisäksi 42,4 prosenttia lapsista ilmoitti harrastavansa liikuntaa seurassa tai kerhossa, 12,9 prosenttia esikoulussa tai päiväkodissa ja 44,7 prosenttia ilmoitti ettei harrasta liikuntaa ohjatusti.



KUVIO 12 Lasten ohjatut liikuntaharrastukset ikäryhmittäin

Lasten liikunnan harrastaminen ei ole siis pelkästään vanhempien kanssa liikkumista, vaan liikuntaa harrastetaan myös erilaisissa ohjatuissa kerhoissa ja seuroissa sekä kavereiden kanssa ilman aikuisten ihmisten valvontaa. Alle 4-vuotiaista ilmoitti harrastavansa liikuntaa urheiluseurassa, liikuntaleikkikoulussa tai kerhossa 22,2 prosenttia esikoulussa tai päivähoitossa harrasti 25,9 prosenttia ja 51,9 prosenttia ei harrastanut ohjattua liikuntaa. 4-7-vuotiaista 35,7 prosenttia harrasti liikuntaa seurassa tai kerhossa, 11,9 prosenttia esikoulussa tai päivähoitossa ja 52,4 prosenttia ei harrastanut liikuntaa ohjatusti. 8-10-vuotiaista lähes kaikki eli 93,3 prosenttia harrasti liikuntaa urheiluseurassa tai kerhossa. Korrelaatiokertoimet osoittavat, että on selvä positiivinen yhteys lasten ohjatun harrastuksen määrässä ja vanhempien kilpaurheiluun kannustamisessa ($r=.382^{**}$). Myös ohjattuihin harrastuksiin osallistumisen ja kilpailuihin osallistumisen välillä oli selkeä yhteys ($r=.303^{**}$).

Paitsi liikunnan harrastaminen niin myös liikunnan seuraaminen eli ns. penkkiurheilu kuvastaa liikuntaan sosiaalistumista. Vanhempien esimerkki ja innostuneisuus urheiluun näkyy yleisenä kiinnostuneisuutena, mikä heijastuu myös lapsiin. Alle kouluikäiset lapset harvoin aktiivisesti seuraavat mitään urheilulajia, mutta ovat kuitenkin

kiinnostuneita kilpailuista ja urheilutapahtumista, mikäli heille annetaan mahdollisuus niiden seuraamiseen. Alle 4 -vuotiaiden urheilukisojen seuraaminen on enemmänkin mukanaoloa jossakin urheilutapahtumassa, eikä niinkään lajin seuraamista. 69,2 prosenttia alle 4 -vuotiaista ilmoitti joskus olleensa katsomassa urheilukisoja tai pelejä ja 30,8 prosenttia ei ollut koskaan ollut urheilukisoissa. 4-7-vuotiaista 52,4 prosenttia oli käynyt seuraamassa pelejä tai kisoja usein tai joskus ja 47,6 prosenttia heistä ei ollut koskaan ollut seuraamassa kisoja tai pelejä. 8-10-vuotiaista 73,4 prosenttia oli ollut vanhempiensa kanssa seuraamassa kisoja tai pelejä usein tai joskus ja 26,7 prosenttia ei ollut koskaan käynyt peleissä tai kisoissa. Korrelaatiokertoimia tarkastellessa huomataan selvä yhteys penkkiurheilun harrastamisen ja kilpaurheilun kannustamisen välillä ($r=0,260^{**}$) sekä lasten kilpaurheiluharrastamisen ja penkkiurheilun välillä ($r=0,389^{**}$)

6.4 Perheen tärkein liikuntamuoto

Perheen tärkeintä liikuntamuotoa kysyttäessä vaihtoehtoina olivat 1) kävely/ pyöräily 2) hiihto/laskettelu 3) luonnossa liikkuminen/hyötyliikunta 4) pihaleikit/-pelit 5) uinti 6) sisäliikunta. Perheiden tärkeimmäksi liikuntamuodoksi osoittautui vaihtoehto 4) pihaleikit ja -pelit 39,5 prosenttia ja toiseksi tärkeimmäksi vaihtoehto 1) kävely/pyöräily 29,8 prosenttia. Miesten ja naisten vastaukset eivät prosentuaalisesti juurikaan eronneet toisistaan, sillä 37,8 prosenttia naisista ja 41,5 prosenttia miehistä piti tärkeimpänä liikuntamuotona pihaleikkejä- sekä pelejä ja 29,3 prosenttia naisista ja 31,7 prosenttia miehistä valitsi tärkeimmäksi kävely/pyöräily -vaihtoehdon.

”No pyöräillään, käyvvään lenkillä ja talavella hiihettään. Mahollisuuksien mukkaan koko perhe yhdessä”

Äiti

”No aika paljon on silleen pihalla, että lapset juoksentelee ja on omia leikkejä. Me asutaan silleen metsän vieressä että---.”

Äiti

"Yleistä ulkoilua. Me kävellään aika paljon ja nuorin ajaa pyörällä. Päivittäistä liikuntaa tulee siten, että hoitopaikkaan kävellään ja nuorin pyöräilee."

Äiti, kaksi lasta

"No uintia jääkiekkoo poikien kanssa pellaan ja luistelemassa---."

Isä, kaksi poikaa

6.5 Perheliikunnan edistäminen Kalinkan toiminnalla

Kuten jo todettu, vanhemmat ovat pääasiallisia lastensa liikuntaan sosiaalistajia, mutta sosiaalistumisprosessiin voidaan vaikuttaa myös yhteiskunnallisesti. Suomessa lapset ovat kodin ulkopuolisessa vaikutuksessa hyvin pienestä pitäen päivähoidon kautta. Päiväkotilasten liikuntaan sosiaalistumista on pyritty edistämään Kajaanissa jo pidempään ja Kalinka -projekti on toiminut yhtenä vaikuttajana.

Kalinka -projektin järjestämässä koulutusseminaarissa marraskuussa 1998 keskityttiin päivähoitohenkilökunnan perheliikunnan ohjaamisvalmiuksien parantamiseen. Pääpiirteittäin koulutukseen oltiin tyytyväisiä ja siihen osallistumisen koettiin kehittävän perheliikuntaan ohjaamisvalmiuksia. Koulutusviikolle osallistui erilaisen koulutus- ja kokemustaustan omaavia henkilöitä, joten osallistujien lähtökohdat, tarpeet ja odotukset olivat melko heterogeenisiä. Koulutukseen osallistujat olivat joko Kajaanin päiväkotien henkilökuntaa, liikuntasiskoja, vierailijoita Karjalan tasavallasta tai ryhmään "muut" kuuluvia. Pilottipäiväkotien henkilökunnalla sekä liikuntasiskoilla oli aiempaa kokemusta perheliikuntaan ohjaamisesta ja myös Karjalan vieraat olivat toteuttaneet perheliikuntaa päiväkodeissaan. Liikuntasiskot ovat päiväkotien liikunnan edistämiseksi koulutettuja lastenhoitajia ja varhaiskasvattajia.

Varhaiskasvattajien liikunta- ja perheliikuntakoulutus on yksi vaihtoehto perheliikunnan edistämiseen. Koulutuksen avulla tehdään pitkälle tulevaisuuteen vaikuttavaa työtä. Kalinkan toiminta perheliikuntakoulutuksen järjestämiseen perustui niihin tarpeisiin, mitä Kajaanin päiväkodeissa oli. Vaikka pääpiirteittäin Kalinkan järjestämään koulutukseen oltiin tyytyväisiä, niin joitain muutosehdotuksia tehtiin. Aikaa todettiin

olleen liian vähän tutustua eri liikuntamalleihin, joita koulutusviikolla suunniteltiin liikuntapäivää varten ja erityisesti Karjalasta tulleet vieraat olisivat toivoneet useampia tutustumiskäyntejä eri päiväkoteihin. Paikalliset varhaiskasvattajat jäivät kaipaamaan osallistujia useammasta eri päiväkodista, sillä nyt osallistujat keskittyivät niihin päiväkoteihin, joissa jo ennestään oltiin tietoisia perheliikunnan mahdollisuuksista. Koulutusviikon parhaaksi anniksi katsottiin kansainvälinen osuus, joka perustui Suomen ja Karjalan päiväkotihenkilökunnan omia järjestelmiä käsittäviin luentoihin.

