



Leinonen Rosalia

“Lapset liikkuu luonnostaan niin paljon, kunhan sille antaa mahdollisuuden” – Perheliikunnan  
tarkastelua perheiden arjessa

Pro gradu -tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatuksen maisteriohjelma  
2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

”Lapset luonnostaan liikkuu niin paljon, kunhan sille antaa mahdollisuuden” – Perheliikunnan tarkastelua perheiden arjessa (Rosalia Leinonen)

Pro gradu, 58 sivua, 3 liitesivua

Toukokuu 2022

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten perheliikunta toteutuu ja muodostuu arjessa. Lisäksi tarkastelin vanhempien ja lasten motivaation merkityksiä liikkumiselle. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Se sisältää vauhdikkaan, fyysisen aktiivisuuden lisäksi kevyttä sekä reipasta ulkoilua. Perhearjen pyöryksessä usein liikkuminen jää vähäiseksi tai sille keksitään tekosyitä. Liikkumista tulisi nostaa positiivisessa valossa esiin niin lapsille kuin aikuisillekin osaksi arkirytmää.

Tutkimus toteutettiin keväällä 2022 keräämällä aineistoa Webropol-sivustolla tehdyn kyselylomakkeen avulla. Aineisto koostui kymmenestä kysymyksestä, jossa oli kysymyksiä niin perheliikunnasta kuin motivaation keinoista liikkua ja liikkumisen estäjistä. Kysely oli suunnattu erään päiväkodin vanhemmille ja huoltajille. Aineisto koostui 29 vanhemman ja huoltajan vastauksista, joista seitsemän avointa kysymystä analysoitiin sisällönanalyysin menetelmiä käyttäen.

Perheliikunta ja liikkuminen näyttäytyi positiivisena perheiden arjessa. Suoranaista ohjattua perheliikunnan harrastamista ei esiintynyt aineistosta, mutta perhe liikkui omalla tavallaan. Perheliikunta kuitenkin käsittää melkein kaiken liikkumisen, mitä tapahtuu. Perheet tarjosivat lapsilleen sekä itselleen mahdollisuuden liikkua ja kokeilla eri lajeja. Suurta huolta herätti kuitenkin ajan puute, mikä ilmeni useassa vastauksessa. Vanhemmilla ei ollut aikaa eikä energiaa lastensa kanssa puuhailuun ja leikkimiseen. Siitä huolimatta usealla vastaajalla liikkuminen oli elämäntapa, joten liikkuminen itsessään ei tarvinnut erillistä suunnittelua. Terveys ja hyvinvointi nousivat tärkeiksi tekijöiksi liikunnan harrastamisen kannalta. Ne olivat yksi motivoitumisen keino lähteä liikkumaan. Vanhemmat ja huoltajat halusivat pitää itsensä kunnossa, jotta jaksaisivat touhuta lastensa kanssa. Vanhemmat myös välittivät lapsilleen liikkumisen ilon ja siitä nousevat oppimisen mahdollisuudet. Ulkoilu ja metsäretket vahvistivat lasten motorisia taitoja, mutta samalla lapset oppivat uutta luonnosta ja perheestään.

Tutkimuksen kannalta olennaiseksi tulokseksi nousi se, että liikuntaa harrastetaan useassa muodossa. Perhe harrastaa liikuntaa yhdessä sekä erikseen. Vanhemmat haluavat opettaa lapsille liikunnasta nousevan ilon ja nautinnon. Tämä on tärkeää lasten ja aikuisten terveyden kannalta. Lapsi motivoituu liikkumaan, kunhan heille antaa mahdollisuuden.

Avainsanat: Perheliikunta, fyysinen aktiivisuus, vanhempien rooli, motivaatio, kannustus

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Perheliikunnan näkyvyys perheiden arjessa</b> .....	<b>7</b>
2.1	Perheliikunta .....	7
2.2	Perheen rooli arjessa .....	9
<b>3</b>	<b>Vanhempien rooli lasten liikuttajana</b> .....	<b>12</b>
3.1	Vanhemmuus ja työt .....	12
3.2	Kasvatustyylien vaikutukset .....	14
3.3	Kannustava vanhempi.....	15
<b>4</b>	<b>Liikkuminen osana varhaislapsuutta</b> .....	<b>17</b>
4.1	Liikunnan tarkoitus ja fyysinen aktiivisuus .....	17
4.2	Motivaation merkitys.....	19
4.2.1	<i>Itsemääräämisteoria</i> .....	21
4.2.2	<i>Motivaatioilmasto</i> .....	22
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b> .....	<b>24</b>
5.1	Tutkimuksen lähtökohta .....	24
5.2	Aineiston keruu.....	25
5.3	Aineiston analyysi .....	27
<b>6</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>32</b>
6.1	Perheliikunta osana terveyttä ja hyvinvointia .....	32
6.2	Liikkuminen elämäntapana.....	36
6.3	Motivoitumisen keinot liikkumiseen .....	38
<b>7</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>40</b>
7.1	Tulosten yhteenvetoa .....	40
7.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	45
7.3	Lopuksi .....	47
	<b>Lähteet</b> .....	<b>49</b>

# 1 Johdanto

Nykyisenä varhaiskasvattajana olen ollut aina kiinnostunut pienten lasten liikkumisesta. Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016:21) toi esiin uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Nykypäivänä lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Sen tulisi sisältää kevyttä liikettä, mutta myös reipasta ulkoilua ja vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Lapsi on luonnostaan tutkiva ja liikkuva yksilö ja lapsi oppii asioita kokeilemalla ja tutkimalla. Päiväkodissa henkilöstö huolehtii siitä, että lapsi pääsee päivittäin ulos liikkumaan. Tärkeänä pidetään sitä, että kannustetaan lapsia omaehtoiseen liikkumiseen, mutta toteutetaan myös ohjattua liikkumista (OKM, 2016:21, s.13–15).

Sääkslahden (2015) mukaan liikkumisella on vaikutuksia oppimiseen ja muihin eri taitoihin. Liikunnalla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan kautta lapsi oppii motorisia taitoja, sosiomotionaalisia sekä kognitiivisia taitoja, jotka ovat tärkeitä työkaluja elämässä. Motoriset taidot auttavat kävelyssä, juoksussa ja saksilla leikkaamisessa, kun taas kognitiiviset taidot vaikuttavat oppimiseen ja muistin kehittymiseen. Sosiaalisten taitojen avulla lapsi oppii tekemään uusia ystäviä, mutta samalla harjoittelee kommunikointia toisten kanssa. Liikunnassa väistämättä tulee tilanteita, jotka eivät ole itselle mieluisia tai voi positiivisella voimalla ladata koko lapsen täyteen energiaa. Liikunnan avulla lapsi oppii sosioemotionaalaisia taitoja, joiden myötä lapsi oppii toimimaan ryhmässä, mutta myös hallitsemaan omia tunteitaan. Kotona on turvallista harjoitella taitojen kehittymistä yhdessä vanhempien ja muiden sisarusten kanssa (Sääkslahti, 2015, s.16–18).

Finni Juutinen, Laukkanen, Pesola ja Sääkslahti (2013) totesivat tutkimuksessaan, että perheen tuki vaikuttaa suuresti perheenjäsenten liikkumiseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli kannustaa vanhempia liikkumaan ja tuoda esiin sitä myös lapsilleen. Näin myös kävi, sillä osalla perheistä tutkimuksessa tehdyt tavoitteet jäivät pysyvästi perheiden arkeen (Finni Juutinen ym., 2013). Myös Suomen Ladun (2021) teettämässä Perheliikuntabarometrissa havaittiin, että perheet harrastavat omatoimisesti liikkumista. Erityisesti arkiliikunta korostui pienten lasten perheissä. Tutkimuksessa tarkkailtiin myös perheliikunnan osuutta perheiden liikkumisessa. Yli puolet vastaajista kertoivat harrastavansa vähintään kerran viikossa perheliikuntaa (Suomen Latu, 2021). Siitä huolimatta Finnen (2017) mukaan liikkumattomuus on valitettavasti Suomessa nouseva laji. Terveysmenot ovat nousussa ja sitä myöten myös erilaiset elintapoihin liittyvät sairaudet. Liikalihavuus on yleisempää ja fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä

rasva-aineiden laatuun veren seerumeissa. Tällä kolesteriarvoilla on merkitystä sydänsairauksien ehkäisyssä ja hoidossa (Finne, 2017, s.33).

Lundqvist & Jääskeläinen (2019) toteavat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä raportissa, että 25% 2-6-vuotiaista lapsista ovat ylipainoisia. Nykyajan ruutu-aika on vallannut perheiden arjen eikä yhteistä aikaa vietetä niin paljon yhdessä tekemällä kuin muutama vuosikymmen sitten. Esimerkiksi tämän vuoksi lapsilla paino on nousussa (Lundqvist & Jääskeläinen, 2019). El-Behadli ja kumppanit (2015) tarkastelivat omassa tutkimuksessaan *UNICEF:n mallia* ylipainon ja liikalihavuuden näkökulmasta. Tutkimuksessa havaittiin, että lasten syömistavat ovat muuttuneet. Annoskoot ovat kasvaneet, pikaruokaloista haetaan entistä enemmän ruokaa ja koulujen ruoka-annosten havaittiin olevan köyhiä ravintoarvoiltaan. *UNICEF:n mallissa* näyttäytyi omalta osaltaan perheen huoltajien vaikutukset lasten syömistapoihin. Jos toinen vanhemmista kärsi stressistä, se vaikutti hänen syömistapoihinsa ja sitä myöten myös lasten syömistapoihin. Jos tällaista tapaa jatkaisi pitkään, sekä lapsella että vanhemmalla saattaisi ilmetä liikalihavuuden ja ylipainon haittoja. Lapset tarkastelevat herkästi huoltajien ja varhaiskasvattajien tapoja ja malleja ja sitä kautta omaksuvat itselleen oppia (El-Behaldi ym., 2015).

Miettiessäni Pro graduni aihetta, kävi minulla mielessä vanhempien rooli perheessä ja heidän liikkumistavoissaan, sillä sitä pohdin jo kandidaatin tutkintoa tehdessäni. Päädyin loppujen lopulta perheliikunta-käsitteeseen, joka ei ollut niin läheinen aihepiiri itselleni. Havaittiin, että perheliikuntaa ei ole kovin paljoa tutkittu Suomessa ja muualla maailmassa. Tutustuin perheliikuntakäsitteeseen Suomen Ladun kautta, joka on laatinut esimerkiksi aikaisemmin mainitseman Perheliikuntabarometrin (2021). Perheliikuntabarometrin myötä haluttiin tietää, millä mallilla perheliikunta on tällä hetkellä. Perhebarometrissä havaittiin, että perheissä, joissa lapset ovat pieniä, korostui erityisesti arki- ja hyötyliikunta. Useat vastaajat kertoivat yhteiseksi liikkumiseksi koiran lenkittämisen tai arkiliikunnan. Yhteisen, ohjatun perheliikunnan harrastaminen näyttäytyi vain joka neljännessä perheessä. Yleensä liikkuminen painottui omaehtoiseen liikkumiseen, kuten esimerkiksi lasten tai vanhempien omiin harrastuksiin (Suomen Latu, 2021).

Varhaiskasvatussuunnitelman (2018) mukaan liikunnalla on tärkeä rooli lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja motorisessa oppimisessa (OPH, 2018, s.47–48). Valtonen, Heinonen, Lakka & Tammelin (2013) nostavat esiin lasten ja nuorten ylipainon ja liikalihavuuden tekstissään. Fyysisen aktiivisuuden vähäisyys linkittyy lihavuuteen vahvasti.

Lapset ja nuoret eivät liiku enää niin paljoa, kuten ennen. Liika ruutuaika yhteydessä epäterveelliseen ruokaan lisää passiivisuutta ja paikallaanoloa (Valtonen ym., 2013). Lundqvistin & Jääskeläisen teettämän raportin ja Valtosen ja kumppaneiden nostaman lihavuuden nousun vuoksi halusin lähteä tarkastelemaan perheiden yhteistä ajanviettoa ja perheliikuntaa.

## 2 Perheliikunnan näkyvyys perheiden arjessa

Tässä tutkimuksessa ydinkäsitteenä toimii perheliikunta. Aion tuoda esiin, mitä käsitteellä tarkoitetaan sekä perheliikuntaa tukevia käsitteitä. Tutkimuksessa käytän Arvosen (2004) tuomaa määritelmää perheliikunnasta. Perheliikunnan myötä avaan liikunnan merkityksen, kuten myös fyysisen aktiivisuuden käsitteen. Lähden avaamaan perheiden arkea ja eri perhemuotoja, jotka vaikuttavat omalla tavallaan liikkumiseen. Perhe on nykypäivänä monimuotoinen käsite, ja tässä tutkimuksessa *perheellä* tarkoitetaan saman katon alla asuvia yksilöitä (Kyrönlampi-Kylmänen, 2010, s.37). Arki on muuttanut muotoaan viime vuosien aikana. Tässä tutkimuksessa *arjella* viitataan elettyä arkea, mikä tapahtuu työpäivän ja päiväkodissa vietetun ajan jälkeen kotona. Täsmennän myös, että tässä tutkimuksessa *vanhemmalla* viitataan sekä vanhempiin että huoltajiin.

### 2.1 Perheliikunta

Arvonen (2004) määrittelee perheliikunnan perheen aktiiviseksi yhdessäoloksi. Sillä tarkoitetaan kaikkea yhdessä tapahtuvaa toimintaa. Esimerkiksi pihatyöt, ulkoleikit, yhteiset jumppahetket, ulkoilu ja retkeily ovat perheen aktiivista toimintaa. Perheliikunnassa oleva perhe voidaan määritellä yksilön käsityksen mukaisesti. Jos yksilö kokee, että äiti, isä ja sisarukset ja isovanhemmat kuuluvat perheeseen, hän harrastaa siten tämän mukaisesti perheen voimin liikuntaa (Arvonen, 2004, s.28). Suomen Latu (2022) yhtyy Arvosen määritelmään. Tärkeintä perheliikunnassa olisi, että jokainen tuntisi olonsa mukavaksi ja jokainen pystyisi nauttimaan perheen yhteisestä ajasta (Suomen Latu, 12.5.2022). Samoilla linjoilla on myös Sydänliitto (2022). He nostavat tärkeäksi perheliikunnan säännöllisyyden ja sen, että perheliikunta voi olla monenlaista. Hyötyliikunta, ohjattu toiminta mutta omaehtoinen liikkuminen kuuluvat perheliikuntaan (Sydänliitto, 12.5.2022).

Arvosen (2004) mukaan perheliikunta määritellään terveyttä edistäväksi liikkumiseksi. Siinä huomioidaan jokaisen ikäryhmän tarpeet ja toimintaa sovelletaan sen mukaisesti. Eri elämänvaiheet tuovat esiin muiden perheiden tuen tarpeen. Vauvaperheen arkea elävät vanhemmat kokevat tarvitsevansa toisten perheiden tukea ja pääsevät yhdessä samalla liikkumaan. Aktiivinen tekeminen yhdessä vauvan kanssa vaikuttaa positiivisesti vauvan ja vanhemman välistä suhdetta. Liikkuminen on ominainen tapa vauvoille ja lapsille tutkia ympäröivää maailmaa (Arvonen, 2004, s.29–30).

Arvonen (2004) kuvailee perheliikunnan arvoiksi perheen merkityksen, hyvinvoinnin tärkeyden, yhdessä toimimisen sekä perhelähtöisyyden. Perhe toimii tärkeänä roolina sosiaalisuuden ja yhteiskunnan jäsenenä olemisen suhteen. Yhteiskunnan jäsenenä huolehdi omasta perheestä, mutta myös omasta hyvinvoinnista. Kun perhe liikkuu säännöllisesti, se vaikuttaa perheen yksilöiden hyvinvointiin sekä turvallisuuteen. Perhe voi liikkua itsenäisesti, mutta yhteiskunta tarjoaa hyviä vaihtoehtoja myös ohjattuun toimintaan. Esimerkiksi perhejalkapallo tai muu vastaava tarjoaa oivallisen vaihtoehdon yhteiselle tekemiselle. Ohjatussa perheliikunnassa on tarkoitus tuoda esiin eri elämänvaiheet ja antaa vinkkejä siihen, miten perheet voisivat liikkua myös kotona yhdessä (Arvonen, 2004, s.30).

Arvosen (2004) mukaan perheliikunta tarjoaa useita tavoitteita perheen hyvinvoinnille. Usein vanhemmat määrittelevät perheensä tavoitteet, mutta ohjattu perheliikunta voi ehdottaa perheille erilaisia tavoitteita. Esimerkiksi tavoitteeksi voidaan ottaa hyvä mieli, harrastuksen hankkiminen, yhdessäoleminen, kokemusten saaminen, touhuenergian purkaminen sekä uusien lajien kokeilemisen. Vanhemmilla on suuri rooli siinä, minkä verran he tukevat lasten liikkumista. Jos vanhempi on kannustava, se vaikuttaa positiivisesti lapsen liikkumiseen. He pystyvät motivoimaan lapsia liikkumaan erilaisten toimintojen avulla. Esimerkiksi retkelle lähteminen voi tuntua yksinkertaiselta ajatukselta, mutta se vaikuttaa suuresti lapsen mielenkiintoon. Vanhempi haluaa, että lapsi kokee hyvää mieltä tekemisestä, mutta piilotavoitteeksi voikin nousta säännöllinen retkeily (Arvonen, 2004, s.32–33). Cai, Zhao, Wang ja Wang (2022) havaitsivat tutkimuksessaan, että perheiden viettämä aika yhteisöissä, jossa nostettiin esille liikunnan tärkeyttä, vaikutti positiivisesti vanhempien ja lasten liikkumiseen. He pystyivät viemään lapsensa liikkumaan, mutta saivat myös itse osallistua vanhempi-lapsi-aktiiviteetteihin. Lapset itse pitivät paljon siitä, että saivat liikkua ja olla yhdessä kavereiden ja vanhempien kanssa. Cai ym. huomasivat myös, että päiväkodista saatu tuki liikkumiseen vaikutti positiivisesti vanhempien ymmärrykseen siitä, miten lasten tulisi liikkua (Cai ym., 2022).

Yhdeksi ydintavoitteeksi perheliikunnalle Arvonen (2004) nostaa liikunta-aktiivisuuden ja liikuntatietouden lisäämisen sekä terveysliikunnan tarjoamisen. Tärkeintä perheliikunnassa on, että se tukee lasten kokonaisvaltaista kehitystä sekä vanhemmuutta. Ohjatun perheliikunnan tavoitteeksi on nostettu aikuisen liikunta-aktiivisuuden lisääminen, kuten myös lasten liikkumisen lisääminen. Ohjatulla perheliikunnalla halutaan myös tarjota eväitä yhdessä liikkumiseen sekä tukea perheen sosiaalisia suhteita. Ohjattu toiminta tarjoaa perheille ideoita yhdessä liikkumiseen. Esimerkiksi kun perhe lähtee yhdessä retkelle, pääsee lapset tutkimaan



yhdessä vanhempien kanssa luontoa, mutta samalla nauttivat toistensa seurasta ja hyvästä ulkoilmasta. Retki ei ole ainoa liikuntamuoto, mitä perhe voi yhdessä harrastaa. Esimerkiksi perheliikuntaryhmät, perhejuhlat, päiväkodin ja koulun pihat, leikkipuistot sekä lähiympäristön tarjoamat paikat ovat oiva mahdollisuus liikkua yhdessä (Arvonen, 2004, s.33–41). Usein perheet mieltävät arkiliikunnan sekä hyötyliikunnan osaksi yhteistä liikkumista. Arvonen (2004) toteaa, että arkiliikunta on helppo ja nopea tapa tuoda yhteistä tekemistä perheelle. Usein työpäivän jälkeen helpointa on mennä omalle pihalle tai lähimetsään liikkumaan. Vaihteleva maasto on hyvä paikka lapsille harjoitella karkeamotorisia taitoja (Arvonen, 2004, s.43–44).

## **2.2 Perheen rooli arjessa**

Perhemuodot ovat vuosikymmenien ajan muuttuneet. Käytän tässä tutkimuksessa Tilastokeskuksen määritelmään perheestä. Tilastokeskuksen (2022) mukaan perhe muodostuu avio- tai avoliitosta tai parisuhteensa rekisteröineiden henkilöiden ja heidän lastensa muodostamasta perheestä. Lapsiperheiksi kutsutaan heitä, joilla on vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi kotonaan (Tilastokeskus, 2022). Viitataan tähän myös Kyrönlampi-Kylmäsen (2010) määritelmään, että perhe asuu saman katon alla.

