

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapian koulutusohjelma

Anne Rasilahhti

VAPAA-AJAN LIIKUNTA ALAKOULUIKÄISTEN LASTEN
TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN TUKEMISESSA – Vanhempien
kokemuksia

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2015



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2015
Fysioterapian koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijä
Anne Rasilahi

Nimeke
Vapaa-ajan liikunta alakouluikäisten lasten terveyden ja toimintakyvyn tukemisessa –
Vanhempien kokemuksia

Toimeksiantaja
SOHVI-hanke

Tiivistelmä

Liikunnalla voidaan vaikuttaa terveyttä edistävästi lapsen liikkumiskykyyn ja toimintakykyyn. Säännöllisesti harrastettuna liikunta tuottaa terveydelle edullisia vaikutuksia pienin haitoin ja riskein. Liikunnan merkityksiä lapselle ovat muun muassa kasvun ja kehityksen tukeminen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, liikuntataitojen oppiminen sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Lapsuudessa harrastettu liikunta toimii pohjana läpi elämän kestävän liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja tätä kautta ehkäisee erilaisten sairauksien syntymistä.

Tämän laadullisen opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoutta lasten liikkumisesta vapaa-ajalla, liikunnan koetuista vaikutuksista terveyteen, liikkumiskykyyn ja toimintakykyyn sekä liikkumista mahdollistavista ja rajoittavista tekijöistä. Opinnäytetyö toteutettiin teemahaastattelujen avulla ja haastateltavana oli neljä vanhempaa. Tulokset analysoitiin sisällönanalyysillä. Lapset harrastivat liikuntaa vapaa-ajalla hyvin aktiivisesti ja monipuolisesti. Liikunnan koettiin edistävän lapsen terveyttä ja toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Seurojen tarjoamat liikuntamahdollisuudet koettiin monipuolisina, mutta lähiliikuntapaikkojen tarjonnassa ja kunnossa koettiin puutteita. Liikkumisaktiivisuuteen vaikuttivat vanhempien tuki, välimatkat liikuntapaikkoihin ja raha.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla lasten mielipiteiden ja kokemusten selvittäminen liikunnasta. Lisäksi voisi myös selvittää sellaisten liikuntaharrastusten mahdollisuutta, jossa toiminta ei perustu kilpaurheilulle.

Kieli
suomi

Sivuja 55
Liitteet 4
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
lasten liikunta, terveyden edistäminen, vapaa-ajan liikuntamahdollisuudet



THESIS
April 2015
Degree Programme in Physiotherapy

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 50 405 4816

Author
Anne Rasiltahti

Title
Supporting Health and Performance Among Elementary School children Through Leisure Time Physical Activity – Parents' Experiences

Commissioned by
SOHVI Project

Abstract

Mobility and functional capacity in children can be promoted through health enhancing physical activity. Regular physical activity has beneficial effects on health with minor disadvantages and risks. Physical activity is significant for a child, since it promotes health and wellbeing and supports growth and development, learning of motor skills and adoption of an active lifestyle. Physical activity during childhood forms a good basis for active lifestyle that lasts throughout the life and consequently prevents diseases.

The aim of this qualitative thesis was to explore leisure time physical activity in children and its effects on health, mobility and functional capacity, as well as things that facilitate or hinder physical activity. This thesis was carried out using focused interviews among four parents. The results were analysed using content analysis. The results showed that children engaged in a wide range of physical activities in their leisure time. Clubs offered plenty of various activities but there were not many local sports grounds and physical exercise facilities available and the existing ones were in bad shape. Factors that affect physical activity in children are parental support, distance to sports grounds and physical exercise facilities and money.

Possible ideas for further studies could be to investigate children's views of physical activity, including some functional capacity tests. Additionally, another research idea could be to explore possibilities for such physical activities that are not based on competition.

Language
Finnish

Pages 55
Appendices 4
Pages of Appendices 4

Keywords

physical activity in children, health promotion, possibilities for leisure time physical activity

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Opinnäytetyön lähtökohdat | 6 |
| 2.1 | SOHVI-hanke..... | 6 |
| 2.2 | Fysioterapia terveyden edistämässä..... | 7 |
| 2.3 | Alakouluikäisen terveystuensasuositukses | 9 |
| 3 | Alakouluikäisen liikkumis- ja toimintakyky sekä liikunta | 10 |
| 3.1 | Vapaa-ajan liikuntaan vaikuttavia kontekstuaalisia tekijöitä | 11 |
| 3.2 | Liikkumiskyky | 13 |
| 3.2.1 | Perusliikkuminen..... | 13 |
| 3.2.2 | Motoriikka | 15 |
| 3.3 | Fyysinen toimintakyky..... | 18 |
| 3.4 | Psykososiaalinen toimintakyky | 20 |
| 4 | Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävät | 23 |
| 5 | Toteutus..... | 24 |
| 5.1 | Kohderyhmän valinta | 24 |
| 5.2 | Tutkimusmenetelmän valinta | 24 |
| 5.3 | Aineiston hankinta | 25 |
| 5.4 | Aineiston analyysi | 28 |
| 6 | Opinnäytetyön tulokset | 29 |
| 6.1 | Lasten liikkuminen vapaa-ajalla | 29 |
| 6.1.1 | Liikunnan määrä vapaa-ajalla | 30 |
| 6.1.2 | Liikuntamuodot vapaa-ajalla | 30 |
| 6.2 | Liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä | 31 |
| 6.2.1 | Tuki ja keskinäiset suhteet..... | 31 |
| 6.2.2 | Asuinympäristö | 32 |
| 6.2.3 | Palvelut | 34 |
| 6.3 | Liikunnan vaikutukset lapsen liikkumis- ja toimintakykyyn | 35 |
| 6.3.1 | Liikkumiskyky | 36 |
| 6.3.2 | Toimintakyky | 36 |
| 7 | Pohdinta..... | 40 |
| 7.1 | Tulosten tarkastelu | 40 |
| 7.2 | Luotettavuus ja eettisyys | 45 |
| 7.3 | Oma oppiminen ja ammatillinen kehitys | 48 |
| 7.4 | Jatkotutkimus- ja kehittämissideat | 50 |
| | Lähteet..... | 52 |

Liitteet

| | |
|---------|---------------------------|
| Liite 1 | Toimeksiantosopimus |
| Liite 2 | Esittelykirje vanhemmille |
| Liite 3 | Teemahaastattelurunko |
| Liite 4 | Kategorisointiesimerkki |

1 Johdanto

Liikunta on lasten kehityksen edellytys. Liikunta edistää hermoston kehitystä, tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa, motoriikkaa sekä henkistä hyvinvointia. Liikunnalla vaikutetaan kasvavan lapsen fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä terveyteen joko suorilla tai epäsuorilla tavoilla. Näitä vaikutuksia ovat nykyisen terveyden ja voinnin parantaminen sekä niiden edellytysten vahvistuminen, jotka lisäävät elinikäisen liikunnan ja muiden terveyttä edistävien elintapojen ja tottumusten omaksumista. Lisäksi liikunta vähentää altistumista tekijöille, jotka vaarantavat tai vahingoittavat nykyistä tai tulevaa terveyttä sekä vähentää sellaisten tekijöiden ilmenemistä tai astetta, jotka lisäävät myöhemmän sairastumisen vaaraa, esimerkiksi kehon rasvan määrää, veren kolesterolia, verenpainetta tai epäedullista sokeriaineenvaihduntaa. (Vuori 2005a, 145–146.)

Fysioterapeuteilla on merkittävä rooli terveyden edistämässä, moniammatillisten tiimien jäsenenä, asiantuntijoina kunnissa palvelujen kehittämiseksi sekä muiden terveysalan työntekijöiden kouluttajina (Higgs, Smith, Webb, Skinner & Croker 2009, 4-5). Lapsuus- ja nuoruusiässä harrastettu liikunta vaikuttaa fyysiseen, henkiseen sekä moraaliseen kasvuun ja kehitykseen yhteiskunnan jäsenenä (Vuori 2003, 32). Maailman terveysjärjestö WHO on arvioinut fyysisen inaktiivisuuden aiheuttavan 19 miljoonan toimintakykyisen elinvuoden menettämistä maailmanlaajuisesti (World Health Organization 2002, 73). Hyvän fyysisen kunnon ja toimintakyvyn turvaaminen on tärkeä osa ennaltaehkäisyä ja terveyden edistämistä, johon myös fysioterapia perustuu. Fysioterapeuteilla on työssään vastuu ymmärtää ja edistää ihmisten fyysistä aktiivisuutta. Lasten kanssa toimiessa fysioterapeutilla voi olla suuri vaikutus läpi elämän jatkuvan liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen jo lapsuusiässä. Fyysinen aktiivisuus on noussut yhä merkittävämmäksi asiaksi fysioterapiassa samalla kun ennaltaehkäisyn merkitys on kasvanut. (Campbell, Palisano & Orlin 2012, 205.)

Toteutin opinnäytetyöni SOHVI- hankkeelle. Itä-Suomen SOHVI-hanke käynnistyi 1.3.2012. Hankkeen tavoitteena on saada kerättyä kokemustietoa Pohjois-

Karjalassa terveys- ja hyvinvointipalvelujen kehittämiseksi ja erityisesti syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Hanketta toteuttaa Karelia-ammattikorkeakoulu, ja sen kuntakumppaneina toimivat Joensuu sekä Liperi. Opinnäytetyöni tarkoituksena on teemahaastattelujen avulla saada kerättyä kokemustietoa Joensuun seudulla asuvien alakouluikäisten lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudesta, liikunnan koetuista terveysvaikutuksista sekä arkiliikuntamahdollisuuksista ja mahdollisista kehittämistoiveista. Haastattelut toteutettiin neljälle alakouluikäisen lapsen vanhemmalle, jotka asuivat eri puolilla Joensuuta. Opinnäytetyöstä saadut tulokset menevät SOHVI-hankkeen käyttöön ja tuloksia voi hyödyntää mahdollisissa kehittämistoimenpiteissä.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

2.1 SOHVI-hanke

SOHVI-hanke oli valtakunnallinen ESR-hanke, jonka toteutusajankohta oli 1.3.2012–28.2.2014. Hankkeen tarkoituksena oli saada kerättyä kokemustietoa erilaisilta asiakas- ja kansalaisryhmiltä. Tavoitteena oli saadun kokemustiedon ja hyvinvointia tuottavien alojen yhteistyötä hyödyntämällä luoda uusia palvelukokonaisuuksia sekä kehittää työntekijöiden osaamista. Kokemustietoa kerättiin eri hyvinvoinnin osatekijöistä, kuten terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista, elämänlaadusta sekä palvelukokemuksista sosiaali-, terveys-, liikunta- ja kulttuurialalla. Hankkeen toteuttamiseen osallistuivat Turun ammattikorkeakoulu, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Laurea-ammattikorkeakoulu, Oulun seudun ammattikorkeakoulu ja Seinäjoen ammattikorkeakoulu. (Innokylä 2014.)

Itä-Suomen SOHVI-hanke oli valtakunnallisen SOHVI-hankkeen sisarhanke ja se toteutettiin ajalla 1.3.2012–31.12.2014. SOHVI-hankkeen tavoitteena oli tuottaa kokemustietoa sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseksi, kehittää uusi keino selvittää kokemustiedon avulla sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämistarpeita sekä uusia palveluratkaisuja. Saatua kokemustietoa on tarkoitus hyödyntää etenkin syrjäytymisen ehkäisyssä. Itä-Suomen SOHVI-hanketta koor-

dinoi Karelia-ammattikorkeakoulu, ja sen kuntakumppaneina toimivat Joensuu sekä Liperi. Tietoa kerättiin Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden avulla moniammatillisesti. Kohteena olivat Joensuun seudulla asuvat nuoret, lapset ja lapsiperheet. Joensuun kaupunki voi hankkeesta saadun kokemustiedon avulla kehittää sosiaali- ja terveystieteiden palveluita vastaamaan asukkaiden tarpeita. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2012.)

2.2 Fysioterapia terveyden edistämiseksi

2000-luvulla fysioterapia on muuttunut biolääketieteellisestä ajattelutavasta bio-psykososiaaliseen ajattelutapaan, jossa otetaan huomioon biofyysisten tekijöiden lisäksi myös psyykkiset ja sosiaaliset olosuhteet (Järvikoski & Härkäpää 2008, 81). Tämä kokonaisvaltainen ajattelu korostaa sitä, että ihmisen kehoa ei voi erottaa psyykestä, eikä ihmistä hänen ympäristöstään ja vuorovaikutussuhteistaan (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 267). Muutoksen myötä fysioterapeutin rooli terveiden elintapojen ja terveyden edistäjänä sekä vammojen ennaltaehkäisyssä on kasvanut. (Higgs ym. 2009, 4-5.) Fysioterapian perustana on fysioterapiatiede, johon sisältyy tutkittua tietoa ihmisen toimintakyvystä ja liikkumisesta sekä toiminnan heikkenemisestä ja siihen johtavista tekijöistä. (Talvitie ym. 2006, 89.)

