

Opinnäytetyö (AMK)

Fysioterapeuttikoulutus

2022

Janita Balk, Maria Leino

Aktiivisen elämäntavan edistäviä ja rajoittavia tekijöitä 5–6- vuotiailla lapsilla

— Kyselytutkimus varhaiskasvatusikäisten lasten
vanhemmille

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Fysioterapeuttikoulutus

2022 | 47 sivua ja 4 liitesivua

Janita Balk, Maria Leino

Aktiivisen elämäntavan edistäviä ja rajoittavia tekijöitä 5–6-vuotiailla lapsilla

– Kyselytutkimus varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille

Lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viime vuosina. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen, ja lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa jatkuu yleensä aikuisuuteen. Varhaisella terveyttä edistävällä toiminnalla voidaan edistää lasten kehitystä ja vähentää esimerkiksi kansansairauksien riskitekijöitä.

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää lasten liikunnallista elämäntapaa Varsinais-Suomen alueella selvittämällä liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä 5–6-vuotiailla lapsilla. Työn toimeksiantajana on Turun ammattikoulun Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori – tutkimusryhmä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin verkkokyselyllä ja siihen vastasi kahdeksan 5–6-vuotiaan lapsen vanhempaa. Kvalitatiivinen aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja kvantitatiivisesta aineistosta tarkasteltiin frekvenssejä.

Kyselyyn vastanneiden vanhempien mukaan lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat sosiaalinen ja fyysinen ympäristö, perheen ajalliset ja rahalliset resurssit sekä lapsen omat kiinnostuksen kohteet. Tämän opinnäytetyön tulokset tukevat aiempaa tutkimusta siitä, että vanhempien esimerkillä on suuri merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä selvittää laajemmalla otannalla esimerkiksi alueellisia eroja. Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää alueen lasten fyysistä aktiivisuutta tukevien palveluiden ja toimintaympäristöjen kehittämisessä.

Asiasanat:

Fyysinen aktiivisuus, lapset, kyselytutkimus, fysioterapia, liikunta, terveyden edistäminen

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy, Bachelor of Health Care

2022 | 47 pages and 4 pages in appendices

Janita Balk and Maria Leino

The factors promoting and limiting an active lifestyle of the children at the age of 5–6 years

– The survey for guardians of children in aged 5-6 years old

The children's physical activity has decreased in the last decades. Physical activity contributes to health benefits and active lifestyle usually continues from childhood into adulthood. Health promotion at an early age can promote children's development and decreases the risk factor for non-communicable diseases.

The aim of the thesis is to promote the children's active lifestyle in Southwest Finland by clearing the factors affecting physical activity of the children at the age of 5-6 years. This thesis is commissioned by research group "Liikkuva ja toimintakykyinen nuori ja lapsi" of Turku University of Applied Sciences.

The data of the thesis was collected with online survey. Eight parents of 5-6 years old kindergarten children answered the survey. The qualitative data were analysed by data-based method and from quantitative data frequencies were viewed. The data shows that social and physical environment, the resources of time and money and children's own interest affects to children's physical activity. According to previous studies and this thesis it can be concluded that especially the example of parents has a huge effect on children's physical activity. Follow-up research with wider sampling is necessary for example discovering regional differences. The results can be used to develop of services and environments in Southwest Finland which support children's physical activity.

Keywords:

Physical activity, children, survey, physiotherapy, exercise, health promotion

Sisältö

| | |
|--|-----------|
| 1 Johdanto | 6 |
| 2 Liikunta ja sen vaikutukset | 8 |
| 2.1 Liikunnan merkitys terveydelle ja kasvulle | 8 |
| 2.1.1 Liikunnan vaikutus sairauksien ehkäisyssä | 10 |
| 2.1.2 Liikunnan vaikutus mielenterveyteen | 12 |
| 2.2 Lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus ja sitä edistävät tekijät | 13 |
| 2.3 Lasten fyysistä aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä | 16 |
| 2.4 Fysioterapian hyödyntäminen lasten terveyden edistämässä | 17 |
| 3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä tutkimusongelmat | 19 |
| 4 Opinnäytetyön toteutus | 20 |
| 4.1 Aineistonkeruumenetelmänä verkkokyselylomake | 20 |
| 4.2 Aineiston analysointi | 24 |
| 5 Opinnäytetyön tulokset | 26 |
| 5.1 Liikkuminen sosiaalisena tapahtumana | 27 |
| 5.2 Lapsen omaehtoinen liikkuminen | 29 |
| 5.3 Passiiviset toiminnot | 30 |
| 5.4 Perheen resurssit ja voimavarat | 31 |
| 5.5 Ympäristön vaikutukset liikkumiseen | 33 |
| 6 Johtopäätökset ja pohdinta | 35 |
| 6.1 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset | 35 |
| 6.2 Jatkotutkimustarve | 38 |
| 6.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus | 39 |
| 6.4 Opinnäytetyön prosessi | 41 |
| Lähteet | 43 |

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Webropol-kyselylomake

Liite 3. Esimerkki sisällönanalyysistä

Kaaviot

| | |
|--|----|
| Kaavio 1. Varhaisvuosien päivittäisen aktiivisuuden suosituksen täyttyminen. | 27 |
| Kaavio 2. Vanhempien ja lasten yhteiset liikuntakerrat viikossa. | 28 |

Kuviot

| | |
|---|----|
| Kuvio 1. Opinnäytetyön sisällönanalyysin vaiheet | 25 |
| Kuvio 2. Opinnäytetyön tulokset fyysistä aktiivisuutta edistäväistä tekijöistä | 36 |
| Kuvio 3. Opinnäytetyön tulokset fyysistä aktiivisuutta rajoittavista tekijöistä | 37 |

1 Johdanto

Liikkuminen ja aktiivinen elämäntapa on tärkeää lapsuudesta lähtien, ja sen malli opitaan vanhemmilta. Tutkimusten mukaan fyysisesti aktiiviset lapset ovat myös yleisemmin aktiivisia aikuisena. (Virgara ym. 2019, 2.) Liikkuessa lapsi oppii sekä motorisia että sosiaalisia taitoja, jotka ovat molemmat tärkeitä kehityksen kannalta. Liikkumisella on positiivisia vaikutuksia lapsen kehityksen lisäksi psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Liikunta muun muassa parantaa aerobista kuntoa ja kognitiivisia kykyjä sekä lisää itseluottamusta. Toisaalta se myös vähentää masentuneisuutta sekä riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. (Virgara ym. 2019, 2.)

Virgaran (2019, 2) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Suomessa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on kartoitettu useammilla kansallisilla tutkimuksilla viimeisen 10 vuoden aikana. Näissä tutkimuksissa on tullut ilmi, että liikuntasuosituksen täyttävien lasten määrä laskee iän myötä (Kokko ym. 2019.) Esimerkiksi vuoden 2020 Move-mittaukset ovat osoittaneet 5. ja 8. luokkalaisten kestävyyskunnan heikentyneen (Opetushallitus 2020). Opetushallituksen (2020) artikkelissa kerrotaan istuvan elämäntavan ja yksipuolisen liikunnan vaikutusten näkyneen lasten kehojen liikkuvuudessa jo vuosia. Lapsena opittu passiivinen elämäntapa voi säilyä muuttumattomana läpi elämän, jonka vuoksi inaktiivisuuteen on erittäin tärkeää puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Passiivista elämäntapaa tukee osaltaan myös koko ajan modernimmaksi muuttuva maailma. (Helajärvi ym, 2015.) Passiivinen elämäntapa on haitaksi terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikkumattomuus voi aiheuttaa muun muassa ylipainoa, erilaisia sydän- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia, kipuja ja unenlaadun heikkenemistä. Lisäksi liikkumattomuus vaikuttaa negatiivisesti henkiseen hyvinvointiin ja esimerkiksi oppimiseen; lapsen voi olla vaikea keskittyä oppitunneilla ja muistaa opittavia asioita. (UKK-instituutti 2021b.)

Fysioterapeutin työhön kuuluu aktiiviseen elämäntapaan ohjaaminen ja sitä kautta passiivisen elämäntavan ehkäiseminen. Lisäksi fysioterapeutit vastaavat

sairauksien ja vammojen ennaltaehkäisystä ja niiden kuntoutuksesta. (Suomen Fysioterapeutit 2017.) Opinnäytetyö on tutkimuksellinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on tuottaa tietoa varhaiskasvatusikäisten lasten aktiivisuudesta sekä liikunnallisesta elämäntavasta. Opinnäytetyön tutkimusongelmana on mitkä tekijät edistävät ja rajoittavat liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan toteutumista varhaiskasvatusikäisillä lapsilla.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on vuonna 2021 perustettu Turun ammattikorkeakoulun LiiTo, Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori – tutkimusryhmä. Tutkimusryhmän tärkeimpiä teemoja ovat lasten ja nuorten aktiivisen toiminnan, liikunnan sekä urheilun edistäminen. Ryhmä on mukana kehittämässä toimintaympäristöä, joka edistää ja ylläpitää lasten liikkumista ja toimintakykyä. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Varsinais-Suomessa sijaitsevan päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää lasten liikunnallista elämäntapaa Varsinais-Suomen alueella selvittämällä liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tarkemmin tavoitteena on tunnistaa, mitkä tekijät edistävät ja rajoittavat lasten liikunnallisen elämäntavan toteutumista. Opinnäytetyön tulokset toimivat yhteenvetona toimeksiantajalle jatkotutkimuksia ja alueellista kehittämistä varten.

2 Liikunta ja sen vaikutukset

Liikunta on käsitteenä laaja-alainen ja yhtä määritelmää ei voida pitää ainoana oikeana. Nykyisin liikuntakäsitteellä tarkoitetaan yleensä vapaaehtoista, usein vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa ja liikkumista. Liikunnan tavoitteena voi olla esimerkiksi vaikuttaminen fyysiseen kuntoon ja terveyteen, elämyksien ja kokemusten tuottaminen tai palvelu välttämättömiä tai vapaaehtoisia tehtäviä. Näiden perusteella liikunta voidaan jaotella kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. (Vuori ym. 2012, 18.)

Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea tahdonalaisten lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta (Alves & Alves 2018; Vuori ym. 2012, 19–20). Fyysinen aktiivisuus kattaa vain fyysiset ja fysiologiset tapahtumat, eikä huomioi esimerkiksi tapahtuman psyykkisiä tai sosiaalisia vaikutuksia tai seurauksia. Fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus. Liikkumattomuudella tarkoitetaan hyvin minimaalista fyysistä aktiivisuutta, ei siis täydellistä lihasten käyttämättömyyttä. Fyysinen inaktiivisuus on haitaksi terveydelle ja voi aiheuttaa erilaisia sairauksia. (Vuori ym. 2012, 19–20.)

Liikunnalla on tutkitusti monia positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Välittömiä liikunnasta tulevia positiivisia vaikutuksia voi olla esimerkiksi mielialan kohentuminen, ajatustyöskentelyn terävöityminen, stressin lievittyminen sekä unenlaadun parantuminen. Säännöllisesti toteutettu liikunta auttaa myös ehkäisemään erilaisia sairauksia, esimerkiksi useita sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, erilaisia tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä joitakin syöpätauteja. (UKK-instituutti 2021b; Laukka 2022.)

2.1 Liikunnan merkitys terveydelle ja kasvulle

Varhaislapsuudessa liikunnan ensisijainen vaikutus on liikkumistaitojen kehittyminen (Vuori ym. 2013, 147). Edullisin aika motoristen taitojen oppimiselle on ensimmäiset 10 vuotta, joista kaikkein kriittisin aika on päiväkotikäisenä ja

ensimmäiset vuodet alakoulussa (Vuori ym. 2013, 145–147; Terve Koululainen 2022a). Liikunta on tärkeää aivojen hermostoverkkojen kehitykselle, ja taitojen oppiminen perustuukin hermostolliseen oppimiseen. Motorinen, eli hermostollinen oppiminen on tehokkainta, kun lapselle järjestetään mahdollisuuksia toimintoihin, jossa käytetään useita aisteja samanaikaisesti. Liikunnan tuloksena lapsi oppii hallitsemaan liikkeitään ja liikkumistaan lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintana. Liikkeistä ja niihin liittyvistä aistimuksista muodostuu lapselle liikemuisti, joka vaatii hermostoverkkojen uudelleenjärjestäytymistä. (Vuori ym. 2013, 145–147.) Liikkuminen on tärkeää motoristen taitojen kehittymiseksi, sillä vähäinen fyysinen aktiivisuus ja siitä seuraavat heikot motoriset taidot ovat yksi syy lapsille tapahtuville tapaturmille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22).

