

Aino Eskelinen

LIKUNNAN MERKITYS ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN TERVEYTEEN JA KEHITYKSEEN

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveydenhoitajakoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Terveystenhoitaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Aino Eskelinen
Työn nimi	Liikunnan merkitys alakouluikäisen lapsen terveyteen ja kehitykseen
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2024
Sivut	88 sivua, liitteitä 27 sivua
Työn ohjaaja(t)	Anne Ulmanen, Riitta Riikonen

TIIVISTELMÄ

Suomalaisista 7–12-vuotiaista lapsista noin puolet liikkuu suositusten mukaisesti, kun taas 13–17-vuotiaista nuorista enää alle viidesosa täyttää liikunta-suositukset. Usein ajatellaan, että lapset liikkuvat jo luonnostaan, mutta nykyisin ympäristön tuomat muutokset, erityisesti lisääntynyt teknologian käyttö ja arjen fyysisyyden helpottuminen haastavat tätä ajatusmallia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata liikunnan merkitystä lapsen terveen kasvun ja kehityksen edistämiseksi. Työn tavoitteena oli lisätä tietoa terveydenhoitajille ja terveydenhoitajaopiskelijoille lasten liikunnanohjauksen merkityksestä kohdassa alakouluikäisiä lapsia ja heidän vanhempiaan. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Tavoitteena oli tehdä kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jota toimeksiantaja voi hyödyntää opiskelumateriaalina ja tiedonlähteenä erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin aloilla.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä olivat: Mitkä tekijät edistävät tai tukevat lasten liikkumista 7–12-vuotiaana? ja Mitkä tekijät estävät lasten liikkumista 7–12-vuotiaana? Opinnäytetyön aineistoa kerättiin seitsemästä eri tietokannasta. Aineiston valinnassa huomioitiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Kirjallisuuskatsaukseen valittiin 10 tutkimusta, joista seitsemän oli englanninkielisiä ja loput olivat suomenkielisiä. Tutkimusaineiston analysointiin käytettiin induktiivista sisällönanalyysia, jonka avulla saatiin selville kirjallisuuskatsauksen päätulokset. Tulokset vastasivat asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuskysymysten tuloksien perusteella leikki, hauskuus ja sosiaalinen tuki ovat liikkumisen keskeisiä edistäjiä niin kotona kuin kouluympäristössäkin. Passiiviset ajanvietteet, kuten tietokone-, konsoli-, tabletti- ja kännykkäpelit, vievät paljon aikaa liikkumiselta. Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat usein myös lapsen motivaatiosta riippumattomat asiat, kuten korkeat harrastuskustannukset tai virikkeetön ympäristö. Pakkokontrollia liikkumiseen tulee vanhempana välttää, sillä se voi johtaa myöhemmin lapsen heikentyneeseen liikuntamotivaatioon. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että ystävien ja vanhempien esimerkki liikunnallisesta elämäntavasta edistää lasten liikkumista kannustavan ilmapiirin ohella. Liikunta parantaa lapsen minäkuvan ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Jatkotutkimuksissa olisi hyödyllistä syventyä vanhempien vaikutuksiin lasten liikuntatottumuksissa pitkällä aikavälillä, jotta saataisiin kattavampi kuvaus siitä, kuinka vanhempien kokema liikuntamotivaatio vaikuttaa lasten liikunta-aktiivisuuteen. Hyödyllistä olisi myös tutkia teknologian roolia liikunnassa ja miten digitaalisia työkaluja voidaan hyödyntää liikuntakasvatuksessa, niin etteivät ne kuitenkaan häiritse tavallista liikkumista.

Asiasanat: lapsi, liikunta, liikuntamotivaatio, terveyden edistäminen

Degree title	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Aino Eskelinen
Thesis title	The importance of exercise for the health and development of a primary school age child
Commissioned by	Southern-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2024
Pages	88 pages, 27 pages of appendices
Supervisors	Anne Ulmanen, Riitta Riikonen

ABSTRACT

About one-half of Finnish children aged 7 to 12 exercises according to the recommendations, while less than one-fifth of young people aged 13 to 17 meet the recommendations for physical activity. The changes in the environment, especially increased use of technology and the ease of everyday physicality, have decreased children's natural movement. The purpose of the thesis was to describe the importance of physical activity in promoting the healthy growth and development of a child. The objective of the thesis was to increase information for public health nurses and nursing students on the importance of children's physical activity guidance work in encountering primary school age children and their parents. The thesis was implemented as a descriptive literature review, which the client can use as study material and a source of information, especially in the fields of health and well-being.

The research questions of the thesis were: What factors promote or support the movement of children between the ages of 7 and 12? What factors prevent the movement of children between the ages of 7 and 12? The material for the thesis was collected from seven different databases. The inclusion and exclusion criteria were considered in the selection of the material. Ten studies were selected for the literature review, of which seven were in English and the rest were in Finnish. The research material was analysed by inductive content analysis to determine the main results of the literature review.

Based on the results play, fun and social support are key drivers of mobility, both at home and in the school environment. Passive pastimes such as computers, consoles, tablets, and mobile games take a lot of time from moving around. Physical activity is also often influenced by things that are independent of the child's motivation, such as high hobby costs or an uninspiring environment. Forcing the child to exercise should be avoided, as it may later lead to reduced physical activity motivation. In conclusion, it can be stated that the example of the friends and parents of a sporty lifestyle, along with an atmosphere encourage the movement of children. Exercise improves the development of the child's self-image and social skills. Further studies could find out how the role and motivation of parents affect children's exercise habits and activity. It would also be useful to study the role of technology in physical activity and how digital tools can be used in physical education, so that they do not interfere with normal physical activity.

Keywords: child, exercise, exercise motivation, health promotion

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	8
3	KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO	9
3.1	Alakouluikäinen lapsi (7–12-vuotias)	9
3.1.1	Fyysinen kehitys ja liikunta	9
3.1.2	Psyykinen kehitys ja liikunta.....	11
3.1.3	Sosiaalinen kehitys ja liikunta	12
3.2	Liikuntasuosituksset	13
3.2.1	Lasten- ja nuorten liikuntasuosituksset.....	14
3.2.2	Liikunta osana arkea.....	14
3.2.3	Harrastusmahdollisuudet	17
3.2.4	Liikunta: vapaaehtoisuus tai velvoite lasten arjessa	21
3.3	Lasten liikkumattomuus ja kansantaudit	25
3.3.1	Ylipaino ja tyypin 2 diabetes	26
3.3.2	Tuki- ja liikuntaelinsairaudet.....	27
3.3.3	Sydän- ja verisuonitaudit.....	28
4	TARKOITUS JA TAVOITE.....	29
5	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	29
5.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	29
5.2	Tiedonhaku ja aineiston valinta.....	31
5.3	Aineiston analyysi	35
6	TULOKSET.....	36
6.1	Henkilökohtaiset liikunnan muutostekijät	39
6.2	Ympäristölliset liikunnan muutostekijät	41
6.3	Sosiaaliset liikunnan muutostekijät	43
7	POHDINTA	45
7.1	Tulosten tarkastelu	46

7.2	Eettisyys ja luotettavuus	49
7.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	53
LÄHTEET		55

LIITTEET

Liite 1. Tiedonhakutaulukko

Liite 2. Tutkimustaulukko

Liite 3. Sisällönanalyysitaulukot

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö keskittyy selvittämään liikunnan merkitystä lapsen terveen kasvun ja kehityksen edistämiseksi. Valitsin aiheen, koska se on ajankohtainen ja liikunnalla ja päinvastoin liikkumattomuudella on havaittu olevan merkittävä vaikutus hyvinvointiin eri osa-alueilla aina lapsuudesta lähtien. Aihetta on tarkasteltava lasten tämänhetkisten liikuntatottumuksien ja liikkumista edistävien ja estävien tekijöiden kautta, sillä molemmilla näistä on vaikutusta lapsen terveyteen ja kehitykseen. Aihe on rajattu 7–12-vuotiaisiin lapsiin, sillä kouluiästä varhaisnuoruuteen lapset käyvät läpi nopeita fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia kehitysvaiheita, mikä tekee liikunnan tarkastelusta tärkeää näiden ikävuo- sien ja kehitysvaiheiden aikana.

Ihmisen liikunnan tarve vaihtelee eri elämänvaiheissa, ja tämän vuoksi eri ikä- ryhmille on kehitetty omat suosituksensa (Liikuntasuosituksat 2024). Liikkuminen on tärkeä lasten ja nuorten kehitystä ja kasvua edistävä tekijä (Valtion liikuntaneuvosto 2020, 13). Lapsella on jo synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen, ja siksi liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa. Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Fyysisten terveyshyötyjen lisäksi liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen (Liikunnan terveyshyödyt 2022).

Kaikille 7–17-vuotiaille lapsille suositellaan päivittäin vähintään 60 minuutin ajan monipuolista, aktiivista sekä rasittavaa liikkumista ottaen huomioon lapsen yksilölliset tarpeet. On tärkeää, että lapsi pääsee osallistumaan liikuntaan, joka kuormittaa kestävyyttä sekä vahvistaa lihaksia ja luita vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulee olla myös monipuolista, jotta erilaiset liikuntataidot pääsevät kehittymään. Kouluikäisten tulisi välttää yli kahden tunnin yhtämittaisia istumajaksoja, ja ruutuaika tulisi olla enintään kaksi tuntia päivässä. (Tammelin ym. 2015, 1707; Husu ym. 2022, 95–96.)

Liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen ovat kiistattomat, minkä vuoksi on olennaista ottaa huomioon myös liikkumattomuuden seuraukset yksilön terveyteen (Hautalampi 2022, 11). Suomalaisista 7–12-vuotiaista lapsista noin puolet liikkuu suositusten mukaisesti, kun taas 13–17-vuotiasta nuorista vain

enää alle viidesosa täyttää liikuntasuositukset. Ravitsemuksen ja liikkumisen määrän muutokset ovat yhdessä johtaneet siihen, että ylipainoisten lasten määrä on kasvanut ja kestävyyskunto on heikentynyt. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9.)

Usein ajatellaan, että lapset liikkuvat luonnostaan, mutta nykyisin ympäristön tuomat muutokset, erityisesti lisääntynyt teknologian käyttö ja arjen fyysisyyden helpottuminen haastavat tätä ajatusmallia. Liikunnan määrä vähenee lasten keskuudessa alakoulun alimmilta luokilta alkaen ja läpi peruskoulun. Ylipainosten lasten lisääntyessä tyypin 2 diabetes on tullut esiin jo lastenlääkäreiden vastaanotolla. Samalla tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat lisääntyneet suomalaisen väestön tasolla. Sydän- ja verisuonitaudit ovat yhä yleisin kuolinsyy Suomessa, ja niiden riskitekijätasot ovat korkeat. (Tammelin ym. 2015, 1707; Kestilä ym. 2023, 9.)

Lapset eivät kuitenkaan itse pohdi liikkueessaan tulevaa terveyttään; sen sijaan heitä innostavat liikunnan tuoma ilo ja hauskuus. Siksi on tärkeää ymmärtää, että mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä enemmän liikunnan vastuu kuuluu myös hänen lähipiirinsä aikuisille. Tämä on myös aina muistettava lasten liikunnan ja urheilun toteutuksessa. (Tammelin ym. 2015, 1707–1711.)

Terveydenhoitaja on keskeisessä roolissa lasten kasvun ja kehityksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Terveydenhoitaja on asiantuntija, joka keskittyy terveyden edistämiseen yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. Työssä korostuvat vahva terveyden edistämisen näkökulma, itsenäinen päätöksenteko sekä yhteistyö moniammatillisissa ja monialaisissa työryhmissä. (Terveydenhoitajaliitto s.a.) Vuosittaiset terveystarkastukset antavat näkemystä oppilaiden ja luokkien hyvinvoinnista. Terveydenhoitajan työhön kuuluu tuoda laajojen terveystarkastusten yhteenvedot opiskeluhuoltoryhmään, johon kuuluvat muun muassa lasten huoltajat, opettajat, psykologi sekä lääkäri. (Hietanen-Peltola ym. 2018, 18–19.) Terveydenhoitaja osallistuu kouluikäisen lapsen fyysisen hyvinvoinnin tukemiseen seuraamalla lapsen yksilöllisiä liikuntatottumuksia ja ravitsemusta. (Kouluikäisen ja nuoren terveydenhoitajatyö s.a.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata liikunnan merkitystä lapsen terveen kasvun ja kehityksen edistämisessä. Työn tavoitteena on lisätä tietoa terveydenhoitajille ja terveydenhoitajaopiskelijoille lasten liikunnanohjauksen merkityksestä kohdattaessa alakouluikäisiä lapsia ja heidän vanhempiaan.

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (Xamk). Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu toimii neljällä eri paikkakunnalla: Kotkassa, Kouvossa, Mikkelissä ja Savonlinnassa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk tarjoaa opiskelijoille monipuoliset ammattikorkeakoulututkintomahdollisuudet. (Tietoa Xamkista s.a.) Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun toimintamalli korostaa koulutuksessa laadun, innovaatioiden ja kansainvälisyyden merkitystä (Strategia s.a.). Vuonna 2022 Xamkilla oli opiskelijoita 65 eri maasta ja yhteensä 246 hanketta, joista 43 oli kansainvälisiä. Vuonna 2022 Xamkilla oli 48 AMK-tutkintoon johtavaa koulutusta ja 32 YAMK-tutkintoon johtavaa koulutusta. Lisäksi Xamk oli suurin avoimien opintojen kouluttaja vuonna 2022 sekä Suomen paras ammattikorkeakoulu OKM:n mitariston mukaan. (Xamkin avainluvut s.a.)

Terveydenhoitajan tutkinto rakentuu ydinosaamisesta sekä täydentävästä osaamisesta. Täydentävät opinnot sisältävät terveydenhoitajatyön ammatillisen osaamisen opintokokonaisuudet. Terveydenhoitajakoulutuksessa saa sekä sairaanhoitajan että terveydenhoitajan tutkinnon. Opiskeluihin kuuluu käytännön harjoitteluita, joista ydinosaamisen opinnoissa harjoittelut liittyvät sairaanhoitajan työhön ja täydentävissä opinnoissa terveydenhoitajan työhön. (Opintojen sisältö s.a.) Toimeksiantaja voi hyödyntää opinnäytetyötä opiskelumateriaalina ja tiedonlähteenä erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin aloilla. Materiaalia voidaan hyödyntää terveydenhoitajien ja sairaanhoitajien opinnoissa erityisesti terveyden edistämisen opintojaksoilla ja yhteisöpedagogien koulutuksessa esimerkiksi kasvatuksellisten menetelmien opintojaksolla. (Opinto-opas s.a.)

3 KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO

3.1 Alakouluikäinen lapsi (7–12-vuotias)

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat alakouluikäiset 7–12-vuotiaat lapset. Suomessa lapset aloittavat koulun yleensä sinä vuonna, kun he täyttävät 7 vuotta. Esiopetus valmistaa lapsia peruskouluun, jonne he menevät yleensä 6-vuotiaina. Suomen lainsäädännön mukaan lasten on osallistuttava esiopetukseen tai muuhun vastaavaan toimintaan vuoden ajan ennen oppivelvollisuuden alkamista. Nykyisin oppivelvollisuus päättyy, kun oppilas täyttää 18 vuotta tai suorittaa toisen asteen tutkinnon. (Oppivelvollisuus laajenee... 2021: Perusopetus 2024; Esiopetus 2024.)

Opinnäytetyössä käytetään jatkossa kuvaamaan alakouluikäistä sanalla lapsi. Lapsen ajattelutaidot, sosiaaliset taidot, tunne-elämän taidot, persoonallisuus sekä fyysinen ja motorinen kehitys muovautuvat paljon 7–9-vuotiaana. 7–9-vuotiaana lapsi haluaa olla osittain jo itsenäinen ja ”iso”, kun taas toisinaan kaipaa vanhemman vankkaa tukea uusiin haasteisiin. 9–12-vuotiaana kaverilla ja heidän mielipiteillään on suurempi merkitys, mutta lapsi tarvitsee edelleen yhteistä aikaa vanhempien kanssa sekä vahvistusta tunteelle, että hänet hyväksytään ja häneen luotetaan. (Lapsen kasvu ja kehitys 2024.) 7–12-vuotiaana lapsi alkaa monin tavoin lisätä itsenäisyyttään kotiin ja huoltajiinsa nähden, ja kouluun mentäessä lapsi siirtyy vähitellen kotipiiristä laajempiin sosiaalisiin konteksteihin (Hoffman ym. 2016, 96). Esikoulun ja erityisesti koulun alkaminen muuttaa ratkaisevasti lasten elämää (Ahonen & Pulkkinen 2023, 125).

3.1.1 Fyysinen kehitys ja liikunta

Fyysinen kehitys on yksi edellytys sille, että lapsi voi toimia aiempaa itsenäisemmin. Fyysiseen kasvuun vaikuttavat geneettisten tekijöiden ohessa ravitsemus ja lapsen yleinen terveydentila. Hyvää terveydenhoitoa ja ruokavaliota voidaan pitää tärkeinä fyysisen kehityksen turvaajina. (Nurmi ym. 2018, 79.) Hoffman ym. kertovat, että liikkuminen ja yhdessä tekeminen korostuvat koulussa vertaisten kanssa. Tällöin myös mahdolliset fyysisen kehityksen ongelmat, kuten aliravitsemus tai ylipaino voivat heikentää lapsen kykyä toimia fyysisesti, sosiaalisesti tai kognitiivisesti. Fyysisen kasvu hidastuu kouluiässä,

mutta jatkuu silti tasaisena ja se on tiiviisti yhteydessä myös muihin kehityksen osa-alueisiin. (Hoffman ym. 2016, 96–97.) Fyysisen maailman tapahtumat ja ilmiöt tulevat ennustettavimmiksi, kun lapsi ymmärtää, että esineiden ominaisuudet, kuten paino, pituus, tilavuus, koko, lukumäärä, massa, ala tai määrä pysyvät samoina, vaikka jotkin niiden ulkoiset piirteet muuttuisivatkin. Lapsen ajatteluun tulee lisää joustavuutta, ja hän kykenee harkitsemaan erilaisia vaihtoehtoja ongelmia ratkaistessaan. (Nurmi ym. 2018, 89.)

Motoriset perustaidot ovat keskeisiä lapsen liikkumiskyvyn ja kokonaisvaltaisen fyysisen aktiivisuuden rakentumisessa (Rintala ym. 2016, 50). On tärkeää, että lapsi oppii motorisia perustaitoja jo ennen kouluikää, sillä ne ovat myös tärkeässä osassa lapsen itsetunnon ja minäkuvan kehityksessä (Ruotsalainen 2020, 13). Lapsuudessa hankitut hyvät motoriset taidot ennustavat parempaa fyysistä aktiivisuutta myös myöhemmin (Rintala ym. 2016, 49). Erilaiset harrastukset, koululiikunta sekä välitunnit harjoittavat jatkuvasti lapsen reaktiokykyä sekä motoristen taitojen kehittymistä. Hienomotorisia taitoja, eli silmä-käsi-koordinaatiotaitoja kehittävät erityisesti kirjoittaminen ja askartelu. Muut taitojen kehittymiseen liittyvät osa-alueet sisältävät esimerkiksi heilumisen kaltaiset tasapainotaidot sekä liikkumistaidot, kuten juoksemisen ja hyppimisen. Välineenkäsittelytaitoihin kuuluvat muun muassa potkaiseminen, kiinnittäminen ja heittäminen. (Ruotsalainen 2020, 14–16.)

Liikunnan tulisi sisältää myös kolme kertaa viikossa sykettä nostavaa ja hengästyttävää sekä lihaksia kuormittavaa toimintaa. Liikunnan tulisi olla lapsen ehdoin suunniteltua, jotta se tuo myönteisiä kokemuksia ja kannustaa jatkuvuuteen sekä säännöllisyyteen. Viime vuosikymmeninä lasten ja nuorten kyky kestää pitkäkestoista fyysistä rasitusta on heikentynyt. Tämän taustalla uskotaan olevan intensiivisen kestävyysliikunnan väheneminen sekä yhä yleistyvän ylipainon ja lihavuuden lisääntyminen. Pitkittäistutkimusten mukaan lasten ja nuorten kestävyyskunto, mitattuna 20 metrin viivajuoksutestillä, on laskenut maailmanlaajuisesti viimeisen 30 vuoden aikana. Tämä testi on osa myös Suomen Move! -seurantajärjestelmää, joka on suunniteltu seuraamaan lasten fyysistä toimintakykyä. (Liikunta vaikuttaa... 2024; Lintu ym. 2018, 36–41.)

Lasten kohdalla monenlaiset liikunta-aktiviteetit edistävät myös lihasvoiman kehitystä. Lasten ja nuorten voimaharjoittelussa on tärkeää keskittyä ensisijaisesti uusien taitojen oppimiseen ja kehittymiseen. Tämän vuoksi on suositeltavaa valita harjoittelumuotoja, jotka ovat lapsen näkökulmasta hauskoja ja mieluisia, kuten leikinomaiset aktiviteetit. Harjoittelussa tulee huomioida lapsen yksilöllinen kehitystaso ja välttää liian suuria kuormia. Harjoittelu ei saa olla liian raskasta tai myöskään yksipuolista suhteessa lapsen biologisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin edellytyksiin. Maksimaalista voimaa vaativat suoritukset eivät saa olla harjoittelun keskiössä, ennen pituuskasvun päättymistä. Tällä pyritään ehkäisemään luuston vaurioitumista. (Liikunta vaikuttaa... 2024.)

3.1.2 Psyykkinen kehitys ja liikunta

7–9-vuotiaan lapsen ajattelutaidot ja päättelykyky kehittyvät koko koulunkäynnin ajan. Lasten väliset kehityserot voivat olla alakouluun tultaessa suuria, sillä jokainen kehittyi omaan tahtiin (Huotilainen 2019, 154). Lapsi ajattelee jo konkreettisesti ja perustaa päätelmiään omiin kokemuksiinsa. Konkreettisesti ajattelusta huolimatta lapsi harjoittelee vielä kielellisiä pulmia ja oman ratkaisun perusteleminen voi olla vielä haastavaa. Lapselle on tärkeää saada kertoa ajatuksistaan ääneen ja miettiä niitä vanhemman kanssa yhdessä. Osa lapsista oppii lukemisen taidon jo ennen koulun alkua, mutta myös tämä taito kehittyy entisestään koulunkäynnin myötä. Lukemisen oppiminen on merkittävä askel lapsen kognitiivisessa kehityksessä. (Hoffman ym. 2016, 98; 7–9-vuotiaan ajattelun kehitys 2023.)

9–12-vuotiaan lapsella looginen päättely, syysuhteiden ymmärtäminen, abstrakti ajattelu sekä toiminnan suunnittelu paranevat. Totuus ja mielikuvitus osataan jo erottaa. Älylaitteet ovat myös jo usein tässä vaiheessa osa lasten ja vanhempien arkea. Laitteiden avulla voidaan ylläpitää esimerkiksi ystävyys-suhteita ja käyttää niitä oppimiseen koulussa. (Älykäs huominen 2021, 163.) Median käytössä lapsi tarvitsee aikuisen apua ymmärtääkseen, mikä on totta ja mikä ei. Aikuisen on tasapainoiltava rehellisyyden ja turvallisuuden tunteen säilyttämisen välillä, antaessaan vastauksia lapsen moniin mieltä askarruttaviin kysymyksiin. (9–12-vuotiaan ajattelun kehitys 2023.)

Fyysisen kunnon kehittymisen lisäksi liikunta ja erilaiset liikuntaharrastukset tukevat lasten itsetunnon ja oppimiskyvyn kehittämisessä. Liikunnan kautta saadut onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen positiivista minäkuva ja omanarvontuntoa. Liikunta toimii myös kognitiivisten toimintojen, kuten ajattelun, muistamisen, käsitteiden, ja rytmittämisen kehittämisessä. Lapsi oppii näiden perustaitojen ohessa havainnoimaan ympäristöään sekä kehittämään suhdetta myös itseensä ja ympäristöönsä. Parhaimmillaan liikunta lisää myös sosiaalista vuorovaikutusta, opettaa ryhmän jäsenenä toimimista ja tarjoaa mahdollisuuksia kokeilla sekä ylittää omia rajojaan. (Ojanen s.a.)

3.1.3 Sosiaalinen kehitys ja liikunta

7–9-vuotiaan lapsen sosiaalinen kehitys korostuu vuorovaikutuksessa muiden lasten, erityisesti omien ikätovereiden kanssa. Kavereiden seurassa opitaan erilaisia tietoja ja taitoja, jotka tukevat lapsen fyysistä suorituskykyä sekä itsenäistymistä. Lasten muodostamat yhteiset ryhmät voivat olla eri tavoilla suuntautuneita, sillä heidän asenteensa koulunkäyntiin tai urheilemiseen voivat vaihdella merkittävästi. Koululainen tarvitsee edelleen runsaasti aikuisen tukea ja huomiota. Vastuu sosiaalisen toiminnan ohjauksesta esimerkiksi ristiriitatilanteissa ulottuu myös perhepiiriin ulkopuolelle. (Pulkinen 2022, 65; Ahonen & Pulkinen 2023, 149; 7–9-vuotiaan sosiaalinen kehitys 2024.)

