



OULUN YLIOPISTO  
UNIVERSITY of OULU

ALAKOSKELA HENNI

Perheiliikunnan merkitykset lapsiperheiden arjessa

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Varhaiskasvatuksen koulutus

2016



**Kasvatustieteiden tiedekunta**  
**Faculty of Education**

**Tiivistelmä opinnäytetyöstä**  
**Thesis abstract**

Varhaiskasvatuksen koulutus		Tekijä/Author Alakoskela Henni	
Työn nimi/Title of thesis Perheliikunnan merkitykset lapsiperheiden arjessa			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis Pro gradu -tutkielma	Aika/Year Helmikuu 2016	Sivumäärä/No. of pages 74 + 4
Tiivistelmä/Abstract <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ohjatun perheliikunnan merkityksiä lapsille ja aikuisille. Lisäksi kuvattiin osallistujien omaehtoisen perheliikunnan tottumuksia ja eriteltiin sitä helpottavia ja hankaloittavia tekijöitä. Väestön vähäinen liikkuminen on ollut jo pitkään huolestuttavaa. Terveellisten elämäntapojen omaksuminen alkaa jo reilusti ennen kouluikää luoden vankan pohjan läpi elämän kestäväälle aktiivisuudelle. Suomalaisten suositusten mukaan pienen lapsen tulisikin saada päivittäin kaksi tuntia korkeatehoista liikuntaa. Tutkimusten mukaan tavoitetta ei kuitenkaan saavuteta ja päiväkotikäisetkin lapset ovat inaktiivisia valtaosan päivästä. Perheliikunnan avulla voidaan tukea lasten kehittyviä elämäntapoja ja kannustaa koko perhettä viettämään yhteistä aikaa liikunnan parissa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin keväällä 2015 keräämällä kyselylomakeaineisto jumpista, johon 2-5 -vuotias lapsi osallistui yhdessä aikuisen kanssa. Kohdejoukkona oli yhteensä kuusi eri ohjattua ryhmää kahdesta urheiluseurasta, joissa toteutettiin samankaltaista, telinevoimisteluun painottuvaa jumppaa. Aineisto koostui 41 aikuisen täyttämästä kyselylomakkeesta, jotka analysoitiin sisällönanalysillä ja sisällön erittelyllä.</p> <p>Ohjatun perheliikunnan merkitykset lapselle esiintyivät fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina osa-alueina. Ohjatussa liikuntaharrastuksessa lapsen fyysinen aktiivisuus kasvoi ja motoriikka kehittyi. Tämän ohella lapsi koki onnistumisia, mikä oli omiaan tukemaan liikunnallisen elämäntavan vahvistumista. Lisäksi perheliikuntaryhmän nähtiin parantavan lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja lapsen sosiaalisia taitoja. Sen sijaan aikuinen oli enemmän lapsen tukija ja kannustaja. Ohjattu perheliikunta merkitsi aikuiselle paitsi tukea lapsen kasvatukseen myös aikataulujen organisoimista. Yhteinen harrastus nähtiin kuitenkin positiivisena, sillä se lisäsi perheen yhteistä aikaa ja henkistä hyvinvointia. Omaehtoisesti perheet ilmoittivat liikkuvansa useamman kerran viikossa. Aikuisten ja lasten yhteinen aktiivisuus oli monipuolista ja se tapahtui pääosin ulkona. Ohjatun harrastuksen vaikutus näkyi myös kotona, sillä monet perheet jumppasivat omallakin ajalla. Liikuntaa oli helpompi järjestää, kun arjen menoja suunniteltiin etukäteen ja vanhemmat olivat itse aktiivisia. Vastaavasti pitkät työ- ja päiväkotipäivät lohkaisivat joskus ajan liikunnan</p>			
Asiasanat/Keywords Perheliikunta, lapsiperheet, fyysinen aktiivisuus			

## SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>LAPSUUDEN LIIKUNTA.....</b>	<b>3</b>
2.1	Fyysinen aktiivisuus varhaislapsuudessa .....	4
2.2	Sosiaalisen ympäristön vaikutus lapsen aktiivisuuteen .....	7
2.2.1	<i>Perhe</i> .....	8
2.2.2	<i>Kaverit</i> .....	9
2.2.3	<i>Varhaiskasvattajat</i> .....	10
<b>3</b>	<b>PERHE KEHITYKSEN KONTEKSTINA .....</b>	<b>13</b>
3.1	Perheen vuosisadat .....	14
3.2	Lapsiperheiden arki.....	17
<b>4</b>	<b>PERHELIIKUNTA .....</b>	<b>23</b>
4.1	Ohjattu perheliikunta .....	25
4.2	Omaehtoinen perheliikunta .....	28
<b>5</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....</b>	<b>31</b>
5.1	Aineistonkeruu .....	31
5.2	Laadullinen tapaustutkimus .....	34
5.3	Aineiston analyysi.....	35
<b>6</b>	<b>TULOKSET .....</b>	<b>40</b>
6.1	Ohjatun perheliikunnan merkitykset lapselle .....	40
6.2	Ohjatun perheliikunnan merkitykset aikuiselle .....	43
6.3	Ohjattuun perheliikuntaan osallistuneiden omaehtoinen perheliikunta .....	44
6.4	Yhteenveto .....	49
<b>7</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>51</b>
7.1	Tulosten tarkastelu .....	51
7.2	Tutkimuksen kriittinen tarkastelu ja jatkotutkimusehdotukset .....	56
	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>59</b>
	<b>LIIITTEET</b>	



# 1 JOHDANTO

Lapsena omaksutut terveelliset elämäntavat luovat vakaan perustan läpi elämän kestäväälle aktiivisuudelle (Telama ym. 2014; Yang 1997). Varhaislapsuudesta lähtien fyysinen aktiivisuus estää useiden sairauksien syntymistä (De Onis, Blössner & Borghi 2010, 1263; Timmons, Naylor & Pfeiffer 2007, 127). Suomalaisen Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 3) mukaan lapsen tulisi saada intensiivistä liikuntaa kaksi tuntia joka päivä. Se ilmenee tavallisimmin toiminnallisina leikkeinä (Timmons, Naylor & Pfeiffer 2007, 124). Useimpien tutkimusten mukaan tämä tavoite ei kuitenkaan täyty (mm. Gubbels, Van Kann & Jansen 2012, 3; Soini 2015, 63) ja lapset ovat inaktiivisia noin kymmenen tuntia päivittäin (Cardon & De Bourbeaudhuij 2008; Sääkslahti 2005).

Perheen vaikutus lapsen oppimisiin toimintamalleihin on kiistaton (mm. Cools ym. 2011; Lee ym. 2010; Quarmby & Dagkas 2010) ja vanhempien liikunnallisuus edistääkin lasten fyysistä aktiivisuutta erityisesti ennen kouluikää (Alderman, Benham–Deal & Jenkins 2010, 64–65). Perheliikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti paitsi fyysisen aktiivisuuden määrään, myös perheen yhteiseen aikaan, jota sekä lapset (Valkonen 2006) että huoltajat (Kaikkonen & Hakulinen–Viitanen 2012, 51) toivovat lisää. Perheliikunnalla tarkoitetaan sitä aktiivisen yhdessäolon aikaa, jolloin aikuinen ja lapsi liikkuvat kuntotasonsa mukaisesti. Sitä voi tapahtua esimerkiksi leikkien, kotitöiden tai ohjattujen harrastusten muodossa. (Arvonen 2007, 7.)

Varsinaista perheliikuntaa on sekä kansainvälisellä että kansallisella tasolla tutkittu melko vähän, vaikka perheen vaikutuksista lapsen fyysiseen aktiivisuuteen tiedetäänkin paljon. Tiedekunnassamme on aikaisemmin valmistunut Sarjosalon (2012) pro gradu –tutkielma, jossa selvitettiin alakouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen suunnatun perheliikuntakurssin merkityksiä Vanhempien Akatemia –hankkeessa. Oma tutkimukseni tukee Sarjosalon (2012) työtä luoden uusia näkökulmia alle kouluikäisten lasten perheliikuntaan. Lisäksi tiedekunnassa on valmisteilla pro gradu (Isteri & Halonen 2016), joka tarkastelee perheliikuntaa vuorovaikutuksen näkökulmasta. Perheliikuntaan tulisi kiinnittää enemmän huomiota sekä käytännön tasolla että tieteellisesti, koska sillä voitaisiin laajasti vaikuttaa lasten ja perheiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Sen avulla voidaan saada vähän liikkuvat vanhemmat ”leikin varjolla” liikkeelle ja antaa lapsille liikunnallista esimerkkiä varhaisvuosista lähtien. Perheliikuntaa tulee tutkia, sillä

sen keinoin voimme vastata väestön liikkumattomuuteen ja sairauksien lisääntymiseen. Tutkimustiedon pohjalta voidaan suunnitella laadukasta perheliikuntaa, joka aidosti aktivoi samaan aikaan sekä lapset että aikuiset.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkimuskysymysten ohjaamana perehtyä niihin merkityksiin, joita ohjatulla perheliikunnalla on 2–5 –vuotiaille lapsille ja perheen aikuisille. Lisäksi selvitän, millaista on osallistujien omaehtoinen perheliikunta ja tuon esille sitä helpottavia ja hankaloittavia tekijöitä perheiden arjessa. Tutkielma etenee johdannon jälkeen kolmeen teorialukuun. Ensin käsittelen pienten lasten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta osin kandidaatintutkielmani *Lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa* (Alakoskela 2014) pohjalta. Lisäksi tuon esille muiden lapsen ympärillä olevien merkityksellisten ihmisten vaikutuksia lapsen liikuntakäyttäytymiseen. Luvussa kolme kiinnitän huomion moninaiisiin perhekäsityksiin ja niiden muutoksiin aikojen saatossa. Samalla kokoan nykyajan lapsiperheen arjen palaset yhteen. Viimeinen teorialuku nivoo edelliset teemat, liikunnan ja perheen, perheliikunnaksi. Siinä pureudun ohjatun ja omaehtoisen perheliikunnan erityispiirteisiin.

Luvussa viisi siirrän huomion teoreettisesta viitekehuksesta toteuttamaani tutkimukseen, kun esittelen aineistonkeruuprosessin ja analyysin. Aineisto on kerätty telinevoimisteluun painottuvasta jumpasta, johon 2–5 –vuotias lapsi aikuisen kanssa osallistuu. Tutkimukseen on kyselylomakkeella vastannut 41 lapselle läheistä aikuista. Tutkimusta voidaan pitää kvalitatiivisena tapaustutkimuksena, sillä aineisto on kohdentunut keskenään samankaltaisiin ohjattuihin perheliikuntaryhmiin ja koskee täten tutkijan itse valitsemaa, rajattua ihmisryhmää (Syrjälä ym. 1996). Kaksi ohjattua perheliikuntaa koskevaa tutkimuskysymystä on analysoitu sisällönanalyysillä ja omaehtoisen perheliikunnan osuus sisällön erittelyllä. Kuudennessa luvussa kuvaan tulokset, joiden pohjalta voin todeta, että perheliikunnalla on moninaisia merkityksiä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Tämä tutkimus valottaa sitä liikunnan arkitodellisuutta, jota ohjattuun perheliikuntaan osallistuvat perheet elävät, mutta perheliikuntaan kohdennettua tutkimusta tarvitaan vielä lisää.

## 2 LAPSUUDEN LIIKUNTA

Suomalainen liikuntakulttuuri on kokenut suuria muutoksia viimeisen sadan vuoden aikana. Arkiliikunta ja perinteisten yksilölajien kannattajat ovat vaihtuneet rakennettuihin liikuntapaikkoihin ja urheilun kaupallistumiseen. (Zacheus 2008.) 1900-luvun alkupuolella voimistelunopettajat toivat esille, että lapset tulisi saada urheilun pariin, mikä vähentäisi rikoksia ja muita pahuuksia. Lisäksi koko väestölle tulisi tarjota mahdollisuus virkistytymiseen ja ulkoiluun esimerkiksi puistojen muodossa. (Ilmanen 1996, 30–34.) Sotien jälkeen maaseudulle saatiin omaleimaista kulttuuria, kun kylien väkiluku kasvoi ja elämä vilkastui. Erityisesti lapset ja nuoret harrastivat liikuntaa ja se kokosi ihmisiä yhteen. Toiminta organisoitiin itse ja lajeina olivat muun muassa hiihto, luistelu ja yleisurheilu. (Ilmanen & Itkonen 2000.) Väestö alkoi kiinnittää huomiota liikunnan laajamittaisiin terveydellisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin hyötyihin. Vapaa-aikaa alettiin käyttää liikkumiseen ja fyysisestä kunnosta huolehtimiseen. Ihmisiä kannustettiin liikkumaan erilaisilla tempauksilla. (Vasara 2004.) Lisäksi rakennettiin kuntoratoja ja pelialueita suuria joukkoja varten, sillä ne olivat halpoja tehdä ja ne saavuttivat itsenäisiä liikkujia. (Ilmanen 1996, 157–158.) Sen sijaan tämän vuosituhannen alussa liikunnasta on alettu hakemaan paitsi terveyttä, myös elämyksiä ja rentoutumista (Tähtinen ym. 2002).

Lapsikin saa liikunnasta elämyksiä. Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia ja tutkia maailmaa. Sen avulla hän oppii tuntemaan sekä itseään että muita ihmisiä. Liikunta tuo lapsen päiviin hyvinvointia, onnistumisia ja iloa, jolloin itsetunto saa tarvitsemaansa vahvistusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22.) Varhaislapsuudessa motorinen kehitys vaikuttaakin suuresti siihen, miten lapsi hahmottaa ympärillään olevaa tilaa. Tutkiminen tapahtuu kaikilla aisteilla, eri asioita kokeillen. Liikkuminen on lapselle leikkiä. (Zimmer 2002.)

Liikuntataidot kehittyvät, kun lapsi liikkuu monipuolisesti. Fyysinen aktiivisuus alkaa jo vauvana, kun lapsi opettelee hallitsemaan omaa kehoaan. Hän oppii kääntymään, istumaan ja ryömimään. Vähitellen monimutkaisemmatkin toiminnot alkavat onnistua ja perusta monipuoliselle liikunnalle kehittyy. (Strong ym. 2005, 736.) Hyvä motoriikka sitouttaa lapsen liikuttamaan kehoaan ja olemaan fyysisesti aktiivinen. Omalle taitotasolle sopivia tehtäviä haetaan ympäristöstä jatkuvasti ja onnistumisia alkaa kertyä. Samalla taidot karttavat ja temput muuttuvat entistä haasteellisemmiksi. Liikuntaan liittyvä ilo ja

mielihyvä saavat lapsen haluamaan tehtäviä aina vain enemmän; liikunnalliset elämäntavat alkavat muodostua. (Stodden ym. 2008.) Liikunnallisessa elämäntavassa yksilö valitsee omasta tahdostaan fyysisesti aktiivisen tavan olla ja elää. Lapsella tämä tarkoittaa esimerkiksi toiminnallisia leikkejä. (Sääkslahti 2015, 142.) Yangin (1997) mukaan terveelliset elämäntavat alkavat kehittyä jo kolmen vuoden iässä. Lapsena omaksuttu aktiivisuus kantaa pitkälle tulevaisuuteen (Telama ym. 2014; Yang 1997).

## **2.1 Fyysinen aktiivisuus varhaislapsuudessa**

Fyysinen aktiivisuus on kehon liikettä, joka kuluttaa energiaa (Bouchard, Blair & Haskell 2007; WHO 2004, 38). WHO:n kansainväliset suositukset 5–17 –vuotiaille on vähintään 60 minuuttia kohtalaisen kuormittavaa liikkumista päivittäin. Pienillä lapsilla tämä tarkoittaa usein kokonaisvaltaista leikkiä (Timmons, Naylor & Pfeiffer 2007, 124). Suositusten täyttymiseksi liikkua voi joko omaehtoisesti tai ohjatusti, perheen kesken tai urheiluseuroissa. (WHO 2013, 7.) Sen sijaan suomalaisen varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 3) mukaan lapsen tulisi saada reipasta liikuntaa kaksi tuntia joka päivä. Useat tutkimukset kuitenkin osoittavat, etteivät lapset ole fyysisesti aktiivisia suositusten mukaisesti (mm. Dowda ym. 2004, 195; Gubbels, Van Kann & Jansen 2012, 3; Reunamo ym. 2014, 14; Soini ym. 2014, 594). Keskimäärin kaksi kolmasosaa lasten päivittäisistä toiminnoista on inaktiivista (Cardon & De Bourdeaudhuij 2008; Sääkslahti 2005).

Fyysisellä aktiivisuudella on laajat terveysvaikutukset. Se suojelee ylipainolta (De Onis, Blössner & Borghi 2010, 1263; Moore ym. 2003, 10) ja ennaltaehkäisee muun muassa diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien syntymistä (Bouchard, Blair & Haskell 2007; Timmons, Naylor & Pfeiffer 2007, 127; WHO 2004, 38). Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että lapsella on terveelliset elämäntavat varhaislapsuudesta lähtien (Moore ym. 2003, 16; Strong ym. 2005, 736).

Lapsuuden fyysisellä aktiivisuudella on yhteys paitsi fyysiseen kasvuun ja kehitykseen, myös kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Varhaislapsuus on tärkein vaihe lihaksiston ja luuston vahvistumisessa sekä motoristen perustaitojen oppimisessa (Timmons, Naylor & Pfeiffer 2007, 126). Fyysisen aktiivisuuden myötä lapsen motoriikka kehittyy ja hermostoon tallentuu ohjelmoituja liikemalleja. Taitoa harjoitellessa ja toistojen kertyessä liikkuminen automatisoituu. (Ayres 2008.)



Sonin ja Meiselsin (2006) mukaan motoriset taidot ovat yhteydessä kognitiiviseen kehitykseen. Varhaislapsuuden fyysinen aktiivisuus korreloi esimerkiksi lukemaan oppimisen ja matemaattisten taitojen kanssa. Näitä edesauttavat muun muassa silmän ja käden koordinaatio sekä vahva hienomotoriikka. Lisäksi on tärkeää muistaa, että lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus perustuu kehon liikehdintään: ilmeisiin ja eleisiin (Ahonen ym. 2005, 15).

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea muun muassa lapsen mielikuvitusta, luovia kykyjä sekä sosiaalisia taitoja (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2008, 29). Näitä tärkeitä sosioemotionaalisia taitoja voi harjoitella leikkien, liikunnan ja pelien avulla. Tarkat säännöt opettavat lapsia toimimaan yhdessä muiden kanssa. (Tsangaridou ym. 2007.) Lapset oppivat tunteiden säätelyä ja osaavat nimetä niitä, he totuttelevat toimimaan erikokoisissa ryhmissä ja saavat mahdollisuuden kehittää itse uusia sovelluksia leikkeihin ja peleihin (Takala 2014; Takala ym. 2011, 41).

Huomattava osa alle kouluikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta on istumista tai paikallaan olevaa toimintaa. Asteikolla yhdestä viiteen suomalaisten lasten keskimääräinen aktiivisuus on 1,54 (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012, 250), kun taas Yhdysvalloissa vastaava luku on 2,55 (Bower ym. 2008, 26) ja Alankomaissa 2,59 (Gubbels, Van Kann & Jansen 2012, 5). Täytyy ottaa huomioon, että suomalainen tutkimus on toteutettu aamupäivisin klo: 8:00 – 12:00. Tämän tulisi kuitenkin olla lapsen aktiivisinta aikaa. Kaksi muuta tutkimusta koskee koko päiväkotipäivää.

Alle kouluikäisten lasten fyysisessä aktiivisuudessa arkipäivien ja viikonlopun välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa (Cardon & De Bourdeaudhuij 2008, 326; Soini ym. 2014, 589; Soini ym. 2012, 55). Belgiassa lapset liikkuvat vähintään keskiraskaalla tasolla sekä arkena että viikonloppuna keskimäärin 34 minuuttia päivässä. Istumista ja paikallaan olevaa toimintaa tapahtuu noin kymmenen tuntia päivässä. (Cardon & De Bourdeaudhuij 2008, 329.) Suomalaisissa tutkimuksissa on saatu selville, että pieni lapsi liikkuu riittävällä tasolla noin 60 minuuttia päivässä, ja paikallaan he ovat keskimäärin yli kymmenen tuntia. (Soini ym. 2014, 594; Soini ym. 2012, 55.)

Fyysinen aktiivisuus on intensiivisempää vanhemmilla lapsilla. Alle 3-vuotiailla lapsilla korkeaa fyysistä aktiivisuutta on 7% ajasta ja esikouluikäisillä 11%. Tämä ero konkretisoituu erityisesti vapaissa ulkoleikeissä; alle 3-vuotiaat ovat liikunnallisesti

riittävän aktiivisia vain 22% ulkoiluajasta, kun taas 6–vuotiaat käyttävät samaan 37% ajasta. (Gubbels, Van Kann & Jansen 2012, 5; Reunamo ym. 2014.)

Monien tutkimusten mukaan pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt (mm. Cardon ym. 2009, 337; Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012, 251; Reunamo ym. 2014, 7; Soini 2015, 63; Soini ym. 2014, 593). Poikien liikkuminen on usein kuormittavampaa. Heidän kaikista toiminnoistaan 12% on intensiivistä aktiivisuutta, kun tytöillä vastaava luku on 8% (Reunamo ym. 2014, 7). Tytöille kertyy poikia enemmän myös istumista (O'Dwyer ym. 2012, 7). Soinin ym. (2014, 595) mukaan suurimmat erot tyttöjen ja poikien välillä fyysisessä aktiivisuudessa on näkyvillä talvisina arkipäivinä.

Motoristen taitojen kehittyminen on yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Reunamo ym. 2014, 10; Reunamo, Saros & Ruismäki 2012, 505). Sääkslahden (2005, 89) mukaan poikien hyviin motorisiin taitoihin vaikuttaa runsas ulkona leikkiminen. Motorisesti taidokas lapsi liikkuu intensiivisesti 10% ajasta (klo: 8:00 – 12:00), kun tukea tarvitsevan määrä on vain puolet tästä (Reunamo ym. 2014, 10). Motoriikkaan tukea tarvitsevan lapsen aktiivisuus asteikolla yhdestä viiteen on 1,507 ja taitavan tai vain hieman tukea tarvitsevan lapsen 1,548. Ero on tilastollisesti erittäin merkittävä. (Reunamo, Saros & Ruismäki 2012, 505.) Varhaiskasvattajat ovat arvioineet, että alle 3–vuotiaista 76% ja esikouluikäisistä 35% tarvitsevat tukea motorisiin taitoihin (Reunamo ym. 2014, 10). Tällä hetkellä ne lapset, jotka tarvitsisivat eniten fyysistä aktiivisuutta, saavat sitä vähiten. (Reunamo ym. 2014, 10; Reunamo, Saros & Ruismäki 2012, 505.) Heikot motoriset taidot ovat negatiivisesti yhteydessä paitsi aktiivisuuteen myös lapsen sosiaalisiin suhteisiin, tunteiden ilmaisemiseen ja ymmärtämiseen sekä keskittymiskykyyn. Motorisesti taidokas lapsi on innokas kokeilemaan uutta ja käyttää mielikuvitustaan ja luovia taitojaan. Hän luottaa ympärillään oleviin ihmisiin ja solmii ystävyysuhteita. (Reunamo ym. 2014, 11.)

Useiden tutkimusten mukaan ulkoleikkien merkitys lapsen fyysiselle aktiivisuudelle on suuri (Gubbels, Van Kann & Jansen 2012, 3; Reunamo ym. 2014, 8; Reunamo, Saros & Ruismäki 2012, 504; Soini 2015, 64; Sääkslahti 2005). Intensiivisestä liikunnasta 67% tapahtuu ulkona (Reunamo ym. 2014, 8), ja paikallaan olevat toiminnot vähenevät ulkoilun aikana puoleen (Gubbels, Van Kann & Jansen 2012, 3). Reunamon, Saroksen ja Ruismäen (2012, 505) tutkimuksessa on saatu selville, että lasten aktiivisuus on korkeimmillaan ohjatuissa ulkoliikuntatuokioissa. Tällaista toimintaa ei esimerkiksi päiväkodissa tapahdu juuri ollenkaan. Parishin, Rudisillin ja St. Ongen (2007, 175) tutkimus tukee näkemystä,

jossa ohjattu toiminta lisää lasten korkeaa fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi retkien on todettu lisäävän intensiivisyyden tasoa (Dowda ym. 2004, 183).

Vuodenaikojen vaihtelut ovat yhteydessä pienten lasten aktiivisuuteen. Kesäkuukaudet ovat aktiivisinta aikaa, kun taas talvella ulkoilu ja intensiivinen liikkuminen ovat määriltään vähäisempiä. (Burdette, Whitaker & Daniels 2004, 355; Carson ym. 2010, 392; Soini ym. 2014, 593). Soinin ym. (2014, 593) tutkimuksessa lapset leikkivät syksyisin ulkona lähes kolme tuntia ja talvella alle kaksi tuntia. Sääkslahden (2005, 71–72) mukaan sisäleikki vähenee syksyllä ja vastaavasti ulkoleikin määrä lisääntyy.

Laajat ja avarat tilat sekä ulkona että sisällä lisäävät lasten aktiivisuuden tasoa (Cardon ym. 2008, 14; Gubbels, Van Kann & Jansen 2012, 5). Fyysistä aktiivisuutta tukevassa ympäristössä lapsille tarjotaan innostavia virikkeitä. Se on vahva korrelaatti fyysiselle aktiivisuudelle. (Bower ym. 2008, 27.) Liikkumiseen lapsia innostavat lisäksi erilaiset pinnat kuten asfaltti (Cardon ym. 2008, 11), viheralueet (Dyment, Bell & Lucas 2009) sekä ulkotelineiden ja leikkivälineiden vapaa käyttö (Cardon ym. 2009). 3–6 –vuotiailla on käytössään noin 6,5 liikuntavälinettä; yleisimpänä polkupyörä, sukset, luistimet ja lenkkarit (Nupponen ym. 2010, 86). Kyttä (2003) nimeää lapselle suotuisan ympäristön melukyläksi, jossa lapsi hyväksytään osaksi arkea. Ihanneympäristössä lapselle on tarjolla monenlaisia virikkeitä, sekä rakennettuja että mielikuvituksen tuottamia. Hänellä on laajat mahdollisuudet kokeilla ja hyödyntää koko ympäristöään leikeissä.