Fysioterapiassa arvioidaan ihmisen terveyttä, liikkumiskykyä, toimintakykyä ja toiminnan rajoituksia hänen toimintaympäristössään. Terveystieteen ja toimintakykyyn vaikuttaa ihmisen fyysiset ja psyykkiset tekijät, perintötekijät sekä elinympäristö. Toimintakyky voidaan siis jakaa fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä fyysisestä aktiivisuudesta vaativista päivittäisistä toiminnoista. Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä käyttää tavoitteidensa tai toiveidensa mukaan psyykkisiä voimavarojaan, taitojaan ja kykyjään työelämässä sekä vapaa-aikanaan. Psyykkiseen toimintakykyyn sisältyy kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus ja henkinen hyvinvointi. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen taitoja, kykyjä ja voimavaroja selvitä erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Lasten kanssa toimiessaan fysioterapeutin on tärkeää saada kokonaiskuva lapsen kyvyistä

selvitä sosiaalisissa ympäristöissä (koti ja koulu) sekä arkielämää haittaavista motorisista ja sensorisista vaikeuksista. (Talvitie ym. 2006, 39-41, 89, 165.)

Biopsykososiaalista kokonaisvaltaista toimintakyvyn kuvaamista varten Maailman terveysjärjestö WHO on luonut toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisen luokituksen eli ICF-luokituksen. ICF-luokituksen avulla voidaan kuvata tilanteita ihmisen toimintakyvyn ja sen rajoitteiden näkökulmasta. Luokituksen tarkoituksena on tarjota yhtenäinen kieli ja rakenne terveyden ja toimintakyvyn sekä näihin liittyvien tekijöiden kuvaamiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Lasten ja nuorten terveyttä ja toimintakykyä kuvaamaan on luotu ICF-CY, joka on tarkoitettu tutkijoille, opettajille, päätöksentekijöille, perheenjäsenille sekä terveydenhuollon ammattihenkilöille. ICF-CY-luokitus tarjoaa yhtenäisen tavan ja terminologian kirjata vauvaiän, leikki-iän, kouluiän ja nuoruusiän ongelmia, johon sisältyy kehon toiminnot, aktiivisuutta rajoittavat tekijät, osallisuus sekä ympäristötekijät, jotka vaikuttavat alle 18-vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin. (World Health Organization 2007, 7)

ICF-luokitus on jaettu kahteen aihealueeseen, joihin molempiin sisältyy kaksi osaa: 1. Toimintakyky ja toimintarajoitteet (ruumiin/kehon toiminnot ja rakenteet sekä suoritukset ja osallistuminen) ja 2. Kontekstuaaliset tekijät (ympäristötekijät ja yksilötekijät). Ruumiin/kehon toimintoihin ja rakenteisiin sisältyvät elinjärjestelmien fysiologiset toiminnot (myös mielentoiminnot) ja ruumiin anatomiset osat. Suoritukset ja osallistuminen tarkoittaa tehtävää tai toimea, jonka yksilö toteuttaa sekä osallisuutta elämän tilanteisiin. Ympäristötekijöillä tarkoitetaan sitä fyysistä, psyykkistä ja asenneympäristöä, jossa ihminen elää ja asuu. Yksilötekijöitä ovat muun muassa sukupuoli, rotu, ikä, yleiskunto, elämäntavat, tottumukset, kasvatus, sosiaalinen tausta, ammatti, koulutus, luonteenomaiset käytöspiirteet ja muut sellaiset ominaisuudet, joista kaikki tai jokin saattaa vaikuttaa toimintarajoitteisiin niiden kaikilla tasoilla. Yksilötekijöitä ei luokitella ICF-luokituksessa. Näitä eri osa-alueita ilmaistaan positiivisilla ja negatiivisilla termeillä. Kontekstuaaliset tekijät ovat vuorovaikutuksessa toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden kanssa. Rajoittavia tekijöitä sisältävä ympäristö heikentää yksilön suoritustasoa, kun taas suotuisampi ympäristö voi edistää suoritustasoa. (World Health Organization 2014a, 16–35.) ICF-luokitusta hyödyntäen olen opinnäyte-

työni teoriaosuudessa pyrkinyt selvittämään lapsen vapaa-ajan liikuntaan vaikuttavia kontekstuaalisia tekijöitä, lapsen liikkumiskykyä ja toimintakykyä. ICF-luokitus toimi minulla apuna myös tulosten analysoinnissa ja otsikoinnissa.

2.3 Alakouluikäisen terveystuokasuositukses

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän julkaiseman terveystuokasuosituksen mukaan kouluikäisen (7 – 18-vuotiaan) lapsen tulisi harrastaa liikuntaa 1 – 2 tuntia päivässä. Yli kahden tunnin pituisia yhtäjaksoisia istumisjaksoja tulisi välttää ja ruutuajan tulisi olla maksimissaan kaksi tuntia vuorokaudessa. Alakouluikäisen lapsen (7 – 12-vuotiaan) olisi suositeltavaa liikkua päivittäin useampi tunti, mutta vähintään 1,5 – 2 tuntia. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja myös palautumisjaksoista tulee huolehtia. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää intervallityyppistä harjoittelua, jossa lapsi hengästyy ja sydämen syke nousee. Tämä saa aikaan positiivisia terveystuokasmuutoksia lapsen elimistöissä ja kehittää kestävyyskuntoa sekä sydämen terveyttä. Liikunnan ollessa liian pitkäkestoista ja raskasta ilman palautuksia se kuormittaa liikaa lapsen elimistöä. (Lasten ja liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18–19.)

Alakouluikäisissä lapsen tulisi harrastaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Lihaskuntoharjoittelua tulisi alakouluikäisissä toteuttaa oman kehon painolla tai pienellä lisäpainolla esimerkiksi vastuskuminauhalla. Luuston vahvistamiseksi lapsen tulisi harrastaa lajeja, joihin sisältyy erilaisia hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia. Tällaisia ovat esimerkiksi telinevoimistelun alkeisiin kuuluvat temppukoulut, jumpparyhmät, yleisurheilukoulut ja palloilulajit. Liikkuvuutta ja nivelten liikelaajuuksia kehittäviä ja ylläpitäviä keinoja ovat venyttely sekä voimistelu, joissa käytetään nivelen koko liikelaajuutta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22–23.) Liikunnan toteuttamisen tulisi tapahtua lapsen näkökulmasta, jolloin liikunta tuottaa lapselle iloa ja elämyksiä. Näiden myönteisten kokemusten kautta liikunnan jatkuminen lapsuusiästä aikuisikään asti on todennäköisempää. Yhdessä harrastaessa lapsi oppii toimimaan yhteistyössä muiden kanssa ja erilaisten oppimis- ja harjoitustilanteiden kautta voidaan kehittää lapsen eettistä ajattelua sekä sosiaalisuutta. (Vuori 2005a, 145.) Maailman terveystuokasjärjestön mukaan li-

hasvoiman sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kehittämiseksi luuston terveyden ja metabolisten terveystekijöiden kannalta suositeltava määrä liikuntaa 5 – 17-vuotiaalle on tunti kohtalaisesti rasittavaa liikuntaa päivittäin. Yli tunnin kestävä liikuntaharjoittelu tuottaa lisää terveysvaikutuksia. Rasittavaa liikuntaa, joka sisältää lihaksia ja luita vahvistavaa toimintaa, tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa. (World Health Organization 2014b.)

3 Alakouluikäisen liikkumis- ja toimintakyky sekä liikunta

Tarkasteltaessa lasten liikkumiskykyä tulee ottaa huomioon liikkumiseen vaikuttavat yksilötekijät sekä ympäristötekijät. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat konkreettiset tekijät kuten liikuntataidot, liikuntapaikkojen etäisyys ja liikunta-
muodon rasittavuus. Lisäksi vaikuttavat abstraktiset asiat eli lapsen oma käsitys itsestään liikkujana ja lapsen odotukset liikunnan pysyvyydestä. Näihin asioihin tulee kiinnittää huomiota liikunnan edistämisessä. (Vuori 2003, 79–82.) Opin-
näytetyössäni olen selvittänyt lasten liikkumiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä. Yksilötekijöitä en ole huomionnut, sillä en haastatellut lapsia työn toteutuksessa, joten en saanut tietoa heidän kokemuksistaan ja käsityksistään liikunnan mielekkyydestä ja heistä itsestään liikkujana. Liikunnalla tarkoitetaan tahtoon perustuvaa ja hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka saa aikaan energiankulutuksen kasvua ja tähtää ennalta asetettuihin tavoitteisiin (Vuori 2005b, 18). Liikunnan toiminnallisia tavoitteita ovat ylläpitää ja parantaa terveyttä ja toimintakykyä sekä selviytyä mahdollisimman itsenäisesti jokapäiväisistä tehtävistä. Liikunta tarjoaa lapsille hyvän keinon oppia liikkumisen perustaitoja, kehittää liikehallintaa sekä oppia tuntemaan omat liikuntamahdollisuudet ja suorituskyvyn rajat. Lisäksi säännöllisesti harrastettu liikunta ylläpitää ja kohottaa fyysistä kuntoa, johon liittyy osatekijöinä aerobinen kestävyys, lihasvoima ja -kestävyys, kehon koostumus ja liikkuvuus. (Koljonen & Rintala 2002, 203.) Perusliiketaidot, joita vaaditaan liikkumisessa ja leikissä, kehittyvät alakouluiän loppuun mennessä. Alakouluiässä liikkumistaidot muuttuvat perusliikkumistaitojen omaksumisesta kohti eriytyneitä liikkumistaitoja harrastettujen lajien mukaan. (Gallahue & Ozmun 2006, 179–180.)

3.1 Vapaa-ajan liikuntaan vaikuttavia kontekstuaalisia tekijöitä

Yksilöllisistä tekijöistä liikunnan harrastamiseen vaikuttavat ikä, sukupuoli, etninen tausta sekä vanhempien tulotaso. Psykologisista tekijöistä liikunnan harrastamiseen vaikuttavat hyvä psyykinen terveys, ulospäin suuntautunut persoonallisuus, nauttiminen liikunnasta, lapsen myönteinen käsitys itsestään liikkujana sekä hänen omat mahdollisuutensa vaikuttaa liikuntaan osallistumiseen. Etenkin lapsen käsitys pystyvyydestään liikuntaan on erityisen tärkeää liikunnan harrastamisen aloittamisessa ja siinä mukana pysymisessä. Kielteisiä tekijöitä liikuntakäyttämisen kannalta ovat liikunnan koetut esteet, koettu ajan puute ja mielialan häiriöt. (Vuori 2003, 86, 90-93.)

Ympäristötekijöistä liikuntakäyttämiseen vaikuttavat kulttuurinen, sosiaalinen ja fyysikaalinen ympäristö. Lapsen kehityksen etenemiseen vaikuttaa kasvuympäristön vuorovaikutus. Uusien taitojen oppiminen voi viivästyä normaalista kehityspotentialista huolimatta, jos ympäristö tarjoaa niukasti virikkeitä. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutus voi erityisesti vaikuttaa pysyvästi lapsen kehitykseen. (Haataja 2014, 21.) Perheenjäsenten ja ystävien antamalla sosiaalisella tuella on suuri merkitys liikunnan aloittamiselle ja siinä pysymiselle. Ympäristö vaikuttaa olennaisesti mahdollisuuksiin liikkua. Lapsella tulisi olla mahdollisuus omassa lähiympäristössään monipuoliselle liikkumiselle. Ympäristön tulisi olla lapselle suunniteltu, tarjota monipuolisia virikkeitä sekä olla helposti ja turvallisesti saavutettavissa (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 18). Mahdollistavia tekijöitä liikunnan harrastamiselle ovat suorituspaikkojen ja palveluiden saataavuus, asianmukaisuus ja hinta (Vuori 2003, 103).