Ystävyyssuhteiden merkitys kasvaa lapsen elämässä 9–12-vuotiaana edelleen, ja ryhmään kuulumisen on tärkeää. Leikkiminen on yhä keskeistä 9–12-vuotiaiden elämässä. Koulun, kotitöiden ja harrastusten ohella on tärkeää varata aikaa myös vapaalle leikille ja touhuilulle. Lapset saattavat pitää edelleen roolileikeistä, ja heitä kiinnostavat monenlaiset aktiviteetit, kuten liikunnalliset pelit ja leikit sekä tietokone- ja konsolipelit. Myös moraalinen kehitys etenee ja lapsi oppii ymmärtämään toisten tunteita ja tarpeita paremmin. (9–12-vuotiaan sosiaalinen kehitys 2024.)

Lasten liikunnan toteutuksessa tulisi korostaa vertailua omaan itseen, ei muihin. Samoin tulisi pitää tärkeimpänä parhaansa yrittämistä, oppimista ja yksilöllisen kehityksen seuraamista. (Ojanen s.a.) Harrastustoiminnalla on lapsen sosiaalisen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta suuri merkitys. Harrastukset luovat erilaisia tilaisuuksia harjoitella yhdessä toimimista ja auttavat saamaan

sellaisia ystäviä, jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista. Kasvuympäristön tarjoamia mahdollisuuksia harrastustoimintaan pyritään parhaillaan kehittämään koulun yhteyteen, niin ettei harrastaminen riippuisi vanhempien taloudellisista mahdollisuuksista niin paljon, kuin nykyisin. Lapsella on tarve kuulua johonkin joukkoon, ja siksi lapsella pitäisi olla mahdollisuuksia kommunikaatio-rajoitteistakin huolimatta solmia sosiaalisia suhteita. Sosiaalisten suhteiden jatkuvuudella on paljon merkitystä, joten lasta tulee tukea niiden muodostumisessa ja säilyttämisessä, perheen mahdollisten elämänmuutostenkin yhteydessä. Lasta on myös suojeltava sosiaalisen yhteisön kielteisiltä ilmiöiltä, kuten syrjimiseltä ja kiusaamiselta. (Pulkkinen 2022, 65.)

3.2 Liikuntasuositukset

Eri-ikäisten liikuntasuosituksissa kuvataan, kuinka paljon, millaista ja miten terveyttä edistävää liikuntaa tulisi harjoittaa. Suositusten tavoitteena on kannustaa ihmisiä liikkumaan monipuolisesti ja enemmän. Liikuntasuositukset perustuvat ajantasaiseen tutkimustietoon samoin kuin ravitsemussuositukset. Suosituksissa keskitytään siihen, mikä toimii parhaiten keskimäärin koko väestölle, joten on tärkeää muistaa yksilölliset erot ja tarpeet liikunta- ja ravitsemussuosituksia tulkittaessa. Arvioiden mukaan yli kolmannes nuorista, yli kaksi kolmasosaa työikäisistä ja noin puolet ikääntyneistä liikkuu terveyden kannalta riittämättömästi. Tähän vaikuttavat esimerkiksi arkiliikunnan vähentyminen, elinympäristön muutokset ja teknologian kehittyminen. (Lehtinen ym. 2016, 72.)

Terveellisen liikunnan saavuttamiseksi aikuisten 18–65-vuotiaiden on suositeltavaa harrastaa viikoittain vähintään 2 tuntia 30 minuuttia kohtuutehoista kestävyysliikuntaa tai vaihtoehtoisesti vähintään 1 tunti 15 minuuttia intensiivistä kestävyysliikuntaa. Lisäksi olisi hyvä harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Hyviä ja helppoja kestävyysliikunnan muotoja, joita voi harrastaa ovat esimerkiksi juokseminen, pyöräileminen, uiminen ja tanssiminen. On myös tärkeää lisätä päivittäiseen elämään kevyttä liikuntaa, kuten kävelemistä, taukojumppaa tai joitain fyysisyyttä vaativia kotiaskareita. (Liikuntasuositukset 2024.)

3.2.1 Lasten- ja nuorten liikuntasuosituksset

Suosituksen mukainen liikunta voi kertyä päivän aikana tapahtuvista useista liikkumisen hetkistä. Kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista ja raskasta liikuntaa vähintään tunti päivässä, yksilöllisyys sekä ikätaso huomioon ottaen. Pienikin liikunnan määrä lapsen ja nuoren kohdalla on hyvästä, vaikka juuri suosituksen mukainen määrä ei täytyisikään. Liikkumisen tuoma ilo auttaa lasta ja nuorta pysyvämpien liikkumistottumusten tai harrastusten löytymisessä. (Lasten- ja nuorten... 2024.) Liikunnalla, fyysisellä aktiivisuudella ja hyvällä kestävyyskunnolla on todistettuja myönteisiä terveysvaikutuksia. Tästä syystä on laadittu myös suosituksia siitä, kuinka paljon liikuntaa kasvava lapsi tarvitsee. (Nurmi ym. 2018, 86.)

UKK-instituutin laatimissa liikkumissuosituksissa kannustetaan parantamaan kestävyyttä ja vahvistamaan lihaksia sekä luustoa kolmesti viikossa valiten monipuolisia liikuntamuotoja, kuten esimerkiksi reipasta kävelyä, juoksua, tanssia, skeittaamista, jalkapalloa tai vaikka koripalloa. Lisäksi liikkumista olisi hyvä sisällyttää jokapäiväiseen elämään esimerkiksi kävellen koulumatkat ja käyttäen portaita hissien sijasta. Aktiivista tauottamista pitkäaikaisesta paikallaanoloista voi harjoittaa esimerkiksi yleisellä jaloittelulla tunnin välein tai rajamalla ruutu-aikaa. Tärkeää on myös palautuminen, johon kuuluu riittävä uni, jotta aivot pääsevät rakentamaan uutta. (Lasten ja nuorten...2024.)

3.2.2 Liikunta osana arkea

Terveysliikunta on fyysistä aktiivisuutta, joka tarjoaa terveyshyötyjä ja sisältää vain vähän erilaisia riskejä tai haittoja. Terveysliikuntaan sisältyy säännöllisyys, sopiva kuormitus sekä sen jatkuvuus. Terveysliikuntaa voi harjoittaa arki- tai hyötyliikuntana. Arkiliikuntaa voi lapsen kohdalla olla esimerkiksi koulumatkan kulkeminen pyöräilemällä tai kävelemällä. (Lehtinen ym. 2016, 65.) Enää käsitteenä arkiliikunta tai hyötyliikunta ei ole aina kuitenkaan osa päivittäistä arkea, vaan liikunnan harrastaminen on eriytynyt. Harrastamaan kuljetaan usein esimerkiksi autolla, jos siihen on mahdollisuus. (Loman 2016, 84.)

Aamukävely koiran kanssa tai käveleminen kouluun tuovat runsaasti askeleita päivään. Energiset ulkoleikit koulun pihalla täydentävät päivittäistä liikunta-an-

nosta. Arkinen liikunta on tärkeä osa lapsiperheiden elämää, sillä moni liikuntamahdollisuus on usein lähellä kotia. Lapsille hyviä keinoja lisätä liikuntaa arkeen ovat muun muassa ulkoilu ja reippaat ulkoleikit kotipihalla tai lähialueella, kävely tai pyöräily esimerkiksi kauppaan, harrastuksiin tai kavereiden luokse tai vaikka pihatöiden tekeminen yhdessä perheen kanssa. Tällainen jokapäiväinen liikkuminen voi kattaa merkittävän osan lasten terveysliikuntasuosituksista ja tukea heidän normaalia kasvuaan ja kehitystään. (Alapappila 2018.)

Perhe on lapsen lähiyhteisön kannalta merkittävä käsite. Lapsen hyvinvoinnin ja hyvän olon perusta rakentuu läheisistä ihmissuhteista oman kodin sisällä. Perheenjäseniin liittyy vahva tunneside, ja niiden kautta perheeseen kytkeytyvät elämäntapahtumat muodostuvat merkityksellisiksi. Perheen ja kavერიpiirin esimerkit ja asenteet liikkumiseen saavat lapsen innostumaan myös liikunnasta, mutta silti useimmat vanhemmat kannustavat lapsiaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin tai liikuntaan vain muutaman kerran viikossa. Vanhemmat ovat liikkumisessa mutta myös muissa elintavoissa lapselle merkityksellisiä roolimalleja. Valtioneuvoston lapsibarometria laadittaessa kysyttiin 6-vuotialta lapsilta, mitä heidän mielestään kuuluu hyvään elämään ja miten se toteutuu heidän kohdallaan. Vastausten perusteella hyvän elämän peruspilarit olivat koti, ruoka ja leikki. Liikkuminen ja ulkoilu perheen kanssa olivat myös yleisimpiä vastauksia. Huolestuttavinta barometrin tuloksissa oli, että vain kymmenen prosenttia vastaajista ilmoitti, että vanhemmilla on aina aikaa olla lapsen kanssa. Yli 80 prosenttia vastasi ”joskus” tai ”ei koskaan”. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16; Lehtinen ym. 2016, 67; Pulkkinen 2022, 158–287.)

Arkirutiinit kotona vahvistavat lapsen turvallisuuden ja elämänhallinnan tunnetta. Päivittäisiä rutiineja päivässä voivat olla esimerkiksi yhteinen ruokailu hetki, kouluun lähteminen, ulkoilu ja nukkumaan meno. Viikoittaiset rutiinit rytmittävät perheen yhteisiä hetkiä ja kotiaskareita. Arkirutiinit sisäistyvät pikkuhiljaa osaksi lapsen hyvän elämän käytäntöjä. Lapsi ymmärtää, miten ja milloin omaa hyvinvointia voi edistää. Joskus vanhempien työt vievät kohtuuttomasti aikaa tai perheessä on muuten paljon harrastuksia, jolloin rauhallinen yhteinen aika voi jäädä vähäiseksi. Arjen kuormittavuuden vähentäminen tukee koko perheen hyvinvointia. Lasten ja vanhempien on tärkeää saada myös olla kotona rauhassa, leikkiä, rentoutua ja ihan vain olla. (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 33–35.)

Ystävyys ja oman identiteetin kehittyminen ovat asioita, joita liikunta usein vahvistaa luoden samalla tunnetta myös yhteenkuuluvuudesta. Erilaiset myönteiset tuntemukset ja kokemukset voivat kasvattaa kiinnostusta ja motivaatiota liikunnan harrastamiseen, sillä liikunnan kautta lapsi ei ainoastaan kehitä fyysisiä taitojaan vaan oppii myös toimimaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Lapsen kasvaessa myös elinympäristö laajenee. Oman pihapiirin läheisyydessä ja koulussa lapsi tapaa vertaisiaan, joilta saadut vaikutteet rakentavat myös osaltaan vielä muovautuvaa liikuntasuhdetta. Leikkiessä vertaistensa kanssa lapsi oppii erilaisia sääntöjä, normeja ja tunteiden käsittelyä. Kouluun siirryttäessä vertailemista tehdään enemmän oman ryhmän sisällä. (Hautalampi 2022, 11–15.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton kyselystä, joka tehtiin 4–9-luokkalaisille oppilaille vuosien 2017–2018 välisenä aikana, selviää myös, että kaverit ovat tärkeä tekijä lasten ja nuorten sitoutumisessa urheiluharrastuksiin ja että sosiaaliset suhteet vaikuttavat merkittävästi liikuntamotivaatioon ja harrastukseen sitoutumiseen. Monet lapset ja nuoret myös viettävät aikaa harrastuskavereidensa kanssa vapaa-ajalla, mikä lisää liikunnan tuomaa iloa ja onnistumisen kokemuksia. Kaverien esimerkki voi kannustaa aloittamaan uuden lajin ja viihtymään siinä, mutta toisaalta kaverittomuus tai ulkopuoliseksi jääminen voivat johtaa kokonaan harrastuksen lopettamiseen. Myös loukkaava kohtelu ja kiusaaminen ovat kyselyn perusteella myös urheilumaailmassa lähes yhtä yleisiä ilmiöitä kuin koulussa. Kiusaamisen vastaisen työn käytäntöjen kehittämiseksi onkin tarvetta urheiluseuroissa, jotta lapset tietäisivät, keltä kysyä apua kiusaamistapauksissa harrastuksissa. (Markkanen 2018.)

Koulu on keskeinen oppimisympäristö, ja siihen, kuinka oppiminen koulussa etenee, vaikuttavat monet erilaiset tekijät. Keskeisessä asemassa ovat lapsen omat ominaisuudet, kuten kognitiiviset taidot, sosiaaliset taidot ja motivaatio. Jokaisella oppilaalla on oikeus myönteisiin liikuntakokemuksiin koulussa riippumatta hänen kehotyypistään tai muista ominaisuuksistaan. Koululiikunta käsittää kaiken koulussa tapahtuvan liikunnan. Koululiikuntaan kuuluvat myös liikuntatuntien lisäksi välitunneilla, erilaisissa koulun järjestämissä kerhoissa, iltapäiväkerhoissa sekä liikuntapäivissä tai tapahtumissa tapahtuva liikunta. Pe-

rusopetuksessa liikuntaa tulee järjestää eri vuosiluokille määrättyjen minimimäärien mukaisesti. (Liikunnan tehtävä s.a.; Nurmi ym. 2018 19; Hautalampi 2022, 19–22.)

Koululiikunta auttaa oppilaita tutustumaan omaan kehoonsa ja kehittämään siihen myönteistä suhdetta. Monipuoliset liikunnalliset toiminnot luovat pohjaa lapsen kehollisen ilmaisun ja itsetuntemuksen kasvulle. Turvallisessa oppimisympäristössä lapset ja nuoret voivat kokea onnistumisia ja oppia suhtautumaan kehoonsa positiivisesti, mikä on tärkeää henkilökohtaisen identiteetin kehitykselle. Istuva elämäntapa on kasvava ongelma kaikenikäisten keskuudessa, ja koululiikunnalla on keskeinen rooli fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Liikunnanopetus tarjoaa mahdollisuuden parantaa oppilaiden päivittäistä liikkumista ja tukea terveellisiä elämäntapoja. Opettajat voivat käyttää koulussa luoviakin pedagogisia ratkaisuja, jotka innostavat lapsia liikkumaan ja osallistumaan aktiivisesti tunneilla. Tämän lisäksi koululiikunnassa korostetaan yhdessä tekemistä ja yhteisöllisyyttä, mikä tukee lapsen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttaa oppilaita kehittämään sosiaalisia taitoja. (Liikunnan tehtävä s.a.)

3.2.3 Harrastusmahdollisuudet

Käsitteenä harrastus viittaa mielenkiintoon ja jatkuvaan harjoittamiseen. Harrastukset ovat vapaaehtoisia toisin kuin velvollisuudet eli lapsen kohdalla esimerkiksi koulunkäynti tai jotkin työtehtävät taloudellisin korvauksin. Harrastustoiminnan käsite on laaja, sillä se kattaa monenlaisia sisältöjä ja toimintoja. Harrastaminen voi olla yksin tekemistä, kuten lukemista tai askartelemista tai pidemmälle organisoitua ja tavoitteellista, kuten kilpailemista jossakin lajissa. Lapsuudessa ja varhaisnuoruudessa motivoituminen, sitoutuminen, harjoittelu ja omien tulosten näkeminen tuovat kokemuksia, joita kiinnostava tekeminen tuottaa. Mikäli lapsi jää vaille tällaisia kokemuksia, voi hänen olla hankalaa omaksua niitä myöhemmin. (Pulkkinen 2022, 263–266.)

Koronapandemian aikaan koulut ja oppilaitokset siirtyivät etäopetukseen samalla, kun liikkumista ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoa rajoitettiin (Valtion liikuntaneuvosto 2020, 10). LIITU-tutkimuksen 2022 perusteella korona-aikana vähentynyt lasten liikkuminen on alkanut elpyä mutta ei ole palannut vielä

pandemiaa edeltäneelle tasolle. Vain noin kolmasosa lapsista ja nuorista säävutti liikkumissuosituksen LIITU-tutkimuksen 2022 tulosten perusteella. Vähenemistä on tapahtunut etenkin seuraharrastamisessa ja omaehtoisessa liikkumisessa. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa... 2023, 6.)

Alle 18-vuotiaita koskeva Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan vapaa-ajan käytössä tulisi painottaa lepoa, virkistystoimintaa sekä kulttuurielämään osallistumista sekä näiden yhtäläisiä mahdollisuuksia kaikille lapsille (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991, 31. artikla). Tutkimuksissa ja selvityksissä on havaittu, että lasten ja nuorten harrastustoiminta edistää heidän hyvinvointiaan sekä onnistumisen kokemuksia, uusien taitojen oppimista ja yhteiskunnallista osallisuutta. Lasten ja nuorten harrastamattomuuden yhtenä syynä korostuvat ajan ja kiinnostuksen puute sekä taloudellinen tilanne. Pitkät matkat, koulukuljetukset sekä erot harrastusten saatavuudessa vaikuttavat myös alueellisten ohjaajien saatavuuseroihin. (Tarvainen ym. 2022, 85–89; Pulkkinen 2022, 263.)

Suomessa on kuitenkin vahva harrastamisen kulttuuri ja harrastaminen on myös mahdollista maksutta tai edullisesti. Maksuton harrastustoiminta koulupäivän yhteydessä lisää mahdollisuuksia erilaisiin harrastuksiin, mutta kaikki lapset tai nuoret eivät kuitenkaan aina löydä mukaan toimintaan tai itseään motivoivaa harrastusta. Tavoitteellinen harrastaminen on yhä kalliimpaa, ja nouseviin kustannuksiin ei ole helppoa vaikuttaa. Kaikilla lapsilla tulisi olla oikeus harrastaa riippumatta perheen taloudellisesta tilanteesta. Hyvinvointivaltiomme tehtävä on tukea tämän oikeuden toteutumista, ja sekä julkisen sektorin että kolmannen sektorin tulisi purkaa esteitä ja tukea eniten apua tarvitsevia lapsiperheitä. (Häikiö 2023.)

Ympäristöön ja luontoon liittyvät kysymykset ovat aikaisempina vuosina jääneet vähälle huomiolle. Luonnonvarakeskus tekee luonnon virkistyskäytöstä kyselytutkimuksia, ja vuonna 2020 tutkimukseen sisällytettiin ensi kertaa kysymyksiä lasten ja nuorten vapaa-ajalla tapahtuvasta luonnosta liikkumisesta sekä ulkoiluharrastuksista. Ympäristöä ja luontoa koskevat kysymykset alustettiin kertomalla 10–29-vuotiaille haastateltaville, että kyselyn kysymyksissä luonnolla tarkoitetaan kaikenlaisia luonnonympäristöjä ja niissä eläviä kasveja

ja eläimiä. Lisäksi haastatelluille kerrottiin, että luonto voi sijaita lähellä kaupungissa, maaseudulla tai kauempana kylistä ja kaupungeista. Useimmin lapset ja nuoret kulkivat tai viettivät vapaa-aikaansa kävelyreiteillä ja seuraavaksi useimmin aikaa vietettiin piha-alueella, esimerkiksi koulun pihalla tai lähimetsässä. Piha-alueella vapaa-ajan viettäminen oli lähes päivittäistä. (Tarvainen ym. 2022, 95–97.)

Asuinympäristön suunnittelulla ja ylläpidolla on vaikutuksia ihmisten liikkumiseen. Asuinalueen sosiaalinen turvattomuus tai erilaisten kohtaamispaikkojen puute vähentää halua liikkumiseen. Liikunnan ja liikkumisen edistäminen vaatii eri hallinnonalojen välistä yhteistyötä ja konkreettisia toimenpiteitä. Kaikilla hallinnonaloilla on ainakin välillisesti liikkumista ja liikuntaa edistäviä toimenpiteitä mutta myös toimenpiteitä, jotka vähentävät mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Esimerkiksi kouluverkon harventaminen tuo säästöjä, mutta vähentää lasten mahdollisuuksia itsenäiseen liikkumiseen esimerkiksi kävellen ja pyöräillen. (Liikunnan ja liikkumisen... 2019, 7–116.)

Korona-aikana 7–14-vuotiaiden harrastusten lopettamisen ja uusien aloittamisen lisäksi monen harrastaminen keskeytyi tai väheni. Isoissa kaupungeissa harrastuksia lopetettiin useammin kuin muilla asuinalueilla, mikä voi heijastella koronarajoitusten keskittymisestä kaupunkeihin. Kaupungeissa aloitettiin kuitenkin saman verran uusia harrastuksia kuin lopetettiin, mikä voi johtua niiden monipuolisemmista harrastusmahdollisuuksista. Maaseudulla asuvat taas lopettivat ja aloittivat harrastuksia suhteellisen vähän. Lopetettujen harrastusten tilalle on tullut uusia harrastuksia, mutta moni on liikkunut aiempaa enemmän luonnossa. (Tarvainen ym. 2022, 23–41.)

Esikuvat muodostavat perinteisestä urheilusankarista uuden ilmentymän. Esikuvien merkitys perustuu ennen kaikkea kykyyn samaistua eli ihmisten haluun olla ja toimia samalla tavalla kuin heidän esikuvansa. Tutkimukset korostavat esikuvien merkitystä erityisesti lasten ja nuorten kohdalla. Varhaislapsuudesta toisen asteen koulutukseen asti lasten vanhemmat toimivat keskeisinä roolimalleina. Teini-iässä poikien keskuudessa korostuvat myös julkkikset ja superhähdet, kun taas tytöt suosivat roolimalleinaan elokuva- ja pop-tähtiä sekä edelleen omia perheenjäseniään. (Haapasalo 2022, 1–35.)

Ikäryhmittäin ajateltuna esikuvat rohkaisevat kaikkia ihmisiä terveellisiin elämäntapoihin ja liikunnan harrastamiseen. Huippu-urheilijoilla on erityinen merkitys lapsille ja nuorille, mikä voi osittain juontua siitä, että huippu-urheiluun ei harvinaisemmissa lajeissa osallistuta enää vanhemmalla iällä. Lapsilla ja nuorilla on siten enemmän mahdollisuuksia suunnata kohti urheilijan polkua, jolloin aktiiviset urheilijat toimivat korostetusti esikuvina nuoremmalle sukupolvelle. (Haapasalo 2022, 97–98.)

Huippu-urheilun yhteiskunnallinen merkitys näkyy myös esikuvissa. Huippu-urheilijat tarjoavat myönteisiä esimerkkejä, joita ihmiset voivat seurata. Urheilijoiden vaikutus etenkin lasten ja nuorten intoon liikkua sekä harrastaa on valtava. Kun esimerkiksi Suomen koripallomaajoukkue Susijengi tai Suomen naisten jalkapallomaajoukkue Helmarit saavuttivat pelikentillä kansainvälistä menestystä, lapset suuntasivat innolla kohti harrastustoimintaa. Vuodesta toiseen urheilutapahtumat ovat myös katsotuimpia TV-ohjelmia ja peräti 70 % suomalaisista saa hyvää mieltä huippu-urheilun seuraamisesta. Urheilu luo laajasti henkistä hyvinvointia ja yhteenkuuluvuutta. Urheilutapahtumat tarjoavat draamaa ja jännitystä sekä vastoinkäymisiä, sitkeyttä ja sankaritarinoita. Koronakriisi on korostanut huippu-urheilun yhteiskunnallista merkitystä entisestään. Esikuvia tarvitaan nyt aiempaakin enemmän, jotta lapset ja nuoret saataisiin palaamaan seuratoimintaan ja urheiluharrastusten pariin koronakriisin jälkeen. (Salonen 2021.)

Taloudellisen tilanteen heikentyessä harrastusten lopettaminen tai vähentyminen perheissä yleistyy. Harrastusten jättäminen heikentää lasten ja nuorten yhdenvertaisuutta entisestään yhteiskunnassamme. Lapsi, joka ei löydä omaa harrastusta tai joutuu luopumaan siitä, saattaa kokea ahdistusta ja yksinäisyyttä ja se lisää myös syrjäytymisriskiä. Lasten ja nuorten harrastustoiminnan jäädessä vähemmälle heidän harrastustoimintansa tilalle voi tulla muita vapaa-ajan viettotapoja, jotka eivät ole yhtä lailla hyväksi lapsen ja nuoren kehitykselle ja kasvulle. Tällaista voi olla esimerkiksi lapselle liiallinen ruutu-aika ja yleinen liikunnallisen aktiivisuuden väheneminen. (Larivaara & Parkkonen 2022.)