## **2.2 Sosiaalisen ympäristön vaikutus lapsen aktiivisuuteen**

Lapsi hyödyntää mielellään koko tarjolla olevan tilan kokeillakseen uusia taitoja. Monissa paikoissa fyysinen ympäristö välineineen ja telineineen onkin kunnossa, mutta lapset eivät silti liiku riittävästi. Usein aikuisten asenteet, luulot tai pelot voivat olla rajoitteena lapsen fyysiselle aktiivisuudelle. (Sääkslahti 2015, 172.) Toiminnan mahdollistaminen tai estäminen voi olla joko tietoista tai tiedostamatonta, jolloin siihen on vaikeampi puuttua (Hurme 2006, 150). Aikuisten tulisi kuitenkin miettiä luotuja sääntöjä ja toimintaperiaatteita kriittisesti, jotta lasten aktiivisuudelle jäisi enemmän tilaa. Turhat kiellot paitsi passivoittavat, voivat myös viedä lapselta innokkuuden kokeilemiseen ja tutkimiseen. Aikuisten tehtävänä on turvallisuuden takaamisen lisäksi aktivoida lapsia pitämään hauskaa liikunnan parissa. (Sääkslahti 2015, 172.) Sosioekologisen mallin

mukaan myös arjen ihmissuhteet – perhe, kaverit ja varhaiskasvattajat – vaikuttavat läheisesti lapsen käyttäytymiseen (McLeroy ym. 1988).

### 2.2.1 Perhe

Perheellä on todettu olevan merkittävä yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (mm. Cools ym. 2011; Lee ym. 2010; Quarmby & Dagkas 2010.) Mitä enemmän vanhemmalle kertyy fyysistä aktiivisuutta, sitä enemmän myös lapsi liikkuu (Lehmuskallio, Konkarikoski & Tiistola 2015). Tämä yhteys on vahva erityisesti alle kouluikäisten lasten ja heidän vanhempiansa kohdalla (Alderman, Benham–Deal & Jenkins 2010, 64–65). Perheessä vallitsevat arvot, asenteet ja mielipiteet ympäröivää maailmaa kohtaan heijastuvat lapsiin alusta saakka (Sääkslahti 2015, 142). Vanhemmat ovatkin tärkeässä asemassa siinä, mitä lasten toimintoja he rajoittavat tai mahdollistavat (Hurme 2006, 150). Heidän toimintansa vaikuttaa suuresti lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Davison, Cutting & Birch 2003, 1593). Hyvä lähtökohta koko perheen aktiivisuudelle on hyötyliikunta; erityisesti lyhyet matkat olisi hyvä taittaa jalan tai pyörällä. Rattaissa istumisen sijaan lasta tulee rohkaista liikkumaan itse. (Juutinen Finni ym. 2013, 34.)

Bentleyn ym. (2012, 3) mukaan moni vanhemmista uskoo, että juuri heidän lapsensa liikkuu riittävästi. Laps Suomen –tutkimukseen osallistuneista pienten lasten vanhemmista 87% ilmoittaakin, että oman lapsen aktiivisuus olisi riittävää (Nupponen ym. 2010, 87). Ajatellaan, että lapset ovat liikkeellä alituisesti tai että pojat olisivat luonnostaan urheilullisia (Hesketh, Hinkley & Campbell 2012, 3). Osa äideistä ja isistä kuitenkin korostaa, kuinka vaikeaa on arvioida oman lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää. He peilaavat aktiivisuuden tasoa esimerkiksi lasten energisyyteen, painoon ja ulkomuotoon. Mikäli lapsella tuntuu riittävän virtaa tai hän on vartaloltaan hoikka, oletetaan lapsen olevan fyysisesti aktiivinen. Vanhemmat tuovat esille myös erilaisia syitä sille, miksi lapsen aktiivisuus saattaa olla niin alhainen. Esimerkiksi turvallisten paikkojen, ajan ja rahan puute sekä huono sää lasketaan rajoitteiksi. (Bentley ym. 2012.) Jos lapsi koetaan kiukkuseksi tai väsyneeksi, ei innostaminen ole helppoa (Juutinen Finni ym. 2013, 34).

Lapsella, jonka isä liikkuu usein, on keskimäärin hyvät motoriset taidot. (Cools ym. 2011, 652). Lisäksi liikuntaa harrastavien vanhempien lapsille kertyy vähemmän istumista ja vastaavasti enemmän aktiivisuutta (O'Dwyer ym. 2012, 7). Kannustamalla ja rohkaisemalla vanhemmat voivat ohjata lasta liikunnan pariin. Vastaavasti äidin tai isän

vähättelevä ja negatiivinen suhtautuminen fyysistä aktiivisuutta kohtaan vaikeuttaa myös lapsen aktiivisuutta. (Brunton ym. 2005, 328–329.) Alle kouluikäisten poikien liikuntatottumuksiin vaikuttavat positiivisesti isän fyysinen aktiivisuus ja osallistuminen toiminnallisiin leikkeihin lapsen kanssa (Beets ym. 2007, 128). Lisäksi kuljetus päiväkotiin joko pyörällä tai autolla saavat pojat aktivoitumaan. (Cools ym. 2011, 652.)

Poikia rohkaistaan tyttöjä enemmän liikunnallisiin harrasteisiin (Cleland ym. 2010, 403). Vanhemmat kannustavat tyttäriä liikunnassa eri tavoin: äidit kuljettavat lasta usein tapahtumiin tai harrastuksiin ja isät näyttävät omaa esimerkkiä. Heidän aktiivinen elämäntyö innostaakin tyttäriä fyysiseen aktiivisuuteen. (Davison, Cutting & Birch 2003, 1592–1593). Tyttöjen aktiivisuutta lisää myös ulkoilu perheen kesken erityisesti arkipäivinä (Beets ym. 2007, 129). Lisäksi erilaiset välineet ja pyöräily kuljetusmuotona on hyödyksi tytöille (Cools ym. 2011, 652). Vanhempien inaktiivisen elämäntyölin koetaan vaikuttavan erityisesti tyttäriin (Jago ym. 2010, 5). Kaiken kaikkiaan tytöt kaipaavat poikia enemmän vanhempien rohkaisua ja kannustamista liikkumiseen (Cleland ym. 2010, 405).

Useiden vanhempien mukaan sisaruksilla on yhteyttä lapsen aktiivisuuteen ja arjen valintoihin. He kokevat, että sisarukset antavat lapselle toimintamalleja erityisesti kotiympäristössä tapahtuvaan aktiivisuuteen esimerkiksi leikkeihin, peleihin ja pyöräilyyn. Useimmiten vaikutus toteutuu vanhemmalta sisarukselta nuoremman suuntaan. Pienempi lapsi saakin seurata isosisarusten arkea läheltä ja pyrkii monesti jäljittelemään heidän käyttäytymistään. (Edwards ym. 2015, 4–5.) Takalo (2004, 67) nostaa esille, että monet lapsista seuraavat erityisesti isoveljen toimintaa. Vaikutus ulottuu sekä organisoituihin harrastuksiin että vapaampaan, omaehtoiseen aktiivisuuteen. Bentley ym. (2012) mukaan sisarusten ja kavereiden kanssa tapahtuva toiminnallisuus on helpompaa, kun vanhemmat ovat tietoisia lähellä olevista liikuntamahdollisuuksista.

### 2.2.2 Kaverit

Kavereilla on positiivinen yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (mm. Lehto, Reunamo & Ruismäki 2012, 279; Maturo & Cunningham 2013, 33; Reunamo ym. 2014, 10). Lapsi hakeutuu luonnostaan muiden seuraan ja kavereiden käyttäytymismalleilla onkin merkitystä lapsen omaan toimintaan (Macdonald–Wallis, Jago & Sterne 2012, 639; McLeroy ym. 1988). Monet vanhemmat jakavat myös mielipiteen siitä, että kavereilla on merkitystä lasten arkeen ja leikkeihin. Kavereiden koetaan vaikuttavan erityisesti

ohjattuihin liikuntahetkiin esimerkiksi päiväkodissa, koulussa tai harrastuksissa. (Edwards ym. 2015, 5.)

Ryhmän koko on yhteydessä lasten aktiivisuustasoon. Liian suuri ryhmäkoko vähentää fyysistä aktiivisuutta erityisesti sisätiloissa. (Gubbels ym. 2011.) Alle 3-vuotiailla lapsilla korkeimman fyysisen aktiivisuuden tuottaa yhden lapsen seura, kun taas vanhemmat lapset hyötyvät suuremmasta kaveriryhmästä (Lehto, Reunamo & Ruismäki 2012; Reunamo ym. 2014, 12). Gubbelsin ym. (2011, 88) mukaan alle kolmevuotiaillakin fyysinen aktiivisuus nousee ulkona, kun kavereita on lähellä enemmän kuin yksi. Lähes 63% korkeasta aktiivisuudesta tapahtuu vähintään yhden lapsen ja vain 4% aikuisen seurassa. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä suurempi merkitys kavereilla on. Pojille ryhmän merkitys on tyttöjä suurempi; korkeasta aktiivisuudesta kaveriryhmän kanssa tapahtuu pojilla 27% ja tytöillä 14%. (Reunamo ym. 2014.)

Lasten luonteenpiirteillä on myös merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen (Lehto, Reunamo & Ruismäki 2012, 280; Reunamo ym. 2014, 12). Vetäytyvillä lapsilla on riski jäädä kaveriryhmän ulkopuolelle, eikä hän näin saa inspiraatiota omaan liikkumiseen. Fyysisen aktiivisuuden taso saattaa laskea, mikäli lapsella on heikot sosiaaliset taidot. (Lehto, Reunamo & Ruismäki 2012, 280.) Syrjäänvetäytyvä lapsi tarvitsee aikuisen tukea liittyäkseen muiden lasten leikkeihin ja peleihin. Kiinnittämällä huomiota kannustamiseen ja rohkaisemiseen, lapsen fyysinen aktiivisuus voidaan saada nousuun. (Reunamo ym. 2014, 14.) Epäsosiaalinen tai liian itsenäinen seura voi myös vähentää lapsen intensiivistä liikkumista. Itseohjautuva lapsi on keskittynyt omaan tekemiseensä, jolloin hän ei saa toisessa lapsessa aikaan innostumista. (Lehto, Reunamo & Ruismäki 2012.)

### 2.2.3 Varhaiskasvattajat

Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on pienten lasten eheä kehitys, kasvu ja oppiminen. Sitä tapahtuu kotona, päiväkodissa ja muissa lapsen elämänpiireissä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11.) Tämän linjauksen mukaan varhaiskasvattajiksi voidaan siis laskea myös erilaisten perheliikuntakurssien ohjaajat. He suunnittelevat osallistujien tarpeisiin vastaavaa liikuntakasvatusta tavoitteiden pohjalta (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465–466).

Zimmer (2002) tuo esille, että liikuntakasvatuksen suunnitelmat tulisi olla joustavia ja mukautuvia. Suunnittelun lähtökohtana on hyvä olla osallistujien taidot ja mielenkiinnonkohteet, jolloin toiminta pysyy kannustavana ja mielekkäänä (Karvonen 2000, 25). Kyhälä, Reunamo ja Ruismäki (2012, 251) ovat havainneet, että fyysinen aktiivisuus on korkeampi, jos liikuntakasvatuksen suunnitteluun käytetään aikaa ja siinä otetaan lapset yksilöidysti huomioon. Varhaiskasvattajat kaipaisivatkin juuri tähän lisää keinoja ja kannustusta. Huolellinen suunnittelu on siis oleellista, mutta se ei suoraan ennusta korkeaa aktiivisuuden tasoa. (Iivonen 2008, 116.) Ammattitaitoinen ohjaaja osaa varautua spontaaneihin ideoihin ja antaa niille tilaa. Lapsille olisi myös syytä antaa vapauksia keksiä itse erilaisia merkityksiä liikuntatiloille ja -välineille. Lapsen mielessä tilasta voi syntyä hetkessä esimerkiksi huvipuisto tai suuri viidakko. (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012, 251.) Kaiken kaikkiaan päiväkodissa tulisi tarjota lapsille ohjattuja liikuntahetkiä useita kertoja viikossa, jotta motoriset perustaidot kehittyisivät monipuolisesti ja niitä voitaisiin tukea riittävästi (Iivonen 2008, 116).

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 15) mainitaan, että aikuisen tehtävänä on rohkaista lasta liikkumaan. Tällöin lapsen fyysisen aktiivisuuden on huomattu nousevan (Sääkslahti ym. 2013, 28). Lapsen minäkuva vahvistuu, kun hän saa onnistumisen kokemuksia liikunnan kautta. Aikuinen mahdollistaa lapsen omaehtoisen liikkumisen päivittäisillä arjen valinnoilla. Jo pienillä muutoksilla lapsi voi saada merkittäviä mahdollisuuksia motoristen perustaitojensa harjoitteluun. Arkipäivän tavallisista tilanteista löytyy paljon sellaisia hetkiä, joissa lapsella olisi tilaisuus opetella motoriikkaa vaativia taitoja jo pienestä pitäen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15.) Näitä ovat esimerkiksi pukeminen ja syöminen. Varhaiskasvattajien tulisi olla entistä tietoisempia heidän merkittävästä roolistaan lisätä lasten mahdollisuuksia korkeaan aktiivisuuteen päivän aikana (Coleman & Dymont 2013, 217).

Aikuisten käyttäytyminen lapsia kohtaan vaihtelee: poikia kannustetaan liikunnallisiin leikkeihin ja tyttöjen odotetaan käyttäytyvän rauhallisemmin (Pönkkö 1999; Sääkslahti 2005). Pojat myös kokevat päiväkodin liikuntatuokiot negatiivisemmin, sillä ne eivät tarjoa heille riittävästi haastetta tai sisällä kovaa liikuntaa (Pönkkö 1999). Valvonnan alla lasten fyysinen aktiivisuus on usein kevyempää (Cardon & De Bourdeaudhuij 2008, 331; Cardon ym. 2008, 14). Lisäksi tytöt hakeutuvat usein aikuisten läheisyyteen (Cardon ym. 2009, 338). Cardonin ja De Bourdeaudhuijn (2008, 326) sekä Soinin ym. (2012, 55) tutkimuksissa lasten sukupuoli ei kuitenkaan vaikuttanut merkittävästi fyysiseen

aktiivisuuteen vähintään keskiraskaalla tasolla. Aikuisten läsnäolo voi vähentää lasten fyysistä aktiivisuutta (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012, 250; Reunamo ym. 2014, 11). Lapsen aktiivisuustaso nousee sitä enemmän, mitä kauempana aikuinen on. Alle metrin etäisyydellä lapsen aktiivisuustaso asteikolla 0–3 on noin 1,3 ja yli kymmenen metrin säteellä luku kohoaa yli kahteen. (Reunamo ym. 2014, 12.)

Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsen liikkumiselle mahdollisuuksia ja puitteita. On tärkeää kuunnella lasten mielipiteitä siitä, mikä saa heidät liikkumaan ja kuinka päivään voisi lisätä liikunnallisia hetkiä. (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012, 251.) Dowdan ym. (2004, 189) tutkimuksessa ainoa tilastollisesti merkitsevä yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen on opettajien korkea koulutus. Päiväkodeissa ja kouluissa, joissa on korkeasti koulutettuja opettajia, lapset viettävät enemmän aikaa riittävän raskaalla tasolla liikkuen. Colemanin ja Dymentin (2013, 216) tutkimuksessa päiväkodin puolelta on esitetty toive liikunnan lisäkoulutuksesta, jotta kasvattajat voisivat tarjota lapsille laadukkaampaa liikuntakasvatusta. Opettajilla ja hoitajilla tulee olla yhteneväinen näkemys esimerkiksi siitä, miten liikuntaa tuetaan päiväkodissa ja mikä on aikuisten rooli ulkoilun aikana.



### 3 PERHE KEHITYKSEN KONTEKSTINA

Nykyään perheet ovat moninaisia ja erilaisia perhemuotoja on paljon. Suomalaiset mieltävät perheeksi laajan skaalan ihmisten erilaisia yhteenliittymiä. Aikoinaan on ollut tapana ymmärtää perhe ruokakuntana, johon kuuluu lapsia. Nyt perhe ei ole kuitenkaan enää riippuvainen siitä, kuuluuko siihen lapsia tai ovatko vanhemmat naimisissa keskenään. Perhe voi myös muodostua monesta eri sukupolvesta, jolloin sukulaiset jakavat kodin keskenään. (Jallinoja 2000; Paajanen 2007.) Sen sijaan lapsiperheeksi luokitellaan kotitalous, jossa asuu vähintään yksi alaikäinen lapsi. Vuonna 2013 Suomessa oli 576 000 lapsiperhettä, 39% kaikista perheistä. Yleisin, joskin kokoajan vähenevä, lapsiperhemuoto koostuu avioparista ja lapsista. Tällaisia yhteenliittymiä on 60%, yhden vanhemman perheitä 20% ja uusperheitä 9% lapsiperheistä. (Tilastokeskus 2014.)

Perhekeskustelussa peilataan ”ydinperhettä” yhä alkuperäiseksi ja oikeaksi, lapselle hyväksi perheeksi. Tämä ns. ydinperhe pohjautuu vanhempien heteroseksuaaliseen parisuhteeseen. (Nätkin 2003, 16–17.) Perhe erottuukin muista ryhmistä eritoten biologisella, suvun jatkamisen tehtävällä. Siihen olennaisena osana kuuluvat myös hoiva ja huolenpito. Lisäksi perhe on kulttuurinen yksikkö. Siinä näkökulmassa painottuvat ryhmälle yhteiset ja erityiset merkitykset. Hurmeen (2006, 146) mukaan kieli on olennaisin merkitysten välittäjä. Tällöin voidaan ajatella, että samaan kulttuuriin kuuluvat ihmiset ymmärtävät toisiaan verrattain parhaiten. Toisaalta on tärkeää muistaa, että jokainen perhe on oma kulttuurinsa ja näin ne ovat ainutlaatuisia. Perhe on kokonaisuus, ei vain osiensa summa. (Hurme 2006, 146–147.)

Lasten määritelmät perheestä ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä ja kirjavia (Ritala–Koskinen 2001, 115). Ritala–Koskinen (2001, 54–60) esittelee perhesuhteiden rakentumisen neljä erilaista ulottuvuutta: biologisen, juridisen, sosiaalisen sekä psykologisen. Kuten edellä sanottu, biologista vanhempi-lapsi –suhdetta pidetään kulttuurissamme lähtökohtaisesti oikeimpana perhesuhteena. Siihen liittyy hyvin luonnollisena osana myös oikeudet ja velvollisuudet, joita suhde syntyessään tuo. Biologisen siteen puuttuessa on joskus haastavaa ymmärtää, miten ”oikea perhe” muotoutuu. Vastaavasti juridisen ulottuvuuden pohjana on lainsäädäntö ja sen myötä vanhempi-lapsi –suhdetta koskevat velvollisuudet ja oikeudet. Avioerolukujen noustessa säädettiin laki lasten huollosta ja tapaamisoikeudesta vuonna 1984. Tavoitteena oli turvata lasten oikeus vanhempiinsa myös eron jälkeen.

(Ritala–Koskinen 2001, 56.) Lapsella on tämän lain nojalla oikeus saada huoltoa kummaltakin vanhemmaltaan riippumatta siitä, asuvatko vanhemmat yhdessä vai eivät ja onko lapsi syntynyt avioliitossa vai sen ulkopuolella. Parisuhteen muodolla ei ole enää merkitystä lapsen syntyessä. (Gottberg 2010, 168.) Juridinen vanhemmuus kuuluu siis lähtökohtaisesti biologisille vanhemmille. Tätä voidaan kuitenkin muuttaa oikeusteitse muun muassa adoption kautta, mutta se vaatii vanhempien suostumuksen. (Ritala–Koskinen 2001, 60.) Juridiseen vanhemmuuteen voi liittyä myös esimerkiksi biologisen vanhemman ja hänen uuden puolisonsa suhteen virallistaminen. Ritala–Koskisen (2003, 126) haastatteleman pojan mielestä suhde äidin miesystävään isänä vahvistui, kun äiti avioitui uuden puolisonsa kanssa.

Sosiaalinen ja psykologinen ulottuvuus voidaan nähdä kietoutuneina toisiinsa. Niiden keskiössä ovat arki ja päivittäinen vuorovaikutus. Sosiaalinen vanhempi osoittaa lasta kohtaan huolenpitoa ja hoivaa. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole, että lapsi passiivisesti vastaanottaisi aikuiselta jotakin, vaan he jakavat arjen keskenään. Sosiaalinen vuorovaikutussuhde on siis sekä aikuisen että lapsen rakentamaa. (Ritala–Koskinen 2001, 58.) Vanhemmuuden oikeudet ja velvollisuudet eivät tässä ulottuvuudessa tule lain kautta, vaan ne punnitaan arjen käytännöissä (Ritala–Koskinen 2003, 124). Psykologinen ulottuvuus pohjaa hyvin pitkälti lapseen ja hänen kokemuksiinsa vanhemmista. On kyse siitä, kenet lapsi mieltää tunteiden tasolla omaksi vanhemmakseen. Yleisesti ajatellaan, että lapsi tarvitsee psykologista vanhemmuutta ehyen kehityksen turvaamiseksi. Kaiken kaikkiaan voidaan katsoa, että lapsen sosiaalinen ja psykologinen suhde vahvistuu niihin aikuisiin, jotka asuvat samassa taloudessa. (Ritala–Koskinen 2001, 58.) Nykyään lapsuutta ja lasten hyvinvointia arvostetaan; lapsen etu nähdään pysyvyytenä, osallisuutena ja rakkautena. Perinnön, ravinnon ja virikkeiden sijaan puhutaan laadukkaasta kiintymyssuhteesta (Nätkin 2003, 37–38.)

### **3.1 Perheen vuosisadat**

Häggman (1994, 215) puhuu 1800-luvusta perheen vuosisatana. Monet yhteiskunnan vaikuttajat kirjoittivat erilaisia oppaita liittyen esimerkiksi lasten kasvatukseen ja avioliittoon. Lisäksi puhuttiin paljon siitä, millaista on hyvä ja oikea perhe-elämä. Miehen auktoriteettiasemaa alettiin kyseenalaistamaan ja se herätti sekä toivoa että ahdistusta. Yksityinen ja julkinen alkoivat vähitellen erottua toisistaan; työ ja perhe-elämä olivat

enemmän erillään ja perheiden arki muodostui intiimimmäksi. Sääty-yhteiskunnan vähittäisen purkautumisen myötä kansalainen alkoi päästä irti syntyperän ja talon tuomista lähtökohdista. Tasa-arvoon perustuvaan ihanteeseen oli kuitenkin vielä matkaa, sillä naisten yhteiskuntakelpoiset roolit olivat edelleen äiti ja kasvattaja. Avioliitto merkitsi naiselle paljon, koska silloin elämä oli turvattua ja arvostetumpaa. Miehen päätösvalta oli kuitenkin ratkaisevaa ja hänen nähtiin edustavan perhettä yhteiskunnan tasolla. Sivistyneen äidin tehtävänä oli nimenomaan lasten kasvattaminen, fyysisestä hoitamisesta vastasivat piit. Perheissä painotettiin ahkeruutta, itsehillintää ja rehellisyyttä. Lisäksi lasten tuli olla kuuliaisia, sillä se oli eräänlainen ehto kasvatukselle. Heitä lähetettiin pois kotoa pitkiksikin ajoiksi oppimaan uusia taitoja. Niinä aikoina lapsen odotettiin hillitsevän koti-ikävänsä ja surunsa. (Häggman 1994.)

Ydinperhe alkoi menettää merkitystään ainoana perhemuotona jo 1900-luvun alkupuolella. Perheiden koko pieneni ja avioliitot vähenivät. (Hiilamo 2006.) Kallioniemen (2012, 124) mukaan perheet olivat kuitenkin hyvin yhtenäisiä aina 1960-luvulle saakka. Samassa taloudessa saattoi asua monta sukupolvea ja perheissä vallitsi kova kuri. Jokaisella perheenjäsenellä oli oma asemansa: lasten tuli elää sääntöjen mukaisesti, äiti vastasi kodinhoidosta ja isällä oli lopullinen päätösvalta. (Kallioniemi 2012, 124.) Vastaavasti sotien jälkeisestä ajasta muodostui kuitenkin lapsiperheiden aikaa, jolloin niin sanotut suuret ikäluokat syntyivät ja avioituvuus kääntyi takaisin nousuun. Tällöin perhepolitiikalle tuli tarvetta. Huomiota kiinnitettiin muun muassa asumiseen, terveydenhoitoon ja kouluun. Samaan aikaan lapsilisät otettiin käyttöön. Aikakauden toisena suurena uudistuksena oli naisten osallistuminen työelämään ja sitä helpotti vuonna 1973 säädetty laki lasten päivähoidosta. Tällaisia palveluita kehitettiin osin sen vuoksi, että perinteiset perhemuodot olivat murtumassa ja esimerkiksi yksinhuoltajaperheet kaipasivat tukea. Päivähoidolla ymmärrettiin olevan myös suotuisia vaikutuksia lapsen kehitykseen; puhuttiin henkilökunnan ammattitaidosta ja pedagogisesta osaamisesta. Kaiken kaikkiaan suomalaisille vanhemmille pyrittiin kotihoidontuella kuitenkin takaamaan valinnanvapaus työn ja kodin välillä. (Hiilamo 2006.)

Nykyään moniulotteiset perhesuhteet ovat arkipäivää, mutta se on osaltaan nostanut yhteiskunnassa huolen lasten hyvinvoinnista muuttuvien olosuhteiden vuoksi. Lisäksi parisuhteelta odotetaan paljon ja se saattaa ajaa ihmisiä siihen pisteeseen, jossa perhesuhteet eivät ole enää niin pysyviä kuin ennen. Esimerkiksi uusperhe itsessään ei kuitenkaan vaikuta lasten hyvinvointiin suoraan negatiivisesti, mutta siinä tilanteessa

perheen voimavarat voivat ehtyä ja se saattaa heijastua lapseen. (Broberg 2010.) Broberg (2010, 212) esittää, että uusperheiden tilanteessa olisi tärkeää tukea perheytymistä. Pienten lasten perheissä tulisi kiinnittää huomiota siihen, että paitsi aikuisten parisuhdetta myös perheen muita vuorovaikutussuhteita tuettaisiin tasapuolisesti. (Broberg 2010.) Erilaiset uusperheitä tukevat ja sosiaalisia vanhempia kohtaavat tahot voisivat toimia suunnannäyttäjinä uudentalaiselle perhepolitiikalle. Siinä keskiössä olisivat perheenjäsenten välinen luottamus ja kiintymys pelkän biologisen siteen sijaan. Uudistajatahoja voisivat olla muun muassa päiväkodit ja koulut sekä neuvolat ja seurakunnat. (Murtorinne-Lahtinen 2011, 196.) Lisäksi urheiluseurat ja erilaiset lapsiperheille suunnatut ryhmät ja tapahtumat voisivat olla avainasemassa. Neitolan (2011) mukaan perheitä lähellä tarjottavat palvelut tukisivat myös vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Perheliikuntaryhmissä aikuinen saa esimerkkiä siitä, miten lasta avustetaan, ohjataan ja kannustetaan.