Salmen (2004) mukaan Suomessa 1990-luvulla töiden ja perheen yhdistämistä mietittiin paljon. Aikaisemmin jo esillä olleet ongelmat nousivat esiin. Erinäiset muutosprosessit ovat tuoneet keskusteluja esiin siitä, miten näitä kahta tekijää voidaan yhdistää. Yhä enemmän 90-luvulta lähtien naiset vakinaistivat osansa yhteiskunnan jäsenenä olemalla töissä. Täten päivähoidosta ja päiväkodeista tuli entistä tärkeämpiä yhteiskunnan pyörittämisen kannalta. Vaikka sosiaalipolitiikan näkökulmasta tämä koskisi vain pienten lasten perheitä, tarvitsee myös koulua käyvä lapsi ja nuori vanhemman aikaa (Salmi, 2004, s.3–4). Suhonen ja Salmi (2004) puhuvat arjen sujumisen merkityksestä sekä töiden tuomasta väsymyksestä. Jos molemmilla vanhemmilla on vaativa työ, syö se aikaa aina arjessa tapahtuvasta tekemisestä. Usein arki on työlästä ja ajan puute vaikuttaa monesti vanhempien välisiin suhteisiin kuten myös perheen dynamiikkaan (Suhonen & Salmi, 2004, s.76, 94).

Suomalaiset haluavat viettää perheen kanssa yhdessä vapaa-aikaa, kertoo Jallinoja (2009) tekstissään. Perheiden vapaa-aika kuluu yleensä harrastuksissa, televisiota katsellessa tai muunlaisessa yhdessäolosta (Jallinoja, 2009, s.49, 61). Miettinen ja Rotkirch (2012) toteavat myös, että perheiden vapaa-aika kuluu pääosin erilaisiin vapaa-ajan toimiin. He havaitsivat tutkimuksessaan, että kotityöt vievät suurimman osan ajasta arjessa. Vanhempien liikkumien

on hiukan vähentynyt 2000-luvulla, sillä television katselu on vakiintunut ajanviettotavaksi perheissä (Miettinen & Rotkirch, 2012, s.68–69). Kerai, Almas, Guhn, Forer & Oberle (2022) havaitsivat tutkimuksessaan liiallisen ruutuajan lisäävän huonokuntoisuutta varhaiskasvatuseriköisillä lapsilla. Korkea määrä ruutu-aikaa oli yhteydessä kouluvalmiuden heikkouteen. Hyvinvointi kärsi mitä enemmän vietettiin ruutujen parissa aikaa (Kerai ym., 2022). Jallinoja (2009) huomauttaa, että vanhemmat harrastavat liikuntaa melkein saman verran kuin lapset yhdessä vanhempien kanssa. Jallinoja kuitenkin toteaa, että isät yleensä ovat mukana erilaisissa urheilutapahtumissa yhdessä lasten kanssa, entä äiti (Jallinoja, 2009, s.49, 61).

Arjessa tapahtuu usein paljon asioita, ja Jallinoja (2000) toteaa, että se joko vie aikaa tai antaa aikaa. Näissä kahdessa sanonnassa huomaa selvä vivahteen. “Vie aikaa” kuulostaa enemmän negatiiviselta kun taas “antaa aikaa.” Jälkimmäisen kuullessa vastaajasta tietää, että hän arvostaa aikaa ja haluaa käyttää tiettyyn asiaan aikaa huoletta. Perheessä ajankäyttö voi olla kortilla, ja siitä saatetaan käydä pitkiäkin keskusteluja. Halutaan viettää aikaa yhdessä perheen kanssa, mutta toisaalta tarvitaan myös omaa aikaa (Jallinoja, 2000, s.120–121). Ajasta kisaaminen näkyy myös suhteessa työhön. Jallinojan (2000) mukaan suomalaiset kuluttavat entistä suuremman ajan töitä tehdessä entä vapaa-aikaa viettäen. Kun työ ja perhe laitetaan vastakkain, käydään siinä kilpailua puolin ja toisin (Jallinoja, 2000, s.133–135).

Pulkkinen (2022) huomauttaa, että nykyvanhemmat ovat uupuneita jatkuviin työmuutoksiin ja kokevat huonommuutta vanhempana. Hän havainnoi tutkimuksessaan, että erityisesti vaihtuvat työajat, vuorotyöt ja ylitöiden tekeminen lyhyellä varoitussajalla olivat yhteydessä lasten sisäänpäin suuntautuviin ongelmiin (Pulkkinen, 2022). Myös Salmi (2004) nostaa esiin ajan riittämisen ja jaksamisen. Työpäivien venyminen ja ylitöiden tekeminen on 2000-luvulla ollut enemmän sääntö kuin poikkeus. Useat Työ ja perhe-kyselyyn vastanneista henkilöistä kertoivat, että oli viettänyt vähemmän aikaa perheen ja puolison kanssa kuin haluaisi. Työelämän vaativuus on myös yksi tekijä, minkä vuoksi koetaan väsymystä ja ajan puutetta arjessa (Salmi, 2004, s.118–119).

Kyrönlampi-Kylmänen (2010) mukaan arkeen saatetaan usein liittää kielteisiä mielikuvia. Usein ihmisellä on tarve lähteä pois siitä rutinoituneesta arjesta esimerkiksi lomalle. Lomalle lähteminen tuntuu haastavalta, sillä olemme tottuneet elämään tietynlaisessa oravanpyörässä. Siitä huolimatta olisi hyvä osata ottaa rennosti ja oppia nauttimaan hetkestä (Kyrönlampi-Kylmänen, 2010, s.15–19). OKM:n (2016:21) julkaisussa kannustetaan vanhempia

pidättäytymään arjessa ja siinä olevissa rutiineissa. Jos perhe sopii kerran viikkoon yhteisen liikuntahetken, se tulee nopeasti rutiiniksi ja tavaksi (OKM, 2016:21).

Matilainen (2008) korostaa arjen merkityksellisyyttä tekstistään. Rutiinit pitävät arjen kasassa ja se auttaa lasta toimimaan. Rutiinit kuuluvat lapsen perusrajoihin, ja niiden noudattaminen opettaa lasta noudattamaan muitankin sääntöjä. Rutiinit luovat arkeen järjestystä ja se pysyy merkityksellisenä (Matilainen, 2008, s.23). Samaa mieltä on myös Kyrönlampi-Kylmänen (2010). Arkea tulisi vaalia, sillä se auttaa pysymään tietyssä rytmissä. Sen avulla hyvinvointi pysyy positiivisessa valossa. Usein vanhemmat kokevat turhautuneisuutta ja kireää oloa erilais-ten aikataulujen vuoksi. Todetaan, että ei ole esimerkiksi aikaa viettää perheen kanssa aikaa, kun on liikaa menoja. Perhearkea tulisi ajatella sellaisella asenteella, että luovitaan ja joustetaan tarpeen mukaan, jotta jokaisella on hyvä olla. Yhdistetään esimerkiksi liikunta ja lapsen kanssa vietetty aika yhteisellä pyörälenkillä. Tässä yhdistetään kuulumisten vaihtelut, perheliikunta sekä hyvän mielen saaminen (Kyrönlampi-Kylmänen, 2010, s.15–19).

### 3 Vanhempien rooli lasten liikuttajana

Vanhempi toimii lapselle kasvattajana kotonaan. Vanhemmilla on arki pyöritettävänä, ja se ei ole aina niin helppoa. Työkuviot, erilaiset kasvatustyyliä ja lasten omat menot ja touhut vaikuttavat siihen, miten arki pyörii työpäivän jälkeen. Lähdän tässä osiossa purkamaan vanhemmuutta ja arkea vanhempien näkökulmasta. Nostan esiin myös vanhempien kannustamisen merkityksen lasten arjessa. Perheellä, kuten myös vanhemmilla on Monosen ym. (2014) mukaan merkittävä osuus lapsen ja nuoren liikkumisessa. Lapsen liikkumista voidaan mahdollistaa ympäristön rakenteilla ja perheen tuella (Mononen ym., 2014, s.13).

#### 3.1 Vanhemmuus ja työt

Sääkslahden (2015) mukaan vanhemmilla on tärkeä rooli tukea lasta kaikessa. Yhteiset säännöt sekä toimintaperiaatteet antavat lapselle mahdollisuuden toimia ja liikkua myös kotona. Ydinajatuksena on se, että luodaan yhteiset säännöt sille, missä voidaan liikkua ja kenen kanssa. Täten lapsilla on helpompi lähteä leikkimään naapureiden kanssa, kun yhteiset pelisäännöt on jo tiedossa (Sääkslahti, 2015, s.170). Sydänliitto (2022) yhtyy Sääkslahden nostoon vanhemman roolimallista. Kun vanhempi näyttää omalla esimerkillään liikkumisen tuovan iloa, myös lapsi alkaa kokemaan sen myönteiseksi. Omaehtoinen liikkuminen tuo lapsille motivaatiota ja hyvää oloa suorituksen jälkeen. Esimerkiksi perheiden yhteiset retket tai lasten omat harrastukset tuovat valtavasti iloa ja onnistumisen kokemuksia jokaiselle. Perheliikunta auttaa myös koko perhettä toimimaan terveellisesti ja kannustaa jokaista liikkumaan. Liikkumisen lisäämisellä pyritään hallitsemaan painoa ja nostamaan terveyttä. Perheliikuntaa tarjotaan ohjattuna toimintanakin. Ohjatun perheliikunnan kautta pyritään lisäämään vanhempien ja lasten liikunta-aktiivisuutta ja ohjata lapsia mieluisan harrastuksen pariin. Ohjatulla liikkumisella pyritään myös tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja tukea vanhempien kasvatustyötä. (Sydänliitto, 16.4.2022).

OKM:n suosituksissa (2016:22) perhe nostetaan roolimalliksi. Vanhemmat pystyvät omilla tavoillaan vaikuttamaan lasten kasvuun ja kehitykseen. He pystyvät omalla esimerkillään kannustamaan lapsia liikkumaan. Vanhemmat ja huoltajat voivat liikkua yhdessä lasten kanssa, liikkua harrastuksiin yhdessä sekä esimerkiksi ostamalla oikeanlaisia varusteita harrastaakseen. Vanhemman kasvatustapa on sidoksissa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Jos vanhempi on vastaanottavainen ja tarjoaa lapselle mahdollisuutta fyysiseen aktiiviseen toimintaan, se vaikuttaa lapsen kolmeen psykologiseen perustarpeeseen ja liikkumismotivaatioon. Tämän

lisäksi sillä on vaikutusta fyysisen aktiivisuuden nousuun. Vanhemmat saattavat usein kokea liikunnan lisäämisen vaikeaksi, mutta esimerkiksi ilmaislippujen tai -tapahtumien järjestämisessä kannustetaan vanhempia liikkumaan yhdessä lapsen kanssa. Olennaisinta on vanhemman kannustaminen. Kun vanhemman motivaatio on huipussaan, vaikuttaa se positiivisesti myös lapseen. Kun lapsi saa kannustusta omilta vanhemmiltaan, hän kokee onnistumista ja motivoituu entisestään liikkumaan (OKM, 2016:22, s. 22–24).

Finne (2016) puhuu samoista asioista tekstissään. Hän yhtyy siihen, että vanhemmilla on suuri rooli lasten esikuvana olemisessa. Lapsilla liikuntaa koskeva innokkuus rakentuu jo nuorella iällä. Jos lapsi ei pääse kokemaan onnistumisen tunnetta tai myönteisiä kokemuksia liikunnasta, saattaa se jäädä kokonaan pois. Olisi tärkeää muodostaa lapsena jo läheinen suhde liikunnan kanssa. Vähäiseksi jäävä liikunta voi heikentää terveyttä ja kehitystä alle kouluikäisellä. Lapsi tarvitsee tsemppausta ja kannustamista, jotta liikuntasuhde vahvistuisi (Finne, 2017, s.15–16). Kyrönlampi-Kylmänen (2010) korostaa myös liikuntaa arjessa. Sitä on helppo ottaa mukaan osaksi arkea. Arjen rutiinit tuovat lapsille turvallisuuden tuntua ja sen mukana myös aikaa tutkia asioita (Kyrönlampi-Kylmänen, 2010, s.130).

OKM:n (2016:21) mukaan lapset saavat roolimallinsa avulla eri oppeja. Vanhempien kautta lapset oppivat esimerkiksi sen, mikä merkitys liikunnalla on heidän perheessään. Vanhemmat voivat fyysisten leikkien avulla liikuttaa lapsiaan ilman, että lapset sitä huomaisivat. Vanhempien tulisi olla kannustavia, sillä kannustamisella on suuri merkitys motivaation kannalta. Perheliikunnasta puhuttaessa sen edistämiseksi on todettu muutamia keinoja. Esimerkiksi vanhempia ollaan kannustettu rohkaisemaan lapsia liikkumaan, jotta fyysinen aktiivisuus lisääntyisi. Vanhempia tulisi myös muistuttaa poistamaan esteet liikkumisen suhteen. Myös eri toimijat, kuten päiväkotit tai lasten harrastukset ovat vaikuttaneet lasten fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Tärkeää olisi, että fyysisesti aktiivista elämäntapaa tuotaisiin esiin perheissä. Kannustettaisiin lapsia liikkumaan, annetaan tarvittava aika tutkia ja etsiä itselleen sopivaa liikkumistapaa ja mahdollistetaan liikkuminen (OKM, 2016:21, s.16–17). Perhe toimii tärkeänä roolimallina lapsilleen, ja vanhemmat yleensä nostavat Törrösen (2012) mukaan terveyden sekä hyvinvoinnin tärkeiksi arvoksi. Usein kuitenkin vanhemmat kokevat ristiriitaa omien toiveiden, töiden sekä perheen yhteisen edun vuoksi. Halutaan lisää aikaa perheen kanssa, mutta samanaikaisesti tavoitellaan uusia työtavoitteita (Törrönen, 2012, s.111–112). Arvonon (2007) mainitsee, että liikkuva vanhempi jaksaa ja voi hyvin, kun pitää itsestään huolta. Hän jaksaa paremmin, on kärsivällisempi sekä jaksaa keskittyä paremmin (Arvonon, 2007, s.9).

### 3.2 Kasvatustyylien vaikutukset

Pulkkinen (2022) kuvailee lapsilähtöiseen kasvatustyyliin sopeutumista vaikeaksi. Pitkään Suomessakin vallitsi aikuislähtöinen, autoritaarinen kasvatustyyli, joka onneksi vaihtui sallivampaan kasvatustyyliin. Vanhemmat ymmärsivät toisen maailmansodan jälkeen, että vanhemman ja lapsen välistä suhdetta tulee korostaa, jotta vuorovaikutusta ja yhteisymmärrystä voisi syntyä (Pulkkinen, 2022). Kyrönlampi-Kylmänen (2010) nostaa esiin Diane Baumrindin mukaiset kolme vanhemmuustyyliä. Salliva vanhempi antaa lapsen päättää paljon asioista ja varoo kontrolloimasta häntä liikaa. Hän saattaa kokea epävarmuutta siitä, miten lasta tulisi kohdella. Vastakohtana sallivalle vanhemmalle on autoritaarinen vanhempi. Tässä yleisesti käytetään rankaisukeinoja, jotka ovat usein voimakkaita. Rangaistukset yleensä liittyvät lapsen sopimattomaan käytökseen tai siihen, ettei totella. Aikuinen olettaa, että lapsi tottelee aikuista mukisematta (Kyrönlampi-Kylmänen, 2010, s.111–112). Pulkkinen (2022) nostaa samanlaisia ajatuksia esiin. Autoritaarisessa kasvatustyyliissä vanhemmat eivät koe herkkyyttä lasten suhteen. He ovat hyvinkin viileitä omien lastensa suhteen ja täten lapsen oma näkökulma jää usein peittoon (Pulkkinen, 2022).

Näiden kahden kasvatustyylin väliin tulee lapsikeskeinen vanhemmuustyyli (Kyrönlampi-Kylmänen, 2010, s.111–112). Tähän Pulkkinen (2022) täsmentää, että tällaista kasvatustapaa voidaan kutsua myös lapsilähtöiseksi kasvatustyyliksi (Pulkkinen, 2022). Kyrönlampi-Kylmänen (2010) ajattelee, että siinä on hyvät asiat molemmista ääripäistä. Lapselle annetaan tilaa, mutta annetaan hänelle tietyt raamit toimia. Vanhemman roolina on kannustaa lasta ja hän keskustele lasten kanssa ymmärtäen hänen puolensa. Lapsille on tärkeää, että oma vanhempi kannustaa ja on tukena. Sen seurauksena lapsen kehitys pysyy positiivisena. Kannustamisessa ja vaatimisessa tulee aina ottaa huomioon lapsen ikätaso, jotta hän ei koe asioita liian suurena. Kannustava vanhempi on tärkeässä roolissa esimerkiksi liikkumisen suhteen. Kun lapsi ja vanhempi löytävät yhdessä yhteisen harrastuksen, se motivoi liikkumaan (Kyrönlampi-Kylmänen, 2010, s.111–112).

Perheen kasvatuskulttuuri ja käytänteet ovat muuttuneet vuosien saatossa. Pulkkinen (2022) nostaa tekstissään viisi eri kasvatusvirtausta, jotka ovat vallinneet Suomessa. Tutkimukseeni luonnollisesti sopii yksi näistä, lapsilähtöinen kasvatusvirtaus, jossa ajateltiin lapsen olevan aikaisempaa enemmän keskiössä. Lapsi haluttiin nähdä omana toimijanaan, eikä valmiiseen muottiin kasvatettua yksilöä. Vanhempia rohkaistiin antamaan lapselle tilaa ja olemaan

myötätuntoisempia lasta kohtaan (Pulkkinen, 2022). Samanlainen ajatusmaailma on myös varhaiskasvatuksessa ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018). Siinä pyritään antamaan lapselle mahdollisuus tuoda oma mielipide esiin ja annetaan hänen olla oma toimijansa. Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on suojella lasta ja antaa hänelle oikeanlaiset eväät hyvään lapsuuteen ja pystyä nauttimaan omista oikeuksistaan (Opetushallitus, 2018, s.20–21).

Suomalaisessa kasvatustyyliä on esillä aikaisemmin mainitut Baumrindin kolme eri tyyliä. Kuitenkin Pulkkinen (2022) nostaa esiin eri maanosien kasvatustyyliä. Länsimaisessa versiossa puhutaan kultivoituneista vanhemmista, jotka haluavat vaikuttaa lapsen kehitykseen aina kun on mahdollista. Usein vanhemmat etsivät lapselleen harrastuksia, josta lapsi voisi hyötyä. Joissain tapauksissa saattaa käydä niin, että vanhemmat uuvuttavat lapsensa heti alkumetreillä. Lapsen autonomisuus kärsii, kun hän ei pääse omalla yksilönä päättämään joistakin asioista. Vanhemmat kuvittelevat, että heidän järjestelyt auttavat lasten hyvinvointia ja menestystä, vaikka se voikin olla toisin päin. Perheissä voidaan myös tavata niin sanottuja ”helikopterivanhempia”, jotka huolehtivat liikaa omasta lapsestaan. He yrittävät suojella heitä viimeiseen asti ja ratkaisevat ongelmia lapsensa puolesta. Tässä tapauksessa vanhemmat estävät lasta kehittymästä omassa tahdissaan (Pulkkinen, 2022).

Finne (2017) huomauttaa aikuisten omaavan suuren roolin lasten liikkumisen tukemisessa. Lasten tulisi kokeilla monipuolista liikuntaa ja kokea positiivisia elämyksiä. Emme saisi liikaa aikuisina jarrutella lasten kokeilunhalua, sillä se estelee paljon lasten tekemistä ja intoa. Voimme pitää huolen turvallisuudesta, mutta annetaan myös mahdollisuus lapsen kokea itse omia rajojaan. Lapsen luontaiseen kehitykseen kuuluu liikkuminen ja tutkiminen. Pienillä lapsilla korostuu erityisesti koettu pätevyys liikkumisen yhteydessä. Mitä enemmän lapsi kokee onnistuvansa, sitä uskaliaampi hän on kokeilemaan lisää. Kasvattajina olemme vastuussa siitä, millaista kannustusta annamme lapsille (Finne, 2017, s.21–23).