Sosioekonominen asema kuvaa ihmisen asemaa yhteiskunnassa, ja siihen vaikuttavat esimerkiksi koulutus, tulotaso ja varallisuus. Asema yhteiskunnassa voi heijastua terveyteen ja ilmetä terveyseroina. Aineelliset tekijät vaikuttavat mahdollisuuksiin tehdä arkipäiväisiä terveysvalintoja, eivätkä ne kosketa vain aikuisia vaan myös lapsia oman perheen tilanteen kautta. Aineelliset tekijät, kuten tulot, vaikuttavat erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin. Terveyden edistämiseen kuuluu olennaisesti terveyserojen kaventaminen. Yksilötasolla tämä tarkoittaa parempaa hyvinvointia, syrjäytymisen ehkäisemistä, inhimillistä kärsimyksen vähentämistä sekä pienempää riskiä sairastua vakavasti tai kuolla enneaikaisesti. Terveyserojen poistaminen on kuitenkin monimutkainen haaste, johon ei ole olemassa yksiselitteistä ratkaisua. Terveyseroja pyritään vähentämään monilla eri keinoilla, mutta keinot riippuvat aina siitä, mikä nähdään terveyserojen ensisijaisena syynä. (Lehtinen ym. 2017, 142–148.)

Terveyden säilyttämistä tukevia keinoja ovat liikuntapaikkojen helppo saavutettavuus, elintarvikkeiden pakkausmerkintöjen helppolukuisuus sekä mahdollisuudet yhteisöllisiin harrastuksiin. Kunnat ovat vastuussa asukkaidensa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä sekä terveyserojen kaventamisesta eri väestöryhmien välillä. Kunnat seuraavat asukkaiden terveyttä kokoavan hyvinvointikertomuksen avulla. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kerää myös tutkimus- ja seurantatietoja ja auttaa kuntia terveyserojen kaventamisessa. (Ahonen ym. 2020, 88–89.)

3.2.4 Liikunta: vapaaehtoisuus tai velvoite lasten arjessa

Liikkuminen voi olla lapselle mielekästä ja tarjota mahdollisuuden tavata uusia ystäviä, ilmaista itseään ja kokea innostusta. Liikuntaan liittyvät omat esikuvat voivat myös lisätä lapsen liikkumisen intoa. Fyysisen kehityksen ensimmäisiä edellytyksiä on mahdollisuus oma-aloitteisuuteen ja liikkumiseen omien edellytysten ja ikätason mukaisesti. Lapsen keho kasvaa ja kehittyy kovaa vauhtia, ja liikuntaelimistön kehittymiseen tarvitaan säännöllistä ja monipuolista liikuntaa. Jotta liikunnasta kehittyisi säännöllinen tapa, on tärkeää, että siihen liittyy paljon iloa ja onnistumisen elämyksiä. (Kuusisto 2023; Lehtinen ym. 2016, 66; Pulkkinen 2022, 61.)

Kilpailuperiaatteet ovat kuitenkin tunkeutuneet jo pienten lasten ajatusmaailmaan, minkä vuoksi harrastusten leikinomaisuus ja lapsilähtöisyys on osittain menetetty. Lapsen liikkumattomuuden taustalla voi olla myös muita erilaisia syitä. Fyysisiä esteitä voivat olla aikaisemmat tapaturmat, sairaudet tai ylipaino. Psykkiset esteet voivat liittyä esimerkiksi itsearvioon, kuten käsitykseen itsestä "ei liikunnallisena". Lisäksi liikunnan koettu rasittavuus, kilpailu ja vertailu voivat johtaa liikunnan välttelyyn. Sosiaalisia esteitä voivat olla myös perheen tai kaveripiirin negatiivinen asenne liikuntaan. Sosioekonominen asema voi vaikuttaa siten, että perheellä ei ole mahdollisuutta maksaa harrastamisesta tai liikuntaan tarvittavista varusteista. (Lehtinen ym. 2016, 66–67; Pulkkinen 2022, 263.)

Pallotteleminen, juokseminen, kiipeileminen ja hyppeleminen ovat luonnollisia tapoja, joilla lapset usein liikkuvat esimerkiksi leikkipuistoissa. Kaikki päivät eivät kuitenkaan innosta ulkoiluun, eikä se ole välttämätöntäkään. Kotona on monia mahdollisuuksia edistää lapsen liikkumista ja siksi on tärkeää luoda tilaisuuksia aktiiviseen leikkiin myös kodin sisätiloissa. Isompien lasten liikuntaan tarvitaan usein kaverien seuraa, mutta on tärkeää myös pitää yllä perheen yhteisiä liikuntahetkiä. Lomilla kannattaa hyödyntää tilaisuus kokeilla yhdessä uusia aktiviteetteja tai jopa löytää uusi yhteinen harrastus, joka yhdistää perhettä. (Kuusisto 2023.)

Teknologian nopea kehittyminen viime vuosikymmenen aikana on aiheuttanut älylaitteiden käytössä sen, että ne vastaavat tehoiltaan jo tietokoneita. Älypuhelimet ja tabletit ovat yleistyneet huimaa vauhtia etenkin nuorten keskuudessa. (Savikoski 2017, 5.) Teknologian käyttö on kuitenkin myös yhteydessä vähentyneeseen energiankulutukseen ja yleisesti inaktiiviseen elämäntapaan (Mikkola 2014, 15). Nykylapset kasvavat ja kehittyvät ympäristössä, joka on täynnä erilaisia älylaitteita. Jopa taaperoikäiset saavat käsiinsä erilaisia kosketusnäyttöllisiä laitteita, ja oma älypuhelin on lähes jokaisen ekaluokkalaisen lapsen kädessä (Martikainen & Saarikivi 2021, 149–158). Lapset kulkevat yhä useammin kouluun tai harrastuksiin vanhempiensa kyydillä, ja digitaaliset pelit sekä erilainen viihdemediala vievät lapsia tietokoneiden ääreen. Kouluissa työkennellään edelleen opettajajohtoisella ja oppikirjapainotteisella tavalla, mikä myös lisää omalta osaltaan lasten paikallaanoloa. (Mikkola 2014, 15.)

Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä tärkeämpää vastavuoroinen kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus on. Kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus on tärkeää lapsen empatiataitojen, vuorovaikutustaitojen, itsetunnon sekä tunnetaitojen kehittymisen kannalta. (Martikainen ym. 2021, 149–158.) Kasvattajia ja lapsia tulisi herätellä tarkastelemaan fyysistä aktiivisuutta ja inaktiivisuutta, jota kertyy niin koulussa kuin myös vapaa-ajalla. Teknologia toisaalta pysäyttää lapset paikoilleen mutta toisaalta nykyisin myös aktivoi liikkumaan. (Mikkola 2014, 15.)

Uudet liikuntateknologiset innovaatiot tarjoavat sekä positiivisia sekä negatiivisia näkökulmia liikuntaan. Lasten liikuntamotivaation nouseminen on positiivista silloin, kun pelillisyyden avulla lapset ja nuoret, jotka harrastavat pelaaamista, saadaan myös liikkeelle. Liikuntateknologian avulla oppilaat voivat oppia uusia lajeja ensin virtuaalisessa muodossa ja vasta sen jälkeen tutustua niihin käytännössä. Tällöin opettajat voivat tarkastella jälkikäteenkin lasten aktiivisuutta erilaisten tallennusvälineiden kautta. Nykyisin on olemassa myös lukuisia sovelluksia ja pelejä, jotka tukevat liikuntaa, vaikka eivät kategoriana liittyisikään juuri liikkumiseen. Suosittuja lasten ja nuorten keskuudessa ovat esimerkiksi Wii-pelit, Pokemon GO-pelit, erilaiset tanssipelit, geokätkentä sekä Sports Tracker -sovellus. (Savikoski 2017, 2–16.)

Liikuntateknologia rikastuttaa liikunnanopetusta tuomalla uusia ja innovatiivisia tapoja osallistua ja oppia, mutta se tuo mukanaan myös monia haasteita. Uuden teknologian käyttöönotto voi olla kallista ja aikaa vievää. Se saattaa vaatia myös investointeja laitteisiin, joita kaikilla kouluilla ei ole välttämättä varaa hankkia. Lisäksi teknologian tehokas käyttö edellyttää, että sekä opettajat että oppilaat ovat riittävän koulutettuja ja mukautuvaisia uuden teknologian käyttämisessä. Teknologian hyödyntäminen voi myös viedä huomiota oikealta liikunnalta, ja sen mahdolliset tekniset ongelmat voivat keskeyttää opetusta ja heikentää näin myös oppimiskokemuksia. On tärkeää arvioida kriittisesti, missä määrin teknologiaa käytetään liikunnanopetuksessa, jotta liikuntatuntien perusidea, joka on saada lapsi liikkumaan, säilyy ennallaan. (Savikoski 2017, 20–22.)

Arjen kiireen, paineiden ja ajanpuutteen vuoksi liikuntaa ei välttämättä koeta niin merkityksellisenä asiana, että siihen oltaisiin valmiita uhraamaan enää

omaa vapaa-aikaansa. Lasten elämä saattaa olla liian aikataulutettua tai muulla tavoin hektistä, esimerkiksi pitkien koulupäivien takia. On ymmärrettävää, että mahdollisuuksia moniin erilaisiin harrastuksiin pyritään tarjoamaan mutta niistä aiheutuva kuormitus voi toisinaan väsyttää vanhempia sekä lasta. Samanaikaisesti joutilaisuus ja vapaa-aika kilpailevat harrastuksiin käytettävän ajan kanssa. Kiireiset aikataulut, väsymys ja yleinen motivaation puute perhearjessa voivat tehdä lasten liikuntaan kannustamisesta haastavaa. Sen sijaan sopivan rauhalliset päivärytmit ja rutiinit tukevat parhaiten lapsen itsenäistä kehittymistä ja innostusta liikkumiseen. Liikuntaan liittyvät harrastukset myös yhdistävät perheenjäseniä ja tuottavat tyydytystä yhteenkuuluvuuden tarpeelle. (Norman ym. 2015; Vanttaja ym. 2017, 145; Nurminen 2019, 60; Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 98.)

Vapaa-ajan vietto voi olla parhaassa tapauksessa lapsen kehitystä tukeva voimavara samoin kuin hänen koulutyönsäkin. Se voi kehittää toiminnallisia sekä sosiaalisia taitoja. Vapaa-ajan vietto voi olla erityisen merkittävässä osassa lapselle, joka elää esimerkiksi monenlaisten ongelmien keskellä tai on muutoin syrjäytymisvaarassa. Mielekäs vapaa-aika voi suojata lasta yksinäisyydeltä, syrjäytymiseltä sekä suuntautumiselta epäsosiaaliseen toimintaan. Vapaa-ajan vietto voi itsessään olla kehityksen riskitekijä, jos se ei toimi tukena lapsen kehitykselle. Harrastukset ovat tärkeä vastapaino koulutyölle, mutta ne luovat pikkuhiljaa vapaa-ajan perustaa myös tulevaisuutta varten. (Nurmi ym. 2018, 125.)

Negatiiviset kokemukset voivat vähentää liikuntaan kiinnittymistä ja tehdä sen kokemuksesta vähemmän merkityksellisen lapselle, kun taas positiiviset liikuntakokemukset voivat vahvistaa kiinnittymistä liikunnan maailmaan (Hautalampi 2022, 15). Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksilta odotetaan toisinaan paljon. Lapsen toivotaan omaksuvan liikuntaa harrastaessaan esimerkiksi terveellisiä elämäntapoja, sosiaalisia taitoja, toisten kunnioittamista sekä vastuunkantamisen kaltaisia arvoja. (Peltola 2016, 23.) Lapsella on riski jäädä alisuoriutujaksi tai tulla omien tovereidensa piirissä kiusatuksi, jos fyysiset taidot eivät vastaa sen ikäkauden tasoa tai jos vähäinen liikkuminen ja ylipaino uhkaavat fyysistä kehitystä sekä kuntoa (Pulkinen 2022, 61).

Lasten ja nuorten koulu-aika on täynnä monia henkilökohtaisen kasvun tuomia muutoksia, ja tämä ajanjakso voi muovata heidän suhtautumistaan moniin asioihin mukaan lukien liikuntaan. Negatiiviset kokemukset koululiikunnasta tai tunne osaamattomuudesta voivat johtaa pitkäaikaiseen vastenmielisyyteen kaikenlaista liikuntaa kohtaan. Mikäli koululiikunnasta saadut negatiiviset kokemukset ovat olleet erityisen voimakkaita, kielteinen suhtautuminen liikuntaan voi säilyä jopa pitkälle aikuisuuteen ja myöhempään elämään. Koululiikunnalla on mahdollisuus tukea lapsen ja nuoren itsearvostusta ja kehittymistä fyysisen pätevyyden alueella erilaisten lajitaitojen, oman kehon ja fyysisen kunnan kautta. Ihminen tekee mielellään asioita, joissa hän kokee pätevyyttä. Vastaavasti ne asiat, joissa ei koeta pätevyyttä, jätetään usein tekemättä. (Pietilä 2015, 20–52.)

3.3 Lasten liikkumattomuus ja kansantaudit

Kansantaudeiksi kutsutaan tietyssä maassa yleisimpiä pitkäaikaissairauksia, jotka heikentävät kansanterveyttä. Suomessa kansantauteja ovat sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, mielenterveyden ongelmat, muistisairaudet, syöpäsairaudet, allergia, astma sekä krooniset keuhkosairaudet. Suomalaisten kansanterveys on viime vuosikymmeninä parantunut. Terveyspalvelut ovat kehittyneet, ja mahdollisuuksia liikkumiseen myös omassa ympäristössä on parannettu. Terveyttä kuitenkin uhkaavat jo uudenlaiset tekijät. Väestö ikääntyy, iäkkäille tyypilliset sairaudet yleistyvät, ja terveyserot eri väestöryhmien välillä suurenevat. Lasten ja nuorten terveydessä tapahtuu muutoksia, kuten ylipainon lisääntymistä. (Lehtinen ym. 2016, 110–111.)

Suomessa on kaikenikäisiä ihmisiä, jotka liikkuvat terveytensä näkökulmasta liian vähän. Heidät voidaan helposti tunnistaa esimerkiksi muutaman päivän liikemittarin käytöllä. Työikäisten KunnonKartta -tutkimuksesta ilmenee, että kestävyyskunto ja lihasvoima heikkenevät läpi työuran. Kun otetaan huomioon nuorten aikuisten ja koululaisten pitkään jatkunut kunnan lasku ja erityisesti heikkokuntoisten määrän kasvu, tulevaisuudessa kohdataan merkittäviä haasteita terveydessä sekä työ- ja toimintakyvyssä. Erityisesti nuorten heikentyvä kestävyyskunto ja lisääntyvä ylipaino vaativat erityishuomiota. (Husu ym. 2022, 115–116.)

Liian vähäinen liikkuminen, joka ei täytä suositeltua minimiaktiivisuutta, aiheuttaa Suomessa vuosittain yli 3,2 miljardin euron yhteiskunnalliset kustannukset. Lisäksi yli kahdeksan tunnin paikallaanolo päivässä aiheuttaa taas kustannuksia noin 1,5 miljardiin euroon vuodessa. Rungas paikallaanolo johtaa esimerkiksi erilaisiin terveydenhuollon kustannuksiin, tuloverojen menetyksiin, tuottavuuskustannuksiin, ikäihmisten koti- ja laitoshoidon kustannuksiin sekä syrjäytymisen aiheuttamiin kuluihin. (Husu ym. 2022, 12.)

3.3.1 Ylipaino ja tyypin 2 diabetes

Tyypin 2 diabeteksessa insuliinin vaikutus on heikentynyt tai sitä ei erity riittävästi. Tauti alkaa salakavalasti, ja se voi olla pitkään oireeton tai hyvin vähäoireinen. Oireita voivat olla jano, väsymys, toistuvat tulehdukset, lisääntynyt virtsaaminen ja näköhäiriöt. Tyypin 2 diabetesta sairastaa Suomessa 75 % diabeetikoista. Riskitekijöitä sairaudelle ovat usein ylipaino, kohonnut verenpaine tai rasva-aineenvaihdunnan häiriö, jolloin kyse on myös metabolisesta oireyhtymästä. Tyypin 2 diabetekseen liittyy suurentunut riski sydän- ja verisuonitaudeille, joihin kaksi kolmesta usein myös kuolee. Tyypin 2 diabeteksen synnyssä on myös vaikutusta perimällä ja ympäristötekijöillä. (Lehtinen ym. 2016, 119; Ahonen ym. 2020, 571.)

Tyypin 2 diabetesta pidettiin aikaisemmin pääosin aikuisten sairautena, mutta nyt siitä on tullut akuutti huolenaihe myös lastenlääketieteessä, koska sen esiintyvyys on kasvanut etenkin elämäntapatekijöiden ja lasten liikalihavuuden vuoksi. Tyypin 2 diabeteksen esiintyvyys on nousussa nuorten kohdalla useissa väestöissä. Tyypin 2 diabetes on lisääntynyt lapsilla ja nuorilla, mutta Suomessa se on lapsilla vielä harvinaisempi. Suomalaisen FinDM-rekisteritutkimuksen mukaan vuonna tyypin 2 diabetes todettiin 2017 yhteensä 98:lla alle 20-vuotiaalla. Tyypin 2 diabetesta sairastavien varhainen seulonta, tunnistaminen ja hoito ovat ratkaisevan tärkeitä pitkäaikaisten komplikaatioiden ennaltaehkäisyssä. Riskitekijöitä ovat samanlaiset asiat kuin aikuisilla: sukuhistoria, liikalihavuus, istuva elämäntapa, etninen tausta sekä liikkumattomuus. (Tilltson ym. 2023.) Tyypin 2 diabeteksen puhkeamista ehkäiseviä keinoja ovat lii-

kunta, tupakoimattomuus, terveellinen ruoka sekä painonhallinta. Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen on 40 %, jos toisella vanhemmista on tyypin 2 diabetes. (Veijola & Lipsanen-Nyman 2020; Lapsen ja nuoren diabetes 2023.)

Ylipainon yleisyys oli 2–16-vuotiailla pojilla oli 27 prosenttia ja tytöillä 18 prosenttia vuonna 2022. Vuodesta 2014 alkaen ylipainon yleisyys on lisääntynyt 2–16-vuotiailla pojilla ja tytöillä kaksi prosenttiyksikköä. Nykyinen vähäinen liikkuminen sekä runsasenerginen ja helposti saatavilla oleva ruoka altistavat ylipainon kehittymiselle. Harvinaista on, että lihavuuden syyksi löytyisi lapsilla tai nuorilla jokin sairaus, mutta pitkittyessään lihavuus voi johtaa tuki- ja liikuntaelimestön sekä aineenvaihdunnan ongelmiin. Lihavuuteen liittyy lisäksi usein psykososiaalisia ongelmia. Ylipainoista lasta saatetaan kiusata koulussa, ja joskus tämä voi johtaa jopa syrjäytymiseen. (Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2022; Lapsen ja nuoren... 2023.) Lapselle ei kuitenkaan tule puhua painosta ”ylipainona” vaan on parempi korostaa hyvää oloa, terveyttä ja jaksamisen merkitystä. Lapsen kanssa voi tarvittaessa yhdessä suunnitella ja miettiä, kuinka vähentää esimerkiksi herkkujen syömistä tai lisätä liikunnan määrää. On olennaista, että lapsi tuntee itsensä arvostetuksi ja rakastetuksi sellaisenaan kuin on. (Häkkänen 2022.)

3.3.2 Tuki- ja liikuntaelinsairaudet

Liikunta vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon, ja säännöllinen liikunta vahvistaa luustoa. Luukudos uusiutuu koko ihmisen elinajan, mutta lisääntyy noin 30 ikävuoteen saakka, jonka jälkeen määrä alkaa vähemään. Vähäinen liikkuminen, liian suuri rasitus, pitkäaikainen istuminen ja ylipaino lisäävät riskiä sairastua tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien eli tule-sairauksien ryhmään kuuluvat esimerkiksi selän alueen erilaiset kiputilat, nivelreuma, nivelrikko, osteoporoosi sekä erilaiset tapaturmien aiheuttamat vammat. (Lehtinen ym. 2016, 123; Ahonen ym. 2020; Hautalampi 2022, 9.)

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yleisiä lapsilla ja nuorilla, ja monet kärsivät näistä vaivoista jo ennen työelämään siirtymistä, missä olosuhteet saattavat pahentaa tilannetta entisestään. Tästä syystä on tärkeää keskittyä ehkäise-

mään TULE-sairauksia ja edistämään tuki- ja liikuntaelinten terveyttä jo varhaisesta lapsuudesta alkaen ja huomioida niiden elinikäiset vaikutukset. Tuki- ja lihassairaudet voivat johtua hankituista tai synnyynnäisistä riskitekijöistä. Useimmat fyysiset, psyykkiset ja sosioekonomiset riskitekijät ovat pitkälti ehkäistävissä. Lapsilla ja nuorilla esiintyy tuki- ja liikuntaelinten kipuja muun muassa jaloissa, selässä tai niskassa. Usein lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelinten kipujen taustalta ei löydy mitään sairautta, vaan kivut voivat liittyä ylipainoon, elektronisten laitteiden liialliseen käyttöön, riittämättömään liikuntaan tai yksipuoliseen rasitukseen sekä virheellisiin liikemalleihin. (Tuki- ja liikuntaelinliitto s.a; Musculoskeletal disorders among children and young people... 2022, 1-4.)

3.3.3 Sydän- ja verisuonitaudit

Yleisimpiä sydän- ja verisuonitaudeista ovat sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta ja aivoverenkiertohäiriöt. Vaikka riski kasvaa iän myötä, monet näistä sairauksista voivat alkaa kehittyä jo nuorella iällä epäterveiden elintapojen seurauksena. Nykykäsityksen mukaan riskitekijöitä voidaan parhaiten ehkäistä primääritasolla estämällä riskitekijöiden syntymistä jo lapsuus- ja nuoruusaikana. Elämäntavoilla on keskeinen rooli myös sydänterveyden ylläpidossa koko elämän ajan. Terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, istumisen rajoittaminen, tupakoimattomuus ja painonhallinta edistävät sydänterveyttä. Lapsuuden vauhdikkaat leikit ehkäisevät myös sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä. Sydänterveyttä edistävät elämäntavat vaikuttavat myönteisesti myös useisiin muihin terveyden osa-alueisiin. (Pahkala ym. 2014, 778–783; Lehtinen ym. 2016, 112; Nurmi ym. 2018, 84.)

Yksilöllisiin riskitekijöihin puuttumisen lisäksi lasten ja nuorten sydänterveyttä voidaan edistää yhteiskunnan toimin, kuten luomalla ympäristöjä, jotka tukevat terveellisiä ruokavalintoja ja kannustavat lapsia liikkumaan. Esimerkiksi ruoan hinnoittelu, mainonnan rajoitukset, turvatut kouluruokailun resurssit ja turvalliset koulumatkareitit kävellen tai pyöräillen edistävät sydänterveellisten elämäntapojen omaksumista. Tärkeää on lisäksi vähentää tupakansavulle altistumista, poistaa makeisautomaatit kouluilta ja tukea koululiikunnan asemaa. Lasten sydänterveyden edistämiseksi keskeisessä roolissa ovat vanhemmat, sillä heidän elämäntapansa välittyvät usein lapsille. Nuorille sydänterveyteen

liittyvät asiat voivat tuntua kaukaisilta, mutta siksi esimerkiksi tupakoimattomuuteen, terveellisen ruoan syömiseen ja liikuntaan täytyisi olla lisää houkuttimia. (Pahkala ym. 2014, 781–783.)

4 TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata liikunnan merkitystä lapsen terveen kasvun ja kehityksen edistämiseksi. Työn tavoitteena on lisätä terveydenhoitajien ja terveydenhoitajaopiskelijoiden tietoa lasten liikunnanohjauksen merkityksestä kohdattaessa alakouluikäisiä lapsia ja heidän vanhempiaan.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät edistävät tai tukevat lasten liikkumista 7–12-vuotiaana?
2. Mitkä tekijät estävät lasten liikkumista 7–12-vuotiaana?

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Kirjallisuuskatsaus (eng. *literature review*) on tutkimustapa, jolla tutkitaan alkuperäistutkimuksia ja muodostetaan kokonaiskuva tietystä aihealueesta. Tutkimus toteutetaan jo olemassa olevan tiedon tulkitsemiseksi, yhdistämiseksi, tunnistamiseksi sekä arvioimiseksi. Hoito- ja terveystieteellisissä tutkimuksissa kuvailevat kirjallisuuskatsaukset ovat paljon käytettyjä tutkimusmenetelmiä. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus sen aineistolähtöisen lähestymistavan vuoksi. Työn tavoitteena on kattava kuvaus ilmiöstä hoitotieteen kirjallisuuden näkökulmasta. Opinnäytetyössä hyödynnetään myös muiden tieteenalojen kirjallisuutta, joten lähestymistapa on myös osittain poikkitieteellinen. Valitusta aihepiiristä halutaan mahdollisimman kattava kuvaus sekä kriittisesti tarkasteltu synteesi eli kokonaiskuva. (Kangasniemi ym. 2013, 291–292; Suhonen ym. 2016, 7; Vilka 2023, 11–12.)