2000-luvulla isien osallisuuteen on kiinnitetty paljon huomiota. Miehet kuvaavat isyyden merkittävimmäksi ja rikastuttavimmaksi asiaksi elämässään (Tuovinen 2014, 142). He haluavat sitoutua vanhemmuuteen entistä enemmän ja siitä onkin muodostunut eräänlainen ihanne vanhemmuudelle. Osallistuminen perheen arkeen lisää sekä isän että muiden perheenjäsenten hyvinvointia. (Mykkänen & Eerola 2013.) Korhosen (1999) haastattelemat isät kuvaavatkin suhdettaan omaan lapseen lempeämpänä ja läheisempänä kuin suhde omaan isään on ollut. Kasvaminen isyyteen voi tuoda myös ristiriitaisia tunteita siitä, mikä isän rooli perheessä on. Ensinnäkin pitää tasapainotella vanhojen etäisten ja uusien hoivaavien isyykäytäntöjen välillä. Lisäksi perheen äiti ottaa usein vastuun lapsia koskevista asioista. Näin isälle ei jää sijaa käytännön lastenhoidossa eikä onnistumisen kokemuksia kerry. (Eerola 2015, 38.) Tuovisen (2014, 141–142) mukaan isät paitsi leikkivät myös liikkuvat luonnossa ja harrastavat liikuntaa lastensa kanssa. Usein lasten syntyessä vanhempien roolit kuitenkin sukupuolittuvat perinteisesti esimerkiksi ansiotöiden vuoksi (Närvi 2014). Kotityöt jakautuvatkin perheissä edelleen epätasa-arvoisesti ja sama pätee myös työelämään (Lammi-Taskula 2007). Toisaalta miesten osuudet kotitöiden tekemisessä ja lastenhoidossa ovat olleet kasvusuunnassa edelliset vuosikymmenet (Miettinen & Rotkirch 2012, 74). Perheenperustamisiässä, 25–35 –vuotiaana, naisten työtilanne voi olla vielä epävakaa eikä vakituista työtä ole saatavilla. Lisäksi miesten tulotaso voi olla parempi, mikä ohjaa naisen jäämään kotiin vakaamman

talouden varmistamiseksi. (Närvi 2014.) Eerola (2015) nostaa esille, että isillä on edelleen suurempi valta päättää siitä, minkälaisin vastuin he omaa vanhemmuuttaan toteuttavat.

### **3.2 Lapsiperheiden arki**

Jallinojan (2009, 50) mukaan 78% naisista ja 64% miehistä ovat perhemyönteisiä. Heille on hyvin tärkeää saada viettää vapaa-aikaa perheen kanssa. Perhemyönteisyyteen ovat yhteydessä paitsi myönteinen suhtautuminen sukulaisiin myös halu kehittää itseään. Perheet viettävät vapaa-aikaansa erilaisin tavoin; ennen kirjojen lukeminen kokosi perheen yhteen ja nyt yhteistä aikaa kulutetaan television ääressä. Yhteiset harrastukset sen sijaan liittyvät usein liikuntaan ja urheiluun. (Jallinoja 2009.)

Perheen arjelle ominaista on vaihtelevuus. Se mukaillee perheenjäsenten henkilökohtaisia aikatauluja, yhteiskunnan rytmiä ja näiden kokonaisuuksien yhteenliittymiä. (Rönkä & Korvela 2009.) Lapsiperheissä arki on intensiivistä. Vanhemmilla ja lapsilla on erilaisia rooleja monilla eri elämänalueilla. Parhaimmillaan nämä osatekijät tukevat toinen toisiaan, mutta pahimmillaan koko arki saattaa järkkyyä yhden elämänalueen heikentyessä. Perheiden palapeliin kuuluvatkin usein työelämä, varhaiskasvatus, vanhemmuus, sisaruus, parisuhde sekä harrastukset ja vapaa-aika. (Malinen 2011; Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 17–18) Kuviossa 1 on esitelty pikkulapsiperheiden arjen kehyksiä.



KUVIO 1. Lapsiperheiden arjen rakentuminen (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 19).

Pikkulapsiperhe elää usein niin sanottuja ruuhkavuosia monien uusien roolien vuoksi (Malinen 2011, 14). Lapsen syntymä muuttaa parisuhdetta monella tavalla (Twenge, Campbell & Foster 2003) ja sukupuoliroolit muokkautuvat usein perinteisempään suuntaan äidin jäädessä kotiin (Malinen 2011, 29). Jallinojan (2000) mukaan vanhempien romanttisen rakkauden tilalle tulee arjen organisointi uuden perheenjäsenen kanssa. Parisuhteesta ja omasta ajasta joustetaan ensimmäisenä ja tyytymättömyys puolisoitten välillä voi kasvaa (Malinen ym. 2005). Vanhemmilla, joilla on paljon lapsia, ilmenee enemmän tyytymättömyyttä avioliittoon verrattuna niihin perheisiin, joissa lapsia on vähemmän. Tätä kokevat erityisesti pienten vauvojen äidit (Twenge, Campbell & Foster 2003, 580).

Malisen (2011, 46) mukaan laadukas parisuhde on yhteydessä hyvään vanhemmuuteen. Joissakin tapauksissa vanhempien käsitykset perhesuhteista kuitenkin poikkeavat toisistaan. Lisäksi tyytyväisyys sekä parisuhteeseen että vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen ei ole itsestäänselvyys; joskus parisuhde voidaan kokea hyväksi, mutta vanhemmuussuhde on haasteellinen. (Malinen 2011, 47.) Nykyään parisuhteen hyvää

laatua ja hoitamista korostetaan, sillä tunteet ovat aiempaa merkittävämmässä osassa (Jallinoja 2000; Maksimainen 2008). Kaiken kaikkiaan naiset ovat aktiivisempia parisuhteen hoitajia ja heillä on miehiä keskeisempi rooli korkeammassa parisuhdetyytyväisyydessä (Malinen 2011, 48). Puolisoiden arviot parisuhteesta kuitenkin korreloivat positiivisesti keskenään; mitä tyytyväisempi äiti, sitä tyytyväisempi isä ja toisinpäin (Malinen, Sevón & Kinnunen 2006, 352).

Vanhemmudelle ja vanhempana olemiselle on luotu paljon erilaisia käsitteitä; tällaisia ovat esimerkiksi kasvatuskäytännöt, vanhemmuustyyli ja vanhemmuuteen liittyvä stressi (Kivijärvi, Rönkä & Hyväluoma 2009, 48). Aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus sekä vanhemmuuskäytännöt vaihtelevat hyvinkin paljon perheenjäsenten luonteenpiirteiden mukaan. Aunola (2005, 357) kertoo vanhemmuustyylien olevan kohtuullisen pysyviä ominaisuuksia. Ne tarkoittavat vanhemman luontaista asennetta tai tapaa olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Baumrindin (1966) klassikoitunut luokittelu muodostaa vanhemmuuden tutkimiselle oleellisen viitekehyksen. Hänen mukaansa *salliva vanhempi* välttää lapsen määräämistä ja kontrollointia viimeiseen asti. Lapsella on mahdollisuus säännellä käyttäytymistään itsenäisesti, eikä vanhempi rankaise huonosta käytöksestä. Lisäksi salliva vanhempi voi olla epävarma kohdatessaan huonoa käytöstä. Sen sijaan *autoritaarinen vanhempi* kontrolloi lasta vahvasti eikä pelkää käyttää valtaa. Tällainen vanhempi ei juurikaan keskustele vaihtoehtoista, vaan lapsen on suoraan alistuttava hänen tahtoonsa. Tarvittaessa autoritaarinen vanhempi voi käyttää koviakin rankaisukeinoja. (Baumrind 1966.) Stressaantuneilla vanhemmilla autoritaariset piirteet saattavat lisääntyä ja hoivan osoitukset lapsia kohtaan vähenevät (Anthony ym. 2005). *Auktoritatiivinen vanhempi* on päinvastoin valmis keskustelemaan ja neuvottelemaan lapsen kanssa. Baumrindin (1966) mukaan tällainen vanhempi arvostaa sekä hyvää käytöstä että sääntöjen noudattamista. Lapselle kuitenkin perustellaan valinnat ikätaso huomioiden. Kokonaisuudessaan vanhemmuustyyli eroavat toisistaan kontrollin määrän ja sen strategian suhteen (Aunola 2005, 358).

Kivijärven, Röngän ja Hyväluoman (2009) mukaan vanhemmat ovat pääasiassa auktoritatiivisia. He pyrkivät kuuntelemaan lasten mielipiteitä ja perustelemaan oman näkökantansa. Väsyneenä ote hyvistä kasvatuseriaatteista saattaa kuitenkin lipsua ja kärsivällisyys vähenee. Äidit kertovat isiä enemmän kasvatukseen liittyvistä huolistaan; kurinpitohaasteet ja ristiriidat kuormittavat. Vanhemmat eivät kuitenkaan koe olevansa uupuneita kasvatuksesta. (Kivijärvi, Rönkä & Hyväluoma 2009.) Vanhemmuustyyliihin

ovat yhteydessä esimerkiksi perheen sosioekonominen asema ja vanhempien koulutustaso. Vakaa talous ja korkea koulutus lisäävät auktoritatiivista, lämmintä ja neuvottelevaa vanhemmuutta. (Hoff, Laursen & Tardif 2002.)

Alle kouluikäisten lasten työssäkäyvät vanhemmat ovat arjessaan kuormitettuihin ansio- ja kotitöiden vuoksi (Toivanen & Kauppinen 2007). Suomalaisille onkin hyvin tyypillistä olla sekä työorientoituneita että perhemyönteisiä (Jallinoja 2009, 76). Alle kouluikäisten lasten isät tekevät eniten pitkää työpäivää kaikista miehistä. Sen sijaan 7–17 –vuotiaiden lasten äidit tekevät ajallisesti eniten kotitöitä, noin kolme ja puoli tuntia joka päivä. (Miettinen & Rotkirch 2012.) Kotityöt tuottavatkin paljon riidanaiheita ja aiheuttavat erimielisyyksiä (Paajanen 2007, 45). Pääkkösen ja Hanifin (2011, 30) mukaan naisten tekemä kokonaistyöaika on nykyään miesten vastaavaa korkeampi; naiset käyttävät ansio- ja kotitöihin 41 ja miehet 38 tuntia viikossa. Lammi–Taskulan (2007) mukaan suurin osa sekä naisista että miehistä ajattelevat, että isien tulisi käyttää enemmän vanhempainvapaita. Niitä hyödyntäneet isät käyttävät enemmän aikaa lastenhoitoon myös jatkossa. Vasikkaniemi (2013, 132) tuo esille, että lapset haluaisivat vanhempansa aikaisemmin töistä kotiin. Tärkeintä on, että äiti tai isä on saatavilla kotona, jolloin yhteinen tekeminen ei kuitenkaan ole välttämätöntä. Tämän vuoksi lapset eivät toivo vanhemmilleen iltatöitä. (Vasikkaniemi 2013, 132.) Kaiken kaikkiaan perhe-elämän ja työnteon raja on tullut häilyväksi ja töitä tuodaan myös kotiin (Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009). Lapset voivat kuitenkin helpottaa vanhempia erottamaan työ- ja vapaa-aika toisistaan (Mykkänen & Eerola 2013, 23). Pienten lasten vanhemmilla vapaa-aikaa on vähän ja he kokevat aikapulaa eniten (Takala 2004).

Työtä ja perhe-elämää pyritään yhdistämään mahdollisimman hyvin. Lainialan (2014, 69) mukaan joustava työaika ja osa-aikatyön mahdollisuudet nousevat eniten esille perheiden sujuvan arjen rakentajina. Vanhemmilla on käytössään erilaisia keinoja, joilla arki sujuisi mutkattomammin. Äitien keskuudessa niistä yleisin on työnteon määrällinen vähentäminen. Työaika pyritään järjestämään säännölliseksi, mutta joustavaksi. Isien mukaan perhe-elämää auttavat esimerkiksi työtuntien varastoiminen, työmatkojen vähentäminen sekä työpäivän ajoittainen lyhentäminen. (Haddock ym. 2001; Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009, 144.) Isillä on yleisesti paremmat mahdollisuudet liu'uttaa työaikaa tai hoitaa kotiasioita myös työajalla (Lainiala 2014, 70). Molemmat vanhemmat korostavat toimivan työnjaon tärkeyttä hyvässä arjessa. Työtä ja perhettä yhdistettäessä asioita pitää myös laittaa tärkeysjärjestykseen ja aikatauluja järjestellä suunnitelmallisesti.



(Haddock ym. 2001; Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009, 144.) Onnistuneessa työn ja perhe-elämän yhdistämisessä vanhemmat arvostavat perhettä ja parisuhdetta ja pitävät työtä merkityksellisenä, mutta osaavat myös rajoittaa sitä. Lisäksi tällaiset ihmiset arvostavat aikaansa, ennakoivat ja ovat ylpeitä kahden ansaitsijan mallistaan. (Haddock ym. 2001.)

Työssäkäyvät äidit raportoivat käyttäytymisensä muuttuvan lapsia kohtaan stressaavassa tilanteessa (Malinen, Sevón & Kinnunen 2006, 350). Tämä voi olla seurausta siitä, että äideillä on usein päävastuu kotitöistä (Aalto & Varjonen 2005) ja isät valikoivat niistä mieluisimmat (Tolkki–Nikkonen 1990). Äidin tai isän hallittu käytös tiukassa tilanteessa vaikuttaa kuitenkin positiivisesti myös puolison käyttäytymiseen (Malinen, Sevón & Kinnunen 2006, 351).

Aikuisten ymmärrys lapsen toiminnasta arjen ympäristöissä rakentuu havaintoihin ja keskusteluihin. Muodostuneet näkemykset sitoutuvat kulloiseenkin toimintakulttuuriin, sen ihmisiin ja käytänteisiin. Kotona ja päiväkodissa lapsilta odotetaan erilaisia asioita ja tällöin myös hyvinvoinnin edellytykset vaihtelevat. (Lämsä 2009, 96.) Karilan (1997, 105) mukaan lapsitietämykseen kuuluvat muun muassa näkemykset oppimisen, kasvun ja kehityksen suuntaviivoista sekä käsitys tietystä lapsesta ja hänen kehitysvaiheestaan. Lasten hyvinvoinnin lisääminen voidaankin katsoa lapsitietämyksen perustaksi. Aikuisten toiminta ja asenteet vaikuttavat siihen, millaisena yksilönä lapsi itsensä näkee. (Lämsä 2009, 97.)

Lasten kertomuksissa esiintyy erilaisia elämämpiirejä: perhe, päiväkotit, kaverit ja omat mielenkiinnonkohteet. Perheen kontekstissa lapset tuovat esille paitsi perheenjäseniä ja kodin tiloja, myös paljon erilaisia tunteita. Päiväkodista kerrottaessa he keskittyvät rutiineihin ja päivärytmiin, kavereihin sekä opittuihin taitoihin ja tehtäviin. Ystäviin lapset liittävät tekemisiä, tunteita ja tapahtumia. Lisäksi he kuvailevat paitsi kavereiden taitoja myös omaa toimintaansa vuorovaikutussuhteissa. Omien mielenkiinnonkohteiden piiriin kuuluvat harrastusten ja kavereiden lisäksi mielekkäät kotipuuhat. (Lämsä 2009, 110–115.)

Jotta lapsen hyvinvointi pystytään takaamaan parhaalla mahdollisella tavalla, tarvitaan avointa ja luottamuksellista kasvatuskumppanuutta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 31) mukaan kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan lapsen vanhempien ja päiväkodin työntekijöiden yhteistä sitoutumista toimimaan lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kasvatusalan ammattilaisten tiedot ja taidot yhdistettynä vanhempien

näkemyksiin muodostavat kasvatuskumppanuudelle hyvän pohjan. On ensiarvoisen tärkeää, että osapuolet keskustelevat kasvatuskumppanuuden lähtökohdista, arvoista ja vastuista keskenään, jotta pelisäännöt ovat selvillä. Kasvatuskumppanuuden sujumisesta ja jatkuvuudesta vastaa päiväkodin henkilöstö. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 31.) Tiilikka (2005, 165) nostaa esille, että laadukas yhteistyö vanhempien ja päiväkodin välillä rakentuu vähitellen. Tärkeänä pidetään sekä päivittäisiä keskusteluja päivän aluksi ja päätteeksi että lapsikohtaisia varhaiskasvatuskeskusteluja (Poikonen & Lehtipää 2009, 86; Tiilikka 2005, 172). Kaiken kaikkiaan vanhemmat ovat tyytyväisiä kasvatuskumppanuuteen ja lapsen päiväkodissa saamaan hoitoon ja kasvatukseen (Poikonen & Lehtipää 2009, 87; Summers ym. 2005; Zellman & Perlman 2006). Zellman ja Perlman (2006) tuovat kuitenkin esille, että varhaiskasvatuksen laadun mittaaminen perheiden arvioimana saattaa olla ongelmallista; vanhemmat haluavat luottaa päiväkotiiin ja uskovat siitä hyvää, vaikka todellisuus olisi toinen.

Sosiaaliset verkostot ovat päiväkodin lisäksi tärkeä tekijä perhearjen käytännöissä. Ne tarkoittavat sidoksia ja suhteita, joita henkilöllä on toisiin ihmisiin. Verkosto muokkautuu yksilön oman toiminnan ja ympäristön yhteisvaikutuksesta elämäntilanteiden mukaan. Ensisijaisena tukena perheet pitävät omia läheisiään: isovanhempia, sukulaisia ja ystäviä. (Lähteenmäki & Neitola 2014.) Satunnaiset lastenhoitotarpeet ratkeavat useimmiten isovanhempien avulla (Paajanen 2007, 62; Saaranen–Kauppinen, Rovio & Parikka 2013, 44). Mikäli he ja muut sukulaiset asuvat kauempana, korostuvat perheen itse rakentamat ystävyysuhteet. Tällaisia verkostoja voi löytää muun muassa harrastusten ja urheiluseurojen kautta. Huoltajista 60% kokee, että apua saa tarvittaessa. (Kaikkonen & Hakulinen–Viitanen 2012, 52.) Malisen (2011, 47, 52) mukaan äidit ja isät käyttävät sosiaalisia verkostoja samankaltaisesti, mikä lisää parisuhteen laatua. Malinen, Sevón ja Kinnunen (2006, 352) tuovat kuitenkin esille, että äideillä on ympärillään enemmän sellaisia ihmisiä, joilta apua voi pyytää ja jotka apua tarjoavat. Lasten iät eivät vaikuta tuen saatavuuteen; apua on tarjolla niin pienten lasten hoitamiseen kuin koululaisten arjen aikatauluihin ja organisointiin. Tukiverkostot helpottavat vanhempien taakkaa ja näin ollen vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. (Kaikkonen & Hakulinen–Viitanen 2012, 52.)

## 4 PERHELIIKUNTA

”Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe ja lähipiiri – lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat ja ystävät – voivat harrastaa yhdessä” (Arvonen 2007, 7). Se on perheen aktiivista yhdessäoloa erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla kokoonpanoilla. Perheliikunnaksi voidaan siis laskea kaikenlainen fyysisesti aktiivinen toiminta, jota porukalla tehdään. Kotioloissa se voi tarkoittaa esimerkiksi piha- ja kotitöitä, kauppareissuja, leikkejä ja temppuilua tai ulkoilua ja retkiä. Kodin ulkopuolella perheille on sen sijaan suunnattu erilaisia ohjattuja, yhteisiä harrasteryhmiä, liikuntatapahtumia ja lomaviikkoja. Perheliikunnassa on tarkoituksena, että kaikki osallistujat liikkuvat oman kuntotasonsa mukaisesti joko ohjatusti tai omaehtoisesti. Olennaista on, että se tuottaa kaikille iloa ja hyvää oloa. (Arvonen 2007, 7; 2004b, 28.) Perheliikunnan kehittämiseksi on luotu valtakunnallinen verkosto, johon kuuluu erilaisia kansanterveysjärjestöjä ja urheiluopistoja. Sen tavoitteena on tuoda perheliikuntaa kansalaisten tietoon esimerkiksi järjestämällä tapahtumia ja ohjaajakoulutuksia. Verkosto on kehittänyt lisäksi materiaalia perheliikuntaa varten. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 79–80.)

Perheliikunta ei tarkoita vain vanhempien ja pienten lasten yhteistä liikuntaa, vaan siinä pyritään tavoittamaan kaikki liikkujat (Perheliikuntaverkosto 2013). Arvonen (2004b, 28) tuokin esille termin pieniyhteisöliikunta. Tarkoituksena on, että perheliikuntaa voi harrastaa perheenjäsenten lisäksi esimerkiksi ystävien, naapureiden ja työkavereiden kanssa. Yhteistä vapaa-ajan aktiivisuutta ei siis ole vain ydinperheen kanssa vietetyt liikuntahetket, vaan se koskee laajemmin koettua perhettä ja lähipiiriä. Fogelholmin, Parosen ja Miettisen (2007, 80) mukaan monilla työpaikoilla onkin otettu perheliikunta osaksi liikuntatapahtumia.

Perheliikunta on yksi keino lisätä perheen yhteistä aikaa, jota sekä lapset (Valkonen 2006) että huoltajat (Kaikkonen & Hakulinen–Viitanen 2012, 51) toivovat lisää. Sillä on moninaisia vaikutuksia paitsi liikunnallisesti, myös sosiaalisesti. Aktiivisen toiminnan aikana kaikki saavat liikuntaa ja osallistujat pääsevät viettämään vapaa-aikaa mukavassa seurassa. Perheenjäsenten keskinäinen vuorovaikutus kohenee ja he saavat toisiltaan jakamatonta huomiota. Perheliikunta yhdistää parhaimmillaan monta eri sukupolvea ja sen avulla voidaan välittää perinteitä esimerkiksi leikkien muodossa. Tällaisen toiminnan kautta suhteet läheisiin ihmisiin voivat vahvistua ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyä.

Yhdessä liikkuminen säästää myös aikaa ja helpottaa aikataulujen suunnittelua. Silloin ei tarvitse sovitella kaikkien perheenjäsenten harrastuksia yhteen, vaan ne voidaan korvata yhteisellä tekemisellä. (Arvonen 2007.) Lisäksi perheliikunta voi tavoittaa sellaisetkin ihmiset, jotka eivät innostu varsinaisesta liikunnasta (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 80).

Nykyään on olemassa laaja kirjo mitä erilaisimpia lajeja ja harrastuksia sekä lapsille että aikuisille. Kuitenkin samaan aikaan perheiden eriarvoisuus on kasvamassa ja kaikilla ei ole varaa tai halua laittaa urheilemiseen suuria summia. Perheliikuntaa voi harrastaa kaikki tulo- ja kuntotasosta riippumatta. Monet perheliikunnan muodot ovat täysin ilmaisia ja ne ottavat huomioon kaikki osallistujat. Perheen yhteiselle liikunnalle otollisinta aluetta onkin lähiympäristö omaehtoisesti toteutettuna. On myös tärkeää muistaa, että usein lapsille jäävät parhaiten mieleen koetut elämykset, ei niinkään ostetut toiminnot. (Arvonen 2004a, 13.) Tarjonnasta riippuen saatavilla voi olla myös ilmaisia, ohjattuja liikuntaryhmiä. Esimerkiksi Oulun kaupunki tarjoaa lapsille ja perheille erilaisia maksuttomia liikuntakerhoja (Oulun kaupunki, Liikunta ja ulkoilu 2015). Jagon ym. (2014, 6) mukaan terveydenhuoltohenkilöstön tulisi rohkaista vanhempia tarjoamaan lapsilleen mahdollisuuksia korkeampaan aktiivisuuteen.

Perheliikunta tarjoaa siis mukavaa tekemistä koko perheelle ja luo hyvät lähtökohdat lasten terveille, kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Aldermanin, Benham–Dealin ja Jenkinsin (2010, 64) mukaan vanhemmat liikkuvat yhdessä lastensa kanssa keskimäärin kahtena päivänä viikossa, yhteensä noin 40 minuuttia. Vähäinen määrä voi johtua siitä, että lasten viettäessä pitkiä päiviä päiväkodissa, illat ovat lyhyitä ja aikaa yhteiselle aktiivisuudelle on rajoitetusti. Lasten kasvaessa myös kavereiden ja ohjattujen harrastusten merkitys korostuu, jolloin vanhempien rooli saattaa muuttua. Lisäksi on haastavaa keksiä sellaisia liikuntamuotoja, jotka kiinnostavat kaikkia osallistujia ja jotka sopivat sekä lasten että aikuisten kuntotasoille. (Alderman, Benham–Deal & Jenkins 2010, 64–65.) Koko perheen yhteiset liikuntahetket ovat kuitenkin mahdollisia silloin, kun vanhemmilla on halua ja aikaa olla läsnä lasten vapaa-aikana (Beets ym. 2007).

Pienten lasten äideillä liikuntamäärät jäävät usein vähäisiksi (Aldén–Nieminen ym. 2008; Rovio, Saaranen–Kauppinen & Pyykkönen 2014) ja heidän terveysongelmat voivatkin heijastua koko perheen hyvinvointiin (Saaranen–Kauppinen 2014, 33). Liikkumattomille äideille suunnatulla vertaisryhmätoiminnalla on saatu edistettyä arjen terveellisiä

elämäntapoja (Saaranen–Kauppinen 2014, 33). Lisäksi naisten toivoma vertaistuki etenkin muiden kotiäitien kanssa vastaa koettuun psyykkiseen yksinäisyyteen (Saaranen–Kauppinen, Rovio & Parikka 2013, 44). Perheliikuntaryhmätkin voivat tarjota vertaistuellisia, hyvän mielen liikuntahetkiä aikuisille ja lapsille.