Parhaiten liikuntataitoja kehittää kiipeäminen, pallopelit sekä erilaiset juoksua ja hyppyjä vaativat leikit. Tärkeintä on, että liikunta on monipuolista. (Terve Koululainen 2022a.) Lapsuudessa liikunta on pääosin spontaania toimintaa. Kun lapsi saa itse valita tapansa liikkua, on se juuri hänen kehitysvaihettaan ja edellytyksiään vastaavaa. Liikunnan muodostuessa tärkeäksi osaksi pelejä ja leikkejä, alkaa lapsi ymmärtää liikuntataitojen ja suorituskyvyn merkitystä. Sen seurauksena osa lapsista innostuu kehittämään näitä taitoja jo alle kouluikäisenä. (Vuori ym. 2013, 145–147.)

Normaali fyysinen aktiivisuus lisää positiivisia terveysvaikutuksia riippumatta iästä, sukupuolesta, etnisestä taustasta, sosioekonomisesta asemasta tai kehon koostumuksesta (ERWCPT 2018, 4). Liikunta vaikuttaa erityisesti tuki- ja liikuntaelimestön kehitykseen. Lihasmassan ja voiman kehitys on suurinta kouluikäisillä lapsilla. (Vuori ym. 2013, 148–149.) Luuston vahvistumisen kannalta tärkeää on voimakkaita iskuja, tärähdyksiä ja vääntöjä sisältävä liikunta (Tasanto 2021; Vuori ym. 2013, 149). Myös nivelet tarvitsevat päivittäistä dynaamista eli vaihtelevaa kuormitusta kehittyäkseen (Vuori ym. 2013, 150).

Liikunnalla voidaan kehittää kestävyyskuntoa, jota kuvataan aerobisella kapasiteetillä eli maksimaalisella hapenottokyvyllä. Se tarkoittaa hengitys- ja verenkiertoelimestön kykyä kuljettaa happea ja lihasten kykyä käyttää sitä

energiantuotantoon maksimaalisessa rasituksessa. (Pullinen ym. 2017, 4.) Aerobisen kapasiteetin säilyminen lapsuudesta aikuisuuteen on todettu olevan kohtalaista. (Vuori ym. 2013, 148–151.) Lasten kestävyyskunnan on huomattu Move! -mittauksien mukaan heikentyneen tasaisesti viiden vuoden ajan. Osalla lapsista ja nuorista kestävyyskunto on jo arjen toimintoja vaikeuttavalla tasolla. (Opetushallitus 2020.) Sen vuoksi on tärkeää selvittää lasten inaktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja edistää fyysistä aktiivisuutta.

Lasten fyysisellä aktiivisuudella on tutkimusten mukaan vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin. Riippumatta lapsen iästä, lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden on todettu parantavan muistia, tarkkaavaisuutta ja ajattelua. Liikunnalla voidaan tutkimusten mukaan vaikuttaa erityisesti työmuistiin, avaruudelliseen hahmottamiseen ja kognitiiviseen joustavuuteen. (Bidzan-Bluma & Lipowska 2018, 3–6.) Positiiviset vaikutukset perustuvat muun muassa aivojen verenkierron lisääntymiseen, hapensaannin paranemiseen, välittäjäaineiden ja aivoperäisen hermokasvutekijän määrän sekä aivojen sähköisen aktiivisuuden lisääntymiseen (Pullinen 2017, 7). Tutkimukset esittävät, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti myös kielellisiin toimintoihin, kuten puheen kehitykseen, sekä uusien kielten ja sanojen oppimiseen (Bidzan-Bluma & Lipowska 2018, 6).

2.1.1 Liikunnan vaikutus sairauksien ehkäisyssä

Liikunnan terveysvaikutuksia ja sairauksia ehkäiseviä vaikutuksia lapsilla on tutkittu vähemmän kuin aikuisilla (UKK-instituutti 2020; Vuori ym. 2013, 147). Pitkään jatkunut liikunta saattaa vähentää riskiä sairastua, etenkin, jos riski sairastumiseen on keskivertoa korkeampi. Esimerkiksi ateroskleroosin kehittymisen merkkejä voi näkyä jo lasten valtimoissa. (Vuori ym. 2013, 147, 151–153.) LASERI-tutkimuksen mukaan lapsuusiän riskitekijöillä, kuten kohonneella kolesterolipitoisuudella, kohonneella verenpaineella ja lihavuudella on suuri merkitys ateroskleroosin muutosten synnyssä (LASERI – Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät -projekti 2013). Lapsuudessa todetut vaaratekijät ennustavat riskitekijöiden säilymistä aikuisuuteen, jonka vuoksi niiden varhainen ehkäisy on tarpeellista. Tavanomaisella liikunnalla on todettu olevan vain

heikkoja tai kohtalaisia positiivisia vaikutuksia riskitekijöihin, mutta runsaalla ja intensiivisellä liikunnalla on selvemmät myönteiset vaikutukset riskitekijöihin. Vaikutukset ovat selkeimmät silloin, kun riskitekijöiden taso on korkea. (Vuori ym. 2013, 147, 151–153.)

Lasten ylipaino on yleistynyt viime vuosikymmeninä ja se on kansanterveydellinen ongelma. Lapsena alkanut lihavuus jatkuu suurella todennäköisyydellä aikuisuuteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportin mukaan lasten ja nuorten ylipaino on yleistynyt vuosina 2014–2020. Alle kouluikäisten poikien ylipainon yleisyys on lisääntynyt kaksi prosenttiyksikköä ja tyttöjen ylipaino yhden prosenttiyksikön verran. (Jääskeläinen ym. 2021, 1, 7.) Lasten ylipainon lisääntymisen syitä ovat todennäköisesti fyysisen passiivisuuden lisääntyminen, kestävyyskunnan heikentyminen, päivittäiseen elämään liittyvien fyysisten aktiviteettien väheneminen ja runsaasti energiaa sisältävien aterioiden ja juomien nauttiminen. Biologisten riskitekijöiden, kuten sydän- ja verisuonitautiin, syöpään tai diabetekseen sairastumisen riskin kohoaminen, lisäksi liikapaino aiheuttaa motorisia haasteita, esim. haasteet koordinaation ja tasapainon kanssa, ja suhteessa liian pienen aerobisen kapasiteetin, minkä vuoksi liikunta tuntuu raskaalta. (Vuori ym. 2013, 153–155.) Se taas vaikuttaa liikuntaan osallistumiseen, mikä voi näkyä fyysisen aktiivisuuden vähentymisellä entisestään. (ERWCPT 2018, 4; Vuori ym. 2013, 153–155.) Ylipaino vaikuttaa fyysisen terveyden lisäksi myös psykososiaaliseen terveyteen (ERWCPT 2018, 4; Jääskeläinen ym. 2021, 7). Tutkimusten mukaan lasten lihavuutta voidaan vähentää liikunnalla ja päivittäisen aktiivisuuden lisäämisellä (Vuori ym. 2013, 154–155). Brown ym. (2019, 376) mukaan ruokavalio ja fyysinen aktiivisuus yhdessä voivat vähentää riskiä ylipainoon. Tutkimuksen mukaan yli kuusivuotiaille fyysinen aktiivisuus pelkästään voi vähentää lihavuutta. (Brown & Hooper 2019, 379–380.)

2.1.2 Liikunnan vaikutus mielenterveyteen

Maailman terveysjärjestö WHO on vuonna 2013 määritellyt mielenterveyden olevan ”hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan” (WHO n.d). ”Mielenterveys on voimavara, osa terveyttä ja tärkeää yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta”, Terveys- ja hyvinvoinninlaitos (2021) täydentää.

Puhuttaessa liikunnan vaikutuksista terveyteen, keskitytään usein objektiivisesti havaittaviin muutoksiin elimistössä, kuten esimerkiksi kohonneeseen kuntoon tai painon laskuun. Subjektiiiviset muutokset ovat kuitenkin yhtä tärkeitä. Tällaisia muutoksia voivat olla esimerkiksi mielihyvä, ilo ja virkistyminen, sekä itsetunnon ja minäkuvan kohentuminen. Nämä kaikki ovat olennaisesti yhteydessä hyvään mielenterveyteen. Liikunnan on todettu vähentävän masennus- ja ahdistusoireita, siitä saatavan mielihyvän ansiosta. Tämän lisäksi liikunta voidaan kokea palkitsevana. (Hosker ym. 2019. 172–174; UKK-instituutti 2021a.)

Suurin osa suomalaisista lapsista harrastaa liikuntaa ryhmässä, kertoo UKK-instituutti. Ryhmässä liikkuminen voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä ystävyiden ja läheisyyden kokemusta. Tutkimusten mukaan liikuntaryhmien toiminnalla voi olla yhteys lasten kokemuksiin hyväksytyksi tulemisesta, joka edistää mielenterveyttä. Yhteys voi olla tutkimusten mukaan kuitenkin myös negatiivinen ja lapsi voi kokea torjutuksi tulemisen tunteita. Liikuntaryhmässä ulkopuolelle jäämisen tunteet ja kiusaaminen voivat vaikuttaa kielteisesti lapsen kehitykseen, mielenterveyteen ja kokemukseen liikunnasta. (UKK-instituutti 2021a.)

Kilpaurheilun aloittaminen varhain voi johtaa liian yksipuoliseen ja kovaan harjoitteluun lapsena. Urheilun aseman liiallinen korostuminen arjessa voi vaikuttaa negatiivisesti lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Vuori ym. 2013, 146.) Pelkästään ohjattuihin harrastuksiin osallistuminen voi rajoittaa lapsen luovuutta ja mielikuvitusta, minkä takia on tärkeää, että aikaa jää myös omaehtoiseen liikkumiseen (Terve koululainen 2022b). Pahimmillaan liikunnasta voi syntyä

riippuvuus, jolloin siitä tulee pakonomaista, eikä siitä pysty pitämään taukoa edes väsyneenä tai sairaana. Riippuvuus liikuntaan voi kehittyä yhtäläisesti kilpaurheilijalle ja harrastelijalle. Liikunnan tehtävänä ei ole kuluttaa fyysisen ja henkisen terveyden voimavaroja, vaan edistää niitä. (UKK-instituutti 2021a.)

2.2 Lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus ja sitä edistävät tekijät

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen kuuluu vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä. WHO:n mukaan päivittäiseen liikuntamäärään tulisi sisältyä tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta (Chaput ym, 2020, 5). Sitä on esimerkiksi kovaa juokseminen kiinniottoleikeissä, trampoliinilla hyppiminen ja mäkien kiipeäminen. Kaksi tuntia tulisi olla reipasta, ja kevyttä liikuntaa. Lapsen fyysinen aktiivisuus on reipasta, kun lapsi esimerkiksi kävelee ripeästi, ajaa pyörällä, luistelee tai tanssii. Kevyttä liikkumista on esimerkiksi rauhallinen kävely, keinuminen ja monet leikit. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14–15.)

Piilo-hankkeessa (pienien lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seurannan tutkimus- ja kehittämishanke) tutkittiin vuosina 2019–2021 4–6-vuotiaiden lasten liikkumista. Tutkimustulosten mukaan suurin osa lapsista ylittää varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden minimimäärän. Tutkimuksessa kuitenkin selvisi, että vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden osuus jää useammin lapsilla saavuttamatta. Tutkimukseen osallistuvista lapsista 67 % saavutti suositusten mukaisen tunnin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta vuorokaudessa. Keskimäärin eniten vauhdikasta liikkumista kuului poikien ja vanhempien lapsien päiviin. (Sääkslahti ym. 2021a, 14, 63–66.)

Vanhemmilla on tärkeä rooli opettaa lapsia fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Virgara ym. (2019, 2) mukaan lapsena opittu liikunta-aktiivisuus jatkuu yleensä aikuisuuteen, jonka vuoksi on tärkeää saada lapselle positiivinen kokemus liikunnasta jo varhaisessa iässä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun (2016a, 18) mukaan perheet viettävät arkisin alle puoli tuntia yhteistä aikaa aktiivisten toimintojen parissa. Vuosina 2011–2013 toteutetun tutkimuksen mukaan vanhemmat liikkuvat 4–7-vuotiaiden lastensa kanssa viikon aikana keskimäärin

2–3 kertaa. Lisäksi perheen yhdessä liikkuminen, lapsen kyyditseminen harrastuksiin ja liikuntaan rohkaiseminen tapahtui myös noin 2–3 kertaa viikossa. Lapset ovat tutkimuksen mukaan kuitenkin melko eriarvoisessa asemassa vanhemmilta saatavan liikunnallisen tuen ja kannustuksen suhteen. Kävi ilmi, että kolmannes perheistä osoitti tukeaan liikunnallisuuteen keskimäärin 4–5 kertaa viikossa, kun taas kolmannes perheistä osoitti tukeaan liikunnallisuuteen vain kerran viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22–23.)