Suomessa on vahva liikkumisen kulttuuri. Vuosina 2009–2010 toteutetun lasten ja nuorten liikuntatutkimuksen mukaan 7 – 11-vuotiaista lapsista 93 % harrastaa urheilua ja liikuntaa. 8 % lapsista ja nuorista oli sellaisia, jotka eivät harrasta liikuntaa ollenkaan. Tutkimuksen perusteella liikunnan harrastaminen on kasvanut lasten ja nuorten keskuudessa. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010, 6.) Kuitenkin internetin yleistymisen ja sosiaalisen median suosion kasvaminen ovat

Suomessa vaikuttaneet lasten liikkumiseen heikentävästi. Lapset ovat nykyai- kana yhteydessä toisiinsa internetin välityksellä sen sijaan, että liikuttaisiin ta- paamaan kavereita. UKK-instituutin mukaan 2000-luvun alussa noin joka viides nuori oli fyysisesti passiivinen. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän, ja liikunnan määrä väheni 12–15 vuoden iässä (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 77). Tutkimusten mukaan suomalaiset lapset harrastavat liikuntaa eniten urheiluseu- roissa (43 %). Omatoimisesti yksin harrastaa 37 % ja omatoimisesti kavereiden kanssa 48 % suomalaisista lapsista ja nuorista. Omatoimisesti harrastamisen määrä on pienentynyt verrattuna vuonna 2005–2006 toteutettuun tutkimukseen ja urheiluseuroissa harrastavien määrä on kasvanut. Itä-Suomessa 36 % lapsis- ta ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa, mikä on vähemmän verrattu- na Etelä-Suomeen (49 %). (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 13–15.)

Kunnan tehtävänä on liikuntalain mukaan edistää kuntalaisten mahdollisuuksia harrastaa terveyttä edistävää liikuntaa kehittämällä yhteistyötä paikallisesti ja alueellisesti sekä tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja ja järjestämällä liikuntaa myös erityisryhmät huomioon ottaen (Liikuntalaki 1054/ 1998). Kunta vaikuttaa liikunnallisen elämäntavan edistämiseen myös maan käytön suunnittelussa ja kaavoituksessa, joiden avulla tulisi pyrkiä edistämään asukkaiden liikkumisen ja liikunnan harrastamisen edellytyksiä. Tällä tavoin huolehditaan edellytyksistä terveellisen, viihtyisän ja asukkaita aktivoivan elinympäristön rakentamiselle. Keskeisimpiä terveysliikuntapaikkoja kuntalaisel- le ovat liikuntapaikat. Tämän lisäksi arki- ja terveysliikunnan kannalta tärkeitä ovat puistot, kadut, tiet ja kevyen liikenteen väylästä. (Sosiaali- ja terveysminis- teriö 2010, 18.) Kuntaliitolla on tavoitteena vuoteen 2020 mennessä saada kun- tien liikuntapalvelujen avulla kuntalaiset liikkumaan liikuntasuosittelusten mukaan. Tämä tarkoittaa sitä, että kunnan järjestämien liikuntapalvelujen tulee olla koh- tuuhintaisia ja helposti saavutettavissa. Lisäksi liikuntapaikkojen tulee olla hyvä- kuntoisia ja houkuttelevia. Keinoja näihin tavoitteisiin pääsyyn ovat yhteistyö kolmannen sektorin (esim. urheiluseurat, oppilaitokset ja yksityiset yritykset) lii- kunta- alan toimijoiden kanssa, liikuntapalvelujen työntekijöiden koulutuksen li- sääminen, kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden seuraaminen sekä liikuntapaikko- jen hoito ja kunnossapito. (Suomen kuntaliitto 2014.)

Lapsuusiässä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa suuri merkitys on sosiaalisella ympäristöllä. Vanhempien liikunnallisuus ja lapsen tukeminen vaikuttavat lapsen liikunta-aktiivisuuteen. (Karvinen ym. 2010, 8.) Perheellä on suuri vaikutus lapsen liikkumiseen ja liikunnallisten elämäntapojen omaksumiseen. Vanhempien antama ohjeistus liikkumisessa vaikuttaa liiketaitojen oppimiseen. Rohkaisemalla ja kannustamalla lasta liikkumaan voidaan vaikuttaa myönteisesti lapsen kehitykseen ja liikunnallisuuteen. Lapsuusiässä lapsi on riippuvainen vanhempiensa luomista liikkumismahdollisuuksista. Vanhempien vastuulla onkin tarjota lapselle erilaisia mahdollisuuksia liikkua ja osallistua liikuntaharrastuksiin. (Gallahue & Ozmon 2006, 193.) Lasten ja nuorten ICF-CY nostaa esiin ympäristötekijöistä lapsen välittömän ympäristön arvioitaessa lasten toimintakykyä elämän eri tilanteissa. Lapsi kehittyy progressiivisesti vauvaiän riippuvuudesta muihin kohti aikuisiän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista itsenäisyyttä. Tämän kehitysprosessin aikana lapsen toiminnot riippuvat jatkuvasta vuorovaikutuksesta perheen ja läheisen sosiaalisen ympäristön kanssa. Perheen vaikutus yksilön toimintakykyyn on suurempi lapsuusajan kehityksen aikana kuin myöhemmin aikuisiässä. Tämän vuoksi on tärkeää ottaa huomioon lapsen välitön ympäristö arvioitaessa lapsen toimintakykyä elämän eri tilanteissa. (World Health Organization 2007, 15.)

3.2 Liikkumiskyky

3.2.1 Perusliikkuminen

Perusliikkumisen taitoja tarvitaan päivittäin toistuvien tehtävien suorittamiseen, liikkumiseen (asennonvaihto, ylläpito, siirtyminen, esineiden kanto, liikuttaminen ja siirtely), kävelyyn sekä liikkumiseen erilaisissa ympäristöissä. Kouluun mennessä lapsen tulee suoriutua itsenäisemmin koulussa, kotona sekä harrastuksissa. Liikkumiskyky on tärkeä opeteltaessa liikkumaan tehokkaasti ja sujuvasti erilaisissa ympäristöissä. Käveleminen, juokseminen, hyppiminen, liukuminen ja askeltaminen ovat tärkeitä liikkumistaitoja. Lapsen täytyy pystyä käyttämään näitä eri liikkumismuotoja saavuttaakseen tavoitteensa, vaihtamaan liikkumista-

paa toiseen tilanteen vaatiessa sekä vaihtelemaan jokaista liikkumismuotoa ympäristön olosuhteiden muuttuessa. Näiden taitojen kehittäminen ja harjoittaminen on tärkeää, sillä lapsi tutkii maailmaa näiden taitojen kautta. (Gallahue & Ozmun 2006, 197–200.) Liikunnassa tulisi harjoittaa oikeita kehon asentoja, asennonhallintaa sekä kiinnittää huomiota hyvään ryhtiin. Rytmisten lajien harrastaminen kehittää koordinaatiotaitoja ja on suositeltavaa. Erikoistuneet liikkumistaidot kehittyvät alakoulun loppuun mennessä. Erilaisten lajien harrastaminen, rohkaiseminen sekä valikoiva ohjeistaminen on tärkeää. Lasta tulisi rohkaista harrastuksiin, jotka ovat kehitystasolle sopivia ja vastaavat lapsen tarpeita ja haluja. (Gallahue, Ozmun 2006, 181.)

Liikkumisen tärkein tekijä on stabiliteetti. Stabiliteetti vaatii kykyä säilyttää tasapaino maan vetovoimaan nähden. Liikkumisen kokemukset erilaisin tavoin suhteessa lapsen painovoiman keskipisteeseen, painovoiman linjaan ja tukipintaan kehittävät lapsen stabiliteettia ja mahdollistavat joustavuutta asentoon liittyvissä muutoksissa. (Gallahue & Ozmun 2006, 194.) Tasapaino on kaiken liikkumisen perustana ja siihen vaikuttavat visuaaliset, tunto- ja vestibulaariset ärsykkeet. Lihasten ja luuston aistinsolut lähettävät hermostoon tietoa kehon liikkeistä ja eri ruumiinosien asennoista suhteessa toisiinsa. Sisäkorvan aistinelimistä saadun tiedon sekä silmistä ja lihasten ja luuston aistinsoluista saatujen tietojen yhdistelmällä ja perusteella ihminen koordinoi liikkeitä ja hallitsee kehoaan. (Sand, Sjaastad, Haug & Bjålie 2014, 164–166.) Tasapaino ja koordinaatio ovat tärkeitä tekijöitä varhaislapsuudessa, kun lapsi opettelee perusliikkumisen taitoja. Perusliikkumisen taitoja ovat myös kehon aksiaaliset liikkeet eli keskivartalon tai raajojen liikkeet, jotka suuntaavat kehoa samalla kun se pysyy paikallaan. Tällaisia liikkeitä ovat muun muassa kumartuminen, koukistaminen, venyttäminen, kääntyminen, pyörähtäminen, heiluminen, kurottaminen, nostaminen, työntäminen ja vetäminen. Nämä liikkeet yhdistetään yleensä muihin liikkeisiin, jotta saataisiin tarkempia liikesuorituksia. (Gallahue & Ozmun 2006, 194.) Nopeus, liikkuvuus ja voima tulevat tärkeämmiksi, kun lapsi on oppinut hallitsemaan perusliikkumisen taidot ja siirtyy erikoistuneisiin liikkeisiin myöhemmässä lapsuudessa. (Gallahue & Ozmun 2006, 254.)

6-vuotiaana lapsi alkaa luonnostaan harjoittaa tasapaino- sekä koordinaatiotaitoja kiipeilemällä, ylittämällä ja alittamalla esteitä, keinumalla liian korkealle, rakentamalla liian korkeita rakennelmia ja kokeilemalla aktiviteetteja, jotka ylittävät hänen kykynsä (Campbell ym. 2012, 64). Liike- ja liikkumistaitojen kehittyminen on ensisijaisena tavoitteena lasten liikunnassa. Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta kehittää neuromotorista koordinaatiota, liikkeiden ajoituksen tarkkuutta, reaktionopeutta, tasapainoa ja siten liikkeiden hallintaa. Nämä saavutetut taidot säilyvät pitkään ja myöhemmällä iällä tällä on vaikutusta liikkumisvarmuudelle, joka vaikuttaa muun muassa kaatumisen vaaraan. (Vuori 2005a, 147–148.)

3.2.2 Motoriikka

Motorinen taito tarkoittaa sellaista taitoa, joka vaatii vapaaehtoista pään, vartalon ja/tai raajan liikettä tavoitteen saavuttamiseksi. Motorisella oppimisella tarkoitetaan motoristen taitojen tutkimista suorituksen parantuessa hyvin opittujen tai vahvojen motoristen taitojen avulla, tai niihin motorisiin taitoihin puuttumista, jotka ovat vaikeita tai mahdottomia suorittaa esimerkiksi loukkaantumisen tai sairauden vuoksi. Kiinnostuksen kohteena ovat käytöksen ja/tai neurologiset muutokset, joita ilmenee, kun ihminen oppii motorisen taidon sekä muuttajat, jotka vaikuttavat näihin muutoksiin. (Magill 2011, 3.)

Lapsella paras aika motoriselle oppimiselle on hermoston kehitysaika eli ensimmäiset 10 ikävuotta, sillä liike- ja liikkumistaitojen kehittyminen perustuu pääasiassa hermostolliseen oppimiseen. Lapsi oppii motorisia taitoja parhaiten, kun hänelle järjestetään erilaisia toimintoja, joissa vaaditaan samanaikaisesti useiden aistien toimintaa. (Vuori 2005a, 147.) Monimutkaisempaa motorista koordinaatiota vaativat taidot kehittyvät 6 vuoden iässä, jos lapselle on tarjottu harjoittelumahdollisuuksia. Tällaisia taitoja ovat polkupyörällä ajo, luistelu ja hiihtäminen. (Haataja 2014, 28.) Motorisiin taitoihin vaikuttavat tasapaino, koordinaatio, nopeus, liikkuvuus sekä voima (Campbell ym. 2012, 64). Motoriikan säätely tapahtuu selkäytimen, aivorungon ja liikeaivokuoren tasolla ja pitkittäisten ratojen suuntaisesti. Aivokuoren motorisilta alueilta tieto siirtyy selkäyttimeen joko suoraan tai aivorungon laskevien motoristen ratojen välittämänä. Aivorun-

kotasolta selkäytimessä mediaalisesti laskeutuvat retikulospinaali-, vestibulospinaali- ja tektospinaaliradat yhdistävät näkö- ja tasapianojärjestelmästä tulevaa tietoa somatosensoriseen tietoon ja ovat tärkeitä asennon hallinnan ja tasapainon säätelyssä. (Lano 2014, 59.) Motoristen taitojen kehittymiseen vaikuttaa lapsen oma motivaatio ja persoonallisuus sekä ympäristön ja kulttuurin luomat virikkeet (Vilen, Vilhunen, Vartiainen, Siven, Neuvonen & Kurvinen 2006, 136).