Myös havainnoitsijan mielestä kansainvälinen osuus oli koulutuksen kiinnostavin osio. Karjalan päiväkodeissa liikuntakasvatus kuuluu opetussuunnitelmaan ja luento heidän järjestelmästään oli erittäin kiinnostava. Suomalaisissa osallistujissa se aiheutti sekä ihailua että ihmetystä. Karjalan vierailijan haastattelusta selvisi, että tietotaitoa alle kouluikäisten liikunnanohjauksesta naapurissamme on, mutta huono taloudellinen tilanne rajoittaa liikunnan toteuttamista. (Haastattelu 1. 1998)

Palautekyselyssä selvitettiin miten perheliikuntaa on eri päiväkodeissa toteutettu ennen kyseistä koulutusta. Esimerkkejä toiminnasta oli mm. ulkojoulujuhla, metsävaellus, ulkoilupäivä ja rusettiluistelu. Varhaiskasvattajilla oli siis jo aiemmin ollut kiinnostusta perheiden liikkumista ja liikuntakasvatusta kohtaan. Heidän suhtautumistaan perheliikuntaan mitattiin kysymällä heidän haluaan perheliikuntaan ohjaamiseen, lisäkoulutukseen ja siihen, kuuluuko perheliikuntaan ohjaaminen heidän mielestään päiväkodeille. Suhtautuminen oli positiivista, sillä 80 prosenttia vastaajista koki perheliikunnan edistämisen päiväkotien tehtäväksi, 86,7 prosenttia oli itse valmis perheiden ohjaamiseen ja saman verran varhaiskasvattajista oli kiinnostunut lisäkoulutuksesta.

6.6 Lasten käsitykset päiväkotien liikunnasta

Pilottipäiväkotien esikouluikäisille lapsille tehdyssä haastattelussa ilmeni, että vain n. 30 prosenttia vastanneista mielsi päiväkodin liikunnan ohjatuksi liikunnaksi. Lapset kertoivat miettimättä, mitä liikuntaa he harrastivat vapaa-aikanaan, mutta kysyttäessä

päiväkodin liikunnasta, he vastasivat, ettei sellaista ole. Vasta, kun haastattelija johdatteli aiheeseen, he ymmärsivät, mitä päiväkodin liikunnalla tarkoitettiin.

Lapsista noin 67 prosenttia koki päiväkodin ohjatun liikunnan positiivisena ja 33 prosentilla oli enemmän negatiivisia kokemuksia. Puolet lapsista piti päiväkotiliikuntaa vapaa-ajan liikuntaa kivempana. Positiivisia asioita päiväkotiliikunnassa oli ”*kaverit, ku ei tartte leikkiä yksin*” ja se ”*kun saa vapaasti pelata*”. Lajeista mainittiin pallopelit, leikit, luistelu, uinti, juoksu, jumppa ja hiihto.

Vastanneista n. 85 prosenttia muisti myös osallistuneensa Kalinkan päiväkodeille järjestettyihin liikuntatapahtumiin ja he kaikki olivat olleet mukana Kalinkan uimakoulussa. Kokemukset olivat kauttaaltaan positiivisia: ”*kivinta oli, kun laskettiin liukua*”, ”*mä sain hypätä---pompata monta kertaa siltä—tram-trampoliinilta*”. Kalinkan uimakoulussa olleiden kokemukset olivat myös positiivisia: ”*Se uimaope oli ihan hassu*”, ”*Me puhallettiin veteen ja tehtiin kuplia, se oli kivaa*”, ”*Kivintä oli, kun oppi uimaan myyrää*”.

6.7 Johtopäätöksiä

Perheliikunnan käsite on sinällään uusi, vaikka perheliikuntaa on aina ollut olemassa. Käsitteen muodostuminen liittyy yhteiskunnan muuttumiseen sellaiseksi, ettei perheliikunta enää ole luonnostaan tapahtuvaa, vaan sitä täytyy erikseen luoda. Perheliikunta on kuitenkin vielä epäselvä käsite, eikä sen selittämiseen ole yhtä ainoaa vaihtoehtoa, vaan jokainen luo perheliikunnasta oman käsitteensä usein sen mukaan miten omassa perheessä liikuntaa harrastetaan. Pääpiirteittäin perheliikuntaa pidetään perheen yhteisenä liikkumisena, mutta käsite ei kuitenkaan ole yksiselitteinen.

”Se varmaan riippuu perheestä. Sanasta tulee mieleen, että liikutaan perheen parissa, yhdessä harrastetaan liikunnan parissa leikkiä tai jotain muuta -- mutta meidän perheessä se ei toimi.—On tällainen hajautettu systeemi.”

Äiti, lapset 5v, 6v, 12v.

Kuten edellä todetaan perheliikunta voi olla muutakin kuin perheen yhteistä liikkumista. Ns. eriytetty mallihan sisältää perheenjäsenten liikkumista erikseen, ei yhdessä. Tyypillisenä perheliikunnan esimerkkinä voisi olla myös perhe, jossa vanhemmat ovat mukana lastensa liikuntaharrastuksessa ja heidän oma liikkumisensa jää tällöin vähemmälle, mutta he silti kokevat harrastavansa liikuntaa.

Perheliikunnassa ei aina ole koko perhe mukana, vaan perheliikuntaa voidaan katsoa olevan myös vain toisen vanhemman osallistuminen lastensa kanssa liikkumiseen. Näin siksi, että osa perheistä on sellaisia, ettei niissä ole kuin toinen vanhempi ja kahden vanhemman perheissäkin voi lapsista huolehtiminen ja heidän kanssaan liikkuminen olla vain toisen vanhemman vastuulla.

Perheliikunnan toteutuminen ei nykyään ole kuitenkaan ongelmaton johtuen monista sitä rajoittavista tekijöistä. Perheen yhteisen ajan puute nähdään suurimpana perheliikunnan rajoittajana. Miehistä 100 prosenttia ja naisista 82,2 prosenttia valitsi tämän vaihtoehdon kysyttäessä perheen yhteistä liikuntaa eniten rajoittavaa tekijää. Muita vaihtoehtoja olivat mm. varojen puute, omien liikuntataitojen heikkous ja puutteellinen lähiliikuntaympäristö. Syitä miesten naisia enemmän kokemaan yhteisen ajan puutteeseen voidaan etsiä mm. työelämästä ja sukupuolten erilaisista vapaa-ajan vietto totumuksista. Aikaisempien tutkimusten mukaan äidin oman vapaa-ajan määrä on pienempi kuin isän, koska hän tekee enemmän kotitöitä ja viettää aikaansa lasten kanssa. Voitaisiko siis olettaa, että miehet laittavat omat harrastuksensa perheen yhteisten harrastusten edelle, vai onko syy yhä enemmän vaativassa työelämässä?

Perheliikunnan toteutumiselle nyky-yhteiskunnassa on monenlaisia esteitä, mutta tämän tutkimuksen mukaan perheliikunta on kuitenkin yksi tärkeä liikuntaan sosiaalistava tekijä. Noin viidesosa (21,1%) vanhemmista ilmoitti harrastavansa liikuntaa lastensa kanssa päivittäin ja yli 60 prosenttia (63,4%) 2-3 kertaa viikossa. Vähintään kaksi kertaa viikossa harrastavia oli siis yhteensä 84,5 prosenttia kyselyyn vastanneista. Naisten ja miesten välillä ei harrastamiskertojen määrässä ollut merkittäviä eroja. Vanhemmat siirtävät liikuntaan sosiaalistamista osin yhteiskunnan instituutioille kuten päiväkodeille ja kouluille.