5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö on toteutettu yleisimmin hoitotieteessä käytävällä narratiivisella eli kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen

2017, 94). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus valikoitui menetelmäksi opinnäytetyöhön, sillä se mahdollistaa aiheeseen syventymisen vapaammilla tutkimuskriteereillä sekä antaa tilaa myös kirjoittajan omille oivalluksille ja näkemyksille. Kangasniemen ym. (2013, 294) mukaan kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen voidaan liittää neljä eri vaihetta (kuva 1). Suunnan katsausprosessille antaa jo heti ensimmäinen sekä oleellisen tärkeä vaihe: tarkoituksen ja tutkimusongelman tai -kysymyksen määrittäminen. Tutkimuskysymyksen muodostamisessa on säilytettävä objektiivisuus ja laadittava se riittävän tarkasti, jotta valittua ilmiötä on mahdollista tarkastella perusteellisesti. Liian suppealla kysymyksellä aineistoa on kuitenkin vaikea löytää eivätkä eri näkökulmat tule tällöin tarkasteltavaksi. (Kangasniemi ym. 2013, 294–295; Niela-Vilén & Hamari 2016, 24.)



Kuva 1. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet (mukaillen Kangasniemi ym. 2013, 294)

Kirjallisuuskatsauksia voidaan jakaa eri tarkoituksiin, minkä vuoksi niitä on erityyppisiä. Katsaustyyppit jaotellaan pääosin kolmen tyyppin ympärille, jotka ovat kuvailevat narratiiviset katsaukset, kvantitatiivinen meta-analyysi ja kvalitatiivinen metasynteesi sekä systemaattiset katsaukset. (Suhonen ym. 2016, 8; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 94.)

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus mahdollistaa kattavan yleiskuvan tutkimusaiheesta sekä sen tilasta tieteenalalla. Katsauksen avulla voidaan luoda uusi kokonaisnäkemys aiemmin tehtyjen tutkimusten kautta ja järjestää epäyhtenäistä tietoa loogiseksi kokonaisuudeksi. Samalla se auttaa tunnistamaan tarvetta lisätutkimuksille oman aihepiirinsä ympärillä. Narratiivista kirjallisuuskatsausta tehdessä kirjoittajan tietämys aiheesta laajenee vähitellen luettaessa analysoitavaa tutkimusaineistoa. Katsaustyyppin heikkoutena voi nähdä sen, että se ota kantaa valitun aineiston luotettavuuteen, vaikka alkuperäisiä tutkimuksia arvioidaan niiden laadun perusteella. Tämä ei kuitenkaan useimmiten johda tutkimustenpoissulkemiseen katsauksesta. (Suhonen ym. 2016, 9; Vilka 2023, 22.)

Toinen lähestymistapa kirjallisuuskatsauksen laatimiseen on laadullinen metasynthese tai määrällinen meta-analyysi. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä meta-analyysissä alkuperäistutkimusten tulokset kerätään yhteen ja analysoidaan tilastollisesti. Katsaustekniikka yhdistää määrälliset tulokset useista saman aiheen alkuperäistutkimuksista. Analyysiyksikkönä toimii aiempi tutkimus, ja edellytyksenä on, että samasta aiheesta on saatavilla riittävästi alkuperäistutkimuksia, jotka on suoritettu samoin menetelmin. Tämä edellyttää myös, että tutkimusten kohdejoukko on sama. Haasteena voi olla määrällisten tutkimusten niukkuus ja erilaisten tutkimusten sisällyttäminen analyysivaiheeseen, kun menetelmät ja mitattavat vastamuuttujat vaihtelevat. (Suhonen ym. 2016, 17; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 94.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen metasynthese yhdistää laadullisten tutkimusten tulokset ja voi olla luonteeltaan joko kuvaileva tai tulkitseva. Katsauksessa pyritään tunnistamaan ja luomaan rakenteita ja teemoja, jotka yhdistetään tuloksissa ja tarjoavat syvällisen käsityksen halutusta ilmiöstä. Metasynthese siis pyrkii uudelleen tutkimaan merkittävää aineistoa. Menetelmänä kvalitatiivinen metasynthese on vaativa kvantitatiivisen meta-analyysin tavoin, sillä tällaisia katsauksia on vähän. (Suhonen ym. 2016, 16; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 94–95; Vilka 2023, 30.)

Kolmantena on systemaattinen kirjallisuuskatsaus, joka pyrkii kokoamaan tietoa laajasta määrästä yksittäisiä tutkimuksia. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tarkasti määritelty tutkimuskysymys säilyy muuttumattomana koko prosessin ajan. Tarkoituksena on saada mahdollisimman puolueettomia ja yleistettäviä tuloksia, ja tätä varten etsitään korkealaatuisimpia alkuperäistutkimuksia. Erityisesti tavoitteena on saada tiivistettyä tietoa ja havainnollistaa mihin suuntaan kyseisen aihepiirin tutkimustieto on kehittymässä. (Vilka 2023, 27–28.)

5.2 Tiedonhaku ja aineiston valinta

Tutkimuskysymyksen valitseminen ohjaa toiseen vaiheeseen eli kirjallisuushakuun sekä aineiston valintaan. Katsauksen aineisto hankitaan yleensä tieteellisistä elektronisista tietokannoista, mutta kirjallisuutta voidaan hakea myös manuaalisesti tieteellisistä julkaisuista. Aineistoa yhdistää viimeaikainen tutkimus,

mutta yhtenä tärkeimpänä sopivuuden kriteerinä pidetään myös tarkoituksenmukaisuutta suhteessa tutkimuskysymykseen. Aineiston valinnan jälkeen aloitetaan kuvauksen rakentaminen, jossa pyritään löytämään vastaukset valittuun tutkimuskysymykseen tai -kysymyksiin. Tavoitteena ei ole pelkästään aineiston esittely vaan vertailun, synteessin ja yhdistelyn tekeminen hankitusta aineistosta. Viimeiseksi kootaan yhteen keskeiset tulokset ja tarkastellaan niitä suhteessa laajempaan kontekstiin sekä eettisiin ja luotettavuuden kysymyksiin. (Kangasniemi ym. 2013, 294–296; Niela-Vilén & Hamari 2016, 25.)

Tutkimusaineiston hankkiminen ja tiedonhaku opinnäytetyöhön aloitettiin, kun aihe oli päätetty ja siihen oli syvennytty tarkemmin. Valittujen aineistojen selkeyttämiseksi laadittiin taulukko 1, jossa eriteltiin sisäänotto- ja poissulkukriteeristö. Ensimmäisiä aineistonkeruuhaikuja tehtiin syyskuussa 2023 ja niitä jatkettiin maaliskuuhun 2024 saakka. Aineistoa kerättiin eri tietokannoista ja tiedonhakua ohjasivat tutkimuskysymykset, joihin opinnäytetyössä pyrittiin löytämään vastauksia. Tutkimukseen haluttu aineisto valittiin lähdekriittisesti, ja etusijalla aineistonvalinnassa olivat kaikista tuoreinta tietoa sisältävät tutkimukset, ikäryhmään sopivimmat tutkimukset sekä parhaiten molempiin tutkimuskysymyksiin vastaavat tutkimukset. Tulososiossa ja/tai johtopäätöksissä tuli vastata laadittuihin tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyöhön haluttiin mahdollisimman ajankohtaista ja luotettavaa tietoa, joten aineistot saivat olla enintään 5 vuotta vanhoja. Sisäänottokriteereinä olivat suomen tai englannin kieli, ja muut kielet rajattiin haun ulkopuolelle. Aineistojen tuli olla myös ilmaisia ja saatavilla kokotekstisenä. Maksullisia tai vain abstraktina saatavia julkaisuja ei käytetty. Tutkimusten ulkopuolelle jäivät aina myös AMK-tasoiset opinnäytetyöt, YAMK-opinnäytetyöt, ammattilehden artikkelit ja muut populaarijulkaisut.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tieteellinen artikkeli tai tutkimusjulkaisu (väitöskirja), Pro gradu -tutkielma	AMK-opinnäytetyö, YAMK-opinnäytetyö, ammattilehden artikkeli tai muu populaarijulkaisu
Julkaistu 2019–2024	Julkaistu 2018 tai aiemmin
Tulososiossa ja / tai johtopäätöksissä vastataan tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Ilmaiset julkaisut/saatavilla kokotekstisenä	Maksulliset julkaisut/saatavilla vain abstrakti
Kielet: suomi tai englanti	Muut kielet

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineiston keruu perustuu alusta alkaen valittuun tutkimuskysymykseen tai -kysymyksiin. Tutkimuskysymyksiin pyritään mahdollisimman hyvin vastaamaan kokonaisvaltaisella tutkimuksella, mutta ne toimivat myös katsauksen eri vaiheissa omien ratkaisujen lähtökoh- tana. Aineisto koostuu aikaisemmin julkaistusta tutkimustiedosta, joka on olen- naisinta tutkimusaiheen kannalta. Kirjallisuuskatsausta tehdessä luodaan ai- neiston valinnasta ja sen prosessista jonkinlainen kuvaus. Tässä voidaan hyö- dyntää taulukointia, joka havainnollistaa paremmin kerättyä aineistoa. Taulu- koinnin avulla on mahdollista myös arvioida aineiston luotettavuutta. (Kangas- niemi ym. 2013, 295–296; Vilkkä 2023, 43.)

Työssä etsittiin kirjallisuutta eri tietokannoista ja perehdyttiin laajoihin aineistoi- hin. Tiedonhakuun käytettyjä luotettavia tietokantoja olivat PubMed, Medic, Finna, Cinahl, Academic Search Elite sekä Google Scholar. Lisäksi tiedonha- kua tehtiin aiheeseen suoraan Valtion liikuntaneuvoston sivuilta. Aineiston ke- ruu oli välillä haastavaa, sillä tutkittua tietoa rajattuun ikäryhmään ei ollut pal- jon saatavilla. Tämän vuoksi tietoa täytyi etsiä monilla eri hakusanoilla ja mo- nista eri tietokannoista. Tiedonhaussa hyödynnettiin informaation apua heti alusta lähtien. Tämän kautta saatiin vinkkejä osuvimpiin hakusanoihin. Tie- donhakua tehtiin useilla hakusanoilla ja hakusanojen erilaisilla yhdistelmillä. Parhaiten tiedonhaussa löytyi kriteereihin sopivia tuloksia vain muutamia ha- kusanoja käyttäessä.

Tiedonhaussa käytettyjä hakusanoja ja hakusanayhdistelmiä olivat suomen- kielisinä: ”liikunta”, ”liikkuminen”, ”terveyskäyttäytyminen”, ”lapset” ”lasten”,

”ylipaino”, ”lihavuus”, ”estää”, ”edistää”, ”tukee” ”estävät”, ”edistävät” ”tukee”, ”fyysinen aktiivisuus” ja ”liikuntakäyttäytyminen”. Englanninkielisiä hakusanoja ja hakusanayhdistelmiä olivat: ”contribute”, ”promote”, ”encourage”, ”improve”, ”discourage”, ”prevent”, ”physical activity”, ”mobility”, ”movement”, ”exercise”, ”child”, ”children”, ”adolescent”, ”barriers”, ”facilitators”, ”children’s physical activity”, ”research”, ”review”, ”move”, ”movement”, ”sports” ja ”motivational”.

Hakusanoja yhdisteltiin AND-sanalla sekä OR-sanalla, jotta hakutuloksia saatiin tarpeeksi laajasti mutta myös tutkimuskysymyksiin sopivasti ”Title” -rajausta kokeiltiin myös tiedonhaussa aluksi, jotta hakutulokset rajautuivat suoraan otsikon sanojen perusteella. Hakusanoja katkaistiin lisäksi * -merkillä, jotta hakusanoille löydettiin myös eri taivutusmuodoissa olevat tulokset. Kerättyä aineistoa taulukoitiin kahteen tiedonhakutaulukkoon, joihin kirjattiin ylös käytetyt tietokannat, hakulausekkeet ja hakusanat, rajaukset, alustavasti otsikon perusteella valitut julkaisut ja tiivistelmien perusteella valitut julkaisut sekä työhön lopulta koko tekstien perusteella valitut julkaisut. Tiedonhakutaulukko on nähtävissä liitteessä 1.

Haku eri tietokannoista osoitti sen, että tietyillä hakusanoilla saatiin paljon hyviä tutkimuksia, kun taas toisissa tietokannoissa aiheeseen liittyviä tutkimuksia löytyi huomattavasti vähemmän tai ei lainkaan. Alkuvaiheessa oli haastavaa löytää tutkimuksia, jotka vastasivat jollain tapaa molempiin tutkimuskysymyksiin. Yllättävän usein vastaan tuli tutkimuksia, jotka liittyivät esimerkiksi aiheen ulkopuolisesti kehitysvammaisiin lapsiin, pakolais- ja maahanmuuttajalapsiin, erityissairauksia sairastaviin lapsiin, aikuisiin tai ikääntyneisiin, raskausaikaan tai käsittelivät liikuntaa estäviä ja edistäviä tekijöitä opettajien näkökulmasta.

Kirjallisuuskatsauksen analyysiin jäi lopulta 10 tutkimusta, joista seitsemän oli englanninkielisiä ja kolme suomenkielisiä. Tutkimuksissa oli yksi määrällinen kyselytutkimus, yksi formatiivinen tutkimus, kolme laadullista tutkimusta, yksi väestöntason trenditutkimus, kolme systemaattista katsausta sekä yksi sekä-tutkimusten systemaattinen katsaus. Tutkimuksista seitsemän olivat tieteellisiä tutkimusartikkeleita, yksi oli tutkimusraportti ja loput kaksi olivat pro gradu -tutkielmia. Julkaisut sijoituivat vuosille 2019–2024. Aineistoon lopullisesti valitut tutkimukset on esitelty tarkemmin tutkimustaulukossa liitteessä 2.

5.3 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä aineisto analysoitiin käyttämällä induktiivista, eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia (taulukko 2). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa tavoitteena on luoda selkeä ja sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Aineistolähtöisen analyysin käyttö on suositeltu vaihtoehto, mikäli aihetta on tutkittu vähän. Laadullista aineistoa on usein paljon, ja tutkimusten laajuudet voivat vaihdella yksittäisistä ilmauksista aina pidempiin teksteihin saakka. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122; Elo ym. 2022, 218–224; Vuori s.a.) Aineistosta etsitään merkityksellistä ja yhtenäistä tietoa, joka pystyy vastaamaan tutkijan laatimiin tutkimuskysymyksiin. On tärkeää, että aineisto sisältää tietoa, joka myös aidosti kiinnostaa tutkijaa. Valittu aineisto jäsennetään tiiviisti ja ymmärrettävästi, jolloin lukija löytää haluamansa tiedon. (Elo ym. 2022, 220; Vuori s.a.)

Taulukko 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (mukaillen Tuomi & Sarajärvi, 2018, 121–127)

1. Tutkimusten lukeminen ja sisältöön perehtyminen
2. Alkuperäisilmausten etsiminen ja alleviivaaminen
3. Alkuperäisilmausten listaaminen
4. Alkuperäisilmausten pelkistäminen
5. Samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien etsiminen pelkistetyistä ilmauksista
6. Pelkistettyjen ilmausten ryhmittely ja alaluokkien muodostaminen
7. Alaluokkien yhdistäminen ja niistä yläluokkien muodostaminen
8. Yläluokkien yhdistäminen pääluokiksi

Analyysiprosessi on monivaiheinen, ja tulkintaa edellä kuvatuista vaiheista tapahtuu jatkuvasti koko prosessin ajan. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa ensimmäiseksi valittu aineisto puretaan pieniin osiin eli pelkistetään (reduointi), ja tutkimukselle kaikki epäolennainen jätetään pois. Toisessa vaiheessa aineiston alkuperäisilmaukset käydään läpi ja etsitään niistä käsitteinä samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia. Käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään

omiin luokkiin, joista muodostuu lopulta alaluokat, jotka nimetään niiden sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Kolmannessa vaiheessa aineisto käsitteellistetään (abstrahointi), jolloin muodostuneet alaluokat yhdistetään yläluokiksi. Yläluokista muodostetaan vielä pääluokat ja yksi yhdistävä luokka. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimuskysymyksiin saadaan vastaus yhdistelmällä käsitteitä ja luomalla niistä kokonaisuus. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 121–127.)

6 TULOKSET

Opinnäytetyön tutkimustulokset perustuvat alusta lähtien sisäänotto- ja pois-sulkukriteerein rajattuun tutkimusaineistoon. Kirjallisuuskatsaukseen valittiin yhteensä 10 analysoitavaa lähdettä, ja ne analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysistä löytyy taulukko liitteestä 3. Liikuntaa edistävästä tai tukevista tekijöistä sekä liikuntaa estävistä tekijöistä nostettiin tutkimuksista sisällönanalyysissä esille kolme pääluokkaa, jotka koskivat molempia tutkimuskysymyksiä: 1) henkilökohtaiset tekijät 2) ympäristölliset tekijät sekä 3) sosiaaliset tekijät. Tulokset esitetään alussa myös taulukkomuodossa ylä- ja alaluokittain, sillä niitä kertyi niin runsaasti. Näin lukijan on helpompi hahmottaa päätulokset niiden laajuudesta huolimatta. Tulokset käydään läpi myös taulukoiden jälkeen pääluokittain tekstimuodossa ensin edistävien tekijöiden ja sitten myös estävien tekijöiden osalta.

Taulukko 3. Liikkumista edistävät tai tukevat tekijät 7–12-vuotiaana.

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Liikuntamotivaatio	Henkilökohtaiset tekijät	Henkilökohtaiset liikunnan muutostekijät
Itsensä kehittäminen	Henkilökohtaiset tekijät	
Tunnetilat	Henkilökohtaiset tekijät	
Ilo ja mielekkyys	Henkilökohtaiset tekijät	
Hyvä itsetunto	Henkilökohtaiset tekijät	
Kilpaileminen	Sosiaaliset tekijät	Sosiaaliset liikunnan muutostekijät
Sosiaalinen merkitysulottuvuus	Sosiaaliset tekijät	
Sukupuolten väliset erot merkityksiä arvioidessa	Sosiaaliset tekijät	
Roolimallit	Sosiaaliset tekijät	
Kulttuurimerkitys	Sosiaaliset tekijät	
Vanhempien tuki	Sosiaaliset tekijät	
Opettajien tuki	Sosiaaliset tekijät	
Liikunnan edistäminen kouluissa	Sosiaaliset tekijät	
Vanhempien koulutustason lisävaikutus liikkumiseen	Sosiaaliset tekijät	
Rajoitteeton liikuntaympäristö	Ympäristölliset tekijät	
Turvallisuus	Ympäristölliset tekijät	
Sään edistävä vaikutus	Ympäristölliset tekijät	
Ulkoiset palkkiot	Ympäristölliset tekijät	
Pelit liikunnan edistäjinä	Ympäristölliset tekijät	

Taulukko 4. Liikkumista estävät tekijät 7–12-vuotiaana.

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Liikuntamotivaatio	Henkilökohtaiset tekijät	Henkilökohtaiset liikunnan muutostekijät
Tunnetilat	Henkilökohtaiset tekijät	
Liikunnallinen aktiivisuus	Henkilökohtaiset tekijät	
Liikkumisen pakollisuus	Henkilökohtaiset tekijät	
Kyvyttömyyden kokemus	Henkilökohtaiset tekijät	
Fyysisen terveyden rajoitteet	Henkilökohtaiset tekijät	
Merkitysmuutos iän myötä	Henkilökohtaiset tekijät	
Muihin vertaaminen	Sosiaaliset tekijät	Sosiaaliset liikunnan muutostekijät
Sosiaalinen merkitysulottuvuus	Sosiaaliset tekijät	
Kotiolojen rajoitukset	Sosiaaliset tekijät	
Opettajien tuen puute	Sosiaaliset tekijät	
Kynnys lähteä liikkumaan	Ympäristölliset tekijät	
Passiiviset ajanvietteet	Ympäristölliset tekijät	Ympäristölliset liikunnan muutostekijät
Taloudelliset esteet	Ympäristölliset tekijät	
Kuljetus liikuntaharrastuksiin/ei mahdollisuutta kuljetukseen	Ympäristölliset tekijät	
Rajoitettu liikuntaympäristö	Ympäristölliset tekijät	
Sään estävä vaikutus liikkumiseen	Ympäristölliset tekijät	
Virikkeettömyyden estävä vaikutus liikkumiseen	Ympäristölliset tekijät	
Tutun liikuntaympäristön muuttuminen	Ympäristölliset tekijät	
Turvallisuuden puute	Ympäristölliset tekijät	
Suunnitelmaton liikunta	Ympäristölliset tekijät	

6.1 Henkilökohtaiset liikunnan muutostekijät

Kurru (2022) esittää työssään, että 4–6-luokkalaiset oppilaat ovat halukkaita kehittämään itseään liikunnan avulla ja syitä liikkumiseen on monia. Ilon ja terveyden kokemukset eivät ole oppilaiden mielestä yhtä merkityksellistä, kuin oman kasvun ja kehityksen kokemukset, jossa voi esimerkiksi oppia uusia asioita, voittaa omia pelkojaan tai kokea erilaista jännitystä. Laaksosen & Hartion (2022) tutkimuksessa tuotiin myös esille se, että lapset kokevat monia liikkumista edistäviä tekijöitä. Tähän vaikuttaa yhtenä merkittävänä tekijänä esimerkiksi aikuisen kannustamistyyli. Vanhemman kannustuksen myönteisen kokemuksen ja liikuntainnostuksen lisäämisen kannalta on olennaista, että lapsi aistii vanhemman sanat aidosti tarkoitetuiksi. Lisäksi on tärkeää, että palaute on ansaittua ja kohdennettua. Lapset kokivat myös ympäristön virikkeellisyyden, kuten rakennetun ympäristön ja erilaisten välineiden edistävän fyysistä aktiivisuutta. Omat vapaa-ajan harrastukset tukivat myös liikkumista. Nally ym. (2022) esittivät tutkimuksessaan vanhempien vaikuttavan myös merkittävästi lasten terveyskäyttäytymiseen, mutta ystävät havaittiin vielä merkittävämmäksi syyksi osallistua liikuntaan. Leikki, hauskuus sekä sosiaalinen tuki olivat myös 7–9-vuotiaiden lasten liikkumisen keskeisiä edistäjiä niin kotona kuin kouluympäristössään. (Kurru 2022; Laaksonen ym. 2022; Nally ym. 2022.)

Kokko & Martin (2019) toivat esiin, että liikunnan edistämiseksi on tärkeää huomioida viikoittainen kokonaisliikuntamäärä, joka sisältää koulumatka- ja välituntiliikunnan, liikuntatunnit, vapaa-ajan omatoimisen liikkumisen sekä seuratoiminnan ja muun ohjatun toiminnan. Olennaista olisi edistää liikunnallisia aktiviteetteja sekä koulupäivien aikana että vapaa-ajalla ja erityisesti viikonloppuisin. Tässä tutkimuksessa keskeisessä roolissa olivat esimerkiksi onnistumisen elämykset, uusien taitojen oppiminen sekä myös ilo ja hyvän olon saaminen. Hun ym. (2021) tutkimuksen perusteella lapsen itsetunnon vahvistaminen oli osaltaan myös tärkeää, jotta liikuntaan halutaan osallistua nyt ja tulevaisuudessa. Peraltan ym. (2022) tutkimuksessa positiivisen itsetunnon ja saavutuksen tunteet nähtiin myös fasilitaattoreina liikkumiselle. Hauskat ja mukaansatempaavat fyysiset aktiviteetit tukivat myös lasten liikkumista. Mayn ym. (2020) tutkimuksessa urheilu nähtiin taas ikään kuin ulospääsynä jostain sekä sen katsottiin ehkäisevän negatiivisia terveysvaikutuksia, kuten diabetesta, ja

ohjaavan alaikäisiä pois epätoivotusta käyttäytymisestä. (Kokko & Martin 2019; May ym. 2020; Hu ym. 2021; Peralta ym. 2022.)

Liikkumista estävät henkilökohtaiset tekijät kuuluvat yksilön omiin kokemuksiin. Ne voivat liittyä esimerkiksi koettuun huonoon terveyteen, loukkaantumisen pelkoon, omaan viitseliäisyyteen tai liikunnan tuomiin epämukaviin tunteisiin. Kurrin (2022) tutkimus osoitti vastanneiden pitävän liikunnan merkityksiä pääsääntöisesti vähintään melko tärkeinä ja kysytyjen esteiden estävän vain vähän. Myös Laaksosen & Hartion (2022) tutkimuksessa merkittävänä tuloksena oli, että liikkumista edistäviä asioita koettiin enemmän kuin estäviä. Kurru (2022) tutkimuksessa kuitenkin eniten estävinä tekijöinä liikunnalle mainittiin se, että aika kuluu muuhun harrastamiseen tai se, ettei viitsi lähteä liikkumaan. Kuudesluokkalaisten antamien arvosanojen ero verrattuna neljänsiin ja viidensiin luokkalaisiin viittasi myös siihen, että liikunnan merkitys pienenee iän myötä erityisesti kuudennella luokalla. (Kurru 2022; Laaksonen & Hartio 2022.)