Pienten lasten vanhempia motivoi liikkumaan muun muassa koheneva itsevarmuus, hyvä olo ja toiminnan helppous. Kodin lähellä olevat edulliset liikuntamahdollisuudet ja aikataulujen organisointi kannustavat äitejä ja isiä liikkeelle. Monille vanhemmille liikunta on niin sanottua omaa aikaa, jolloin on tilaisuus hengähtää kiireisen arjen keskellä. Tällaisten hetkien järjestäminen voi kuitenkin tuntua työläältä, sillä aikaa ei ole riittävästi tai lapsille ei löydy hoitajaa. (Korkiakangas 2010, 45–49.) Erityisesti äidit kokevat lapsivapaasta ajasta huonoa omatuntoa ja se luo heidän mielestään helposti kuvan ”huonosta äidistä” (Saaranen–Kauppinen, Rovio & Parikka 2013, 44). Monet vanhemmat pitävätkin perheen yhteistä aikaa tärkeämpänä kuin omaa harrastusta tai liikuntahetkeä. Merkittävin vanhempien liikkumista helpottava tekijä on harrastaa yhdessä koko perheen kanssa. (Korkiakangas 2010, 45–49.) Äidit tuovat kuitenkin esille, etteivät he miellä lasten ehdoilla tapahtuvaa aktiivisuutta varsinaiseksi liikunnaksi. Kuntoa kohottava liikkuminen tapahtuu heidän mukaansa kodin ja äidin roolin ulkopuolella. Fyysisesti aktiivisillakin naisilla arjen jännitteet lisääntyvät perheen perustamisen myötä niin paljon, ettei liikunnalle koeta jäävän aikaa. (Saaranen–Kauppinen, Rovio & Parikka 2013.)

#### **4.1 Ohjattu perheliikunta**

Nykyään tarjolla on laajasti erilaisia ohjattuja liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi seurojen ja kuntien järjestämänä. Organisoitun perheliikunnankin kysyntä on kasvanut (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 80). Kolmesta kahdeksaan vuotiaista lapsista 53% osallistuu vähintään yhteen järjestettyyn harrastukseen; näistä 69% on liikunnallisia toimintoja (Nupponen ym. 2010, 68–71). Ohjatut perheliikuntaryhmät eivät ole uusi ilmiö, sillä Suomen Voimisteluliitto on järjestänyt äiti–lapsi –jumppaa jo 1920-luvulla (Arvonen 2004c, 47). Zimmerin (2002, 94) mukaan ohjattuihin perheliikuntaryhmiin osallistuvat usein ne perheet, joiden vanhemmat ovat liikunnallisesti suuntautuneita. Lisäksi heillä on yleensä kokemusta urheiluseuroista jo ennestään. Perheliikunnalle asetetut tavoitteet voivat vaihdella paitsi osallistujien myös järjestäjän mukaan. Ohjatun perheliikunnan tavoitteina voidaan yleisesti pitää fyysisen aktiivisuuden tukemista ja terveystiikunnan tarjoamista

perheille. Lisäksi toiminnan kautta edistetään liikuntatietoisuutta, lasten kokonaisvaltaista kehitystä sekä aikuisten kasvatustyön tukemista. (Arvonen 2004e, 32-33.)

Ohjattuun perheliikuntaan liittyy oleellisesti kasvatus liikuntaan ja liikunnan avulla – tavoitteet. Samat päämäärät on kirjattuna myös Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005, 17). On tärkeää, että lapselle muodostuu perheen tukemana liikunnallisesti aktiivinen elämäntyyli jo varhaislapsuudessa. Nämä kohtuullisen pysyvät tavat elää alkavat kehittyä jo kolmen vuoden iässä (Yang 1997). 3–6 –vuotiaana fyysinen aktiivisuus lisääntyy, mutta vastaavasti lasten väliset erot kasvavat (Sääkslahti ym. 2013, 29). Suositeltu kahden tunnin reipas liikunta-annos alle kouluikäiselle lapselle takaa normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Vastaavasti aikuisen tulisi saada kohtalaisen raskasta liikuntaa 250 minuuttia viikossa ylläpitääkseen terveyttään ja fyysistä kuntoaan. Tämä vastaa puolen tunnin liikunta-annosta lähes päivittäin. (Käypä Hoito 2012; WHO 2013, 26.) Perheliikunnassa tulisi huomioida siis lasten lisäksi myös aikuiset, sillä sen tulisi tarjota jokaiselle osallistujalle oman kuntotason mukaista toimintaa. Vanhemmat liikkuvat lapsen mukana, tekevät samoja liikkeitä ja tarvittaessa jatkavat niitä pidempään. Lapset voivat toimia kannustajina ja lisäpainona omien harjoitteiden lisäksi. (Arvonen 2004e, 34–35.)

Kuten aiemmin todettu, liikunnan kautta opitaan monenlaisia taitoja; muun muassa kognitiiviset (Son & Meisels 2006) ja sosioemotionaaliset (Takala ym. 2011) valmiudet vahvistuvat. Kasvatus liikunnan avulla –tavoite pitää sisällään juuri tällaisia asioita. Ohjatun perheliikunnan avulla pyritään vaikuttamaan myönteisesti perheenjäsenten välisiin suhteisiin, jolloin toimintaan yhdistyy niin sosiaalinen kuin eettinenkin kasvatus. Porukassa on tärkeää, että kaikki osallistujat ”puhaltavat yhteen hiileen”. Tällöin opitaan toisen kunnioittamista, reilua peliä, vastuuta ja sääntöjen noudattamista. Ohjattujen ryhmien kautta voi myös tutustua muihin lapsiperheisiin. Siinä tilanteessa vanhemmat saavat viitteitä lapsen realistisesta kehityksen tasosta. Lasta voi oppia tuntemaan paremmin, kun kotikonteksti vaihtuu toiseen ympäristöön. (Arvonen 2004e, 35–36.) Liikuntakasvatuksen ollessa monipuolista ja tavoitteellista, se edistää parhaiten lapsen fyysistä, sosiaalista, emotionaalista ja psyykkistä kehitystä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17).

Usein perheliikunnan lähtökohtana on lasten innostaminen fyysiseen aktiivisuuteen. Ohjatuissa ryhmissä on kuitenkin tärkeää muistaa myös vanhempien rooli. Aikuiset pitää

saada mukaan toimintaan lasten kanssa. Heidän ei ole tarkoitus vain katsoa vierestä tai avustaa lasta liikuntatehtävissä, vaan tehdä itse mukana. Parhaimmillaan se rohkaisee vanhempiaakin yrittämään ennakkoluulottomasti ja voi näin poistaa liikuntaan liittyviä pelkoja. Oleellista on, etteivät nämä asenteet tai pelot siirtyisi lapsiin. Ohjatuissa ryhmissä voikin oppia luottamaan lapseensa uudella tavalla. Monet vanhemmat tarvitsevat siihen esimerkkiä muilta lapsiperheiltä; toiset aikuiset voivat antaa lapsensa kiivetä korkeammalle tai tasapainoilla korkealla puomilla ilman tukea. (Zimmer 2002, 95.) Lisäksi ohjaajat antavat vinkkejä liikunnallisesta yhteistoiminnasta, jolloin niitä voi hyödyntää omassa arjessa perheen kesken (Arvonen 2004c, 48).

Ohjatussa liikuntatilanteessa aikuisella voi olla erilaisia rooleja suhteessa lapseen. Vanhemman roolissa aikuinen voi nähdä lapsestaan uusia puolia. Hän ymmärtää, miten lapsi käyttäytyy ryhmässä tai millä tasolla motoriset taidot ovat. Lapselle on erittäin tärkeää se, että vanhempi on mukana liikuntatilanteessa joko katsomassa tai mukana liikkumassa. Neuvojan rooli sopii hyvin ohjattuihin liikuntaryhmiin. Aikuinen pystyy tarvittaessa kertaamaan lapselle ohjeet ja antamaan palautetta suorituksesta. Ryhmän ohjaajalta saa lisäksi neuvoja siihen, miten tietyissä liikkeissä kannattaa avustaa. Neuvojan roolissa on tärkeää muistaa olla kärsivällinen, sillä oppiminen tapahtuu vähitellen. Sen sijaan kaverina aikuinen on lapsen kanssa tasavertainen toimija. Hän tekee mukana, kannustaa ja näyttää esimerkkiä. Lapselle kokemus tasavertaisuudesta on tärkeä, sillä silloin osallistujat voivat neuvoa toinen toisiaan. Valmentajan rooliin voi kuulua palautteen antamisen lisäksi arviointi. Vanhemmat eivät välttämättä suhtaudu lapsen taitoihin puolueettomasti, jolloin tarvitaan ryhmän ohjaajan neuvoja ja esimerkkiä. Valmentajan roolissa tärkeintä on nähdä lapsen tarpeet ja kehitysvaihe. (Arvonen 2004d, 86–87.)

Usein puhe kohdistuu organisoituun harrastukseen, kun mietitään lasten fyysistä aktiivisuutta (Bentley ym. 2012, 4). Syitä lasten ohjattuun liikuntaan osallistumiselle voi olla monia. Keskimääräisesti suosituimpina syinä voidaan pitää harrastuksen tuottamaa mielihyvää ja iloa, motoristen taitojen kehittymistä ja fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä. (Alderman, Benham–Deal & Jenkins 2010, 64–65.) Ohjatulla liikuntaharrastuksella onkin vaikutuksia lapsen aktiivisuustasoon: istumiseen käytettävä aika on pienempi verrattuna lapseen, joka ei osallistu järjestettyyn liikuntaan (O’Dwyer ym. 2012, 8). Vanhemmat voivat nähdä harrastuksen myös laajemmassa kontekstissa ja ajattelevat sen tukevan myös sosiaalisia taitoja, itsetuntemusta ja -luottamusta erityisesti varhaislapsuudessa. (Alderman, Benham–Deal & Jenkins 2010, 64–65.) Vastaavasti järjestetyille toiminnalle on myös

esteitä. Vanhempien työ ja lasten mahdollinen päiväkotipäivä lohkaisevat ison osan ajasta ja jaksamisesta. Harrastukset voivat maksaa lajista ja järjestäjästä riippuen paljonkin, mikä etäännyttää monet lapset ja perheet liikunnan parista. Osa harrastuksista taas koetaan liian sitouttaviksi tai sopivia ryhmiä ei ole saatavilla. (Bentley ym. 2012, 4.)

## 4.2 Omaehtoinen perheliikunta

Lapset omaksuvat perheen tavat elää ja olla. Vanhemmat voivat pyrkiä siihen tietoisesti, jolloin vaikuttaminen on suoraa. Usein kuitenkin tämä kaikki tapahtuu tiedostamattomasti ja vähitellen. Lapsi oppii arvojen ja asenteiden lisäksi muun muassa vapaa-ajanviettotapoja, jotka kestävät pitkälle tulevaisuuteen. On vanhempien päätettävissä, kuinka paljon he mahdollistavat ja vahvistavat tai rajoittavat ja rankaisevat lapsen toimintaa. (Hurme 2006, 149–150.) Tämän myötä aikuisilla on suuri vastuu ja valta päättää, miten lapsen arki rakentuu ja minkälaisista toiminnoista se koostuu.

Arjen omaehtoiset perheliikuntamuodot ovat kaikkien saatavilla edullisesti ja helposti. Bentley ym. (2012, 5) nostavat esille, että osa vanhemmista ymmärtää sen, ettei fyysisen aktiivisuuden lisääminen vaadi etupäässä rahaa. Vapaa-ajan itsejärjestettyä, omaehtoista perheliikuntaa ovatkin muun muassa kodin askareet ja ulkoilut, liikunnalliset leikit sekä retket lähimetsään tai uimahalliin. (Arvonen 2004c, 43.) 27% 3–6 –vuotiaista lapsista ulkoilee päivittäin vanhempiensa kanssa, kun taas kouluiässä määrä vähenee 13 prosenttiin (Nupponen ym. 2010, 83). Perheen yhteinen ulkoilu lisää erityisesti tyttöjen aktiivisuutta arkipäivinä (Beets ym. 2007, 129). Osa vanhemmista ajattelee, että lapsi itsessään lisää koko perheen aktiivisuustasoa. Lapsiperheellä on hyvä olla rutiineja ja esimerkiksi päivittäiset ulkoilut kuuluvat monella perheellä arjen rytmiin. (Hesketh, Hinkley & Campbell 2012.) Yhteiset liikuntahetket voivat siis saada alkunsa aivan suunnittelematta esimerkiksi pelien ja kevytmielisten kisailujen muodossa. Yleensä perheen aikuiset pitävät huolen siitä, että liikuntamuoto sopii kaikille osallistujille. (Arvonen 2004c, 41–43.)

Suotuisinta aluetta omaehtoiselle liikkumiselle on koti ja sen lähiympäristö. Monet lapsiperheet saattavatkin miettiä oman kodin sijaintia myös aktiivisuuden näkökulmasta. Olosuhteet vaikuttavat spontaanin toiminnan järjestettävyyteen ja helppouteen. Lisäksi itseä miellyttävä ympäristö motivoi lähtemään liikkeelle perheen kesken. (Arvonen 2004c, 43–45.) O'Connorin ym. (2014, 6) mukaan turvalliseksi ja aktivoivaksi koettu lähiympäristö lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Liikuttava ympäristö sisältää



monipuolisesti esimerkiksi rakennettuja telineitä ja laitteita sekä viheralueita (Dyment, Bell & Lucas 2009). Joillekin perheille on tärkeää, että arjen siirtymät kotoa kauppaan, työpaikalle ja kouluun hoituvat jalkaisin tai pyörällä (Hesketh, Hinkley & Campbell 2012, 4). Kevyen liikenteen väylät ovatkin suosituimpia liikuntapaikkojamme. Lisäksi monien kotien lähellä on erilaisia ulkoilureittejä, pelikenttiä ja puistoja, jotka mahdollistavat omaehtoisen perheliikunnan vaivattomasti. Toisaalta osa perheistä voi kokea maaseudun rauhan parhaimmaksi liikunnan mahdollistajaksi. Heitä saattaa miellyttää laaja ympäristö tai kenties lähellä oleva metsä, joka tarjoaa perheille mukavaa yhteistoimintaa esimerkiksi majan rakentamisen merkeissä. (Arvonen 2004c, 44–46.) Perheliikunnan sujuvoittamiseksi ympäristösuunnittelussa voitaisiin kuitenkin ottaa entistä paremmin huomioon erilaiset liikkujat (Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Arvosen (2004c, 47) ehdotuksia perheliikuntaolosuhteiden parantamiseksi.

Ehdotuksia ulkoilureiteille	Ehdotuksia pelialueille
Tarpeeksi lyhyet reittivaihtoehdot	Pienet pelialueet
Taukopaikkoja sopivin välein, myös lähtöpisteen lähellä	Rajattu peli- tai leikkialue perheen pienimmille
Rinnakkaiset ladut	Säädettävät telineet ja verkot
Hyvät liikennejärjestelyt ja parkkipaikat	Pyörätelineet
Reitin vaatavuustaso merkitty selkeästi	Lastenvaunut ja pyörätuolit huomioitu
Selkeät opastaulut, joissa liikuntavinkkejä	Vessat

Lähiympäristön lisäksi itse koti vaikuttaa siihen, tarjoaako arki mahdollisuuden liikkumiseen. Parhaimmillaan asunnon koko ja tilaratkaisut voivat mahdollistaa jumppaamisen tai liikuntaratojen tekemisen sisätiloissakin. (Arvonen 2004c, 43.) Tärkeintä on kuitenkin vanhempien mielikuvitus ja motivaatio. Varhaislapsuudessa vanhemmilla on suuri päätäntävalta siinä, millaisen esimerkin lapsi saa. On aikuisten päätettävissä, millä tasolla lapsen motorista kehitystä tuetaan tai rajoitetaan. Tämä vaikuttaa liikkumisen mahdollisuuksiin, mutta ennen kaikkea ne viestivät lapselle liikuntaan liittyvistä asenteista. (Zimmer 2000, 88.) Vanhempien keinoja aktiivisuuden lisäämiseksi ovat esimerkiksi liikuntavälineiden tarjoaminen, säännöt ja vaihtoehdot ruutuajalle, lemmikki tai lomamatka paikkaan, jossa on erilaisia aktiviteetteja. Lisäksi lapsille voi antaa sijaa keksiä omia

leikkejä ja sovelluksia, jolloin aktivoidaan myös mielikuvitusta. (Hesketh, Hinkley & Campbell 2012).

Omaehtoisen perheliikunnan tavoitteet ovat usein ohjattua tiedostamattomammat ja konkreettisemmat. Ne myös vaihtelevat laajasti sen mukaan, missä ympäristössä ja millä kokoonpanolla perheliikuntaa harrastetaan. Vanhemman päämääränä voi olla lapselle paremmat päiväunet tai lisääntyvä ruokahalu. Yhdessä urheillen voi vaivattomasti tutustua uusiin paikkoihin ja kohottaa perheen yhteishenkeä. Lisäksi liikunnan avulla aikuinen voi päästä jakamaan vapaa-aikaa murrosikäisen lapsen kanssa ja parhaimmillaan löytää uuden yhteisen harrastuksen. Perheen lähtiessä esimerkiksi lähipuistoon, voi siellä tutustua muihin lapsiperheisiin ja löytää lapsille uusia kavereita. Sosiaalisten näkökulmien ohella lähes kaikki vanhemmat kuitenkin tietävät myös liikunnan terveysvaikutukset. Liikkumisen taustalla on usein terveellisten valintojen tekeminen. Lapset saavat mahdollisuuden purkaa ylimääräistä energiaa ja vanhemmat ylläpitää fyysistä kuntoaan. Tärkeintä omaehtoisessa perheliikunnassa kuitenkin lienee olevan yhteiset elämykset ja jaetut kokemukset. (Arvonen 2004e, 32–33.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ohjatun perheliikunnan merkityksiä ja omaehtoisen perheliikunnan muotoja lapsiperheiden arjessa. Tuon esille tekijöitä, jotka helpottavat tai hankaloittavat vanhempien ja lasten yhteisiä liikuntahetkiä. Tutkimuskysymyksistä kaksi liittyy ohjattuun perheliikuntaan, koska aineisto on kerätty siinä kontekstissa. Ne ovat monikkomuotoisia, sillä lähtöolettamuksen mukaan perheliikunnalla voi olla useampia erilaisia merkityksiä. Perheliikuntaa tutkittaessa ei voi olla sivuuttamatta kysymystä omaehtoisesta aktiivisuudesta. Ohjatunkin perheliikuntaharrastuksen vaikutukset näkyvät mitä todennäköisimmin myös kotona. Tutkimuskysymykset hioutuvat tutkimuksen edetessä (Kiviniemi 2010, 71) ja lopulta tälle tutkielmalle muodostui kolme pääkysymystä:

1. Millaisia merkityksiä ohjatulla perheliikunnalla on lapselle?
2. Millaisia merkityksiä ohjatulla perheliikunnalla on aikuiselle?
3. Millaista on jumppaan osallistuvien perheiden omaehtoinen perheliikunta?

### 5.1 Aineistonkeruu

Syksyllä 2014 minulle tarjoutui mahdollisuus kerätä aineistoa jumpasta, johon alle kouluikäinen lapsi aikuisen kanssa osallistuu. Alkuperäisenä ajatuksena oli, että aineisto koostuisi äitien ja isien haastatteluista. Laajensin kuitenkin aineiston koskemaan montaa eri perheliikuntaryhmää, jotta näkökulmia tulisi mahdollisimman monipuolisesti. Tällöin haastattelu korvautui kyselylomakkeella. Koin, että vanhemman olisi helpompi vastata lomakkeeseen parhaaksi katsomallaan ajalla. Tällä taattiin se, että vastaajalla olisi ollut aikaa miettiä kysymyksiä syvemmälläkin tasolla. Mikäli taas haastattelut olisi järjestetty jumpan yhteydessä, olisi siinä voinut tulla lastenhoitopulmia ja vastaukset olisivat jääneet pintapuolisiksi. Lisäksi jumppa oli monelle aikuiselle viikon ainoa ja odotettu kahdenkeskinen hetki lapsen kanssa, joten hylkäsin haastattelun aineistonkeruumenetelmänä.

Tutkimuksen jumpat olivat samankaltaisia ja ne noudattivat samantyyppistä rakennetta. Pääpaino oli lasten liikkumisessa aikuisen kannustaessa ja avustaessa. Aluksi käytiin paikallaolijat läpi ja lämmiteltiin leikkien ja venytellen. Tämän jälkeen lapset lähtivät kiertämään pisteitä ratamuotoisesti yhdessä oman aikuisen kanssa. Jumpat toteutettiin

telinevoimistelulle suotuisissa ympäristöissä, jolloin pisteillä oli laajasti käytössä erilaisia telineitä esimerkiksi rekki, puolapuut, trampoliini ja puomi. Valmentajat avustivat ja näyttivät siihen mallia aikuisia varten. Lopuksi vielä venyteltiin yhdessä. Jumppia pitivät monet eri ohjaajat ja tällöin ne eivät olleet täsmälleen samanlaisia.

Kyselylomake on hyvin perinteinen aineistonkeruumenetelmä. Suunnittelu on tärkeä osa sitä ja huolellisesti mietityt kysymykset luovatkin lähtökohdat halutulle aineistolle. Vastaajan tulisi ymmärtää kysymys tutkijan haluamalla tavalla, jotta saadaan mahdollisimman tarkkaa tietoa siitä mistä on tarkoitettu. Mahdollisuutta lisäkysymysten esittämiseen ei kyselyssä ole. Verrattuna valmiisiin vastausvaihtoehtoihin, avointen kysymysten kautta voidaan saada täysin uusia näkökulmia tutkimukselle. Lisäksi niitä voidaan luokitella monipuolisemmin. Toisaalta tutkittava voi vastata epätarkasti tai jättää avoimen kysymyksen kokonaan väliin. (Valli 2015.) Kyselytutkimuksella voidaan kerätä pienessä ajassa laajakin aineisto ja sen analyysi voi olla tavasta riippuen nopea (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195).

Joulukuussa 2014 kävin tutustumassa yhteen perheliikuntaryhmään ja kerroin osallistujille alustavasti tutkimuksestani. Havainnoinnin ja teorian pohjalta muotoilin kysymyksiä lomakkeeseen. Kyselyn laatiminen vaatii huolellisuutta ja tutkijan tulee tarkasti perehtyä sen kokoamiseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Tutustumiskäynti oli tärkeä osa suunnittelua ja se lisäsi kyselyn luotettavuutta. Lisäksi näytin kyselyä opiskelijalle, joka oli aiemmin osallistunut lapsensa kanssa tutkimaani jumppaan. Sen myötä muutin kysymyksen 2 monivalinnaksi (Liite 1). Esitestaaminen onkin hyvä keino lisätä tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204; Valli 2015, 90). Suurin osa aikuisista löysi monivalintavaihtoehdoista omaan tilanteeseen sopivia vastauksia. Harvat valitsivat ”jokin muu” –vaihtoehdon ja niistäkin suuri osa liittyi valmiisiin vaihtoehtoihin omin sanoin kerrottuna.

Kyselyn ensimmäinen sivu koostui taustoittavista tiedoista. Vallin (2015, 86) mukaan ne johdattelevat vastaajan aiheeseen. Vireystilan otin huomioon sijoittamalla tärkeät kysymykset lomakkeen keskivaiheille. Vastaajan motivaatio tuleekin pitää mielessä kyselyä rakennettaessa. Liian laajassa kyselyssä luotettavuus ei säily ja vastaaja voi turhautua. Pysin pitämään kyselyn napakkana laadukkaimman aineiston saavuttamiseksi. Kyselystä tuli viisisivuinen, jota pidetään ohjeellisena pituutena aikuisille vastaajille. (Valli 2015, 87.) Kotona täytettävää kyselyä en voinut tilanteena kontrolloida ja se voi vähentää

tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijana olisin voinut tuoda enemmän esille toivetta siitä, että kyselyyn vastaamiseen käytettäisiin aikaa ja kysymyksiä pohdittaisiin huolellisesti. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 195) tuovatkin esille lomaketutkimukseen liittyviä haasteita; tutkija ei voi varmistua siitä, kuinka tarkasti tutkittavat ovat vastanneet ja kuinka hyvin he ovat selvillä tutkimuksen teemasta.

Lomakkeen valmistuttua otin yhteyttä jumppien ohjaajiin kerätäkseni aineistoa. Tähän oli aiemmin tullut lupa urheiluseuran voimisteluvastaavalta. Samankaltaista jumppaa pidettiin monissa eri ryhmissä ja niissä oli eri ohjaajia. Kaikkien kysytyjen ryhmien ohjaajat suostuivat tutkimukseen ja sovimme päivät, jolloin jakaisin kyselyt osallistujille. Maaliskuussa 2015 ensimmäisellä kerrallani esittelin tutkimuksen ja jaoin kyselyt vanhemmille kotiin täytettäväksi. Tällaista aineistonkeruutapaa kutsutaan tarkemmin informoiduksi kyselyksi, jolloin tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti ja kertoo tutkimuksen tarkoituksesta (Uusitalo 1995, 91). Seuraavalla viikolla olin vastaanottamassa lomakkeita. Lisäksi vastauksia palautui sähköpostitse, ohjaajien lähettämänä sekä henkilökohtaisesti muussa yhteydessä. Tutkimuksen luotettavuuden vuoksi halusin kuitenkin vielä enemmän aineistoa. Otin yhteyttä toiseenkin urheiluseuraan, jossa tiesin järjestettävän samankaltaista jumppaa. Sain luvan toiminnanjohtajalta ja otin yhteyttä kahteen eri ohjaajaan, mutta toista en tavoittanut. Huhtikuussa pääsin keräämään aineistoa samalla kyselyllä vielä yhteen ryhmään, jolloin aineisto oli mielestäni riittävä.

Monet vanhemmat halusivat täyttää kyselyn heti paikanpäällä ja se olikin varmin tapa saada osallistujia tutkimukseen. Myös Valli (2015, 89–90) pitää hyvänä lomakeaineistonkeruuna tilannetta, joka tavoittaa samanaikaisesti monta vastaajaa ja jossa tutkija on itse paikalla. Ryhmissä 3 ja 6 (Taulukko 2) osallistujille järjestettiin aikaa vastata jumpan yhteydessä ja niissä vastausprosentti olikin suurin. 5–vuotiaat jumppasivat hetken itsekseen aikuisten täyttäessä kyselyä. Ryhmässä 6 vanhemmat vastasivat loppuverryttelyjen aikana ja jumpan loputtua. Kaiken kaikkiaan kyselyjä jaettiin kuudessa eri ryhmässä ja se tavoitti 67 osallistujaa. Vastauksia palautui 40 kpl. Taulukossa urheiluseuroja kuvataan kirjaimilla A ja B, sillä tarkoituksena on selvittää aineiston rakentumista. Oleellista ei kuitenkaan ole tuoda esille seurojen nimiä, koska jumpat olivat melko samanlaisia ja tutkimuksella selvitettiin perheiden liikuntatottumuksia seurasta riippumatta. Tutkimukseen otettiin mukaan ryhmiä kahdesta eri seurasta, koska aineistosta haluttiin saada riittävän suuri sen sijaan että seuroja olisi jotenkin vertailtu keskenään.