Kysyttäessä kumpi vanhempi liikkuu enemmän lastensa kanssa, valitsi vanhemmista 56,2 prosenttia äidin ja 31,4 prosenttia isän. Kummatkin sukupuolet ilmoittivat itsensä harrastavan puolisoa enemmän liikuntaa lasten kanssa. Äitien enemmistö lastensa kanssa liikkujina selittynee osittain sillä, että vastanneista suurin osa oli naisia, mutta syytä voisi etsiä myös siitä, että molemmat vanhemmat harrastavat liikuntaa lasten kanssa ja on vaikea tietää kumpi vanhemmista harrastaa enemmän.

Kysyttäessä lapsilta, kenen kanssa he yleensä liikkuvat, ilmoitti 34,1 prosenttia liikkuvansa yleensä äidin kanssa ja isän kanssa liikkui yleensä 18,2 prosenttia lapsista. Enemmistö lapsista harrasti kuitenkin liikuntaa molempien vanhempien kanssa yhdessä (47,7%). Kysyttäessä kenen kanssa lapset mieluiten harrastavat liikuntaa jakaantuivat vastaukset samassa suhteessa kuin edellisessä kysymyksessä. Mieluiten lapset liikkuisivat molempien vanhempien kanssa (50,8%), toiseksi mieluiten äidin kanssa (30,8%) ja vähiten mieluiten isän kanssa (18,5%). Lasten vastaukset osoittavat selkeästi, että kaikista mieluisinta heistä olisi liikkua yhdessä molempien vanhempien kanssa. Perheliikunnan ihannehan olisi juuri tällaista koko perheen yhdessäoloa. Tulokset osoittavat kuitenkin myös sen, että omaa sukupuolta olevan vanhemman merkitys lapsen liikuttajana on merkittävä. Lapsi kaipaa roolimalleja ja sukupuolelleen ominaista liikuntaa, pojat yleensä rajumpaa liikkumista kuin tytöt. On vaikea päätellä mikä on syy ja mikä seuraus, siis pitävätkö lapset siitä, mihin ovat tottuneet vai saavatko lapset liikuntakumppanikseen sen, kenen kanssa he tykkäävät liikkua. Todennäköisesti lapset pitävät siitä, mihin heidät on totutettu. Vanhempien eroja liikuntakumppaneina tuli esille, kun kysyttiin syytä siihen miksi äiti tai isä on toista vanhempaa parempi liikuntakumppani. Isän urheilulliset kyvyt ”...kun se on maratoonari” ja fyysisempi olemus sekä käyttäytyminen olivat syynä isän valintaan liikuntakumppaniksi. Äidin valintaan vaikutti fyysisten tekijöiden sijaan hänen kärsivällisyytensä ”...eikä lähde kesken pois” ja halunsa tehdä asioita, joista lapset nauttivat.

Niitä vastauksin, joissa haluttiin harrastaa liikuntaa molempien vanhempien kanssa oli paljon, joten herää kysymys siitä, ovatko yksinhuoltaja perheiden lapset epätasa-arvoisessa asemassa verrattuna ns. kokonaisten perheiden lapsiin. Yksinhuoltaja perheiden lapsillahan ei ole mahdollisuutta harrastaa arkiliikuntaa kuin sen vanhemman kanssa, kenen kanssa hän asuu.

Tulokset osoittavat, että omien vanhempien merkitys liikuntakavereina vähenee lasten varttuessa. Lasten siirtyessä päivähoidosta kouluun kasvaa vertaisryhmien merkitys ja lapset valitsevat liikuntakumppanikseen mieluummin kaverit kuin omat vanhemmat. Tämä ei kuitenkaan tee vanhempia merkityksettömiksi liikuntakavereiksi, vaan sekä vanhemmilla, että kavereilla on oma tärkeä tehtävänsä lasten kehittämisessä itsenäiseksi liikkujaksi. Liian usein kuitenkin käy niin, että vanhemmat lopettavat lapsiensa kanssa liikkumisen, koska lapset viihtyvät paremmin vertaisryhmän kanssa ja koetaan, ettei enää olla tarpeellisia lasten liikunnassa. Todellisuudessa lapset varttuessaankin edelleen tarvitsevat vanhempia liikuntakumppaneikseen, sillä liikunta toimii lapsia ja vanhempia yhdistävänä tekijänä ja vanhempien tuki sekä hyväksyntä liikuntaharrastuksessa on erittäin tärkeää.

Kavereiden kanssa liikuttiin mieluummin, koska silloin ei kukaan kieltänyt, eikä rajoittanut tekemisiä ja saattoi tehdä kaikkea kiellettyäkin. Vapaus koettiin tärkeänä ja vanhemmat vapautta rajoittavina henkilöinä.

Tutkimusongelman kolme tuloksista ilmenee, että kainuulaisperheiden liikuntatavat ovat samoja kuin valtakunnallisissa tutkimuksissakin eli perheet harrastavat yhdessä kävelyä, pyöräilyä, uintia ja talvella hiihtoa. Toki poikkeuksiakin on ja erikoisempiakin lajeja perheissä harrastetaan, mutta perheiden yhteinen liikunta kuitenkin keskittyy näihin lajeihin. Lasten kokemukset perheliikunnasta ovat lähes kauttaaltaan positiivisia, mikä tietenkin tekee perheen liikuntaan sosiaalistamisvaikutuksen entistä merkittävämmäksi. Tulosten mukaan äiti liikkuu alle kouluikäisten lasten kanssa isää enemmän, mikä selittyy sillä, että äiti jää isää useammin hoitamaan lapsia kotiin ja työssä käydessäänkin viettää enemmän aikaa lastensa kanssa.

Lasten liikkuminen ei rajoitu omien vanhempien kanssa liikkumiseen ja kavereiden kanssa liikkumiseen, vaan hyvin suuri osa lapsista harrastaa liikuntaa myös ohjatusti liikuntakerhossa tai seurassa. Lasten ohjatut liikuntaharrastukset lisääntyvät iän myötä. Korrelaatiokerroin osoittaa myös selvän yhteyden vanhempien kilpailuun kannustamisen ja lasten ohjattujen harrastusten määrässä. Tästä on pääteltävissä, että vanhemmat, jotka ohjaavat lapsiaan ohjattujen harrastusten pariin, suvaitsevat kilpailun

ja kannustavat lastaan kilpailemaan. Positiivinen korrelaatio penkkiurheilun ja lasten kilpailemisen sekä penkkiurheilun ja lasten kilpailuun kannustamisen välillä osoittavat, että liikunnallinen elämäntapa koostuu liikkumisen lisäksi myös esim. penkkiurheilusta. Kokonaisuudessaan tuloksista voidaan päätellä, että ne perheet, jotka ovat omaksuneet liikunnan elämäntavakseen ovat kiinnostuneet itse liikkumisesta, kuluttavat rahaa liikunnan harrastamiseen, tarjoavat lapsilleen mahdollisuuden harrastaa ja mallin liikunnan harrastamiselle. Lisäksi he ovat kiinnostuneita liikunnan ja urheilun seuraamisesta ja harrastavat penkkiurheilua. Liikuntaan sosiaalistaminen ja sosiaalistuminen ovat siis perheen kokonaisvaltaisen liikunnallisen elämäntavan tulosta.

Tutkimuksen pilottipäiväkodeissa liikunta on jo vuosia kuulunut päiväkotien päivittäiseen ohjelmaan, mutta muissa päiväkodeissa ei näin välttämättä ole, joten tarvetta Kalinkan -tyyppiselle toiminnalle on edelleen. Vaikka yhden päivän kestävä liikuntatapahtuma vaikuttaa lähinnä päiväohjelmaan muutosta tuovana vaihteluna, on sillä myös päiväkodin henkilökunnalle ideoita ja virikkeitä antava merkitys. Päiväkotien merkitys tulevana perheliikuntaan ohjaavana yksikkönä on ollut haasteena Kalinka -projektin toiminnassa. Päiväkodin liikunta- ja terveystasvatukseen ei ole tehty valtakunnallista opetussuunnitelmaa, joten Kalinkan kokeilema liikuntamalli on merkittävä askel kohti päiväkotien liikunnan opetussuunnitelmaa.