Liikkeet voidaan jakaa kolmeen luokkaan monimuotoisuuden ja tahdonalaisen säätelyn perusteella: 1. Heijasteet eli refleksit (esim. nieleminen) ovat yksinkertaisempia motorisia toimintoja, jotka ovat automaattisia sensorisen ärsykkeen laukaisemia reaktioita, 2. rytmiset liikesarjat (esim. kävely, juokseminen, pureminen) vaativat tahdonalaista säätelyä liikesarjan aloittamiseen ja lopettamiseen, mutta itse liikesarja tapahtuu automaattisesti, 3. Tahdonalaiset liikkeet (esim. vaatteiden napittaminen, hiusten kampaaminen) ovat tarkoituksenmukaisia, harjoittelemalla opittuja taitoja. Mitä paremmin taito on hallinnassa, sitä vähemmän se vaatii tietoista säätelyä. Suurin osa toiminnastamme on rutiininomaista ja automaattista ilman ajattelua tapahtuvaa. Automatisoituneen toiminnan muuttamisessa ja säätelyssä sekä uusien taitojen oppimisessa tarvitaan vuorovaikutusta eri säätelyjärjestelmään kuuluvien aivo- osien välillä. (Lano 2014, 59.)

Motoriset taidot jaetaan karkeamotoriikkaan ja hienomotoriikkaan. Karkean motoriikan käyttö vaatii yksilön yhteyttä objekteihin ja sitä kuvaillaan antamalla voimaa esineille ja ottamalla sitä vastaan niiltä. Työntövoima liittyy liikkeisiin, joissa esine siirretään pois päin vartalosta. Heittäminen, potkiminen, lyöminen ja pyörittäminen palloa ovat tällaisia liikkeitä. Vastaan ottavat liikkeet ovat sellaisia, joissa vartalo tai vartalon osa on liikkuvan esineen kulkureitillä tavoitteena pysäyttää tai ohjata esineen liikettä. Tällaiset liikkeet yhdistyvät yleensä muihin liikkeisiin ja niitä käytetään yhdessä muiden liikkumismuotojen kanssa. Esineitä liikuttamalla lapsilla on mahdollisuus tutkia suhdettaan liikkuviin esineisiin erilaisissa tiloissa. Nämä liikkeet pakottavat arvioimaan esineen reittiä, välimatkaa, tarkkuutta sekä liikkuvan esineen massaa. Tällaisten kokemusten kautta lapsi oppii liikkuvien esineiden vaikutusta ja luonnetta. (Gallahue & Ozmun 2006, 218–222.) Alakouluiässä hienomotoriikka sekä etenkin silmä- käsi koordinaatio

kehittyvät. Kouluikään mennessä lapsen tulee oppia pinsettioitteen käyttö sekä piirtämään mallista kirjaimia ja numeroita. Myös dynaaminen kolmisormiote kynästä kehittyy normaalisti kouluikään mennessä. Alakouluiässä hienomotoriset toiminnot automatisoituvat, jolloin erilaiset assosiativiset liikkeet poistuvat. (Haataja 2014, 29.)

Motoriikan kehityshäiriöitä ovat motorisen toiminnan suunnitteluun, koordinointiin ja tuottamiseen sekä uusien taitojen oppimiseen liittyvät vaikeudet, jotka heikentävät lapsen kykyä suoriutua iänmukaisista karkea-, hieno-, tai visuomotoriikkaa edellyttävistä toiminnoista. Liikkeet ovat kömpelöitä ja niihin saattaa liittyä kehitystasoon liittyviä vähäisiä neurologisia löydöksiä. Vaikeudet ovat pitkäkestoisia, mutta eivät eteneviä, ja osa lapsista saavuttaa ikätovereidensa kehityksen iän myötä. Nimityksiä tälle ovat kömpelyys, kehityksellinen dyspraksia, kehityksellinen koordinaatiohäiriö ja lievä neurologinen toimintahäiriö. (Lano 2014, 60–61.) Tärkeää lapsuusiässä on oppia tekemään liikkeet oikein ja kehittää näin lihaskoordinaatiota sekä motorista toimintaa.

Koulun alkuvaiheessa havaittu motorinen kömpelyys on usein yhteydessä kouluvaikeuksiin, jotka tulevat useimmiten ilmi matematiikassa, lukemisessa, kirjoittamisessa, liikunnassa tai käsitöissä (Lano 2014, 145). Lisäksi kouluikäisen motoriset taidot vaikuttavat lapsen itsetuntoon ja sosiaalisuuteen, sillä ne vaikuttavat siihen pysyykö lapsi ikätovereidensa peleissä ja leikeissä mukana (Beckung, Brogren & Rösblad 2002, 61). Parhaita tuloksia liikunnalla on saavutettu kokonaisvaltaisella ja lapsen yksilölliset tarpeet huomioiden toteutetulla liikunnalla. Aikaisin aloitettu liikunta voi auttaa lasta motoristen taitojen oppimisessa, sosiaalisuudessa, antaa myönteisiä kokemuksia ja luoda motivaatiota liikuntaan osallistumiselle myös jatkossa. (Lano 2014, 145.) Vuonna 2013 julkaistun tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta ovat yhteydessä lapsen motoriseen kehitykseen ja akateemisiin saavutuksiin. Fyysinen inaktiivisuus ja ylipaino lapsuusiässä aiheuttavat puutteita motorisissa taidoissa ja aiheuttavat alisuorutumista opinnoissa. (Kantomaa, Stamatakis, Kaakinen, Rodriguez, Taanila, Ahonen, Järvelin & Tammelin 2013.)

3.3 Fyysinen toimintakyky

Tuki- ja liikuntaelimestön tehtävänä on suojata ja tukea elimiä sekä mahdollistaa liikkuminen pystyasennossa. Se koostuu luista, nivelistä, ligamenteista, jänteistä ja lihaksista. Liikunnalla voidaan kehittää tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa. (Alen & Rauramaa 2005, 34.) Luustoa rasittava liikunta tehostaa kalsiumin imeytymistä ravinnosta elimistöön ja sitä kautta vahvistaa painoa kannattelevia luita (Macgregor 2008, 17). Lapsuudessa oman kehon painolla toteutettu liikunta kasvattaa luuston mineraalimäärää, mikä taas kasvattaa luiden kokoa. 90 % luuston massasta muodostuu murrosiän loppuun mennessä, joten kasvuiässä saavutettu optimaalinen kestävyys luustolle ennustaa luuston terveyttä myös aikuisiässä. (Macgregor 2008, 33.) Alakouluiässä kefalokaudaalinen ja proksimaalis-distaalinen kehitys, jossa kehon suurempien lihasten kehittyminen on huomattavaa verrattuna pienempiin lihaksiin, on selkeää. Kehon pituus kasvaa alakouluiässä keskimäärin 5.1–7.6 cm vuodessa. Paino kasvaa keskimäärin 1.4–2.7 kg vuodessa. Kehon tai sen osan pitäminen halutussa asennossa vaatii jatkuvaa lihastyötä. Yläraajojen voimaa voidaan kasvattaa esineitä nostamalla, kantamalla ja käsittelemällä sekä kiipeilemällä ja roikkumalla. Alaraajojen voima kehittyy juoksemalla ja pyöräilemällä. Liikunnassa esimerkiksi koripallossa pallon pompottelun kentän päästä päähän kehittää lihaskestävyyttä, luuston kestävyttä, sydän- ja verisuonielimestön kuntoa sekä hengityselimestön kestävyttä. (Gallahue & Ozmun 2006, 252.) Liikunta onkin välttämätöntä lihasten kehittymiselle ja jänteydelle, tasapainon parantamiselle, voiman ja kestävyuden parantamiselle, elimistö toimintojen aktivoimiseksi sekä aineenvaihdunnan prosessien toimivuudelle. Liikunnalla voidaan lisäksi vähentää lasten liikapainoa ja viskeraalisen rasvan kertymistä sisäelinten ympärille sekä lisätä rasvattoman kudoksen (lihasten) määrää että vaikuttaa edullisesti pitkäaikaissairauksien vaaratekijöihin (Vuori 2005a, 154–155).

Fyysinen inaktiivisuus ja suurentunut ruutuaika ovat vaikuttaneet myös selkävaivojen yleistymiseen nuoruusiässä. 13–14-vuotiaista nuorista 2–12 % kärsii selkävaivoista kuten välilevyn rappeumasta ja esiin pullistumasta. Selkäkipuihin ja välilevylöydöksiin vaikuttavia tekijöitä ovat liikunnan vähäisyys, lannerangan huono taaksetaivutus, kireämmät hamstring- lihakset ja heikentynyt vatsa- ja

selkälihasten kestävyys verrattuna oireettomiin ikätovereihin. (Vuori 2005a, 164.) Selkäongelmia voidaan ennaltaehkäistä motivoimalla lapsia ja nuoria fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan sekä edistämällä oikeanlaisia liikkumistaitoja ja työasentoja. Fyysisellä aktiivisuudella vahvistetaan vartalon tukilihasten lihasvoimaa sekä parannetaan niiden hallintaa. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 311.) Istumisen vähentämiseksi olisi tärkeää korvata istualtaan tehtäviä askareita seisten. Myös kohtalaisen tai kuormittavan liikunnan määrää tulisi lisätä. Seisominen ja liikkuminen lähettävät kudoksille ja aineenvaihdunnalle signaaleja, jotka istuessa puuttuvat. (Vuori & Laukkanen 2010, 3108.)

Sydän- ja verenkiertoelimistön tehtäviä ovat hapen kuljettaminen keuhkoista kudoksiin ja hiilidioksidin kuljetus kudoksista keuhkoihin, kuona- aineiden kuljettaminen niitä poistaviin elimiin, ravintoaineiden kuljetus, hormonien kuljetus, lämmön kuljetus, infektioiden torjunta, elimistön sisäisen tasapainon ylläpito sekä voiman siirto hydrostaattisen paineen muodossa. Hengitysjärjestelmään kuuluu ilman kuljetus keuhkoihin ja niistä pois (ventilaatio), hapen kuljetus keuhkoista soluihin ja hiilidioksidin kuljetus soluista keuhkoihin sekä soluhengitys. (Sand ym. 2014, 268, 356.) Lapsuusiän liikunta kehittää sydän- ja verenkiertoelimistön sekä hengityselimistön kestävyyttä. Tämä kehittää jaksamista fyysisessä rasituksessa, vähentää väsymystä, alentaa sepelvaltimotaudin riskiä sekä tukee sydän- ja verenkiertojärjestelmän optimaalista kasvua ja kehitystä. (Campbell ym. 2012, 206.) Kestävyysliikunta suurentaa sydämen kokoa, voimaa ja kammioilavuutta sekä laajentaa veren plasmatilavuutta. Tämä parantaa sydämen suorituskykyä sekä hidastaa leposykettä ja parantaa sydämen valmiutta ylläpitää riittävää verenkiertoa rasituksessa. (Alen & Rauramaa 2005, 40.)

Runsas istuminen ja fyysinen inaktiivisuus aiheuttavat aineenvaihdunnan ongelmia ja ylipainoa jo lapsuusiässä. Lisääntynyt ruutuaika television katselun ja videopelien pelaamisen myötä on suurin syy lasten ja nuorten lihomiseen nimenomaan silloin, kun se on usein toistuvaa. Usein ruutuaikaan liittyy myös nappostelua, jolloin pienikin ylimääräinen nautittu energia voi johtaa lihomiseen. (World Health Organization 2013.) Fyysinen inaktiivisuus aiheuttaa rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnan, verenpaineen ja vyötärön ympäröivien epäedullisten muutoksia. Tämä lisää riskiä sairastua diabetekseen sekä sydän- ja verisuoni-

tauteihin. (Vuori & Laukkanen 2010, 3108–3109.) Lisäksi mekaanisen kuormituksen ollessa vähäistä elimistön rakenteet ja elinjärjestelmien toiminnot heikenevät. Inaktiivisuus heikentää myös hankittuja liikkumisen taitoja. (Alen & Rauramaa 2005, 30.) Maailman Terveysjärjestön toteuttaman tutkimuksen mukaan vuonna 2010 11-vuotiaista lapsista 29 % pojista ja 17 % tytöistä oli ylipainoisia (World Health Organization 2013). Lapsuudesta aikuisikään jatkuva lihavuus aiheuttaa kroonisia verenkiertoelimistön, aineenvaihdunnan ja tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia ja tämän myötä sairauspoissaoloja ja lisääntyneitä kuolleisuutta. (Vuori 2005a, 154–155.)