TAULUKKO 2. Tutkimukseen osallistuneiden ryhmien erittely.

Ryhmät	Seura	Lasten ikä	Jaetut kyselyt	Palautuneet kyselyt
Ryhmä 1	A	2–3 v.	8	5
Ryhmä 2	A	2–3 v.	9	5
Ryhmä 3	A	5 v.	8	7
Ryhmä 4	A	2–3 v.	10	5
Ryhmä 5	A	2–3 v.	23	10
Ryhmä 6	B	2–3 v.	9	8
Yhteensä	2 seuraa	2–5 v.	67 kpl	40 kpl

Tutkimusaineisto koostui 23 äidin, 16 isän ja kahden isoäidin vastauksista. Yhdessä tapauksessa molemmat vanhemmat olivat täyttäneet kyselyä. Kyselyyn vastanneet osallistuivat kevätkaudella 2015 telinevoimisteluun painottuvaan jumppaan yhdessä 2–5 –vuotiaan lapsen kanssa. Kaikilla vastaajilla oli liikunnallista taustaa ja monet heistä olivat harrastaneet urheiluseurassa. Aikuisista 11 oli nuorempana voimistellut. Jumpparyhmissä lapset harjoittelivat motorisia perustaitoja ja tutustuivat erilaisiin telineisiin. Aikuisten tehtävänä oli avustaa ja rohkaista lasta kokeilemaan liikkeitä turvallisessa ympäristössä. Vanhemmat lapset jumppasivat 45 minuuttia ja nuoremmat 30 minuuttia.

## 5.2 Laadullinen tapaustutkimus

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Siinä tutkija asettaa kysymyksiä ja tulkitsee asioita valitsemastaan näkökulmasta sillä ymmärryksellä, joka hänellä on. Tämä tarkoittaa sitä, että samaa asia voidaan kuvata ja tulkita monella eri tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on merkittävä rooli. Tällöin toiminnassa on vapautta, joka mahdollistaa tutkimuksen joustavan suunnittelun ja toteutuksen (Eskola & Suoranta 2005, 20). Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata todellista elämää ja sen moninaisuutta. Se pyrkii olemassa olevan todentamisen sijaan löytämään tosiasioita. Tutkimuksessa objektiivisuutta ei voida täydellisesti saavuttaa, sillä tulokset sitoutuvat aina tiettyyn aikaan ja paikkaan. Lisäksi tutkijan omat arvolähtökohdat vaikuttavat analyysin ja tulkinnan taustalla. (Eskola &

Suoranta 2001; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Tietoisuuden lisääntyessä näkökulmat hioutuvat ja tutkimuksesta tulee prosessi (Eskola & Suoranta 2001, 16; Kiviniemi 2010, 70). Aineisto laadulliseen tutkimukseen valitaan tarkasti harkiten satunnaisotannan sijaan. Suunnitelmia toteutetaan joustavasti olosuhteet huomioiden ja tapaukset tulkitaan ainutlaatuisina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset tarkentuivat vielä aineistonkeruun jälkeen, mikä on tavallista kvalitatiiviselle prosessille (Eskola & Suoranta 2001, 16; Syrjälä ym. 1996, 15).

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen tapaustutkimus, sillä kohdejoukko on hyvin rajattu. Perheliikuntaa voisi tutkia monesta eri näkökulmasta, mutta tässä aineisto on kohdentunut keskenään samankaltaisiin ohjattuihin perheliikuntaryhmiin, jolloin tutkimus voidaan luokitella tapaustutkimukseksi. Sitä ei pidetä varsinaisena tutkimusmenetelmänä vaan lähestymistapana tai näkökulmana. Se on kokonaisvaltainen ja mukautuva tapa tuottaa yksityiskohtaista ja elävää tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Saarela–Kinnunen & Eskola 2010.)

Tapaustutkimuksen lähtökohtana on tulkita yksilöiden elämäntapahtumia ja merkityksiä, joita he antavat toiminnoilleen (Syrjälä ym. 1996, 13). Tässä tutkimuksessa tavoitteena onkin selvittää lasten ja aikuisten yhteisiä liikuntatottumuksia ja niiden merkityksiä perheiden arjessa. Käsitteenä tapaus on hyvin moniulotteinen; se voi tarkoittaa esimerkiksi tapahtumaa, organisaatiota, yhteisöä, perhettä tai yksilöä (Creswell 2013, 99; Saarela–Kinnunen & Eskola 2010, 192-193). Lisäksi kohteena voi olla – kuten tässä tutkimuksessa – jokin rajattu ihmisryhmä, jonka tutkija on itse valinnut. (Syrjälä ym. 1996.) Tutkimusaineistona on hyvin kohdennettu joukko ihmisiä ja se edustaa niitä lapsiperheitä, joissa aikuinen osallistuu ohjattuun liikuntaharrastukseen pienen lapsen kanssa. Rakenteeltaan ja sisällöltään samankaltaiset perheliikuntaryhmät puoltavat tapaustutkimusta, vaikka tutkimuksen kohdejoukko koostuukin kahden eri urheiluseuran osallistujista. Tapaustutkimuksen rinnalla on useimmiten vahva teoria; huomioon on otettu esimerkiksi historialliset ja väestöön liittyvät rakenteelliset sidokset (Stoecker 1991, 108–109).

### **5.3 Aineiston analyysi**

Aineiston analyysi on tulosten ja pohdinnan ohella yksi tutkimuksen kulmakivistä. Tässä vaiheessa tutkijalle avautuu vastaukset haettuihin kysymyksiin. (Hirsjärvi, Remes &

Sajavaara 2009, 221.) Alasuutarin (2011, 39) mukaan laadullinen analyysi sisältää kaksi vaihetta: havaintojen pelkistämisen ja ongelman ratkaisemisen. Aineisto analysoidaan aina tietystä näkökulmasta teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Pelkistämisen ideana on karsia havaintoja ilmaisuja yhdistämällä. Kun analyysin tuloksena on saatu sopiva määrä johtolankoja, voidaan ratkaista arvoitus eli tehdä tulkintoja tutkittavasta ilmiöstä. (Alasuutari 2011, 39–44.)

Tutkimuksessani analyysimenetelmänä käytin sisällönanalyysin lisäksi sisällön erittelyä. Ne ovat yleisiä ja monipuolisia menetelmiä, jotka sopivat tutkimusongelmiini. Menetelmien aineistoksi sopivat kaikenlaiset kirjalliset dokumentit kuten kyselyt tai litteroidut haastattelut. Onnistunut sisällönanalyysi tuottaa tiivistettyä, sanallista tietoa tutkittavasta ongelmasta. Sisällön erittely taas kuvaa aineistoa kvantitatiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2012.) Siinä asetettuun tutkimusongelmaan vastataan määrällisesti mitattujen tulosten avulla. Yksinkertaisimmillaan sisällön erittelyssä lasketaan yksittäisten mainintojen lukumäärää, kuten tässä tutkimuksessa on tehty. (Eskola & Suoranta 2001, 185.) Yleisellä tasolla analyysimenetelmäksi valitaan sellainen tapa, joka tuo vastauksen tutkimuskysymykseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224). Tässä tutkimuksessa käytettiin kahta erilaista analyysitapaa ja se lisäsi tutkimuksen luotettavuutta; analyysimenetelmää mietittiin huolellisesti jokaisen tutkimusongelman kohdalla erikseen.

Tutkimuksen analyysit tehtiin aineistolähtöisesti. Analyysiyksikköjä ei päätetty etukäteen, vaan niitä nostettiin esiin huolellisesti läpikäydyistä aineistosta. Tällainen analysointi ei ole kokonaan ongelmatonta, sillä tutkija ei voi olla täysin objektiivinen analysoidessaan dokumentteja. Erityisesti aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin ja sen tuloksiin vaikuttavat muun muassa ennalta määritelty tutkimusasetelma ja tutkijan käyttämät käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 95–96.) Tässäkin analyysissä tutkijalla oli ennako-oletuksia siitä, että ohjatulla perheliikunnalla olisi useampia vaikutuksia sekä lapseen että aikuiseen. Perehdyttyäni teoriaan tiedostin, että fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat sekä fyysinen että psyykinen ympäristö. Laadullinen ja määrällinen tutkimus sisältävät aina tutkijan tekemiä ratkaisuja, jotka ovat usein tiedostamattomia. Nämä päättelyketjut eivät suoraan ole haitaksi analyysille ja tulkinnalle. (Eskola & Suoranta 2001, 20.)

Tutkimuskysymyksille yksi ja kaksi tein sisällönanalyysin. Kummankin niistä analysoin erikseen, jotta tulos olisi mahdollisimman luotettava ja jotta jokaiseen kysymykseen voisi keskittyä perusteellisesti. Analyysin aluksi keräsin kaikki lomakkeiden vastaukset samaan



tiedostoon kysymys kysymykseltä. Näin aineistoa kertyi yhteensä 29 sivua fonttikoolla 12 ja 1,5 rivivälillä. Tämän jälkeen oli helpompi perehtyä aineistoon ja sen käsittely oli sujuvaa. Aloittelevana tutkijana koin, että aineisto oli hallitun kokoinen ja pystyin perehtymään siihen tutkimuksen vaatimalla tarkkuudella.

Vastausten puhtaaksikirjoittamisen jälkeen kävin läpi aineiston ensimmäinen tutkimuskysymys mielessäni. Alleviivasin dokumenteista kaiken, joka liittyi mielestäni ohjattuun perheliikuntaan lapsen näkökulmasta. Analyysiyksiköiksi muodostui yksittäisiä sanoja, lauseita tai ajatuskokonaisuuksia (Kyngäs & Vanhanen 1999). Analyysi toteutuu parhaiten, kun tutkijalla on vahvasti tiedossa se, mitä hän on aineistosta hakemassa (Tuomi & Sarajärvi 2012, 92). Alleviivattuani kaikki tärkeät ilmaisut, kokosin ne yhteen aloittaakseni pelkistämisen eli redusoinnin. Sen avulla aineiston tuottama informaatio tiivistetään ja pilkotaan osiin. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 109.) Kävin läpi kaikki alkuperäisilmaukset yksitellen ja pelkistin ne tutkimukseen sopivalla tavalla (Taulukko 3). Suluissa oleva numero tarkoittaa kysymystä, josta ilmaus on otettu.

TAULUKKO 3. Esimerkki ensimmäisen tutkimuskysymyksen alkuperäisilmausten pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
”Rohkeus on lisääntynyt.” (3)	Rohkeus
”Jumpassa opittuja taitoja näytetään myös kotona.” (3)	Näyttämisenhalu Lapsen omaehtoinen liikunta
”Lapsi kokee olevansa telinevoimistelussa hyvä. Lapsi kokee ylipäättään olevansa hyvä liikkumassa, vaikka ei ehkä todellisuudessa ole ikätasoaan kummempi” (3)	Koettu pätevyys
”Perheemme jatkaa yhteisiä liikuntaharrastuksia, mutta lajit voivat vaihtua” (4)	Omaehtoinen perheliikunta Järjestetty perheliikunta
”Lapsi ja vanhemmat harjoittelevat liikkeitä myös kotona.” (5)	Omaehtoinen perheliikunta
”Jumpan harjoituksia.” (7)	Lapsen omaehtoinen liikunta

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin toista vaihetta kutsutaan ryhmittelyksi eli klusteroinniksi. Tällöin keskitytään pelkistettyihin ilmauksiin ja niiden tiivistämiseen

alaluokiksi. Kävin aineiston läpi etsiäkseni siitä samankaltaisuuksia ja eroja. Tämän myötä pelkistettyjä ilmauksia voidaan ryhmitellä samaa tarkoittaviin luokkiin (Taulukko 4). Tarkoituksena on, että käsitteistä tulee joka vaiheessa yhä yleisempiä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 110.)

TAULUKKO 4. Esimerkki ensimmäisen tutkimuskysymyksen aineiston ryhmittelystä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Rohkeus	Minäpystyvyys
Näyttämisenhalu	
Koettu pätevyys	
Omaehtoinen perheliikunta	Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen
Järjestetty perheliikunta	
Lapsen omaehtoinen liikunta	

Ryhmittelyn jälkeen alaluokista muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahointia eli käsitteellistämistä jatketaan niin kauan, kuin se aineiston puolesta on mahdollista. Analyysi on aineiston tulkintaa ja päättelyä, jolloin tutkija pyrkii saamaan tutkimuskysymyksilleen vastauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 111–112.) Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla analyysi päättyi yläluokka –vaiheeseen (Taulukko 5).

TAULUKKO 5. Aineiston abstrahointi tutkimuskysymykseen yksi.

Alaluokka	Yläluokka
Motorinen kehitys	Fyysiset merkitykset
Harrastus	
Energiataso	
Suotuisa fyysinen ympäristö	
Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen	
Ympäröivien ihmisten tuki	Psyykkiset merkitykset
Liikunnasta elämäntapa	
Minäpystyvyys	
Positiiviset kokemukset	

Sosiaalisten taitojen harjoittelu	Sosiaaliset merkitykset
Ryhmätoiminta ja kaverit	
Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus	
Läheisten esimerkki	

Edellä esitetty sisällönanalyysi koskee tutkimuskysymystä yksi. Toinen pääkysymys käsitteli ohjatun perheliikunnan merkityksiä aikuiselle ja sen analyysi eteni vastaavalla tavalla. Liitteessä kaksi on kirjattuna esimerkki toisen tutkimuskysymyksen analyysistä, joka päättyi alaluokka –vaiheeseen. Kolmas tutkimuskysymys, mitä on jumppaan osallistuvien perheiden omaehtoinen perheliikunta, analysoitiin erittelemällä sisältö määrällisesti. Siinä kävin aineiston läpi laskeakseni yksittäisiä mainintoja tietyistä lajeista tai liikuntamuodoista, joita perheet omaehtoisesti harrastavat. Tällaisia perheliikuntamuotoja löytyi aineistosta yhteensä 14 erilaista. Tarkempi taulukko perheiden omaehtoisesta liikunnasta on esillä luvussa 6.3.

Taulukkoon kuusi on koottu kuhunkin tutkimusongelmaan käytetyt lomakkeen kysymykset. Esimerkiksi viimeiseen tutkimuskysymykseen sopivat ilmaukset kerääntyivät kysymyksistä 3, 4 ja 7. Neljästä kysymyksestä ei löytynyt suoraan tutkimusongelmiin sopivia ilmauksia, eikä niitä ole sen vuoksi otettu huomioon analyysivaiheessa. Ensimmäinen avoin kysymys koski aikuisten omia harrastuksia, mikä taustoittaa perheliikuntaa enemmän yleisellä tasolla. Sen sijaan kysymys numero kuusi käsitteli lasten ohjattua liikuntaa, mutta se ei tuottanut tutkimuskysymyksille tarpeellista tietoa. Yhdeksänneistä kysymyksestä saadut vastaukset selittivät omaehtoisen perheliikunnan ilmauksia ja niihin palataan tuloksissa. Viimeisenä kysyttiin jumpan hinnasta, mikä ei vastaa suoraan tutkimusongelmiin vaan liittyy enemmän perheliikunnan kehittämiseen ja antaa palautetta seuroille.

TAULUKKO 6. Tutkimusongelmiin käytetyt lomakkeen kysymykset.

Lomakkeen kysymys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tutkimuskysymys 1		x	x	x	x		x			x	x	
Tutkimuskysymys 2		x	x	x	x			x		x	x	
Tutkimuskysymys 3			x	x			x					

## 6 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään analyysin kautta muodostuneet tutkimustulokset. Jokaista kolmea tutkimuskysymystä käsitellään omassa alaluvussaan ja tuloksia havainnollistetaan aineistosta poimituilla suorilla lainauksilla. Ne esitetään kursivoituina tekstein. Tutkitulla perheliikuntamuodolla oli laajemmat merkitykset lapselle kuin aikuiselle. Pienten osallistujien merkitykset esiintyivät monipuolisesti fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena osa-alueena. Omaehtoisen perheliikunnan vastauksissa korostui tutkimuksen toteutuksen ajankohta. Ohjattu perheliikunta vaikutti perheen omaehtoisiin liikuntamuotoihin.

### 6.1 Ohjatun perheliikunnan merkitykset lapselle

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä haettiin vastauksia ohjatun perheliikunnan merkityksiin erityisesti lapselle. Analyysissä muodostui kolme yläluokkaa: fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset merkitykset. Ne ovat yhtäläisiä liikkumaan motivoivien osa-alueiden kanssa (Korkiakangas 2010, 49). Näitä tekijöitä vastaajat toivat monipuolisesti esille eritellessään lapsen toimintaa jumpassa.

#### Fyysiset merkitykset

Ohjatun perheliikunnan fyysisillä tekijöillä osoittautui olevan merkittävä asema lapselle. Motorista kehitystä käytiin laajasti läpi ja lapset olivat oppineet jumpassa monenlaisia liikuntataitoja: ”*Kehitys motorisissa taidoissa on ollut suuri. Laji tulee kokoajan tutummaksi, vaikka toiminta on pitkälti leikillistä temppuilua.*” Motoristen taitojen kehittyminen onkin vanhempien suurin toive ohjatessaan lapsen organisoidun harrastuksen pariin (Alderman, Benham-Deal & Jenkis 2010, 64–65). Myös tässä aineistossa yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki aikuiset lähtivät harrastukseen mukaan tukeakseen lapsen motorista kehitystä.

Osa vanhemmista laskelmoi, että pienenä aloitettu urheiluharrastus, erityisesti voimistelu, oli hyväksi lapsen fyysiselle kehitykselle myös vanhemmalla iällä. Vastaajat kokivat, että jumppa oli hyödyllinen muitakin lajeja varten ja siellä sai harjoitella monipuolisesti uusia liikkeitä: ”*Loistava ensiharrastus. Tukee kaikkia muitakin lajeja.*” Kurssille osallistumisen myötä lapsi sai yhden liikkumiselle suotuisan ympäristön lisää. Lapsen aktiivisuustason ajateltiin nousseen, sillä jumppa lisäsi sekä lapsen omaehtoista liikkumista että omaehtoista

perheliikuntaa. Vanhemmat ajattelevat, että ohjatusta harrastuksesta lapsi saa eniten kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta (Alderman, Benham–Deal & Jenkis 2010, 64–65). Fyysisiin merkityksiin sisältyi myös lapsen oma energiataso; osa vastaajista kertoi arki-illan olevan haasteellinen ajankohta yhteiselle harrastukselle, sillä sinne oli vaikea ehtiä ja lapsi saattoi olla väsynyt pitkän päiväkotipäivän jälkeen. Toisaalta liikunta nähtiin myös hyvänä asiana, sillä lapsella oli mahdollisuus purkaa ylimääräistä energiaa: *”Motoriset taidot ovat kehittyneet hyvin ja pääsee purkamaan energiaa.”*

### **Sosiaaliset merkitykset**

Ohjatussa perheliikunnassa lapsi sai jakamatonta huomiota läheiseltään ja he saivat tilaisuuden viettää kahdenkeskistä aikaa: *”Annan isosiskolle aikaani myös tämän kautta ihan kaksistaan.”* Vanhemmat (Kaikkonen & Hakulinen–Viitanen 2012, 51) ja lapset (Valkonen 2006) ovatkin toivoneet enemmän yhdessäoloa perheen kesken. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus muodostui yhdeksi sosiaalisten merkitysten lähtökohdaksi. Yhteisen harrastuksen kautta perheet saivat olla enemmän yhdessä ja yhteistyön koettiin parantuneen: *”Yhteistyö paranee ja saa viettää aikaa yhdessä.”* Arvosenkin (2007) mukaan perheliikunta lisää perheiden yhteistä aikaa ja sillä on näin myös sosiaalinen merkitys. Eräs äiti myös kertoi, miten lapset olivat pehmolelujen kanssa leikkineet jumppatilannetta, jossa vanhempi lapsi oli valmentaja ja nuorempi toiminut apuohjaajana. Leikki sujui ohjatun harrastuksen kaavalla: ensin nimenhuuto ja sen jälkeen radan kiertäminen. Ohjatun perheliikunnan myötä lapset jumppasivat myös kotona yhdessä sisarusten ja vanhempien kanssa. Tällöin oli esiintynyt toisen huomioimista ja kannustamista, joita voidaan pitää sosiaalisina taitoina: *”Kummatkin vanhemmat ovat osallistuneet lapsen kanssa jumppaan, usein myös isommat sisarukset. Kannustavat ihanasti aina pienempää ja näyttävät mallia.”* Lisäksi lapsi sai esimerkkiä paitsi perheeltä myös isovanhemmilta ja muilta sukulaisilta: *”Lapsen täti on entinen kilpavoimistelija, joka mielellään jumppauttaa lapsia.”* *”Kyllä mummu opettaa lasta liikunnan pariin.”* Perheliikunnan avulla voidaankin luontevasti yhdistää sukupolvien ketju (Arvonen 2007).

Jumpan sosiaalinen merkitys näyttäytyi lapsille kahdenkeskisen vuorovaikutuksen lisäksi myös ryhmätoimintana ja sosiaalisten taitojen harjoitteluna: *”Ryhmässä toimimisen taidot ovat kehittyneet hyvin.”* Monet vanhemmista pitivätkin tärkeänä, että lapsi oppisi toimimaan ryhmässä ja kuuntelemaan ohjeita: *”Ryhmän säännöt ym. olisi hyvä sopia alussa, mikä opettaa jo varhain lapsia yhteisiin pelisääntöihin.”* Erikseen esille tuotiin

myös keskittymisen ja kärsivällisyyden parantuminen sekä oman vuoron odottaminen: *”Tyttären kärsivällisyys ei ole vielä toivotulla tasolla.”* Vanhemmat haluavat, että lapsi oppisi sosiaalisia taitoja harrastukseen osallistuessaan (Alderman, Benham–Deal & Jenkins 2010, 64). Erityisesti 5-vuotiaita koskeissa maininnoissa myös kaverisuhteiden kehittyminen nähtiin oleellisena osana järjestettyä harrastusta. Perheliikuntaharrastuksen kautta lapsi voikin löytää itselleen kavereita; usein he innostavat toinen toisiaan fyysiseen aktiivisuuteen (Macdonald–Wallis, Jago & Sterne 2012, 639; Maturo & Cunningham 2013). Toisaalta monet suunnittelivat jo seuraavaa syksyä, jolloin lapset siirtyisivät voimistelemaan keskenään ilman aikuisia: *”Perheemme jatkaa yhteisiä liikuntaharrastuksia, mutta lajit voivat vaihtua. Lapsi siirtyy voimistelemaan ikätovereidensa kanssa.”* Kaverit antavatkin toinen toisilleen liikunnallisia malleja erityisesti ohjatun toiminnan kontekstissa (Edwards ym. 2015, 5).