### **3.3 Kannustava vanhempi**

Arvonen (2007) kuvailee kannustavan ilmapiirin vaikuttavan suuresti siihen, miten lapsi kokee liikkumisen. Kun vanhempi kannustaa ja on mukana lasten tekemisessä, se vaikuttaa positiivisesti lapsen innostukseen (Arvonen, 2007, s.20). Leskisenoja & Sandberg (2019) puhuvat positiivisen pedagogiikan puolesta. Sillä tarkoitetaan kannustavaa, parhaita puolia etsivää näkökulmaa, joka omalta osaltaan täydentää perinteisiä kasvatustyyliä. Lapsi tarvitsee päivässä kehuja ja pätevyyden kokemuksia, jotta hän kokee itsensä positiivisessa valossa.

Vanhemman tulee omalla kasvatustyyllillään löytää oikea keskitie lapsensa kasvattamiselle (Leskisenoja & Sandberg, 2019).

Arvosen (2004) mukaan lapselle on merkityksellistä, kun oma vanhempi osallistuu hänen kanssaan liikkumaan ja leikkimään. Kaikenlainen leikkiminen, kisailu ja toiminnot vahvistavat lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. Kun lapsi kokee itsensä arvokkaaksi, hän kokee onnistuvansa. Usein vanhemmat saattavat ajatella joutuvansa naurunalaiseksi, kun leikkivät lapsensa kanssa, mutta aina se ei ole niin (Arvonen, 2004, s.86–87). Liikkuva perhewebinaarissa (2021) tuotiin esiin vanhempien tuki ja kannustus lapsia kohtaan. Kun lapsen näkökulma otetaan huomioon arjessa, esimerkiksi vuorovaikutuksen kohdalla, se vaikuttaa lapsen omaehtoiseen liikkumiseen. Kun lapselle annetaan mahdollisuus toimia yksilönä, se vaikuttaa lapsen toimintaan. Liian kontrolloiva käytös vanhemmalta voi vaikuttaa negatiivisesti lapseen. Lapsen pätevyiden kokemukset, motoriset taidot ja temperamentti vaikuttaa vanhemman liikunnalliseen tukeen. Tässä vanhemman tulee olla tarkkana siitä, miten hän tukee lastaan (Perheliikuntabarometri, 23.12.2021).

Furmanin (2012) mukaan on useita tapoja, joilla osoittaa kannustusta ja kiitollisuutta lasta kohtaan. Esimerkiksi kiittäminen on yksi tapa, jonka kautta voidaan antaa lapselle myönteistä palautetta. Myös sanaton kehuminen, kuten taputtaminen tai peukun näyttäminen on yksi tapa näyttää kannustusta lasta kohtaan. Esimerkiksi, jos lapsi näyttää vanhemmalleen, että osaa tehdä kärrynpyörän, siitä taputus ja peukun näyttäminen jo antaa osviittaa siitä, että kannustetaan lasta. Jos lapsi osoittaa vanhemmalleen, ettei osaa jotain taitoa, vanhempi voi aina sanoa, että se ei ole aina helppoa. Hän voi taata lapselleen, että hän kykenee siihen (Furman, 2012, luku 1). Helander & Helander (2017) nostavat myös esiin kannustamisen. He kuvailevat kolmen koon oppia. Kannustus, kuljetus ja kustannus, ovat ydinasemassa lasten ja nuorten urheilussa. Vanhemmat kokevat, että kannustaminen on olennainen osa lasten tukemista harrastuksissa. Kuitenkin ei ole kyse vain siitä. Vanhemmat kokevat myös, että heidän tulisi tarjota turvallista harrastamista, jotta into säilyisi (Helander & Helander, 2012, s.37–38).



## 4 Liikkuminen osana varhaislapsuutta

Tässä osassa tarkastelen liikunnan merkitystä varhaislapsuudessa. Tarkoituksena on tuoda esiin, mitä liikunnalla tarkoitetaan sekä se, mikä merkitys fyysisellä aktiivisuudella on. Sääkslahden (2015) mukaan lapselle liikunnallinen elämäntapa on toimeliasta, itsenäistä tekemistä. Jos lapsi on liikunnallinen, hän todennäköisemmin valitsee fyysisen tavan toimia, sillä se on hänelle ominainen tapa. Usein ympäröivä maailma, kuten media, lasten keskinäiset puheet sekä lapsen vanhemmat vaikuttavat lapsen omiin valintoihin. Jos vanhemmat ovat urheilukansaa, todennäköisimmin se kulkeutuu myös lapsen tapoihin toimia (Sääkslahti, 2015, s.142).

### 4.1 Liikunnan tarkoitus ja fyysinen aktiivisuus

Sääkslahti (2015) kertoo liikunnan tarkoittavan kaikenlaista liikkumista, joka sisältää fyysistä aktiivisuutta. Lapselle on ominaista tehdä ja liikkua. Esimerkiksi käsillä kaivaminen, ryömiminen, konttaaminen, pyöriminen, liukuminen, hyppääminen, kiipeily ja tasapainoilu ovat ominaista lapselle. Motoriset taidot, luuston kasvu, hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä lihasvoima vaativat liikettä ja fyysistä aktiivisuutta kehittyäkseen ja vahvistuakseen. Liikunta ei ainoastaan tarjoa kehitystä fyysiselle kehitykselle, vaan se on tärkeässä roolissa myös psyykkisessä kehityksessä. Sosiaalinen, kognitiivinen ja psyykkinen osa-alue kehittyy myös liikunnan kautta. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus kulkevat vahvasti käsi kädessä (2015, s.141–143). Mononen ym. (2014) mainitsevat, että monipuolinen lajikokeilu vahvistaa nuoruudessa suunnattuun harrastuksen oppimiseen. Olisi tärkeää, että lapsuudessa lapsille annettaisiin mahdollisuus kokeilla eri lajeja, jotta motoriset taidot harjaantuisivat, mutta lapsi löytäisi myös itselleen mielekästä tekemistä (Mononen ym., 2014, s.11).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) tavoitteeksi on asetettu, että lapset innostuvat liikkumaan monipuolisesti. Tärkeänä pidetään myös liikunnasta saatua iloa ja onnistumisen kokemuksia. Varhaiskasvattajat pitävät huolta, että lapsi kokee ohjattua liikuntaa, mutta annetaan myös mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen. Liikuntakasvatuksella tulee olla tavoitteet ja sen tulee olla säännönmukaista, jotta lapsi hyötyisi siitä. Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä rooli lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Lapsi oppii tunnistamaan kehoaan, motorisia perustaitoja sekä kehittää sosiaalisia ja kognitiivisia taitojaan (OPH, 2018, s.47–48). Sääkslahti (2020) nostaa esiin näkökulman, minkä vuoksi lapsen tulisi liikkua niin varhaiskasvatuksessa kuin kotona arjessa. Kasvuolosuhteet, kuten ravinto, uni ja hygienia, ovat yksi tekijä. Yhdessä liikkuminen vahvistaa lapsen lihaksistoa ja luustoa, ja se

määrittelee kuinka paljon liikkuminen vaikuttaa näiden kestämiseen. Lapsen tulisi kehittää motorisia taitoja, joita ovat esimerkiksi perustaidot. Kävely, juoksu, hyppääminen ja kiipeileminen ovat esimerkkejä perustaidoista. Tällaiset taidot kehittyvät vain siten, jos lapselle annetaan lupa kokeilla omia rajojaan ja kasvuympäristö antaa sille tilaa (Sääkslahti, 2020).

Sääkslahden (2015) mukaan fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan tahdonalaista liikettä, jonka keho tuottaa lihaksia käyttäen. Varhaiskasvatuksessa fyysinen aktiivisuus on edellytys kaikelle sille oppimiselle, kasvulle ja kehitykselle (Sääkslahti, 2015). Iglesias-Soler & Chapman (2016) lisäävät fyysinen aktiivisuuden olevan tärkeä tekijä fyysisessä suorituskyvyssä. Fyysinen aktiivisuus käsittää toiminnan, mutta liikunta on toiminnan suunnittelussa mukana. He mainitsevat säännöllisen fyysisen aktiivisuuden tuovan terveystuntoa ja täten sillä on myönteinen vaikutus terveyteen. Pienikin fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa ihmisen terveyteen (2016, s.76–77). Mann & Jiménez (2016) totesivat fyysisen aktiivisuuden vähentävän esimerkiksi sairastua sydän- ja verisuonitauteihin ja sen on nähty vähentävän lihavuutta (Mann & Jiménez, 2016, s.205). Myös OKM:n (2016:22) julkaisussa mainitaan sairauksien ehkäiseminen fyysisen aktiivisuuden kautta. Lasten elintavat ovat muuttuneet viimevuosien aikana huonompaan suuntaan. Liikunta on vähentynyt huomattavasti, mikä näkyy ylipainona ja muina sairauksina (OKM, 2016:22, s.17–18).

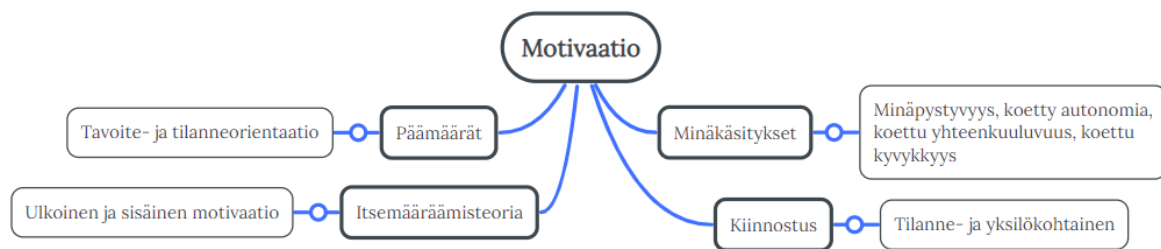
Hansen ja Sunberg (2014) mainitsevat serotoniinin, dopamiinin ja noradrenaliinin vaikutukset liikunnassa. Jokaisella on oma roolinsa myös fyysisessä aktiivisuudessa. Serotoniini lisää levollisuuden tunnetta, kun taas dopamiini saa tuntemaan olomme hyväksi liikuntasuorituksen jälkeen. Noradrenaliini taas tekee meistä eloisia ja pirteitä. Näiden kolmen aineksen lisäksi puhutaan paljon myös endorfiineista. Usein ne lievittävät kipua tai ne lisäävät hyvinolontunnetta. Liikunta auttaa ihmistä saamaan endorfiiniryöppyjä, joka taas vaikuttaa positiivisesti ihmisen mielelle (2014, s.33). Fyysisellä aktiivisuudella on muitakin tarkoituksia, kuin estää sairauksia. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lihasten ja sydänten lisäksi myös aivoissa, sillä se lisää verenkiertoa. Fyysisen suorituksen aikana aivoissa vapautuu noradrenaliinia, endorfiinia sekä serotoniinia. Tutkijat ovat havainneet, että liikunnan lisääminen voi jopa lisätä uusia soluja aivojen hippokampuksessa ja täten pienentää kognitiivisten häiriöiden saamista (Hansen & Sundberg, 2014, s.34–37).

Hansen & Sundber (2014) nostavat esiin tutkimuksen, jossa havainnoitiin fyysisen aktiivisuuden suhdetta koulumenestykseen. Lapset, jotka liikkuiivat päivittäin, omasivat parempia koulunumeroita kuin toiset. Liikkuessa lapsen aivot kehittyvät ja heidän muistinsa paranee,

joten se on yksi tekijä, minkä vuoksi numerot olivat hyvät (2014, s.42). OKM:n (2016:22) julkaisussa todettiin myös fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen yhteys. Koulumenestykseen ja erityisesti toiminnaohjaukseen ja kielen kehitykseen voidaan vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden kautta (OKM, 2016:22; s.15).

## 4.2 Motivaation merkitys

Motivaatio on paljon puhuttu käsite niin urheilumaailmassa kuin muussa ympäristössä. Deci ja Ryan (2000) mainitsevat motivaation olevan suuri ilmiö psykologian saralla. Kumppanukset ajattelevat, että motivaatio tuottaa jotain haluttua asiaa, joten sen vuoksi sitä arvostetaan. Ihmiset motivoituvat monesta eri asiasta, minkä seurauksena tapahtuu elämyksiä ja seurauksia (Deci & Ryan, 2000, s.69). Liukkonen ja Jaakkolan (2012) mukaan motivaatiolla on kaksi eri toimintatapaa. Motivaatio toimii energina lähteenä, mutta se vaikuttaa myös käyttäytymiseen. Käyttämisen ohjaamisessa motivaatio suuntaa meitä tavoittelemaan jotain palkintoa, jonka avulla motivoitutaan (Liukkonen & Jaakkola, 2012, s.48). Laitinen (2021) lisää motivaation sisältävän tunne-, tahto-, sekä ajatustoimintoja, sillä se käsittää monia eri maailmoja. Voidaan puhua yksilön omista sisäisen toiminnan motivaatioista tai ulkoisista motivaatioista (Laitinen, 2021, s.22). Murphyn & Alexanderin (2000) kuvailu motivaatiosta ja sen teoriasta antavat hyvän kuvan siitä, miten motivaatio rakentuu. Motivaation alapuolelle rakentuu useita alakäsitteitä, jotka pohjaavat motivaation merkitystä. Päämäärä, kiinnostus, minäkäsitykset sekä itsemääräämisteoriat kuvaavat motivaatiota omalta osaltaan (Murphy & Alexander, 2000, s.6–9).



Kuva 1. Havainnollistava kuva motivaatiosta (Deci & Ryan, Murphy & Alexander mukaellen, 2000).

Liukkonen ja Jaakkola (2017) kertovat sanan motivaatio tulevan latinankielisestä sanasta *mo-vere*, liikkua. Motivaatiota voidaan tarkastella kahden eri näkökulman kautta. Se näkyy joko energian lähteenä tai ohjautuvuudessa. Motivaation avulla yksilö pyrkii saavuttamaan tavoit-

teitaan. Täten voidaan ajatella, että motivaatio itsessään motivoi pääsemään kohti maalia. Motivaatio voi näyttäytyä eri tavalla eri yksilöillä. Esimerkiksi joku haluaa liikkua ja tavoitella huipulle sen vuoksi, koska haluaa sitä niin paljon. Toiset voivat motivoitua liikunnasta siksi, että saavat sen kautta positiivisia kokemuksia (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s.130–131). Seppäsen (2018) mukaan ihmiset tarvitsevat motivaatiota tehdäkseen asioita. Voidaan ajatella motivaation kätkevän sisäänsä kokonaistilan, jossa tunteet, mielikuvat, puheet, kehon eri tuntemukset sekä ärsykkeet ja omat ajatukset pyörivät. Sisäinen mielentila vaihtelee, mutta yksilöinä voimme itse siihen vaikuttaa. Esimerkiksi voimme mielikuvien avulla tavoitella suurta unelmaa, joka auttaa meitä motivoitumaan (Seppänen, 2018, s.16–19).

Laitinen (2021) puhuu pienten lasten motivoinnin tärkeydestä. *Motiivi* sisäistetään motivaatioon, jonka merkitys liittyy toimintaan ja syihin minkä vuoksi motivoituu. Motivaatioon liitetään herkästi tilannekohtainen kiinnostus kuin myös henkilökohtainen kiinnostus. Joskus yksilö saattaa lähteä mukaan toimintaan ja miettii jälkeensä, oliko se sittenkään kannattavaa. Tietynlainen tunnelataus ilmenee vahvasti motivaation myötä. Lapsi tarkkailee paljon sitä, miten aikuinen toimii ja käyttäytyy ja perustelee omaa toimintaansa sieltä käsin. Kaikenlaisessa oppimisessa on kuitenkin kyse tahdosta ja taidosta. Jos halutaan oppia jokin taito, tulee sen tukena olla tahtoa oppia asia. Kun lasta kannustetaan ja ohjataan oppimaan, tulee se tehdä oikealla tavalla. Tällöin voidaan puhua oppimismotivaatiosta (Laitinen, 2021, s.16–18, 40).

Lasten motivaatioon vaikuttaa usea eri tekijä. Konttinen (2014) mainitsee, että lapsuus- ja nuoruusvaiheessa motivaation voimakkuus vaihtelee ja kiinnostus liikkumista kohtaan muuttuu (Konttinen, 2014, s. 19). Laitinen (2021) on havainnut 4–6-vuotiaiden lasten motivaation suunnautumisen eri suunnat. Niitä voi olla esimerkiksi se, että lapsi haluaa jatkaa kyseistä toimintaa tai hän haluaa tehdä haastavampia tehtäviä. Lisäksi hän pyrkii pohtimaan vaihtoehtoja ja suunnitelee omaa tekemistään, mitä tapahtuisi seuraavaksi. Lapselle on hyvin ominaista tehtäväsuuntaunut toiminta. Siinä lapsi pääsee olemaan lapsi. Hän on omatoiminen, utelias, tutkiva ja spontaani. Lapsesta osataan huomata se, jos hän ei ole lainkaan motivoitunut suorittamaan tehtävää. Esimerkiksi valittaminen tai voimakas pettymyksen ilmaus ovat merkkejä siitä. Edellä mainittujen lisäksi lapsen oppimistilanteihin vaikuttaa minäkuva, päämäärä ja lapsen mieltymykset. Jos lapsi kokee, ettei hän kykene suorittamaan tehtävää, hän valitsee joukosta helpoimman tehtävän ja jättää asian sikseen. Aikuisen tulisi huomioda tämä, jotta lapsi haastaisi myös itseään (Laitinen, 2021, s.49–54, s.104–105). Myös Furman (2012) korostaa motivoinnin merkityksellisyyttä. Rohkaiseminen, me-muodon käyttäminen ja uuden taidon opettelemisen hauskuus ovat valttikortteja lapsen motivaation säilymiselle (Furman, 2012, s.90–93).

#### 4.2.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteorian ovat luoneet Deci ja Ryan (2000). He kertovat sen olevan yksi lähestymistapa, millä voidaan selittää motivaatiota. Itsemääräämisteoriaan liitetään vahvasti kolme psykologista perustarvetta, sillä niiden avulla motivaatio muovautuu sisäiseen tai ulkoiseen motivaatioon (Deci & Ryan, 2000, s.68–69). Vasanlammen (2017) mukaan itsemääräämisteoriassa ihminen on luonnostaan, motivoitunut, aktiivinen ja itseään ohjaava. Näiden seurauksena ihmisellä on tarve asettaa tavoitteita ja pyrkiä suoriutumaan haasteista. Luontainen motivaatio on erityisesti havaittavissa pienillä lapsilla. He haluavat tutkia, haistaa ja maistaa tielleen sattuvia asioita. Luonnollisen motivaation avulla lapsi kohtaa huomaamattaan haasteita, kun taas passiivinen lapsi ei niitä löydä mistään. Itsemääräämisteorian yhtenä osana pidetään motiiveja. Motiivin laatu on olennaisessa osassa yksilön motivaatiossa. Näistä käytetään termejä *sisäinen ja ulkoinen motivaatio* (Vasanlampi, 2017, s.54–55).

Liukkosen & Jaakkolan (2012) mukaan motivaatio voidaan jakaa karkeasti kahteen eri osaan; sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoinen motivaatio on toimintaa, johon osallistutaan esimerkiksi palkkion vuoksi. Yksilöllä ei ole sisäistä paloa saavuttaa palkkiota, vaan hän motivoituu palkinnon vuoksi. Usein ulkoinen motivaatio on ristiriidassa oman henkilökohtaisen tarpeen kanssa ja ne eivät kohtaa (Liukkonen & Jaakkola, 2012, s.50–51). Vasanlampi (2017) korostaa, että ulkoinen motivaatio ei palkitse tarpeeksi ja siten heikentää yksilön hyvinvointia (Vasanlampi, 2017, s.55). Seppänen (2018) lisää että sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan itsestä lähtevää, iloa ja myönteistä kokemusta. Sisäinen motivaatio koostuu yksilön omasta tahdosta (Seppänen, 2018, s.93).

Liukkonen & Jaakkola (2012) kuvailevat sisäinen motivaation koostuvan kolmesta psykologisesta perustarpeesta, jotka vaikuttavat sisäisen motivaation syntyyn. *Koettu pätevyys* tarkoittaa sitä, että yksilö luottaa omiin taitoihinsa. Erilaiset pätevyiden kokemukset ovat tärkeitä erityisesti pienille, varhaiskasvatusikäisille lapsille. Tämän avulla he kokevat olevansa osaavia ja jatkavat tekemistään. Koettuun pätevyYTEEN liitetään itsearvostus, joka arvioi kyvykkyyden kokemuksia. Kyvykkyysalueita on erilaisia. On olemassa sosiaalinen kyvykkyys, tunnekyvykkyys, älyllinen kyvykkyys sekä fyysinen kyvykkyys. Yksilö tarkkailee eri kyvykkyyden alueita, ja saattaa kokea suurta häpeää jos urheilusuoritus ei mene nappiin. Tämä tapahtuu erityisesti silloin, jos perheessä urheilua pidetään arvossaan. Tärkeä rooli tulee perheen vanhemmille. Lasta tulisi kannustaa oikealla tavalla välttääkseen romahdustiloja (Liukkonen & Jaakkola, 2012, s.51–52).