Tutkimusten mukaan vanhempien tuki ja kannustus on yksi johdonmukaisimmista tekijöistä, joka on yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmilla on suuri merkitys lastensa fyysisen aktiivisuuden kannalta ja omalla suhtautumisellaan vaikuttavat lapsen käsitykseen fyysisestä aktiivisuudesta – vanhemmat ovat lapsillensa roolimalleja. Vanhemmat voivat vaikuttaa positiivisesti lastensa fyysiseen aktiivisuuteen esimerkiksi liikkumalla yhdessä lapsen kanssa, seuraamalla ja kannustamalla lapsen liikkumista ja harrastamista, kuljettamalla lasta liikuntapaikkoihin, esimerkiksi uima- ja jäähalleihin, jalkapallokentälle jne., jossa lapsi voi liikkua ja harrastaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22–23.) Uusien harrastusten kehittymiseen voi vaikuttaa myös ikätoverit ja urheilun julkinen asema (Vuori ym. 2013, 146). Vanhemmat voivat tukea lasten aktiivisuutta vahvistamalla lapsen pätevyyden kokemusta kuuntelemalla lasta ja lisäämällä lasten osallisuutta. Se voidaan toteuttaa esimerkiksi antamalla lapsen suunnitella ja päättää asioita ikätaso huomioiden. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22.)

Vanhemmat voivat myös edistää lapsen liikkumista maksamalla erilaisia liikkumista mahdollistavia tai siitä aiheutuvia kuluja, kuten esimerkiksi osallistumismaksuja, vaatteita ja varusteita (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22–23). On osoitettu, että lelut ja liikuntavälineet vaikuttavat positiivisesti fyysisen aktiivisuuden määrään. Ne kiehtovat lasta ja voivat innostaa liikkumaan monipuolisesti. Liikuntavälineiden määrään voi vaikuttaa perheen sosioekonominen asema. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 27.) Kansainvälisten tutkimusten mukaan vanhemmat tukevat ja kannustavat lapsiaan liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen eniten lapsen varhaisvuosina.

Tuen määrä hiljalleen laskee lapsen tullessa kouluikänsä ja painottuu lopulta lähinnä liikuntaharrastuksiin kyyditsemiseen sekä varusteiden hankkimiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22–23.)

Yksi suurimmista muutoksista, joka on vaikuttanut lapsiperheiden elämään, on lastenhoitoon käytetyn ajan lisääntyminen 1980-luvulta 2010-luvulle. Positiivista on kuitenkin se, että päivähoitossa päiviin kuuluu merkittävästi leikkimistä, ulkoilua ja muuta puuhailua. Vanhemmat kokevat arkielämänsä kiireiseksi, jolloin liikkumiselle ei jää aikaa. Lisäksi liikkuminen lasten kanssa vaatii vanhempien mielestä liikaa panostusta (esim. vaatteiden pukeminen lapselle), jolloin helpompi vaihtoehto on jäädä kotiin. Vanhemmat toivovat yleisemmin, että he voisivat käyttää aikansa omaan liikuntaan ja ulkoiluun, joka taas voi olla hyvin erilaista, mitä lasten kanssa liikkuminen on. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a, 31) mukaan yli puolet 3–6 vuotiaista lapsista osallistuu johonkin ohjattuun liikunnalliseen toimintaan. Ohjatulla liikunnalla tarkoitetaan ulkopuolisen ohjauksessa tapahtuvaa liikuntaa, jota toteutetaan esimerkiksi urheiluseuroissa, liikuntakerhoissa ja kouluissa. Ohjatun liikunnan tarkoituksena on aktivoida lapsia liikkumaan enemmän myös omaehtoisesti ja luoda hyviä edellytyksiä liikunnan harrastamiselle. Se myös edistää uusien taitojen oppimista, antaa virikkeitä ja tarjoaa mukavaa yhdessäoloa kavereiden kanssa. (Terve koululainen 2022b.) Suomessa on vahva harrastamisen kulttuuri ja alle kouluikäisille lapsille on saatavilla paljon ohjattua liikuntaa yhdistysten, järjestöjen, urheiluseurojen ym. järjestämänä. Näillä tahoilla on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti lasten liikunnan aseman vahvistumiseen. (Sääkslahti ym. 2021b, 15–16.) Varhaiskasvatuksessa toteutuu keskimäärin yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. Ohjattu liikunta ei kuitenkaan riitä täyttämään fyysisen aktiivisuuden suosituksia päivittäin, jonka vuoksi lisäksi tarvitaan omatoimista liikkumista. (Opetus – ja kulttuuriministeriö 2016a, 31.)

Lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää myös liikkumiseen motivoivalla ympäristöllä. Ulkotilojen ja erityisesti luonnon on todettu lisäävän fyysistä aktiivisuutta. Ympäristön tarjoamat luonnolliset esteet rohkaisevat lapsia leikkimään aktiivisia leikkejä. Myös luonnon esteettisyys, kuten maisemat voivat

lisätä esimerkiksi kävelyn tai pyöräilyn mielekkyyttä. Lasten toimintaympäristöjen muokkauksilla ja välineistön lisäämisellä on saatu kohtalaisia, jopa voimakkaita vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen. (Wray ym. 2020, 104–110.) Esimerkiksi kunnilla on mahdollisuus vaikuttaa harrastuspaikkojen määrään ja laatuun ja tätä kautta edistää lasten liikkumista (Sääkslahti ym. 2021b, 15–16).

2.3 Lasten fyysistä aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä

Lasten fyysiseen inaktiivisuuteen voi vaikuttaa käytössä oleva viihde-elektroniikka. Se voi koukuttaa lasta pysymään sisällä ja uppoutumaan passiivisiin toimintoihin pitkiksi ajoiksi. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi tietokoneella ja pelikonsoleilla pelaaminen sekä television katsominen. Tutkimusten mukaan viihde-elektroniikkaa on enemmän käytössä lapsilla alemman toimeentulon perheissä. Viihde-elektroniikka ja pelit voivat kuitenkin myös kannustaa lasta liikkumaan. (Opetus – ja kulttuuriministeriö 2016a, 27.)

Raha voi olla yksi lasten fyysistä aktiivisuutta rajoittava tekijä. Lasten urheiluharrastukset ovat nykypäivänä hyvin kalliita lajista riippuen. Suosituimmat lajit ovat yleensä kalleimpia. Esimerkiksi jääkiekon harrastaminen voi maksaa vanhemmalle 3000 euroa vuodessa ja ratsastus jopa 10 000 euroa vuodessa. Syy korkeille hinnoille on harrastusten laadun parantumisessa: harjoitustilat ovat parantuneet, ammattivalmentajat on yleistyneet ja varusteet kehittyneet. (Myllyaho 2017.) Liikuntaharrastusten maksuja lisää myös harrastusintensiteetin eli harjoitusmäärien kasvaminen. Harjoitusmäärien kasvaessa myös ajanpuute voi nousta harrastamista rajoittavaksi tekijäksi. Jos harrastuspaikkoihin on pitkä matka kotoa, voi sinne kulkeminen olla ajankäytön kannalta haasteellista. (Puronaho 2014, 73.)

Ikävät kokemukset liikunnasta, kuten ryhmän ulkopuolelle jääminen, voivat vaikuttaa negatiivisesti lapsen kiinnostukseen liikuntaa kohtaan ja estää lasta innostumasta liikunnasta. Lapsille annettu positiivinen palaute suorituksista ja hyvin suunniteltu ryhmäliikunta on tärkeää liikuntamotivaation säilymisen

kannalta. Liikunta voi parhaimmillaan lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (UKK-instituutti 2021a.)

2.4 Fysioterapian hyödyntäminen lasten terveyden edistämisessä

WHO on määritellyt terveyden edistämisen olevan prosessi, joka antaa mahdollisuuden hallita ja lisätä terveyttä (WHO 2022). Terveyden edistäminen on kansanterveystyötä, jota säädellään useissa eri laissa. Terveyttä edistäväillä toimenpiteillä pyritään vaikuttamaan keskeisiin kansansairauksia aiheuttaviin syihin ja hillitsemään niiden hoidosta aiheutuvia kustannuksia. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.)

Fysioterapian tavoitteena on edistää yksilöiden aktiivista osallistumista arjen ja yhteiskunnan toimintoihin. Voidaan sanoa, että fysioterapeutit työskentelevät kuntoutuksen ja terveyden edistämisen rajapinnalla. Kuntouttavilla palveluilla pyritään parantamaan alentunutta toimintakykyä ja ennaltaehkäisevillä, terveyttä edistäväillä toimilla pyritään ehkäisemään mm. kansantauteihin sairastumista. (ERWCPT 2018, 9.) Yksi fysioterapian keskeisimmistä menetelmistä onkin terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta. (Suomen Fysioterapeutit 2017.)

Fysioterapeutit ovat tavanomaisesti työskennelleet terveyskeskuksissa, sairaaloissa ja kotikäynneillä kotiympäristössä. Viime vuosina on pohdittu, olisiko muita toimintaympäristöjä, joissa hyödyttäisiin fysioterapiapalveluista. On huomattu, että etenkin kouluissa olisi tarvetta fysioterapiapalveluille lasten inaktiivisuuden lisääntymisen vuoksi. (ERWCPT 2018, 9.)

Kouluympäristöä on kehitetty viime vuosina liikkumista tukevaksi mm. Liikkuva koulu – ohjelman avulla. Samalla on herännyt tarve tukea vähän liikkuvien ja toimintarajoitteisten lasten liikkumista vielä yksilöllisemmin. Tämän seurauksena on aloitettu kehittämään toimintamallia, jossa fysioterapeutti työskentelee kouluympäristössä. Mallin avulla voidaan ennaltaehkäistä inaktiivisuutta ja puuttua siihen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Ennaltaehkäisy on todettu olevan myös yhteiskunnan kannalta kustannustehokasta. (Suomen

Fysioterapeutit 2019, 2.) Tämän vuoksi inaktiivisuuteen johtavia syitä on tärkeää selvittää yhä nuoremmilla lapsilla.

Fysioterapeutit kouluille -työryhmän kirjoittaman suosituksen mukaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä voidaan vaikuttaa lasten sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Suosituksen mukaan fysioterapiaa kannattaisi hyödyntää etenkin vähän liikkuvien lasten terveyden edistämiseksi. (Suomen Fysioterapeutit 2019, 5.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa varhaiskasvatusikäisten lasten aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Toimeksiantajana olevan LiTo-tutkimusryhmän yksi tärkeimmistä teemoista on lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun edistäminen. Tutkimusryhmä on mukana kehittämässä lasten ja nuorten liikkumista edistävää fyysistä toimintaympäristöä alueellisesti. Sen tavoitteena on edistää lasten ja nuorten yhdenvertaisuutta ja osallisuutta. (LiTo – Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori 2021.) LiTo pyrkii toiminnallaan vaikuttamaan valtakunnallisten liikuntasuosituksien toteutumiseen alueellisesti.

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää lasten liikunnallista elämäntapaa Varsinais-Suomen alueella selvittämällä liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tarkemmin tavoitteena on tunnistaa tekijät, jotka edistävät ja rajoittavat lasten liikunnallisen elämäntavan toteutumista lasten vanhempien näkökulmasta katsottuna.

Opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat

1. Mitkä tekijät edistävät liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan toteutumista varhaiskasvatusikäisillä lapsilla?
2. Mitkä tekijät rajoittavat liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan toteutumista varhaiskasvatusikäisillä lapsilla?

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö on tapaustutkimuksen kaltainen laadullinen tutkimus. Tutkimuksessa haluttiin selvittää mitkä tekijät edistävät ja rajoittavat lapsen liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan toteutumista. Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena. Toimeksiantaja toimi Turun Ammattikorkeakoulun Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori -tutkimusryhmä.

Tutkimuksen yhteistyökumppanina oli Varsinais-Suomen alueella sijaitseva yksityinen päiväkoti ja siellä olevien 5–6-vuotiaiden päiväkotilasten vanhemmat. Päiväkodille tärkeitä teemoja ovat lasten oman ilmaisun tukeminen, luovat toimintatavat ja liikunta. Päiväkodin kautta tavoitettiin 14 lapsen vanhemmat, joista kyselyyn vastasi yhteensä kahdeksan vanhempaa.

Tutkittavat toimivat tapaustutkimukselle tyypilliseen tapaan näytteenä laajemmasta ilmiöstä (Vuori, J. N.d). Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien määrää suurempi merkitys on aineiston laadulla, sillä sen tulee toimia apuvälineenä ilmiön ymmärtämisessä (Vilkkä 2015, 97). Tarkoituksena ei ole tuloksien yleistäminen, jonka vuoksi pieni vastaajamäärä ei ole ongelma (Tuomi & Hirsjärvi 2018, 64). Opinnäytetyön kyselyn tapaustutkimusmaiseen otteeseen sekä aineiston laajuuteen vaikutti myös opinnäytetyön rajalliset resurssit kuten rajallinen aika. Tämän vuoksi kysely lähetettiin vain yhteen päiväkotiin.