### **Psyykkiset merkitykset**

Psyykkiset merkitykset liittyivät kokemuksiin liikunnasta. Lasten ympärillä oli ihmisiä, jotka tukivat heitä liikunnallisen elämäntavan alkuun. Perheellä onkin merkittävä yhteys lapsen kehittyvään aktiivisuuteen (mm. Cools ym. 2011; Lee ym. 2010; Quarmby & Dagkas 2010) erityisesti alle kouluikäisten lasten kohdalla (Alderman, Benham–Deal & Jenkins 2010, 64–65). Tuki ilmeni vanhempien haluna olla läsnä lasten valitsemissa harrastuksissa ja esimerkiksi kuljetusapuna: *”Kuljetukset harrastuksiin. Harrastustoiminnassa mukana ja läsnä.”* Sääkslahden (2015, 142) mukaan perheessä vallitseva asenneympäristö vaikuttaakin lapsen toimintaan alusta saakka. Lisäksi osa isovanhemmista oli käynyt seuraamassa näytöksiä ja osoittanut tällä tavoin kiinnostusta lapsen harrastuksia kohtaan. Eräs isä toivoi kuitenkin enemmän ohjaajien tukea ja mallia jumpan aikana: *”Ohjaajien ja lasten välille enemmän vuorovaikutusta. Keskustelemista ja tukemista liikkeiden kanssa.”*

Kaiken kaikkiaan ohjattu perheliikunta oli vanhempien mukaan tuottanut lapselle elämyksiä ja iloa liikunnan parissa: *”Jumpassa opittuja taitoja harjoitellaan ja näytetään myös kotona. Kevätnäytökset ovat tuoneet myös esiintymiskokemusta ja olleet elämyksiä jo itsessään.”* Monet jumppaajat olivat saaneet harrastuksen myötä positiivisia liikuntakokemuksia ja he kokeilivat erilaisia taitoja rohkeammin kuin ennen: *”Lapsi tykkää jumpasta ja on kehittynyt siinä hyvin ja mm. rohkeus on lisääntynyt.”* Lapset olivat kokeneet pätevyyttä omassa lajissaan ja heidän itsetuntonsa oli vahvistunut: *”Lapsi kokee*

*olevansa telinevoimistelussa hyvä. Lapsi kokee ylipäättään olevansa hyvä liikkumassa, vaikka ei ehkä todellisuudessa ole ikätasoaan kummempi.*” Sen myötä he näyttivät innokkaasti taitoja myös kotona ja saivat näin lisää aktiivisuutta. Ohjattu perheliikuntahetki oli perheissä odotettu tapahtuma ja se oli lisännyt innostusta liikuntaan: *”Keskiviikkopäivän kohokohta, jota odotetaan jo aamusta alkaen.*” Vanhemmat ajattelivat, että tällä tavoin liikunta voisi vakiintua luonnolliseksi osaksi lasten elämää nyt ja tulevaisuudessa: *”Liikunta kuuluu meidän elämäntapaan.*”

## 6.2 Ohjatun perheliikunnan merkitykset aikuiselle

Toisen tutkimuskysymyksen analyysissä muodostui kuusi alaluokkaa kuvaamaan ohjatun perheliikunnan merkityksiä aikuiselle (Liite 2). Säännöllinen harrastaminen lapsen kanssa velvoitti vanhempia organisoimaan perheen aikatauluja: *”Kaikkien kolmen lapsen jumppa/telinevoimistelu samana iltana. Hienosti saadaan järjestymään.*” Jumpan kesto koettiin järkeväksi, jolloin aikaa jäi muuhunkin myös arki-iltoina: *”Hyvä puoli, että ehtii olla illasta rauhassa kotona. Huono puoli, että välillä on vaikea ehtiä töiden vuoksi.*” Vastaavasti osa toivoi pidempää jumppaa, joka olisi paremmin vastannut sen hintaa. Monet vanhemmista ilmoittivat aikaisen ajankohdan tuottavan haasteita, sillä töistä ja päiväkodista oli kiire ehtiä paikalle: *”Hiukan tulee välillä kiire, kun aika on 16.45. Noin tunti myöhemmin olisi helpompi. Toisaalta tulee lopetettua työt ajoissa.*” Aikatauluja pitääkin järjestellä suunnitelmallisesti (Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009, 144), sillä työ- ja päiväkotipäivä vievät niin suuren osan hereilläoloajasta (Bentley ym. 2012, 4). Vanhemman tehtävänä oli hoitaa kuljetukset ja olla kotiyleisönä lapsen esityksille ja taidonnäytteille. Harrastuksiin kuljettaminen onkin yksi konkreettinen keino tukea lasta fyysiseen aktiivisuuteen (Bentley ym. 2012, 5). Lisäksi aikuisen vastuulla oli lapsen jumppaan ilmoittaminen, jonka eräs isä koki kilpailutilanteeksi paikkojen vähäisen määrän vuoksi: *”Vähistä paikoista ei tarvitsisi kilpailla.*”

Jumpassa vietetty aika oli merkityksellistä aikuiselle ja yhdessä tekemistä pidettiin tärkeänä: *”Mukava, kun on yhteinen harrastus, jossa saa touhuta rauhassa lapsen kanssa.*” Yhteistyö lisääntyi ja lapselle sai antaa hetken jakamatonta huomiota. Ohjattua harrastamista pidettiin hyvänä vaihtoehtona viettää aikaa myös muun lähipiirin kanssa: *”Setä kiinnostunut voimistelusta ja eritoten lapsen kanssa toimimisesta.*” Lisäksi vanhemmat kokivat saavansa tukea lapsen kasvattamiseen ohjatusta perheliikunnasta. Se

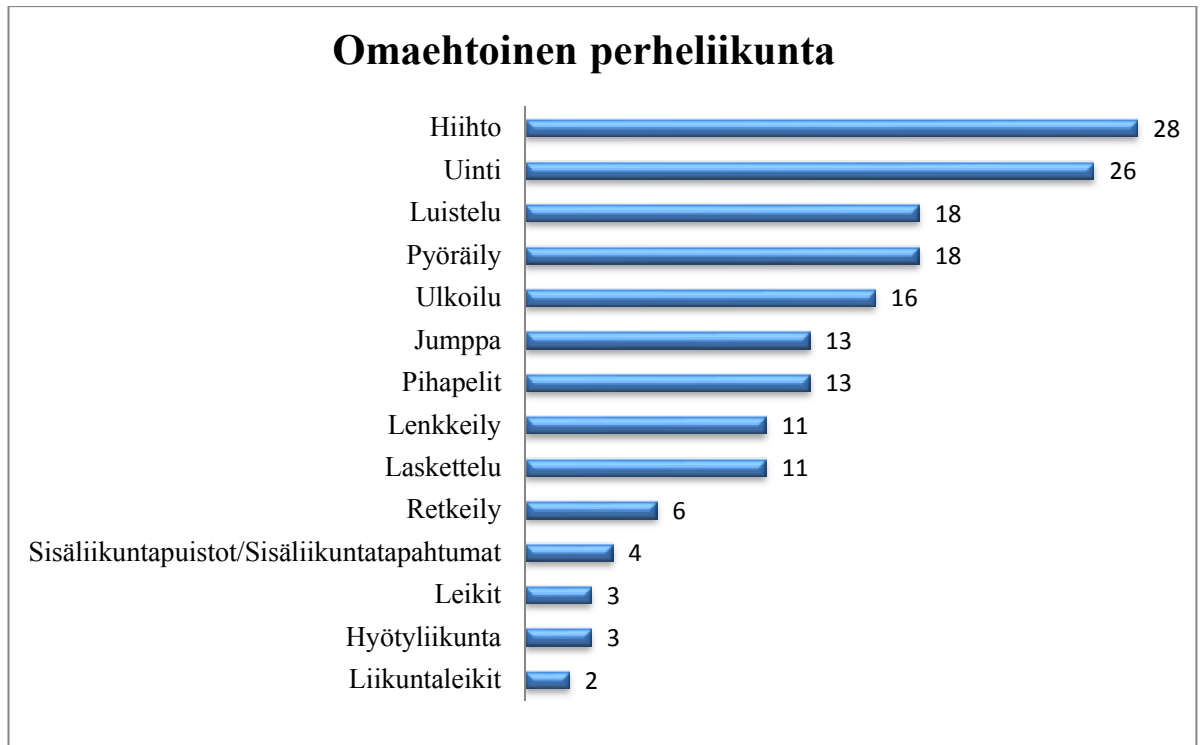
oli hyvä keino opettaa lasta terveellisiin elämäntapoihin: *”Tarkoitus opettaa terveet elämäntavat, jotka sisältävät sekä sisä- että ulkoliikuntaa, yksilö- ja joukkuelajeja. Yhteinen tekeminen on tärkeää.”* Vastaajien mukaan oli antoisaa huomata lapsen kehitys. Osa kuitenkin olisi halunnut vielä enemmän ohjausta valmentajilta: *”Kaipaisimme ohjaajilta aktiivisempaa osallistumista. Esimerkiksi ohjaamista, kannustamista jne. enemmän.”*

Ohjattu perheliikunta kannusti aikuisia ja lapsia aktivoitumaan myös kotona. Yhteinen harrastus tuotti iloa ja yksi äideistä olikin innostunut perheliikunnan kautta valmentamisesta: *”Äiti on toiminut lasten harrastusten myötävaikutuksesta jumppareiden valmentajana.”* Säännöllinen harrastus velvoitti käyttämään liikuntapaikkoja monipuolisemmin myös lähiympäristön ulkopuolella: *”Tulee lähdettyä muuallekin kuin lähialueelle.”* Kaiken kaikkiaan ohjattu perheliikunta tuotti aikuiselle hyvinvointia, sillä monet olivat koko perheellä innostuneet liikkumaan: *”Koko ydinperhe on innolla mukana.”* Harrastus oli paitsi lapsen myös aikuisen viikon kohokohta: *”Itse nautin, kun lapsella on mukavaa.”* Vanhemmat olivat tyytyväisiä, kun lapsen taidot olivat kehittyneet: *”Vanhemmat iloisia kiinnostuksesta ja lapsen taitojen lisääntymisestä.”* Harrastuksen aikana toisella vanhemmalla saattoi olla lisäksi mahdollisuus viettää omaa aikaa: *”Toinen vanhempi saa vähän omaa aikaa, jos sisko nukkuu.”*

### **6.3 Ohjattuun perheliikuntaan osallistuneiden omaehtoinen perheliikunta**

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli *Mitä on jumppaan osallistuvien perheiden omaehtoinen perheliikunta.* Vastaajat toivat paljon esille yksittäisiä lajeja ja liikuntamuotoja, joita he harrastivat omatoimisesti yhdessä perheen kanssa. Näin ollen sisällön erittely oli hyvin aineistolähtöinen ja sillä saatiin konkreettisia esimerkkejä perheiden vapaa-ajan harrasteista (Kuvio 2). Kuvion tukena on esimerkkejä sitaateista, joiden pohjalta erittely on tehty.





KUVIO 2. Aineistosta lasketut maininnat perheiden omaehtoisesta perheliikunnasta.

Vastaajista 28 nosti hiihdon esille omaehtoisen perheliikunnan lajina ja se saikin eniten mainintoja aineistossa: *”Vapaa-aikana koko perhe hiihtää, luistelee --.”* Useampi vanhempi kertoi myös itse harrastaneensa hiihtoa joko nuorempana tai aikuisiällä. 3–6 –vuotiaista suomalaislapsista yli 90% omistaa sukset (Nupponen ym. 2010, 239), mikä tukee osaltaan hiihdon korkeaa asemaa tässä tutkimuksessa. Hiihto alle kouluikäisillä lapsilla toteutuu omaehtoisesti urheiluseurojen ulkopuolella (Nupponen ym. 2010, 225). Laps Suomen –tutkimuksessakin 3–6 –vuotiaat hiihtivät tai laskivat mäkeä kotioloissa (Nupponen ym. 2010, 217–218). Tästä tutkimuksesta ei kuitenkaan voi vetää johtopäätöksiä sen suhteen, kuinka usein lapset todellisuudessa ovat ladulla, sillä lomakkeessa ei kysytty lajikohtaisia liikuntakertoja. Aineistonkeruun ajankohta (maalis–huhtikuu) saattoi vaikuttaa siihen, että talvilajit – luistelu, laskettelu ja hiihto – saivat monia mainintoja: *”Viikonloppuisin olemme lähes aina laskettelemassa tai mökkeilemässä.”*

Omaehtoisen perheliikunnan kärkeen nousi ”oikeaksi” urheiluksi helposti mielletäviä lajeja. Hiihdon rinnalla uinti keräsi paljon mainintoja: *”Uimassa käymme nykyään omin päin viikoittain.”* Muutamit perheet toivat esille uimahalliretkiin liittyvän rutiinin: siellä käydään säännöllisesti kerran tai kaksi viikossa. Perheliikuntana uinti sijoittuu arkipäivää

yleisemmin viikonloppuun ja aktiivisuutta kertyy lapselle usein yli puoli tuntia kerrallaan (Nupponen ym. 2010, 217–218).

Pyöräilystä, lenkkeilystä ja retkeilystä kerrottiin moninaisemmin: *”Kuntoilemme ja retkeilemme koko perheen voimin paljon esim. metsäretket jne.”* Edelliseen kuvioon lenkkeily ja kävely yhdistettiin samaan kategoriaan: *”Perheessämme harrastetaan muutenkin kaikkea perheellä (--pyöräily/lenkkeily--).”* Osalla pyöräily ja kävely kuuluivat päivittäisiin toimintoihin, jotka olivat ikään kuin tapoja elää tai siirtyä paikasta toiseen: *”Pyöräilyä useita kertoja viikossa.”* Perheen yhteiseksi liikunnaksi miellettiin myös aikuisen liikkuminen lapsen ollessa rattaissa. Nupposen ym. (2010, 239) mukaan 3–6 –vuotiaista lapsista yli 98%:lla on polkupyörä ja lähes 95%:lla lenkkarit. Pyöräilyä ja kävelyä esiintyy noin 35% tutkimuspäivistä. Varsinaisten leikkien ulkopuolella ne ovat suosituimpia tapoja viettää aktiivista aikaa. (Nupponen ym. 2010, 55-57.)

Ulkoilu ja pihapelit keräsivät yhteensä 29 mainintaa perheiden omaehtoiseen aktiivisuuteen. Ulkoilu koettiin helpoksi tavaksi kartuttaa aktiivisuutta ja monet toivatkin esille, että sitä tapahtuu useamman kerran viikossa: *”Perusulkoilua päivittäin, jossa monenlaista liikunnallista touhuamista.”* Noin puolella alle kouluikäisistä lapsista ulkoleikit kotona kestävät yhtäjaksoisesti yli tunnin (Nupponen ym. 2010, 217–218). Ulkoilu perheen kesken lisää erityisesti tyttöjen arkipäivien aktiivisuutta (Beets ym. 2007, 129). Sen sijaan pihapelit sisälsivät maininnat muun muassa jalkapallosta ja sählystä: *”Melkeinpä joka päivä pelataan jotain, sählyä, jalkapalloa.”* Yksittäisistä lajeista jalkapallo on pienten poikien suosituin organisoitu harrastus erityisesti esikouluiästä eteenpäin (Nupponen ym. 2010, 225). Lisäksi hyötyliikunta ja varsinaiset liikuntaleikit oli ilmaistu selvästi aktivoivina toimintoina ja ne sijoittuivat pääasiassa ulos: *”Kyllä yhdessä pihahommia ja pelaillaan pallopelejä.”* *”Juoksuleikit mm. hipat tms.”*

Alle kouluikäisten tyttöjen yleisin järjestetty harrastus on jumppa. Poikienkin keskuudessa se on yksi suosituimmista lajeista. (Nupponen ym. 2010, 225.) Tässä tutkimuksessa voimistelu sai 13 mainintaa ja organisoidun harrastuksen vaikutus näkyi selkeästi myös kotioloissa: *”Jumppaaja koittaa myös kotona tehdä liikkeitä.”* Monissa perheissä jumpattiin olohuoneessa uusia liikkeitä harjoitellen: *”Jumpan aloittamisen jälkeen kotiin on alettu tehdä jumpparatoja, joissa koko perhe jumppaa.”* *”Seisotaan päällään ym.”* Usein myös jumppaavan lapsen sisarukset osoittivat kiinnostusta harrastusta kohtaan: *”Veli jumppaa mukana ja näyttää mallia uusiin liikkeisiin.”* Edwardsin ym. (2015, 4–5) mukaan

perheen lapset antavatkin toimintamalleja toinen toisilleen. Tähän kategoriaan laskettiin myös maininnat trampoliinihyppelystä.

Sisäliikuntamaininnat kuvasivat nykyään tarjolla olevia omatoimisia perheliikuntamahdollisuuksia. Erityisesti huonolla säällä perheet käyttivät hyödykseen aktiviteettipuistoja, joita Oulun seudullakin on: *”Huonolla kelillä HopLop ja Angrybirds – maailma.”* Bentley ym. (2012, 5) tuovat esille, että lapsi ei välttämättä kiinnitä säähän niin paljon huomiota kuin aikuinen. Lisäksi lapset vanhempineen kävivät satunnaisesti kaupungin järjestämässä perhekuperkeikka -tapahtumassa. Näiden lisäksi kolme vastaajaa nosti esille perinteiset leikit omaehtoisen perheliikunnan muotona, mutta niistä ei voinut tarkemmin tulkita aktiivisuuden tasoa: *”Normaali leikkejä.”*

Omaehtoisen perheliikunnan toteutumiselle on moninaisia syitä. Yksi suurimmista miellyttävän arjen selittäjistä ja harrastamisen mahdollisuuksista on vanhempien työ ja sen kautta määrittyvä vapaa-aika (Bentley ym. 2012, 4; Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009, 144). Monet kokivat, että säännöllinen arki mahdollistaa perheen yhteisen liikunnan, jolloin illat ja viikonloput ovat vapaina. Toisaalta eräs isä nosti esille vuorotyön perheliikunnalle luomat mahdollisuudet. Lisäksi mainitut loma-ajat, vanhempainvapaa ja aikataulujen organisointi lisäsivät yhteistä tekemistä: *”Aikataulujen organisointi sekä liikunnan tärkeän merkityksen ymmärtäminen fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.”* Yksi vastaajista kertoi molempien vanhempien vähentäneen työntekoa lasten syntymien myötä: *”Olemme merkittävästi vähentäneet työntekoa sen jälkeen kun meistä tuli lapsiperhe. Enemmän aikaa lasten kanssa.”* Työn joustava sovittaminen kulloiseenkin elämäntilanteeseen lisääkin lapsiperheiden hyvinvointia ja arjen sujumista (Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009, 144). Toisaalta monet perheet kokivat työn myös estävän omaehtoista perheliikuntaa; ajanpuute ja kiire, arjen askareet sekä vanhemman ja lapsen väsyminen pitkistä päivistä ohjasivat valitsemaan vähemmän aktiivisia toimintoja: *”Pitkät työpäivät vanhemmilla ja pitkät hoitopäivät lapsilla, ei aikaa eikä voimia lähteä liikkumaan.”* Pienten lasten vanhemmilla vapaa-aikaa onkin vähän ja he kokevat aikapulaa eniten (Takala 2004). Alle kouluikäisten lasten vanhemmista 76% kertoo joutuvansa luopumaan joistakin arkipäivän asioista aikapulan vuoksi (Pääkkönen & Hanifi 2011, 32).

Työn rinnalla monet vanhemmista painottivat omaa aktiivisuutta ja innokkuutta järjestää perheelle yhteisiä liikuntahetkiä: *”Olemme itse aktiivisia liikkujia ja se tarttuu aika helposti lapsiin.”* *”Ei ole esteitä, ulos pääsee aina.”* Liikunnan merkitys

kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ymmärrettiin ja sitä haluttiin vaalia: *”Liikunta on tärkeää ja sille löytyy aina tilaa kalenterista.”* Omalla esimerkillään vanhemmat toivoivat lapsen innostuvan liikunnasta: *”Toivottavasti esimerkki monipuolisesta liikkumisesta tarttuu.”* Kannustaen ja rohkaisten vanhemmat voivatkin vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Brunton ym. 2005, 328–329 Davison, Cutting & Birch 2003, 1592–1593). Muutamat vastaajat ilmoittivat vapaa-ajan olevan organisointikysymys, eikä liikunnalle koettu olevan minkäänlaisia esteitä: *”Tekosyitä jos ei muka pääsisi.”* Bentleyynkin ym. (2012, 5) mukaan liikunnan harrastaminen vaatii omaa innokkuutta esimerkiksi pelkän rahan sijaan.

Omaehtoisen perheliikunnan mahdollistajiksi koettiin myös kodin sijainti ja sen lähellä olevat, liikuntaan kannustavat paikat: *”Kauppareissut pyörällä, pulkkamäki ja hiihtolatu vieressä.”* Monet lapsiperheet saattavatkin miettiä omaa asuinpaikkaansa myös liikunnallisesta näkökulmasta (Arvonen 2004c, 43–45). Hyvä lähiympäristö motivoi lähtemään liikkeelle (Hesketh, Hinkley & Campbell 2012, 4); vastaajat mainitsivat muun muassa leikkipuistot, oman pihan, luonnon ja monipuoliset liikuntapaikat. Lisäksi osa kulki työ- ja päiväkotimatkat hyötyliikkuen. Arjen siirtymät onkin hyvä suorittaa aktivoivin tavoin, mikäli se on mahdollista (Hesketh, Hinkley & Campbell 2012, 4). Toisaalta keskeinen sijainti ei ole välttämätöntä, sillä auto laskettiin perheliikuntaa mahdollistavaksi tekijäksi. Kuljettamalla lasta harrastuksiin vanhempi voi tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta (Bentley ym. 2012, 5). Lisäksi kaupungin palveluilla oli suotuisa merkitys perheliikunnalle, vaikka useampi vastaajista olikin harmistunut tilojen ja yleisövuorojen vähyydestä esimerkiksi koulujen liikuntasalien ja jäähallien osalta: *”Haasteet saada liikuntatiloja halutessa käyttöön esim. koulujen liikuntasalit tai vastaavat.”* *”Yleisövuoroja jäähalleissa ei ole, niin kuin muualla Suomessa.”*

Joissakin perheissä omaehtoiseen perheliikuntaan vaikutti erityisesti vakaa talous ja säännölliset tulot, jolloin oli mahdollista tehdä välinehankintoja: *”Liikunnallinen perhe ja että on varaa hankkia eri lajien välineitä.”* Ne lisäävätkin erityisesti tyttöjen fyysistä aktiivisuutta (Cools ym. 2011, 652). Bentleyyn ym. (2012, 4) mukaan niukka rahatilanne voi johtaa siihen, ettei lapsi pääse harrastamaan haluamaansa lajia. Yksikään ohjattuun perheliikuntaan osallistuneista perheistä ei kokenut epävakaa taloustilannetta harrastusten esteeksi. Sen sijaan lasten isot ikäerot aiheuttivat perheessä haasteita löytää kaikille sopivaa yhteistä liikuntamuotoa: *”Lasten isot ikäerot rajoittavat joitakin lajeja.”* Myös Aldermanin, Benham–Dealinin ja Jenkinsin (2010, 64–65) tutkimuksessa vanhemmat toivat esille ikäeroista johtuvia haasteita tehdä asioita koko perheellä. Omaehtoinen perheliikunta

on kuitenkin mahdollista silloin, kun vanhemmilla on halua olla läsnä lasten vapaa-aikana (Beets ym. 2007). Taulukkoon seitsemän on koottu omaehtoisen perheliikunnan helpottajia ja hankaloittajia.

TAULUKKO 7. Omaehtoisen perheliikunnan helpottajat ja hankaloittajat.

Helpottajat	Hankaloittajat
Aikataulujen organisointi Säännöllinen arki Aikuisen oma asenne Aikuisen oma liikunnallisuus Liikuttava lähiympäristö Auto Lomat Vakaa talous	Ajanpuute ja kiire Väsymys Lasten isot ikäerot Erilaiset mielenkiinnonkohteet Yleisten sali- ja hallivurojen vähäisyys

#### 6.4 Yhteenveto

Tulosten mukaan ohjatulla perheliikunnalla osoittautui olevan monipuolisemmat merkitykset lapselle kuin aikuiselle. Vastauksissa painottuivat erityisesti perheliikunnan fyysiset merkitykset lapsen kasvuun ja kehitykseen. Vanhemmat kokivat, että lapsi oli kehittynyt jumpassa motorisesti. Harrastuksen kautta lapset saivat hyvän ympäristön harjoitella erilaisia taitoja ja liikkeitä. Lisäksi se nosti itsessään aktiivisuutta ja kannusti lapsia liikkumaan myös kotona. Sosiaalisilta merkityksiltään perheliikunta tiivistä perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita ja lisäsi yhteistä tekemistä. Lapset saivat läheisiltään jakamatonta huomiota ja yhteistyön koettiin parantuneen. Lisäksi jumppaajan odotettiin harrastuksessa oppivan myös sosiaalisia taitoja kuten ohjeiden kuuntelemista ja oman vuoron odottamista. Osa vanhemmista olisi toivonut vielä tarkempia sääntöjä lapsille jumpassa käyttäytymiseen. 5-vuotiaiden kohdalla aikuiset toivoivat harrastuksen auttavan myös kaverisuhteiden luomisessa. Psykkisiltä merkityksiltään perheliikuntaharrastus vei lapset askeleen lähemmäksi terveellisiä elämäntapoja. Jumppaajat saivat positiivisia liikuntakokemuksia, jotka olivat omiaan lisäämään rohkeutta ja minäpystyvyyttä liikunnassa. Monet vanhemmista ilmaisivat, miten lapsi nauttii harrastuksesta.

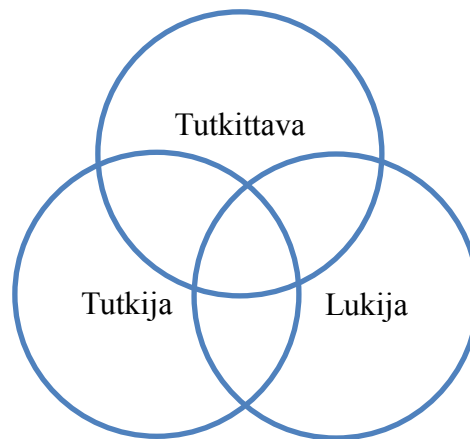
Vanhemmille perheliikunnan merkitys näkyi eniten koko perheen monitahoisena hyvinvointina. Itse jumpassa aikuisille ei ollut fyysisiä harjoitteita, mutta harrastuksen myötä he liikkuvat kotona lasten kanssa uusia temppuja kokeillen. Vanhemmat iloitsivat

lasten taitojen kehittymisestä ja mielekkään harrastuksen löytymisestä. Aikuiset olivat tyytyväisiä saadessaan antaa kahdenkeskistä aikaa pienelle lapselle säännöllisesti. Monissa tapauksissa perheliikunta oli lisännyt koko perheen innokkuutta viettää aikaa yhdessä liikkuen ja leikkien. Yhteinen harrastus koettiin hyväksi tavaksi tukea lasta aktiivisten elämäntapojen ensiaskeleissa. Vanhemman vastuulla oli myös perheen aikataulujen organisointi; välillä he kokivat kiirettä ehtiä harrastukseen ansiotöiden vuoksi. Lisäksi harrastuksen negatiivisena puolena osa mainitsi ilmoittautumiseen liittyvän kilpailun paikkojen vähyyden vuoksi.

Omaehtoista perheliikuntaa vastaajat kertoivat harrastavansa useamman kerran viikossa. Tämä antoi hyvin positiivisen kuvan erityisesti lasten liikkumisesta, koska usein omaehtoisesti toteutettu leikillinen liikunta aktivoi eniten juuri lapsia. Perheiden omaehtoinen liikunta oli monipuolista ja se keskittyi hyvin pitkälti ulkoilmaan. Monet esille nousseista lajeista on helppo toteuttaa kotipihalla tai sen läheisyydessä. Ohjatun perheliikunnan vaikutukset näkyivät myös omaehtoisesti, sillä useammilla perheillä oli tapana jumpata ja temppuilla kotonakin. Omaehtoisen perheliikunnan osalta vastauksiin vaikutti myös talvinen ajankohta; hiihto, luistelu ja laskettelu saivat paljon mainintoja.

## 7 POHDINTA

Kokoan pohdinnassa perheliikuntaan ja tutkimusprosessiin liittyviä moninaisia näkökulmia ja tulkintoja. Tämä kannattaa, sillä tutkijalla, jokaisella tutkittavalla sekä lukijoilla on oma ainutlaatuinen tulkintansa tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 229). Vain pieni osa tulosten tulkinnoista on yhteisiä jokaiselle osapuolelle (Kuvio 3). Pohdinnassa on mukana niitä sitaatteja, joita ei käsitelty analyysin avulla. Niiden tarkoituksena on tuoda muita näkökulmia tutkimuksen tueksi.



KUVIO 3. Tulkintojen moninkertaisuus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 229).

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda esille näkökulmia lapsiperheiden arjesta erityisesti liikunnan ja aktiivisuuden osalta. Tavoitteena oli selvittää perheliikunnan merkityksiä lapsiperheiden arjessa ja avata niitä tekijöitä, jotka helpottavat tai hankaloittavat perheiden yhteisiä liikuntahetkiä. Kokonaisuudessaan tutkimus antoi lasten ja perheiden liikkumisesta positiivisen kuvan ja se on lasten aktiivisuuden osalta linjassa muiden samalla menetelmällä tehtyjen tutkimusten kanssa (mm. Mäki ym. 2010; Nupponen ym. 2010). Sen sijaan Aldermanin, Benham–Dealin ja Jenkinsin (2010, 64) mukaan vanhemmat liikkuvat yhdessä lastensa kanssa vain 40 minuuttia viikkoa kohden. Kyseinen tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, mutta siinä liikunta oli määritelty yksin hikeä tai hengästy mistä tuottavaksi aktiivisuudeksi (Alderman, Benham–Deal & Jenkins 2010, 62). Näin siinä keskityttiin ainoastaan korkeimman intensiteetin aktiivisuuteen ja se vaikuttaa myös saatuihin tuloksiin. Kyselylomaketutkimuksissa olisikin hyvä tuoda esille,

minkäläistä liikuntaa kysymyksissä tarkoitetaan, sillä jokaisella vastaajalla on siitä oma näkemyksensä. Lisäksi on hyvä ymmärtää, etteivät esimerkiksi kaikki ulkoleikit kerrytä fyysistä aktiivisuutta (Soini 2015).