Liukkonen ja Jaakkola (2012) jatkavat kolmen psykologisen perustarpeen esittelyä. *Koettu autonomia* näyttäytyy siinä, kun yksilön tulee tehdä valintoja. Yksilöllä on mahdollisuus itse päättää siitä, mitä hän tekee. Autonomialla voi olla suuria vaikutuksia motivaation syntymiseen. Se voi kääntyä joko sisäiseksi tai ulkoiseksi riippuen siitä, minkä verran lapsi saa vaikuttaa päätöksentekoon. Kolmantena perustarpeena on koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Sillä tarkoitetaan yksilön sidettä ryhmään, esimerkiksi omaan varhaiskasvatusryhmään. Yhtenä tärkeänä piirteenä on turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunne ryhmän sisällä (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s.53, 133).

#### 4.2.2 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto vaikuttaa ihmisten liikuntamotivaatioon ja hyvinvointiin. Motivaatioilmastolla Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007) tarkoittavat psykologista, koettua ilmapiiriä. Se ohjaa toiminnan tavoitetta ja usein siinä korostuu joko tehtäväsuuntautunut tai minäsuuntautunut ilmapiiri. Esimerkiksi jos opettaja liikuntatunnilla on hyvin kilpailuhenkinen, oppilaat kokevat ilmaston minäsuuntautuneena. Minäsuuntautuneella ilmastolla tarkoitetaan sellaista ilmapiiriä, jossa keskinäistä vertailua ja suorituksia tarkkaillaan muiden yksilöiden toimesta. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä korostuu enemmän positiiviset kokemukset ja viihtyvyys (Liukkonen ym. 2007, s.162–163).

Liukkonen ja Jaakkola (2012) kertovat tekstissään myös motivaatioilmaston peruspilareita. He mainitsevat pedagogisten ja didaktisten ratkaisujen vaikuttavan siihen, miten yksilöt kokevat motivaatioilmaston. He yhtyvät myös siihen, että sekä motivaatioilmastossa toimivalla aikuisella sekä siinä olevilla oppilailla on vaikutusta motivaatioilmaston muokkautumiseen. Voidaan myös ajatella, että motivaatioilmastossa on esillä toinen suuntauksista, tai osia molemmista. Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa pyritään nostamaan esiin, sillä sen avulla saadaan paremmin positiivisia tuloksia aikaan. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa taas tärkeäksi nousee kilpailuhenkisyys ja siinä motivaatio heikkenee huomattavasti. Eri didaktiset ja pedagogiset ratkaisut vaikuttavat motivaatioilmaston luomisessa. Esimerkiksi aikuisen käyttämä tapa antaa palautetta, hänen auktoriteettinsa sekä ajankäyttö ovat kyseisiä ratkaisukeinoja (Liukkonen & Jaakkola, 2012, s.57–58).

Finnen (2017) mukaan motivaatio ympäristössä voi näyttäytyä henkisesti, fyysisesti sekä sosiaalisesti. Sosiaalisessa ympäristössä on kaverit, joiden kanssa osallistutaa yhteiseen liikumiseen. Henkisessä ympäristössä taas vaikuttaa kannustus, onnistumiset ja tuki, jota perhe

antaa. Fyysisessä ympäristössä näyttäytyy eri välineet, ulkoilumahdollisuudet ja muu liik-  
kumiseen tarjotut puitteet. Perheliikunta voi muotoutua moninaisemmaksi, jos nämä tekijät  
otetaan huomioon liikkussa (Finne, 2017, s.51–52).

## 5 Tutkimuksen toteutus

Toteutan tutkimuksen laadullisena tutkimuksena. Aiheenani on tutkia perheliikunnan merkityksiä ja vaikutuksia perheiden arjessa. Tässä tutkimuksessa määrittelen perheliikunnan kaikenlaisiksi liikkumiseksi, mitä perhe yhdessä tekee. Siihen kuuluu esimerkiksi hyötyliikunta, arjen liikkumiset, ohjattu perheliikunta, lasten leikkimiset sekä perheen yhteiset liikunnalliset tekemiset. Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jossa tulen käyttämään aineiston analysoinnissa aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Tutkimuskysymysten muotoileminen voi olla tutkijalle vaikeaa. Tutkijan tulee miettiä, mitä hän haluaa saada tietoon tutkittavasta aiheesta sekä millä tavalla hän etsii tietoa. Toteutin kyselyn Webropol-sivustoa apuna käyttäen. Laadin kyselyyn kymmenen kysymystä, jotka liittyivät jollain tavalla perheliikuntaan tai liikkumiseen. Pidin kysymykset nivoutuneena tutkimuskysymyksiini, jotta saisin haluamiani vastauksia. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. *Millä tavalla perheliikunta esiintyy perheiden arjessa?*
2. *Mitä merkityksiä liikunta tuottaa perheelle?*
3. *Millä eri keinoilla perhe motivoituu liikkumaan yhdessä?*

### 5.1 Tutkimuksen lähtökohta

Tutkimusaiheenani toimii perheliikunta ja siihen liittyvät käsitteet, kuten fyysinen aktiivisuus sekä motivaatio. Lähdin tutkimaan aihetta, sillä olen aina ollut kiinnostunut liikkumisesta ja sen vaikutuksista lapsiin, erityisesti varhaiskasvatusikäisiin lapsiin.

Kiviniemi (2018) mainitsee laadullisen tutkimuksen olevan prosessinomaista, johon ei ole selkeää etenemisjärjestystä. Tällä tarkoitetaan sitä, että eri vaiheet eivät välttämättä ole etukäteen jäsenneltävissä eri vaiheisiin. Esimerkiksi aineistonkeruuta koskevat asiat voivat muotoutua tutkimuksen edetessä. Voidaan ajatella laadullisen tutkimuksen menetelmien olevan joustavia tutkimuksen edetessä (Kiviniemi, 2018, s.73). Kuten Atkinsin & Wallacen (2012) mukaan laadullisen tutkimuksen ideana on joustavuus ja se, ettei tutkimus aina noudata samaa linjaa määrällisen tutkimuksen kanssa (Atkins & Wallace, 2012). Kiviniemen (2018) mukaan laadullisen tutkimuksen prosessi vaatii tutkijalta sen, että hän tiedostaa tutkimuksen kehityskulun ja hänen tulee tarvittaessa muuttaa linjauksiaan tutkimuksen osalta. Tutkimusongelma saattaa muotoutua tutkimuksen aikana useaan otteeseen ja se on olennaista laadullisessa tutkimuksessa. Tutkimuksen alussa tietoa halutaan saada paljon ja useasta eri aiheesta, mutta olisi tärkeää kiinnittää



huomiota olennaiseen. Rajaamista tulisi tehdä varsinkin silloin, kun ajatukset ovat liian monessa kiinni. Kun tutkija rajaa aihettaan, hän pääsee keskittymään vain tiettyyn osa-alueeseen, jonka myötä hän löytää tutkimuksensa kannalta keskeisiä aiheita (Kiviniemi, 2018, s.74–75).

Tuomi ja Sarajärvi (2018) mainitsevat laadullisen tutkimuksen tarvitsevan teoriaa. He puhuvat myös siitä, miten teoria määräytyy laadullisessa tutkimuksessa. Teoreettisella viitekehyksellä tarkoitetaan eri käsitteitä, mitkä ovat olennaisia tutkimuksen kannalta. Laadullisessa tutkimuksessa usein puhutaan tutkijan havainnoista tai kokemuksista. Puhutaan havaintojen teoriapitoisuudesta. Se, millainen käsitys ilmiöstä on tai millaisia merkityksiä ilmiölle annetaan voi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tutkijan vastuulla on tehdä päätös tutkimusasetelmasta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.23–25). Juuti ja Puusa (2020) luonnehtivat laadullisen tutkimuksen tarkastelevan jotain ilmiötä. Ilmiötä tarkastellaan yksilöiden kautta, jotka ovat olennaisessa osassa tutkimusta. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihmiset kokevat asioita ja mitä he ajattelevat asioista (Juuti & Puusa, 2020). Metsämuuronen (2011) puhuu myös tutkittavan aiheen syvemmästä käsittelystä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tarkastelemaan tapahtumia yksityiskohtaisemmin ja tutkijalla on halu tietää tutkittavan ilmiön luonnollista tilaa (Metsämuuronen, 2011, s.92).

Juutin ja Puusan (2020) mukaan laadulliselle tutkimukselle on ominaista tarkastella tapauksia, jossa ihmisten näkökulma ja tutkijan vuorovaikutus välittyy (Juuti & Puusa, 2020). Kiviniemi (2018) huomauttaa tutkijan omista intresseistä. Tutkijalla on yleensä halu kahlata kaikki mielenkiintoinen aihe läpi. Rajanvetoja on kuitenkin tehtävä, jotta todellisuus ja tutkimuksen luotettavuus on hyvä. Tutkijan rajatessaan tutkittavaa aihetta, hän nostaa esiin tutkimuksen ytimen ja nostaa sen keskipisteeksi (Kiviniemi, 2018, s.76).

## **5.2 Aineiston keruu**

Toteutin aineistonkeruun kyselylomakkeella. Käytin apunani Webpro-pol-sivustoa, jonka avulla kysyin vastaajilta erilaisia kysymyksiä liittyen perheliikuntaan. Tarkastelin, miten perheet kokevat liikkumisen heidän arjessaan ja miten he kokivat koronan liikunnan suhteen. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto on Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan luettua tekstiä. Esimerkiksi haastattelut tai kyselystä saadut kirjalliset avoimet vastaukset ovat laadullisen tutkimuksen aineistoa parhaimmillaan (Eskola & Suoranta, 1998). Tuomi ja Sarajärvi (2018) yhtyvät Eskolan ja Suorannan (1998) toteamukseen. Esimerkiksi kyselyt ja haastattelut ovat

laadullisen tutkimuksen aineistoa. Kyselyn ja haastattelun kautta saadaan tietoa juuri niistä asioista, joista tutkija haluaa saada tietoa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.84).

Valli (2018) mainitsee kyselylomakkeen olevan perinteisemmistä tavoista kerätä aineistoa tutkimukseen. Kysymysten muotoilussa tulee olla huolellinen, jotta kysymykset ovat helposti ymmärrettävissä ja kysymyksiin saadaan luotettavuutta (Valli, 2018, s.92–95). Valli ja Perkkilä (2018) mainitsevat verkkokyselyiden helppouden. Siinä tutkija saa luoda visuaalisesti kauniin ja helpon kyselyn, mutta aina tulee ottaa huomioon vastaajat. Kyselyn tulee toimija eri laitteilla ja olla helppokäyttöinen (Valli & Perkkilä, 2018, s.117–118). Vehkalahti (2014) muistuttaa, että lomakkeen lähdettyä eteenpäin sitä ei voi enää muokata. Tutkijan täytyy olla huolellinen laatiessaan kyselylomaketta. Hyvänä kyselylomakkeena pidetään huolellisesti suunniteltuja kysymyksiä ja kokonaiskuvasta huolehtiminen (Vehkalahti, 2014, s.20). Valli (2018) lisää, että kysymysten tulee olla yksinkertaisia ja niissä ei saisi olla johdatteluvuutta. Kyselylomake kootaan yleensä taustatiedoista ja ilmiötä käsittelevistä kysymyksistä. Liian pitkä kyselylomake voi laskea vastaajan motivaatiota ja hän saattaa herkästi lopettaa ennen kunnollista vastausta. Jos lomake on liian pitkä, yksinkertaisiin kysymyksiinkin vastaaminen tuntuu työläältä (Valli, 2018, s.92–95).

Kyselyn kysymykset olivat pääosin avoimia. Valli (2018) huomauttaa, että avointen kysymysten avulla voidaan löytää hyviäkin johtopäätöksiä. Aineistoa voi olla monipuolisempaa luokitella, kun avoimia vastauksia on paljon (Valli, 2018, s.114). Vastausväsymyksen vuoksi laitoin puoliväliin monivalintakysymyksen, jotta vastaajalla pysyisi mielenkiinto yllä. Valli (2018) mainitsee sanavalinnoilla olevan vaikutusta siihen, kiinnostuuko vastaaja vastaamaan kysymyksiin. Kun kieli on selkeää ja yksinkertaista, se yleensä motivoi vastaamaan. Webropol-sivuston tyyliässä kyselyssä on helppo laatia kysymykset, kuten myös kyselyn eteenpäin lähettäminen. Kysymyksiin täytyy vastata, jos kyselyn laatija sen vaatii. Täten tiedon saaminen on luotettavampaa (Valli, 2018, s.92–95).

Kyselyä laatiessa tiesin jo, kelle kohdistaisin kyseisen kyselyn. Työskentelen parhaillaan eräässä päiväkodissa, ja ajattelin hyödyntää jo valmiita kanavia sieltä käsin. Laitoin kyselyn esille eräälle sivustolle, jota käytämme varhaiskasvatuksessa yhteydenpidossa ja varhaiskasvatussuunnitelmien teossa. Kysely oli ensin auki viikon, jonka jälkeen jatkoin vielä toisella viikolla. Kyselyyn ei tullut vielä senkään jälkeen mielestäni tarpeeksi vastauksia, joten jatkoin vastausaikaa vielä kolmannella viikolla. Sen jälkeen minulla oli yhteensä 29 luokkaa, eli vastausta, joista pystyin jo hyvin saamaan aineistoa omalle tutkimukselleni. Tämän kaltainen

aineistonkeruu kuuluu Miettisen ja Vehkalahden (2013) mukaan itsevalikoituneeseen verkkokyselyyn. Siinä ideana on, että kyselyyn pystyy vastaamaan avoimesti kaikki kyselyyn pääsijät. Kuitenkin tietoisesti suuntasin kyselyn juuri tämän päiväkodin vanhemmille ja huoltajille, sillä kyselyni koski perheliikuntaa. Miettinen ja Vehkalahti (2013) kertovat aineiston laadullisuuden määrittävän pitkälti siitä, minkä verran saa vastauksia ja kuinka tarkkoja vastaukset ovat. Tällaisissa verkkokyselyissä on usein tapana ilmetä erityylyisiä vastaajia. On aina täydellisistä vastaajista urkkijoihin. Joillain saattaa herätä mielenkiinto kysymyksiä selatessa, mutta päättää silti jättää vastaamatta kyselyyn. Tämä vaikuttaa suuresti kyselyn luotettavuuteen ja aineiston kattavuuteen (Miettinen & Vehkalahti, 2013, s.88–90, 95–96).

Kyselyssä olevat kysymykset muotoutuivat tutkimukseni kannalta olennaisiin osiin. Kyselyn kysymykset ovat nähtävissä liitteessä 1. Ensimmäinen ja toinen kysymys koskivat lähinnä vastaajan taustatietoja; kuka vastaa, ja minkä ikäisiä lapsia perheessä oli. Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin sitä, millaisena liikunta näyttäytyy vastaajien arjessa. Kysymyksessä neljä kysyttiin, miten liikutte yhdessä perheenne kanssa ja kysymyksessä viisi halusin tietää, mitkä tekijät ovat esteenä perheen yhteiselle liikkumiselle. Tarkastelin myös motivaation vaikutusta tutkimuksessani, joten kysymyksessä kuusi pohditaan motivaation vaikutusta.

Kysymyksessä seitsemän halusin kohdistaa kysymyksen erityisesti vanhemmille ja kysyä, miten he kiinnittävät liikuntaan huomiota omassa ja lasten toiminnassa. Kaikki edellä olevat kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Päätin laittaa kyselyyn yhden monivalintakysymyksen, jotta vastaajasta kyselyyn vastaaminen tuntuisi mukavemmalta. Kysymyksessä kahdeksan kysyttiin, eroavatko viikonlopun ja arjen liikkumiset toisistaan. Kysymyksessä yhdeksän halusin tuoda esiin, mitä lapsi haluaisi tehdä oman vanhempansa kanssa. Tarkensin kysymykseen, mitä liikunnallista toimintaa lapsi haluaisi tehdä yhdessä vanhemman kanssa. Viimeisenä kysymyksenä oli kyse koronasta. Halusin saada tietoon, oliko koronalla vaikutuksia perheiden liikkumiseen (Liite 1).

### **5.3 Aineiston analyysi**

Analysoin tutkimukseni aineiston aineistolähtöisen sisällönanalyysimenetelmän kautta. Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2018) mainitsevat, sisällönanalyysillä voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Voitaisiin sanoa, että sisällönanalyysia käytetään kaikkien kirjoitettujen, nähtyjen tai

kuultujen sisältöjen analyysiin. Laadullisesta tutkimuksesta löytyy väistämättä useita kiinnostavia asioita. Kun uusia ajatuksia tulee tutkimuksen edetessä jatkuvasti esiin, tutkija saattaa hämmentyä informaatiotulvasta. Tärkeää olisi tehdä rajanvetoa siihen, mitä lähtee tutkimaan ja analysoidaan. Valitusta ilmiöstä tulee kertoa kaikki mitä siitä irti saa. Kun aineisto ja analysoidava ilmiö on tarkkaan rajattu, tulee aineistosta nostaa esiin esimerkiksi teemoittelun kautta olennaiset asiat. Teemoittelussa painottuu erityisesti se, mitä teemasta on sanottu. Tyypittelyllä tarkoitetaan sitä, että aineisto ryhmitellään tietyiksi tyypeiksi. Esimerkiksi otetaan teema, joka ilmeni aineistosta ja sen sisällä etsitään yhteisiä ominaisuuksia ilmiölle ja muodostetaan näistä tekijöistä tyyppiesimerkki (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.103–106). Teemoittelua käytin apunani Kuvassa 1 mukaisesti värikoodausta apuna käyttäen. Yhdistin samat teemat samoilla väreillä, jotta aineistoni olisi helppolukuisempaa.

Tuomi ja Sarajärvi (2018) kertovat, että sisällönanalyysin menetelmän avulla analysoidaan erilaisia dokumentteja systemaattisesti. Sisällönanalyysin perimmäisenä ajatuksena on tuoda esiin ilmiöstä saatu kuvaus tiivistetyssä muodossa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on tapana tehdä analysointi kolmivaiheisessa prosessissa; redusoidaan, klusteroidaan ja abstrahoidaan. Analysoin aineistosta kaikki avoimet kysymykset, joita oli seitsemän (7) kappaletta. Analysoinnin jälkeen huomasin, että tutkimukseni kannalta kysymyksellä 10, *Muuttuivatko teidän perheenne liikkumistavat koronan myötä?* ei ollut vaikutuksia tuloksiin, joten jätin sen käymättä läpi tutkimuksen tuloksia analysoitaessa.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan ensimmäisenä vaiheessa pelkistään aineisto, jonka jälkeen ryhmitellään aineiston sisältö. Redusoinnissa, eli aineiston pelkistämisenä voidaan käyttää esimerkiksi aukikirjoitettua haastattelua tai kyselyä. Redusoinnissa karsitaan turha materiaali pois, jotta voidaan keskittyä olennaiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.117, 122–127). Kuten Salo (2015) kertoo, sisällönanalyysin perusajatuksena on, että tiivistetään ja luokitellaan aineistoa. Näin aineistoa on helpompi tulkita ja analysoida. Tekstissään Salo mainitsee myös, että koodaaminen on sitoutunut enemmän merkkeihin ja kieliin. Tämä on nostanut kritiikkiä tutkijoissa. Kuitenkin sisällönanalyysistä puhuttaessa käytetään ”koodausta”. Tällä tarkoitetaan sitä, että aineistoa luokitellaan omiin luokkiin (Salo, 2015, s. 169, 178). Tutkimukseeni sain 29 luokkaa, eli vastaajaa, jotka vastasivat jokaiseen kysymykseen. Ensimmäisessä vaiheessa, eli redusoinnissa, lähdin lukemaan aineistoa ensin läpi. Laitoin eri värikoodeilla samat ilmaukset, mitä aineistosta ilmeni. Teemoittelin eri väreillä yhtäläisyyksiä. Jokainen väri merkkasi omaa asiaa jokaisen kysymyksen alapuolella. Esimerkiksi Taulukossa 1 on nähtävillä kysymyksen kolme värikoodausta.