Lasten kokemukset päiväkodissa harrastetusta liikunnasta olivat siinä määrin positiivisia, että ohjatun liikunnan toteuttamista kannattaa laajentaa useampaan päiväkotiin ja samalla kehittää liikunnan opetussuunnitelmaa sellaiseksi, että nekin, jotka eivät vielä nauti päiväkodin liikuntatuokioista löytävät niistä positiivisia asioita. Tutkimuksessa selville käyneet päiväkotilasten kokemukset mukailivat Anneli Pönkön tutkimuksissaan esille tuomia asioita. Lasten haastatteluissa kävi siis ilmi, että lapset eivät kokeneet päiväkotiliikuntaa oikeaksi liikunnaksi ja että erityisesti pojat kaipaisivat aktiivisempaa toimintaa ja ns. oikeata liikuntaa jo päiväkodissa.

7 POHDINTA

Perheliikunta ei nyky-yhteiskunnassa ole itsestään selvyys ja yleinen perheiden vapaa-ajan viettotapa. Jossain päin Suomea asiasta ollaan niin huolissaan, että siihen halutaan vaikuttaa. Näyttääkö nyt siis siltä, että yhteiskunnan instituutioiden pitää ohjata perheitä viettämään aikaansa yhdessä liikunnan parissa? Mihin ollaan menossa? Ovatko arvot muuttuneet niin paljon, ettei perheen yhteistä aikaa arvosteta, vai ovatko vanhemmat ainoastaan uusavuttomia lastensa liikuttajia? Liikunnan harrastamisen määrä on viime vuosikymmeninä kasvanut, mutta samalla perheiden yhteisen liikunnan määrä on pienentynyt niin paljon, että on katsottu olevan tarvetta Kalinkan kaltaisille perheliikuntaa edistäville projekteille.

Tämä tutkimus osoittaa, että perheen kanssa liikkumista pidetään tärkeänä, mutta sen toteuttaminen koetaan hankalaksi erityisesti perheen vähäisen yhteisen ajan takia. Lasten liikuntaharrastukset koetaan hyvin tärkeäksi, mutta kun vanhemmilla ei ole aikaa, liikuntaan sosiaalistamistyö siirretään kerhoille ja seuroille sekä päiväkodeille ja kouluille. Ei ole kuitenkaan sama, kuka lapsia liikuttaa. Perheliikunta on paitsi liikkumista yhdessä niin myös perheen yhteistä laatuaikaa, jonka avulla voidaan parantaa perheen jäsenten välisiä suhteita ja tehdä perheestä entistä kiinteämpi.

Yhteiskunta on instituutioiden kautta ottanut tehtäväkseen perheliikunnan edistämisen, jotta yhä useampi lapsi saisi positiivisia kokemuksia liikunnasta oman perheensä kanssa. Kalinka –projekti toimi perheliikunnan edistämistyön pilottihankkeena ja projektista saatuja kokemuksia voidaan tulevaisuudessa käyttää hyväksi, kun suunnitellaan vastaavia hankkeita. Projektin toteuttajat olivat toiminnan tuloksiin tyytyväisiä ja pitivät projektia onnistuneena. Kalinka –projektiin käytettiin vuosien 1997-2000 aikana n. 3,5 miljoonaa markkaa, joilla perheliikunnan edistämistyötä tehtiin. Hanke epäilemättä omalla tavallaan edisti perheliikuntaa, mutta sopii kuitenkin miettiä olisiko sama raha voitu käyttää toisin. Jos kyseinen rahasumma olisi käytetty esimerkiksi lasten iltapäiväkerhoihin tai lapsi-vanhempi liikuntaryhmiin, olisi projektin annista saanut nauttia huomattavasti useampi alle kouluikäinen ja kouluikäinen lapsi kuin Kalinkan toiminnasta. Toisaalta, jos pohditaan toiminnan pidempiaikaista vaikutusta, on

koulutukseen panostaminen ja uuden tiedon hankinta, jota Kalinkassa tehtiin, varmaan paras tapa edistää lasten liikuntaan sosiaalistumista ja perheliikuntaa. Kun nykyiset, jo opiskeluvaiheessa perheliikuntaan tutustuneet varhaiskasvattajat aloittavat työskentelyn kentällä saadaan perheliikuntaan ohjaavaa henkilökuntaa yhä useampiin päiväkoteihin. Tämän hetken tilannetta parantamaan tarvitaan laajempaa täydennyskoulutusta ja tietoa perheliikunnan mahdollisuuksista jo kentällä työskenteleville ihmisille. Kalinkan tapa oli yksi, ei kuitenkaan ainoa tapa, hankkia ja levittää tietoa perheliikunnasta.

Perheliikuntaa edistävä toiminta voidaan nähdä perhettä tukevana toimintana, jossa instituutiot auttavat perheitä heidän sosiaalistamistehtävässään. Terveitä elämäntapoja ei voida liikaa korostaa, mutta ei myöskään pidä unohtaa, että asenteet ja tavat lähtevät kotoa. Näin ollen pelkkä päiväkotien ja koulujen liikuntaan ja terveisiin elämäntapoihin tähtäävä toiminta ei riitä, vaan vastuu lasten sosiaalistamisesta täytyy olla nimenomaan vanhemmilla. Kalinkan päivähoiton liikuntaa edistävä toiminta antaa kuitenkin mahdollisuuden ja mallin niille lapsille, joiden vanhemmat eivät itse ole sisäistäneet terveitä ja liikunnallisia elämäntapoja. Vaikka päiväkotilapset ovat pieniä, voivat he toimia vanhempiensa sosiaalistajina eri aloille, myös liikuntaan.

Kalinka –projekti toimi yhtenä Kainuun maakunnan kehittämishankkeen osana ja jatkoa sille on jo suunniteltu. Tarkoituksena on tuotteistaa Kainuussa oleva liikunnan tietotaito siten, että sitä markkinoimalla saadaan maakunnalle lisää tuloja. Paikallaan olisi pieni moraalinen pohdinta, pitääkö kaikelle laskea nykyisin tietty markkina-arvo, jopa lasten liikunnalle. Vaikka Kainuu muuttotappiomaakuntana tarvitseekin uusia tuottavia aluevaltauksia ja entisten alueiden vahvistamista, tuntuu melko julmalta, että alle kouluikäisten lasten liikunnalla alettaisiin käydä kauppaa.

Yhteiskunta on muuttunut paitsi entistä kaupallisemmaksi niin myös entistä kiireisemmäksi ja tuloksia vaativammaksi. Myös lapsuus on kokenut merkittävän muutoksen. Lasten elämä on yhä enenevässä määrin ohjelmoitua ja aikatauluihin sidottua. Päivähoidossa vietetään enemmän aikaa kuin kotona ja sen lisäksi jo hyvin pieniä lapsia ohjataan eri harrastusten pariin. Useat harrastukset muuttuvat jo alkuvaiheessa tavoitteellisiksi ja tuloksia vaativiksi, niin myös liikunta. Perheliikunnassa olisi mahdollisuus lasten omaehtoiseen toimintaan vanhempiensa

kanssa, mutta tässäkin toiminnassa on riskinsä. Onko vanhempien kanssa liikkuminen lapsille itsensä toteuttamisen aikaa ilman minkäänlaista ohjausta? Ei varmaankaan. Perheliikunnan tarkoituksena on sosiaalista lapset liikuntaan ja opettaa heille liikunnan perustaitoja, eli toiminta on tavoitteellista.