Verkkokyselylomake (liite 2) ja sen saatekirje (liite 1) lähetettiin sähköpostilla päiväkodin johtajalle, joka välitti ne eteenpäin vanhemmille. Verkkokysely oli avoinna 3.-17.3.2022. Opinnäytetyön liitteestä kaksi löytyy esimerkkisivut tutkimuksen kyselylomakkeesta.

4.1 Aineistonkeruumenetelmänä verkkokyselylomake

Verkkokyselyt ovat yleistyneet nykypäivänä merkittävästi. Niiden tekemiseen on olemassa useampia alustoja ja yksi tunnetuimmista alustoista on Webropol. Sen avulla verkkokyselyiden luominen on yksinkertaista. Webropol vastaa itse

järjestelmänsä tietoturvasta ja toimivuudesta (Webropol 2018). Perinteisten tietokoneiden rinnalle on tullut erilaisia laitteita, esimerkiksi tabletit ja älypuhelimet. Verkkokyselyä tehdessä tulee huomioida niiden erilaisuus ja varmistaa lomakkeen toimivuus kaikissa laitteissa. Lomakkeen tulee olla jokaisella laitteella helppokäyttöinen. (Valli 2015, 47.) Lomakkeen toimivuuden testaaminen eri laitteilla on helppoa Webropolissa, sillä se näyttää lomakkeen esikatselutilassa sekä tietokoneella, tabletilla että älypuhelimella.

Verkkokysely valikoitui opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi sen vuoksi, että siihen olisi helppo osallistua missä ja milloin tahansa. Lisäksi vastausten saaminen nopeasti ja valmiiksi sähköiseen muotoon helpotti opinnäytetyön tekoa. (Huttunen, K. 2020; Ojasalo ym. 2014, 128.) Nopeus onkin verkkokyselyn yksi eduista, liittyessään sekä kyselyn toimittamiseen tutkittaville että lomakkeen palauttamiseen tutkijoille. Toinen etu on verkkokyselyn taloudellisuus, koska sähköisestä kyselystä ei aiheudu tutkijoille kuluja, mikä on opinnäytetyöprosessissa olennaista. (Valli 2015, 47.)

Verkkokyselyiden yksi vahvuuksista on visuaalisuus. Niissä voi helposti muokata ulkoasua, jolloin niistä tulee miellyttävämpiä täyttää. Kyselylomakkeen tulee olla selkeä ja helppolukuinen. Miellyttävä lomake vaikuttaa vastausmotivaatioon positiivisesti. On kuitenkin hyvä muistaa, että kaikkia ei miellytä samat asiat. (Valli 2015, 43, 47.) Opinnäytetyön verkkokyselylomake suunniteltiin ulkoasultaan neutraaliksi ja yksinkertaiseksi. Erityistä huomiota kiinnitettiin kysymysten muotoiluun kielellisesti, jotta ne olisivat mahdollisimman helppoja ymmärtää. Vehkalahden (2014, 48) mukaan helppo vastattavuus vähentää myös vastausväsymyksestä johtuvaa vastaamattomuutta. Kyselyä laadittaessa tulee kiinnittää huomiota myös kyselyn pituuteen ja kysymysten määrään. Vastaajan tulee säilyttää mielenkiinto kyselyn alusta loppuun. Mielenkiinnon säilymistä voidaan edistää sijoittamalla helpot kysymykset kyselyn alkuun, joiden avulla vastaaja ns. orientoituu aiheeseen. Arkaluontoisemmat kysymykset on taas hyvä sisällyttää kyselyn loppuun. Lisäksi toisistaan riippuvat kysymykset, esimerkiksi hyvin saman aihealueen kysymykset tulisi asettaa peräkkäin. Johdattelevia kysymyksiä tulisi taas välttää kyselylomakkeissa. (Valli 2015, 43.) Liian pitkä

kysely vähentää vastaamishalua, jonka vuoksi opinnäytetyön kysely pidettiin lyhyenä (Vehkalahti 2014, 48). Myös Luoto (2009, 1647–53) toteaa, että kysely toimii parhaiten, kun se on helppo täyttää ja vastaajina on valikoitunut joukko.

Verkkokysely voidaan välittää vastaajille suoraan tai vaihtoehtoisesti ylemmän tahon kautta. Jos lomake lähetetään suoraan vastaajille, tutkijat tarvitsevat vastaajien sähköpostiosoitteet tai muun kanavan, jolla lähettää lomake. Jos taas lomake lähetetään ylemmän tahon kautta, tutkijoiden ei tarvitse kerätä tutkittavien henkilötietoja. (Valli 2015, 48.) Opinnäytetyön kyselylomake lähetettiin päiväkodin johdon kautta tutkittaville, jotta välttyttiin henkilötietojen keräämiseltä.

Ojasalo ym. (2014, 121) mukaan kyselyn heikkoutena voidaan pitää saadun tiedon pinnallisuutta. Kyselyä luodessa on tärkeä miettiä aineistonkeruun kontekstia ja kysymysten muotoilua, sillä ne vaikuttavat vastausten laajuuteen (Löhr, Weinhardt & Sieber 2020, 9). Toinen haittapuoli kyselytutkimuksessa on se, että vastaaja ei välttämättä vastaa halutussa järjestyksessä kysymyksiin. Lisäksi vastaaja voi tutustua kysymyksiin etukäteen ja se voi vaikuttaa hänen vastauksiinsa. (Valli 2015, 45.) Opinnäytetyössä tämä ehkäistiin määrittelemällä kysymyksien vastausjärjestys, eikä kyselyssä päässyt etenemään ennen kuin edellisiin kysymyksiin oli vastattu.

Opinnäytetyössä käytetty kysely oli vakioitu, eli kaikilta kyselyyn vastaajilta kysyttiin samat asiat samalla tavalla, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta. Kyselyn hyvä puoli on myös se, että vastauksiin ei vaikuta tutkijoiden ilmeet, eleet tai äänenpainot, toisin kuin esimerkiksi haastattelussa voisi vaikuttaa. (Vilka 2015, 61; Valli 2015, 44.)

Kyselyyn valittiin sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymykset soveltuvat taustatietojen selvittämiseen, johon niitä käytettiin tässäkin tutkimuksessa. Monivalintakysymyksillä selvitettiin esimerkiksi lasten liikuntatottumuksia. Avoimien kysymysten tavoitteena oli spontaanit vastaukset (Vilka, 2015, 69). Niillä on mahdollista saada uusia ideoita ja perusteltuja mielipiteitä. Avoimien kysymysten avulla vastaaja saa muotoilla vastauksensa vapaamuotoisesti, joka voi tehdä vastauksista hedelmällisempiä.

(Valli 2015, 46, 71.) Avoimissa kysymyksissä on myös huonoja puolia: vastaukset voivat olla suurpiirteisiä, epätarkkoja tai aiheen vierestä sekä avoimiin kysymyksiin jätetään helposti vastaamatta. Lisäksi niitä on työlästä analysoida ja siihen menee paljon aikaa. (Valli 2015, 46, 71). Opinnäytetyön avoimet kysymykset toimivat hyvin, sillä vastaajat vastasivat suoraan kysymyksiin, eikä esimerkiksi aiheen ohi.

Kyselyn liitteenä oli saatekirje (liite 1), joka toimii tutkimuksen julkisivuna. Siitä käy ilmi mistä tutkimuksesta on kyse, keitä tutkimuksen tekijät ovat, tutkimuksen kohderyhmä, tutkimuksen tarpeellisuus ja mihin tutkimustuloksia tullaan käyttämään. Saatekirjeen tarkoituksena on herättää kiinnostusta ja luottamusta tutkimusta kohtaan sekä lisätä vastausmotivaatiota. Hyvin laadittu kirje vaikuttaa positiivisesti vastausten luotettavuuteen. (Ojasalo ym. 2014, 130–133; Vehkalahti 2014, 47–48.) Saatekirjeessä kerrotaan, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, osallistujien anonymiteetista ja mainitaan viimeinen vastauspäivämäärä. Tutkittaville kerrotaan heidän osallistumisensa tärkeydestä tutkimukselle ja heitä kiitetään yhteistyöstä. (Ojasalo ym. 2014, 130–133.)

Kyselylomakkeen esitestaus on tärkeää kyselyn onnistumisen kannalta. Testaajia ei tarvitse olla paljon - muutama perusjoukkoa vastaava ihminen riittää, jos he arvioivat kyselylomaketta kriittisesti (Vehkalahti 2014, 48; Vilkkä 2015, 71). Hyviä testaajia ovat tutkimuksen kohderyhmään kuuluvat, sillä silloin saadaan todenmukainen käsitys kyselyn toimivuudesta. Testaajien vastauksien ja arvioinnin pohjalta saadaan käsitys siitä, ymmärretäänkö kysymykset oikein, onko mukana turhia kysymyksiä tai jääkö jokin näkökulma huomioimatta. (Vehkalahti 2014, 48). Opinnäytetyön kyselylomake esitettiin henkilöillä, jotka sopivat tutkimuksen perusjoukkoon. Kyselylomaketta muokattiin esitestauksesta saatujen vastausten perusteella, jonka jälkeen kysely viimeisteltiin tarkistamalla sen kieliasu.

4.2 Aineiston analysointi

Kyselyn tulosten analysointiin käytettiin useampia työtapoja. Tutkimuksen analysointitavan määritti tutkimusmenetelmä, eikä kysymysten muoto (Vilkkä 2015, 70). Määrällisissä kysymyksissä tarkasteltiin frekvenssejä hyödyntäen Webropolin analysointityökalua. Kyselyn laadullisia kysymyksiä voidaan analysoida tilastollisin tai laadullisin keinoin (Valli 2015, 46). Opinnäytetyössä päätettiin käyttää avoimiin kysymyksiin laadullista menetelmää ja käsitellä vastauksia sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysillä etsitään merkityssuhteita ja -kokonaisuuksia (Vilkkä 2015, 105). Sen tavoitteena on aineiston jäsentäminen selkeään ja tiiviiseen muotoon, ilman tutkimukselle keskeisten tietojen häviämistä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on helpottaa aineiston tulkintaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 94.)

Aineistolähteisessä sisällönanalyysissä käsitteitä ja ilmauksia yhdistellään, jotta saadaan vastaus tutkimuskysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 94). Sisällönanalyysi aloitetaan aineiston pelkistämällä, jossa siitä karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennaiset tiedot pois (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92). Sen tavoitteena on lisätä aineiston informaatioarvoa. Pelkistämiseen kuuluu aineiston yksinkertaistaminen yksittäisiksi ilmaisuiksi. (Puusa & Juuti 2020, 145, 148.)

Pelkistämisen jälkeen ilmaukset ryhmitellään. Aineistosta etsitään samaa kuvaavia käsitteitä, mitkä muodostavat alaluokat. Luokittelua jatketaan niin, että alaluokkia yhdistellään yläluokkiin ja yläluokista muodostuu pääluokkia. Pääluokkien tulee olla yhteydessä tutkimusongelmaan. Luokittelun avulla aineisto tiivistyy. Luokittelun jälkeen aineisto käsitteellistetään, jossa valikoidusta tiedosta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Kuviossa 1 esitetään sisällönanalyysin vaiheet tiivistetysti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92–93.) Opinnäytetyön aineiston käsitteellistämisestä ja luokittelusta löytyy esimerkki liitteestä 3.