### 3. Millaisena liikunta näyttäytyy teidän arjessanne?

*Esim. ulkoilu, leikki, retket, lasten leikit, liikuntaharrastukset, työ/koulumatkat, hyötyliikunta.*

⊕ Vastaajien määrä: 29

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetty ilmaus
Ulkoilu, ohjatut liikuntaharrastukset, luistelu, hiihto, kävelyretket	ulkoilu, liikuntaharrastukset, eri lajit
Ulkoiluna ja muutama tunti viikossa ohjattua liikuntaa	ulkoilu, ohjattu liikunta
Hyötyliikunta, koulu- ja työmatkat, ulkoilu, harrastukset, leikki, retkeily..	hyötyliikunta, koulu- ja työmatkat, ulkoilu, lasten leikkiminen, retkeily, harrastukset
Lapsilla harrastus: jääkiekko 2-4x/vko. Vanhemmilla työmatkaliikunta pyöräily, sekä omat liikkumiset 3-5x/vko. Ulkoilut joka päivä.	harrastus, työmatkaliikunta, eri lajit, ulkoilu
Ulkoilu, koiran kanssa kävelyllä pitkällä lenkillä, paljon leikkejä huoneessa, hommaa pihalla ....	ulkoilu, leikki, pihahommat
Ulkoilu, luistelu, mäenlasku, pallopelit, pyöräily	ulkoilut, eri lajit
Käymme perhefutiksessa, tehdään retkiä leikkipuistoihin, kävellään lähimetsissä,	perhefutis, retket, eri lajit

KUVA 1. Esimerkki värikoodauksesta ja pelkistetyistä ilmauksista kysymyksestä 3.

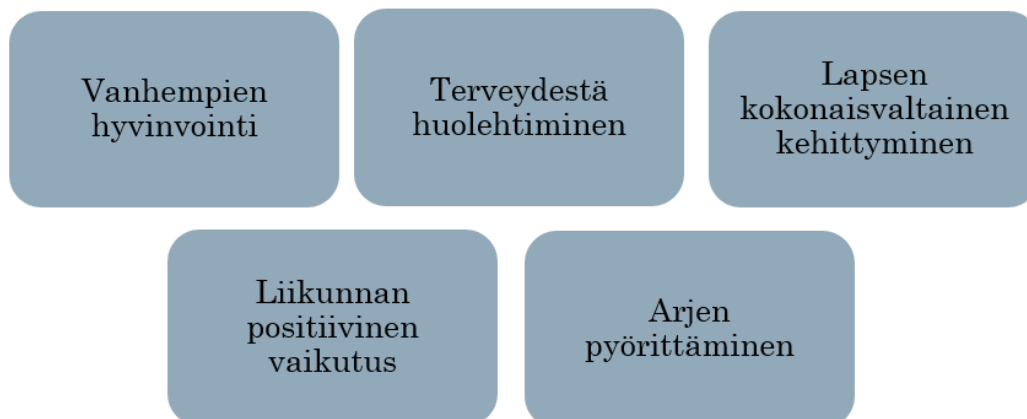
Tuomi ja Sarajärvi (2018) mainitsevat sisällönanalyysin seuraavasta vaiheesta, eli klusteroinnista. Redusoinnin jälkeen aineisto klusteroidaan, eli ryhmitellään. Alkuperäisilmaukset käydään läpi ja aineistosta pyritään etsimään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteitä, jotka kuvaavat samaa ilmiötä, yhdistetään saman otsikon alle. Näistä syntyy luokat ja niiden alapuolelle taas alaluokat. Luokitteluyksikkönä voidaan käyttää esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuutta tai käsitystä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.117, 122–127). Toista vaihetta, eli klusterointia, kävin läpi siten, että laitoin jokaisen kysymyksen pelkistetyt ilmaukset omiin lokeroihin, jotta pystyin helpommin tarkastelemaan kokonaisuutta. Sen jälkeen merkkasin samanlaiset käsitteet yhteen, jotta löydän yhtäläisyyksiä pelkistetyistä ilmauksista. Taulukosta 1 huomataan, että esimerkiksi *ajanpuute* näkyi 28 vastauksessa, joten merkkasin sen perään numeron. Taulukossa 1 on ote kyselyn kysymyksestä viisi, miten tein klusterointia omassa tutkimuksessani.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Ajanpuute x 28	Yhteisen ajan puuttuminen
Oma jaksaminen	Itsestä huolehtiminen
Harrastukset vievät aikaa	Harrastusten ajoitus
Tekosyyt	Liikunnan jättäytyminen pois
Sairastuminen	
Perheessä tapahtuvat muutokset	
Sopivan aktiviteetin löytäminen	
Mahdollisuuksien löytäminen	Oikea liikuntamuoto
Työt	Vanhempien työt
Liikunta osana arkea	Elämäntapa
Arvostus liikuntaan	Terveyden arvostaminen

TAULUKKO 1. Esimerkki pelkistetyiden ilmausten ryhmittelystä kysymyksestä 5, *Mitkä tekijät estävät teitä liikkumasta yhdessä perheen kanssa?*

Tuomi ja Sarajävi (2018) määrittelevät kolmannen vaiheen luovan teoreettiset käsitteet. Klusteroinnin jälkeen seuraa abstrahointi, eli käsitteellistäminen. Siinä erotetaan olennainen tieto ja sen tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa jatketaan luokittelujen yhdistelemistä. Sisällönanalyysissa tarkoituksena on yhdistellä käsitteitä, jotta saadaan vastaus tutkimuksen ydinongelmaan. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.117, 122–127). Abstrahoinnissa toteutin taulukon, jonka avulla pystyin yhdistelemään alaluokkia yläluokiksi. Laitoin taulukkoon vasemmalle puolelle alaluokkia, mitkä syntyivät aikaisemmista vaiheista. Näiden oikealle puolelle kehittelemäni yläluokkia, jotka sitten jaoin vielä kahteen pääluokkaan (Kuva 2 & 3).

## Perheliikunta osana terveyttä ja hyvinvointia



KUVA 2. Pääluokan jäsentely, *Perheliikunta osana terveyttä ja hyvinvointia*, ja sen alaluokat.

Kolmannessa vaiheessa, eli abstrahoinnissa, loin yhteneväisiä yläluokkia koko aineistosta. Ryhmittelin alaluokkia sopiviin yläluokkiin. Yläluokkia syntyi 13, joita ryhmittelin vielä kahdeksan pääluokkaan. Kahdeksi pääluokaksi muodostui *Liikkuminen elämäntapana* sekä *Perheliikunta osana terveyttä ja hyvinvointia*.

## Liikkuminen elämäntapana



KUVA 3. Toinen pääluokka, *Liikkuminen elämäntapana*.

## 6 Tulokset

Tässä osiossa tulen kertomaan aineistosta saatuja tuloksia sisällönanalyysin pohjalta tulleiden kahden pääluokan mukaisesti. Nostan tutkimuskysymykset tulosten esittämisen yhteydessä. Halusin nostaa motivoitumisen keinot omaksi otsikokseen. Eskola (2018) nostaa esiin tutkijan valinnat, joita hän tekee läpi tutkimuksen. Miten tutkija esimerkiksi nostaa esiin aineistosta saadut tulokset? Jotkut tutkijat kursivoivat tai upottavat leipätekstin sisään sitaattit, joiden avulla hän elävöittää tuloksia tai kirjoitettua tekstiä (Eskola, 2018, s.228). Käytän tässä tutkimuksessa aineistosta lainattuja sitaatteja Eskolan (2018) tapaan kursivoituna, jotta ne erottuvat normaalista tekstistä.

### 6.1 Perheliikunta osana terveyttä ja hyvinvointia

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli, miten perheliikunta näyttäytyy perheiden arjessa. *“Ulkoilemme yhdessä perheen kanssa”, “ulkoillaan paljon”, “kävellään eskarimatka”, “työmatkat pyörällä aina kun mahdollista”*. Tuloksista havaitaan, että liikkuminen on tärkeää vastaajille. Useat kertovat, että liikuntaa harrastetaan päivittäin, oli se sitten hyötyliikuntaa tai suunniteltua liikkumista. *“Lapsemme osallistuvat esimerkiksi lumitöihin, haravointiin ym. piha-askareisiin.”* Hyötyliikunnasta puhuminen ja sen lisääntyminen havaittiin myös Finni Juutisen, Laukkasen, Pesolan ja Sääkslahden (2013) tutkimuksessa. Vanhemmat havaitsivat, että omiin tavoitteisiin laitettu hyötyliikunta vaikutti positiivisesti vanhempien kuntoon, mutta myös koettiin onnistumisia. Esimerkiksi perheen yhteiseksi tavoitteeksi asetettiin hyötyliikunta. Lapset harjoittelivat pyöräilemistä päiväkotiin ja tavoitteessa pysyttiin (Finni Juutinen ym., 2013, s.33–34). Useissa vastauksista ulkoilu ja liikuntaharrastukset nousivat merkittäväksi osaksi arkea. *“Liikunta on useimmiten osa päivittäistä toimintaa.”* Yksi vastaajista kertoo käyvänsä perheen kanssa perhefutiksessa. Suoranaista yhteistä perheliikuntaa ei noussut esiin kuin muutamassa vastauksessa.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli, mitä eri merkityksiä liikunta tuottaa perheille. Kyselystä havaitsin, että terveys ja hyvinvointi nousivat selkeästi esiin. *“Liikunta on tärkeää terveyden kannalta.”* Halutaan olla siinä kunnossa, että jaksetaan touhuta lasten kanssa. Vanhemmat *“jaksaa arkea paremmin”* kun liikkuu. Myös muissa vastauksissa yhdytään samaan, että *“vanhempina halutaan olla siinä kunnossa, että jaksetaan touhuta lasten kanssa.”* Vastauksista ilmenee, että *“aikuinen saa liikuntaa siinä samalla, kun touhuaa lasten kanssa.”* Vanhemmat



haluavat näyttää esimerkkiä omalla tekemisellään. Terveystä ja hyvinvoinnista huolehtiminen on yksi motivoinnin keino.

Esimerkin näyttäminen on tärkeää, kuten myös aineistosta sen huomaa. Tutkimuksessa havaitaan, että roolimallina oleminen vaikuttaa suuresti lasten tapaan toimia. Rainham ym. (2020) havaitsivat, että erityisesti isän liikkumisen lisääminen vaikutti positiivisesti lasten liikkumiseen. Kun isä liikkui enemmän, mitä ennen, vähänliikkuva lapsi huomasi sen ja päätti itsekin liikkua enemmän (Rainham ym., 2020, s.2). Myös Lehmuskoski (2019) viittaa, että viimekädessä vanhemmillä on vastuu lapsen hyvinvoinnista. Vanhempana annat esimerkkiä siitä, miten toimitaan hyvinvointi edellä (Lehmuskoski, 2019, s.22). Myös Wilk, Clark, Maltby, Tucker & Gilliland (2018) korostavat vanhempien olevan vastuussa siinä, opetatko heille terveellisiä elämäntapoja (Wilk ym., 2018).

Vanhemman näyttämällä esimerkillä on väliä lasten liikkumisessa. Kyselystä poimituista vastauksista ilmenee, että *“lapsille on aina näytetty mallia liikkumisen riemusta.”* Kun lapsi havaitsee, että liikkuminen on hauskaa, hän nauttii siitä. Hakasen, Myllyniemen & Salasuon (2018) teettämässä Nuorisotutkimusverkoston julkaisussa vanhemmat totesivat, että he haluavat lapsensa kokevan iloa ja hauskuutta liikkumisesta. He myös ajattelivat, että harrastustoiminnan myötä lapsen ei tarvitse viettää aikaa yksin ja saisi sitä myöten myös mielekästä ajanviettotapaa (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo, 2018, s.33–34). Esimerkin näyttäminen vastaa kolmanteen tutkimuskysymykseen. Kun vanhemmat havaitsevat heidän liikkumisensa tuottavat iloa lapsille, se motivoi vanhempia liikkumaan.

Terveelliset elämäntavat ja hyvinvoinnista huolehtiminen näyttäytyi aineistossa. Valitettavasti Lobstein, Baur & Uauy (2004) havaitsivat jo 2000-luvun alussa, että lapset ovat merkittävästi lihavia jo nuorina. Liikalihavuus aiheuttaa terveysongelmia, joka taas kuormittaa yhteiskuntaa. Ennakointi auttaa usein tällaisissa tapauksissa, ja vanhempien esimerkin näyttäminen tukee lapsen painonhallintaa (Lobstein ym. 2004). Kuten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) yhtenä arvona pidetään hyvinvointia ja terveellisyyttä, joka välittyy taas toiminnassa. Opetamme lapsille varhaiskasvatuksessa terveellisiä tapoja, ja se tukee vanhempien tuomaa kasvatustyötä (OPH, 2018, s.31). Keech, Hazzizi, Kavanagh, White & Hamilton (2018) havaitsivat myös sen, että jos aikuinen itse on aktiivinen, toimii myös lapsikin aktiivisesti (Keech ym., 2018, s.253).

Vastauksista huokuu positiivinen kuva liikkumisesta. Vastaajat nauttivat siitä, että pääsevät yhdessä perheen kanssa liikkumaan ja viettämään aikaa yhdessä. Kuitenkin eräs vastaaja kertoo, että *“enempi saisi liikkua yhdessä perheen kanssa eikä yksittäin.”* Nykyajan kiire vaikuttaa suuresti siihen, miten perhe viettää arkeaan töiden ja koulun jälkeen. Tulokseni yhtyy Rovion ym. (2011) tutkimukseen siitä, miten perherakenne vaikuttaa aikuisten omaan liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimuksessa havaittiin, että suurinta heittoa liikkumisessa oli alle 7-vuotiaiden lasten perheissä sekä 25–54 -vuotiaiden miesten ja 25–44 -vuotiaiden naisten keskuudessa. Perheen tulisi olla yhdessä aktiivinen, jotta liikunta-aktiivisuus säilyisi ja perhe voisi hyvin. Kuitenkin he havaitsivat, että pienten lasten perheissä istumista tulee vähemmän, mutta silti liikunta-aktiivisuus jää vähäiselle (Rovio ym., 2011, s.40–41). Kuitenkaan suurta eroa perherakenteiden välillä ei näyttäytynyt tutkimuksessa, mutta sitä voi esiintyä arjen toiminnassa.

Aineistosta ilmennyt yhteisen liikkumisen vähäisyys sekä Rovion (2011) tutkimus yhtyvät Han, Lonsdalen, Lubans, Ngn & Ngn (2021) tutkimukseen, jossa he havaitsivat yhteisen suunnitellun liikkumisen lisäävän huomattavasti perheen yhdessä liikkumista. Tutkimuksessa käytettiin apuna *Active 1 + FUN*-ohjelmaa, jonka avustuksella pyrittiin liikuttamaan lapsia ja vanhempia yhdessä perheenä. Tutkimus osoitti ohjelman kannustavan perhettä liikkumaan yhdessä ja se lisäsi aktiivisuutta vanhemmissa ja lapsissa (Ha ym., 2021). Tekstissä aikaisemmin ilmennyt Pulkkisen (2022) tuoma huoli vanhempien uupuneisuudesta yhtyy vastaajaan kommenttiin siitä, ettei ole aikaa liikkua yhdessä perheenä, tai jos liikutaan, se tapahtuu erikseen.

Kyselyssä kysyttiin, onko jotain tekijöitä, jotka estävät perhettä liikkumasta yhdessä. Havahduin siihen, kun melkein jokaisessa vastauksessa nousi esiin *ajan puute*. Myös työt nostettiin esiin puhuttaessa liikunnan harrastamisen esteistä. Paajanen (2001) totesi Perhebarometrissa kolmannesosan kokevan, ettei vanhemmilla ollut tarpeeksi yhteistä aikaa perheen kanssa. Jopa 47% ilmoitti töiden haittaavat perheiden elämää (Paajanen, 2001, s.61). Tuukkanen (2020) nosti Lapsibarometrissä esiin, että 82% lapsista vastasi aikuisella olevan *joskus* aikaa olla heidän kanssaan. Tämä voi viitata siihen, että työt ja perheen pyörittäminen vie liikaa aikaa lasten kanssa olemiselta, kuten Perhebarometrissa (2001) havaittiin (Tuukkanen, 2020, s.61). Eräästä vastauksesta nousee kuitenkin esiin, että *“lapset liikkuvat paljon itsekseen kavereiden kanssa”*, mikä on tottakai hyvä. Paajanen (2001) huomauttaa, että lapsi viettää arkeaan melko paljon harrastustoiminnan tai kavereiden ja ulkoilun parissa (Paajanen, 2001, s.38, 61). Vaikka Perhebarometrin tutkimus on tehty yli pari vuosikymmentä sitten, ovat siinä todetut tulokset edelleen voimassa. Suomen Ladun ja Taloustutkimuksen (2021) teettämässä Perheliikuntabarometrissa nostettiin esiin se, että perheet harrastavat

yhdessä ja erikseen liikkumista. Useinmiten perhe harrastaa oman perheen kanssa liikkumista, mutta mitä vanhemmaksi lapset tulevat, sitä useammin myös lasten kaverit ovat mukana perheen liikkumisessa (Suomen Latu & Taloustutkimus, 2021).

Ajan puutteesta huolimatta oli ilo huomata, että aina esteitä ei ollut yhteiselle liikunnan harrastamiselle. Tämä vastaa toiseen tutkimuskysymykseen, mitä merkityksiä liikunta tuottaa perheille. Vanhemmat ja lapset nauttivat siitä niin paljon, että se tulee huomaamatta. *“Ei oikein mikään, kun liikunta on niin arkista ja ei tarvi kummempaa vaivannäköä.”* Tämä on totta, sillä usein lapsille riittää pienikin virike auttamaan liikkumisessa. Myös kaikenlainen liikkuminen sopii kaikille erään vastaajan mielestä: *“Kaikkia (liikkumista), lapset tulevat mukaan aina.”* Vastauksista nousee esiin myös eri ympäristöjen hyödyntäminen. *“Tehdään retkiä leikkipuistoihin, kävellään lähimetsissä.”* OKM:n (2016:22) mukaan aikuiset voivat olla rajoittava tekijä lapsen tekemiselle. Usein lapselle riittää, että annetaan mahdollisuuksia touhuta ja tutkia ympäristössä. Erilaiset maastot, kuten metsät, kalliot ja puistot mahdollistavat lasten uteliaisuuden (OKM, 2016:22, s.24).

Perheen yhdessä vietetty aika on kuitenkin merkityksellistä niin vanhemmalle kuin lapselle itselleen, *“(liikkuminen) mukavaa perheen yhteistä aikaa.”* Ajanviettotapa vaikuttaa suuresti siihen, mitä arkena tapahtuu. Esimerkiksi se, viettääkö lapsi aikaa pihalla vai sisällä ahtaissa tiloissa vaikuttaa siihen, millaista liikkumista tapahtuu. Khanomin ym. (2019) tutkimus vahvistaa tutkimukseni tulosta. He havaitsivat, että perheiden asumisympäristöllä sekä taloudella on vaikutusta siihen, liikkuuko lapsi vai ei. Vanhemmat halusivat kuitenkin tietää, miten voisivat lisätä lastensa fyysistä aktiivisuutta (Khanom ym., 2019, s. 286–288). Myös Myllyniemen (2009) Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa todettiin, että perheen yhteistä aikaa arvostetaan, vaikka perheet saattavat olla muutoksen keskellä. Vuodesta 2000 aina vuoteen 2008 perheen kanssa vietetty aika ja sen merkitys on korostunut (Myllyniemi, 2009, s.103). Aineistosta havaitsin, että perheet arvostavat yhteistä aikaa ja haluavat sitä viettää. Useita tekijöitä on, jotka vaikeuttavat yhteisen ajan viettämistä. Yhteinen tekeminen, kuten liikunta, on merkittävä osa perheiden arkea.

Säännöllinen liikkuminen näkyi melkein joka vastauksesta. *“Vanhemmat liikkuvat säännöllisesti, samaa edellytetään myös lapsilta.”* Päivittäinen ulkoilu *“auttaa nollaamaan ajatukset, lapsista huomaa, kun on ollut riittävästi sisällä. Silloin ylös ulos ja pihalle.”* Sääkslahti, Mehtälä ja Tammelin (2021) mainitsevatkin Piilo-raportissa, että vanhempien mielestä lapsi liikkuu reippaasti tai vauhdikkaasti päivän aikana puolesta tunnista kokonaisen tunnin verran.

Kotona kevyt kuormitus on suuremmissa osassa entä vauhdikas (Sääkslahti, Mehtälä, Tammelin, 2021, s.146). Säännöllisellä liikkumisella *“vahvistetaan perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia.”* Vanhemmat haluavat kaikkien hyötyvän yhteisestä liikkumisesta. Vanhemmat ajattelevat, että liikkumisen kautta *“annetaan lapselle mahdollisuuksia kehittää taitoja,”* mikä on olennaista lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Kuten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) kerrotaan, että riittävän säännöllinen liikkuminen vahvistaa oppimista ja hyvinvointia. Sen avulla lapsi oppii motorisia taitoja sekä sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja (OPH, 2018, s.47–48).