3.4 Psykososiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan lapsen vuorovaikutustaitoja ja kykyä tulla toimeen muiden kanssa (Vilen ym. 2006, 156). Tähän liittyy arvonto, suvaitsevaisuus, kritiikki, fyysinen kontakti, ihmissuhteiden luominen, sosiaaliset säännöt, yhteydenpito, muodolliset suhteet ja perhesuhteet. Alakouluiässä lapsi alkaa yhä enemmän viettää aikaa ikätovereiden kanssa. Lapsuudessa arvot ja ajattelu eivät ole vielä niin vakiintuneita kuin aikuisiässä ja lapsi ottaa mallia ikätovereiltaan sekä vanhemmiltaan. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkinen & Ruoppila 2014, 167.) Joukkuepelien ja yhteisten leikkien kautta lapsilla on mahdollisuus kehittää vuorovaikutustaitoja ja oppia ottamaan toisia huomioon. Joukkuelajit tarjoavat mahdollisuuden viettää aikaa muiden ikätovereiden kanssa ja muodostaa uusia ystävyys-suhteita. Perheliikunta on loistava mahdollisuus lasten ja vanhempien vuorovaikutuksen monipuolistamiseen ja syventämiseen. (Vuori 2005a, 162.) Liikunnan harrastaminen yhdessä muiden kanssa vapaa-ajalla ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä ohjaa terveyttä edistäviin elämäntapoihin ja antaa positiivisia kokemuksia vuorovaikutuksesta muiden ikätovereiden kanssa (yhteenkuuluvuuden tunne, sosiaaliset normit, pysyvyyden tunne). (Nurmi ym. 2014, 126.) Liikunnan sosiaalisia tavoitteita ovat yhteistyöhön kykeneminen ja toisten ihmisten huomioon ottaminen, vuorovaikutus erilaisten ihmisten kanssa, vastaanottaa tukea ja kannustusta muilta ihmisiltä sekä tuntee kuuluvansa tiettyyn sosiaaliseen yhteisöön. (Koljonen & Rintala 2002, 204.)

Liikunnalla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia oppimiseen sekä eräisiin kognitiivisiin taitoihin. Heidi Syväojan tekemän tutkimuksen mukaan fyysisesti aktiivisten lasten kouluarvosanat olivat parempia verrattuna runsaasti ruutuai-kaa viettäviin lapsiin. Fyysisesti aktiiviset lapset saivat myös paremmat tulokset testeistä, joissa mitattiin visuospatiaalista työmuistia sekä tarkkaavaisuuden siirtämistä ja joustamista. (Syväoja 2014.) Liikunnan kognitiivisuuden tavoitteita ovat ruumiin rakenteen ja toiminnan tunteminen, liikunnan ja terveyden välisten yhteyksien tunteminen, oman vammansa ja sairautensa tunteminen ja liikunnan vaikutukset siihen (esim. diabeteksessa liikunnan merkitys osana hoitoa), sopivien apuvälineiden löytäminen ja niiden käytön oppiminen, sopivien liikuntamuotojen tietäminen sekä niiden harrastusmahdollisuudet. Tunnealueen tavoitteita ovat onnistumisen elämykset, itseluottamuksen ja itsearvostuksen kasvaminen, liikuntaharrastuksen kokeminen tärkeänä ja halu liikkua, liikunnan kokeminen virkistävänä ja mielihyvää tuottavana, oman kehon tunteminen ja sen hyväksyminen. (Koljonen & Rintala 2002, 203.)

Kehonkuva tarkoittaa sitä kuvaa, joka lapsella on omasta kehostaan ja missä määrin se vastaa todellisuutta. Lapsen käsitys pituudestaan, painostaan, muodostaan sekä yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten lapsi vertaa itseään muihin. Todellisuutta vastaavan kehon kuvan saaminen on tärkeää lapsuudessa ja sen jälkeen. (Gallahue & Ozmun 2006, 268.) Lapsen saamat kokemukset omasta kehostaan ovat tärkeitä, jotta lapsi oppii omat voimat ja vahvuutensa. Liikkuminen opettaa lasta tuntemaan itseään ja antaa palautetta lapsen omasta osaamisesta. Liikunnassa palaute omista onnistumisista ja epäonnistumisista sekä vaikutusmahdollisuuksista saadaan välittömästi. Samalla lapsi kokee, miten muut luottavat hänen kykyihinsä ja tiedon perusteella lapsi muo-vaa omaa minäkäsitystään. (Zimmer 2011, 45–46.)

Kehonkuvan kehittymiseen vaikuttavat terveys, kognitiiviset tekijät, ruumiin muisti, kokemukset ruumiista, emotionaaliset kokemukset, sosiaalinen palaute sekä biologis-sensoriset tekijät. Lapsi luo omaa kehonkuvaansa ja kuvaa itsestään vertaamalla itseään, ulkoista olemustaan ja sisäisiä kokemuksiaan ympärillä oleviin ihmisiin. Kaikki aistinelimet ja kaikki kehonkuvaan vaikuttavat tekijät

ovat kehittyneet 6-9 ikävuoteen mennessä. Ihminen muokkaa mielikuvaa kehostaan ja itseensä kohdistamista asenteista ja vaatimuksista suhteessa todellisuuteen ja ympäristöön. Kehon muistiin tallentuu erilaisiin kokemuksiin liittyvät fyysiset reaktiot. Ihmisen reagointi itselle tärkeisiin tapahtumiin ja tilanteisiin on hyvin yksilöllistä. Kehonkuva on niiden havaintojen, asenteiden ja uskomusten systeemi, jotka ihminen liittää omaan kehoonsa. (Herrala, Karola & Sandström 2008, 29-31.)

Liikunnan avulla voidaan vahvistaa lapsen hallinnan tunnetta ja siirtää huomiota pois arkisista asioista sekä edistää psyykkistä hyvinvointia liikunnan ollessa vapaaehtoista, kohtuullisen tehokasta, sopivasti kuormittavaa ja sen tuottaessa myönteisiä elämyksiä. Liikunnalla on siis hypnoottinen ja suggestiivinen vaikutus. (Talvitie ym. 2006, 281.) Onnistumisen tunteet liikunnassa vahvistavat lapsen minäkuvaa ja itsearvostusta. Kömpelyys, koordinaatiovaikeudet ja havaintotoimintojen ongelmat aiheuttavat vaikeuksia liikkumisessa sekä oppimisessa (kirjoittaminen, lukeminen, puhuminen). Liikkumisen ongelmat kasvattavat syrjäytymisen riskiä, sillä lasta ei huoliteta ikätovereiden peleihin ja leikkeihin tai lapsi vetäytyy syrjään epäonnistumisen ja häviämisen pelossa. Nämä ongelmat taas vaikuttavat kielteisesti minäkuvaan, henkiseen kehitykseen, itsetuntoon sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2000.) Motoriset ja keholliset kokemukset ovat siis tärkeitä minäkuvan kehityksessä ja kasvuprosessissa. Positiivisen minäkuvan saanut lapsi uskoo kykyihinsä selvitä uusista ja vaikeista haasteista. Hänellä on ongelmanratkaisutaitoja ja tunne, että tilanne on hänen hallinnassaan. (Zimmer 2011, 50.)

Kehotietoisuus tarkoittaa syvää ja kokonaisvaltaista itsen tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa. Elämäkokemukset ja omat selviytymisstrategiat vaikuttavat yksilön kehotietoisuuteen. Kehotietoisuus voidaan jakaa motoriseen, psyykkiseen, autonomiseen, endokriiniseen ja immunologiseen järjestelmään. Motorisessa järjestelmässä voidaan ihmistä tarkastella liikeaspektin avulla. Ihmisen liikkuminen koostuu tarvittavista liikemalleista, jotka kehittyvät psykomotorisen kehityksen ohjaamassa aikataulussa ja joita voidaan myöhemmin hienosäätää omien harrastusten avulla. Asennon säilyttäminen ja asennosta toiseen siirtyminen vaativat kehon hallintaa, jotta toiminta sujuisi mahdolini-

simman vaivattomasti ja kuormittaisi elimistöä tarkoituksenmukaisesti. Oman kehon kontrolliin voidaan tietoisesti vaikuttaa ja sitä voidaan kehittää. Kokemusaspektin kautta voidaan tietoisesti keskittää huomio itsen seuraamiseen ja kuuntelemiseen. Sen avulla ihminen tulee tietoiseksi omasta ruumiistaan ja sen osista sekä siitä, mitä niillä voi tehdä ja kuinka paljon niitä voi käyttää (jaksaminen), kuinka huoltaa omaa ruumista ja mitkä asiat aiheuttavat mielihyvää tai mielipahaa. Ruumiin toimintojen avulla ihminen hankkii kokemuksia itsestään ja itsensä ulkopuolelta kehotietoisuutensa lisäämiseksi. Havaintokokemuksia omasta kehostaan ihminen saa visuaalisesti, tuntoaistin avulla, proprioseptisesti. Kehotietoisuutta kehittääkseen ihminen tarvitsee käsityksen siitä, että hän on itse omien toimintojensa tuottaja. (Herrala ym. 2008, 32–36.)

4 Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävät

Minua kiinnosti toteuttaa opinnäytetyöni lapsiin ja lasten hyvinvointiin liittyen, sillä halusin päästä syventämään tietoaani lasten fysioterapiasta sekä lasten hyvinvoinnista. Osallistuin lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia käsittelevään seminaariin, jossa esiteltiin erilaisia hankkeita sekä mahdollisia opinnäytetyön aiheita hankkeisiin liittyen. Seminaarissa itselläni nousi mielenkiinto toteuttaa opinnäytetyö SOHVI- hankkeelle. Otettuani yhteyttä SOHVI- hankkeen projektipäällikköön, ehdotti hän opinnäytetyön aiheeksi Joensuun seudulla asuvien lapsiperheiden kokemuksia arkiliikuntamahdollisuuksista. Päätin rajata opinnäytetyön alakouluikäisiin lapsiin ja liittää opinnäytetyöhön fysioterapian näkökulman. Tätä kautta tutkimukseni tavoitteeksi muodostui vanhempien kokemusten avulla lisätä tietoutta lasten liikkumisesta vapaa-ajalla, liikunnan koetuista vaikutuksista toimintakykyyn sekä liikuntaa mahdollistavista ja rajoittavista tekijöistä. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli toteuttaa teemahaastatteluja Joensuun seudulla asuvien alakouluikäisten lasten vanhemmille lasten liikkumiseen liittyvän kokemustiedon saamiseksi.

Opinnäytetyössä pyrin selvittämään seuraavia aihealueita:

1. Millaiset ovat lapsen sekä perheen yhteiset vapaa- ajan liikuntatottumukset?

2. Miten liikunta on vaikuttanut lapsen toimintakykyyn ja hyvinvointiin?
3. Millaiset asiat toimintaympäristössä mahdollistavat/rajoittavat liikkumista?

5 Toteutus

5.1 Kohderyhmän valinta

Kohderyhmäksi valikoitui Joensuun seudulla asuvat alakouluikäisten lasten perheet. Valitsin kohteeksi alakouluikäiset lapset, sillä liikunta alakouluikäisessä on lapsen kehityksen kannalta tärkeää ja viime vuosina terveysongelmat ovat lisääntyneet yhä nuoremmilla lapsilla. Päätin haastatella lasten vanhempia, sillä alakouluikäiseltä on vielä vaikea saada kerättyä tietoa. Haastateltavina oli neljä vanhempaa eri puolilta Joensuuta, sillä itselläni ei ollut resursseja haastatella enempää vanhempia opinnäytetyön laajuus huomioon ottaen.

5.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Toteutin opinnäytetyöni laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, ja tavoitteena on saada mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva tutkittavasta kohteesta tai asiasta. Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko on tarkoituksenmukaisesti valittu ja ihminen toimii tiedon keruun instrumenttina (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008 157, 160.)

Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoituksena, että tutkittavat voivat kertoa kokemuksistaan ja näkemyksistään mahdollisimman vapaasti ja näin saada äänensä esille. Jokaista tapausta tulee käsitellä ainutlaatuisena ja aineistoa tulee tulkita sen mukaan. Tavoitteena on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituksena etsiä keskinäisiä yhteyksiä eikä tilastollisia säännönmukaisuuksia. Tavoitteena on tutkimuskohteen ymmärtäminen. Aineisto on riittävä silloin, kun samat asiat alkavat toistua

haastatteluissa. Tätä kutsutaan saturaatioksi. Tutkimalla asiaa riittävän tarkasti saadaan näkyviin se, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2008, 160, 176–177.) Valitsin laadullisen tutkimusmenetelmän, sillä tarkoituksenani oli saada kuvattua ihmisten omia kokemuksia ja saada vastaajalta omakohtainen näkemys jokaisesta aihealueesta.