Milloin lapset saavat olla lapsia ja leikkiä ilman minkäänlaisia ulkoapäin asetettuja tavoitteita? Jos lapsille annetaan puitteet liikuntaan, he taatusti liikkuvat yksin ja ikätovereidensa kanssa ilman aikuisten asiaan puuttumista. Ongelma on siinä, että nykyään lapsille tarjotaan kaikki valmiina ilman, että heidän itsensä tarvitsee osallistua muuhun kuin toiminnan toteuttamiseen. Vanhemmat olettavat tietävänsä, mitä heidän lapsensa tarvitsee. Todellisuudessa lapsen tarpeet ovat yksinkertaisemmat kuin vanhemmat olettavat. Hyvän mielikuvituksen omaava alle kouluikäinen lapsi keksii parhaimmat leikki- ja liikuntatoimintansa itse ilman valmiiksi rakennettua liikuntaympäristöä ja aikuisten ohjausta. Onko siis niin, ettei perheliikuntaa todellisuudessa tarvitakaan ja sen edistäminen on turhaa? Perheliikunnan turhuus tai tarpeellisuus jää jokaisen vanhemman omaksi ratkaisuksi, mutta mikäli perheliikunnan kokee tarpeelliseksi, on hyvä, että yhteiskunta omalta osaltaan avustaa niitä vanhempia, joilla ei ole mallia perheensä liikunnan toteuttamiseksi. Toisaalta voisi pohtia varhaiskasvattajien ja opettajien työtaakkaa, joka jo ilman perheliikuntaan ohjaamista ja ylimääräistä ohjelman toteuttamista, on varmaan aivan tarpeeksi suuri.

Perheliikunta oli tutkimusaiheena mielenkiintoinen ja avartava. Tutkimuksen edetessä tulini yhä tietoisemmaksi siitä, miksi hyvin suunniteltu asia on jo puoliksi tehty. Lähtiessäni mukaan projektiin, se oli jo hyvää vauhtia menossa ja minulla oli alun alkaen kiire päästä siihen mukaan. Tämä aiheutti sen, etten heti alussa selkeästi tiennyt mitä tulen tutkimaan ja miten. Näin ollen tein projektin aikana paljon turhaa työtä ja keräsin aineistoa, jota en tutkimuksessani ole voinut käyttää. Toisaalta sain paljon kokemusta eri tutkimustavoista ja monista mahdollisuuksista, mitä tutkija voi käyttää.

Tutkimuksen tuloksia perheiden liikunnan harrastamisesta ei voida yleistää kaikkiin suomalaisiin perheisiin, eikä niitä voida pitää valtakunnallisesti luotettavina. Näin siksi, että tutkimuksen kohdejoukko oli selkeästi valikoitunut. Tuloksien yleistettävyyttä ja luotettavuutta voidaan kuitenkin pitää hyvänä, jos kohdejoukkona ovat vain liikunnasta

kiinnostuneet perheet. Saman suuntaisia tutkimuksen tuloksia varmaan saataisiin, jos tutkimus toistettaisiin Kalinkan tapahtumia vastaavassa perheliikuntatapahtumassa asutukseltaan ja rakenteeltaan Kainuun kaltaisella alueella. Lasten päiväkotiliikunnasta saamia kokemuksia voidaan pitää yleistettävänä niissä päiväkodeissa, joissa ohjattua liikuntaa harjoitetaan pilottipäiväkotien liikuntaohjelman mukaisesti.

Kalinkan kaltaiset projektit, jotka monella eri tapaa tuovat perheliikuntaa esille ja toimivat pitkällä tähtäimellä, saavat myös tulosta aikaan. Projektin yhteiskunnallista merkitystä on vaikea heti projektin päätteeksi arvioida, mutta monipuolinen kehitystoiminta on antanut hyvät puitteet perheliikunnan edistämistyölle. Käytännön toteutus riippuu kuitenkin Kalinkassa mukana olleista yksilöistä, joten projektin onnistumista voitaneen mitata vasta vuosien kuluttua. Projekti keskittyi Kainuuseen, joten sen valtakunnallinen merkitys itsessään ei ole suuri, mutta sen merkitys pilottihankkeena voi olla merkittävä. Kenties Kalinkan toimintamalleja ja projektin aikana saatua tietoa voidaan käyttää hyväksi suunniteltaessa valtakunnallista varhaiskasvatuksen liikunnan opetusohjelmaa.

Perheliikunta on käsitteenä uusi, eikä aihetta ole juuri tutkittu. Avoimia kysymyksiä aiheen ympärillä on paljon. Mitkä ovat lasten kokemuserot verrattaessa perheen kanssa liikkuvia ja ohjattua liikuntaa harrastavia lapsia? Onko perheen kanssa liikkuvien lasten fyysinen kunto ja taitotaso sama, kuin ohjattua liikuntaa harrastavilla ikätovereilla? Kysymykset ovat kiinnostavia, mutta tällaisten tutkimusten toteuttaminen on hankalaa, koska suurin osa liikuntaa harrastavista lapsista harrastaa sitä sekä perheensä kanssa että ohjatusti. Tutkimustieto uusperheiden liikunnan harrastamisesta ja uusien sisarusten vaikutuksesta liikuntaan sosiaalistumiseen olisivat tarpeen uudenlaisten suurperheiden määrän lisääntyessä yhteiskunnassamme. Myös päiväkotien perheliikuntaan ohjaavaa vaikutusta tulisi tutkia, jotta saataisiin tietää, onko instituutioiden kautta tehty liikunnanohjaamistyö tehokasta ja taloudellisesti kannattavaa. Jos yhteiskunnallinen kehitys jatkuu nykyisenkaltaisena, saa perheliikunta entistä merkittävämmän aseman lasten ja vanhempien, koko perheen yhdistäjänä ja tutkimustyötä varmaan jatketaan.

LÄHTEET:

Aaltonen, H. 1999. Liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan edistäminen ja Kainuun kehittämisstrategia. Tiedonanto Kalinka –projektin päätöspalaverissa 16.9.1999. Kainuun liitto.

Ahlgren, R-M. 1982. Självuppfattning och fysisk aktivitet. Beteendevetenskaplig idrottsforskning i Sverige. Rapport från symposium på GIH, Stockholm i september 1982. (37-55)

Antikainen, A. 1993. Kasvatus, koulutus ja yhteiskunta. Porvoo. WSOY.

Arajärvi, T. 1992. Tasapainoinen koululainen. Juva.

Berger, P. L. & Berger, B. 1991. Becoming a Member of Society-Socialization. Kirjassa Studying the Social Worlds of Children. Sociological readings. (toim.) Waksler, F. C. (3-11)

Cole, M. & Cole, S. R. 1989. The Development of Children. USA.

Damon, W. 1983. Social and personality development. Toronto. Georg J. McLeod Limited.

Damon, W. 1988. Socialization and Individuation. Teoksessa: Handel, G. Childhood Socialization. New York.

Durkin, K. 1995. Developmental Social Psychology from infancy to old age.

Freedson, P. S. & Evenson, S. 1991. Familial Aggregation in Physical Activity. Research Quarterly Exercise and Sport. Vol. 62. No. 4. (384-389)

Godbey, G. 1981. Leisure in Your Life. An Exploration.

Gottlieb, N. H. & Chen, M.-S. 1985. Sociocultural Correlations of Childhood Sporting Activities: Their Implications for Heart Health. Department of Physical and Health Education, University of Texas at Austin, USA. *Social Science Medicine* Vol. 21, No. 5. (533-539).

Greendorfer, S. L. 1992. Differences in Childhood Socialization Influences of Women Involved in Sport and Women Not Involved in Sport. University of Illinois at Urbana – Champaign. *Teoksessa: Applied Sociology of Sport.* (111-124)

Haastattelu 1. 1998. Karjalan tasavallassa työskentelevä lastentarhanopettaja.

Helkama, K. & Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 1998. Johdatus sosiaalipsykologiaan

Hellstedt, J. C. 1990. Early Adolescent Perceptions of Parental Pressure in the Sport Environment. University of Lowell. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 13, No. 3. (135-143)

Herva, H. & Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 79.