Perheliikunta määritellään aktiiviseksi yhdessäolon ajaksi, jolloin kukin osallistuja liikkuu omalla kuntotasollaan (Arvonen 2007, 7). Tämän määritelmän mukaan tutkimani jumppa ei ollut puhdasta perheliikuntaa, sillä sen pääpainona oli aktivoida erityisesti lasta. Aikuisen tehtävänä oli sen sijaan kannustaa ja olla lapsen tukena erilaisissa suoritteissa. Ohjattu harrastus näkyi aikuisten osalta enemmän kotona lasten kanssa tapahtuvana jumppaamisena ja temppuiluna. Pidän perheen yhteistä liikuntaharrastusta kuitenkin tärkeänä ponnahduslautana lapsen aktiivisille elämäntavoille, vaikka vanhemmilla olisikin siinä kannustajan rooli. Tässä tutkimuksessa vanhemmat kertoivat osallistuneensa jumppaan juuri lapsen motorisen kehityksen tukemiseksi. 2–3 vuoden ikä onkin otollinen hetki liikunnallisen esimerkin vahvistamiselle, koska silloin elämäntavat alkavat urautua (Yang 1997). Perheliikunnan lisäksi vanhemmat voivat tukea muillakin tavoin lapsensa kehittyviä, aktiivisia elämäntapoja; harrastamalla itse liikuntaa ja näyttämällä esimerkkiä, antamalla lapselle mahdollisuuksia kokeilla omia rajojaan sekä kuljettamalla lasta harrastuksiin ja olemalla niistä kiinnostunut. On tärkeää muistaa, että perheliikunnalla ja liikuntaharrastuksilla yleisesti voi olla hyvin moninaisia merkityksiä pelkän fyysisyyden lisäksi. Niiden avulla voidaan laajasti vaikuttaa myös perheiden sisäisiin vuorovaikutussuhteisiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Perheliikunta voisi vastata osaltaan esimerkiksi uusperheiden tarpeisiin; mukavan aktiviteetin ohella perheen sisäiset suhteet vahvistuisivat ja niitä voitaisiin tukea tasapuolisesti (Broberg 2010, 212). Sama harrastus on usein lapsille tärkeä yhdistävä tekijä ja se voisi auttaa liittämään uusperheen sisaruksia enemmän yhteen. Uusperheen vanhemmat voivat myös kokea tärkeäksi viettää säännöllisesti aikaa biologisten lastensa kanssa, johon yhteinen liikuntaharrastus vastaisi. Kaikkineen perheliikunnan harrastaminen helpottaa aikataulujen organisointia ja vähentää kuljetusten tarvetta, sillä samaan aikaan voidaan viettää kaivattua aikaa yhdessä ja toteuttaa päivän liikunta-annos.

Olen samaa mieltä tutkijoiden kanssa siitä, että perheliikunnan suunnittelu on haastavaa, mikäli pyritään aidosti aktivoimaan sekä aikuinen että pieni lapsi (Alderman, Benham-Deal & Jenkins 2010, 64–65). On mielenkiintoista ajatella, ettei ohjattua perheliikuntaa ole enempää tarjolla, vaikka yhdessäoloa erityisesti lapsen varhaisvuosina pidetäänkin



arvossaan. Tulokset vahvistavat käsityksen siitä, että vanhempien ja lasten yhteinen aktiivisuus perustuu yksin omaehtoiseen perheliikuntaan etenkin lasten kasvaessa. Tällöin lapset alkavat harrastamaan itsenäisemmin ja koko perheelle suunnattuja aktiviteetteja on yhä vähemmän tarjolla. Yhteiskunnallisella tasolla tässä olisikin kehittämisen mahdollisuus; tarjota perheille enemmän ohjattuja aktiviteetteja ja uusia yhdessäolon ympäristöjä. Eräs vanhemmista nostikin tämän esille: *”Olisi hyvä, että olisi mahdollisimman paljon lajeja, joihin voisi osallistua yhdessä lapsen kanssa. Yhteiskunta saisi tukea enemmän koko kansan ja kaikkien lasten liikkumista.”* Monet vanhemmat ilmaisivat toiveensa useammista ryhmistä, jotta kaikille halukkaille riittäisi osallistujapaikka eikä ilmoittautuminen muodostuisi nopeuskilpailuksi. Tarjonta koko perheelle suunnatusta ohjatusta liikunnasta on ohutta. Kehittämisen kohteena vanhemmat näkivät myös itsenäiseen harjoitteluun varattujen tilojen puutteen: *”Jos haluaisi mennä vaikka itsenäisesti lapsen kanssa telinevoimistelua treenaamaan, niin ei tahdo löytyä tiloja.”* Tähän liittyen yksi äiti ehdotti vapaata saliaikaa perheiden omaa harjoittelua varten.

Kaiken kaikkiaan liikuntamahdollisuuksia tulisi suunnata yksilöiden sijasta kokonaisille perheille (Alderman, Benham–Deal & Jenkins 2010, 66). Koska äidit ja isät kertovat vanhemmuuden joskus rajoittavan muuta elämää (Malinen ym. 2005), olisi luotava uusia lähtökohtia esimerkiksi vanhempien ja lasten harrastusmahdollisuuksiin. Tämä haastaa urheiluseuroja ja muita liikuntaharrastusten järjestäjiä luomaan uudenlaisia näkökulmia ihmisten liikuttamiseen. Haasteeseen voitaisiin vastata nykyistä moniammatillisemmin, jolloin urheiluseurojen tukena suunnittelussa olisivat apuna esimerkiksi päiväkotien ja koulujen opettajat. Takala (2014) painottaakin, että päiväkotien henkilöstöjen tulisi tehdä enemmän yhteistyötä eri tahojen kanssa, jotta turvattaisiin lapsille laadukas liikunta. Sitä kautta saavutettaisiin myös suuri osa seurojen asiakaskunnista ja perheet voisivat saada yhden mahdollisuuden lisää vaikuttaa liikuntatarjontaan. Parhaimmillaan tämä voisi toimia myös lähtölaukauksena esimerkiksi aktiiviselle vanhempaintoimikunnalle.

Ohjattu perheliikunta voisi olla paikallaan myös ulkona, jotta vanhemmat ja lapset saisivat sinne uusia ideoita ja esimerkkejä. Yksi isistä kertoikin, kuinka haasteellista on keksiä koko perheelle sopivaa tekemistä erilaisten kiinnostuksenkohteiden vuoksi. Alderman, Benham–Deal ja Jenkinsin (2010, 64–65) tutkimuksessa sama näkökanta tuli myös esille. Ammattitaitoinen perheliikuntaohjaaja voisi saada erityisesti vanhemmat enemmän innostumaan lasten kanssa yhteisestä ulkoilusta. Uudet ideat liikunnallisiin pihaleikkeihin

kannustavat perheitä aktivoitumaan enemmän vielä pitkien työ- ja päiväkotipäivien jälkeenkin. Talviajan aktiivisuuteen tulisi näyttää mallia, sillä usein juuri silloin fyysinen aktiivisuus on matalimmillaan (Burdette, Whitaker & Daniels 2004, 355; Carson ym. 2010, 395). Esimerkiksi päiväkodit voisivat ottaa tässä asiassa yhteiskunnallista vastuuta järjestämällä koko perheelle suunnattuja ulkoiluhetkiä tai vanhempainiltoja, jotka käsittelevät lapsen fyysistä aktiivisuutta ja perheliikuntaa. Koen, että tietoisuutta liikuntasuosituksista kaikille ikäryhmille tulisi lisätä. Yli neljännes alakouluikäisten lasten vanhemmista ei ole kuullut liikunnan suosituksista (Lehmuskallio, Konkarikoski & Tiistola 2015, 75). Uskon, että päiväkodin liikuntapäivä tai toiminnallinen vanhempainilta voisi toimia matalan kynnyksen väylänä tutustuttaa myös vähemmän liikkuvat vanhemmat liikunnan pariin. Ohjattu, ulkona järjestettävä perheliikunta vastaa myös tilojen puutteeseen; on tärkeää tuoda esille niitä liikuntamuotoja, jotka ovat kaikkien saatavilla edullisesti ja jatkuvasti. Ulkona tapahtuva ohjattu perheliikunta voisi keskittyä aktivoimaan ihmisiä ilman liikuntavälineitä tai vastaavasti kotoa useimmiten löytyvillä välineillä. Yhdestäkin ohjatusta perheliikuntakerrasta koko perhe voi innostua liikkumaan enemmän yhdessä vapaa-ajalla. Tietoisuutta suomalaisista liikuntasuosituksista tulee kokonaisuudessaan lisätä.

Mielestäni ohjattu perheliikunta sopisi erityisesti niille perheille, joiden vanhemmilla kynnys liikunnan aloittamiseen on muodostunut korkeaksi. Se voikin tavoittaa sellaiset ihmiset, jotka eivät innostu varsinaisesta liikunnasta (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 80). Tällöin liikkumisen saisi aloittaa konkreettisesti lapsen tasolta ja aktiivisuutta kertyisi leikin varjolla. Lisäksi näille vanhemmille voisi olla helpompaa, kun huomio kiinnittyisi luonnollisella tavalla enemmän lapseen. Toisinaan juuri lapset toimivat perheidensä ”liikuttajina” kysyessään omia vanhempiaan leikkimään ja liikkumaan (Takalo 2004, 35). Ohjatun esimerkin myötä vähän liikkuvien vanhempien olisi mukavampi tarttua tähän lasten haasteeseen. Esimerkiksi liikkumattomille äideille suunnatulla vertaisryhmätoiminnalla on saatu edistettyä arjen terveellisiä elämäntapoja (Saaranen-Kauppinen 2014, 33). Aldén-Nieminen ym. (2008) ovat havainneet, että 1–2 vuotta sitten synnyttäneillä äideillä on suurin riski liikkumattomuuteen; tutkimani jumppa oli kohdistettu yli 2-vuotiaille lapsille, joten se voisi osaltaan estää riskin toteutumista. Kaiken kaikkiaan tutkimani jumppa ei mielestäni tavoittanut vähän liikkuvia perheitä. Tähän ilmiöön tulisikin kiinnittää enemmän huomiota. Liikuntatutkimus onkin siirtynyt yhä

enenevässä määrin tarkastelemaan fyysisesti passiivisia paljon liikkuvien sijaan (Rovio, Saaranen–Kauppinen & Pyykkönen 2014, 7).

Jotta perheet saataisiin liikuntapalvelujen äärelle, tulisi sen olla edullista ja helppoa. Liian kalliit harrastusmahdollisuudet etäännyttävät monet lapset ja perheet liikunnan parista. Usein myös ohjatut ryhmät koetaan liian sitouttaviksi eikä aikaa tunnu sellaiseen riittävästi löytyvän (Bentley ym. 2012, 4). Eräs vastaajista nostikin asian esille: *”Enemmän tapahtumia, joissa liikuntaa. Semmosia mihin ei tarvitse ilmoittautua tai sitoutua. Kertamaksullisia esim. talvella keskustassa luistelukoulu ja Ouluhallin kuperkeikka hyviä. Menee jos ehtii ja jaksaa.”* Neitolan (2011) ja Korkiakankaan (2010, 47) mukaan palveluita tulisi tuottaa lähellä lapsiperheitä, jolloin kynnyks osallistua madaltuisi. Perheliikuntaryhmiä voisivat markkinoida päiväkotien lisäksi esimerkiksi terveydenhoitajat lapsen neuvolakäynnin yhteydessä. Uudistajatahona voisi lisäksi toimia myös seurakunnat (Murtorinne–Lahtinen 2011, 196). Jagon ym. (2014, 6) mukaan juuri terveydenhuoltohenkilöstön tulisikin rohkaista vanhempia tarjoamaan lapsilleen mahdollisuuksia korkeampaan aktiivisuuteen. Burdette, Whitaker ja Daniels (2004) nostavat esille, että monet terveydenhuollon ammattilaiset tekevät paljon töitä sen eteen, että tietoisuus esimerkiksi lapsuusajan lihavuuden riskeistä tavoittaisi perheitä. Perheliikunnalla voikin parhaimmillaan olla laajat vaikutusmahdollisuudet, sillä se tavoittaa perheestä useamman jäsenen samaan aikaan. Jotta liikuntaan liittyvät mahdolliset negatiiviset asenteet tai uskomukset saadaan poistettua, olisi koko perheen hyvä osallistua ohjatulle perheliikuntakurssille.

Tähän tutkimukseen osallistuneilla aikuisilla oli kaikilla selkeästi urheilullista taustaa takanaan. Monet heistä olivat harrastaneet liikuntaa jossakin seurassa ja useampi myös telinevoimistelua. Zimmerinkin (2002, 94) mukaan ohjattuihin perheliikuntaryhmiin osallistuvat usein ne perheet, joiden vanhemmat ovat liikunnallisesti suuntautuneita ja heillä on kokemusta urheiluseuroista jo ennestään. Kukaan kyselyyn vastaajista ei myöskään tuonut esille, että esimerkiksi raha olisi joskus estänyt ohjattuun perheliikuntaan osallistumisen. Jumbpien hinnoilla oli eroa, sillä seurassa A hinta oli kaksinkertainen verrattuna seuraan B. Jälkimmäisen seuran osallistujat pitivät hintaa sopivana tai edullisena. Sen sijaan seuran A hinta koettiin melko kalliiksi: *”Hinta on aivan liian suuri suhteessa siihen, että lapsen oma vanhempi on mukana jumpassa ohjaamassa lasta ja että jumppa kestää puoli tuntia.”* Toisaalta monet perheet olivat kuitenkin valmiita maksamaan suurenkin hinnan hyvästä jumpasta: *”Aika arvokas, mutta mielellään maksamme. Tiedän,*

*että monelle perheelle kynnyskysymys.*” Kysely osoitti, että perheet arvioivat hintoja laidasta laitaan; samaa hintaa pidettiin sopivana ja erittäin kalliina. Korkeastakin hinnasta huolimatta jumppiin on ollut paljon halukkaita osallistujia.

Analyysin pohjalta voidaan todeta, että suuri osa vanhemmista painotti omaa innokkuutta ja asennetta järjestää aikaa perheen yhteiselle liikunnalle. Koska lapsiperheiden arkea kutsutaan usein ”ruuhkavuodeksi”, voidaan ajatella, ettei siinä vaiheessa pysty elämään ilman jonkinlaisia aikatauluorganisoituneita tai asioiden priorisointia. Onkin toivottavaa, että jokaisella perheellä olisi halua panostaa fyysisiin aktiviteetteihin ainakin sen verran, että pieni lapsi saisi esimerkkejä terveellisestä elämästä. Jago ym. (2010, 8) painottavat, että riippumatta vanhemman omista liikuntatottumuksista, heidän on kannustettava omaa lastaan fyysiseen aktiivisuuteen ja pyrittävä vähentämään istumiseen käytettyä aikaa. Kaiken kaikkiaan tämä tutkimus toi uutta tietoa alle kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä arjesta liikunnan näkökulmasta.

## **7.2 Tutkimuksen kriittinen tarkastelu ja jatkotutkimusehdotukset**

Tämä tutkimus antoi positiivisen kuvan perheiden yhteisestä aktiivisuudesta arjen keskellä. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa täytyy kuitenkin muistaa, että jokaisella tutkimusmenetelmällä on omat haasteensa, niin myös kyselylomakkeella. Liikkumisen arvioimista voidaan pitää kokonaisuudessaan hankalana, sillä lasten ja aikuisten aktiivisuus ovat luonteeltaan hyvin erilaisia; lapsilla se toteutuu leikissä enemmän pyrähdyksittäin, tempoa jatkuvasti vaihdellen. Aineistonkeruumenetelmänä kyselylomake on subjektiivinen, jolloin siinä säilyy mahdollisuus esimerkiksi näkemyseroon tai tutkijan virheelliseen tulkintaan. (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010, 12.) Lisäksi vanhempien täyttämää kyselyä lasten aktiivisuudesta tulee tulkita kriittisesti, sillä he eivät jatkuvasti seuraa, mitä lapset tekevät (Corder ym. 2008, 978). Tässä tutkimuksessa aineistonkeruu vanhemmilta lasten sijaan on kuitenkin perusteltua, sillä lapset olivat niin pieniä. Dollman ym. (2009, 520) ovat havainneet, että vielä 10-vuotiaidenkin lasten kognitiiviset taidot ovat tasolla, joka ei riitä arvioimaan omaa liikuntakäyttäytymistä.

Tämän tutkimuksen lisäksi myös muut kyselylomaketutkimukset ovat antaneet objektiivisia menetelmiä positiivisemmat tulokset lasten aktiivisuudesta. Sellaisia ovat muun muassa Laps Suomen- ja Lasten terveys –tutkimukset (Mäki ym. 2010; Nupponen ym. 2010). Kaikkiin suomalaisiin alle kouluikäisten lasten perheisiin verrattuna

tutkimuksen kohdejoukkoa voidaankin pitää tavallista aktiivisempina perheinä, sillä he ovat halunneet osallistua ohjattuun perheliikuntaan, jota niin vähän on tarjolla. Lisäksi perheiden vanhemmilla oli urheilullista taustaa takanaan ja he harrastivat itse liikuntaa. Koenkin, että tutkimani jumppa ei saavuttanut vähän liikkuvia perheitä. Monille spesifi, telinevoimisteluun painottuva jumppa voi myös muodostua tietynlaiseksi jarruksi osallistumiselle, mikäli aiempaa kokemusta lajista ei ole. Lisäksi korkea hinta voi pidättää monet perheet osallistumasta ohjattuun jumppaan, kuten eräs vastaaja aiemmin toi esille. Tämä rajaa asiakaskuntaa tiettyyn suuntaan.

Tutkimusta kriittisesti tarkastellessa tulee huomioida aineistonkeruun ajankohta, sillä talven lajit tulivat esille niin paljon. Pitää myös pohtia, voiko aikuinen päästä täydellisesti lapsen maailmaan kiinni vastatessaan lapsen liikkumista koskeviin kysymyksiin. Toisaalta uskon, että vanhempi aistii lapsen ilon ja nautinnon, minkä hän on liikkuessaan voinut saada. Jälkeenpäin ajateltuna muuttaisin aineistonkeruuta niin, että kaikki vanhemmat vastaisivat jumpan aikana. Tällöin ohjaajien kanssa pitäisi sopia etukäteen, että he järjestäisivät lapsille esimerkiksi yhteisiä liikuntaleikkejä aikuisten täyttäessä kyselyä. Tämä lisäisi aineiston määrää ja siten luotettavuutta. Järjestelyllä myös minimoitaisiin kyselyiden unohtamiset. Samalla olisin voinut paremmin kontrolloida kyselytilannetta. Luotettavuutta kuitenkin lisää se, että vastaukset olivat samansuuntaisia keskenään ja linjassa edellisten tutkimusten kanssa. Lisäksi lähteistö on laadukas ja laaja, sillä se sisältää monipuolisesti kansainvälisiä ja kotimaisia julkaisuja. Suuri osa niistä on vertaisarvioituja artikkeleita ja väitöskirjoja. Kyselylomake oli mielestäni onnistunut ja sain sillä vastauksia kysymyksiini. Verrattuna objektiivisiin menetelmiin, lomakkeen avulla on mahdollista saada parempi kuva aktiivisuuteen vaikuttavista taustatekijöistä (Corder ym. 2008, 978). Lisäksi pieniä, alle 5-vuotiaita lapsia tutkittaessa menetelmät ovat rajalliset; vanhemmilta kysymisen sijaan vaihtoehtoina ovat vain suora havainnointi ja kiihtyvyyssmittarit (Dollman ym. 2009, 520). Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen neljää kysymystä ei käsitelty analyysillä, mutta kolme niistä toivat muita näkökulmia tutkimukseen. Ainoastaan kuudes kysymys muista lapsen liikuntaharrastuksista jäi vaille käsittelyä. Se oli asettelultaan epämääräinen ja loi tarvetta lisäkysymyksille, joita ei ollut mahdollista esittää.

Hyvien eettisten käytäntöjen mukaan ihmisten itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25). Tutkimukseen osallistuminen oli kohdejoukolle vapaaehtoista ja heille kerrottiin sen sisällöistä ja tavoitteista ennen aineistonkeruuta. Tutkielmassa ei ole tuotu esille muutamia ilmauksia, jotka olisivat voineet heikentää

vastaajien anonymiteettiä. Eettisyyttä lisää myös se, että lähteet olivat alkuperäisiä ja esimerkiksi lainatut kuvat merkittiin selkeästi. Aineisto analysoitiin läpinäkyvästi ja sen vaiheet esitettiin tarkasti. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 26) pitävät tärkeänä, että saatuja tuloksia pohditaan kriittisesti ja niiden yleistettävyyttä mietitään huolellisesti. Ymmärrän tämän tutkimuksen rajallisuuden ja olen tuonut esille luotettavuutta heikentäviä näkökulmia. Koen, etteivät tulokset ole yleistettävissä laajemmassa mittakaavassa. Tutkielma kuitenkin vie askeleen eteenpäin perheliikunnan tutkimusta, mitä se kaipaa vielä paljon lisää.

Tutkimuksen tekemisen myötä mieleen nousi jatkotutkimusaiheita. Samoja perheitä voisi tutkia vielä lisää asettamalla rinnalle määrällisen menetelmän, esimerkiksi kiihtyvyyssmittarin. Objektiivisen ja subjektiivisen menetelmän yhdistäminen auttaakin saamaan fyysisestä aktiivisuudesta kattavamman kuvan (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010, 19). Lapsia ja aikuisia aktivoivaa perheliikuntaa tapahtuisi ajankohtina, joissa sekä aikuisen että lapsen aktiivisuus olisi mittauksissa nostanut tasoaan samanaikaisesti. Tähän voisi siis liittyä myös Arvosen (2007) esille tuoma perheliikuntatilanne, jossa vanhempi vie lapsen harrastukseen ja lähtee samalla itse liikkumaan. Näin käytettynä kiihtyvyyssmittareiden käyttöprosentti voisi pysyä korkeana, kun perheenjäsenet kannustaisivat siinä toinen toisiaan. Saatuja määrällisiä tuloksia peilattaisiin kyselyyn tai esimerkiksi vanhempien päiväkirjamerkintöihin. Toisaalta perheliikunnan vaikuttavuutta voisi tutkia myös intervention tavoin. Rajatulle ryhmälle perheitä voisi järjestää esimerkiksi päiväkodissa perheliikuntaillan, joka sisältäisi sopivia tietoisuuksia ja käytännön vinkkejä. Projektin aikana päiväkodin henkilökunta toimisi kannustajina ja he voisivat järjestää iltapäivien hakutilanteissa lapsille ja aikuisille yhteisiä liikuntaleikkejä. Perheen yhteisen aktiivisuuden tilaa verrattaisiin intervention alussa ja lopussa täytettävillä kyselyillä.

## LÄHTEET

- Aalto, K. & Varjonen, J. 2005. Hoituuko kaksi lasta samalla kuin yksi? Kotityöaika erikoisissa perheissä. Teoksessa H. Pääkkönen (toim.), Perheiden ajankäyttö (s. 19–40). Helsinki: Tilastokeskus.
- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.), Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin (s. 7–24). Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Aittasalo, M., Tammelin, T. & Fogelholm, M. 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – Menetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede*, 47 (1), 11–19.
- Alakoskela, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa. Kandidaatintutkielma. Oulun yliopisto.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Riika: InPrint.
- Aldén–Nieminen, H., Borodulin, K., Laatikainen, T., Raitanen, J. & Luoto, R. 2008. Synnyttäneisyys ja liikunta – Liikkuvatko äidit riittävästi? *Suomen Lääkärilehti*, 63 (36), 2893–2898.
- Alderman, B., Benham–Deal, T. & Jenkins, J. 2010. Change in parental influence on children’s physical activity over time. *Journal of Physical Activity and Health*, 7 (1), 60–67.
- Anthony, L., Anthony, B., Glanville, D., Naiman, D., Waanders, C. & Shaffer, S. 2005. The relationships between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers’ social competence and behaviour problems in the classroom. *Infant and Child Development*, 14 (2), 133–154.
- Arvonen, S. 2004a. Johdanto. Teoksessa S. Arvonen (toim.), Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja (s. 11–16). Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. 2004b. Mitä perheliikunta on? Teoksessa S. Arvonen (toim.), Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja (s. 28–31). Helsinki: Edita Prima Oy.

- Arvonen, S. 2004c. Perheliikunnan eri muodot. Teoksessa S. Arvonen (toim.), Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja (s. 41–50). Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. 2004d. Perheliikunnan ohjaaminen. Teoksessa S. Arvonen (toim.), Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja (s. 71–103). Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. 2004e. Perheliikunnan tavoitteet. Teoksessa S. Arvonen (toim.), Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja (s. 32–40). Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Saarijärvi: Offset Oy.
- Aunola, K. 2005. Kasvatus ja vanhemmuus: Tutkimuksen traditiot ja haasteet. *Psykologia*, 40 (4), 356–369.
- Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Juva: WS Bookwell Oy.
- Baumrind, D. 1966. Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37 (4), 887–907.
- Beets, M., Vogel, R., Chapman, S., Pitetti, K. & Cardinal, B. 2007. Parent's social support for children's outdoor physical activity: Do weekdays and weekends matter? *Sex Roles*, 56 (1), 125–131.
- Bentley, G., Goodred, J., Jago, R., Sebire, S., Lucas, P., Fox, K., Stewart–Brown, S. & Turner, K. 2012. Parents' views on child physical activity and their implications for physical activity parenting interventions: A qualitative study. *BMC Pediatrics*, 12 (11), 180.
- Bouchard, C., Blair, S. & Haskell, W. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa C. Bouchard, S. Blair & W. Haskell (toim.), *Physical activity and health* (s. 3–19). Champaign, III: Human Kinetics.
- Bower, J., Hales, D., Tate, D., Rubin, D., Benjamin, S. & Ward, D. 2008. The childcare environment and children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34 (1), 23–29.
- Broberg, M. 2010. Uusperheen voimavarat ja lasten hyvinvointi. Väitöskirja. Turun Yliopisto. Väestöliitto: Väestöntutkimuslaitos.