Laaksosen & Hartion (2022) tutkimuksessa esiin nousi monia erilaisia liikuntaa estäviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Liikkumisen koettiin olevan epämiellyttävää, kun se tuntui pakolliselta tai ei tuottanut iloa. Monille lapsille negatiiviset tunnetilat, kuten väsymys, pelot ja erimielisyydet vertaisten kanssa lisäsivät liikunnan epämiellyttävyyttä. Myös fyysisen terveyden rajoitteet, kuten kipeänä oleminen, liikuntavammat tai kiputilat lapsella tai perheenjäsenellä, estivät liikkumista. Fyysisen terveyden rajoitteet estivät pääsyn esimerkiksi harrastuksiin, kisoihin tai peleihin. Laukkanen & Sääkslahti (2020) tutkimuksessaan esiin sen, että pakkokontrollia liikkumiseen tulee vanhempana välttää, sillä se voi johtaa myöhemmin lapsen heikentyneeseen liikuntamotivaatioon. (Laukkanen & Sääkslahti 2020; Laaksonen & Hartio 2022.)

Kokon & Martinin (2019) merkitysanalyysin mukaan suomalaislapset ja -nuoret olivat löytäneet liikunnasta vuonna 2018 vähemmän merkityksellisiä asioita kuin neljä vuotta aiemmin vastaavan ikäiset 11-, 13- ja 15-vuotiaat lapset ja nuoret. Esteitä koskeva tarkastelu paljasti, että lapset ja nuoret raportoivat siis määrällisesti liikunnalle aiempaa useampia esteitä. Eniten esteitä olivat lisänneet harrastamisen kalleus ja kustannukset, joiden jälkeen seuraavana olivat terveysongelmiin liittyvät syyt, liiallinen kilpailullisuus ja ylipäätään liikunnan

arvon kieltäminen. Lisäksi myös tässä tutkimuksessa havaittiin, että iän myötä liikunnan merkitys alkaa hiipumaan. Hu ym. (2021) esittivät tutkimuksessaan, että vanhemmat lapset olivat vähemmän aktiivisia kuin nuoremmat. Mayn ym. (2020) mukaan itsensä näkemistä urheilukyvyttömänä pidettiin merkittävänä esteenä, johon vaikutti esimerkiksi ylipaino tai lihavuus. Muita liikunnan esteitä olivat motivaation, ajan ja kiinnostuksen puute. Peralta ym. (2022) tutkimuksessa liikunnan esteiksi mainittiin liikunnan tuoma epä mukavuuden tunne, kuten hikoilu, sekä motivaation ja ajan puute. (Kokko & Martin 2019; May ym. 2020; Hu ym. 2021; Peralta 2022.)

6.2 Ympäristölliset liikunnan muutostekijät

Laakso sen & Hartion (2022) tutkimuksessa korostui, että lapset arvostavat mahdollisuutta liikkua itsenäisesti kodin lähialueilla vapaa-ajallaan. Lisäksi tuotiin esiin, että lasten liikuntaa edistivät kotona liikkuminen ilman fyysisen ympäristön asettamia rajoituksia. Toisaalta tutkimuksessa selvisi, että joskus lapsia jopa kannustettiin liikkumaan ulkoisten palkkioiden avulla. Palkkio saattoi olla esimerkiksi peliajan lisääminen tietokoneella. Toisaalta omaehtoisessa harrastamisessa lapsia liikutti myös ulkona esimerkiksi puhelimeen saatava Pokémon GO -mobiilipeli, jota pelasi esimerkiksi jo ensimmäisen luokan oppilas. Hun ym. (2021) sekä Srivastavin ym. (2023) tutkimuksissa lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen ratkaisevia tekijöitä olivat myös hyvät liikuntatilat, esimerkiksi leikkikentät, mutta myös yhteisöllisellä tasolla turvallinen asuinalue. Lisäksi sää oli merkittävässä osassa siihen, lähtivätkö lapset liikkumaan mielellään ulos vai eivät. (Hu ym. 2021; Laaksonen & Hartio 2022; Peralta 2022; Srivastav 2023.)

Ulkoiset esteet, jotka vaikuttavat henkilön liikunnalliseen aktiivisuuteen ovat tekijöitä, jotka eivät riipu aina yksilöstä itsestään. Näihin esteisiin voivat kuulua esimerkiksi kodin sijainti, liikunnan aiheuttamat kustannukset, liiallinen kilpailullisuus ja ystävien sekä läheisten liikuntatavat. Laaksonen & Hartio (2022) kertovat tutkimuksessaan, että passiiviset ajanvietteet, kuten tietokone-, konsoli-, tabletti- ja kännykkäpelit veivät paljon aikaa lasten liikunnalta. Jopa noin puolet lapsista pelasi päivän aikana 1–3 tuntia ja puolet koko päivän. Osa lapsista kertoi myös, että vanhemmat eivät aina puuttuneet pelaamiseen tai eivät jaksaneet sanoa vastaan. Myös sään vaihtelut ulkona, kuten talven kylmyys,

sade ja räntä, vähensivät mielenkiintoa liikkumiseen. Näiden lisäksi liikkumiseen vaikuttivat yleinen virikkeettömyys ja tutun liikuntaympäristön muutokset. (Laaksonen & Hartio 2022.)

Kyyditysten puute tai päinvastoin rutiininomaiset kyyditykset harrastuksiin vähensivät liikkumista. Toisaalta joillain autokyyti oli ainoa vaihtoehto päästä harrastuksiin. Pääsymaksut tai varusteiden puute vähensivät liikkumista silloin, kun ne nähtiin liian kalliina, ja niiden vuoksi tiettyyn liikuntamuotoon ei välttämättä päässyt lainkaan mukaan. (Laaksonen & Hartio 2022.) Nallyn ym. tutkimuksen mukaan esteenä liikunnalle olivat myös vanhempien luomat rajoitukset tai ajan ja tilan puute eri ympäristöissä. (Nally ym. 2022.) Martinez ym. (2020) esittivät työssään, että opiskelijoiden vapaa-aika oli välillä rajallista ja tämän vuoksi harrastusmahdollisuudet usein rajoittuivat vain television kateluun tai pelien pelaamiseen. Koulun ylimmillä luokilla koulutehtävät veivät myös enemmän aikaa. Turvallisuuden vuoksi pienempiä lapsia ei myöskään haluttu päästää yksin ulos ilman aikuisen valvontaa. Tämä johti useimmiten siihen, että lapset viettivät paljon aikaa sisätiloissa. Lisäksi välillä tiukasti aikataulutetut aktiviteetit pitivät lapset kiireisinä mutta passiivisinä. (Martinez ym. 2020; Nally ym. 2022.)

Kokon & Martinin (2019) tutkimuksessa yli puolet lapsista ja nuorista kokivat myös, että liikuntaharrastuksen esteenä olivat jonkin liikuntalajin ohjauksen puute oman kodin läheisyydessä sekä muiden harrastusten tuomat aikataulukonfliktit liikunnan harrastamiselle. Mayn ym. (2020) & Hun ym. (2021) tutkimuksissa järjestäytyneeseen urheiluun ja julkisen liikenteen käyttöön liittyvät kustannukset muodostivat merkittäviä esteitä liikunnan harrastamiselle. Yhteisötason esteet, kuten liikunta- ja urheilupaikkojen sijainti kaukana omasta asuinalueesta, rajoittivat fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksia. Lisäksi turvallisuuden puute oli merkittävä este liikuntaan osallistumiselle. Harvemmin mainittuja esteitä olivat myös ajan puute ja elektronisten laitteiden käytön lisääntyminen. Peralta ym. (2022) kertoivat tutkimuksessaan myös, että turvallisuusongelmat vaikuttivat merkittävästi lasten liikkumiseen. Tämän lisäksi yhteisötasolla liikunnan esteitä olivat muun muassa hankaluudet päästä liikunta- paikoille, kuten sisäurheilutiloihin. Myös urheilutilojen ja asuinalueiden välinen etäisyys, riittämättömät kävely- ja pyörätiet sekä järjestettyjen toimintojen

puute kaikenikäisille estivät liikkumista. (Kokko & Martin 2019; May ym. 2020; Hu ym. 2021; Peralta 2022.)

6.3 Sosiaaliset liikunnan muutostekijät

Liikunta tarjoaa luontevan keinon yhdessäoloon, uusien ystävyysuhteiden rakentamiseen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Nämä sosiaaliset taidot ja yhteistyön merkitykset liikunnassa ovat hyödynnettävissä myös muilla elämänalueilla. Kurru (2022) esitti työssään, että poikien ja tyttöjen ryhmissä kaikissa ikäluokissa korkeimman keskiarvon saavutti liikunnan sosiaalisuuden ulottuvuus. Eroavaisuus tyttöjen ja poikien välillä löytyi siinä, että tytöt arvottivat liikunnan yleiset merkitykset yleisemmin tärkeämmäksi kuin pojat. Poikkeuksena oli myös kilpailun ulottuvuus, jonka pojat taas kokivat tärkeämmäksi kuin tytöt. Laaksosen & Hartion (2022) tutkimuksessa kilpaileminen nousi myös yhtenä lapsia liikuntaan motivoivana tekijänä. Esimerkiksi mitalin voittaminen kilpailusta tai toisaalta perheen ja kavereiden kanssa leikkimielinen kisaaminen nähtiin liikuntaan tukevana tekijänä. Vanhempien salliva suhtautuminen erilaiseen liikuntaan nousi tutkimuksessa myös esiin edistäjänä tekijänä. Tällöin lapsi sai esimerkiksi voimistella vapaasti olohuoneessa ja ulkona uskalsi tehdä temppuja tai vaikka kiivetä puuhun. (Kurru 2022; Laaksonen & Hartio 2022.)

Laaksosen & Hartion (2022) tutkimuksen osiossa "Vanhemmat struktuurin luojina" korostuu vanhempien rooli fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. Vanhempien antamat liikuntakehotukset ja -säännöt sekä aktiivinen lasten kuljettaminen liikuntaharrastuksiin parantaa mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa. Kavereiden, sisarusten ja koiran kanssa ulkoilu nousi myös merkittäväksi liikunnan edistäjäksi. Erityisesti kaverit toivat lisämotivaatiota liikkumiseen, mutta perheen kanssa liikkussa vanhempien toiminnalla oli suuri vaikutus liikuntamotivaatioon. Sisarusten kanssa liikuttiin usein kotiympäristössä, ja koulukaverit tai naapuruston lapset toimivat leikkikavereina. Martinez ym. (2020) painottivat työssään myös vanhempien roolia esikuvina lasten liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi. Lisäksi tutkimuksesta selvisi, että lasten liikuntamotivaation kannalta oli tärkeää, että he saivat nauttia ystäviensä seurasta ja valita aikataulutettuja arjen harrastuksia omien mieltymystensä mukaan, jotta liikunnan harrastamisen motivaatio säilyi. Laukkasen ym. (2020) tutkimuksessa kävi myös

ilmi, että vanhempien on tärkeää tarjota merkittävästi tukea lapsen liikkumiseen ja harrastamiseen, ja ottaen huomioon myös lapsen omat arvot ja kiinnostuksen kohteet. (Martinez ym. 2020; Laukkanen ym. 2020; Laaksonen & Hartio 2022.)

Kokon & Martinin (2019) tutkimuksessa noin viidennes lapsista näki kilpailumisen merkittävänä osana liikuntaa. Pojat pitivät kuitenkin tyttöjä yleisimmin kilpailua merkittävänä, ja heille oli myös tärkeää toisten kanssa kamppaileminen, voittamisen tunne sekä ronskimmat otteet. Vastaavasti tytöt painottivat vastauksissaan enemmän esimerkiksi liikunnan tuomaa hyvää oloa, iloa, parhaansa yrittämistä, murheiden unohtamista ja notkeuden parantamista. May ym. (2020) toivat esiin myös sen, että tunnettujen urheilijoiden rooli esikuvina, perheen aktiivinen osallistuminen urheiluun ja ystävien aktiivisuus toimivat merkittävinä edistäjinä ja fasilitaattoreina liikunnan harrastamiselle. Srivastav ym. (2023) kertoivat tutkimuksessaan, että lapsen fyysinen aktiivisuus on todennäköisempää, jos myös lapsen vanhemmat ovat aktiivisia liikkujia. Vertaisryhmien vaikutus oli merkittävä, sillä myös tässä tutkimuksessa selvisi, että ystävien osallistuminen liikuntaan kannustaa lapsia olemaan aktiivisempia. (Kokko & Martin 2019; May ym. 2020; Srivastav 2023.)

Hu ym. (2021) mukaan koulu oli keskeinen paikka järjestetyille liikuntatoiminnalle. Tämän tutkimuksen valossa erityisesti maaseutukoulut tukivat positiivisesti oppilaiden liikuntaan osallistumista verrattuna kaupunkikouluihin. Myös opettajien tuki koulumaailmassa osoittautui yhdeksi merkittäväksi lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistäjäksi. Vanhempien koulutustasolla saattoi olla myös vaikutusta lasten liikuntatoimintaan osallistumiseen, mutta tämän tutkimuksen mukaan vanhempien koulutustason ja lasten liikkumisen välisen suhteen selvittämiseksi tarvitaan vielä lisätutkimuksia. Peraltan ym. (2022) tutkimuksessa havaittiin, että keskeisimmät fyysistä aktiivisuutta edistävät tekijät olivat vanhempien, ystävien ja opettajien tuoma tuki ja mahdollisesti myös omien roolimallien kannustus. Lisäksi kouluun kävely ja fyysisen toiminnan yhdistäminen kulttuurisiin käytäntöihin olivat myös merkittäviä liikunnallista aktiivisuutta tukevia tekijöitä. (Hu ym. 2021; Peralta ym. 2022.)

Laaksonen & Hartion (2022) tutkimushaastattelun mukaan estävinä tekijöinä mainittiin eniten passiiviset ajanvieteet ja vanhemmuuskäytänteet. Toisaalta

esiin nousi myös se, että vanhempien asettamat säännöt, menot ja rajoitukset sekä liian kontrolloitu tai negatiivinen kannustus vaikuttivat osaltaan liikunnan vähentymiseen. Vääränlainen kannustus saattoi olla lapsen mielestä keskittymistä häiritsevää, liian neuvovaa, kehuva tai väärässä hetkessä lohduttavaa. Toisaalta myös kannustuksen puute vaikutti lapsen liikuntaintoon. Tutkimuksessa korostui myös lapsen kokemus osaamattomuudesta tilanteissa, joissa muiden nähtiin tekevän itseään paremmin tai liikkuminen ei tuottanut itselle mitään onnistumisen kokemusta. Kokon & Martinin (2019) mukaan lapsen liikuntaa esti osaltaan myös se, että ei löytynyt harrastuskaveria tai vanhemmat eivät kuljettaneet harrastuksiin. Syynä saattoi olla myös vain se, että lasta ei yleisesti huvittanut lähteä liikkumaan. (Kokko & Martin 2019; Laaksonen & Hartio 2022.)

Mayn ym. (2020) & Hun ym. (2021) sekä Peraltan ym. (2022) tutkimuksissa nousi esiin myös, että perheen ja ystävien osallistuminen ja aktiivisuus ovat keskeisiä tekijöitä lasten ja nuorten liikkumiselle. Syrjäisemmällä alueilla tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että ystävät, joilla on alhainen aktiivisuustaso, sekä opettajien suuri vaihtuvuus vaikuttavat negatiivisesti liikkumiseen. Lisäksi ystävien ja perheen tuen puute on merkittävä este liikunnan harrastamiselle myös näissä tutkimuksissa. Passiivisuuden ja läheisten tuen puutteen lisäksi ikätovereiden kiusaamisen tunnistettiin esteeksi liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseksi. Aktiiviset perheet ja ystävät toimivat tärkeinä roolimalleina ja kannustajina, mutta jos he olivat passiivisia, se saattoi estää lasten ja nuorten osallistumista liikuntaan. (May ym. 2020; Hu ym. 2021; Peralta ym. 2022.)

7 POHDINTA

Opinnäytetyössä etsittiin vastauksia siihen, mitkä tekijät edistävät tai tukevat lasten liikkumista 7–12-vuotiaina ja mitkä tekijät estävät lasten liikkumista 7–12-vuotiaina. Tavoitteenani oli tuoda lisää tietoa terveydenhoitajille ja terveydenhoitajaopiskelijoille lasten liikunnanohjaustyön merkityksestä heidän kohdatessaan alakouluikäisiä lapsia ja heidän vanhempiaan. Tässä luvussa käsitellään saatuja tuloksia, joita peilataan pääluvussa kolme esitettyyn teorian tietoon. Lisäksi avataan johtopäätökset ja pohditaan opinnäytetyön eettisyyttä sekä luotettavuutta. Lopuksi käsitellään myös mahdollisia jatkotutkimusehdotuksia.

7.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata liikunnan merkitystä lapsen terveen kasvun ja kehityksen edistämiseksi. Opinnäytetyössä esille nousseet teemat liikunnan edistävien ja estävien tekijöiden osalta olivat henkilökohtaiset liikunnan muutostekijät, sosiaaliset liikunnan muutostekijät sekä ympäristölliset liikunnan muutostekijät. Opinnäytetyön tulokset on esitetty luvussa 6.

Fyysinen kehitys on yksi edellytys sille, että lapsi voi toimia aiempaa itsenäisemmin. Fyysiseen kasvuun vaikuttavat geneettisten tekijöiden ohessa ravitsemus ja lapsen yleinen terveydentila. (Nurmi ym. 2018, 79.) Lasten keskuudessa urheileminen nähtiin keinona ehkäistä huonoja terveysvaikutuksia, kuten diabetesta (May ym. 2020). Teorian mukaan lapset eivät pohdi liikkumistaan tulevaa terveyttään; sen sijaan heitä innostaa enemmänkin liikunnan tuoma ilo ja sen hauskuus (Tammelin ym. 2015, 1707–1711). Tutkimusten mukaan leikki, hauskuus sekä sosiaalinen tuki olivat esimerkiksi 7–9-vuotiaiden lasten liikkumisen keskeisiä edistäjiä niin kotona kuin kouluympäristössäkin. Oppilaiden mielestä terveyden kokemukset eivät olleet yhtä merkityksellisiä kuin esimerkiksi uusien asioiden oppiminen, omien pelkojen voittaminen tai erilaisen jännityksen kokeminen. (Nally ym. 2022; Kurru 2022.)

7–9-vuotiaana lapsi haluaa olla osittain jo itsenäinen ja ”iso”, kun taas toisinaan hän kaipaavat vanhemman vankkaa tukea uusiin haasteisiin. 9–12-vuotiaana kavereilla ja heidän mielipiteillään on suurempi merkitys, mutta lapsi tarvitsee edelleen yhteistä aikaa vanhempien kanssa sekä vahvistusta tunteelle, että hänet hyväksytään ja häneen luotetaan. (Lapsen kasvu ja kehitys 2024.) Liikunta tarjosi luontevan tavan yhdessäoloon ja uusien kaverien saamiseen. Sosiaalisia esteitä liikunnalle saattoivat kuitenkin olla perheen tai kaveripiirin negatiivinen asenne liikuntaan (Lehtinen ym. 2016, 66–67). Tutkimusten mukaan lapsi oli aina todennäköisesti aktiivisempi, jos myös vanhemmat olivat fyysisesti aktiivisia. Muu perhe ja ystävät, jotka olivat aktiivisia, nousivat myös yhtenä eniten liikuntaan innostavana tekijänä, mutta toisaalta ne olivat myös esteitä, mikäli aktiivisuus heidän kauttaan olin hyvin vähäistä. Omat tai perheenjäsenten fyysiset rajoitteet estivät myös lapsen fyysistä aktiivisuutta. (May

ym 2020; Peralta 2022; Kurru 2022, Laaksonen & Hartio 2022; Strivastav ym. 2023.)

Lapsuudessa ja varhaisuoruudessa motivoituminen, sitoutuminen, harjoittelu ja omien tulosten näkeminen tuotti kokemuksia kiinnostavasta tekemisestä. Mikäli lapsi jäi vaille tällaisia kokemuksia, saattoi hänen olla hankalaa omaksua niitä myöhemmin. (Pulkkinen 2022, 263–266.) Tutkimuksen mukaan pakkokontrollia liikkumiseen tuli välttää, koska se liittyi johdonmukaisesti lasten epäsuotuisiin motivaatiokokemuksiin (Laukkanen ym. 2020). Erilaiset myönteiset tuntemukset ja kokemukset taas kasvattivat kiinnostusta ja motivaatiota liikunnan harrastamiseen (Hautalampi 2022, 11–15). Lapsille tuli myös tutkimusten mukaan tarjota mahdollisuus valita sopiva määrä aikataulutettuja liikuntaharrastuksia omien mieltymystensä mukaan, sillä näin lapset pystyivät nauttimaan myös ystäviensä seurasta, ja samalla varmistettiin heidän motivaationsa harrastaa liikuntaa. Liian suuret määrät aikataulutettuja aktiviteetteja taas pitivät lapset enimmäkseen kiireisinä, mutta passiivisina. (Martinez ym. 2020.) Sen sijaan teorialiedonkin mukaan sopivan rauhalliset päivärutmit ja rutiinit tukivat parhaiten lapsen itsenäistä kehittymistä ja innostusta liikkumiseen eivätkä väsyttäneet lasta liikaa (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 98).

Taloudellisen tilanteen heikentyessä harrastusten lopettaminen tai vähentäminen perheissä yleistyi. Harrastusten pois jättäminen heikensi teorian mukaan lasten ja nuorten yhdenvertaisuutta entisestään. Lapsi, joka ei löytänyt omaa harrastusta tai joutui luopumaan siitä, saattoi kokea ahdistusta ja yksinäisyyttä, ja se lisäsi myös syrjäytymisriskiä. (Larivaara & Parkkonen 2022.) Tutkimusten mukaan taas erilaiset pääsymaksut tai varusteiden puute vähensivät liikkumista silloin, kun ne nähtiin liian kalliina ja niiden vuoksi tiettyyn liikunta-muotoon ei välttämättä päässyt lainkaan mukaan. Esteitä koskeva tarkastelu paljasti myös sen, että lapset ja nuoret raportoivat määrällisesti liikunnalle aiempaa useampia esteitä. Eniten oli osuuttaan juuri kasvattanut harrastamisen kalleus. (Kokko & Martin 2019; Laaksonen & Hartio 2022.)

Lasten ja nuorten harrastustoiminnan jäädessä vähemmälle heidän harrastustoimintansa tilalle voi tulla muita vapaa-ajan vieton muotoja, jotka eivät ole yhtä lailla hyväksi lapsen ja nuoren kehitykselle ja kasvulle. Tällaista voi olla esimerkiksi lapselle liiallinen ruutu-aika ja yleinen liikunnallisen aktiivisuuden

vähentäminen. (Larivaara & Parkkonen 2022.) Lapset kulkevat yhä useammin kouluun tai harrastuksiin vanhempiensa kyydillä ja digitaaliset pelit sekä erilainen viihdemedia vievät lapsia tietokoneiden ääreen. Tutkimusten mukaan lapsia esimerkiksi kannustettiin joskus jopa liikkumaan ulkoisten palkkioiden avulla. Tällöin liikkumisesta luvattiin esimerkiksi lisää pelaikaa koneella. Passiiviset ajanvietteet, kuten tietokone-, konsoli-, tabletti- ja kännykkäpelit vievät paljon aikaa lasten liikunnalta. Jopa noin puolet lapsista pelasi päivän aikana 1–3 tuntia ja puolet koko päivän. (Laaksonen & Hartio 2022.)

Teoriatiedon mukaan uudet liikuntateknologiset innovaatiot tarjoavat sekä positiivisia sekä negatiivisia näkökulmia liikuntaan. Lasten liikuntamotivaation nouseminen on positiivista, sillä usein pelillisyyden avulla lapset ja nuoret, jotka harrastavat pelaamista, saadaan myös liikkeelle. Suosittuja lasten ja nuorten keskuudessa olivat esimerkiksi Wii-pelit, Pokemon GO-pelit, erilaiset tanssipelit, geokätkentä sekä Sports Tracker -sovellus (Savikoski 2017, 2–16.) Tutkimuksissa myös Pokémon GO -mobiilipelin pelaaminen nousi esiin lasten liikuttajana (Laaksonen & Hartio 2022).