5.3 Aineiston hankinta

Lähdemateriaalia valitessa tulee tarkkaan määritellä, millaista tietoa tarvitsee ja keskittyä olennaiseen tietoon. Ennen tiedonhankintaa on hyvä käyttää käsitekarttaa, jonka avulla on helppo rajata tutkimuksen kannalta olennaiset asiat. Lähdekriittisyys (onko tieto luotettavaa vai ei) on tärkeää tiedonhankinnassa. Tärkeimmät periaatteet lähdekriittisyydessä ovat lähteiden aitous, riippumattomuus, alkuperä, puolueettomuus sekä teoksen kirjoittajan arvostus ja tunnettuus. (Mäkinen 2005, 62–64, 85–86.)

Alussa tein käsitekartan opinnäytetyöhöni liittyvistä aiheista. Käytin tätä pohjana lähdemateriaalia etsiessäni. Pyrin käyttämään monipuolisesti omaan alaani liittyvää materiaalia sekä myös muiden alojen julkaisuja. Lähteitä etsiessäni pyrin löytämään uusimpia tarjolla olevia lähteitä. Opinnäytetyöhöni liittyvää kirjallisuutta etsin Karelia-ammattikorkeakoulun kirjastosta, Joensuun kaupunginkirjastosta, Tampereen ammattikorkeakoulun kirjastosta sekä Tampereen kaupunginkirjastosta. Hyödynsin opinnäytetyössäni suomenkielisiä, ruotsinkielisiä sekä englanninkielisiä materiaalia.

Sähköisistä lähteistä käytössäni oli suomenkielisiä sekä englanninkielisiä lähteitä. Tärkeimpiä olivat maailman terveysjärjestö WHO:n julkaisut, opetusministeriön, Nuoren Suomen, UKK-instituutin sekä sosiaali- ja terveysministeriön julkaisut. Näiden sivustojen lisäksi etsin tutkimustuloksia PEDrosta ja PubMedista. Tutkimustuloksia etsin myös fysioterapia-alan lehdistä sekä liikunta & tiede lehdestä. Hakusanoina käytin ICF, motorinen kehitys, motorinen oppiminen, lasten fyysinen aktiivisuus, lasten terveys, lasten fysioterapia, liikunnan terveysvaiku-

tukset, children's motor performance, children's physiotherapy, motor learning, motor development, children's physical fitness, exercise and mental health, exercise and social health sekä children's physical activity. Alussa ongelmia oli opinnäytetyön aiheiden selkeässä rajauksessa, ja tietoa oli aiheen ulkopuolelta-kin. Myös fysioterapian puolelta oli aluksi vaikea löytää aiheeseen liittyvää tietoa. Pienen hakemisen jälkeen löytyi kuitenkin tietoa myös fysioterapian näkökulmasta. Sähköisissä lähteissä jonkin verran haasteita tuotti lähteiden luotettavuuden arviointi.

Laadullisista tutkimusmenetelmistä valitsin opinnäytetyön toteutustavaksi teemahaastattelun. Teemahaastattelussa on tarkoituksena saada selville yksilön omia kokemuksia ja saada vastaajan oma näkemys jokaisesta aihealueesta. Teemahaastattelussa aihepiirit ovat etukäteen päätettyjä, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat (Hirsjärvi ym. 2008, 203). Lisäksi aihepiirit ovat samat kaikille haastateltaville (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48). Tämä sopi hyvin tutkimukseni toteutustavaksi, sillä tavoitteena oli saada kerättyä kokemustietoa ennakolta päätettyihin aiheisiin liittyen. Teemahaastattelu antaa mahdollisuuden vastaajalle tuoda esille omia kokemuksiaan mahdollisimman vapaasti. Haastattelijan on mahdollista haastattelutilanteessa nähdä vastaajan ilmeet ja eleet, ohjata tarvittaessa haastattelutilannetta (annetuissa aiheissa pysyminen), selventää saatuja vastauksia sekä syventää saatua tietoa perusteluilla ja lisäky-symyksillä. (Hirsjärvi ym. 2008, 200.) Haastattelut toteutettiin yksilöhaastattelui-na ja jokaisen kanssa sovittiin yksilöllisesti haastattelupaikasta, tavoitteena rauhallinen ja haastateltavalle turvallinen tilanne.

Suunnittelin haastattelurungon (liite 3), jonka pohjalta toteutin haastattelut. Haastattelun teemat sekä tarkentavat kysymykset muodostuivat lukemani lähdekirjallisuuden sekä projektipäällikön kanssa käymieni keskusteluiden pohjalta. Valittuihin teemoihin vaikutti myös fysioterapian näkökulma. Tarkentavat kysymykset muodostin siten, että ne auttaisivat pysymään valituissa teemoissa ja syventäisivät saatua tietoa. Nauhoitin kaikki haastattelutilanteet, mikä antoi mahdollisuuden keskittyä haastateltavan kuuntelemiseen ja parempaan kontaktiin haastateltavan kanssa, koska ei tarvinnut keskittyä muistiinpanojen kirjoittamiseen.

Ennen varsinaisia haastatteluja on tärkeää testata haastattelurunkoa esihaastatteluilla. Tämä antaa mahdollisuuden tarvittaessa muuttaa aihepiirien järjestystä sekä kysymysten muotoa. Tämä antaa myös harjoitusta haastattelijalle ennen varsinaisia haastatteluja ja vähentää virheiden määrää. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 72–75.) Testasin haastattelurunkoa etukäteen kahdella henkilöllä. Esihaastatteluun valitsin henkilöt, jotka olivat itselleni tuttuja ja heillä oli alakouluikäisiä lapsia. Näin he pystyivät kertomaan omia kokemuksiaan, sillä heillä oli omakohtaista kokemusta haastattelun aiheesta. Testihaastatteluiden avulla pystyin arvioimaan haastattelun keston ja sain harjoiteltua nauhurin käyttöä. Testihaastattelujen perusteella tein muutoksia haastattelurunkoon. Lapsen liikunnan määrää kysyessäni vaihdoin paljon-sanan usein-sanaksi, sillä esihaastatteluissa tämä osoittautui paremmaksi sanavalinnaksi. Perheen yhteisistä liikuntatottumuksista kysyessäni jätin pois kysymyksen ”Millainen vaikutus perheen yhteisillä liikuntaharrastuksilla mielestänne on perheeseen?” ja laitoin tilalle kysymyksen ”Millaisia yhteisiä harrastuksia?”. Tämä oli haastateltavan helpompi ymmärtää. Tämän jälkeen kysyin haastateltavilta liikunnan tärkeydestä perheessä, ja miksi se on/ei ole tärkeää. Näin kysymykset olivat haastateltavan kannalta helpompi ymmärtää. Liikunnan vaikutuksista kysyessäni lisäsin kysymykseen sanan hyvinvointi, sillä esihaastatteluissa toimintakyvyn käsite oli epäselvä haastateltaville. Kysyessäni vanhempien kokemuksia liikunnan vaikutuksista lapsen eri toimintakyvyn osa-alueisiin esitin esimerkkejä siitä, mitä fyysisellä, psyykkisellä tai sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan. Näin sain avattua käsitteitä ja haastateltavan oli helpompi vastata. Esihaastatteluissa nämä käsitteet olivat vastaajille hieman epäselviä.

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina 20.10.2014–3.11.2014. Haastattelut nauhoitettiin ja niiden kesto oli noin 30–40 minuuttia. Haastattelupaikoista sovittiin jokaisen kanssa yksilöllisesti. Yksi haastatteluista toteutettiin kotonani, kaksi haastatteluista toteutettiin haastateltavan luona, ja yksi haastattelu toteutettiin käytännön järjestelyjen vuoksi Joensuun Areenalla. Kotonani ja haastateltavien luona järjestetyissä haastattelutilanteissa oli helppoa luoda rauhallinen ja kiireetön ympäristö. Tämä antoi myös mahdollisuuden istua vastakkain haastateltavan kanssa, jotta kontakti olisi parempi. Joensuun Areenalla löysimme myös

haastattelun toteutukselle rauhallisen paikan, jossa haastateltava pystyi vastaamaan kysymyksiin ilman muiden ihmisten läsnäoloa ja ylimääräistä taustamelua.

Ennen haastattelua annoin haastateltavalle tutustuttavaksi saatekirjeen (liite 2), jossa kerroin haastattelun vapaaehtoisuudesta, haastattelun tarkoituksesta, SOHVI- hankkeesta, haastatteluiden nauhoituksesta, nauhoitusten käyttötarkoituksesta ja niiden hävittämisestä sekä haastateltavan yksityisyyden suojasta. Haastattelutilanteet olivat kiireettömiä, ja haastateltavilla oli mahdollisuus tuoda avoimesti esille omia kokemuksia ja mielipiteitä.

5.4 Aineiston analyysi

Haastattelujen jälkeen litteroin eli kirjoitin tietokoneella puhtaaksi tekstiversioksi nauhoittamani aineiston. Litteroinnissa on tärkeää se, että teksti vastaa haastateltujen suullisia vastauksia, joten puhetta ei saa muuttaa tai muokata (Vilka 2005, 115–116). Kuuntelin aluksi nauhoittamani haastattelut läpi muutaman kerran, minkä jälkeen litteroin haastattelut kokonaisuudessaan sekä numeroin jokaisen haastattelun. Tämän jälkeen tein aineistolle sisällönanalyysin, jossa voidaan erottaa seuraavat vaiheet: analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta sekä luotettavuuden arviointi. Nämä eri vaiheet voivat tapahtua päällekkäisesti. (Latvala & Vanhanen- Nuutinen 2003, 24.)

Ensimmäisessä vaiheessa tutkimusaineisto tulee pelkistää eli aineistosta karsitaan ylimääräinen informaatio tekstistä pois hävittämättä kuitenkaan tutkimusongelman kannalta tärkeää tietoa. Tämä vaatii aineiston tiivistämistä ja pilkkomista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Etsin jokaisesta litteroimastani haastattelusta teemoja ja leikkaamalla sekä liittämällä sain yhdistettyä samankaltaiset teemat eri haastatteluista samalle tiedostolle. Säilytin jokaisessa leikatussa otteessa haastattelun tunnistetiedot, jotta tietäisin, mistä haastattelusta olin tekstin leikannut. Aineiston pilkkomisen jälkeen jaotellaan teksti analyysiyksiköiden avulla uudeksi kokonaisuudeksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Tämä on tärkeää ennen analyysiprosessin aloittamista. Analyysiyksikkönä voi olla sana, lause,

sanayhdistelmä tai lauseen osa. Tekstin jaottelussa on tavoitteena etsiä pelkistettyjä ilmaisuja, niiden eroavaisuuksia sekä yhtäläisyyksiä. Samankaltaiset ilmaisut yhdistetään samaksi alaluokaksi ja sille annetaan sen sisältöä kuvaava nimi. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 25, 28.) Luin litteroimiani haastatteluja sekä teemoittain luokittelemani aineistoa ja alleviivasin haastatteluista samankaltaisuuksia. Kirjasin tietokoneella samankaltaiset ilmaisut omiksi alaluokikseen ja nimesin alaluokat. Luokittelun jälkeen saman sisältöiset alaluokat yhdistetään yläluokiksi, jolloin aineistosta tehdyt johtopäätökset siirtyvät ylemmälle käsitteelliselle ja teoreettiselle tasolle, eivätkä ne edusta yksittäisiä henkilöitä, tapahtumia tai lausumia (Metsämuuronen 2008, 48). Tätä vaihetta kutsutaan abstrahoinniksi (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 29). Alaluokkien luokittelun jälkeen etsin samankaltaiset alaluokat ja yhdistin ne yläluokiksi. Liitteessä 4 on nähtävissä esimerkki tekemästani aineiston luokittelusta.

Tulokset on esitettyä siten, että yläkategoriat (6.1, 6.2 ja 6.3) toimivat otsikkoina, joiden alla on alakategoriat (6.1.1–6.1.2, 6.2.1–6.2.3 ja 6.3.1–6.3.2). Tulosten joukossa on suoria lainauksia haastateltavien vastauksista tekstin elävöittämiseksi. Tämä helpottaa myös lukijaa saamaan konkreettisemmän kuvan vastauksista. Pohdinta- osuudessa tarkastelen tuloksia kokonaisuudessaan sekä niiden luotettavuutta. Kerron myös omasta ammatillisesta oppimisesta sekä pohdin mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

6 Opinnäytetyön tulokset

6.1 Lasten liikkuminen vapaa-ajalla

Vanhemmat kertoivat lasten liikunta-aktiivisuudesta vapaa- ajalla sekä lasten harrastamista liikuntamuodoista. Kaikissa perheissä lapset harrastivat aktiivisesti liikuntaa. Liikunta oli monipuolista ja suurin osa liikunnasta tapahtui seurassa. Yksi vanhemmista nosti esiin myös koulumatkoilla tapahtuvan liikunnan. Talvella hiihto ja luistelu olivat suosittuja omalla ajalla tapahtuvia liikuntamuotoja.