Hiltula, L. 1987. Suomen kansan liikuntaharrastukset vuosisadan vaihteessa. *Teoksessa* (toim.) Jantunen, T. & Klemola, H. & Saastamoinen, F. & Turakainen, A. & Vainio, A. *Ulkoilu elämäntavaksi. Liikunta uusille urille.* Suomen Latu ry. Helsinki. (9-17)

Hoikkala, T. 1993. Katoaako kasvatus, himmeneekö aikuisuus? Aikuistumisen puhe ja kulttuurimallit. Jyväskylä.

Häggman, K. 1992. 1800-luvun perhe: murros ihanteissa ja käsitteissä. *Teoksessa:* (toim.) Alanen, L. & Kähkönen, P. *Arki, perhe, politiikka. Näkökulmia perheeseen ja perhetutkimukseen.* Jyväskylän yliopiston perhetutkimusyksikön julkaisuja 3/92

Itkonen, H. & Pirttilä, I. 1992. *Sosiologian palapeli.* Jyväskylä. GummerusOy.

Jallinoja, R. 1985. Johdatus perhesosiologiaan. Porvoo. WSOY.

Jokivuori, P. & Vainio, T. 1991. Sosiologian perusteet. Hämeenlinna. Karisto Oy:n kirjapaino.

Juntto, A. 1996. Koti-ontologista turvaa vai riskinottoa. Teoksessa: (toim.) Ahlqvist, K. & Ahola, A. Elämän riskit ja valinnat –hyvinvointia lama-Suomessa? Tilastokeskus. Helsinki. (206-231)

Juntunen, J. & Krats, S. 1997. Perhe tutkimuksen puristuksessa. Jyväskylän yliopiston perhetutkimusyksikön julkaisuja 6/97.

Kagitcibasi, C. 1996. Family and Human Development Across Cultures. A View from the Other Side. USA.

Kalinka 1997a. Kalinka –projektin toimintasuunnitelma.

Kalinka 1997b. Kalinka –projektin väliraportti.

Kalinka 1998a. Kalinka –projekti väliraportti 1. 1. – 30. 4. 1998.

Kalinka 1998b. Kalinka –projektin väliraportti 1. 5. – 31. 8. 1998.

Kalinka 1999a. Kalinka –projektin väliraportti 1. 1. – 30. 4. 1999.

Kalinka 1999b. Health and Sport –seminaari Petroskoissa 22. – 25. 4. 1999. Matkaraportti.

Kalinka 1999c. (toim.) Käsmä, J. Kalinka –projektin loppuraportti, luonnos. Kajaani. 1999.

Kalinkan kotisivut. 2000. <http://koklweb1.oulu.fi/kalinka>. 14. 1. 2000

Kannas, L. 1975. Oppilaiden liikunnanopetukseen kohdistuvat asenteet ja niitä säätelevät tekijät. Stadion Vol.12. No.3. (95-98)

Karvinen, J. & Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Helsinki. Otava.

Kivistö, K. & Vaherva, T. 1981. Kasvatussosiologia. Jyväskylä. Gummerus.

Klesges, R. C. & Eck, L. H. & Hanson, C. L. Haddock, K. C. & Klesges, L. M. 1990. Effects of Obesity, Social Interactions, and Physical Environment on Physical Activity in Preschoolers. Health Psychology Vol. 9. No.4. (435-449).

Koillismaa kotisivut. 1999. <http://poro.koillismaa.fi>. 21.12.1999

Koillissanomat kotisivut. 1999. <http://www.koillissanomat.fi> 21. 12. 1999

Krappman, L. 1989. Family Relationship and Peer Relationship in Middle Childhood: An Exploratory Study of the Associations Between Children's Integration into the Social Network of Peers and Family Development. Teoksessa: Family Systems and Life-span Development. USA. (93-104)

Kärkkäinen, P. 1989. Lasten leikkiperinne. Teoksessa: (toim.) Pyykkönen, T. & Telama, R. & Juppi, J. Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114. (19-25)

Käsmä, J. 1999. Selvitys perheliikunnan käsitteistä ja toimintamuodoista. Kalinkaprojektin julkaisematon aineisto.

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

Laakso, L. 1986 Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa: Näin suomalaiset liikkuvat. Vuolle, P. & Telama, R. & Laakso, L. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. (89-99)

Lallukka, K. 1993. Lasten paikka sukupolvijärjestelmässä. Koettu lapsuus 9-11 -vuotiaiden näkökulmasta. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen työpapereita 80/1993.

Lenskyj, H. J. 1994. Women, Sport and Physical Activity: Selected Research Themes. Canada.

Leonard II, W. M. 1980 A Sociological Perspective of Sport. Burgess Publishing Company. Minneapolis, Minnesota.

Liljeström, R. 1985. Varttumisen ehdot. Aikuisen ja lapsen vuorovaikutus muuttuvassa yhteiskunnassa. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Loy, J.W. & Mc Pherson, B. C. & Kenyon, G. 1978. Sport and Social Systems. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley.

Luukkonen 1999. Liikunta- ja terveystkasvatus elämänlaadun osana. Teoksessa: (toim.) Käsmä, J. Lasten ja nuorten liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa. Ajatuksia, kokemuksia, malleja ja tuloksia projektin toiminnasta. Health and Sport – päätösseminarijulkaisu. Kajaani 16. –17. 9. 1999.

Mackay, R. W. 1991. Conceptions of Children and Models of Socialization. Teoksessa: (toim.) F. C. Waksler. Studying the social worlds of children. Sociological readings. (23-37)

Mc Pherson, B. D. & Curtis, J. E. & Loy, J. W. 1989 The Social Significance of Sport. Human Kinetics Books. USA.

Melkas, T. 1996. Yksityiselämän ihmissuhteet 1986 ja 1994. Teoksessa: (toim.) Ahlqvist, K. & Ahola, A. Elämän riskit ja valinnat -Hyvinvointia lama-Suomessa? Tilastokeskus. Helsinki. (182-205)

Nuori Suomi kotisivut. 1999. <http://www.nuorisuomi.fi> 21.12.1999

Nupponen, H. 1997. 9-16 –vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Research Reports on Sport and Health 106. LIKES –tutkimuskeskus.

Patriksson, G. 1988. Theoretical and empirical analyses of drop-outs from youth sports in Sweden. Scandinavian Journal of Sports Science Vol. 10. No.1. (29-37)

Pönkkö, A. 1996. Liikunnasta iloa lapsen elämään. Päivittäinen liikuntakasvatus 5-6 –vuotiaiden päiväkotilasten koetun pätevyiden ja sosiaalisen hyväksynnän tukena. Jyväskylän yliopisto liikuntapedagogiikan lisensiaatin tutkimus.

Pönkkö, A. 1999a. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 62. Jyväskylä.

Pönkkö, A. 1999b. Perheliikuntakokeilu ja –tutkimus Hoijakan ja Karusellin päiväkodeissa. Julkaisussa: Lasten ja Nuorten liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa. Ajatuksia, kokemuksia, malleja ja tuloksia projektin toiminnasta. Health and Sport – päätösseminarijulkaisu, Kajaani 16.-17.9.1999. (14-17)

Ritala-Koskinen, A. 1993. Onko Uusperheestä perheeksi? Tutkimus uusperheen kulttuurisesta kuvasta suomalaisten naisten ja perhelehtien konstruoimana. Jyväskylän yliopiston perhetutkimusyksikön julkaisuja 4/93.

Roos, J. P. 1989. Liikunta ja elämäntapa. Nautintoa vai itsekuria. Jyväskylän yliopisto Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 14.

Ruoppila, I. 1989. Liikunta ja lapsen kehitys. Teoksessa: (toim.) Pyykkönen, T. & Telama, R. & Juppi, J. Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 114. (45-53)

Saarinen, P. 1985. Liikunnastako pysyvä harrastus? Seuruutietoa toiselta neljännelle ikävuosikymmenelle. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 27/1984.