Asuinympäristön suunnittelulla ja ylläpidolla on teoriatiedon mukaan vaikutuksia myös ihmisten liikkumiseen. Asuinalueen sosiaalinen turvattomuus tai erilaisten kohtaamispaikkojen puute vähentävät halua liikkumiseen. (Liikunnan ja liikkumisen... 2019, 7–116.) Myös monen tutkimuksen mukaan turvallisuuskäsitteet vaikuttivat merkittävästi lasten liikkumiseen esimerkiksi kaupunkiympäristöissä (May ym. 2020; Martinez ym. 2020; Hu ym. 2021; Peralta ym. 2022). Kaikilla oppilailla on oikeus positiivisiin liikuntakokemuksiin myös koulussa riippumatta kehotyypistä tai muista henkilökohtaisista ominaisuuksista. Koululiikunta käsittää kaiken koulussa tapahtuvan liikunnan. Koululiikuntaan kuuluvat siis myös liikuntatuntien lisäksi välitunneilla, erilaisissa koulun järjestämässä kerhoissa, iltapäiväkerhoissa sekä liikuntapäivissä tai tapahtumissa tapahtuva liikunta. (Liikunnan tehtävä s.a.; Nurmi ym. 2018 19; Hautalampi 2022, 19–22.) Liikunnanopetus tarjoaa mahdollisuuden parantaa oppilaiden päivittäistä liikkumista ja tukea terveellisiä elämäntapoja. Opettajat voivat käyttää koulussa luoviakin pedagogisia ratkaisuja, jotka innostavat lapsia liikkumaan ja osallistumaan aktiivisesti myös tunneilla (Liikunnan tehtävä s.a.). Tutkimuksissa koulu oli myös keskeinen paikka järjestetyille liikuntatoiminnalle. Erityisesti maaseutukoulut tukivat positiivisesti oppilaiden liikuntaan osallistumista

verrattuna kaupunkikouluihin. Myös opettajien tuki koulumaailmassa osoittautui yhdeksi merkittäväksi lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistäjäksi. (Hu ym. 2021; Peralta ym. 2022.)

Loukkaava kohtelu ja kiusaaminen ovat urheilumaailmassa lähes yhtä yleisiä ilmiöitä kuin koulussa. Kiusaamisen vastaisen työn käytäntöjen kehittämiseksi onkin tarvetta urheiluseuroissa, jotta lapset tietäisivät, keltä kysyä apua kiusaamistapauksissa harrastuksissa. (Markkanen 2018.) Tutkimustenkin mukaan passiivisuuden ja läheisten tuen puutteen lisäksi ikätovereidensä kiusaaminen tunnistettiin liikunnallisen elämäntavan esteeksi. (May ym. 2020; Hu ym. 2021; Peralta ym. 2022.)

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa eettisyys ja eettinen toiminta korostuvat kaikissa katsauksen toteuttamisen vaiheissa. Eettiset näkökulmat liittyvät tutkimuskysymysten asettamiseen sekä tutkimuseetiikan noudattamiseen. Katsauksen menetelmällinen joustavuus antaa tutkijalle mahdollisuuden tarkastella lähestymistapaansa, mikä edellyttää tutkijan valinnoilta ja raportoinnilta eettisyyttä kaikissa katsauksen vaiheissa. Tutkimus ei saa aiheuttaa haittaa kohteelle tai muille siihen liittyville tahoille, mikä on erityisen haasteellista nykypäivän entistä avoimemman tiedonvälityksen maailmassa. (Kangasniemi ym. 2013, 292–297; Puusa & Juuti 2020, 175.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa eettisyys ja luotettavuus ovat tiiviisti sidoksissa toisiinsa. Luotettavuuskysymykset integroituvat yhteen tutkimuskysymyksen sekä valitun kirjallisuuden perustelujen, kuvailevan argumentoinnin vakuuttavuuden ja koko prosessin yleisen johdonmukaisuuden kanssa. (Kangasniemi ym. 2013, 292–297.) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus liittyy olennaisesti tutkijan rehellisyyteen sekä tehtyihin valintoihin ja ratkaisuihin, sillä ne muodostavat keskeiset kriteerit tehdyn tutkimuksen laadulle. Kvalitatiivista tutkimusta tehdessä tutkija työskentelee usein yksin, ja tämän vuoksi omalle tutkimukselle voi tulla helpommin sokeaksi. Tutkijan on kyettävä tarkastelemaan tutkimuksensa luotettavuutta jokaisen tekemänsä päätöksen yh-

teydessä, jotta vakaumus johtopäätöksistä voi varmuudella vahvistua tutkimuksen edetessä. (Vilkkä 2015, 196–197; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 197.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa keskeisintä aineiston valinnassa on sen sisältö ja toimivuus valittujen tutkimusten kanssa. Toisin kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa, jossa luotettavuus perustuu yksityiskohtaiseen haku- ja etenemisprosessiin, kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa korostuu aikaisemman tutkimuksen sisällöllinen valinta. Hakuprosessi on olennainen osa luotettavuuden näkökulmasta, sillä siinä tapahtuvat virheet voivat vääristää lopputuloksia. Jatkuva ja vuorovaikutteinen pohdinta aineiston valinnasta suhteessa tutkimuskysymykseen selventää sekä tutkimuskysymystä että valittua aineistoa koko katsausprosessin ajan. (Kangasniemi ym. 2013, 296; Niela-Vilén & Hamari 2016, 25.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voi tarkastella erilaisilla kysymyksillä. Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään usein validiteetin (pätevyys) ja reliabiliteetin (luotettavuus) kautta. Käsitteinä nämä kuitenkin vastaavat lähinnä määrällisen tutkimuksen tarpeita, joten tärkeintä on se, miten niitä käsitellään osana tutkimusprosessia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160–161.) Laadullista tutkimusta ei voida pitää yhtenäisenä perinteenä, mikä luo erilaisia näkemyksiä laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta. Tästä syystä erilaiset lähestymistavat vaativat tarkempaa perehtymistä niiden omiin kriteereihin. (Vilkkä 2015, 196.)

Laadullisen tutkimuksen uskottavuus merkitsee, että lukijat voivat hyväksyä tulokset tosiksi ja luottavat tarkkaan aineistonkeruuseen sekä huolelliseen analysointiin. Tämä vaatii tulosten selittämistä siten, että lukija ymmärtää analyysin toteutuksen sekä tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Uskottavuus liittyy myös siihen, miten tutkijan luokitukset ja kategoriat vastaavat kerättyä aineistoa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 198; Puusa & Juuti 2020, 168.)

Tutkimuksen tuloksia tulee myös tarkastella siirrettävyyden näkökulmasta, jolloin pohditaan siirrettävyyttä toiseen kontekstiin eli tutkimusympäristöön. Tä-

män varmistamiseksi on olennaista kuvata tutkimuskonteksti, selvittää osallistujien taustoja ja valintaa sekä antaa yksityiskohtainen kuvaus aineiston keruusta ja analyysistä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 198.)

Hyvän tieteellisen käytännön ohje tarjoaa kaikille tutkimuksen harjoittajille Suomessa yhtenäisen mallin, ja sitä sovelletaan kaikilla tieteenaloilla. Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (Arene 2020, 8; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–12.) Ammattikorkeakouluille on annettu omat suositukset opinnäytetyöprosessin eettisyydestä ja hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry (2019) on kehittänyt tutkimuseettiset linjaukset, jotka pohjautuvat lainsäädäntöön sekä kansainvälisiin ja kansallisiin tutkimuseettisiin periaatteisiin sekä linjauksiin. (Arene 2020, 3–14.)

Opinnäytetyötä kirjoittaessa omaan aiheeseen tulee suhtautua puolueettomasti, eli sitä kohtaan ei saa olla esteellisyyttä. Oman opinnäytetyön aihealueeseen on jo alussa perehdyttävä riittävästi ja selvitettävä sen ohessa ohjaajan kanssa työn vaatimat resurssit sekä mahdolliset tutkimusluvut. Opiskelijan tulee hallita hyvän tieteellisen käytännön periaatteet ja tutkimuseettiset ohjeistukset, jotta asiantunteva tieteellinen kirjoittaminen sekä viittaustapa lähde- ja tekstiviitteissä toteutuvat. Opinnäytetyö käy läpi plagiaatintunnistusjärjestelmän tarkastuksen ja päättyy lopulta julkiseen Theseus-julkaisuarkistoon. Opiskelijan on tärkeää olla tietoinen tästä koko oppimisprosessinsa aikana. (Arene 2020, 16–24.)

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden kannalta opinnäytetyöhön valittiin aineistot käyttämällä tarkkaa lähdekriittisyyttä, ja lähdemerkinnät kaikista aineistoista on suoritettu noudattamalla Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ohjeistusta. Tutkimukseen etsittiin aineistoa hyvin laajasti eri tietokannoista ja monia eri hakusanoja käyttämällä. Tutkimukset valikoituneet työt olivat tasoltaan vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita tai pro gradu -tutkielmia, mikä varmisti luotettavan ja laadukkaan aineiston. Lähdemateriaalin luotettavuutta vahvisti myös se, että tutkimukset eivät saaneet olla viittä vuotta vanhempia ja muu lähdemateriaali ei saanut olla kymmentä vuotta vanhempaa. Opinnäytetyötä tehdessä tuli arvioida jatkuvasti valittuja lähteitä ja varmistaa niiden luotettavuus. Työssä kuvattiin tarkasti tutkimuksen kulkua ja pyrittiin olemaan

koko prosessin ajan avoin erilaiselle tutkimustiedolle. Menetelmänä sisälönanalyysi lisäsi työn luotettavuutta, sillä aineistoa kerättiin ja analysoitiin systemaattisen johdonmukaisesti sekä objektiivisesti ilman henkilökohtaisia ennakkoluuloja.

Työtä on myös tarkasteltu ja arvioitu opinnäytetyön yksilöohjauksissa sekä ryhmäohjauksissa, ja ohjaavat opettajat ovat antaneet kommentteja työn eri vaiheissa. Luotettavuutta lisäsi myös se, että tiedonhaussa käytettiin apuna informaattikkoa kahdella erillisellä tiedonhakupöydällä. Myös opiskelijakollegoilta saatiin ryhmäohjauksen aikana kehitysideoita työhön. Tutkimus lähetettiin plagiointitunnistukseen sekä kielentarkistukseen, jotka osaltaan tukevat työn luotettavuutta. Kielentarkistus tehtiin ensimmäisen kerran keväällä suunnitteluvaiheen valmistuttua ja uudelleen vielä ennen julkaisuvaihetta.

Suurin osa tutkimuksista oli englanninkielisiä, joten niiden kääntämisprosessi suomeksi oli yksi olennainen osa opinnäytetyön tekoprosessia. Osaan englannin kieltä hyvin, mutta tarvittaessa käytin apunani eri kääntäjiä, kuten SanaKirja.fi (MOT Kielipalvelu) tai Google Kääntäjää ja tarvittaessa myös sen kameraominaisuutta suurien tekstien kääntämisissä. Käännösvirheet ja vääräntulokset ovat kuitenkin mahdollisia. Lisähaaste vieraskielisen tekstin kääntämisessä omalle äidinkielelle oli se, että jollekin sanalle saattoi olla omassa äidinkielessä monta eri merkitystä riippuen asiayhteydestä. Opinnäytetyön luotettavuutta voi myös heikentää se, että tein opinnäytetyöni yksin ja käytin kirjallisuuskatsausta menetelmänä ensimmäistä kertaa näin laajassa työssä.

Ohjaavieni opettajien apua lukuun ottamatta olen edennyt opinnäytetyöprosessisani itsenäisesti alusta loppuun saakka, mutta erilaisia näkökulmia työhön olen saanut ja toivonut työn alkuvaiheessa esimerkiksi perheeltäni ja ystäviltäni sekä opettajiltani. Opinnäytetyön suunnitteluvaihe tehtiin erityisen huolellisesti, ja laajan aineiston keräämiseen käytettiin paljon aikaa. Aiheen ajankohtaisuus korona-ajan jälkeen lisäsi aiheeni merkitystä ja tärkeyttä. Teoriakohtia käsiteltiin laajasti, mikä teki kirjoittamisesta aikaa vievää ja vaati kykyä karsia pois epäolennaisia asioita. Opinnäytetyön kirjoittaminen vaati kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä sekä taitoa yhdistellä ja soveltaa eri lähteistä saatuja tietoja. Ajankäyttö oli suunniteltava ottaen huomioon työt sekä muut

opinnot ja harjoittelujaksot. Toteutan vielä syksyllä terveydenhoitajaopintojeni kehittämistyön, joten tästä aiheesta saan erinomaisen pohjan jatkaa tulevaan projektiin.

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Kirjallisuuskatsauksen tulokset olivat yhteneväisiä teoriassa esiin nousseiden tekijöiden kanssa, ja sain vastaukset molempiin asettamiini tutkimuskysymyksiin. Aineistoa aiheeni teoriaosuuteen löytyi paljon, mutta tutkimusten tiedonhaussa juuri tutkimuskysymyksiini vastaavia luotettavia ja rajauksen mukaista ikäryhmää koskevia tutkimuksia oli haastavampaa löytää. Tutkimuksia liikuntaa edistävästä ja estävästä tekijöistä haluamallaan ikärajausella löytyi muutamia suomen kielellä mutta enemmän englannin kielellä. Monet pois karsituista tutkimuksista käsittelivät liikunnan edistäviä ja estäviä tekijöitä jonkin sairauden ohella tai liittyivät esimerkiksi kehitysvammaisiin lapsiin, pakolais- ja maahanmuuttajalapsiin, erityissairauksia sairastaviin lapsiin, aikuisiin tai ikääntyneisiin, raskausaikaan tai käsittelivät liikuntaa estäviä ja edistäviä tekijöitä vanhempien tai opettajien näkökulmasta. Ne karsittiin valittujen tutkimusten joukosta pois.

Tulosten perusteella johtopäätökseni on, että liikunnalla on merkittävä rooli alakouluikäisten lasten kokonaisvaltaisessa terveydessä ja kehityksessä. Liikunta parantaa erityisesti alakouluikäisen lapsen itsetunnon, minäkuvan ja sosiaalisten taitojen kehittymistä eri ympäristöissä. Edistäviä tekijöitä liikunnalle löydettiin keskimääräisesti enemmän kuin estäviä, mutta liikunnan merkitys voi heikentyä iän myötä. Yleensä liikuntaa estävät tekijät liittyvät alakouluikäisillä lapsilla enemmän sen hetkisiin olosuhteisiin kuin lapsen omaan motivaatioon harrastaa liikuntaa. Toisaalta yhtä aikaa estävä ja edistävä tekijä oli liikuntamotivaatio, johon vaikuttaa esimerkiksi teknologian käyttö. Se voi vähentää fyysistä aktiivisuutta, mutta toisaalta tietyt teknologiset sovellukset voivat myös edistää liikkumista. Yhtenä tutkimustulosten havaintona nousi esiin myös, että liikunnan harrastamiseen vaikuttavat usein lapsen motivaatiosta riippumattomat asiat, kuten korkeat harrastuskustannukset, vanhempien terveydelliset ongelmat, virikkeetön ympäristö ja liikuntapaikkojen huono sijainti.

Lapset kokevat liikunnan mielekkäänä ja iloa tuottavana etenkin silloin, kun he saavat tukea ja kannustusta omilta läheisiltään. Vanhempien aidot, kannustavat sanat ja kohdennettu palaute ovat olennainen osa lasten liikuntamotivaatiota. Samoin ystävien liikunnallisuus ja vanhempien omakohtainen esimerkki liikunnallisesta elämäntavasta vahvistavat motivaatiota ja tekevät liikunnan harrastamisesta luontevampaa lapsille. Alakouluikäisten lasten kohdalla liikunnan harrastaminen ei yleensä perustu terveydellisiin syihin, mutta esimerkiksi liikunnassa kilpaileminen on monille lapsille tärkeää. Toisaalta joidenkin lasten mielestä liian kova kilpailullisuus voi johtaa myös liikunnan välttelyyn.

Tämä kirjallisuuskatsaus osoitti, että alakouluikäiset lapset näkevät enemmän liikuntaa edistäviä tekijöitä, mutta myös liikuntaa estäviä tekijöitä löytyi yllättävän runsaasti. Tulevissa tutkimuksissa olisi hyödyllistä syventyä teknologian rooliin lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Tutkimus käsitelisi pelien ja sovellusten vaikutuksia lasten liikuntamotivaatioon. Tutkimus auttaisi ymmärtämään, miten digitaalisia työkaluja voidaan tehokkaammin hyödyntää lasten liikuntakasvatuksessa niin, etteivät ne kuitenkaan häiritse tavallista liikkumista. Hyödyllistä olisi myös syventyä vanhempien roolin vaikutuksiin lasten liikuntaaktiivisuudessa ja tutkia sitä, miten vanhempien antama liikunnallinen esimerkki vaikuttaa lasten liikuntatottumuksiin pidemmällä aikavälillä, jotta saataisiin kattavampi kuvaus siitä, kuinka vanhempien kokema liikuntamotivaatio vaikuttaa lasten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta on jokaisen oikeus!

LÄHTEET

7–9-vuotiaan ajattelun kehitys. 2023. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.11.2023. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-alyllinen-kehitys/> [viitattu 1.10.2023].

7–9-vuotiaan sosiaalinen kehitys. 2024. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/> [viitattu 29.3.2024].

9–12-vuotiaan ajattelun kehitys. 2023. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.10.2023. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-alyllinen-kehitys/> [viitattu 1.10.2023].

9–12-vuotiaan sosiaalinen kehitys. 2024. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/> [viitattu 29.3.2024].

Ahonen, A., Blek-Vehkaluoto, M., Buure, T., Ekola, S., Partamies, S. & Sulo-saari, V. 2020. Kliininen hoitotyö. 8.–9. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ahonen, T. & Pulkkinen, L. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. 10. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Alapappila, A. 2018. Lapsen arkinen liikunta. Sydänliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.9.2018. Saatavissa: <https://sydan.fi/fakta/lapsen-arkinen-liikunta/> [viitattu 11.5.2024].

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2020. Arene. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Ry. Päivitetty 9.1.2020. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 1.1.2024].

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisälönalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 4, 215–225. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028> [viitattu 11.11.2023].

Esiopetus. 2024. InfoFinland. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.2.2024. Saatavissa: <https://www.infofinland.fi/fi/education/pre-primary-education> [viitattu 29.3.2024].

European Agency for Safety and Health at Work. 2022. Musculoskeletal disorders among children and young people - a life course approach to risk factors and prevention. PDF-dokumentti. Päivitetty 24.4.2022. Saatavissa: https://osha.europa.eu/sites/default/files/MSD-among-children-young-people_en.pdf [viitattu 11.5.2024].

Haapasalo, I. 2022. Urheilijat esikuvina – urheilugaalassa vuoden esikuvaksi valittujen näkemyksiä ja kokemuksia esikuvan roolista. Jyväskylän yliopisto.

Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202209024454> [viitattu 2.2.2024].

Hautalampi, M. 2022. Luokanopettajien näkemyksiä tavoitteista ja lasten liikuntasuhteen sekä liikunnallisen elämäntavan rakentumisesta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202205122670> [viitattu 18.9.2023].

Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., Autio, E. & Palmqvist, R. 2018. Yhteisestä työstä hyvinvointia: Opiskeluhuoltoryhmä perusopetuksessa. Tampere: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. E-kirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-137-9> [viitattu 24.9.2023].

Hoffman, S., Holm, K. & Åhs, V. 2016. Motiivi: kehittyvä ihminen. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-kustannus.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Äpyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti: Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. E-kirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-808-3> [viitattu 24.1.2024].

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. 1. painos. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf [viitattu 1.1.2024].

Häikiö, P. 2023. Harrastusten kasvavat kustannukset eriarvoistavat lapsia ja nuoria. SOS-Lapsikylä. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.4.2023. Saatavissa: <https://www.sos-lapsikyla.fi/blog/2023/04/06/harrastusten-kasvavat-kustannukset-eriarvoistavat-lapsia-ja-nuoria/> [viitattu 11.5.2024].

Häkkänen, P. 2022. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.3.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00443> [viitattu 11.5.2024].

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. E-kirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8> [viitattu 18.9.2023].

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S.-M., Pietilä, A.-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 4, 291–301. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409> [viitattu 11.11.2023].

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–5. painos Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/> [viitattu 11.11.2023].

Kantomaa, M. (toim.) 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf> [viitattu 18.9.2023].

Kestilä, L., Karvonen, S., Jauhiainen, S. & Mikkola, H.-M. 2023. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. Työpaperi 14/2023. E-kirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-072-9> [viitattu 24.1.2024].

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – Liitu tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202311177979> [viitattu 18.9.2023].

Kouluikäisen ja nuoren terveydenhoitajatyö s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opinto-opas.xamk.fi/28/fi/54/127616/1521/0/44179> [viitattu 24.9.2023].

Kuusisto A. 2023. Liikunnasta iloa ja kehon hallintaa. Neuvokasperhe. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.6.2023. Saatavissa: <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/liikunnasta-iloa-ja-kehon-hallintaa/> [viitattu 11.5.2024].

Lapsen ja nuoren diabetes. 2023. Terveyskylä. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.9.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/diabetestalo/diabetes/lapsen-ja-nuoren-diabetes> [viitattu 11.5.2024].

Lapsen ja nuoren ylipaino ja lihavuus. 2023. Terveyskylä. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.2.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/lapsen-ja-nuoren-ravitsemus/lapsen-ja-nuoren-ylipaino-ja-lihavuus> [viitattu 11.5.2024].

Lapsen kasvu ja kehitys. 2024. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.1.2024. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/> [viitattu 1.10.2023].

Larivaara, M. & Parkkonen, J. 2021. Lasten ja nuorten harrastukset tärkeitä mielen hyvinvoinnille. MIELI ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.1.2022. Saatavissa: <https://mieli.fi/uutiset/lasten-ja-nuorten-harrastukset-tarkeitä-mielen-hyvinvoinnille/> [viitattu 11.5.2024].

Lasten ja nuorten liikkumissuositus. 2024. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.2.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> [viitattu 29.3.2024].

Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2022. 2024. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.3.2024. Saatavissa: <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus> [viitattu 11.5.2024].

Lehtinen, I., Lehtinen, T. & Paakkari, O. 2016. Terveys perusteet. Helsinki: Edita.

Lehtinen, T., Kinnunen, J., Linnansaari, A., Paakkari, O. & Lehtinen, I. 2017. Terveyttä tutkimassa. Helsinki: Edita.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. E-kirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3> [viitattu 18.9.2023].

Liikunnan ja liikkumisen edistäminen valtionhallinnossa – Ministeriöiden tulokortit. 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 6. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/06/Liikunnan_ja_liikkumisen_edistaminen_valtionhallinnossa_-_Ministerioiden_tulokortit.pdf [viitattu 11.5.2024].

Liikunnan terveyshyödyt. 2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt> [viitattu 18.9.2023].

Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. 2024. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/> [viitattu 29.3.2024].

Liikuntasuositukset. 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset> [viitattu 18.9.2023].

Lintu, N., Joensuu, L., Barker, A., Sansum, K., Lakka, T., Huotari, P., & Haapala, E. 2018. Lasten ja nuorten kestävyyskunto. *Liikunta ja tiede* 4, 36–43.

Loman, T. 2016. Sosioekonominen asema ja muutokset -ruokatottumukset, liikunta ja paino. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 53, 82–85. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/55939/18442> [viitattu 1.2.2024].

Markkanen, E.-L. 2018. Kaverisuhteilla suuri merkitys lasten urheiluharrastuksissa. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/tiedotteet/kaverisuhteilla-suuri-merkitys-lasten-urheiluharrastuksissa/> [viitattu 11.5.2024].

Martikainen, S. & Saarikivi, K. 2021. Älykäs huomina: Miten tekoäly ja digitaalisaatio muuttavat maailmaa? Helsinki: Gaudeamus.

Mikkola, H. 2014. Hyvä paha teknologia liikunnan edistämässä. UKK-instituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2014-Hyva%CC%88-paha-teknologia-liikunnan-edista%CC%88misessa%CC%88.pdf> [viitattu 11.5.2024].

Niela-Vilén, H.-K. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes print.

Norman, Å., Berlin, A., Sundblom, E., Schäfer-Elinder, L. & Nyberg, G. 2015. Stuck in a vicious circle of stress. Parental concerns and barriers to changing

children's dietary and physical activity habits. *Appetite* 87, 137–142. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.12.208> [viitattu 11.5.2024].

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2018. Ihmisen psykologinen kehitys. 7. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nurminen, T. 2019. Vanhempien näkemykset lasten liikuntaan kasvattamisen vastuusta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201906073063> [viitattu 4.2.2024].

Oiva-Kess, A. & Kronqvist, E.-L. 2021. Miten minusta tulee minä: opas varhaislapsuuteen. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Ojanen, R. s.a. Liike on tärkeä s.a. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea> [viitattu 29.3.2024].

Opintojen sisältö s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/koulutukset/terveydenhoitaja-amk/> [viitattu 24.9.2023].

Opinto-opas s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opinto-opas.xamk.fi/> [viitattu 24.9.2023].

Oppivelvollisuus laajenee vuonna 2021. Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.4.2021. Saatavissa: <https://stm.fi/-/3464316/oppivelvollisuus-laajenee-vuonna-2021> [viitattu 29.3.2024].

Pahkala, K., Niinikoski, H. & Raitakari, O. 2014. Sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy lapsuudesta alkaen. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 8, 778–784. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo11596.pdf> [viitattu 4.2.2024].

Peltola, M. 2016. Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Helsinki: Unigrafia.

Perusopetus. 2024. InfoFinland. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.2.2024. Saatavissa: <https://www.infofinland.fi/fi/education/comprehensive-education> [viitattu 29.3.2024].

Pietilä, J. 2015. Koululiikuntakokemusten yhteys aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45693/4/URN-NBN-fi-jyu-201504221645.pdf> [viitattu 11.5.2024].