## 6.2 Liikkuminen elämäntapana

Vastauksista huokui selkeästi se, että vanhemmat haluavat kiinnittää huomiota omaan liikkumiseensa. *“Myös perheen isä harrastaa jääkiekkoa ja kuntosalia. Äiti käy kuntosalilla ja ratsastamassa.”* Perheet ja vanhemmat, jotka arvostavat liikkumista, pitävät huolen siitä. *“Aikuiset antaa mahdollisuuden toiselle käydä esim. säbävuoroilla.”* Itsestä huolehtiminen on tärkeää, sillä hyvinvoiva aikuinen jaksaa paremmin. Samaa voisi sanoa myös lapsista. Harrastustoiminta, päivittäinen ulkoilu, metsäretket ja yhteiset uimahallireissut vastasivat ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Aineistosta ilmeni eri lajeja ja vanhemmat pyrkivät niitä tuomaan esiin arjessa.

Vanhemmat, jotka ovat aina harrastaneet jotain, ovat sisäistäneet liikunnan ilon itselleen ja lapsilleen. Eräs vastaaja kertoo, että *“arvostan sitä (liikuntaa) niin paljon, että yleensä aikaa siihen löytyy.”* Vastauksista ilmenee myös, *“ettei mikään vaikuta, kun liikunta on niin arkista ja ei tarvi kummempaa vaivannäköä.”* Vastauksissa myös kerrotaan, että *“lapset liikkuvat luonnostaan niin paljon, kunhan vain antaa mahdollisuuden,”* mikä on totta. Liikunnan arvostus nousee myös Takalon (2016) väitöskirjassa. Takalo tutki liikunta-aktiivisuuden vähene mistä ja lisääntymistä lapsuudesta aina nuoruuteen ja aikuisuuteen saakka. Takalo havaitsi, että vaikka nuorella liikunta-aktiivisuus väheni murrosiän aikana, se saattoi nousta huomattavasti varhaisaikuisuudessa. Lapsuudessa koettu liikunta on tärkeää, sillä se kantaa usein läpi elämän (Takalo, 2016, s.167). Karvonen, Nikander ja Piirainen (2016) yhtyvät Takalon liikunta-aktiivisuuden muovautumiseen. Lapsena koettu liikkuminen nosti päätään erityisesti silloin, jos lapsi arvosti perhettään. Jos lapsi koki lapsuudessaan innostusta, pätevyyttä ja ennen kaikkea positiivisuutta, pysyi liikunta vahvasti mukana arjessa (Karvonen ym., 2016, s.72).

Lasten harrastustoiminta nousi esiin vahvasti vastauksissa. *“Isommilla lapsilla on jalkapallo ja jääkiekkoharrastukset säännöllisesti useamman kerran viikossa.”* *“Säännölliset harrastukset”* tai *“viikottaiset jumpat”* olivat perheiden tapa liikkua arjessa yhdessä tai erikseen. Erilaiset harrastukset ja urheilukoulut nousivat Cain, Zhaon, Wangin & Wangin (2022) tutkimuksessa yhdeksi keskeisimmäksi tulokseksi. Erilaisilla liikuntakerhoilla oli positiivinen vaikutus siihen, toivatko vanhemmat lapsia kerhoihin vai ei. Kerhot yhdistivät vanhempia ja lapsia ja he pääsivät kerhoissa liikkumaan myös yhdessä (Cai ym. 2022, s.7). Harrastustoiminta, mutta sen lisäksi myös eri lajien harrastaminen nousi esiin aineistosta. *“Pyrimme järjestämään lapsille mielekästä tekemistä vuodenajat huomioiden.”* Vanhemmat haluavat, että lapsi pääsee kokeilemaan eri lajeja ja mahdollisesti löytää itselleen sieltä sopivan. Jääkiekko, pesäpallo, jalkapallo, hiihto, luistelu, pyöräily ja kävely nousivat eniten aineistosta. Lajit vaihtelevat aina vuodenaikojen mukaisesti. Kuten Kaartinen & Mäkelä (2020) havaitsivat tutkimuksessaan, mitä enemmän lajeja lapsi kokeili, sen vahvemmin liikunta pysytteli arjessa mukana aina aikuisikään saakka. Lajien kokeilemisella ja vaihtelulla on vaikutusta liikunnan positiivisuuteen. Kun lajia pääsee vaihtamaan, pysyy liikkuminen mielekkäänä (Kaartinen & Mäkelä, 2020, s.76).

Eräissä vastauksissa nousee myös positiivinen asenne liikuntaa kohtaan. *“Liikunta ei ole pakopullaa vaan jokapäiväistä iloa.”* Kun liikkumiseen yhdistetään oikeanlaiset varusteet ja vaatetus, lapsi nauttii siitä entistä enemmän. *“Kelin mukainen varustus – eikä jää huono maku liikkumisesta.”* Kyselyssä kysyttiin myös viikonlopun ja arjen eroavaisuuksia liikunnan suhteen. Vastaajista 83% kertoi liikunna eroavan jonkin verran toisistaan. 14 % vastaajista kuitenkin mainitsi, ettei se ollenkaan muutu, vaan pysyy samana. Viikonloppuisin joillakin perheillä voi olla enemmän aikaa toteuttaa esimerkiksi retkiä tai uimahallireissuja helpommin. Soinin ym. (2011) tutkimuksessa ei löydetty myöskään eroja arki- ja viikonloppuliikunnan osalta (Soini ym., 2011, s.6).

Aineiston vastauksista nousee esiin, että *“liikkuminen on luontainen yhdessäolon muoto.”* Kun vanhempi opettaa esimerkillään, miten liikkumista voidaan tehdä yhdessä, siitä tulee tapa. Vanhempien esimerkin kautta lapsi oppii nauttimaan liikunnasta. Matarma (2020) totesi tutkimuksessaan, että vanhempien fyysisellä aktiivisuudella oli vaikutusta siihen, liikkuiiko lapsi itse. Esimerkkiä näyttämällä vaikutettiin siihen, miten lapsi toimi. Mitä enemmän vanhemmat olivat aktiivisia, sitä enemmän lapsetkin liikkuiivat (Matarma, 2020, s.88). Esimerkin näyttäminen esiintyi vastauksissa. *“Halu toimia mallina lapsille”* merkitsee usealle sitä, että välitetään omia arvoja lapsille. Keech ym. (2018) nostivat myös tutkimuksessaan esiin

vanhempien esimerkin näyttämisen. Kun vanhemmat näyttivät omia tapojaan esimerkkinä lapsilleen, lapset omaksuivat tavat nopeasti. Esimerkiksi terveiden elämäntapojen esiintuominen vaikutti lasten toimintaan siten, että he itsekkin oppivat terveellisiä elämäntapoja (Keech ym., 2018, s.250).

### 6.3 Motivoitumisen keinot liikkumiseen

Yhtenä tutkimusysymyksenä oli, miten perhe motivoituu yhdessä liikkumiseen. Vastauksista selkeästi nousi, että vanhemmilla ja lapsilla on omia motiivoinnin keinoja, jonka vuoksi liikkuvat. Yksi motivoitumisen keino nousi selkeästi yli muiden. Perheet arvostavat terveyttä ja hyvinvointia, jonka vuoksi motivoituvat liikkumaan. Haapalan ym. (2017) tutkimuksessa havaittiin, että runsas fyysinen passiivisuus on yhteydessä esikouluikäisten lasten ylipainoon. Aktiivinen elämäntapa, joka sisältää hyötyliikuntaa, harrastuksia ja muuta liikettä auttaa pitämään painon kurissa (Haapala ym., 2018, s.108–109). Tutkimus yhtyy vastaajien tuomiin ajatuksiin siitä, että arvostetaan terveyttä. Vastauksissa kerrotaan, että *“olen liikkunut lapsena paljon ulkona ja ja ollut aina kiinnostunut luonnosta. On mukava opettaa lapsille luonnon ja liikkumisen ihmeitä.”* Tässä vastauksessa nousee esiin se, mitä on opittu jo omassa lapsuudessa. Kuten edellä mainitsinkin, jos vanhempi on liikkunut paljon omassa lapsuudessaan, se tulee väistämättä mukaan myös aikuisiässä. Myös Aarresalo (2014) nostaa esiin vanhempien urheilutaustan merkityksen. Vanhempien liikunnallisuus vaikuttaa lapsen kiinnostukseen ja motivaatioon erityisesti varhaislapsuudessa (Aarresalo, 2014, s.68).

Moni vastaaja mainitsi myös yhteisen tekemisen ja siitä nousevan kokemuksen ja ilon tärkeäksi osaksi motivoitua. *“Liikunta on hauskaa yhdessä tekemistä”, “pyritään ulkoilemaan mahdollisimman paljon yhdessä”*. Kuten Karvonen ym. (2016) totesivat omassa tutkimuksessaan, usein vahvat, positiiviset tunnelataukset vaikuttivat liikkumisen mukavuuteen. Eri elämykset ja onnistumisen kokeukset jäivät kirkaasti mieleen liikkuesssa (Karvonen ym., 2016, s.72). Aikuinen toimii roolimallina lapselle, joka oppii liikunnan olevan hauskaa puuhaa. Kun liikkumiseen yhdistää leikin lapsen tason mukaisesti, lapsi nauttii siitä paljon. Vastaajat kokevat, että liikunnasta saatu mukava ja iloinen mieli auttaa ratkaisemaan sisarusten välisiä ristiriitoja. *“Ei tule niin paljon kinasteluja lasten kesken.”*

Lasten ja vanhempien harrastukset tuovat tietynlaista rytmiä arkeen. Usein harrastustoiminnan jälkeen mieli on virkeämpi ja sen avulla *“jaksaa arkea paremmin.”* Huomaamattaan lasten kuin vanhempienkin kunto kohoaa ja olo on virkeämpi. Se jos motivoi kaikkia liikkumaan.

Kokko ja Martin (2018) nostavat LIITU-raportissa urheiluseuratoiminnan olevan edelleen vahva lasten ja nuorten liikuttaja. Lapsen harrastus on raportin mukaan aloitettu jo kuusivuotiaana ja treenejä kertyi useammat aina viikkoon (Kokko & Martin, 2018, s.54–55). LIITU-raportti yhtyy tutkimukseni havaintoihin siitä, että useat vastaajista ilmoittivat lapsensa harrastavan jotain tai ainakin kokeilleensa jotain lajia.

Vastauksista nousee esiin *“aktiivisen elämäntyylin arvostaminen.”* Kuten Perhebarometrissä (2021) havaitaan, useat vastaajista kertoivat motivaation liikkumiseen syntyvän siitä, että siitä nautitaan ja liikkumista arvostetaan. Omaa liikunnallista elämäntapaa pidetään jo niin tuttuna, että siitä ei osata lähteä pois (Perhebarometri, 2021). Kokon (2014) mukaan lapsuudessa opitut tavat tulevat vahvasti esiin myös nuoruus- ja aikuisiässä. Lapsuudessa opitut tavat toimia jäävät vahvasti mieleen. Esimerkiksi jos lapsuudessa on liikuttu paljon, tulee se automaattisesti mukaan myös myöhemmässä vaiheessa (Kokko, 2014, s.44).

Aineistosta nousee esiin kannustaminen ja liikunnan ilon tuominen esiin. *“Kannustetaan lapsia liikkumaan.”* Palomäki, Huotari ja Kokko (2017) tutkimuksessaan huomasivat, että vanhempien tuki vaikutti suuresti lasten ja nuorten liikkumiseen. Mitä aktiivisempi nuori oli, sitä enemmän hän sai tukea vanhemmiltaan (Palomäki ym., 2017, s.85). Myös Rainham ym. (2020) havaitsivat, että kannustamisella on suuri vaikutus siihen, onko lapsi aktiivinen. Erityisesti kun vanhempi kannustaa lasta ulkoilun yhteydessä, missä ei ole valmiiksi strukturoitua leikkiä tai ympäristöä, kannustuksella oli suurempi vaikutus (Rainham ym., 2020, s.2). Hakasen, Myllyniemen & Salasuon (2018) teettämässä Nuorisotutkimusverkoston julkaisussa havaittiin samankaltaisia tuloksia, kuin Rainham ym. (2020), sekä Palomäen ym. (2017), tutkimuksissa. Lapset kokivat saavansa paljon kannustusta sekä isältä että äidiltä. Erityinen huomio heräsi, kun tarkasteltiin ohjatun liikunnan lisääntymisen intensiivisyyttä. Tällöin kannustus vanhemmalta lapselle oli voimakkaampaa (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo, 2018, s.43). Jämsen ym. (2013) ovat tehneet tutkimusta siitä, miten varhaiskasvattajan kannustus vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Havaittiin, että kun lasta kannustetaan, fyysinen aktiivisuus lisääntyi huomattavasti (Jämsen ym., 2013, s.76). Tätä tutkimusta ei voida suoraan verrata vanhempien kannustukseen, mutta se antaa osviittaa siitä, että kannustamalla voidaan lisätä liikkuvuutta.

## 7 Pohdinta

Tutkimukseni tarkoituksena oli saada selville, miten perheliikunta näyttäytyy perheiden arjessa. Halusin saada tietoon, millaiseksi perheet kokevat perheliikunnan ja miten he itse käsittävät sen. Tarkastelun kohteeksi nousi myös perheliikuntaa kohdistuvat rajoitteet. Tulen tässä pohdintaosuudessa käsittelemään erikseen päätulokset ja loppuun pohdin tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä. Lopuksi nostan esiin tutkimukseni aikana ilmenneitä jatkotutkimusmahdollisuuksia.

### 7.1 Tulosten yhteenvetoa

Tutkimuksessa tarkastelin perheliikuntaa ja sitä, miten perheet liikkuvat yhdessä. Tarkastelun kohteeksi otin myös motivoitumisen keinot liikkumiselle sekä sen, mitä merkityksiä liikunta tuottaa perheille. Tutkimuskysymyksiin sain kattavasti vastauksia aineistosta. Aineiston sisällönanalyysin myötä syntyi kaksi pääluokkaa; *Perheliikunta osana terveyttä ja hyvinvointia* sekä *Liikkuminen elämäntapana*. Totean, että sain vastauksia tutkimuskysymyksiini. Perheliikunta, ohjattu tai omaehtoinen, vahvistaa osuuttaan perheiden arjessa. Perhe arvostaa sitä, että voidaan hyvin ja pystytään liikkumaan siten, miten jokainen haluaa.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, ”*Millä tavalla perheliikunta esiintyi arjessa?*” sain monenlaisia vastauksia. Lapsilla oli harrastuksia, kuten myös aikuisilla. Blomqvist, Mononen, Konttinen, Koski & Kokko (2018) tuovat esiin seuraharrastamisen tärkeyden lasten ja nuorten vapaa-ajassa. LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että 46% vastaajista olivat mukana seuratoiminnassa aktiivisesti. Kaiken kaikkiaan 54% vastaajista harrasti liikuntaa tai urheilua seurassa joko silloin tällöin tai säännöllisesti. Seuratoiminnassa mukana oleminen on edelleen vahvaa suomalaisessa liikuntakulttuurissa ja -kasvatuksessa. Seuratoiminta aloitetaan jo seitsemänvuotiaana, ja noin yhdeksän tai kymmenen vuoden iässä lapsi alkaa jo päättämään harrastuksistaan, mikä olisi se päälaji (Blomqvist ym., 2018, s. 74, 81). LIITU-raportti yhtyy tutkimukseni havaintoihin siitä, että useat vastaajista ilmoittivat lapsensa harrastavansa jotain tai ainakin kokeilleen jotain lajia.

Finnen (2017) mukaan fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vaikutuksiin vaikuttaa usea tekijä. Hyötyliikunnan määrä, liikkumattomuus ja passiivisuus päiväkodissa ja koulupäivien aikana, aktiiviset leikit ja pelit sekä järjestetyn ja ohjatun liikunnan osuus ovat näitä tekijöitä. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat tärkeitä lapsen ja nuoren aivotoininnan kannalta. Sillä on välittömiä



positiivisia vaikutuksia (Finne, 2014, s.36–37). Kuten tuloksista havaittiin, liikkuminen oli osana jokapäiväistä arkea ja sille pyrittiin löytämään aikaa. Lasten ylipainoa on nostettu esiin mediassa, ja kuten Haapala ym. (2017) havaitsivat, mitä fyysisesti aktiivisempi lapsi oli, sitä vähemmän passiivista paikallaanoloa kertyi. Kevyt fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä suurempaan ylipainoon ja lihavuuden esiintyvyyteen (Haapala ym., 2017, s.109–110). Vastaajat mainitsivat, että he haluavat pitää omasta terveydestä huoltaan, mutta näyttää omalla esimerkillään mallia omille lapsille. Haapalan ja kumppaneiden (2017) tutkimuksen vuoksi olisi syytä kiinnittää huomiota lastenkin liikkumiseen. Kuitenkin muutamasta vastauksesta näkyi selkeästi, että liikunta on osana arkea hyvinkin vahvasti. Jos aikuiset liikkuvat, haluttiin, että lapsi myös liikkuisi. Pääosin liikunnasta nautittiin ja siitä tehtiin perheen yhteinen ajanviettotapa.

Tuloksista havaitaan, että monenlainen liikkuminen näkyy perheiden arjessa. Suoranaista ohjattua perheliikuntaa ei juuri harrastettu, mutta kaikkea muuta kyllä. Talvi- sekä kesälajit ja muu liikkuminen näyttäytyivät vahvasti. Erilaiset harrastukset, ulkoilu, pyöräily tai koiran kanssa lenkkeily ovat erilaisia tapoja liikkua arjessa. Nobre ja kumppanit (2022) tarkastelivat omassa tutkimuksessaan fyysisen ympäristön mahdollisuuksia aktiiviselle leikille ja liikkumiselle esikouluikäisillä lapsilla. He havaitsivat positiivisen yhteyden ympäristöllä ja lasten liikkumisen aktiivisuudella. Erityishuomio nousi myös vanhempien roolin kohdalla. Kun ulkoillaan, sosiaalisella tuella on merkitystä sille, liikkuko lapsi yhdessä aikuisen kanssa. Loppupeleissä kasvatusvastuu on vanhemmilla, joten esimerkin näyttämisen tulee tapahtua sieltä käsin (Nobre ym., 2022). Aineistosta ilmeni, että perheet käyttävät hyödykseen lähiympäristössä olevia paikkoja, jotka rikastuttavat omalla tavallaan lasten liikkumista.

Liikunnan merkitys vaihtelee ajoittain. Joskus siihen vaikuttaa ajan puute, joskus taas ympäristön virikkeellisyys. Takalon (2016) tutkimuksessa liikkumiseen vaikutti useampi tekijä. Joko asuttiin maalla, missä oli paljon tilaa tehdä, tai sitten vanhemmat eivät olleet liikkuvaa sorttia (Takalo, 2016, s.76). Kaseva ja kumppanit (2017) korostavat, että vanhempien korkea fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä lasten korkeaan fyysiseen aktiivisuuteen. Se vaikutti positiivisesti aina aikuisikään saakka. Lapsuudessa koettu fyysisen aktiivisuuden määrä pysyi aikuisuuteen saakka. Usein perheessä ja lapsuudessa opitut tavat esimerkiksi terveellisestä ruoasta ja liikunnallisesta elämäntavasta kantavat kauas elämässä. Roolimallina oleminen ja esimerkin näyttäminen on suuressa roolissa lapsille heidän lapsuudessaan. Myös vanhempien kasvatusrooleilla voi olla vaikutusta siihen, miten lapsi näkee maailmaa (Kaseva ym., 2017, s.526–527).

Aineistosta havaittiin myös Hansenin & Sundbergin tuoman endorfiinin ja dopamiinin tuoman hyvän olon tunteet. Usea vastaajista kertoi harrastavansa sen vuoksi liikuntaa, koska koki siitä saavansa hyvää mieltä. Olive, Byrne, Cunningham, Telford & Telford (2019) havaitsivat liikunnan vaikuttavan yksilön mielenterveyteen pääosin positiivisessa valossa erityisesti nuorella iällä (Olive ym., 2019).