- Brunton, G., Thomas, J., Harden, A., Rees, R., Kavanagh, J., Oliver, S., Shepherd, J. & Oakley, A. 2005. Promoting physical activity amongst children outside of physical education classes: A systematic review integrating intervention studies and qualitative studies. *Health Education Journal* 64 (4), 323–338.
- Burdette, H., Whitaker, R. & Daniels, S. 2004. Parental report of outdoor playtime as a measure of physical activity in preschool-aged children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 158, 353–357.
- Cardon, G. & De Bourdeaudhuij, I. 2008. Are preschool children active enough? Objectively measured physical activity levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (3), 326–332.
- Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Haerens, L. & De Bourdeaudhuij, I. 2008. The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 11–16.
- Cardon, G., Labarque, V., Smits, D. & De Bourdeaudhuij, I. 2009. Promoting physical activity at the pre-school playground: The effects of providing markings and play equipment. *Preventive Medicine*, 48 (4), 335–340.
- Carson, V., Spence, J., Cutumisu, N., Boule, N. & Edwards, J. 2010. Seasonal variation in physical activity among preschool children in a northern canadian city. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81, 392–399.
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Baur, L. & Crawford, D. 2010. Predictors of time spent outdoors among children: 5-year longitudinal findings. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 64 (5), 400–406.
- Coleman, B. & Dymont, J. 2013. Factors that limit and enable preschool-aged children's physical activity on child care centre playgrounds. *Journal of Early Childhood Research*, 11 (3), 203–221.
- Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C. & Andries, C. 2011. Fundamental movement skill performance of preschool children in relation to family context. *Journal of Sports Sciences*, 29 (7), 649–660.

- Corder, K., Ekelund, U., Steele, R., Wareham, N. & Brage, S. 2008. Assessment of physical activity in youth. *Journal of Applied Physiology*, 105 (3), 977–987.
- Creswell, J. 2013. *Qualitative inquiry & research design. Choosing among five approaches*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Davison, K., Cutting, T. & Birch, L. 2003. Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35 (9), 1589–1595.
- De Onis, M., Blössner, M. & Borghi, E. 2010. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92 (5), 1257–1264.
- Dollman, J., Okely, A., Hardy, L., Timperio, A., Salmon, J. & Hills, A. 2009. A hitchhiker's guide to assessing young people's physical activity: Deciding what method to use. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12 (5), 518–525.
- Dowda, M., Pate, R., Trost, S., Almeida, M. & Sirard, J. 2004. Influences of preschool policies and practices on children's physical activity. *Journal of Community Health*, 29 (3), 183–196.
- Dyment, J., Bell, A. & Lucas, A. 2009. The relationship between school ground design and intensity of physical activity. *Children's Geographies*, 7 (3), 261–276.
- Eerola, P. 2015. *Responsible fatherhood. A narrative approach*. Dissertation. University of Jyväskylä. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Edwards, M., Jago, R., Sebire, S., Kesten, J., Pool, L. & Thompson, J. 2015. The influence of friends and siblings on the physical activity and screen viewing behaviours of children aged 5–6 years: a qualitative analysis of parent interviews. *BMJ Open*, 5 (5), 1–7.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – Hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino.
- Gottberg, E. 2010. Perhesuhteet ja lainsäädäntö. Turun yliopiston oikeustieteellisen tiedekunnan julkaisuja. Yksityisoikeuden sarja A: 128. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Gubbels, J., Kremers, S., Van Kann, D., Stafleu, A., Candel, M., Dagnelie, B., Thijs, C. & De Vries, N. 2011. Interaction between physical environment, social environment, and child characteristics in determining physical activity at childcare. *Health Psychology*, 30 (1), 84–90.
- Gubbels, J., Van Kann D. & Jansen M. 2012. Play equipment, physical activity opportunities, and children's activity levels at childcare. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012 (2012), 1–8.
- Haddock, S., Zimmerman, T., Ziemba, S. & Current, L. 2001. Ten adaptive strategies for family and work balance: Advice from successful families. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27 (4), 445–458.
- Hesketh, K., Hinkley, T. & Campbell, K. 2012. Children's physical activity and screen time: Qualitative comparison of views of parents of infants and preschool children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 152.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hiilamo, H. 2006. Akantappolaista isäkiintiöön. Perhepolitiikan pitkä linja Suomessa ja Ruotsissa. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hoff, E., Laursen, B. & Tardif, T. 2002. Socioeconomic status and parenting. Teoksessa M. Bornstein (toim.), *Handbook of parenting volume 2: Biology and ecology of parenting* (s. 231–252). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hurme, H. 2006. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.), *Näkökulmia kehityspsykologiaan* (s. 139–156). Helsinki: WSOY.

- Häggman, K. 1994. Perheen vuosisata. Perheen ihanne ja sivistyneistön elämäntapa 1800–luvun Suomessa. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4–5 –vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Ilmanen, K. 1996. Kunnat liikkeellä. Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919–1994. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House – Sisäsuomi Oy.
- Ilmanen, K. & Itkonen, H. 2000. Kansalaisten liikuttajat. Kansalaistoimijat ja kunnat liikuntapalvelujen tuottajina Pohjois-Karjalassa. Joensuu: Kiteen Paino Ky.
- Jago, R., Fox, K., Page, A., Brockman, R. & Thompson, J. 2010. Parent and child physical activity and sedentary time: Do active parents foster active children? *BMC Public Health*, 10, 194.
- Jago, R., Sebire, S., Wood, L., Pool, L., Zahra, J., Thompson, J. & Lawlor, D. 2014. Associations between objectively assessed child and parental physical activity: A cross-sectional study of families with 5–6 year old children. *BMC Public Health*, 14, 655.
- Jallinoja, R. 2000. Perheen aika. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Jallinoja, R. 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa M. Liikkanen (toim.), Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat (s. 49–77). Helsinki: Hakapaino.
- Juutinen Finni, T., Laukkanen, A., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. *Liikunta & Tiede*, 50 (2–3), 32–35.
- Kaikkonen, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2012. Lasten ja perheiden elinympäristö. Teoksessa R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M-L. Ovaskainen, S. Virtanen & T. Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot (s. 43–64). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 16/2012. Tampere: Juvenes Print.
- Kallioniemi, J. 2012. Lapsuuteni Suomi. Raisio: Newprint.

- Karila, K. 1997. Lastentarhanopettajan kehittyvä asiantuntijuus. Lapsirakkaasta opiskelijasta kasvatuksen asiantuntijaksi. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer–Paino Oy.
- Kinnunen, U., Malinen, K. & Laitinen, K. 2009. Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen: Perheiden kokemuksia ja ratkaisuja. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.), Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa (s. 125–147). Juva: WS Bookwell Oy.
- Kivijärvi, S., Rönkä, A. & Hyväluoma, J. 2009. Vanhemmuus arjessa: Neuvottelua, hässäköitä ja hassuttelua. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.), Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa (s. 47–68). Juva: WS Bookwell Oy.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin II (s. 70–85). Juva: WS Bookwell Oy.
- Korhonen, M. 1999. Isyyden muutos. Keski-ikäisten miesten lapsuuskokemukset ja oma vanhemmuus. Väitöskirja. Joensuun yliopisto. Joensuu: Joensuun Yliopistopaino.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Tampere: Juvenes Print.
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 45, 247–256.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede*, 11 (1), 3–12.
- Kyttä, M. 2003. Children in outdoor contexts: Affordances and independent mobility in the assessment of environmental child friendliness. Dissertation. Helsinki University of Technology. Espoo: Otamedia Oy.

- Käypä Hoito. 2012. Liikuntasuositukset. Haettu osoitteesta: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075#NaN>. Viitattu 18.3.2015.
- Lainiala, L. 2014. Perhebarometri. Perhepolitiikka kriisin aikana. Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos katsauksia E 48/2014. Helsinki: Hansaprint.
- Lammi–Taskula, J. 2007. Parental leave for fathers? Gendered conceptions and practices in families with young children in Finland. Dissertation. Research Report 166. Vaajakoski: Gummerus Printing.
- Lee, S., Nihiser, A., Strouse, D., Das, B., Michael, S. & Huhman, M. 2010. Correlates of children and parents being physically active together. *Journal of Physical Activity and Health*, 7 (6), 776–783.
- Lehmuskallio, M., Konkarikoski, L. & Tiistola, T–M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – Tunnettuus, toteutumisarvio ja huoli alakoululaisten vanhempien keskuudessa. *Liikunta & Tiede*, 53 (6), 70–77.
- Lehto, S., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Children’s peer relations and children’s physical activity. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 45, 277–283.
- Lähtenmäki, M. & Neitola, M. 2014. Isien tukiverkostot vauvaperheissä. Teoksessa P. Eerola & J. Mykkänen (toim.), *Isän kokemus* (s. 65–74). Tampere: Hakapaino.
- Lämsä, T. 2009. Monta ikkunaa lapsen maailmaan: Lapsitietämys aikuisten havaintoina ja lasten kertomuksina. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.), *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa* (s. 89–124). Juva: WS Bookwell Oy.
- Macdonald–Wallis, K., Jago, R. & Sterne, J. 2012. Social network analysis of childhood and youth physical activity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43 (6), 636–642.
- Maksimainen, J. 2008. Terapiakulttuurinen parisuhde ja median erotarinat. Teoksessa E. Sevón & M. Notko (toim.), *Perhesuhteet puntarissa* (s. 209–232). Helsinki: Gaudeamus.

- Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Malinen, K., Härmä, S., Sevón, E. & Kinnunen, U. 2005. Miten meillä menee? Työssä käyvien pienten lasten vanhempien kokemuksia perhe-elämästä ja työstä. Jyväskylän yliopiston perhetutkimuskeskuksen julkaisuja 15. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston perhetutkimuskeskus.
- Malinen, K., Sevón, E. & Kinnunen, U. 2006. Työssäkäyvien pienten lasten äitien ja isien kokemukset vanhemmuudesta. *Psykologia*, 41 (5), 345–360.
- Maturo, C. & Cunningham, S. 2013. Influence of friends on children's physical activity: A review. *American Journal of Public Health*, 103 (7), 23–38.
- McLeroy, K., Bibeau, D., Steckler, A. & Glanz, K. 1988. An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15 (4), 351–377.
- Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos katsauksia E 42/2012. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Moore, L., Gao, D., Bradlee, M., Cupples, L., Sundarajan–Ramamurti, A., Proctor, M., Hood, M., Singer, M. & Ellison, R. 2003. Does early physical activity predict body fat change throughout childhood? *Preventive Medicine*, 37, 10–17.
- Murtorinne–Lahtinen, M. 2011. Äitipuolen identiteetin rakentaminen uusperheessä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Mykkänen, J. & Eerola, P. 2013. Isyyteen sitoutuminen ja isän vastuu esikoisisien kertomana. *Kasvatus*, 43 (1), 17–29.
- Mäki, P., Hakulinen–Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M–L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. & LATE–työryhmä (toim.). 2010. Lasten terveys. LATE–tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Raportti 2/2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

- Neitola, M. 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – Vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Väitöskirja. Turun yliopisto. Turku: Painosalama Oy.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN –tutkimus: 3–12 –vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteen veto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Kopi–Jyvä Oy.
- Närvi, J. 2014. Määräaikainen työ, vakituinen vanhemmuus. Sukupuolistuneet työurat, perheellistyminen ja vanhempien hoivaratkaisut. Väitöskirja. Tampereen Yliopisto ja Terveystieteiden tutkimuskeskus. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Nätkin, R. 2003. Moninaiset perhemuodot ja lapsen hyvä. Teoksessa H. Forsberg & R. Nätkin (toim.), Perhe murroksessa – Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä (s. 16–38). Helsinki: Yliopistopaino.
- O'Connor, T., Cerin, E., Lee, R., Parker, N., Chen, T–A., Hughes, S., Mendoza, J. & Baranowski, T. 2014. Environmental and cultural correlates of physical activity parenting practices among Latino parents with preschool–aged children: Niños Activos. *BMC Public Health*, 14, 707.
- O'Dwyer, M., Fairclough, S., Knowles, Z. & Stratton, G. 2012. Effect of a family focused active play intervention on sedentary time and physical activity in preschool children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 117.
- Oulun kaupunki. Liikunta ja ulkoilu: Lapset ja perheet. Haettu osoitteesta: <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/lapset-ja-perheet>. Viitattu 16.3.2015.
- Paajanen, P. 2007. Perhebarometri. Mikä on minun perheeni? Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997. Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos katsauksia E 30/2007. Helsinki.
- Parish, L., Rudisill, M. & St. Onge, P. 2007. Mastery motivational climate: Influence on physical play and heart rate in African American toddlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78 (3), 171–178.



- Perheliikuntaverkosto. 2013. Ohjaa & Innosta –opas. Haettu osoitteesta: [http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunta.fi\\_Innosta%20ja%20ohjaa\\_netti.pdf](http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunta.fi_Innosta%20ja%20ohjaa_netti.pdf). Viitattu 16.3.2015.
- Poikonen, P–L. & Lehtipää, R. 2009. Päivähoidon ja kodin jaettu kasvatustehtävä: Kasvatuskumppanuus perheen voimavarana. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.), Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa (s. 69–88). Juva: WS Bookwell Oy.
- Pääkkönen, H. & Hanifi, R. 2011. Ajankäytön muutokset 2000–luvulla. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House ja Lievestuore: ER–Paino Ky.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), Liikuntapedagogiikka (s. 462–481). Juva: Bookwell Oy.
- Quarmby, T. & Dagkas, S. 2010. Children’s engagement in leisure time physical activity: Exploring family structure as a determinant. *Leisure Studies*, 29 (1), 53–66.
- Reunamo, J., Saros, L. & Ruismäki, H. 2012. The amount of physical activity in Finnish day care. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 45, 501–506.
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A–L. & Valtonen, J. 2014. Children’s physical activity in day care and preschool. *Early Years*, 33 (1), 1–17.
- Ritala–Koskinen, A. 2001. Mikä on lapsen perhe? Tulkintoja lasten uusperhesuhteista. Väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Väestöliitto: Väestöntutkimuslaitos.
- Ritala–Koskinen, A. 2003. (Uus)perhe lapsen silmin. Teoksessa H. Forsberg & R. Nätkin (toim.), Perhe murroksessa – Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä (s. 121–139). Helsinki: Yliopistopaino.

- Rovio, E., Saaranen–Kauppinen, A. & Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli – Ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28. Liikunnan ja kansanterveystieteen julkaisuja 281. Tampere: Tammerprint Oy.
- Rönkä, A. & Korvela, P. 2009. Everyday family life: Dimensions, approaches and current challenges. *Journal of Family Theory and Review*, 1 (2), 87–102.
- Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.), *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa* (s. 11–19). Juva: WS Bookwell Oy.
- Saaranen–Kauppinen, A. 2014. Äidit liikkeelle – Vertaisryhmissä on voimaa. *Liikunta & Tiede*, 51 (4), 32–36.
- Saaranen–Kauppinen, A., Rovio, E. & Parikka, L. 2013. ”Mähän ajattelin, että lapsen voi viedä vauvaparkkiin” – Perheenäitien arjen jännitteet liikuntasuhdetta rakentamassa. *Liikunta & Tiede*, 50 (6), 40–46.
- Saarela–Kinnunen, M. & Eskola, J. 2010. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I* (s. 189–199). Juva: WS Bookwell Oy.
- Sarjosalo, N–K. 2012. ”Mukavaa koko perheen yhdessäoloa” - Tutkimus perheliikuntakurssin merkityksestä. Pro Gradu. Oulun yliopisto.
- Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Dissertation. University of Jyväskylä. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede*, 49 (1), 52–58.
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A. & Poskiparta, M. 2014. Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care*, 184 (4), 589–601.

- Son, S-H. & Meisels, S. 2006. The relationship of young children's motor skills to later reading and math achievement. *Merrill-Palmer Quarterly*, 52 (4), 755-778.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Varhaiskasvatus vuoteen 2020. Varhaiskasvatuksen neuvottelukunnan loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:72. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146 (6), 732-737.
- Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., Roberton, M., Rudisill, M., Garcia, C. & Garcia, L. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. *Quest*, 60 (2), 290-306.
- Stoecker, R. 1991. Evaluating and rethinking the case study. *Sociological Review*, 39 (1), 88-112.
- Summers, J., Hoffman, L., Marquis, J., Turnbull, A. & Poston, D. 2005. Relationship between parent satisfaction regarding partnership with professionals and age of child. *Topics in Early Childhood Special Education*, 25 (1), 48-58.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyässä. *Liikunta & Tiede*, 50 (2-3), 27-31.

- Takala, K. 2014. 3–4 –vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Takala, K., Oikarinen, A., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2011. Sosioemotionaalisia taitoja kehittävän liikuntaintervention ilmapiiri päiväkodeissa. *Liikunta & Tiede*, 48 (6), 40–45.
- Takala, P. 2004. Lisääntyneen vapaa-ajan ja kiireen paradoksi. *Hyvinvointikatsaus*, 2, 14–19.
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12 –vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Lisensiaatintyö. Jyväskylän Yliopisto. Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 163.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. & Raitakari O. 2014. Tracking physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46 (5), 955–962.
- Tiilikka, A. 2005. Äitien kasvatuskäsityksiä ja arviointeja hyvästä päiväkotikasvatuksesta. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Oulu: Oulu University Press.
- Tilastokeskus. 2014. Perheet 2013 –vuosikatsaus. Lapsiperheitä 39 prosenttia kaikista perheistä. Haettu osoitteesta:  
[http://www.stat.fi/til/perh/2013/02/perh\\_2013\\_02\\_2014-11-21\\_kat\\_003\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2013/02/perh_2013_02_2014-11-21_kat_003_fi.html). Viitattu 28.4.2015.
- Timmons, B., Naylor, P-J. & Pfeiffer, K. 2007. Physical activity for preschool children – How much and how? *Applied physiology, nutrition and metabolism*, 32, 122–134.
- Toivanen, M. & Kauppinen, K. 2007. Eri elämäntilanteiden tasapaino. Teoksessa T. Kauppinen, R. Hanhela, P. Heikkilä, A. Kasvio, S. Lehtinen, K. Lindström, J. Toikkanen & A. Tossavainen (toim.), *Työ ja terveys Suomessa 2006* (s. 139–151). Helsinki: Työterveyslaitos.

- Tolkki–Nikkonen, M. 1990. Parisuhde, perhesuhde, olosuhde: Mikä pitää avioliiton koossa 15 vuoden jälkeen? Helsinki: Gaudeamus.
- Tsangaridou, N., Zachopoulou, E., Pickup, I. & Liukkonen, J. 2007. Social skills in pre-school aged children & how PE could affect them. Teoksessa Y. Theodorakis, M. Goudas, A. Papaioannou (toim.), European Federation of Sport Psychology: Book of abstracts (s. 116). Halkidiki, Greece.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Tuovinen, P. 2014. Isien ja tyttärien kertomuksia yksinhuoltajaperheestä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Tähtinen, J., Rinne, R., Nupponen, H. & Heinonen, O. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. *Liikunta & Tiede*, 39 (1), 47–55.
- Twenge, J., Campbell, W. & Foster, C. 2003. Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65 (3), 574–583.
- Uusitalo, H. 1995. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Porvoo: WSOY.
- Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns – A 12-year follow-up study. Dissertation. Research Reports on Sport and Health 103. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.
- Valkonen, L. 2006. Millainen on hyvä äiti tai isä? – Viides- ja kuudesluokkalaisten lasten vanhemmuuskäsitykset. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin I (s. 84–108). Juva: Bookwell Oy.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 2005:56. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Vasikkaniemi, T. 2013. Vanhempien työ, työn siirräntä kotiin ja lasten hyvinvointi. Koh-  
taamisia tuulikaapissa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä:  
Jyväskylä University Printing House.
- WHO. 2004. Fifty-seventh World Health Assembly, Geneva, 17–22 May 2004: Resolu-  
tions and decisions, annexes. Haettu osoitteesta:  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/20159/1/A57\\_REC1-en.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/20159/1/A57_REC1-en.pdf?ua=1).  
Viitattu 4.2.2015.
- WHO. 2013. Global recommendations on physical activity for health. Haettu osoitteesta:  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1).  
Viitattu 4.2.2015.
- Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset  
liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Väitöskirja. Turun yliopisto.  
Turku: Painosalama Oy.
- Zellman, G. & Perlman, M. 2006. Parent involvement in child care settings: Conceptual  
and measurement issues. *Early Child Development and Care*, 176 (5), 521–  
538.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytän-  
nön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.

LIITE 1: Kysely.

Arvoisat jumpparyhmän aikuiset,

Olen Henni Alakoskela ja opiskelen Oulun Yliopistossa varhaiskasvatusta 4. vuosikurssilla. Teen Pro Gradu –tutkielmaa lasten ja aikuisten yhteisestä liikunnasta. Olen kiinnostunut siitä, mikä saa teidät osallistumaan jumppaan. Pyydän teitä täyttämään seuraavan kyselylomakkeen mahdollisimman huolellisesti. Vastaajan olisi hyvä olla se aikuinen, joka on eniten käynyt yhdessä lapsen kanssa jumpassa. Vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä valmiista tutkimuksesta tunnista yksittäisiä henkilöitä. Tutkimukseen on pyydetty lupa voimisteluvastaavalta.

Kyselylomakkeen pyydän palauttamaan **seuraavaan jumppaan**. Mikäli et pääse seuraavaan jumppaan, vastaathan siihen viestillä/skannaten sähköpostilla. Jos kysyttävää tulee, alla yhteystiedot.

Avustanne kiittäen,

Henni Alakoskela

Susanna Takalo (tutkielman ohjaaja)

[henni.alakoskela@student oulu.fi](mailto:henni.alakoskela@student oulu.fi)

[susanna.takalo@oulu.fi](mailto:susanna.takalo@oulu.fi)

050-xxxxxxx

040-xxxxxxx

## KYSELY JUMPPARYHMÄN AIKUISILLE

(Vastaajana ensisijaisesti se, joka useimmiten käy lapsen kanssa jumpassa.)

Vastaajan sukupuoli       nainen       mies

Vastaajana on               vanhempi  
                                     molemmat vanhemmat  
                                     isovanhempi  
                                     muu, kuka? \_\_\_\_\_.

Lapsen perhe on             ydinperhe  
                                     uusioperhe (sis. isä- tai äitipuolen)  
                                     yksinhuoltajaperhe  
                                     muu, mikä? \_\_\_\_\_.

Lapsen syntymävuosi on \_\_\_\_\_.

Lapsella on \_\_\_\_\_ sisarusta, joiden iät ovat \_\_\_\_\_.

Tiedon tempujumpasta saimme       lehdestä  
   internetistä  
   ilmoitustaululta  
   tutun kautta  
   muualta, mistä? \_\_\_\_\_.

1. Millaisia harrastuksia teillä itsellänne on ollut elämän varrella?



2. Mitkä tekijät saivat teidät alun perin osallistumaan jumppaan lapsen kanssa?

- Halusin tukea lapsen motorista kehitystä
- Halusin tietää millainen lapsen motorisen kehityksen taso on
- Halusin tutustuttaa lapsen telinevoimisteluun lajina
- Halusin nähdä miten lapsi toimii ryhmässä
- Halusin viettää lapsen kanssa kahdenkeskistä aikaa
- Halusin tutustua muihin lapsiperheisiin
- Halusin tukea lapsen kaverisuhteiden kehittymistä
- Halusin tukea kasvatustyölleni
- Olin kuullut hyvää palautetta jumpasta
- Muita syitä, mitä?

Miten odotukset ovat toteutuneet jumpassa?

3. Millaisia vaikutuksia jumppaan osallistumisella on ollut perheenjäsenille (jumppaaja, sisarukset, vanhemmat, isovanhemmat, muut)?

4. Millaisia odotuksia teillä on lapsen ja aikuisen yhteisestä liikunnasta lapsen kasvaessa?

5. Onko jumppa lapsen ja jonkin tietyn läheisen yhteinen juttu? Kenen ja miksi?

6. Oletteko osallistuneet muihin ohjattuihin liikuntaryhmiin tämän lapsen kanssa? Perheen muiden lasten kanssa?

7. Liikutteko yhdessä lapsen kanssa ei-ohjatusti? Missä muodossa ja kuinka usein?

8. Mitkä tekijät teidän kohdallanne mahdollistavat ei-ohjatun perheliikunnan?

9. Mitkä tekijät teidän kohdallanne ovat mahdollisina esteinä ei-ohjatulle perheliikunnalle?

10. Miten jumppa sopii arki-iltaan / viikonloppuun? Hyvät ja huonot puolet? (Ympyröi jumppanne ajankohta)

11. Mitä kehittämistä näette jumpan järjestelyissä ja perheliikunnassa yleisesti?

12. Mitä mieltä olette jumpan hinnasta?

Suuret kiitokset ajastanne!

LIITE 2: Esimerkki tutkimuskysymyksen kaksi analyysistä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
”Kotona tempuillaan koko perheen voimin” (3)	Omaehtoinen perheliikunta
”Äiti on toiminut lasten harrastusten myötävaikutuksesta jumppareiden valmentajana. Lapsi on mukana valmennustunneillani” (3)	Valmentaminen
”Tulee lähdettyä muuallekin kuin lähialueelle” (10)	Erilaisten liikuntapaikkojen käyttäminen
”Jumppa on hyvä ponnahduslauta yhteisiin liikunnallisiin harrastuksiin” (4)	Yhteinen harrastus

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Kiire	Perheen aikataulut
Työaikojen sovittelu	
Aikataulut	
Sopiva aika	
Jää aikaa muuhunkin	
Lapsen toiminnan seuraaminen	Lapsen kasvattaminen
Tuki kasvatukselle	
Lapsen kannustaminen liikuntaan	
Elämäntapa	
Terveellisten elämäntapojen opettaminen	
Tuki lapselle	
Liikunnallinen esimerkki	Liikunta perheen kanssa
Erilaisten liikuntapaikkojen käyttäminen	
Omaehtoinen perheliikunta	
Yhteinen harrastus	
Valmentaminen	Yhteinen aika
Yhdessä tekeminen	
Kahdenkeskinen aika	
Lapsen kanssa toimiminen	
Yhdessäolo	
Yhteistyö	Henkinen hyvinvointi
Kohokohta	
Toisen vanhemman oma aika	
Koko perhe innokas	
Lapsi tekee iloiseksi	Vanhemmalle kuuluvat tehtävät
Kilpailu osallistujapaikoista	
Kuljettaminen	
Yleisönä oleminen	