Pulkkinen, L. 2022. Lapsen hyvinvointi alkaa kodista. Jyväskylä: PS-kustannus.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Rintala, P., Sääkslähti, A., & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta ja tiede* 6, 49–55. Verkkolehti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201701021021> [viitattu 1.10.2023].

Ruotsalainen, S.-M. 2020. Hyppää hippaa: motoristen taitojen leikkikirja. Helsinki: Publiva Oy.

Salonen, M. 2021. Mikko Salonen: Mihin tarvitsemme huippu-urheilua? Suomen Olympiakomitea. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.4.2021. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2021/04/07/mikko-salonen-mihin-tarvitsemme-huippu-urheilua/> [viitattu 11.5.2024].

Savikoski, J. 2017. Liikuntateknologiset innovaatiot liikunnanopetuksessa. Jyväskylän yliopisto. Tietojärjestelmätiede. Kandidaattitutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201701091099> [viitattu 11.5.2024].

Strategia s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/strategia/> [viitattu 24.9.2023].

Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes print.

Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 18, 1707–1712. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12429.pdf> [viitattu 24.1.2024].

Tarvainen, K., Manner, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2022. Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Helsinki: Hansaprint.

Terveystieteiden tutkimuskeskus s.a. Terveystieteen tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti-ja-koulutus/terveydenhoitajan-ammatti/> [viitattu 24.9.2023].

Tietoa Xamkista s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/> [viitattu 24.9.2023].

Tillotson, C.-V., Bowden, S.-A., Shah, M. & Bektor, S.-W. 2023. Pediatric Type 2 Diabetes. StarPearls. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.11.2023. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK431046/> [viitattu 4.2.2024].

Tule-sairaudet s.a. Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://suomentule.fi/tule-terveyden-tueksi/tule-sairaudet/> [viitattu 11.5.2024].

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

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä: pitkäaikaistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Unigrafia.

Vasankari, T., Jussila, A.-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Äpyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf> [viitattu 18.9.2023].

Veijola, R. & Lipsanen-Nyman. 2020. Tyypin 2 diabetes lihavilla lapsilla ja nuorilla. Käypä hoito. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.3.2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01855#R1> [viitattu 11.5.2024].

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkkä, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House Oy.

Vuori, J. s.a. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen verkkoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menettelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/> [viitattu 11.11.2023].

Xamkin avainluvut s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/xamkin-avainluvut/> [viitattu 24.9.2023].

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991.

Tiedonhaku-
taulukko

Liite 1

Tietokanta	Hakulauseke/hakusanat	Rajaukset	FI/ENG	Otsikon perusteella valitut	Tiivistelmän perusteella valitut	Työhön hyväksytyt
PubMed	(contribute OR promote OR encourage OR improve OR discourage OR prevent) AND ("physical activity" OR mobility OR movement OR exercise) AND (child OR children* OR adolescent*)	2019–2024, vain koko tekstit, arvostelut, 6–12-vuotiaat	1084	2	2	1
PubMed	"Barriers and facilitators" to children's physical activity AND research	2019–2024, vain koko tekstit, paras osuma	154	1	1	1
PubMed	Barriers AND facilitators AND move	2019–2024, vain koko tekstit	210	3	1	1
PubMed	Barriers AND facilitators AND move AND child	2019–2024, vain koko tekstit	38	0	0	0
PubMed	Barriers AND facilitators AND sports AND children	2019–2024, vain koko tekstit	176	3	1	0
PubMed	Barriers AND facilitators AND movement AND children	2019–2024, vain koko tekstit	270	4	4	0

PubMed	Physical activity AND children AND motivational AND research	2019-2024, vain koko tekstit	870	4	1	1
PubMed	"Barriers and facilitators" to children's physical activity AND review	2019-2024, vain koko tekstit	42	1	1	1
PubMed	Factors AND physical activity AND children AND review	2019-2024, vain koko tekstit	1334	2	1	1
PubMed	Factors AND physical activity AND children AND review	2019-2024, vain koko tekstit, ikä 6-12-vuotta	678	5	1	1
Medic	liikun* liikum* terveyskäyttäytyminen AND laps* last* *lih *ylipaino AND est* edis* tuk*	2019-2024, asiasanojen synonyymit käytössä, vain koko-tekstit, Progradu, väitöskirja	18	0	0	0
Medic	liikun* liikum* *terveyskäyttäytyminen AND laps* last*	2019-2024, asiasanojen synonyymit käytössä, vain koko-tekstit, Progradu, väitöskirja	23	0	0	0
Medic	Barriers AND facilitators AND movement AND children	2019-2024, asiasanojen synonyymit käytössä, vain koko-tekstit, Progradu, väitöskirja	114	0	0	0

Finna	(contribute OR promote OR encourage OR improve OR discourage OR prevent) AND ("physical activity" OR mobility OR movement OR exercise) AND (child OR children* OR adolescent*)	2019–2024, väitöskirja, tutkimusjulkaisu	20	2	1	0
Finna	Lapset AND "fyysinen aktiivisuus"	2019–2024, väitöskirja, tutkimusjulkaisu	29	2	2	0
Cinahl	(contribute[Title] OR promote[Title] OR encourage[Title] OR improve[Title] OR discourage[Title] OR prevent[Title]) AND ("physical activity"[Title] OR mobility[Title] OR movement[Title] OR exercise[Title]) AND (child[Title] OR children*[Title] OR adolescent*[Title])	2019–2024, väitöskirjat ja tutkimukset, ikäryhmänä 6–12 vuotta, linkitetty koko teksti	21	0	0	0

Cinahl	Barriers AND facilitators AND movement AND children	2019–2024, väitöskirjat ja tutkimukset, ikäryhmänä 6–12 vuotta, linkitetty koko teksti	1	0	0	0
Academic search elite	Barriers AND facilitators to physical activity AND children	2019–2024, koko teksti	18	2	2	0
Google Scholar	Barriers AND facilitators AND movement AND children	2019-2024	17 100	1	1	1
Google Scholar	Estävät AND edistävät AND liikunta AND lapset	2019–2024	7950	1	1	1
Valtion liikuntaneuvosto	Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen		123	1	1	1
Yhteensä			30 273	34	21	10

Tutkimustaulukko

Liite 2

Tekijä(t), julkaisu vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Otoskoko ja aineistonkeruu- menetelmä	Keskeiset tulokset opin- näytetyön kannalta
<p>Kurru, L. 2022. Alakouluikäisen liikunnan merkitykset ja esteet. Suomi.</p>	<p>Tutkia lasten ja nuorten liikunnan merkityksiä ja esteitä, jotka ovat keskeisessä asemassa yksilön liikuntasuhteen muodostumisessa</p>	<p>N=138 Kyselyyn vastasivat länsisuomalaisen kunnan kahden koulun 4.–6. luokkalaiset oppilaat. Aineisto kerättiin sähköisen kyselylomakkeen avulla.</p> <p>Määrällinen kyselytutkimus</p>	<p>”Yksittäisistä merkityksistä oppilaat kokivat vähintään ”tärkeänä” seuraavat: parhaansa yrittäminen, ”ilon saaminen”, ”yhdessäolo kavereiden kanssa”, ”hyvän olon saaminen” ”liikunnan terveellisyys” ja ”yhteistyö muiden kanssa”.</p> <p>”Oppilaiden vastauksissa tärkeimmäksi merkitysulottuvuudeksi nousi sosiaalisuus.”</p> <p>”Kasvun ja kehityksen ulottuvuus sisälsi mainitun itsensä tuntemaan oppimisen merkityksen lisäksi myös lihasvoiman kasvattamisen, pelkojen voittamisen sekä uusien taitojen oppimisen merkitykset.”</p> <p>”Liikunta tarjoaa ainutlaatuisen kentän erilaisien tunteiden kokemiseen”</p> <p>”Tutkimukseen vastanneiden uuden oppimisen merkitys, lähes tärkeäksi koettu arvo kieli siitä, että oppilaat haluavat kehittää itseään liikunnan avulla.”</p> <p>”Vastanneet tunnistivat ilon hieman tärkeemmäksi kuin terveyden.”</p> <p>”Parhaansa yrittämisen voi tietyllä tapaa nähdä limittyvän yhteen itsen kanssa kamppailun ja itsen voittamisen kanssa, jotka muodostivat</p>

		<p>tässä tutkimuksessa oman merkityksensä.”</p> <p>”Esteisiin yhteydessä olevia tekijöitä ei ole tutkittu niin paljon, kuin merkityksellistymiseen vaikuttavia taustamekanismeja.”</p> <p>”Suurin tekijä koetuille esteille näyttäisi olevan liikunnallinen aktiivisuus.”</p> <p>Yksittäisistä esteistä kaikki koettiin estävän enintään ”vain vähän”. Matalimmat keskiarvot esteistä oli ”kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin harrastusmahdollisuutta” ja ”aikani kuluu muissa harrastuksissa” kohdalla. Näitä kahta seurasi este ”en viitsi lähteä liikkumaan”. Vähiten estävinä oppilaat arvottivat liikunnan turhuuden, liikunnan arvostuksen puutteen kaveripiirissä, liikunnan tylsyyden sekä yksilön huonon liikunnallisuuden.”</p> <p>”Työtöt arvottivat liikunnan merkitykset yleisemmin tärkeäksi kuin pojat. Poikkeuksena oli kilpailun ulottuvuus, jonka pojat kokivat tärkeämmäksi molemmissa tutkimuksissa.”</p> <p>”Kuudesluokkalaisten keskiarvojen ero neljäs- ja viidesluokkalaisten vastaaviin, kieli merkitysten tärkeyden pienentymisestä kuudennella luokalla.”</p>
--	--	--

<p>Laaksonen, O. & Hartio, S. 2022. 7–10-vuotiaiden lasten kokemuksia fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä vapaa-ajalla. Suomi.</p>	<p>Selvittää 7–10-vuotiaiden lasten kokemuksia vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuteen vaikuttavista tekijöistä</p>	<p>N=79 Haastattelut toteutettiin 7–10-vuotiaille lapsille. Aineisto kerättiin täsmäryhmähaastatteluina</p> <p>Laadullinen tutkimus</p>	<p>”Vaikka moni lapsista jää vaille suositusten mukaista liikuntamäärää, lapset kokevat kuitenkin laajasti liikunnasta edistäviä tekijöitä ja näkevät monipuolisesti syitä liikkumiseen.”</p> <p>”Liikkumista estävät tekijät näyttävät liittyvän enemmän olosuhteisiin, kuin lapsen omaan motivaatioon.”</p> <p>”Lasten kokemuksissa ympäristön virikkeellisyys erityisesti rakennetun ympäristön ja välineiden osalta edisti heidän fyysistä aktiivisuuttaan. Samoin lapset kokivat vapaa-ajan harrastusten ja omaehtoisen liikkumisen fyysistä aktiivisuuttaan tukeviksi.”</p> <p>”Lapset kokivat aikuisen kannustamisen tyylin olennaiseksi kannustamisen tulkinnan kannalta, vanhemman tulee kiinnittää huomiota myös vuorovaikutukseen ja käyttämiinsä kannustamisen tapoihin.”</p> <p>”Vanhempien tuki on tärkeä lasten liikunnan edistäjä. Vanhemmille tulisi saada tieto lasten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lasten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja ohjaus niistä keinoista, joilla lasten fyysistä aktiivisuutta vanhempana voi tukea.”</p> <p>”Suuressa määrässä vastauksia liikunta itsessään koettiin mielekkäänä ja sen koettiin tuottavan iloa.”</p>
--	--	---	---

		<p>”Liikunta tuotiin esiin keinona säädellä omia tunteita.”</p> <p>”Kilpaileminen nousi myös yhdeksi lapsia motivoivaksi teemaksi.”</p> <p>”Mahdollisuudet liikkua kotona ilman fyysisen ympäristön rajoituksia.”</p> <p>”Käytänteet liikuntaharrastuksiin kyyditsemisessä, joka mahdollisti harrastamisen.”</p> <p>”Vanhempien sallivuus mahdollisti liikkumisen.”</p> <p>”Lapsia kannustettiin joskus liikkumaan myös ulkoisten palkkioiden avulla; liikkumisesta luvattiin esimerkiksi lisää peliaikaa tietokoneella.”</p> <p>”Pokémon GO -mobiilipelin pelaaminen nousi esiin lasten liikuttajana.”</p> <p>”Virikkeellinen ympäristö, vuodenaika mahdollistaa liikkumisen sekä liikkumaan innostavat välineet.”</p> <p>”Sosiaalinen tuki ilmeni seuran antamisena; kavereiden, sisarusten ja koiran kanssa ulkoiltiin ja leikittiin pihalla.”</p> <p>”Talven ja lumisuuden koettiin haittaavan liikkumista sekä vähentävän harrastusmahdollisuuksia ja mielenkiintoa liikkumiseen.”</p> <p>”Sää koettiin fyysistä aktiivisuutta estäväksi, kun oli kylmä tai satoi vettä tai räntää.”</p>
--	--	---

		<p>”Virikkeettömyys nousi fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä.”</p> <p>”Myös tutun liikuntaympäristön muuttuminen esti osalla vastaajista fyysistä aktiivisuutta.”</p> <p>”Kaverituen puute nähtiin huomattavasti yleisemmin liikuntaa estävänä tekijänä kuin sisarus-tuen puutteen.”</p> <p>”Se, että liikkuminen koettiin ulkoa päin säädellyksi tai liikkuminen ei tuottanut iloa, koettiin fyysistä aktiivisuutta vahvimmin estävänä.”</p> <p>”Liikuntakerrat tuntuivat pakollisilta ja liikkuminen koettiin epämiellyttäväksi.”</p> <p>”Pätevyyden kokemuksen puute liittyi haastateluissa sellaisiin tilanteisiin, joissa muiden nähtiin tekevän paremmin tai liikkuminen ei tuottanut itselle onnistumisia.”</p> <p>”Negatiiviset tunnetilat fyysistä aktiivisuutta estävinä tekijöinä koostuivat väsymyksestä, liikuntaan liittyvistä peloista ja erimielisyyksistä vertaisten kanssa.”</p> <p>”Kyyditykset estivät fyysistä aktiivisuutta.”</p> <p>”Fyysisen terveyden rajoitteet, jotka estivät fyysistä aktiivisuutta, koskivat omaa tai perheenjäsenen terveyttä.”</p>
--	--	---

			<p>"Fyysistä aktiivisuutta estävät passiiviset ajanvietteet jakautuivat tietokone-, konsoli-, tabletti ja kännykkäpeleihin sekä muihin passiivisiin ajanvietteisiin."</p> <p>"Fyysinen aktiivisuus estyi joko pääsymaksujen tai varusteiden puutteen takia."</p> <p>"Vanhemmuuskäytännöt jakautuivat liikkumista koskeviin sääntöihin, vanhempien päättämiin menoihin, velvollisuuksiin, vääränlaiseen kannustukseen ja struktuurin puutteeseen."</p>
<p>Nally, S., Ridgers, N.-D., Gallagher, A.-M., Murphy, M.-H., Salmon, J. & Carlin, A. 2022. When You Move You Have Fun": Perceived Barriers, and Facilitators of Physical Activity from a Child's Perspective. Ireland.</p>	<p>Tutkia lasten tämänhetkisiä näkemyksiä, esteitä, fasilitaattoreita, kokemuksia ja käsityksiä PA:n suhteen luokahuoneessa, koulussa ja kotiympäristössä sekä arvioida komponenttien hyväksyttävyyttä koulupohjaisessa interventiossa.</p>	<p>N=10</p> <p>Kirjoitus- ja piirustustehtäviä ja puolistruktuuroituja fokusryhmiä (n = 10) suoritettiin 50 7–9-vuotiaalle lapselle (22 poikaa, 28 tyttöä) kuudesta peruskoulusta.</p> <p>Formatiivinen tutkimus</p>	<p>"Tulokset osoittivat, että lasten käsitys ja tieto PA:sta oli pääosin jäsennellyä ja urheilupohjaista, kun taas jotkut viittasivat hauskanpitoon, leikkiin ja terveyteen. Hauskuus, sosiaalinen tuki ja ulkoilu tunnistettiin keskeisiksi edistäjiksi."</p> <p>"Esteitä olivat vanhempien rajoitukset, ajan ja tilan puute eri ympäristöissä. Interventiokomponenttien hyväksyttävyyttä tutkittiin, lapset ymmärsivät lisäliikkeiden mahdolliset edut luokahuoneessa, mutta istumaseisomapöydissä mielipiteet erosivat. Löydökset auttavat ymmärtämään yksityiskohtaisemmin lasten käsityksiä kontekstikohtaisesta PA:sta, heidän kohtaamistaan esteistä sekä tekijöistä, jotka tukevat heitä fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan, mikä voi olla hyödyllistä tulevaisuuden PA:n edistämisstrategioissa."</p>

<p>Martinez-Andrés, M., Bartolomé-Gutiérrez, R., Roadríguez-Martin, B., Pardo-Guijarro, M.-J., Garrido-Miguel, M. & Martínez-Vizcaíno, V. 2020. Barriers and Facilitators to Leisure Physical Activity in Children: A Qualitative Approach Using the Socio-Ecological Model. Spain.</p>	<p>Selvittää esteet ja fasilitaattorit, jotka vaikuttavat lasten vapaa-ajan liikuntaharrastukseen.</p>	<p>N=98</p> <p>Tiedonkeruu suoritettiin fokusryhmien ja yksittäisten piirustusten avulla otoksessa, jossa oli 98 8–11-vuotiasta kuudesta Cuenca (Espanja) koulusta.</p> <p>Kvalitatiivinen tutkimus</p>	<p>”Maanantaista perjantaihin kaupunkiympäristössä opiskelijoilla oli vain vähän vapaa-aikaa ja mahdollisuuksia spontaaneihin harrastuksiin, jotka rajoittuivat television katseluun tai videopelien pelaamiseen. Kun lapset aloittivat ylemmillä luokilla, myös koulutehtävien määrä ja monimutkaisuus lisääntyivät, mikä pakotti heidät luopumaan joistakin aikatauluista, erityisesti urheilusta.”</p> <p>”Spontaani toiminta ystävien kanssa oli rajoitettua vanhempien kokeman turvallisuuden puutteen ja sään vuoksi.” ”...nuorempia lapsia ei päästetty ulos ilman aikuisen valvontaa.”</p> <p>”...merkittävä ongelma on turvallisuuden puute lasten lähteessä ulos. ”...vanhemmat etsivät luotetun aikuisen valvomaan toimintaa.”</p> <p>”Niinpä he viettävät suurimman osan ajastaan sisätiloissa istuen, kuten videopelejä pelaessa tai televisiota katselemalla.”</p> <p>”Sekä pojat, että tytöt pitivät esteenä ajan ja mahdollisuuksien puutetta fyysiselle aktiivisuudelle, varsinkin jos sitä ei ole suunniteltu.”</p> <p>”...Valtava määrä aikataulutettuja aktiviteetteja pitää lapset kiireisinä, mutta passiivisina, ja vanhempien käsitys turvallisuuden puutteesta rajoittaa entistä enemmän nuorempien lasten</p>
--	--	---	---

			<p>ja kaikenikäisten tyttöjen mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa kaupunkiympäristössä.”</p> <p>”...Lasten liikuntaa edistävien toimintojen tulee saada vanhemmat tietoisiksi liikunnan merkityksestä lasten terveelle kehitykselle sekä fyysisesti että henkisesti. Lisäksi on tarpeen antaa lapsille mahdollisuus nauttia ulkoiluajasta ja valita aikataulutettuja liikuntaharrastuksia mieltymystensä mukaan. Näin lapset voivat nauttia ystävien seurasta ja samalla varmistetaan heidän motivaationsa harrastaa liikuntaa.”</p>
<p>Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. 2020. "It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. Suomi.</p>	<p>Antaa teoriaohjattu käsitys siitä, kuinka 7–10-vuotiaat lapset kokevat PAP:n ja miten nämä käsitykset liittyvät heidän PA:n motivaatiosäätelyyn</p>	<p>N=79 Yhteensä 79 7–10-vuotiaasta lasta osallistui fokusryhmähaastatteluun.</p> <p>Laadullinen tutkimus</p>	<p>lhannetapauksessa vanhempien tulisi tarjota huomattava määrä rakennetta PA- ja urheiluun osallistumisen tukemiseksi. Heidän tulee myös huomioida autonomian ja lämmön tarve vuorovaikutuksessa pohtiessaan lasten arvoja ja kiinnostuksen kohteita sekä antaessaan määrätietoista ohjausta ja ohjausta.”</p> <p>”Pakkokontrollia tulee välttää, koska se liittyy johdonmukaisesti lasten epäsuotuisiin motivaatioihin. Kaiken kaikkiaan on tärkeää ottaa huomioon lasten käsitykset heidän PA-prosesseistaan.”</p>
<p>Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäytättyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:1. Suomi.</p>	<p>Kerätä tietoa 7-, 9-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikumisesta, paikallaanoloista, liikuntaan vaikutta-</p>	<p>N=7132</p> <p>Tutkimukseen lupautui 311 koulua (270 suomen- ja 41 ruotsinkielistä koulua) ja 9940 oppilasta. Lopulliseen LIITU</p>	<p>”Yleisimmin tuohon joukkoon päätyivät parhaansa yrittäminen, ilo ja hyvän olon saaminen.”</p> <p>Vastaajista yli puolella listalle olivat päässeet myös uusien taitojen</p>

	<p>vista tekijöistä sekä kuvata kohderyhmän liikuntakäyttämistä keväällä 2018 sekä tapahtuneita muutoksia välillä 2014–2018.</p>	<p>2018 -kyselyyn osallistui yhteensä 7132 lasta ja nuorta.</p> <p>Väestötason trenditutkimus</p>	<p>oppiminen ja kehittäminen, terveellisyys, yhdessäolo, kunnon kohottaminen, onnistumisen elämykset, lihasvoiman kasvattaminen ja ahkeruus.”</p> <p>”Vastaajista noin viides piti kilpailua tärkeänä tai erittäin tärkeänä elementtinä liikunnassa.”</p> <p>”... Tyttöjen ja poikien painotuksissa selkeimmät erot olivat hyvän olon saamisessa, ilossa, parhaansa yrittämisessä, murheiden unohtamisessa ja notkeuden parantamisessa, jotka kaikki korostuivat tyttöjen vastauksissa poikien vastauksia enemmän.”</p> <p>”Selkeästi tyttöjä yleisimmin pojat pitivät tärkeänä... toisten kanssa kilpailua, menestystä ja voittamista, ronskeja otteita ja kilpailemista.”</p> <p>”Ensimmäiseen ulottuvuuteen sisältyvät esimerkiksi liikunnan harrastamisen kalleus sekä ohjauksen ja liikuntapaikkojen puute. Henkilökohtaisia esteitä ovat puolestaan ajan kuluminen muissa harrastuksissa, liikunnan kokeminen ikäväksi ja liikunnallisuuden puute.”</p> <p>”Ajatus, että liikunnasta ei ole mitään hyötyä tai se on tarpeetonta, kuuluu kolmanteen kategoriaan eli liikunnan väli-neellinen arvo kielellään.”</p>
--	--	---	---

		<p>"Yli puolet lapsista ja nuorista raportoi liikuntaharrastuksensa esteeksi liikuntalajin ohjauksen puutteen kodin läheisyydessä ja sen, että muut harrastukset estivät liikunnan harrastamisen."</p> <p>"Kolmanneksi yleisemmin mainittu este oli liikuntaharrastuksen kalleus."</p> <p>"Liikunnan harrastamisen arvon kieltäviä esteitä lapset ja nuoret raportoivat muita esteitä vähemmän, vain noin viidennes vastaajista piti liikuntaa tarpeettomana tai hyödyttömänä."</p> <p>"Ei huvita, ei ole harrastuskaveria ja vanhemmat eivät kuljeta harrastuksiin."</p> <p>"...Esteitä koskeva tarkastelu paljasti, että lapset ja nuoret raportoivat määrällisesti liikunnalle aiempaa useampia esteitä. Eniten oli osuuttaan kasvattanut harrastamisen kalleus. Sen jälkeen terveysongelmiin liittyvät syyt, liiallinen kilpailullisuus ja ylipäättään liikunnan arvon kieltäminen."</p> <p>"...Lasten liikuntasuhde on heikentynyt neljän vuoden aikana ja ennuste kohteena olleiden ikäluokkien liikunnalliselle aktiivisuudelle tulevaisuudessa ei ole yhtä hyvä kuin neljä vuotta aiemmin."</p>
--	--	---