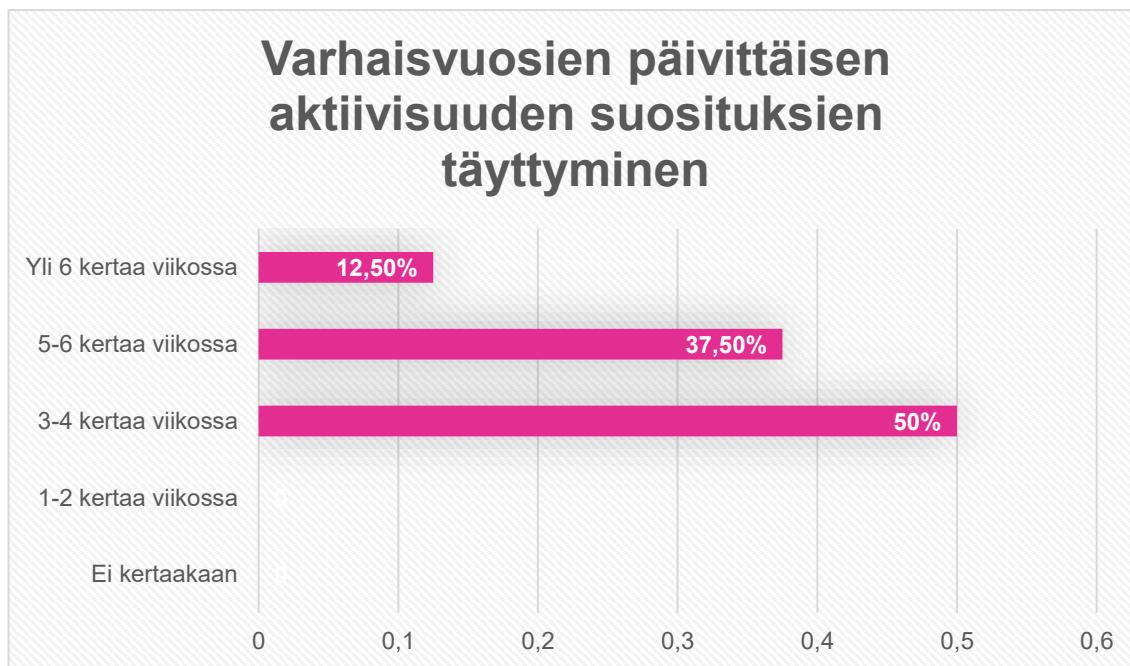
Kuvio 1. Opinnäytetyön sisällönanalyysin vaiheet (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92–93)

5 Opinnäytetyön tulokset

Tulokset perustuvat verkkokyselyssä saatuihin vastauksiin. Kysymyksillä haluttiin selvittää, mitä aktiviteetteja lasten päiviin kuuluu ja mitkä tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Kyselyn tulokset vastaavat tutkimuskysymyksiin, mitkä tekijät edistävät ja rajoittavat lasten fyysistä aktiivisuutta. Tulokset voidaan jakaa seuraaviin pääluokkiin: liikkuminen sosiaalisena tapahtumana, lapsen omaehtoinen liikkuminen, passiiviset toiminnot, perheen resurssit ja voimavarat sekä ympäristön vaikutukset liikkumiseen. Samaan pääluokkaan voi sisältyä fyysistä aktiivisuutta sekä edistäviä että rajoittavia tekijöitä. Alla kuvataan pääluokkien sisältöä hyödyntäen kyselyn vastauksia. Lainaukset on merkattu asiasisällön jälkeen lainausmerkein ja kursivoituna.

Tutkimuksesta kävi ilmi, että varhaiskasvatusikäisten liikunnallisiin toimintoihin kuuluu erilaiset liikunnalliset leikit sisällä ja ulkona, liikuntaharrastukset, kaudenmukaiset liikuntalajit ja hyötyliikunta. Lapset liikkuvat omaehtoisesti, varhaiskasvatuksessa, ohjatusti harrastuksissa ja yhdessä perheen kanssa.

Tutkimuksessa selvitettiin, kuinka moni kyselyyn osallistuneiden vanhempien lapsista täytti varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla lapsilla täytyi suositukset vähintään 3–4 kertaa viikossa (kaavio 1). Tästä huolimatta vanhemmat eivät kuitenkaan tunteneet Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemia suosituksia. Vastaajista kolme kertoi, etteivät suositukset ole ollenkaan tuttuja ja viisi vastaajaa kertoi joskus nähneensä tai kuulleensa niistä.



Kaavio 1. Varhaisvuosien päivittäisen aktiivisuuden suosituksien täytyminen

5.1 Liikkuminen sosiaalisena tapahtumana

Kyselyyn vastanneista neljä kertoi liikkuvansa lastensa kanssa 3–4 kertaa viikossa tai useammin (kaavio 2). Aikuisten esimerkki liikunnallisesta elämäntavasta ja perheen yhteiset liikuntahetket koettiin lasten liikkumista edistäviksi tekijöiksi. Vastaajat mainitsivat myös aikuisten kannustuksen ja innostuneisuuden olevan tärkeää lapsen aktiivisuuden edistämässä.

”Päätös ulkoilla päivittäin, se että myös vanhemmat nauttivat liikkumisesta ja kaipaavat raitista ilmaa...”

”Lähtemällä itse mukaan liikunnallisiin leikkeihin. Valitsemalla liikunnallisia harrastuksia.”

”Tsemppaamalla, olemalla itse mukana ja ymmärtämällä lasta”



Kaavio 2. Vanhempien ja lasten yhteiset liikuntakerrat viikossa.

Yksi tutkimukseen vastannasta nosti esiin lapsen kuuntelemisen tärkeyden. Samassa vastauksessa mainittiin, että lasten liikunnalliset tavoitteet tulisi asettaa realistisesti. Vastajaan mukaan aikuisten tulisi ymmärtää, että lasten voimavarat ovat yleensä aikuisia vähäisempiä.

”Masentavinta on, jos aikuisella on omiin voimiinsa suhteutettuja toiveita tai tavoitteita lapsen liikkumisesta, eikä aikuinen osaa ymmärtää, että lapsi saattaa jaksaa vähemmän ja se on ihan okei! Eli ilon ja kannustuksen kautta, ei tavoitteita niin korkealle, ettei lapsi niitä voi tavoittaa.”

Lasten fyysistä aktiivisuutta edistäväksi tekijäksi vastaajat nimesivät ohjatut liikuntaharrastukset. Harrastamisen mahdollistaminen on osa liikunnallisen elämäntavan roolimallina toimimista. Kyselyyn osallistuneiden vanhempien lapsista kuusi osallistui ohjattuun liikuntaharrastukseen 1–2 kertaa viikossa ja kaksi lapsista kolme kertaa tai useammin.

”...perheen yhteinen ja oma mieluinen liikunnallinen harrastus.”

”Säännölliset harrastukset ja...”

Varhaiskasvatus koettiin tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta edistävänä tekijänä. Varhaiskasvatuksessa päiviin kuuluu paljon leikkimistä ja ulkoilua sekä keskimäärin yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 31; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22). Vastauksissa nostettiin esiin varhaiskasvattajien rooli liikunnallisuuden edistäjinä.

”Päiväkodin kekseliäät aikuiset ja iso piha-alue...”

”Varhaiskasvatuksessa tapahtuva päivittäinen liikkuminen...”

5.2 Lapsen omaehtoinen liikkuminen

Lapsen omaehtoisella liikkumisella tarkoitetaan Terve Koululainen -hankkeen (2022) mukaan sellaista liikkumista, joka tapahtuu joko yksin tai muiden kanssa, lapsen omasta halusta ja mielenkiinnosta. Tutkimuksessa selvitettiin, minkälaisia liikunnallisia toimintoja lapsen päivään sisältyy. Näitä olivat esimerkiksi liikunnalliset leikit, pyöräily, hiihto ja mäenlasku.

”Liikunnalliset pihaleikit (hippa, palloleikit yms touhuilu), talvella: pulkkamäki, laskettelu, hiihto. Keväällä/kesällä pyöräily, skuuttailu, skeittailu.”

”Roolileikit sisällä on myös aika vauhdikkaita ja niihin sisältyy välillä lapsen itse keksimiä temppuratoja, tanssiesityksiä yms.”

Lapsen omaehtoiseen liikkumiseen vaikutti positiivisesti lapsen oma kiinnostus liikkumista kohtaan. Aktiivista lasta ei välttämättä tarvitse saada liikkumaan vanhemman toimesta, vaan lapsi aktivoi itse itseään keksimällä mielikuvituksensa pohjalta esimerkiksi toiminnallisia leikkejä ja temppuratoja.

”... lapsi on olemukseltaan aktiivinen ja liikkuvainen.”

”Toistaiseksi tuntuu, että liikkumisen riemu löytyy hyvin helposti ja spontaanisti. Jos lasta ei vie ulkoilemaan, vaikka kolaamaan, lapsi osaa aktivoi itsensä liikunnallisesti olohuoneessa helposti. Esim.

Sohva on trampoliini, hulavanteen läpi on kiva hyppiä, lähettipalvelu kuljettaa pikapostia juosten jne.”

”.. lapsi keksii ohjelmien pohjalta uusia leikkejä, myös toiminnallisia.”

5.3 Passiiviset toiminnot

Tässä tutkimuksessa passiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan paikallaan tapahtuvia toimintoja, kuten istuen leikkiminen, askartelu, television katselu ja pelaaminen. Tutkimuksen mukaan lasten päiviin kuuluvia passiivisia toimintoja ovat paikallaan tapahtuvat leikit, lukeminen, askartelu, piirtäminen ja ruutu-aika.

Kun tutkimuksessa selvitettiin, mitkä tekijät rajoittavat lasten fyysistä aktiivisuutta, nostivat vanhemmat esiin passiiviset toiminnot. Vanhemmat kertoivat lastensa liikkumista vähentävän lapsen oma kiinnostus passiivisia toimintoja kohtaan.

”Lapsen luontainen kiinnostus pöydän ääressä tehtäviä toimintoja kohtaan...”

Viihde-elektroniikan ääressä vietetyn ruutuajan koettiin vaikuttavan liikkumiseen negatiivisesti. Tutkimukseen vastanneista puolet kertoi lastensa viettävän viihde-elektroniikan parissa 0–1 tuntia päivässä ja puolet vastaajista 1–2 tuntia päivässä. Vanhemmat kertoivat lasten rauhoittuvan paikalleen esimerkiksi televisiota katsellessa. Osassa vastauksissa mainittiin viihde-elektroniikan passivoivan ja lasten jähmettyvän ruudun eteen. Vastaajien mukaan passiivisia toimintoja ja ruutu-aikaa rajoittamalla voidaan edistää lasten fyysistä aktiivisuutta.

”Mikäli ruutu-aikaa ei rajoita niin se rajoittaa ja passivoittaa. Olemme ruutuajan suhteen aika tiukkoja.”

”Lapsi jähmettyy kuin zombi laitteiden äärelle ja viihtyy niiden parissa, vaikka kuinka kauan ilman vanhempien asettamia rajoja.”

”Kun sammuttaa lastenohjelmat, liike alkaa heti.”

Aina viihde-elektroniikka ei kuitenkaan ole passivoiva tekijä, vaan se voi myös kannustaa lasta liikkumaan. Lastenohjelmista ja peleistä lapsi voi saada ideoita ja inspiraatiota omaan liikkumiseensa ja keksiä uusia leikkejä ja pelejä niiden pohjalta.

”...lapsi keksii ohjelmien pohjalta uusia leikkejä, myös toiminnallisia.”

Osa vastaajista mainitsi, ettei viihde-elektroniikalla ole vaikutuksia lasten liikkumiseen. Eräs vastaajista kertoi, että viihde-elektroniikan käyttö ajoitetaan aikoihin, jolloin lapsen toivotaankin rauhoittuvan paikalleen. Tällaisia hetkiä ovat esimerkiksi aikaisin aamulla tai iltaisin ennen nukkumaanmenoa.

”Ei vaikuta. Meillä lapsi katsoo ohjelmia tai pelaa usein esim. vanhempien iltapäiväkahvin aikaan (Pikku Kakkonen esim), aikaisin aamulla tai illalla juuri ennen nukkumaanmenoa. Nämä on muutenkin sellaisia hetkiä, jolloin rauhoitutaan ja ollaan ns. paikallaan, ei lapsen tarvitsekaan silloin liikkua tai olla liikunnallinen.”

5.4 Perheen resurssit ja voimavarat

Kyselyn vastaajien mukaan perheen resurssit ja voimavarat voivat vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä edistävästi että rajoittavasti. Vastaajat kokivat lasten fyysistä aktiivisuutta edistäviksi tekijöiksi vanhempien tarjoamat mahdollisuudet liikuntaan ja harrastamiseen. Vanhemmat kertoivat tukevansa lastensa liikunnan harrastamista kuljettamalla heitä harrastuksiin. Liikkumista edistäviksi tekijöiksi kuvattiin myös asianmukaiset varusteet ja harrastusvälineet. Näihin sisältyi mm. säänmukaiset vaatteet ja lajinmukaiset välineet. Lisäksi vastanneiden koteihin oli hankittu liikkumisvälineitä liikkumisen lisäämiseksi.

”Hyvät varusteet/kauden mukaiset vaatteet tekevät liikkumisesta mukavampaa.”

”Lapsen liikkuminen pitää mahdollistaa ulkoilemalla ja välillä kuljettamalla lapsia harrastuksiin.”

”Kuljetamme liikuntaharrastuksiin monta kertaa viikossa ja myös olemme osassa mukana harjoituksen ajan.”

”...kotona on voimistelurenkaat ja puolapuut.”

Perheen vähentyneet voimavarat koettiin tutkimuksessa lasten fyysistä aktiivisuutta rajoittavaksi tekijäksi. Syitä voimavarojen vähentymiselle kerrottiin olevan esimerkiksi sairastuminen, väsymys ja ajanpuute.

”Kiire vähentää mahdollisuuksia liikkua esim. pyörällä.”

”...vanhempien väsymys ohjata lasta toiminnan pariin.”