Salonen, T. 1997. Kasvatustieteen luonteesta ja mahdollisuuksista. Teoksessa: (toim.) Siljander, P. Kasvatus ja sosialisatio. Gaudeamus. Helsinki. (166-179)

Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto Studies in Sport, Physical Education and Health 40.

Schaffer, H. R. 1984. The Child's Entry into a Social World. A Volume in the Behavioural development Series. Academic Press inc.

Schwartzman, H. B. 1978. Transformations: The Anthropology of Children's Play. New York.

Seppänen, P. 1981. Urheiluseura ja vanhemmat urheiluun sosiaalistajina. Liikunta ja tiede, 1/81. (26-32)

Setién, M. L. 1996. Spanish Women: Between Family and Autonomous Leisure. Teoksessa: (toim.) Samuel, N. Women, Leisure and the Family in Contemporary Society: a multinational perspective. Cambridge.

Siekinen, M. 1999. Childcare Arrangements and Children's Daily Activities in Belgium and Finland. Joensuun yliopisto kasvatustieteellisiä julkaisuja N:o 48. Joensuun Yliopistopaino. Joensuu.

Siljander, P. 1997. Kasvatus ja sosialisatio-johdatus aiheeseen. Teoksessa: (toim.) Siljander, P. Kasvatus ja sosialisatio. Gaudeamus. Helsinki.

Silvennoinen, M. 1987. Vanhempien koulutus, liikunta-aktiivisuus sekä pojan kilpaurheilua koskevat suoriutumisodotukset. *Liikunta ja tiede* 24, 6-7 (290-295)

Stakesin kotisivut. 2000. <http://www.stakes.fi>. 21. 1. 2000

Stokowski, P. A. 1994. *Leisure in society. A Network Structural Perspective.* Great Britain.

Tarmo, M. 1986. *Tytöt ja pojat koulututkimuksen valossa.* Jyväskylä, kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisu.

Telama, R. & Leskinen, E. & Yang, X. 1996. Stability of habitual physical activity and sport participation: a longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of Science in Sports*. Vol. 6. (371-378)

Telama, R. & Laakso, L & Yang, X. 1994. Physical activity and participation in sports of young people in Finland. *Scandinavian Medicin Science Sports* 4/1994 (65-74)

Telama, R. 1989. Urheilu kasvatusympäristönä. Teoksessa: (toim.) Pyykkönen, T. & Telama, R. & Juppi, J. *Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina.* Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 114. (87-96)

Tilastokeskus. 1997. *Perheet 1996. Väestö 1997:11.* Helsinki.

Tilastokeskus. 1998. *Väestöennuste kunnittain 1998-2030. Väestö 1998:6.* Helsinki.

Tilastokeskus. 1999. *Kunta puntari 4/99. Seutukuntapuntari.* Vantaa.

Waksler, F. C. 1991. *Beyond Socialization.* Teoksessa: *Studying the Social Worlds of Children. Sociological readings.* Koonnut Waksler, F. C. (12-22)

Wold, B. & Anderssen, N. 1992. Health Promotion Aspects of Family and Peer Influences on Sport Participation. *International Journal of Sport Psychology* 23. Research Center for Health Promotion, University of Bergen, Norway. (343-359)

Woolger, C. & Power, G. 1993. Parent and Sport Socialization: Views from the Achievement Literature. University of Houston. *Journal of Sport Behavior*, Vol.16. No. 3. (171-185)

Vanhalakka- Ruoho, M. 1981, Tampereen yliopiston laitoksen tutkimuksia 123/1981.

Vuolle, P. & Telama, R. & Laakso, L. 1986a. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 50 Valtion Painatuskeskus.

Vuolle, P. & Telama, R. & Laakso, L. 1986b. Physical activity in the life style of Finnish adults. *Scandinavian Journal of Sport Science* Vol. 8. No. 3. (105-115)

Yang, X. 1997, A multidisciplinary Analysis of Physical Activity, Sport Participation and Dropping Out Among Young Finns. A 12-year Follow-up study. *Research Reports on Sport and Health* 103. Jyväskylä.

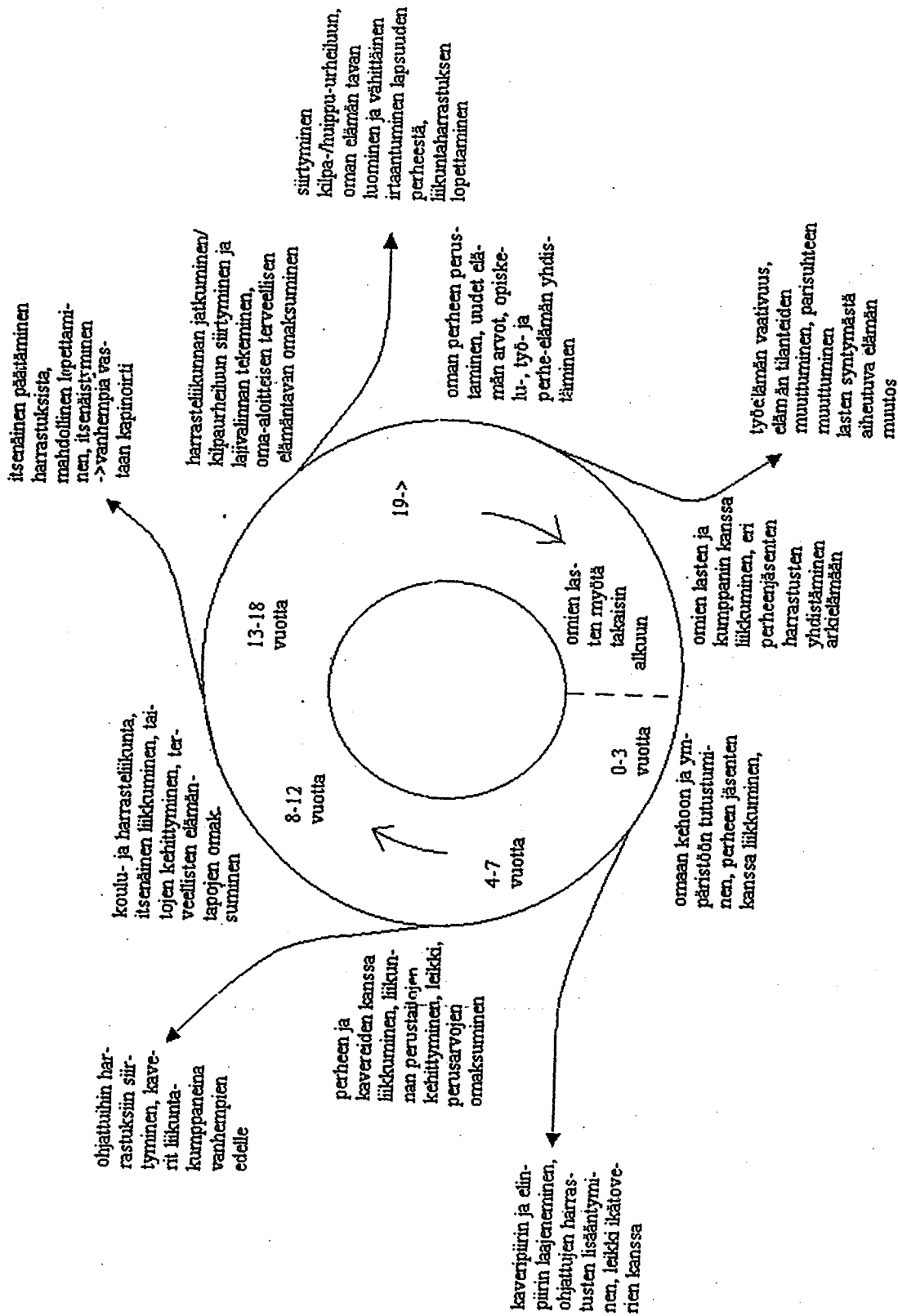
Zaichkowsky, L. D. & Zaichkowsky L. B. & Martinek, T. J. 1980. Growth and Development. The Child and Physical activity. C. V. Mosby Company. United States of America.