Toiseen tutkimuskysymykseen, *”Mitä merkityksiä liikunta tuottaa perheille?”* nosti selkeästi terveyden ja hyvinvoinnin tarkkailuun. Perheet halusivat pitää terveydestään huolta, ja näyttää myös omille lapsilleen esimerkkiä siitä, millaista on terveelliset elämäntavat. Aineistosta ilmeni paljon se, että halutaan pitää omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolta ja samalla halutaan näyttää esimerkkiä lapsille siitä, mitkä ovat terveelliset elämäntavat. Kuten Arvonen (2004) mainitsee, perheet pitävät terveyttä ja hyvinvointia yhtenä omista arvoistaan. Tämän lisäksi perheet arvostavat yhdessä toimimista (Arvonen, 2004). Erityismaininnan haluan nostaa seuraaville vastaukselle: *”Arvostan sitä (liikuntaa) niin paljon, että yleensä aikaa siihen löytyy”, ”Ei oikein mikään, kun liikunta on niin arkista ja ei tarvi kummempaa vaivannäköä”*. Tämän kaltaisia vastauksia halusin löytää ennen kuin aloitin koko tutkimusprosessin. Halusin uskoa siihen, että nykyperheet arvostavat liikkumista paljon ja kokevat saavansa siitä jotain itselleen.

Kasvatustyyeillä ja vanhemmuustyyeillä voi olla merkitystä liikkumisen innostamiseen. Pulkkinen (2022) ja Kyrönlampi-Kylmäsen (2010) tuomat esimerkit kasvatuksesta ovat osuudessa lasten liikkumisen suhteen. Jos vanhempi on sallivampi ja antaa lapselleen vaihtoehtoja, hän pystyy valitsemaan harrastuksista itselleen sopivan. Jos taas vanhempi on tiukka linjoistaan, voi motivaatio laskea selkeästi. Sen seurauksena tapahtuu drop-out-ilmiöitä, kuten Blomqvist ym. (2018) mainitsevat tekstissään. Usein lopettamisen syyksi laitettiin motivaation puuttuminen, vähäinen aika kavereiden kanssa tai se, ettei viihtynyt porukassa ollenkaan. Harrastustoiminnassa tulisi kiinnittää enemmän huomiota lasten koetun pätevyuden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden suhteen. Kolme psykologista perustarvetta muokkaavat motivaatio paljon, ja jos niihin ei kiinnitetä huomiota, motivaatio voi kärsiä (Blomqvist ym., 2018, s.79, 81–82). Sääkslahden (2005) teettämässä tutkimuksessa nostettiin esiin myös kasvatuksen vaikutukset liikkumiseen. Hän toteaa, että suomalaisten perheiden vanhemmat arvostavat liikkumista ja näyttävät sen myös omassa kasvatuskulttuurissaan. Vanhemmat arvostavat perheiden leikkimistä ulkona ja lapsia kannustetaan liikkumiseen (Sääkslahti, 2005, s.89). Aineistosta nousi selkeästi ajan puute liikkumattomuuden syyksi. Raskas työ vaatii veronsa, ja Suhonen & Salmi (2004) mainitsee niiden kuormittavuuden.

Kolmanteen tutkimuskysymykseeni, ”*Millä eri keinoilla perhe motivoituu yhdessä liikkumaan?*” nosti selkeästi kannustamisen ja yhteisen ajanvieton tärkeyden esiin. Myös esimerkin näyttäminen näkyi vahvasti aineistossa. Vastaajat löysivät hyviä keinoja motivoitumiseen. Usealla se oli terveystieteiden näkökulma, mutta osalla taas liikunnan ilo ja uuden oppiminen. Retkillä käyminen ja uusien ulkoleikkipaikkojen katsastaminen voi innostaa lasta liikkumaan uusilla tavoilla. Ehkä lapsi haluaa lähteä lähipuistoon pyörällä, koska oppi juuri itse pyöräilemään. Clemens & Lincoln (2018) havaitsivat tutkimuksessaan liikunnan lisääntyvän, jos vanhemmilla oli tieto liikkumisen määrän suosituksista. Vanhempien oma aktiivisuus vaikutti myös siihen, miten paljon lapset liikkuvat kotonaan. Mitä aktiivisempi vanhempi oli, sitä aktiivisempia olivat myös lapset (Clemens & Lincoln, 2018, s.579). Voidaan todeta, että sekä sisäisiä että ulkoisia motivaation tekijöitä esiintyi tutkimuksessa.

Kannustamisen vaikutus on merkittävää lasten liikkumisen kohdalla. Kun lasta kannustetaan ja hänelle näytetään liikunnan merkitys, lapsi oppii nauttimaan siitä. Sekä varhaiskasvatuksella että vanhempien omalla esimerkillä on vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden tasoon. Laukkanen, Pesola, Finni & Sääkslahti (2017) havaitsivat tutkimuksessaan, että vanhempien tukeminen ja kannustaminen lasten liikkumiseen oli yhteydessä heidän fyysiseen aktiivisuuteen. Kun vanhemmille annettiin keinoja lasten kannustamiseen, he rohkaistuvat siinä ja siten myös lasten liikkumisen taso nousi. Kun lasten liikkumistaso nousi, se vaikutti myös perheen yhteiseen vapaa-ajan viettoon. Perheiden ohjaukset yhteisiin liikuntatapoihin vaikuttavat positiivisesti siihen, miten perhe ajattelee liikunnasta (Laukkanen ym., 2017, s.303). Samankaltaisia havaintoja löydettiin Courtney, Mossin, Butkin & Lin (20) tutkimuksesta. Kun vanhemmat tukevat lastensa liikkumista, se kannustaa lasta liikkumaan enemmän (Courtney ym., 2019).

Perheen yhteiseksi tekemiseksi nousi retkeily ja ulkoileminen. Useasti liikkuminen on helpointa aloittaa ulkoa ja siellä olevilla ympäristöillä. Lapsista huomataan, jos vietetään liikaa aikaa sisällä, sillä se näkyy esimerkiksi levottomuutena. Useasti liikkuminen on helpointa aloittaa ulkoa ja siellä olevilla ympäristöillä. Ulkoilma puhdistaa mielen ja se näyttää uusia mahdollisuuksia liikkumiselle. Kuten Neuvonen, Kangas, Ojala & Tyväinen (2019) havaitsivat tutkimuksessaan, että luonto oli paras mahdollistaja liikkumiselle. Luonnossa ja lähiympäristössä voidaan tutkia luontoa, mutta samalla kuntoilla (Neuvonen ym., 2019, s.81, 84). Myös Kwon, Tandon, O’Neill & Becker (2022) havaitsivat tutkimuksessaan ulkoilun lisäävän esikouluikäisten lasten liikunta-aktiivisuutta. Sukupuolella ei nähty merkittävää vaikutusta siihen, kumpi osapuolesta liikkui enemmän ulkona. Päätuloksena löydettiin se, että

ulkoilu lisäsi lasten liikunta-aktiivisuutta ja täten nostatti myös ulkoilun aikaa (Kwon ym., 2022).

Tuloksista havaitaan, että liikunta on perheissä yksi ajanviettotapa. Vanhemmat haluavat, että lapset liikkuvat, mutta pitävät huolta myös omasta liikkumisestaan. Huomioni kiinnitti vastauksissa se, kun osa vastaajista mainitsi liikkuvansa paljon itse jo lapsuudessa. Lapsuudessa liikkuminen oli jatkunut täten jo aikuisuuteen saakka. Kuten Takalo (2016) mainitsee, lapsuudessa koettu kannustus ja innostus liikkumiseen voi vaikuttaa aikuisikään saakka. Takalon tutkimuksessa huomattiin, että kun vanhemmat kuskasivat treeneihin, kannustivat katsomosta ja lähtivät itsekin urheilemaan, oli sillä vaikutusta lasten liikkumiseen (Takalo, 2016, s. 70–71). Helanderin & Helanderin (2012) kolmen koon oppi, kannustus, kuljetus ja kustannus ovat yhteistyössä lasten ja nuorten urheilussa (Helander & Helander, 2012, s.37–38).

Ajan puutteen näkyvyys vastauksissa oli merkittävä. Usea vastaaja kertoi, että ei ole aikaa, tai jos on, ei jakseta lähteä touhuamaan lasten kanssa. Roeters ja van Houdt (2019) havaitsivat tutkimuksessaan, että ajan viettämisen laadulla voi olla merkitystä lapsen ja vanhemman väliselle suhteelle (Roeters & van Houdt, 2019). Aineistosta ei juurikaan noussut kolmen psykologisen perustarpeen vahvistamista. Satunnaisia nostoja tuli, mutta ei vaikuttanut merkittävästi tutkimuksen tuloksiin. Salmela (2006) havaitsi, että sosiaalisella tuella, itsearvostuksella ja koetulla pätevyydellä olivat vaikutuksessa toisiinsa. Koettuun pätevyYTEEN vaikutti vanhempien sosiaalinen tuki erityisesti tytöillä. Vanhempien tuki vaikutti pojilla taas vahvemmin käyttäytymiseen ja sosiaaliseen hyväksyntään. Tämäkin tutkimus antaa osviittaa siitä, kuinka tärkeässä roolissa vanhempien kannustus on lasten liikkumisessa (Salmela, 2006, s.103–104). Kolme psykologista perustarvetta ovat tärkeässä roolissa erityisesti liikunnassa. Kun yksilö kokee pätevyyttä omasta toiminnastaan, hän uskoo itseensä. Koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden avulla yksilö kokee pätevyyttä siitä, että hän on osa jotain porukkaa. Harrastusporukassa oleminen tai joukkueurheilutoiminnassa oleminen vaikuttaa positiivisesti yksilön mieleen.

Tutkimuksen tuloksista ei havaittu kasvatustyylien vaikutuksista. Mainitsin Pulkkisen (2022) tuomat eri kasvatustyyli, sillä tutkijana koen niiden vaikuttavan paljon siihen, miten lapsi muovautuu yhteiskunnan jäsenenä. Aineistossa ei näkynyt selkeästi, voiko kasvatustyyleillä olla vaikutuksia liikkumiseen. Totta kai voidaan ajatella, että jos vanhempi sallii kokeilla eri lajeja, se mahdollisuus myös annetaan. Osa vanhemmista saattaa olla ylihuolehtivia, eivätkä anna lasten tehdä asioita, mitä muut lapset saisivat ehkä tehdä.

Yhteenvedon voidaan todeta, että liikunta on perheille merkityksellistä monen tekijän vuoksi. Liikuntaa arvostetaan, sillä sen avulla huolehditaan terveydestä ja hyvinvoinnista, mutta se tuottaa myös iloa ja onnistumisen kokemuksia. Liikunta näyttäytyi monimuotoisena perheiden arjessa, ja useita lajeja on tarjolla. Moni lapsista sekä aikuisista harrasti jotain urheilulajia arkena ja viikonloppuna. Perheet kävivät myös yhdessä lenkeillä, ulkoilemassa tai metsäretkillä. Liikunnan suhteen osattiin löytää kultainen keskitie. Jos päivässä ei ollut paljon yhteistä aikaa, käytettiin se hyödyksi yhteisellä kävelylenkillä. Motivoitumisen keinoja löytyi, sillä perheet halusivat pitää huolta itsestään ja lapsistaan. Uudet kokemukset ja elämykset toivat liikunnasta saadun ilon esiin.

## **7.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Eskola ja Suoranta (1998) puhuvat tutkimuksen luotettavuudesta. He mainitsevat sen, että tutkija itse on keskeinen osa tutkimusta tehdessä ja hänen arviointikykynsä koskee koko tutkimusprosessia. Esimerkiksi käsitteiden kanssa tulee olla tarkkana siinä, miten käsitteet määrittelee (Eskola & Suoranta, §998). Tutkijana olen pyrkinyt mahdollisimman monen eri lähteen avulla tuoda perimmäinen ajatus esiin tutkimuksessa esillä olevista käsitteistä. Eskola ja Suoranta (1998) painottavat, että aineistoa kerätessä ja analysoitaessa pyritään käymään läpi aineistoa mahdollisimman monta kertaa, jotta aineisto olisi tarkkaa. Aineistoa kerätessä tulee huomioida, minkä verran aineistoa saa kerättyä ja kattaako se tutkimukseen tarvittavan tiedon. Kvalitatiivisessa, eli laadullisessa tutkimuksessa kattavan aineiston kokoa on mahdotonta laskea. Kuitenkaan aineiston kokoa ei kannata pitää liian suurena, jotta voidaan todeta tutkimuksen luotettavuutta (Eskola & Suoranta, 1998).

Juuti ja Puusa (2020) mainitsevat myös Eskolan ja Suorannan tuomat pohdinnat luotettavuudesta, mutta tuovat esiin myös uskottavuuden ja eettisyyden pohdintaan. Uskottavuudella viitataan siihen, miten tutkimuksessa olevat henkilöt hyväksyvät tutkimuksen tulokset sekä miten he luottavat aineiston keruutavan olevan oikea. Luotettavuuden Juuti ja Puusa määrittelevät siten, että tutkija on valinnut tutkimukselleen oikeat menetelmät ja lähestymistavat sekä valinnut olennaisen tutkimusongelman. Tutkijan tulee viitata tekemiseensä läpi tutkimusprosessin, jotta lukija voi todeta tutkimuksen olevan luotettava (Juuti & Puusa, 2020). Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa tulee ottaa huomioon Juutin ja Puusan (2020) mainitsemien asioiden lisäksi tutkimuksen kohde ja

tarkoitus. Lisäksi tutkijan tulee sitoutua omaan tutkimukseen ja perustella, miksi tämä tutkimus on tärkeää (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.163).

Vilkka (2021a) nostaa esiin Juutin ja Puusan tuoman luotettavuuden, eli reliabiliteetin. Tutkimuksen luotettavuutta, eli reliabiliteettia tarkasteltaessa tutkimuksen tulosten tulee olla tarkkoja. Mittaustulosten tulee toistua, jotta tutkimusta voidaan pitää luotettavana. Kokonaisluotettavuudesta puhuttaessa pyritään tarkastelemaan tutkimuksen pätevyyttä sekä luotettavuutta. Luotettavuus voi heikentyä tutkimuksen aikana. Esimerkiksi satunnaisvirheiden määrä ja vastausten epäjohdonmukaisuus voi horjuttaa tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijan tulee laatia kyselystä tai haastattelusta sellainen, että vastaaja ymmärtää sen samalla tavalla kuin tutkija itsekkin. Kuitenkin perimmäisenä luotettavuuden kriteerinä pidetään tutkijaa itseään. Tutkijan valinnat ja ratkaisut vaikuttavat loppupeleissä eniten tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkija pyrkii arvioimaan koko tutkimusprosessin ajan tutkimuksen luotettavuutta suhteessa tutkimusaineistoon, luokitteluun, teemoitteluun, tuloksiin ja johtopäätöksiin. Tutkijana minun tulee osata kertoa, mistä olen tehnyt valinnat, miten olen niitä hyödyntänyt ja miten ne näkyvät lopputuloksessa (Vilkka, 2021a).

Vilkka (2021b) korostaa eettisyyden merkitystä. Eettisyydessä tulee ottaa huomioon koko tutkimusprosessi; aineiston kokoamisesta aina säilytykseen ja hävittämiseen asti. Lähdekriittisyys nostetaan myös eettisyyden kanssa samaan alueeseen. Tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista, ja se tulisi mainita aineistoa kerätessä. Tutkimusta tehdessä henkilötietojen mahdollisimman vähän kerääminen herättää luottamusta. Omassa tutkimuksessani vastaajat ovat numeroituna, ja niistä ei voi saada tietoon, kuka kyseinen vastaaja olisi (Vilkka, 2021b). Myös Eskola ja Suoranta (1998) nostavat esiin eettisten kysymysten pohtimisen. Tärkeää olisi tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa hankkia tutkimuslupa omalle tutkimukselle. Sen jälkeen tutkija voi lähteä hahmottamaan tutkimuksen aikataulua. Tutkimusaineston keruussa tulee ottaa huomioon se, että kertoo avoimesti vastaajille, mistä tässä tutkimuksessa on kyse. Tutkijan ja tutkittavien välillä ei suositella olevan suurta yhteyttä, jotta se ei vaikuttaisi tietojen antamisen vapaahetuisuuteen. Tutkijalla on myös tärkeä rooli havaita tutkimuksensa ongelmakohdat, jotta tutkimuksen luotettavuus ei kärsisi (Eskola & Suoranta, 1998).

Omassa tutkimuksessani yhteys vastaajiin on esillä, sillä laitoin kyselyn oman työpaikkani lasten vanhemmille ja huoltajille. Tutkijana koen, että tällä ei ollut vaikutusta tutkimuksen luotettavuuden kannalta, mutta sitä tulee aina tarkastella kriittisesti tutkimuksen tuloksia kirjoittaessa ja luotettavuutta analysoitaessa. Kyselyn alussa nostin esiin sen, että kyselyyn

vastataan anonymisti ja aineisto tuhotaan analysoinnin jälkeen. Kaikkiin kysymyksiin ei ollut pakko vastata, joten tässä otin huomioon vastaamisen vapaaehtoisuuden. Juuti ja Puusa (2020) puhuvat myös eettisyyden tärkeydestä. He viittaavat sillä, että tutkija on noudattanut eettisiä periaatteita, kuten esimerkiksi käyttänyt sellaisia tutkimusmenetelmiä, jotka voisivat sopia hyvin tehdyn tutkimuksen ohjeistuksena. Eettisyydestä puhuttaessa tulee ottaa huomioon myös vastaajien näkökulma. Tutkittava aihe ei tulisi aiheuttaa ongelmia vastaajille (Juuti & Puusa, 2020).

Tutkimuksen kannalta olisi voinut olla merkittävää, jos olisin saanut enemmän vastauksia. 29 vastaajaa on kuitenkin suuri määrä, ja moni kiinnostunut saattoi jättää vastaamatta. Voi olla useita syitä, minkä takia kysely ohitettiin. Vastaaja voi kokea, ettei ole liikuntaihminen, joten ei koe kyselyyn vastaamisessa järkeä. Myös sekin voi vaikuttaa vastaamiseen, jos lapsi ei ole ollenkaan urheilullinen. Kuten Vilka (2021b) mainitsee, laadullisessa tutkimuksessa ymmärrettävyys voi vaihdella ja omat tulkinnat voivat tuntua kaukaisilta. Oma kokemus voi olla hyväksi tutkimukselle, jos todella ymmärrät sen (Vilka, 2021b). Oma tulkinta vastaamattomuudesta voi todellisuudessa olla ihan väärä.

Lähdekritiikkiin tulee kiinnittää tutkijana huomiota tutkimusta tehtäessä. Vilka (2021b) mainitsee, että julkaisuista tulee tarkastella sen julkaisupäivää ja paikkaa, ja pohtia julkaisun tulosten ajanmukaisuutta (Vilka, 2021b). Tutkimuksessani en ottanut lähteitä, jotka olivat yli 20 vuotta vanhoja, sillä vanha tieto ei ole kovin luotettavaa oman tutkimuksen aiheen kannalta. Perheliikunta käsitteenä ei ole juurikaan muuttunut vuosien varrella, mutta esimerkiksi liikuntasuosituksat varhaiskasvatusikäisillä ovat muuttuneet, joten otin sen osalta tuoreimman tiedon tutkimukseeni. Käytin tutkimuksia ja artikkeleita etsiessäni apuna Oulun yliopiston kansainvälisiä tietopalveluita apuna, kuten Scopusta ja EBSCOhostia. Vertaisarvoidut artikkelit olivat myös yksi kriteeri, minkä perusteella valitsin artikkeleita tutkimukseeni. Lähteiden käytössä tulee ottaa myös huomioon Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) maininta siitä, että lähteisiin viitataan oikealla tavalla ja kunnioittaen alkuperäistä teosta (TENK, 2012, s.6).

### **7.3 Lopuksi**

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten perheet kokevat perheliikunnan ja liikumisen omassa perhearjessaan. Tämän lisäksi tarkastelin motivaation merkitystä liikkumisessa. Keskeiseksi tulokseksi nousi, että perheet nauttivat ja iloitsivat liikkumisesta arjessaan. Analysoinnin pohjalta keskeisiksi teemoiksi nousi *Liikkuminen elämäntapana* sekä

*Perheliikunta osana terveyttä ja hyvinvointia.* Kuten näiden kahden pääluokan nimet kertovatkin, kokevat perheet liikunnan osana arkeaan. Perheet haluavat liikkua ja pitää itsestään, mutta myös muista perheenjäsenistään huolta. Perheissä liikuttiin useamman kerran viikossa joko itsenäisesti tai yhdessä perheen kanssa. Ulkoilu, lasten ja vanhempien harrastukset sekä ulkoilu liikuttivat perheitä eniten.