			"län myötä liikunnan merkitysten painotuksilla on taipumus hii-pua."
May, T., Dudley, A., Charles, J., Kennedy, K., Mantilla, A., McGillivray, J., Wheeler, K., Elston, H. & Rinehart, N.-J. Barriers and facilitators of sport and physical activity for Aboriginal and Torres Strait Islander children and adolescents: a mixed studies systematic review. 2020. Australia.	<p>Tiivistää ole-massa ole-vaa kvantita-tiivista ja laa-dullista kirjal-lisuutta aboriginaalien ja Torres Strait Islander -lasten fyysisen toiminnan ja urheilun esteistä ja edistäjistä.</p>	<p>N=10 061</p> <p>Kirjallisuutta etsittiin systemaattisesti sisältämään tutkimuksia, joissa kerrottiin esteitä tai edistäjiä fyysiselle aktiivisuudelle ja/tai urheiluun osallistumiselle 0–18-vuotiaiden aboriginaalien ja Torres Strait Islander -lasten lapsilla.</p> <p>Systemaattinen katsaus</p>	<p>"Urheilu nähtiin "ulos-pääsynä" tai mahdollisuutena tulevaisuuteen."</p> <p>"Sitä pidettiin myös keino-na ehkäistä huonoja terveysvaikutuksia, kuten diabetesta..."</p> <p>"Tunnettujen urheilijoiden... oleminen roolimalleina oli fasilitaattori."</p> <p>"Perheen osallistuminen urheiluun oli selkeä edistäjä."</p> <p>"Korkea aktiivisuus ystävien keskuudessa oli myös fasilitaattori."</p> <p>"Yksilötasolla havaittua urheilukyvyn puutetta pidettiin esteenä."</p> <p>"Esteitä olivat myös järjestäytyneeseen urheiluun osallistumisen kustannukset ja julkisen liikenteen kustannukset."</p> <p>"Esteitä olivat myös motivaation, ajan ja kiinnostuksen puute harastaa urheilua."</p> <p>"Esteiksi tunnistettiin ylipaino tai lihavuus ja itsensä näkeminen urheilukyvyttömiksi."</p> <p>"Perheen osallistumisen puute ja alhainen aktiivisuus ystävien kanssa olivat esteitä"</p> <p>"Syrjäisillä paikoilla tehdyissä tutkimuksissa esteitä olivat ystävät,</p>

			joilla oli alhainen aktiivisuus sekä opettajien vaihtuvuus” ” Yhteisötason esteisiin kuuluivat rakennetun ympäristön esteet, kuten liikuntapaikkojen urheilupaikkojen ja asuinalueiden välinen etäisyys, varusteiden puute... ja erityisesti vanhemmille lapsille suunnatun järjestäytyneen toiminnan puute.” ”Turvallisuushuolet...”
Srivastav, P., Vaishali, K., Rajwar, E., Broadbent, S. & Vinod Bhat, H. 2023. Factors associated with physical activity participation among children: a systematic review protocol. India.	Ensisijainen tavoite on tunnistaa lasten PA-osallistumiseen liittyvät tekijät (mahdollistajat ja esteet) Toissijainen tavoite on antaa suosituksia PA-osuuden lisäämiseksi lasten keskuudessa (ensisijaisen tavoitteen tulosten perusteella)	Katsaus sisältää tutkimuksia (havainnointitutkimuksia (poikkileikkaus-, tapaus-kontrolli- ja kohorttitutkimukset), satunnaistettuja satunnaistettuja tutkintoituja tutkimuksia (RCT) ja ei-satunnaistettuja tutkimussuunnitelmia), joissa arvioidaan eri tekijöiden vaikutuksia lasten PA-toimintaan osallistumiseen. Mukaan otettavat ikäryhmät ovat 5–18 vuotta. Systemaattinen katsaus	” Lapsi on todennäköisesti aktiivisempi, jos vanhemmat ovat fyysisesti aktiivisia verrattuna istuviin vanhempiin...” ”Myös ystävän PA-osallistuminen vahvistaa PA:ta yksilöissä; siksi PA:n vertaisvalidointi on avainasemassa, ja lapsilla on taipumus olla sosiaalisesti vuorovaihteisempia fyysisesti aktiivisten vertaisryhmien kanssa verrattuna passiivisiin tai vähemmän aktiivisiin vertaisryhmiin.” ”PA osallistumisen määrääviä tekijöitä: vanhempien tuki ja ympäristötekijät (leikkikentät, liikuntatilat)”
Hu, D., Zhou, S., Crowley-McHattan, Z.-J. & Liu, Z. 2021. Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. China	Tarkastella olemassa olevan kirjallisuuden empiiristä tutkimusta tekijöistä, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten PA-osallistumiseen	N=14 Hakuja kirjallisuudesta tehtiin eri tietokannoista, kuten EBSCO (mukaan lukien AMED, CINAHL Plus, Health Business, Health Source -Nursing/Academic	”...Ystävien, vanhempien ja opettajien tuki olivat positiivisia ennustajia opiskelijoiden PA-osallistumiseen” ”Tilojen saavutettavuus ja turvalliset asuinalueet vaikuttivat lasten ja nuorten osallistumiseen PA-toimintaan yhteisön tasolla”

		<p>Edition, MEDLINE with Full Text, APA PsycArticles, Psychology and Behavioral Sciences Collection, APA PsycInfo ja SportDiscus), ProQuest, PubMed Central (PMC), Scopus ja Web of Science. Nejlätoista artikkelia täytti osallistuskriteerit.</p> <p>Systemaattinen katsaus</p>	<p>”...Vanhempien lasten havaittiin olevan vähemmän aktiivisia, kuin nuoremmat lapset, joten lapsuudessa tai nuoruudessa vanhempaa ikää voitiin pitää esteenä, kun taas nuorempia ikäryhmiä voidaan pitää edistäjänä.”</p> <p>”Näissä tutkimuksissa itsetunto on ollut yksi vahvimmista ennustajista PA:n osallistumiselle lapsiin tai nuoriin.”</p> <p>”...Kun lapsilla tai nuorilla on korkea itsetunto, heillä on taipumus sinnikkäästi ja aktiivisesti osallistua aktiivisesti PA:han, ja päinvastoin.”</p> <p>”Artikkeleissa oli johdonmukaisia todisteita ystävien ja vanhempien tuen tärkeydestä PA:n osallistumisen helpottamiseksi.”</p> <p>”Ystävien tai vanhempien tuen puutetta pidettiin esteenä lasten tai nuorten PA osallistumiselle.”</p> <p>”Lisäksi näytti siltä, että vanhempien koulutustasolla voi olla lisävaikutusta lasten PA-osallistumisprofiiliin.”</p> <p>”Opettajien tuki oli merkittävä positiivinen ennustaja PA osallistumiselle.”</p> <p>”Opettajien tuen puute oli este...”</p> <p>”...Erityyppiset koulut liittyivät lasten PA-osallistumiseen. Yksityiset koulut ja maaseutukoulut näyttivät edistävän positiivisesti opiskelijoiden sitoutumista PA-toi-</p>
--	--	---	--

			<p>mintaan, kun taas kaupunkien julkisissa kouluissa tämä myönteinen vaikutus puuttui.”</p> <p>”Turvallisuuden puute oli merkittävä este PA:n osallistumiselle.”</p> <p>”Lisäksi tilojen saavutettavuuden todettiin olevan tärkeä tekijä opiskelijoiden positiivisessa sitoutumisessa PA-toimintaan.”</p> <p>”Lisäksi suurin osa koululaisista mainitsi, että sää oli myös tärkeä vaikuttava tekijä.”</p> <p>”Muita tekijöitä yhteisön tasolla, jotka mainittiin, mutta paljon harvemmin, olivat ajan puute ja elektronisten laitteiden käyttö.”</p> <p>”Minäkuva oli vahvin lasten tai nuorten PA osallistumisen ennustaja. Siksi opiskelijoiden itsekäsityksen parantaminen on erittäin tärkeää tulevaisuudessa.”</p> <p>”Koulupohjaisilla interventioilla on potentiaalia parantaa nuorten PA-osallistumisastetta. Koulut ovat yleisin paikka, jossa lapset ja nuoret osallistuvat PA-toimintaan, ja pääpaikka organisoidulle PA:lle.”</p>
<p>Peralta, L.-R., Cinelli, R.-L., Cotton, W., Morris, S., Galy, O. & Caillaud, C. 2022. The Barriers to and Facilitators of Physical Activity and Sport for Oceania with Non-European, Non-Asian (ONENA) Ancestry Children and Adolescents: A Mixed Studies Systematic Review. Australia.</p>	<p>Tiivistää olemassa olevaa kvantitatiivista ja laadullista kirjallisuutta PA:n ja urheilun esteistä ja edistäjistä ONENA-nuorten keskuudessa.</p>	<p>N=1250</p> <p>Äskettäin päivitetty systemaattinen katsaus kvalitatiiviseen kirjallisuuteen, joka koski nuorten näkökulmia PA:n esteistä ja edistäjistä (yhteensä ~1250</p>	<p>”Hauskat ja mukaansatempaavat fyysiset aktiviteetit olivat suosituimpia yksittäisiä fasilitaattoreita...”</p> <p>”Ajan ja energian puute, vähäinen kiinnostus, epä mukavuus (esim. hikoilu) ja kuljetusvaikeudet olivat yleisimpiä esteitä.”</p>

		<p>nuorta 13 maasta) raportoi viidestä vaikuttavasta tekijästä.</p> <p>Kirjallisuudesta etsittiin systemaattisesti tutkimuksia, jotka raportoivat PA:n ja urheilun osallistumisen esteitä ja edistäjiä ONENAlasten ja 0–18-vuotiaiden nuorten keskuudessa, jotka asuvat 22 PICT:ssä ja Australiassa. Sosiaaliekologiseen malliin perustuvaa ennalta laadittua taksonomiaa käyttäen suoritettiin deduktiivinen analyysi.</p> <p>Sekatutkimusten systemaattinen katsaus</p>	<p>”...positiivisen itsetunnon, saavutuksen tunteet, fyysiset terveyshyödyt (eli voiman saamisen), fyysisen ulkonäön parantumisen sekä mielialan ja luottamuksen.”</p> <p>”...tärkeimmät fasilitaattorit olivat vanhempien tuki...sekä fyysisen aktiivisuuden edistäminen ystävien ja muiden roolimallien taholta.”</p> <p>”Muita fasilitaattoreita olivat kouluun kävely ja fyysisen toiminnan yhdistäminen kulttuurisiin käytäntöihin...”</p> <p>”Passiivisten ystävien, ystävien puuttuminen tai ikätovereiden kiusaaminen olivat esteitä PA:n ja urheilun harjoittamiselle.”</p> <p>”Muita esteitä olivat taloudelliset vaikeudet ja hankaluudet päästä PA-paikoille...”</p> <p>”Yhteisön tason esteitä olivat rajallinen pääsy sisäurheilutiloihin, urheilutilojen ja asuin-/kotitaloalueiden välinen etäisyys, riittämättömät kävely- ja pyörätiet sekä rajoitettu organisoitu tai jäsennelly toiminta kaikenikäisille.”</p> <p>”...Turvallisuusongelmat”</p> <p>”Yleisimpiä fasilitaattoreita olivat PA- ja urheiluhjelmien jatkuvuus sekä liikuntatunnit viitenä päivänä viikossa kouluaikana.”</p> <p>”...fyysiseen ja henkiseen terveyteen liittyviä</p>
--	--	---	--

		<p>etuja, mukaan lukien positiivinen itsetunto, saavutuksen tunteet, parantunut kehonkuva, kunto, voima, ja mieliala.”</p> <p>”Eniten ilmoitetut esteet liittyivät vähäiseen kiinnostukseen ja epämuokavuuteen (hikoilun ja vaatteiden vuoksi) sekä motivaation ja ajan puutteeseen.”</p> <p>”Perhe ja ystävät, jotka olivat aktiivisia, olivat yksi eniten raportoituja ohjaajia ihmissuhteiden tasolla; ja jos he eivät olleet aktiivisia, tämä oli este.”</p> <p>”PA-vaihtoehdot, joissa vanhemmat ja muut perheenjäsenet voivat olla vuorovaikutuksessa ja osallistua yhdessä, tarjoaa tukea ja rohkaisua.”</p> <p>”Sääolosuhteet” ”Hauskuus” ”Positiivinen itsetunto”</p>
--	--	--

Sisällönanalyysitaulukot

Liite 3/1

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Pääloukka
<p>-Parhaansa yrittäminen, ilo, yhdessäolo sekä hyvä olo, terveellisyys ja yhteistyö muiden kanssa</p> <p>-Lapset kokevat laajasti liikkumista edistäviä tekijöitä ja näkevät syitä liikkumiseen</p> <p>-Ympäristön virikkeellisyys, välineet sekä harrastukset ja omaehtoinen liikkuminen</p> <p>-Uudet taidot, kehittyminen, terveellisyys, yhdessäolo, kunnon kohottaminen, onnistumiset, lihasvoiman kasvatus ja ahkeruus</p> <p>-Virikkeellinen ympäristö, vuodenaika sekä innostavat välineet</p> <p>-Käsitys liikunnasta oli jäseneltyä ja urheilupohjaista, kun taas jotkut viittasivat hauskanpitoon, leikkiin ja terveyteen. Hauskuus, sosiaalinen tuki ja ulkoilu tunnistettiin keskeisiksi edistäjiksi</p> <p>-Uudet taidot, kehittyminen, terveellisyys, yhdessäolo, kunnon kohottaminen, onnistumiset, lihasvoiman kasvatus ja ahkeruus</p>	Liikuntamotivaatio	Henkilökohtaiset liikunnan muutostekijät
<p>-Itsetuntemus, lihasvoiman kasvatus, pelkojen voittaminen ja uuden oppiminen</p> <p>-Oppilaat haluavat kehittää itseään liikunnan avulla</p> <p>-Parhaansa yrittäminen, itsensä kanssa kamppailu ja itsensä voittaminen</p> <p>-Nähtiin ulospääsynä ja mahdollisuutena tulevaisuuteen</p> <p>-Itsetunnon saavutus, terveyshyödyt, ulkonäön, mielialan ja luottamuksen parantuminen</p> <p>-Sairauksien ennaltaehkäisy</p>	Itsensä kehittäminen	
<p>-Lapset kokivat aikuisen kannustamisen tyylin olennaiseksi</p> <p>-Keinona säädellä tunteita</p> <p>-Erialaisten tunteiden kokeminen</p>	Tunnetilat	

<p>-Positiivinen itsetunto, saavutuksen tunteet, kehonkuva, kunto, voima, ja mieliala</p>		
<p>-Ilo hieman tärkeämpi kuin terveys -Liikunta koettiin mielekkäänä tuottavan iloa -Parhaansa yrittäminen, ilo ja hyvän olon saaminen -Mukaansatempaavat aktiviteetit</p>	<p>Ilo ja mielekkyys</p>	
<p>-Itsetunto yksi vahvimista ennustajista liikkumiseen. -Minäkuva ja itsekäsitys -Itsetunto</p>	<p>Hyvä itsetunto</p>	
<p>-Tytöt pitivät liikunnan merkityksiä tärkeämpänä, kuin pojat. Pojat kokivat kilpailun tärkeämpänä -Tytöille tärkeämpää oli hyvän olon saaminen, ilo, parhaansa yrittäminen, murheiden unohtaminen ja notkeuden parantaminen. -Pojat pitivät tärkeänä kamppailua, menestystä, voittamista, ronskeja otteita ja kilpailamista</p>	<p>Sukupuolten väliset erot merkityksiä arvioidessa</p>	<p>Sosiaaliset liikunnan muutostekijät</p>
<p>-Vanhempien tuki on tärkeä lasten liikunnan edistäjä -Liikuntaharrastuksiin kyyditys, joka mahdollistaa harrastamisen -Vanhempien sallivuus -Vanhemmat tietoisiksi liikunnan merkityksestä lasten terveelle kehitykselle. Lapsille mahdollisuus nauttia ulkoilujasta ja valita liikuntaharrastuksia. Voivat nauttia ystävien seurasta ja varmistetaan motivaatio harrastaa liikuntaa -Vanhempien tulisi tarjota huomattava määrä tukea liikkumiseen, huomioiden myös lapsen arvot ja kiinnostuksen kohteet -Perheen osallistuminen urheiluun -Lapsi on aktiivisempi, jos vanhemmatkin ovat -Vanhemmat ja perheenjäsenet vuorovaikutuksessa</p>	<p>Vanhempien tuki</p>	

-Kilpaileminen lapsia motivoiva -Kilpailu tärkeää liikunnassa	Kilpaileminen	
-Tärkeimmäksi merkitysulottuvuudeksi nousi sosiaalisuus -Kavereiden, sisarusten ja koiran kanssa ulkoilu ja pihalla leikkiminen -Korkea aktiivisuus ystävien keskuudessa -Lapset ovat sosiaalisesti vuorovaikutteisempia fyysisesti aktiivisten kanssa verrattuna passiivisiin tai vähemmän aktiivisten vertaisten kanssa -Ystävien ja vanhempien tuen tärkeys -Ystävien, vanhempien ja opettajien tuki -Perheen ja ystävien aktiivisuus	Sosiaalinen merkitysulottuvuus	
-Urheilijoiden oleminen roolimalleina -Vanhempien tuki ja aktiivisuuden edistäminen ystävien ja roolimallien kautta	Roolimallit	
-Kouluun käveleminen ja kulttuurimerkitys	Kulttuurimerkitys	
-Opettajien tuki -Urheiluohjelmien jatkuvuus ja liikuntatunnit	Opettajien tuki	
-Erityyppisten koulujen vaikutus liikunnan edistämässä -Koulun merkitys liikkumisessa	Liikunnan edistämisen kouluissa	
-Vanhempien koulutustaso voi vaikuttaa lasten liikkumiseen	Vanhempien koulutustason lisävaikutus liikkumiseen	
-Liikkuminen ilman fyysisen ympäristön rajoituksia -Vanhempien tuki ja ympäristötekijät (leikkikentät, liikuntatilat) -Tilojen saavutettavuus	Rajoitteeton liikuntaympäristö	Ympäristölliset liikunnan muutostekijät
-Tilat ja turvallinen asuinalue	Turvallisuus	
-Kannustettiin liikkumaan ulkoisten palkkioiden avulla	Ulkoiset palkkiot	
-Mobiilipeli lasten liikuttajana	Pelit liikunnan edistäjänä	
-Sää oli tärkeä vaikuttava tekijä -Sääolosuhteet	Sään edistävä/es-tävä vaikutus	

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka
<ul style="list-style-type: none"> -Estävät tekijät liittyvät enemmän olosuhteisiin, kuin omaan motivaatioon -Liikuntasuhde on heikentynyt -Motivaation, ajan ja kiinnostuksen puute -Vähäinen kiinnostus, epämukavuus, motivaation ja ajan puute 	Liikuntamotivaatio	Henkilökohtaiset liikunnan muutostekijät
<ul style="list-style-type: none"> -Estävinä negatiivisina tunnetiloina olivat väsymys, liikuntaan liittyvät pelot ja erimielisyydet vertaisten kanssa -Liikkuminen koettiin ulkopäin säädellyksi tai liikkuminen ei tuottanut iloa, koettiin fyysistä aktiivisuutta estävänä 	Tunnetilat	
<ul style="list-style-type: none"> -Ylipaino, lihavuus ja itsensä näkeminen urheilukyvyttömänä 	Kyvyttömyyden kokemus	
<ul style="list-style-type: none"> -Suurin tekijä esteille oli liikunnallinen aktiivisuus 	Liikunnallinen aktiivisuus	
<ul style="list-style-type: none"> -Merkityksen tärkeys pienentyy kuumennella luokalla -Iän myötä liikunnan merkitys hiipuu -Vanhempien lasten havaittiin olevan vähemmän aktiivisia, kuin nuoremmat lapset 	Merkitysmuutos iän myötä	
<ul style="list-style-type: none"> -Liikunnan pakollisuus ja epämiellyttävyys -Pakkokontrollia tulee välttää, joka liittyy epäsuotuisiin motivaatioihin -Ei mitään hyötyä tai se on tarpeetonta 	Liikkumisen pakollisuus	
<ul style="list-style-type: none"> -Fyysisen terveyden rajoitteet estivät fyysistä aktiivisuutta -Urheilukyvyyn puute 	Fyysisen terveyden rajoitteet	

-Muiden nähtiin tekevän paremmin tai liikkuminen ei tuottanut onnistumisia	Muihin vertaaminen	Sosiaaliset liikunnan muutostekijät
-Perheen osallistumisen puute ja ystävien alhainen aktiivisuus -Ystävät, joilla alhainen aktiivisuus ja opettajien vaihtuvuus -Kaverituen puute -Ei harrastuskaveria tai vanhemmat eivät kuljeta harrastuksiin -Passiiviset ystävät ja ikätovereiden kiusaaminen	Sosiaalinen merkitysulottuvuus	
-Liikkumista koskevat säännöt, vanhempien päättämät menot, velvollisuudet, vääränlainen kannustus ja struktuurin puute	Kotiolojen rajoitukset	
-Opettajien tuen puute	Opettajien tuen puute	
-Rakennetun ympäristön esteet, liikuntapaikkojen urheilupaikkojen ja asuinalueiden välinen etäisyys, varusteiden puute... ja järjestäytyneen toiminnan puute -Esteitä olivat vanhempien rajoitukset, ajan ja tilan puute eri ympäristöissä. Lapset ymmärsivät lisäliikkeiden edut luokkahuoneessa, mutta istumaseisomapöydissä mielipiteet erosivat	Rajoitettu liikuntaympäristö	Ympäristölliset liikunnan muutostekijät
-Talven koettiin haittaavan liikkumista sekä vähentävän harrastusmahdollisuuksia ja mielenkiintoa liikkumiseen -Sää koettiin estäväksi, kun oli kylmä tai satoi vettä tai räntää -Spontaani toiminta ystävien kanssa rajoitettua vanhempien kokeman turvallisuuden puutteen tai sään vuoksi.	Sään estävä vaikutus liikkumiseen	

<p>-Virikkeettömyys fyysistä aktiivisuutta estävänä</p> <p>-Rajattu pääsy urheilutiloihin, urheilutilojen ja asuin-/kotitaloalueiden välinen etäisyys, riittämättömät kävely- ja pyörätiet sekä rajoitettu organisoitu tai jäsenelty toiminta</p>	<p>Virikkeettömyyden estävä vaikutus liikkumiseen</p>	
<p>-Tutun liikuntaympäristön muuttuminen esti fyysistä aktiivisuutta</p>	<p>Tutun liikuntaympäristön muuttuminen</p>	
<p>-Kyyditykset estivät fyysistä aktiivisuutta</p> <p>- Ajan ja energian puute, vähäinen kiinnostus, epämukavuus ja kuljetusvaikeudet</p>	<p>Kuljetus liikuntaharrastuksiin/ei mahdollisuutta kuljetuksiin</p>	
<p>-Kodin lähellä ei kiinnostavan lajin harrastusmahdollisuutta, aika kuluu muissa harrastuksissa, viitsimättömyys lähteä liikkumaan, liikunnan turhuuden kokemus, arvostuksen puute kaveripiirissä, tylsyys ja yksilöllinen huono liikunnallisuus</p> <p>-Viidennes piti liikuntaa tarpeettomana tai hyödyttömänä</p> <p>-Harrastamisen kalleus, terveysongelmiin liittyvät syyt, liiallinen kilpailullisuus ja liikunnan arvon kieltäminen</p> <p>-Ajan ja energian puute, vähäinen kiinnostus, epämukavuus ja kuljetusvaikeudet</p>	<p>Kynnys lähteä liikkumaan</p>	
<p>-Fyysistä aktiivisuutta estävät passiiviset ajanvietteet</p> <p>-Vähän vapaa-aikaa ja mahdollisuuksia spontaaneihin harrastuksiin. Rajoittuivat television katseluun tai videopelien pelaamiseen. Ylemmillä luokilla koulutehtävien määrä ja mo-</p>	<p>Passiiviset ajanvietteet</p>	

<p>nimutkaisuus lisääntyivät, mikä pakotti luopumaan jostakin, erityisesti urheilusta</p> <p>-Suurin osa ajasta sisätiloissa istuen videopelejä pelatessa tai televisiota katselemalla. Esteenä ajan ja mahdollisuuksien puute fyysiselle aktiivisuudelle, varsinkin jos sitä ei ollut suunniteltu</p> <p>-Ajan puute ja elektronisten laitteiden käyttö</p>		
<p>-Pääsymaksut tai varusteiden puute</p> <p>-Harrastamisen kalleus, ohjauksen ja liikuntapaikkojen puute. Ajan kuluminen muissa harrastuksissa, liikunnan kokeminen ikäväksi ja liikunnallisuuden puute.</p> <p>-Liikuntaharrastusten kalleus</p> <p>-Osallistumisen kustannukset ja julkisen liikenteen kustannukset</p> <p>-Taloudelliset vaikeudet ja hankaluudet päästä liikkumaan</p>	Taloudelliset esteet	
<p>-Turvallisuuden puute lasten lähtiessä ulos</p> <p>-Aikataulutetut aktiviteetit pitävät lapset kiireisinä, mutta passiivisina. Turvallisuuden puute rajoittaa nuorempien lasten mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa kaupunkiympäristössä</p> <p>-Turvallisuuden puute oli merkittävä este</p> <p>-Turvallisuuden puute</p>	Turvallisuuden puute	
<p>-Ohjauksen puute kodin läheisyydessä</p>	Suunnitelmaton liikunta	