NIMETYT KUVIOT:

KUVIO 1	Eniten elämänsisältöä tuovat asiat elinolosuhteiden mukaan (Melkas 1996)	s.10
KUVIO 2	Eniten elämänsisältöä tuovat asiat sukupuolittain tarkasteltuna (Melkas 1996)	s. 11
KUVIO 3	Liikuntaharrastuksen muutos maaseutuyhteisöstä kaupunkiyhteisöön. Kuvio mukailtu Jallinojan perhekäsitysten taustatekijöiden kaaviosta	s. 25
KUVIO 4	Muuttoliikkeen laskelma. Kainuun asukasluvun ennuste 1998-2030 (Tilastokeskus 1998)	s. 45
KUVIO 5	Kalinka -projektin kokeiluohjelmaan sisältyvät toimintamuodot (Pönnkö 1999b)	s.49
KUVIO 6	Perheliikuntatapahtumaan osallistuneiden lasten ikäjakauma	s.56
KUVIO 7	Perheliikuntatapahtumaan osallistuneiden vanhempien koulutus	s.57
KUVIO 8	Ikäryhmittäinen jakauma, kenen kanssa lapset liikkuvat yleensä	s.60
KUVIO 9	Sukupuolittainen jakauma, kenen kanssa lapset liikkuvat mieluiten	s.61
KUVIO 10	Lasten käsitys vanhempien kanssa liikkumisesta ikäryhmittäin	s.61
KUVIO 11	Ikäryhmittäinen jakauma, kenen kanssa lapsi harrastaa liikuntaa mieluiten	s.63
KUVIO 12	Lasten ohjatut liikuntaharrastukset ikäryhmittäin	s.64

LIITE 1

Liikunnan harrastamisen ihannemalli: Perheiliikuntasykli



LIITE 3 (jatkuu)

10. Kumpi vanhemmista harrastaa perheessänne enemmän liikuntaa lasten kanssa?

- a) äiti
- b) isä

11. Käykö lapsesi jossain ohjatussa liikuntaharrastuksessa?

- a) kyllä,

Missä? _____

Kuinka usein? _____

Oletteko mukana lastenne harrastuksessa ja millä tavoin? _____

- b) ei

12. Onko lapsesi liikuntaharrastus mielestäsi?

- a) erittäin tärkeä
- b) tärkeä
- c) vähemmän tärkeä
- d) turha

13. Liikkuuko lapsesi mielestäsi tarpeeksi?

- a) kyllä
- b) ei

14. Liikutko itse mielestäsi tarpeeksi?

- a) kyllä
- b) en, miksi? _____

15. Kuinka usein harrastat penkkiurheilua lapsesi kanssa?

- a) viikoittain
- b) useita kertoja kuukaudessa
- c) kerran kuukaudessa
- d) muutaman kerran vuodessa
- e) en koskaan

16. Oletko harrastanut tai harrastatko liikuntaa kilpailumielessä?

- a) kyllä, mitä lajia ja millä tasolla? _____
-

- b) en

17. Kannustatko lastasi kilpaurheiluun?

- a) paljon
 - b) jonkun verran
 - c) en ollenkaan
-

LIITE 4

Pilottipäiväkotien kyselyhaastattelu

1. Sukupuoli

- a) tyttö
- b) poika

2) ikä_____

3) Harrastatko liikuntaa yleensä

- a) äidin kanssa
- b) isän kanssa
- c) molempien vanhempien kanssa

4) Pidätkö liikkumisesta enemmän?

- a) äidin kanssa
- b) isän kanssa
- c) molempien vanhempien kanssa

5) Harrastatko liikuntaa mieluummin?

- a) kavereitten kanssa
- b) vanhempien kanssa

6) Käytkö katsomassa pelejä tai urheilukisoja?

- a) äidin kanssa
- b) isän kanssa
- c) kavereiden kanssa

Kuinka usein_____

7) Harrastatko liikuntaa ohjatusti?

- a) seurassa
- b) kerhossa
- c) päiväkodissa

8) Oletko ollut mukana Kalingan järjestämissä liikuntatapahtumissa?

- a) liikuntahallilla

Mitä jäi mieleen? Mikä mukavinta?_____

9) Olitko mukana Kalingan uimakoulussa?

- a) kyllä
- b) en

10) Opitko uimaan?

- a) kyllä
- b) en

Mitä?_____

Oliko mukavaa? Mikä?_____

LIITE 4 (jatkuu)

11) Oletko osallistunut vanhempiesi kanssa perheliikuntatapahtumiin?

- a) kyllä
- b) en

12) Oletko harrastanut liikuntaa päiväkodissa?

- a) kyllä, mitä liikuntaa? _____
- b) en

13) Kuinka usein päiväkodissanne harrastetaan ohjatusti liikuntaa?

- a) harvemmin kuin kerran viikossa
- b) kerran viikossa
- c) 2-3 kertaa viikossa
- d) päivittäin

14) Mitä liikuntaa harrastatte sisällä? _____

15) Mitä liikuntaa harrastatte ulkona? _____

16) Oletteko käyneet kaupungin liikuntapaikoilla päiväkotinne kanssa?

- a) kyllä, missä? _____
- b) emme

17) Kuka ohjaa liikuntatuokioitanne päiväkodissa?

- a) lastentarhanopettaja
- b) lastenhoitaja
- c) muu, kuka? _____

18) Mikä on parasta päiväkotiliikunnassa? _____

19) Onko päiväkoti liikunta kivempää kuin vapaa-ajan liikunta?

- a) kyllä, miksi _____
- b) ei

Kalinka -projektin koulutusviikon palautekysely

1. Onko päiväkodissanne toteutettu perheliikunta -ajatusta?
a) kyllä, jos on niin millä tavoin? _____ b) ei
2. Oletko saanut aiemmin ohjausta perheiden yhteiseen liikuntaan ohjaamiseen?
a) kyllä, jos olet niin mistä? _____ b) en
3. Kuuluuko perheliikuntaan ohjaaminen mielestäsi päiväkodeille?
a) kyllä b) ei, jos ei niin kenelle se kuuluu? _____
4. Olisin itse valmis ohjaamaan perheitä yhteiseen liikkumiseen?
a) kyllä b) en
5. Päiväkotisi perheliikuntatapahtumien järjestämisessä suurin hankaluus on
a) varojen puute b) henkilökunnan ajan puute c) tiedon puute
d) vanhempien epäaktiivisuus e) toimivan liikuntaympäristön puuttuminen
f) joku muu syy, mikä? _____
6. Osallistun koulutukseen
a) työnantajan toivomuksesta b) omasta tahdosta c) jostain muusta syystä
mistä? _____
7. Merkitse järjestykseen, mikä on ollut koulutusviikon parasta antia
____ Yleinen informaatio perheliikunnasta
____ Päiväkotien terveystieto
____ Kansainvälinen osuus
____ Liikuntatapahtuman suunnittelu ja demonstraatiot
____ Liikuntapäivän toteutus
8. Kouluttajat olivat mielestäni
a) erittäin asiantuntevia b) jokseenkin asiantuntevia c) heikosti asiaan perehtyneitä
9. Viikon aikana käydyistä asioista muodostui minulle?
a) selvä kokonaisuus b) hajanainen kokonaisuus c) irrallisia ideoita
10. Koulutusviikon aikana oli mielestäni
a) sopivasti teoriaa ja käytäntöä b) liikaa teoriaa c) liikaa käytäntöä
11. Koulutusviikko vastasi odotuksiani
a) hyvin b) melko hyvin c) huonosti
12. Olen koulutusviikkoon
a) erittäin tyytyväinen b) melko tyytyväinen c) tyytymätön
13. Mitkä tämän viikon aikana esille tulleista ideoista tuntuivat toteuttamiskelpoisimmilta omassa päiväkodissasi? _____
14. Mitä jäit koulutuksessa kaipaamaan? _____
15. Olisitko halukas lisäkoulutukseen?
a) kyllä b) en