Aineistosta sekä kirjallisuudesta ja tutkimuksista havaitsin, että kannustaminen on suuri osa urheilua ja liikkumista. Stadioneilla raikaa kannustushuudot ja vanhemmat kannustavat omia lapsiaan kentän laidalla tehdessään maalin. Kannustaminen on vahvasti yhteydessä motivaatioon, sillä kannustamisella voidaan lisätä motivaatiota huomattavasti. Toki kannustaminen voi olla enemmän ulkoisen motivaation lähde, mutta se silti omalta osaltaan vaikuttaa motivaation toimintaan.

Jatkotutkimusmahdollisuuksia ajatellen olisi mielenkiintoista lähteä tarkastelemaan kannustamisen merkityksiä urheilun ja liikunnan saralla. Löytyykö kannustamiselle erilaisia merkityksiä ja onko sillä suurta vaikutusta, kuka ketäkin kannustaa. Wilk ym. (2018) havaitsivat omassa tutkimuksessaan, että vanhempien tuki oli yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. He havaitsivat, että vanhempien tuki saattoi jakautua sukupuolen mukaisesti. Pojat saivat oletettavasti enemmän tukea kuin tytöt. Tutkimuksessa nousee esiin se, että pojat ajatellaan aina pelaamaan ja touhuamaan, kun taas tytöillä on rauhallisempia leikkejä. Aina ei kuitenkaan niin ole, ja tällä tavalla ei saisi ajatella (Wilk ym, 2018). Myös Zenevic, Tremblay, Lovsin & Michel (2010) havaitsivat tutkimuksessaan vanhempien tuen vaikuttavan lasten fyysiseen aktiivisuuteen. He eivät ainoastaan kannustaneet heitä liikkumaan, mutta vähensivät esimerkiksi ruutuaikaa, joka toi lisää aikaa päiviin. Vanhemmat myös toivat liikunnan iloa esiin lapsille, joten he innostuivat entisestään liikkumisesta (Zecevic ym., 2010). Toisena lähtökohtana jatkotutkimusideoille voisi olla erilaisten kasvatystyylien vaikutukset liikkumiselle. Tässä tutkimuksessa sitä ei havaittu, joten olisi senkin vuoksi mielenkiintoista tietää, vaikuttaako kasvatustyyli- ja vanhemmuustyyli lasten liikkumiseen.



## Lähteet

- Aarresalo, O. (2014). Vanhempien merkitys ja rooli. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy. 67–69. Haettu osoitteesta <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>
- Arvonen, S. (2004). *Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja*. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. (2007). *Meidän perhe liikkuu!* Jyväskylä. WSOY.
- Atkins, L. & Wallace, S. (2012). *Qualitative and Quantitative Approaches to Research*. Chapter 5. British Library Congress Control Number: 2011944978. <https://dx.doi.org/10.4135/9781473957602>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2018). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 47–56. Haettu osoitteesta [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)
- Cai, J., Zhao, Y., Wang, J. & Wang, L. (2022). *Influencing factors of children's physical activity in family*. BMC Public Health. 22:787. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13235-4>
- Clemens, S. L. & Lincoln, D. J. (2018). *Where children play most: physical activity levels of school children across four settings and policy implications*. Australian and New Zealand Journal of Public Health. Vol. 42, No. 6. 575–581. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12833>
- Courtney, J. B., Moss, H. E., Butki, B. D. & Li, K. (2019). *Parent support, perceptions and child attribution affect child activity*. American Journal of Health Behavior, Vol. 43, Issue 2, 311–325. <https://doi.org/10.5993/AJHB.43.2.8>
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). *Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. University of Rochester. American Psychologist. Haettu osoitteesta [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
- El-Behadli, A. F., Sharp, C., Hughes, S. O., Obasi, E. M. & Nicklas, T. A. (2015). *Maternal depression, stress and feeding styles: towards a framework for theory and research in child*

*obesity*. British Journal of Nutrition. 113, 55–71.  
<http://doi.org/1017/S000711451400333X>

- Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-951-768-035-6>
- Finne, J. (2017). *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. Painettu EU:ssa. Lahti: Fitra Oy.
- Finni Juutinen, T., Laukkanen, A., Pesola, A. & Sääkslahti, A. (2013). *Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa*. Liikunta ja tiede, 50 (2–3), 32–35.
- Furman, B. (2012). *Olen ylpeä sinusta! Ratkaisukeskeisiä keinoja vanhemmille ja muille lasten kasvattajille*. Helsinki: Tammi.
- Haapala, E. A. Väistö, J., Lintu, N., Eloranta, A-M., Lindi, V. & Lakka, T.A. (2017). *Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus ovat yhteidessä 6–8-vuotiaiden lasten ylipainoon*. Liikunta & Tiede 54 (2–3), 106–112.
- Ha, A., Lonsdale, C., Lubans, D. R., Ng, F.F. & Ng, J.Y.Y. (2021). *Improving children's fundamental movement skills through a family-based physical activity program: results from the "Active 1 + FUN" randomized controlled trial*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 18:99. 2–12. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01160-5>
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.). (2018). *Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion nuorisoneuvosto. Nuorisotutkimusseura ja tekijät. Haettu osoitteesta <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf>
- Hansen, A. & Sundberg, J.C. (2014). *Liikunta – paras lääke*. Alkuteos *Hälsa på recept, Fitnessföläget*. Tukholma: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Helander, K. & Helander, S. (2012). *Kotikenttäetu – Kirja urheiluperheiden vanhemmille*. Keuruu: Otava Oy.
- Iglesias-Soler, E. & Chapman, M. (2016). *Kunnon osatekijät ja periaatteet*. Teoksessa Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim.). *Liikuntafysiologian perusteet*. Fitra Oy. Copyright EuropeActive.
- Jallinoja, R. (2000). *Perheen aika*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

- Jallinoja, R. (2009). Perhe yhdessä vapaa-ajalla. Teoksessa Liikkanen, M. (toim.). *Suomalainen vapaa-aika - Arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Luvut 1, 2, 5. Helsinki: Gaudeamus Oy. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523456167>
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. (2013). *3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen*. Journal of Early Childhood Education Research, Vol. 2, No. 1, 2013, 63–82. <http://jecer.org/3-4-vuotiaiden-lasten-fyysinen-aktiivisuus-paivakodissa-eri-vuodenaikoina-sekavarhaiskasvattajan-kannustuksen-yhteys-lasten-fyysiseen-aktiivisuuteen/>
- Kaartinen, S. & Mäkelä, N. (2020). *Diversity of sport activities, leisure-time physical activity, and spinal pain: A Finnish twin study*. (Väitöskirja). Helsinki: Department of Public Health & doctoral Program of Population Health. Haettu osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318146/DIVERSIT.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. (2016). *Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäkulussa*. Liikunta & Tiede 53 (1), 68–74.
- Kaseva, K., Hintsala, T., Lipsanen, J., Pulkki-Råback, L., Hintsanen, M., Yang, x., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltikangas-Järvinen, L. & Tammelin, T. (2017). *Parental Physical Activity Associates With Offspring's Physical Activity Until Middle Age: A 30-Year Study*. Journal of Physical Activity and Health, 14, 520–531. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0466>
- Keech, J. J., Hatziz, D., Kavanagh, D., White, K. M. & Hamilton, K. (2018). *Parent's role constructions for facilitating physical activity-related behaviours in their young children*. Australian Journal of Psychology. 70; 246–257. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12195>
- Kerai, S., Almas, A., Guhn, M., Forer, B. & Oberle, E. (2022). *Screen time and developmental health: results from an early childhood study in Canada*. BMC Public Health. 22:310. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12701-3>.
- Khanom, A., Evans, B.A., Lynch, M.A., Marchant, E., Hill, R.A., Morgan, K., Rapport, F., Lyons, R.A. & Brophy, S. (2019). *Parent recommendations to support physical activity for families with young children: Results of interviews in deprived and affluent communities on South Wales*. <https://doi.org/10.1111/hex.13020>

- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokko, S. (2014). Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy. 44–46. Haettu osoitteesta <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.). (2018). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Haettu 15.5.2022 osoitteesta [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)
- Konttinen, N. (2014). Innostuksesta intohimoon. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy. 11–12. Haettu 15.5.2022 osoitteesta <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>
- Kwon, S., Tandon, P. S., O'Neill, M. E. & Bevker, A. B. (2022). *Cross-sectional association of light sensor-measured time outdoors with physical activity and gross motor competency among U.S. preschool-aged children: the 2012 NHANES National Youth Fitness Survey*. BMC Public Health, 22:833. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-1329-0>
- Kyrönlampi-Kylmänen, T. (2010). *Lapsen hyvä arki*. Helsinki: Kirjapaja.
- Laitinen, S. (2021). *Pienten lasten motivaatio*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laukkanen, A., Pesola, A. J., Finni, T. & Sääkslahti, A. (2017). *Parental Support and Objectively Measured Physical Activity in Children: A Yearlong Cluster-Randomized Controlled Efficacy Trial*. Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 88, No. 3, 293–306. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.139924>
- Lehmuskoski, T. (2019). *Urheileva lapsi – vastuullinen vanhempi*. EU: Fitra Oy.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (toim.). (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Osa 1. Jyväskylä. PS-kustannus. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-952-451-896-3>

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2012). Psykkiset taidot. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi, M. (toim.). *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Helsinki: Tammerprint Oy.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s.159–167). 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Lobstein, T., Baur, L. & Uauy, R. (2004). *Obesity in children and young people: a crisis in public health*. IASO International Obesity TaskForce, 231. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x>
- Lundqvist, A. & Jääskeläinen, S. (2019). *Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2018*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Tilastoraportti. Haettu osoitteesta [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138015/Tilastoraportti\\_2019\\_paivitys\\_20200826.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138015/Tilastoraportti_2019_paivitys_20200826.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Mann, S. & Jiménez, A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistäminen. Teoksessa Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim.). *Liikuntafysiologian perusteet*. Lahti: Fitra Oy. Copyright EuropeActive.
- Matarma, T. (2020). *Associations between motor skills, physical activity, and sedentary behavior. Early childhood in focus*. (Väitöskirja). Turun yliopiston julkaisuja. Turku: Painosalama Oy. Haettu osoitteesta <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/148969/AnnalesD1471MatarmaDISS.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Matilainen, T. (2008). *Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki*. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- Metsämuuronen, J. (2011). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp Oy. Haettu osoitteesta <https://www-booky-fi.pc124152.oulu.fi:9443/lainaa/1233>
- Miettinen, A. & Rotkirch, A. (2012). *Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla*. Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos katsauksia E 42/2012. VL-markkinointi Oy. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Miettinen, J. & Vehkalahti, K. (2013). Verkkokyselytutkimuksen otoksen valinta. Teoksessa Laaksonen, S-M., Matikainen, J. & Tikka, M. (toim.). *Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Tampere: Vastapaino.

- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). (2014). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki. Haettu osoitteesta <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>
- Murphy, K. & Alexander, P. (2000). *A Motivated Exploration of Motivation Terminology*. *Contemporary Educational Psychology* 25, 3–53. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1019>
- Myllyniemi, S. (2009). *Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009*. NUORAn julkaisuja; 40. Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Neuvonen, M., Kangas, K., Ojala, A. & Tyrväinen, L. (2019). *Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä*. *Liikunta & Tiede* 56 (6), 77–86.
- Nobre, J. N. P., Morais, R. L. S., Prat, B. V., Fernandes, A. C., Viegas, A. A., Figueiredo, P. H. S., Costa, H. S., Camargos, A. C. R., Alcantara, M. A., Mendonça, C. A. & Lacerda, A. C. R. (2022). *Physical Enviromental opportunities for Active Play and Physical Activity level in preschoolers: a multicriteria analysis*. *BMC Publi Health*. 22:340. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12750-8>
- Olive, L., Byrne, D., Cunningham, R., Telford, R. & Telford, D. (2019). *Can Physical Education Improve the Mental Health of Children? The LOOK Study Cluster-Randomized Controlled Trial*. *Journal of Educational Psychology*, 111 (7), 1331–1340. <http://doi.org/10.1037/edu0000338>
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunitelman perusteet*. Haettu 15.1.2022 osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016:21). *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Haettu 25.4.2022 osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016:22). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Haettu 15.1.2022 osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Paajanen, P. (toim.). (2001). *Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. Perhebarometri 2001*. Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E 12/2001. Helsinki. Haettu 15.1.2022

- osoitteesta <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/63f23662-perhebarometri-2001.pdf>
- Palomäki, S., Huotari, P & Kokko, S. (2017). *Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen*. Liikunta & Tiede 54 (2–3), 83–90.
- Pulkkinen, L. (2022). *Lapsen hyvinvointi alkaa kodista*. Luku 1. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523702554>
- Rainham, D. G., Bennet, M., Blanchard, C. M., Kirk, S. FL., Rehman, L., Stone, M. & Stevens, D. (2020). *Parents and Children Should Be More Active Together to Address Physical Inactivity and Sedentary Behaviours*. *Frontiers in Public Health: Children and Health*. Vol. 10, Article 633111. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.633111>
- Roeters, A. & van Houdt, K. (2019). *Parent-Child Activities, Paid Work Interference and Child Mental Health*. *Interdisciplinary Journal of Applied Family Science*. *Family Relations* 68, 232–245. <https://doi.org/10.1111/fare.12355>
- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. (2011). *Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen*. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36–41.
- Salmela, J. (2006). *Koettu sosiaalisen tuen, pätevyys, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina*. (Väitöskirja). Chydenius-instituutin tutkimuksia. Jyväskylän yliopisto.
- Salmi, M. (2004). Työn ja perheen yhteensovittamisen kentät. Teoksessa Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. (toim.). *Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. 1–6. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Salmi, M. (2004). Joko-tai vai sekä-että: työn ja perheen suhde korkeakoulutetuilla. Teoksessa Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. (toim.). *Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. 113–123. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Salo, U-M. (2015). Simalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa Aaltonen, S. & Högbacka, R. (toim.). *Umpikujasta oivallukseen: refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa*. Tampere University Press. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789514497865>
- Seppänen, L. (2018). *Motivaatio. Perseelle potkimisen käsikirja*. Painettu EU:ssa. Lahti: Fitra Oy.

- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. (2011). *Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus*. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52–58.
- Suhonen, A-S. & Salmi, M. (2004). Kahden kauppa: puolison merkitys. Teoksessa Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. (toim.). *Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (74–96). Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Suomen latu Ry. (16.4.2022). *Perheliikunta*. Haettu 16.4.2022 osoitteesta <https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/perheliikunta.html>
- Suomen Latu Ry & Taloustutkimus. (2021). *Perheliikuntabarometri*. Haettu 24.4.2022 osoitteesta <https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/perheliikuntabarometri>
- Sydänliitto. (16.4.2022). *Perheliikunta tukee lapsen kehitystä*. Haettu 16.4.2022 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/perheliikunta-tukee-lapsen-kehitysta/>
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. (2020). *Liikkuva lapsi*. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523700758>
- Sääkslahti, A. & Laukkanen, A. (16.3.2021). *Liikkuvassa perheessä perheenjäsenet edesauttavat toistensa liikkumista* [PowePoint-esitys]. Liikkuva perhe–webinaari. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Haettu 15.5.2022 osoitteesta [https://www.liikkuvaperhe.fi/media/liikkuva-perhe-webinaari-2021\\_saakslahti-ja-laukkanen.pdf](https://www.liikkuvaperhe.fi/media/liikkuva-perhe-webinaari-2021_saakslahti-ja-laukkanen.pdf)
- Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. (toim.). (2021). *Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta*. Kehittämävaiheen 2019–2021 tuloraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Haettu osoitteesta [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo\\_tulosraportti-1.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf)
- Takalo, S. (2016). *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi*. (Väitöskirja). Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Haettu osoitteesta <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2564-Takalo2016.pdf>
- Tilastokeskus (28.4.2022). *Perhekäsitteen määritelmä*. Haettu 28.4.2022 osoitteesta <https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>



- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu 14.5.2022 osoitteesta [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Tuukkanen, T. (2020). *Lapsibarometri 2020, ”Unta, ruokaa, leikkejä, rakkautta ja karamelliä, juomaa” – Hyvä elämä 6-vuotiaiden kokemana*. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2020:5. Turenki: Hansaprint Oy. Haettu osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162989/Lapsibarometri2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Törrönen, M. (2012). *Onni on joka päivä – Lapsiperheen arki ja hyvinvointi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Valli, R. (2018). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valli, R. & Perkkilä, P. (2018). Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtonen, M., Heinonen, O. J., Lakka, T. A. & Tammelin T. (2013). *Lapsuusiän liikunnan merkitys – kardiometabolinen näkökulma*. Katsaus. Duodecim-lehti. Haettu osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo11009.pdf>
- Vasanlampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). *Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet*. 3. täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsinki: Finn Lectura Oy.
- Vilkka, H. (2021a). *Tutki ja kehitä*. Luku 7. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkka, H. (2021b). *Näin onnistut opinnäytetyössä*. Osa 2. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Tucker, P. & Gilliland, J. A. (2018). *Exploring the effect of parental influence on children’s physical activity: The mediation role of children’s perceptions of parental support*. *Preventive Medicine*, 106, 79–85. <https://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.10.018>
- Zenevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T. & Michel, L. (2010). *Parental Influence on Young Children’s Physical Activity*. *International Journal of Pediatrics*. Vol. 2010, Article ID 468526. <https://doi.org/10.1155/2010/468526>

## Liite 1 / Saateteksti ja kysely



### Perheliikunta-kysely

Hei!

Olen Rosalia Leinonen, varhaiskasvatuksen maisteriopiskelija Oulun yliopistosta. Työstän tällä hetkellä Pro gradu-tutkielmaa. Tutkielmani aiheena on liikunta, perheliikunta ja koronan vaikutukset liikkumiseen. Tämän kyselyn tarkoituksena on saada aineistoa tutkielmaani. Kyselyn kysymykset pyörivät liikkumisen, perheliikunnan ja koronan parissa.

Tarkoitukseni on tutkia, mitä vaikutuksia perheliikunnalla on ja miten se näyttäytyy perheiden arjessa. Perheliikunnalla tarkoitetaan yhteistä liikkumista perheen kanssa. Esimerkiksi perheliikunta voi tarkoittaa kävely- ja pyöräilylenkkejä, ulkoilua, uimista, ohjattua perheliikuntaa, jalkapalloa, jääkiekkoa, retkeilyä, leikkimistä, hyötyliikuntaa tms. Perheliikunta tuo arkeen sopivaa yhteistä aikaa lasten ja huoltajien kanssa ja sen avulla koko perhe saa kokea elämyksiä yhdessä. Monipuolinen perheliikunta vahvistaa lapsen taitoja ja siitä hyötyy myös koko perhe. Haluan myös tutkia koronan vaikutuksia liikunnan suhteen.

Vastausaikaa on 6.3.2022 asti. Vastaaminen tapahtuu anonymisti. Vastausten analysoinnin jälkeen aineisto tuhoetaan.

Kiitos vastaamisesta!

Ystävällisin terveisin,  
Rosalia Leinonen

#### 1. Kuka kyselyyn vastaa?

- Äiti
- Isä
- Molemmat
- Muu (esim. huoltaja)

#### 2. Lapsen/lapsenne iät.

- 0-3
- 4-7
- 8-11
- 12-15
- 16-18

### 3. Millaisena liikunta näyttäyty teidän arjessanne?

Esim. ulkoilu, leikki, retket, lasten leikit, liikuntaharrastukset, työ/koulumatkat, hyötyliikunta.

---

---

---

---

### 4. Miten liikutte yhdessä perheen kanssa?

Esim. ulkoilu, harrastukset, retkeily.

---

---

---

---

### 5. Mitkä tekijät estävät teitä liikkumasta yhdessä perheen kanssa?

Esim. ajan puute, virikkeiden tai ideoiden puute, liikuntaympäristön tarjonta.

---

---

---

---

### 6. Mitkä asiat/tekijät motivoivat teitä perheenä liikkumaan?

Kerro esimerkkejä.

---

---

---

---

---

**7. Millä tavoin kiinnitätte huomiota omaan liikkumiseen? Entä lastenne liikkumiseen?**

Kerro esimerkkejä.

---

---

---

---

---

**8. Miten arjen ja viikonlopun liikunta eroaa teidän perheenne kohdalla?**

- Täysin
- Jonkin verran
- Ei ollenkaan
- Muu, mikä?

---

**9. Kysy lapseltasi; Mitä tykkäät tehdä eniten yhdessä vanhempien kanssa (liikunnallista toimintaa)?**

Jos useampi lapsi vastaa, ilmoita lapsen ikä.

---

---

---

---

---

**10. Muuttuivatko teidän perheenne liikkumistavat koronan myötä? Jos muuttui, miten.**

Esimerkiksi harrastetoiminta, yhteinen liikunta, uiminen, retkeily.

---

---

---

---

---