”Pitkät hoitopäivät ja kotimatka: ei jaksakaan enää illalla kotona panostaa liikkumiseen. Kovin monelle päivälle ei myöskään halua laittaa ohjattua harrastusta, koska sitten perheen yhteinen aika jää niin vähän.”

Perheen taloudellinen tilanne voi kyselyyn vastanneiden mukaan olla sekä lasten liikkumista edistävä että rajoittava tekijä. Hyvän taloudellisen tilanteen kerrottiin mahdollistavan eri lajien kokeilun ja harrastamisen. Heikompi taloudellinen tilanne taas koettiin rajoittavan lasten liikunnan harrastamista, koska harrastuskustannukset ovat korkeita. Osa vastaajista kertoi, ettei taloudellinen tilanne vaikuta harrastamiseen, sillä tarjolla on myös edullisia harrastusvaihtoehtoja ja varhaiskasvatusikäiset eivät vielä vaadi useita harrastuksia.

”Harrastukset ovat kalliita...”

”Meillä ei olisi varaa useisiin ohjattuihin harrastuksiin, mutta onneksi leikkipuistot ja luistelukentät ovat ilmaisia ja uimahallit edullisia.”

”Lajivalintoja ei tarvitse miettiä rahaperusteisesti - lapsi voi harrastaa mitä haluaa ja kokeillaan innokkaasti eri lajeja koko perhe.”

”Ei näin pienellä vielä mitenkään, sillä on parempi, ettei harrastuksia ole monta eri ja monena päivänä viikossa.”

5.5 Ympäristön vaikutukset liikkumiseen

Kyselyn vastaajat kokivat ympäristön vaikuttavan liikkumiseen sekä edistävästi että rajoittavasti. Vastaukset olivat melko yhdenmukaisia sen suhteen, että kesällä liikutaan enemmän ja talvella vähemmän. Kesäisin liikkuminen koettiin helpoksi ja spontaaniksi, kun taas syksyllä ja talvella huonot sääolosuhteet, kuten esimerkiksi pimeys, kylmyys, sateisuus ja liukkaus vaikuttivat selkeästi negatiivisesti liikkumiseen.

”Kyllä, kesällä ulkoillaan ja liikutaan päivittäin - talvella huomattavasti vähemmän sään ja pimeyden takia.”

”Kyllä vaikuttaa. Talvella ulkoliikunta on enemmän työn takana, kun kesällä se on spontaania. Sateinen, pimeä syksy ei myöskään hirveästi innosta ulkoiluun...”

Pandemiatilanne ei myöskään ole helpottanut liikkumista. Koronan vuoksi erilaiset liikuntapaikat ja -mahdollisuudet ovat olleet suljettuna tai niitä on vältelty tartuntavaaran vuoksi, joka on rajoittanut liikkumista. Pandemiatilanne nousi esiin kuitenkin vain yhdestä tutkimuksen vastauksesta.

”...koronan takia monet sellaiset sisäliikuntamahdollisuudet, joissa vanhemmat harrastaa lasten kanssa on olleet tauolla tai emme ole halunneet niihin mennä, joten tämäkin on ollut rajoite.”

Asuinalueella oli paljon merkitystä liikkumiseen tutkimuksen mukaan. Moni vastaajista asui lähellä puistoja, luistelukenttiä, uimahalleja ja metsiä, joka koettiin liikkumista edistäväksi tekijäksi. Liikuntapaikkojen sijaitseminen lähellä kotia helpotti vastaajien mukaan liikkumista ja liikkumaan lähtemistä. Lisäksi oma piha ja naapurustossa asuvat ikätoverit lueteltiin liikkumista edistäväksi tekijäksi.

”Asumme lähellä ulkoilureittiä, jonne on mukava lähteä liikkumaan.”

”Edistäviä: paljon ikätovereita, leikkipuistoja, luistelukenttiä ja uimahalli lähellä...”

”Aivan vieressä kaupungin suurimmat puistot, mikä helpottaa ulkoilua selvästi.”

Sitä vastoin harrastuspaikkojen ja metsäalueiden sijaitseminen kaukana kotoa koettiin liikkumista rajoittavaksi tekijäksi. Pitkät välimatkat luontoon ja harrastuksiin saattavat vaatia enemmän suunnittelua ja aikataulutusta, jolloin liikkumaan lähteminen koetaan työläämpänä.

”Luontoon pitää lähteä erikseen autolla mikä rajoittaa spontaaneja retkiä. Osa harrastuksista on myös automatkan päässä.”

”Meillä rajoitteita on todella vähän, ainoana ehkä uimisen osalta se, että uimahalli on kaukana (n. 15 km).”

Liikkumista rajoittaviksi tekijöiksi asuinalueella koettiin lisäksi ympäristön turvattomuus, kuten lähellä olevat autotiet, ja epäsiisteys. Turvallisuuden takia taajamassa asuvan lapsen liikkuminen voi olla usein aikuisesta kiinni, koska lasta ei voi vielä päästää yksin ulos liikkumaan.

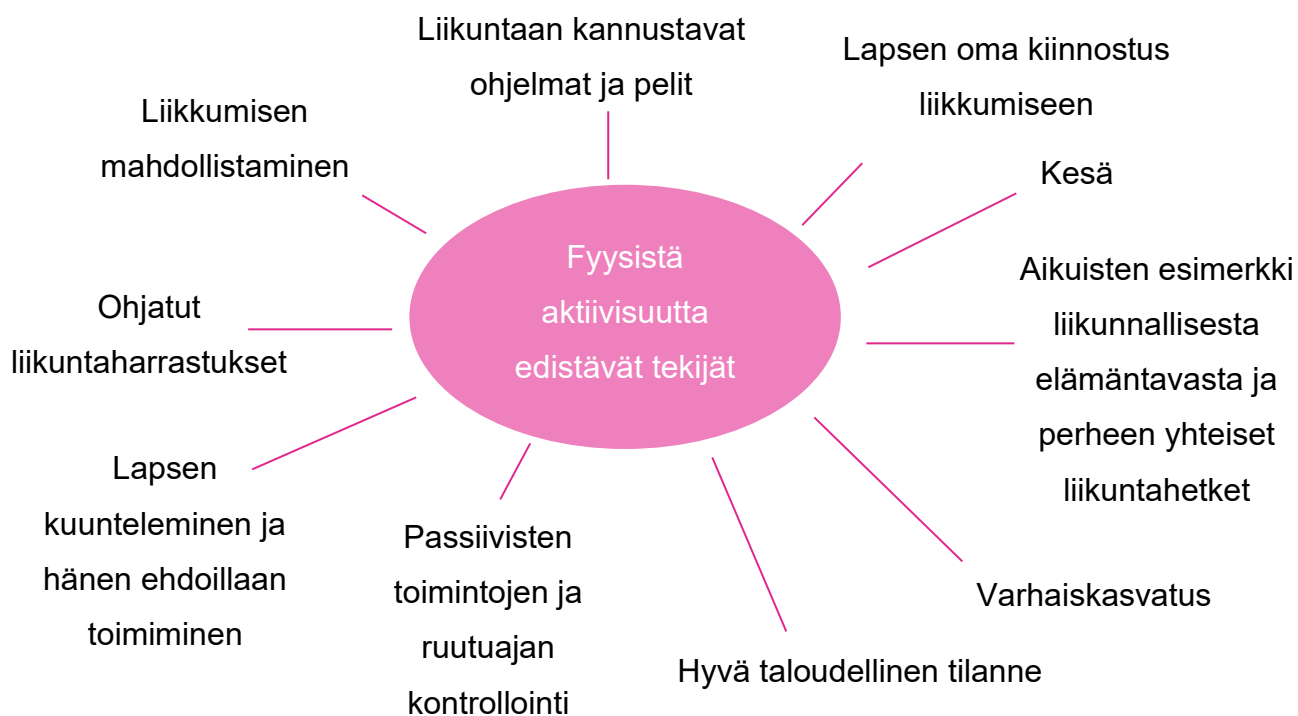
”...rajoittavia: kantakaupungin autotiet ja koirankakka, joita täytyy varoa.”

”Koska asumme taajamassa, emme uskalla päästää vielä 4-vuotiasta ulos ilman aikuisia, joten lapsen ulkoilu on aikuisista kiinni...”

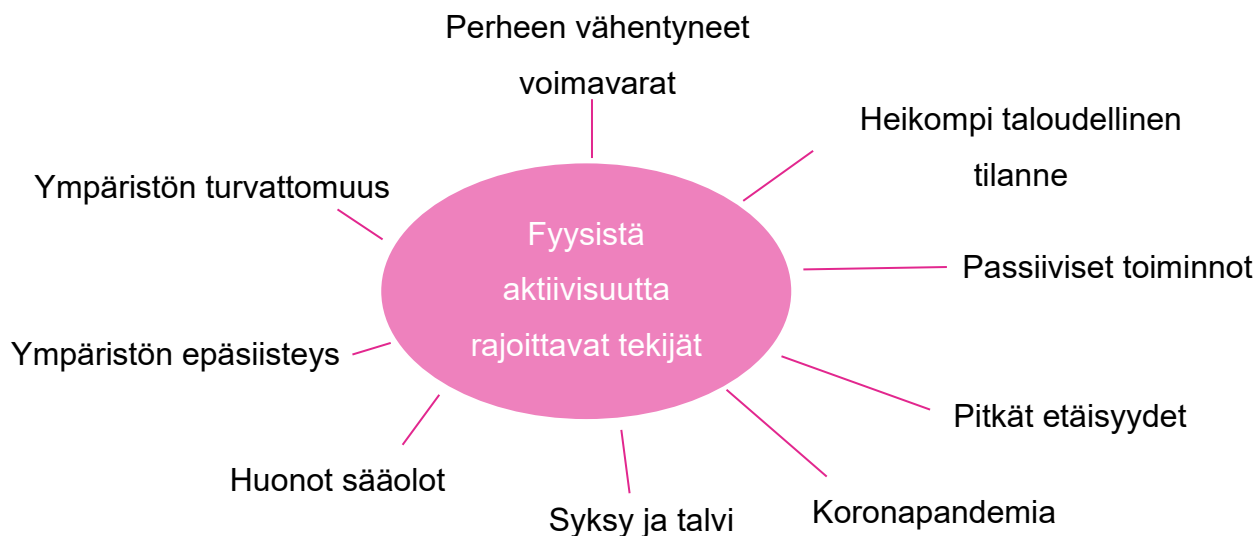
6 Johtopäätökset ja pohdinta

Fysioterapian osaamisalueisiin kuuluu liikkuminen ja terveyden edistäminen (Suomen Fysioterapeutit 2017). Terveyden edistämiseen kuuluu myös ennaltaehkäisevä toiminta. Jotta lasten inaktiivisuutta ja sen tuomia negatiivisia terveysvaikutuksia voidaan ennaltaehkäistä, tulee tuntea fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Esimerkiksi lasten heikot motoriset taidot on todettu olevan yksi syy lapsille tapahtuville tapaturmille, joita voitaisiin ennaltaehkäistä tukemalla motoristen taitojen kehittymistä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22). Fysioterapian tarkoituksena on edistää kaiken ikäisten aktiivista osallistumista (Suomen Fysioterapeutit 2017). Erityisesti lasten fysioterapian tarkoituksena on tukea lapsen tuki- ja liikuntaelimestön kehitystä ja ennaltaehkäistä tulevia pulmia. Tavoitteena on mahdollistaa lapsen omatoiminen ja itsenäinen ikätasoinen liikkuminen sekä kokonaisvaltaisen kehityksen turvaaminen. (Eksote n.d.)

6.1 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset



Kuvio 2. Opinnäytetyön tulokset fyysistä aktiivisuutta edistävästä tekijöistä.



Kuvio 3. Opinnäytetyön tulokset fyysistä aktiivisuutta rajoittavista tekijöistä.

Opinnäytetyön kyselyn tuloksista tuli ilmi, että varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät olleet kyselyyn vastanneille tuttuja. Siitä huolimatta suositukset täyttyivät kaikilla tutkimukseen osallistuneiden lapsilla ainakin osittain, mikä oli opinnäytetyön tekijöiden mielestä mielenkiintoinen ilmiö. Toisaalta tekijät myös pohtivat sitä mahdollisuutta, että tutkimukseen vastanneet vanhemmat arvioivat alakanttiin lastensa aktiivisuuden, koska fyysistä aktiivisuutta arvioidessa voi helposti ajatella vain esimerkiksi ohjattuja liikuntaharrastuksia, eikä huomioi hyötyliikunnan määrää tai pihaleikkejä.