6.1.1 Liikunnan määrä vapaa-ajalla

Lapset harrastivat liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Välillä liikuntaker-toja saattoi olla kuusi kertaa viikossa. Eräissä perheissä mainittiin pelien ole-van vielä viikonloppuisin kolmen harjoituskerran lisäksi.

”Reenit on kolme kertaa viikossa ja sitten on pelit viikonloppuisin.”

Kolmessa perheessä lapsilla oli yksi laji, jota he harrastivat seuran järjestämä-nä. Yhdessä perheessä lapsella oli kaksi eri harrastusta, jolloin harjoitusmäärät nousivat korkeammiksi.

”...periaatteessa 6 kertaa viikkoon treenit, 2 eri lajia.”

Tämän lisäksi lapset harrastivat muuta liikuntaa itsenäisesti kavereiden kanssa muutamasta tunnista muutama kertaan viikossa. Harrastukset veivät suu-rimman osan lasten vapaa-ajasta, joten muulle liikunnalle tuntui jäävän vähem-män aikaa.

”...muutamia kertoja viikossa kavereiden kanssa jotain muuta liikuntaa.”

6.1.2 Liikuntamuodot vapaa-ajalla

Kaikissa perheissä lapset harrastivat seurojen tarjoamia lajeja. Pesäpalloa ja jalkapalloa harrastettiin kahdessa perheessä, yhdessä perheessä lapset harras-tivat koripalloa, yhdessä perheessä lasten harrastuksena oli yleisurheilu ja myös tanssi mainittiin yhdessä perheessä lapsen harrastukseksi. Joukkuelajeja harrastettiin jokaisessa perheessä.

”Koripalloa seurassa.”

”Yleisurheilua ja pesistä.”

Seurassa harrastamisen lisäksi lapset harrastivat jonkin verran myös muuta liikumista. Etenkin talviliikuntalajeista nousi esiin luistelu ja hiihto, jotka mainittiin joka perheessä harrastuksiksi talvella. Näitä harrastettiin kavereiden tai perheen kanssa. Yhdessä perheessä mainittiin ulkoilu ja uiminen perheen yhteisiksi liikuntamuodoiksi. Yhdessä perheessä kerrottiin lasten leikkivän metsässä ja kiipeilevän puissa etenkin kesäisin. Harrastukseen liittyvä pallon heittäminen tai potkiminen mainittiin kahdessa perheeksi harjoitusten ulkopuolella tapahtuvaksi liikunnaksi. Yhdessä perheessä mainittiin myös koulumatkaliikunta lasten liikuntamuodoksi.

”Talvella ehkä enemmän hän tykkää hiihtää ja luistella.”

”...monipuolisesti kaikkee puissa kiipeilemistä ja metsässä leikkimistä...”

6.2 Liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä

Olen jaotellut liikkumiseen vaikuttavat tekijät ympäristötekijöiden mukaan. Yksilötekijöitä ei ole huomioitu, sillä haastatteluista ei noussut yksilötekijöitä esiin ja lapsia ei työssä haastateltu, joten heidän näkökulmaansa en saanut työhön. Ympäristötekijät on jaettu sosiaalisiin tekijöihin, asuinympäristöön ja palveluihin. Sosiaalisiin tekijöihin kuuluu perhe ja ikätoverit ja heidän vaikutuksensa lapsen liikunnallisuuteen. Asuinympäristössä olen huomionut välimatkat palveluihin ja asuinympäristön liikuntamahdollisuudet. Palveluihin kuuluu harrastustarjonta ja sen monipuolisuus sekä harrastusten hinnat.

6.2.1 Tuki ja keskinäiset suhteet

Liikunta koettiin jokaisessa perheessä hyvin tärkeänä asiana ja vanhemmat olivat erilaisin tavoin aktiivisesti mukana lasten harrastuksissa kuljettamalla lapsia

harjoituksiin sekä pelimatkoille, toimimalla apuna peleissä, osallistumalla talkoisiin sekä olemalla mukana valmennuksessa. Liikunnasta toivottiin lapsille elämäntapaa. Yksi vanhemmista kertoi, että lapset näkivät mallin liikunnalliseen elämäntapaan vanhemmilta.

”...sellainen elämäntapa.”

”...lapset näkee sen mallin kuitenkin vanhemmiltahan...”

”...toivoisin että siitä jäis semmoinen kipinä, että niinkun jos jollain lailla liikkuisivat loppu ikänsä että siitä tulis elämäntapa.”

Kauempana keskustasta asuvat kokivat harjoituksiin kuljettamisen olevan välttämätöntä, jotta lapsella oli mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Yksi vanhemmista kertoi, että vanhempien oli myös oltava valmiita sitoutumaan lasten harrastuksiin, jotta lapsilla oli mahdollista harrastaa.

”...jos vanhemmat ei oo sata lasissa mukana tukemassa niin ei lapsi pysty harrastaan.”

”...ollaan pääsääntöisesti mukana seurojen toiminnassa.”

”...peleissä ja harjoituspeleissä oltu mukana katsomassa ja autettu...”

”Pelimatkoilla melkein jompikumpi aina kulkee et sitten kaikki talkoohommat tietysti...”

6.2.2 Asuinympäristö

Haastatteluista nousi esiin liikuntaharrastuksien keskittyminen keskusta-alueille. Yksi perheistä asuu noin 30 kilometrin päässä Joensuun keskustasta ja vanhempi kertoi, että ilman vanhempien tarjoamaa autokyytiä olisi lapsien mahdollonta harrastaa liikuntaa seurassa. Kouluun lapsilla oli matkaa 5 kilometriä ja

lähimmät lähiliikuntapaikat sijaitsivat koulun ympäristössä. Toisessa perheessä harrastukset olivat 5-10 kilometrin päässä ja lapset kuljetettiin autolla, sillä koettiin heidän olevan liian nuoria kulkemaan linja- autolla. Vanhempi mainitsi tuntevansa vanhempia, jotka kuljettivat lapsiaan monen kymmenen kilometrin päästä harrastuksiin. Lähiliikuntapaikkoja oli tarjolla heidän asuinympäristönsä lähellä. Kahdessa perheessä palvelut olivat lähellä ja kaikki tarvittava oli muutaman kilometrin säteellä. He kokivat välimatkat lyhyiksi ja siten kulkemisen harrastuksiin helpoksi.

”...liikuntaharrastukset on keskittyny keskustoihin...”

”...jotkut kulkee monta kymmentä kilometriä...”

”...muutaman kilometrin säteellä on kaikki.”

Kahdessa perheessä nousi esiin lähiliikuntapaikkojen puutteellisuus. Tarjonta koettiin vähäiseksi ja lähiliikuntapaikkojen kunto huonoksi. Yksi vanhemmista kaipasi uintimahdollisuutta asuinympäristöön, sillä uimahallia ei ollut tarjolla lähialueella. Kahdessa perheessä pidettiin lähiliikuntapaikkojen tarjontaa hyvänä ja tarjolla oli kesäisin tekonurmi sekä hiekkatekonurmi ja talvella luistelu- ja hiihtomahdollisuudet. Ongelmana nähtiin se, että vapaita vuoroja näissä liikuntapaikoissa oli tarjolla vähän, sillä liikuntapaikat olivat suurimmaksi osaksi seurojen käytössä. Kehittämissuunnitelmissa nousi esiin etenkin yleisiin liikuntapaikoihin liittyviä parannustoiveita. Yleiset liikuntapaikat koettiin huonokuntoisiksi ja tarjonta vähäiseksi. Luistinratojen kunnossapitoa toivottiin myös ja erään vanhemman mielestä usein hiihtoloman alkaessa luistinratoja ei enää jäädytetä, vaikka olisi parhaat luistelukelit. Myös pieniä luistinratoja kaivattiin lisää, sillä niitä oli vähennetty.

”No siis tässä ei oo kyllä hyvät...”

”...ulkoliikuntaan on hyvät mahdollisuudet...”

”...hyvin tarjolla julkisia liikuntapaikkoja...”

”Kesällähän pääsee tietysti tuohon, kun on noi lammet, niin uimaan, että talvella ei.”

6.2.3 Palvelut

Lasten liikuntaharrastukset olivat nimenomaan seurojen tarjoamia. Muita liikuntapalvelujen tarjoajia ei harrastuksista esiin noussut ja kaikki lapset harrastivat liikuntaa seurassa. Seurojen lajitarjonta koettiin monipuolisena ja yksi vanhemmista sanoikin, että vanhempien ainoana tehtävänä oli rajata lapsen osallistumista, sillä lapsi haluaa osallistua kaikkeen. Yksi vanhemmista kertoi kokemusten olleen seurojen suhteen positiivisia ja hän oli tyytyväinen seurojen järjestämään toimintaan.

”...löytyy kyllä kaikki mahdollinen ja on isoja seuroja.”

”...tosi paljon et vanhemmille lähinnä se tehtävä et rajata et lapsi haluais mennä kaikkeen, että siis valinnanvaraahan on.”

Kahdessa perheessä nostettiin suurimmaksi ongelmaksi liikuntaharrastusten hinnat. Kausimaksut koettiin korkeina harrastuksissa. Yksi vanhemmista arveli etenkin yksinhuoltajaperheissä rahan olevan kynnyskysymys lasten liikuntaharrastuksissa. Eräs vanhemmista kertoi, että etenkin perheissä, joissa lapsia oli useampi, niin raha oli rajoittava tekijä. Kahdessa perheessä harrastuskustannukset koettiin kohtuullisina ja etenkin pesäpallon ja jalkapallon olevan edullisia kausimaksujen ja varustemaksujen suhteen. Jäähallilajit koettiin yhdessä perheessä kalliina. Kaupungin tarjoamat ilmaiset salivuorot sekä kaupungin ottama vuokra salivuoroista koettiin vaikuttavana tekijänä kausimaksuihin.

”...hinnat on noussu tosi korkeiks.”

”...varsinkin, jos on yksinhuoltajia, niin ne on ihan kynnyskysymyksiä sitten.”

”...kaupunki nostaa salivuokraa ja areenasta pitää maksaa niin sitten myöskin kausimaksut nousee.”

Yksi vanhemmista nosti esiin ilman kilpailua tapahtuvan liikuntatoiminnan. Hänen mielestään seuroissa tähdätään pohjimmiltaan kilpaurheiluun ja mukana on monia lapsia, joilla kehitys ei tapahdu tarvittavaa vauhtia ja he jäävät jälkeen harjoituksissa. Sen takia nämä lapset saattavat kokea liikunnan epämiellyttävänä, koska eivät pärjää kilpailussa. Vanhempi toivoi sellaista harrasteliikuntaa seuroille tai muille yhteisöille, joissa ei olisi kilpailu tai kilpaurheilu toiminnan perusajatuksena.

”...kokee ehkä sen liikuntaharrastuksen epämiellyttävänä, koska ei pysy enää siellä siinä kehityksessä mukana.”

Tarhaikäisten liikuntamahdollisuudet nousivat esiin kahden vanhemman kehitystoiveissa. Tarhaikäisille toivottiin monipuolisempaa tarjontaa liikunnassa sekä leikkipaikkojen parempaa kunnossapitoa. Leikkipaikkoja pidettiin tarhaikäisten ensisijaisena liikuntapaikkana ja siksi niiden kunnossapitoon toivottiin huomion kiinnittämistä. Toinen vanhemmista kertoi, että omien lasten ollessa tarhaikäisiä, ei ollut liikuntatarjontaa ja sitä hän olisi kaivannut. Lisäksi toivottiin enemmän tietoa tarhaikäisten liikuntatarjonnasta.

”näille pienimmille niin leikkipuistot pitää hyvässä kunnossa, koska sehän on sitä heidän liikuntaa.”

”...pikkulapsille vois niinku enempi...”

6.3 Liikunnan vaikutukset lapsen liikkumis- ja toimintakykyyn

Olen jaotellut omiksi aiheikseen liikkumiskyvyn sekä eri toimintakykyyn. Vanhemmat kokivat liikunnalla olevan hyvin kokonaisvaltaisia vaikutuksia lasten hyvinvointiin ja kehitykseen. Esille nousi etenkin motorinen kehittyminen ja sosiaalinen puoli liikunnassa.