Kyselyn tuloksissa nousi esiin vanhempien tuen ja kannustuksen merkitys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, mikä on myös Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun (2016b, 22–23) mukaan yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka on yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Julkaisun mukaan vanhempien suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa lapsen käsitykseen liikunnasta – vanhemmat toimivat lastensa roolimalleina liikunnallisesta elämäntavasta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22–23). Vanhemmat tukivat kyselyn vastauksien mukaan lapsiaan esimerkiksi mahdollistamalla liikuntaharrastukset ja liikkumalla yhdessä. Kuitenkin Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun (2016b, 22–23)

mukaan lapset ovat eriarvoisessa asemassa vanhemmilta saatavan tuen ja kannustuksen suhteen.

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esiin myös lapsen kuuntelemisen tärkeys. Lapsen kuunteleminen ja osallisuuden lisääminen vahvistavat lapsen pätevyyden kokemusta sekä tukevat fyysistä aktiivisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22). Tuloksissa tuli esiin, että lasten liikunnalliset tavoitteet tulisi asettaa realistisesti. Realistiset ja saavutettavat tavoitteet motivoivat lasta liikkumaan ja niiden saavuttaminen antavat lapselle positiivisen kokemuksen. Mikäli lapsi ei saa positiivisia kokemuksia ja palautetta liikkumisestaan, se voi lannistaa hänen liikkumismotivaatiotaan (UKK-instituutti 2021a).

Useammasta vastauksesta nousi esiin sääolosuhteet fyysistä aktiivisuutta rajoittavana tekijänä. Esimerkiksi kylmyys, sateisuus ja liukkaus koettiin rajoittavan liikkumista. Opinnäytetyössä ei selvinnyt vaikuttavatko sääolosuhteet suoraan lasten liikkumiseen vai esimerkiksi vanhempien mallin kautta. Lisäksi opinnäytetyön tuloksissa huomattiin, että ympäristöllä on vaikutusta lasten liikkumiseen. Esimerkiksi puistojen läheisyydellä ja ympäristön siisteydellä on vaikutusta. Myös Wray ym. (2020, 104–110) mainitsevat tutkimuksessaan luonnon selkeästi lisäävän fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi heidän tutkimuksessaan tuli ilmi, että rakennetun ympäristön muokkauksilla sekä erilaisten välineistöjen, eli esimerkiksi leikkipuistojen ja liikuntapaikkojen, lisäämisellä on saatu positiivisia tuloksia fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

Ohjattu liikunta nousi opinnäytetyön tuloksissa useamman kerran esiin aktiivista elämäntapaa edistävänä tekijänä. Ohjatussa ryhmässä liikkuminen voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Aiempien tutkimusten mukaan liikuntaryhmien toiminnalla voi olla yhteys lasten kokemuksiin hyväksytyksi tulemisesta, mikä edistää mielenterveyttä. (UKK-instituutti 2021a.) Lisäksi ohjattu liikunta voi aktivoida lapsia liikkumaan enemmän myös omaehtoisesti (Terve koululainen 2022b). Opetus ja kulttuuriministeriö (2016a, 31) painotti julkaisussaan, että lasten omaehtoinen liikkuminen on tärkeää, sillä ohjattu liikunta ei riitä täyttämään fyysisen aktiivisuuden suosituksia.

Viihde-elektroniikka mielletään usein inaktiivisuutta lisääväksi tekijäksi. Opinnäytetyön tuloksissa vanhemmat kuvasivat esimerkiksi television katselun vähentävän liikkumista. Kuitenkin yhdessä vastauksessa nostettiin esiin näkökulma, että ohjelmat ja pelit voivat toimia myös toiminnallisten leikkien inspiraationa. Nykypäivänä on herätty viihdeteollisuuden mahdollisuuksiin kannustaa liikkumiseen ja on kehitetty useita pelejä, jotka aktivoivat liikkumaan.

Opinnäytetyöprosessin aikana elämään on vaikuttanut paljon maailmanlaajuinen koronapandemia. Kyselyn vastauksista vain yhdessä mainittiin pandemian vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Voisi ajatella, että opinnäytetyön kyselyyn vastanneet eivät ole antaneet pandemian rajoittaa liikkumista, vaan on keksitty vaihtoehtoisia tapoja liikkumiselle, kuten esimerkiksi luonnossa retkeily.

6.2 Jatkotutkimustarve

Jatkossa olisi hyödyllistä selvittää opinnäytetyön aihetta laajemmalla otannalla. Se mahdollistaisi yleistettävyyden alueellisesti ja antaisi mahdollisuuden selvittää syvällisemmin edistäviin ja rajoittaviin tekijöihin vaikuttavia mahdollisia muita tekijöitä. Opinnäytetyössä ei selvitetty kyselyyn vastanneiden asuinalueita, mutta todennäköisesti vastaajat asuivat melko samalla alueella. Jatkossa olisi tarpeen kartoittaa koko Varsinais-Suomen aluetta ja mahdollisia alueellisia eroja.

Toimeksiantajana toiminut LiiTo -tutkimusryhmä on mukana kehittämässä lasten liikkumista ja toimintakykyä edistävää toimintaympäristöä Varsinais-Suomen alueella. Tulevaisuudessa voisi tutkia, miten lasten liikunnallista elämäntapaa voidaan edistää. Jatkossa voisi miettiä, miten kukin sektori voi toimillaan vaikuttaa lasten liikkumiseen. Sääslahden ym. mukaan (2021b, 15–16) kunnilla on mahdollisuus vaikuttaa harrastuspaikkojen määrään, laatuun sekä harrastuskustannuksiin. Valtion hallinto puolestaan voi tukea aktiivisuutta suuntaamalla voimavaroja ennaltaehkäisyyn. Myös liikunta- ja urheiluseuroilla on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti lasten liikunnallisuuteen. (Sääkslahti ym. 2021b, 15–16.)

Edeltä mainittujen ja varhaiskasvatuksen lisäksi lasten vanhemmilla on suuri vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 18). Sekä tässä opinnäytetyössä että aiemmissa tutkimuksissa vanhempien rooli on nostettu useasti esiin. Piilo-hankkeen mukaan vanhempien osuudesta lasten fyysiseen aktiivisuuteen tiedetään vain vähän (Sääkslahti ym. 2021, 136–137), jonka vuoksi tulevaisuudessa olisi hyödyllistä tutkia lisää heidän rooliaan.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Verkkokyselyä toteuttaessa pitää aina tiedostaa se riski, että vastauksia ei välttämättä tule suunnitelmien mukaan. Kyselyt ovat yleistyneet niin paljon, että monet kokevat niiden täyttämisen työlääksi, jonka vuoksi ne sivuutetaan suoraan. Opinnäytetyön tekijät yrittivät motivoida kohderyhmäänsä kertomalla kyselynsä saatekirjeessä, että vastaaminen kyselyyn vie arviolta vain 15 minuuttia. Lisäksi tekijät lähettivät muistutusviestin kyselyyn vastaamisesta, jonka jälkeen vastauksia saatiin lisää.

Aineisto kerättiin tapaustutkimuksen tapaan yhden päiväkotiryhmän vanhemmilta, mikä vaikutti vastausten määrään ja tulosten luotettavuuteen. Tuloksia ei voida yleistää suoraan muihin samanikäisiin lapsiin, sillä tulokset kertovat vain kyseisen päiväkotiryhmän lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei kuitenkaan ole tulosten yleistäminen (Tuomi & Hirsjärvi 2018, 64). Tarkoituksena oli valottaa tutkimusongelmaa kahdeksan vanhemman kautta. Opinnäytetyö toimisi hyvin laajemman tutkimuksen esitutkimuksena. On mahdollista, että laajemmalla ja isommalla otannalla voitaisiin saatuja tuloksia yleistää ja tehdä niistä laajempia johtopäätöksiä.

Laadullista tutkimusta tehtäessä eettisyyden arviointi on erityisen tärkeää, sillä siinä suositaan menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille. Mitä vapaamuotoisempia ja lähempänä arkielämän vuorovaikutusta tutkimusmenetelmät ovat, sen tärkeämpää on korostaa tutkimuseettisiä kysymyksiä. Avoimien menetelmien haasteena on myös vaikeus pohtia kaikkia

mahdollisia eettisiä ongelmia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125.) Opinnäytetyön menetelmänä käytetty kysely ei tuonut vapaamuotoisemman haastattelun kaltaisia haasteita, esimerkiksi tutkija ei vaikuttanut vastaustilanteeseen läsnäolollaan. Avoimien kysymyksien asettelussa pyrittiin neutraaliuteen ja välttämään johdattelua sekä ennakoasenteiden syntymistä.

Tutkimusta tehdessä pohditaan tutkimuksen eettistä kestävyyttä, eli tutkimuksen laatua. Tutkimussuunnitelman ja -asetelman on oltava laadukkaita sekä raportin huolella laadittu. Eettinen sitoutuneisuus ohjaa hyvää tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 127.) Opinnäytetyön tekijät ovat pyrkineet laadukkaaseen työhön koko prosessin aikana, mutta heidän kokemattomuutensa on saattanut vaikuttaa arviointikykyyn.

Eettiseen kestävyyteen ohjaa myös tutkimuksen johdonmukaisuus, joka on yksi hyvän tutkimuksen kriteereistä. Tutkimuksen johdonmukaisuuteen voi ohjata sovitut käytännöt, joita käyttäessä tutkittava tietää mitä tekee. Lisäksi johdonmukaisuus korostuu argumentaatioissa, eli siinä minkälaisia lähteitä käyttää ja miten niitä käyttää. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127.) Opinnäytetyössä on pyritty johdonmukaisuuteen noudattamalla tieteellisen tutkimuksen prosessin vaiheita ja sisällönanalyysi on tehty aineistolähtöisen analyysin periaattein.

Tutkimusta tehdessä eettisyys tulee ottaa huomioon jo aiheen valinnassa. Aihetta rajatessa keskustellaan, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129.) Opinnäytetyön aihetta valittaessa eettistä rajausta oli pohdittu jo toimeksiantajan toimesta. Aihe valittiin, koska se on tärkeä palveluiden kehittämisen kannalta.

Tutkimuksen eettiseen perustaan kuuluu edellä mainittujen lisäksi tutkittavan suoja (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Opinnäytetyössä tutkittavien suojasta pyrittiin pitämään huolta esimerkiksi laatimalla tutkimuskutsun yhteyteen saatekirje. Saatekirjeestä selvisi tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät, joiden kertominen kuuluu tutkittavien suojaan. Lisäksi siinä mainittiin, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja siitä on oikeus kieltäytyä. Tutkittavien suojaan kuuluu, että osallistuja tietää antaessaan luvan, mistä

tutkimuksessa on kyse. Opinnäytetyössä kerätyt tutkimustiedot ovat luottamuksellisia, niitä ei luovutettu ulkopuolisille ja ne hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyön tutkimus tehtiin nimettömästi, mikä kerrottiin tutkittaville saatekirjeessä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Opinnäytetyön luotettavuutta lisääviä tekijöitä on tutkimusprosessin julkisuus, raportointi ja prosessia arvioivat tutkijakollegat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142). Opinnäytetyö esitettiin suunnitelmavaiheessa ja valmiina, jolloin opiskelijakollegoilla ja ohjaavalla opettajalla oli mahdollisuus arvioida tutkimusta. Prosessin aikana hyödynnettiin vertaisarviointia, jolloin opponoijat tarkastelivat työtä.

Luotettavuuden puolesta puhuu myös se, että saadut tulokset tukevat ilmiötä kuvaavaa teoriaa ja aikaisempia tutkimuksia. Opinnäytetyön luotettavuutta tarkastellessa on huomioitava objektiivisuuden ongelma, eli ovatko havainnot luotettavia ja puolueettomia. Puolueettomuuteen vaikuttaa, kuinka opinnäytetyön tekijät pyrkivät ymmärtämään tutkittavien vastauksia sellaisenaan vai suodattuuko vastaukset tekijöiden oman kehyksen läpi. Opinnäytetyön tekijän omaan kehykseen vaikuttaa esimerkiksi ikä, sukupuoli ja aikaisempi tieto. Laadullisessa tutkimuksessa myönnetään, että tutkimuksen tekijä vaikuttaa tutkimukseen, sillä hän on keskeisessä roolissa tutkimuksen kaikissa vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.)

6.4 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön aihe nousi esiin Turun Ammattikorkeakoulun LiTo-tutkimusryhmän tarpeesta. Toimeksiantajana toimivan tutkimusryhmän toiveena oli saada selvitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä, joita he voivat hyödyntää jatkotutkimuksissaan. Toimeksiantajan kautta löytyi Varsinais-Suomen alueelta yhteistyöpäiväkoti, jossa tutkimuksen aineistonkeruu suoritettiin.

Tutkimus päätettiin tehdä laadullisena tutkimuksena, sillä tavoitteena oli kuvailla ilmiötä ja laajentaa käsityksiä aihepiiristä. Alun perin tutkimusmenetelmäksi

valikoitui kyselyn ja Learning Cafe -menetelmän yhdistelmä. Learning Cafe -menetelmä on työkalu, missä on tarkoituksena tutkittavien välillä käydyn pienryhmäkeskusteluiden kautta kasvattaa näkökulmien laajuutta (Löhr, Weinhardt & Sieber 2020, 1–2). Kyselyn tavoitteena oli orientoida tutkittavia tutkimusaiheeseen ja vastausten kautta ohjata ryhmätapaamisessa kysyttävien kysymysten asettelua. Learning Cafe –menetelmän avulla oli tarkoitus varmentaa tutkimuksen muissa vaiheissa kerättyä tietoa (Löhr, Weinhardt & Sieber 2020, 7–9). Kuitenkin vallitsevan pandemiatilanteen takia ryhmätapaamisen järjestäminen vanhempien kanssa ei onnistunut. Ainoaksi aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui verkkokysely, joka koostui pääasiallisesti avoimista kysymyksistä.

Verkkokysely välitettiin vanhemmille päiväkodin johdon kautta sähköisesti, jotta välttyttiin henkilötietojen keräämiseltä. Kyselyn vastaukset analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön valmistuttua se esitettiin seminaarissa ja julkaistiin Theseuksessa.

Lähteet

Alves, J. & Alves, G. 2018. Effects of physical activity on children's growth. *Journal de Pediatria*, Vol. 95, Supplement 1, 72-78. Viitattu 10.1.2022 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002175571831026X>

Bidzan-Bluma, I. & Lipowska, M. 2018. Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systemic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Viitattu 12.1.2022 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29671803/>

Brown, T. & Moore, H. 2019. Interventions including diet and physical activity shown to be effective in preventing obesity in children: a Cochrane review. *Arch Dis Child Educ Pract Ed* 2020. Vol 105, No 6, 379-380.

Chaput, J-P.; Willumsen, J.; Bull, F.; Chou, R.; Ekelund, U.; Firth, J.; Jago, R.; Ortega, F. & Katzmarzyk, P. 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 17:141. Viitattu 17.12.2021 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239009/>

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus n.d. Lasten fysioterapia. Viitattu 10.1.2022 <https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/fysioterapia/lastenfysioterapia/Sivut/default.aspx>

European Region of the World Confederation for Physical Therapy 2018. Promoting Physical Activity in Children, the Role of Physiotherapists. EU Platform for Action on Diet, Physical Activity and Health. Action number 1609. Viitattu 5.9.2022 <https://www.erwcpt.eu/file/164>

Helajärvi, H.; Lindholm, H.; Vasankari, T. & Heinonen, O. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 131(18). 1713–1718. Viitattu 10.1.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430#s3>

Hosker, D.; Elkins, R. & Potter, M. 2019. Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition and Sleep. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. Vol. 28, Issue 2, 171–193. Viitattu 5.10.2022 <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>

- Huttunen, K. 2020. Miten tehdä nettikysely? Viitattu 11.1.2022
<https://www.zoner.fi/digitaalinen-markkinointi/nettikysely/>
- Innokylä n.d. Learning cafe eli oppimiskahvila. Viitattu 3.12.2021
<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila>
- Juusa, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen menetelmät ja näkökulmat. Helsinki: Gaudeamus.
- Jääskeläinen, S.; Mäki, P.; Peltomäki, H. & Mäntymaa, P. 2021. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2020. THL Tilastoraportti 37/2021. Viitattu 12.1.2022
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143273/Tilastoraportti_37_2021_s.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 4.10.2022
https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- LASERI – Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät -projekti. 2013. Viitattu 12.1.2022 <https://youngfinnsstudy.utu.fi/suomeksi.html>
- Laukka, P. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 4.10.2022
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>
- Luoto, R. 2009. Kyselytutkimuksen suunnittelu. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 125(15). 1647–53. Viitattu 11.1.2022
<https://www.duodecimlehti.fi/duo98221>
- Löhr, K.; Weinhardt, M. & Sieber, S. 2020. The “World Cafe” as a Participatory Method for Collecting Qualitative Data. International Journal of Qualitative Methods. Volume 19: 1–15. Viitattu 5.12.2021
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1609406920916976>
- Myllyaho, M. 2017. Lapsen urheiluharrastus voi maksaa auton verran – syy hintojen räjähdykseen on myös vanhemmissa. Yle 20.8.2017. Viitattu 12.1.2022
<https://yle.fi/urheilu/3-9615066>

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, R. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opetushallitus 2020. Move!-mittaukset 2020: lasten ja nuorten kestävyyskunto heikentyy, muu fyysisen toimintakyky ennallaan. Viitattu 10.4.2022 <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/move-mittaukset-2020-lasten-ja-nuorten-kestavyyskunto-heikentyy-muu-fyysinen>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 8.12.2021 <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/varhaisvuosien-fyysisen-aktiivisuuden-suositukset-2016-okm.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Viitattu 13.12.2021 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Pullinen, P.; Heiskanen, J. & Siekinen, K. 2017. Kestävyyskunto, terveys ja työkyky. Liikkuva koulu. Viitattu 10.4.2022 https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/kestavyyskunto_terveys_tyokyky_0.pdf

Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Viitattu 13.1.2022 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 18.1.2022 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_3.html

Suomen Fysioterapeutit 2017. Mitä on fysioterapia? Viitattu 3.5.2022 <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapia-ammattina/mita-on-fysioterapia/>

Suomen Fysioterapeutit 2019. Suositus koululaisten ja opiskelijoiden fysioterapiasta kouluympäristöstä. Viitattu 5.9.2022 <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/06/Fysioterapeutit-kouluilla.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Terveyden edistäminen. Viitattu 5.9.2022 <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Sääkslahti, A.; Mehtälä, A. & Tammelin, T. 2021a. Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019–2021 tulosraportti. Viitattu 16.12.2021 https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf

Sääkslahti, A.; Tammelin, T.; Vasankari, T. & Korsberg, M. 2021b. Uusi suositus lapsille ja nuorille: tunti päivässä liikkumista. Liikunta & Tiede -lehti 3/2021, 13–16. Saatavilla myös osoitteesta https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/3_2021/lt_3_2021-13-16.pdf

Tasanto, R. 2021. Kannusta lasta ja nuorta liikkumaan. Elinehto 3, 36. Saatavilla myös osoitteesta https://www.muma.fi/files/5485/Elinehto_3_2021.pdf

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021. Mielen terveyden edistäminen. Viitattu 3.2.2022 <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen>

Terve Koululainen 2022a. Liikuntataidot. Viitattu 25.4.2022 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/>

Terve Koululainen 2022b. Ohjattu ja omaehtoinen liikunta. Viitattu 25.4.2022 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ohjattu-ja-omaehtoinen-liikunta/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

UKK-instituutti 2020. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 17.1.2022 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

UKK-instituutti 2021a. Liikunta ja mielen terveys. Viitattu 3.2.2022 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

UKK-instituutti 2021b. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 3.12.2021 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura cop.

Virgara, R.; Maher, C.; Lewis, L., Phillips, A. & Wolfenden, L. 2019. Interventions in outside-school hours childcare settings for promoting physical activity amongst schoolchildren aged 4 to 12 years. Cochrane Database of Systematic Reviews. Viitattu 9.1.2022 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34694005/>

Vuori, I.; Taimela, S. & Kujala, U. 2013. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Vuori, J. N.d. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tapaustutkimus. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 21.09.2022 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Webropol 2018. Ohjeistus Webropolin käyttäjille EU:n yleisen tietosuojasetuksen edellyttämistä toimenpiteistä. Viitattu 11.1.2021 <https://webropol.fi/wp-content/uploads/2020/11/GDPRGuidance-1.1-FI.pdf>

World Health Organization n.d. Mental health: strengthening our response. Viitattu 11.1.2021 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization 2022. Health promotion. Viitattu 5.9.2022 https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1

Wray, A.; Martin, G.; Ostermeier, E.; Medeiros, A.; Little, M.; Reilly, K.; Gilliland, J. 2020. Physical activity and social connectedness interventions in outdoor spaces among children and youth: a rapid review. Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada. Vol. 40, No 4, 104–115. Viitattu 12.1.2022 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7197641/>

Liite 1 Saatekirje

SAATEKIRJE

Arvoisat vanhemmat

Olemme Turun Ammattikorkeakoulun fysioterapeuttipiskelijät Janita Balk ja Maria Leino. Teemme tutkimuksellista opinnäytetyötä, jonka aiheena on liikkumisen ja aktiivisen elämäntavan edistävät ja rajoittavat tekijät varhaiskasvatuksikäisillä lapsilla. Tavoitteena on tunnistaa, mitkä tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Turun Ammattikorkeakoulun Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori – tutkimusryhmä. Tutkimusryhmän tärkeimpiä teemoja ovat lasten ja nuorten aktiivisen toiminnan, liikunnan sekä urheilun edistäminen. Ryhmä on mukana kehittämässä toimintaympäristöä, joka edistää ja ylläpitää lasten liikkumista ja toimintakykyä. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Vaahteramäen päiväkodin kanssa.

Pyydämme teitä osallistumaan tutkimukseen vastaamalla sähköiseen kyselylomakkeeseen. Kysely toteutetaan anonyymisti, eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa vastauksista, myöskään päiväkotia ei ole tunnistettavissa valmiissa opinnäytetyössä. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Kysely sisältää monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Siihen vastaaminen vie arviolta 15–20 minuuttia. Kysely on avoinna 3.3.2022–17.3.2022.

Opinnäytetyö valmistuu toukokuussa 2022. Sen jälkeen se on avoimesti luettavissa Theseus-julkaisuarkistossa.

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä opinnäytetyötä tekeville tutkijoille tai opinnäytetyön ohjaajalle, yhteystiedot löytyvät alta.

Arvostamme osallistumistanne ja opinnäytetyömme mahdollistamista.

Suuret kiitokset osallistumisesta!

Opinnäytetyön tekijät

Janita Balk

janita.balk@edu.turkuamk.fi

Maria Leino

maria.leino3@edu.turkuamk.fi


Opinnäytetyön ohjaava opettaja

Esa Bärlund

esa.barlund@turkuamk.fi

Liite 2 Webropol-kyselylomake

Liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan edistäviä ja rajoittavia tekijöitä varhaiskasvatusikäisillä lapsilla

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Pyydämme teitä osallistumaan kyselyyn, joka toimii osana Turun Ammattikorkeakoulun fysioterapeuttipiskelijöiden opinnäytetyönä tehtävää tutkimusta. Tutkimuksessa selvitetään varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnallista elämäntapaa edistäviä ja rajoittavia tekijöitä.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistumista katsotaan suostumukseksi kyselyssä kysytyjen tietojen tutkimuskäyttöön. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Teitä ei voida tunnistaa vastauksistanne. Vastaaminen vie arviolta 15-20 minuuttia.

Tutkimuksen tarkoituksena on tunnistaa, mitkä tekijät vaikuttavat varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Turun Ammattikorkeakoulun Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori -tutkimusryhmä. Yhteistyökumppanina toimii Vaahteramäen päiväkoti. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä opinnäytetyötä tekeville tutkijoille tai opinnäytetyön ohjaajalle, yhteystiedot ovat alla.

Kiitos osallistumisesta!

Opinnäytetyön tekijät,

Janita Balk, janita.balk@edu.turkuamk.fi

Maria Leino, maria.leino3@edu.turkuamk.fi

Opinnäytetyötä ohjaava opettaja

Esa Bärlund, esa.barlund@turkuamk.fi

1. Hyväksyn, että antamiani tietoja voidaan käyttää osana edellä kuvatun AMK-opinnäytetyön aineistoa. *


Kyllä

Ei

Seuraava

20% Valmis (1 / 5)

Liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan edistäviä ja rajoittavia tekijöitä varhaiskasvatuskäisillä lapsilla

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Liikkumisella tarkoitetaan tässä kyselyssä kaikkia fyysistä aktiivisuutta sisältäviä toimintoja. Liikkuminen voi tapahtua sisällä tai ulkona. Se voi olla esimerkiksi pihalla puuhastelua tai vauhdikkaita hippaleikkejä.

Kyselyä täyttäessänne, huomioikaa parhaanne mukaan sekä varhaiskasvatuksessa, että vapaa-ajalla tapahtuvat toiminnot.

2. Minkälaisia liikunnallisia toimintoja lapsenne päivään sisältyy? Esimerkiksi liikunnalliset pihaleikit, kävely ja pyöräily. *

3. Minkälaisia passiivisia toimintoja lapsenne päiviin kuuluu? Esimerkiksi paikallaan istuen tapahtuvat leikit ja askartelut. *

4. Mitkä asiat koette lapsenne liikkumista edistäviksi tekijöiksi? *

5. Minkä tekijöiden koette vähentävän lapsenne liikkumista? *

Edellinen

Seuraava

40% Valmis (2 / 5)

Liite 3 Esimerkki sisällönanalyysistä