6.3.1 Liikkumiskyky

Liikkumiskyvyn osalta esiin nousivat erityisesti motoriset taidot ja hermoston kehitys. Jalkapalloa harrastavan lapsen koordinaatiotaidot olivat kehittyneet harrastuksen myötä yhden vanhemman mukaan. Koripalloa harrastavien lapsien vanhempi kertoi motoristen taitojen sekä etenkin silmä- käsi koordinaation ja jalkojen toiminnan yhdistämisen tähän kehittyneen koripalloharrastuksen myötä. Motoristen taitojen kehittämisessä mainittiin eduksi lasten leikit metsässä ja puissa roikkuminen. Yhdessä perheessä pidettiin liikunnan monipuolisuutta lapsen hermoston kehityksen kannalta tärkeänä.

”Koripallossakin kun joutuu käsille silmä-käsi koordinaatiota harjoittaa ja jalat siinä yhdessä.”

”...kehittynyt kaikki koordinaatiotaidot jalkapallossa...”

Yhdessä perheessä kerrottiin yleisurheilun tukevan lapsen kehonhallintaa etenkin pituuskasvussa. Lapsen kehon hallinta oli pysynyt parempana pituuskasvusta huolimatta verrattuna vanhemman lapsen kehon hallintaan nopean pituuskasvun aikana.

”...yleisurheilu on tukenut kyllä sitä, että täällä tehdään niin paljon kehonhallintaan liittyviä juttuja...”

6.3.2 Toimintakyky

Liikuntaharrastuksien koettiin parantaneen lasten fyysistä kuntoa ja auttavan painonhallinnassa. Kahdessa perheessä fyysisen kunnon kannalta tärkeänä tekijänä pidettiin monipuolisen liikunnan harrastamista. Lasten koettiin olevan terveempiä, kun he liikkuvat.

”...pysyy kunnossa ja vetreenä.”

Yhdessä perheessä mainittiin lapsen sairastavan 1. tyypin diabetesta ja liikunnan koettiin tukevan sen hoidossa verenkierron vaikutusten vuoksi.

”...periaatteessa diabeteksessa on kyse verisuonisairaudesta niin verenkiertoon ja kaikkeen tälläseen onhan se tosi tärkeitä se liikunta.”

Kahdessa perheessä mainittiin harjoituskertojen nousevan korkeiksi viikossa ja yksi vanhemmista kertoi lapsen jalkojen olevan kipeänä, jos harjoituksia oli ollut kuusi kertaa viikossa ja arveli jalkojen kivun johtuvan liikunnan ylikuormituksesta.

”Jalat joskus kipeät kun oli kuudet harkat viikossa. Ehkä liikaa ton ikäselle.”

Yhdessä perheessä mainittiin lasten ruokahalun olevan selkeästi parempi silloin, kun he olivat liikkuneet.

”...syöpi kun hevonen sellasina päivinä kun on harkat ollu.”

Liikunnalla koettiin olevan vaikutusta lapsen kognitiivisiin taitoihin. Yhdessä perheessä koettiin lapsen keskittymiskyvyn parantuneen jalkapalloharrastuksen myötä. Lapsi oli myös oppinut ottamaan paremmin vastaan ohjeita ja vanhemman mielestä kiinnostus harrastusta kohtaan auttoi keskittymään paremmin harjoituksissa ja peleissä. Yksi vanhemmista kertoi lasten oppineen harrastusten kautta suunnitelmallisuutta eli, miten asioissa mennään eteenpäin ja kehitytään. Yksi vanhemmista mainitsi lapsen oppivan uutta liikuntaharrastuksen kautta. Yhden vanhemman mukaan lapset hallitsivat ajankäytön paremmin, sillä koulun ja harrastuksien yhdistäminen vaatii organisoimaan tekemisiä.

”...on opettanut sellaista suunnitelmallisuutta... Se on hirveen tärkeä elämäntaito ihan muutenkin.”

"...nykyään se pystyy ottamaan ohjeita vastaan..."

"...on pakko vähän organisoida sitten aika pieneäkin."

Yhdessä perheessä vanhempi nosti esiin liiallisen täydellisyyden tavoittelun vaikuttavan välillä negatiivisesti lasten henkiseen jaksamiseen. Muuten liikunnan koettiin tukevan jaksamista ja lasten olevan pirteämpiä liikkeessaan. Eräs vanhemmista sanoi liikunnan olevan keino rentoutua ja olla ajattelematta mitään. Yhden lapsen kohdalla vanhempi koki liikunnan rauhoittavan lasta ja sen olevan hyvä keino purkaa ylimääräinen energia.

"...auttaa jaksamaan."

"Aivot saa narikkaan välillä kun liikkuu..."

Liikunnan koettiin vaikuttavan lapsen itsetuntoon. Vanhemmat kokivat liikunnalla olleen positiivisia vaikutuksia lapsen itsetuntoon ja varmuuteen. Yksi vanhemmista kertoi uusien asioiden oppimisen ja sen, että lapsi kokee olevansa hyvä jossain, kehittävän lapsen itsetuntoa. Etenkin omien tuloksien ja taitojen paraneminen harrastuksessa koettiin itsetuntoa kehittävänä tekijänä. Diabetesta sairastavan lapsen kohdalla vanhempi kertoi lapsen aluksi hävenneen omaa sairauttaan ja itseään. Harrastuksen kautta ja joukkuekavereiden tuella lapsi oli oppinut hyväksymään oman sairautensa ja olemaan avoimempi asian suhteen.

"...itsetunto totta kai kasvattaa sitten, kun tietää, että minä olen jossakin hyvä."

"...ne omat tulokset paranee, niin siitä kyllä nauttii..."

"...sääli itseensä ja häpes itseensä tosi paljon... se on tehnyt hänestä sen asian kanssa mun mielestä tosi sinut ja paljon avoimemman et ei siinä oo mitään hävettävää."

Harrastusten koettiin luovan lapselle kaveruussuhteita myös koulun ulkopuolella. Yksi vanhemmista koki joukkuelajien harrastamisen kehittävän lapsen sosi-

aalisia taitoja ja sanoi, että ryhmässä oli vaikea pärjätä ilman sosiaalisia taitoja. Hän koki myös lasten nauttineen ryhmässä olemisesta ja lasten tutustuvan ihmisiin ympäri Suomea harrastusten kautta. Yksi vanhemmista kertoi harrastusten kautta tulleiden kavereiden olevan samanhenkisiä lasten kanssa. Joukkuelajissa lapsen koettiin saavan myös tukea muilta joukkuekavereilta ja diabetesta sairastavan lapsen kohdalla koko joukkue huolehti diabeteksen hoidosta.

"...oppii tuntemaan ihmisiä ympäri suomea ja näkee."

"...kavereita on sitten niinku myöskin koulun ulkopuolella..."

"...on tosi samanhenkisiä ne lapset, kun ne ovat vähän samoista asioista kiinnostuneita..."

"...siitä tuli joukkueen yhteinen juttu ja kaikki huolehtii tavallaan..."

Lasten liikuntaharrastukset veivät jokaisessa perheessä paljon aikaa ja perheen yhteiset harrastukset jäivät vähäisemmiksi. Yhdessä perheessä vanhempi kertoi, että lasten harrastusten lisäksi oli mahdotonta harrastaa erikseen perheen kanssa liikuntaa ajan puutteen vuoksi. Perheessä liikuttiin yhdessä lomaaikoina. Yhdessä perheessä ulkoilu ja uiminen olivat perheen yhteisiä harrastuksia. Talvisin perheissä harrastettiin yhdessä hiihtoa ja luistelua. Yhdessä perheessä liikuntaharrastusten koettiin luovan perheelle yhteistä aikaa. Muuten yhteiset harrastukset jäivät vähäisiksi ja vanhemmat olivat aktiivisesti mukana tukemassa lapsen harrastamista.

"...onhan se yhteistä aikaa..."

"...ei harrasteta muuta, kun sitten lomilla käydään laskettelemassa tai hiihtämässä, mutta muuten ei kerkiä."

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Lapset liikkuvat vapaa-ajallaan useita kertoja viikossa. Liikuntasuosituksen mukaan 7 – 18-vuotiaana lapsen tulisi harrastaa liikuntaa vähintään 1,5-2 tuntia päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18). Jokaisessa perheessä lapset harrastivat liikuntaa säännöllisesti ja liikuntasuositus täyttyi jokaisen lapsen kohdalla. Lapsuusiässä liikunnan tulisi olla monipuolista ja kehittää sekä ylläpitää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä sekä liikkumiskykyä. Lapset harrastivat kolmessa perheessä yhtä liikuntalajia ja yhdessä perheessä lapsella oli kaksi eri harrastusta. Lapset olivat siis aika nuorena jo keskittyneet vain yhteen lajiin, joissa pääpaino on lajitaitoja kehittäville harjoitteille. Kuitenkin harjoittelukertoja kertyi lapsille kolmesta kuuteen kertaa viikossa eli jo alakouluiässä harrastus vie niin paljon aikaa, että on vaikeaa harrastaa useampaa lajia. Harrastusten lisäksi muu liikunta jäi vapaa-ajalla vähäiseksi ajanpuutteen vuoksi. Tässä on paljon seuran valmennuksella vastuulla, että harjoituksissa keskityttäisiin harjoittelemaan monipuolisesti lapsen liikkumis- ja toimintakykyä tukevia harjoitteita. Harjoituskertojen noustessa kuuteen kertaan viikossa, saattaa harjoittelu kuormittaa lapsen kehoa liikaa ja liian yksipuolisesti. Ehkä harjoittelukertoja on tuossa iässä yhdessä lajissa hieman liikaa ja tulisi pyrkiä liikkumaan mahdollisimman monipuolisesti eri ympäristöissä. Tämä saattaa myös rasittaa lasta henkisesti ja liikunnan ilo katoaa harrastuksesta, jolloin liikunnan harrastaminen saattaa lakata kiinnostamasta jossain iässä. Tulisi muistaa liikunnan toteuttaminen lapsen ehdoilla, jotta liikunta säilyisi mukavana asiana ja näin siitä muodostuisi mahdollisesti läpi elämän kestävä elämäntapa. Olisi ollut mukava saada lasten käsitys heidän liikuntatottumuksistaan, jotta olisi saanut tietää heidän kokemuksiaan harrastuksista ja muista liikuntamuodoista. Nyt tulokset perustuvat vanhempien näkökulmaan ja siihen, miten mielekkäänä ja tärkeänä he itse pitivät lasten harrastuksia.

Ympäristötekijöistä nousivat esiin lähiliikuntapaikkojen kunto ja saatavuus, harrastusten kustannukset, perheen tuki ja seurojen järjestämät harrastusmahdolli-

suudet. Lasten ICF-CY nostaa esiin perheen merkityksen lasten toimintakykyä arvioitaessa. Myös tuloksissa nousi esiin perheen merkitys. Seurojen toiminnan koettiin keskittyneen keskusta-alueille, jolloin lapset olivat riippuvaisia vanhempien tuesta harjoituksiin kulkemisessa. Yhdessä perheessä koettiin lapsen harrastamisen olevan mahdotonta, jos vanhemmat eivät olisi valmiita kuljettamaan lapsia harjoituksiin ja sitoutumaan lapsen harrastukseen. Perheen merkitys nousi esiin myös harrastusten kustannuksissa. Kahdessa perheessä harrastusten hinnat koettiin korkeiksi ja esimerkiksi monilapsisissa perheissä tai yksinhuoltajana arvioitiin rahan olevan ratkaiseva tekijä lasten harrastusmahdollisuuksille. Puronahon (2014, 15-19) tekemän tutkimuksen mukaan harrastuskustannukset ovat kaksinkertaistuneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Tutkimuksessa saatiin myös viitteitä siitä, että liikuntaa harrastavien lapsien perheissä vuositulot olivat keskimääräistä korkeammat eli keskimääräisesti tai sen alle tienaavissa perheissä lapset eivät harrasta liikuntaa seurassa niin paljon. Lapset ovat näin ollen riippuvaisia vanhempien tulotasosta sen suhteen, onko varaa harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Haastattelemissani perheissä vanhemmat tukivat hyvin aktiivisesti lasten harrastuksia osallistumalla talkoisiin, kuljetuksiin pelimatkoille ja harjoituksiin, valmentamiseen ja erilaisiin tehtäviin peleissä. Lapsilla oli siis hyvät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa vanhempien aktiivisen tuen ansiosta. Jokaisessa perheessä vanhemmat kokivat liikunnan tärkeänä asiana, mikä myös varmasti vaikuttaa lasten liikuntamahdollisuuksiin. Vanhemmat ovat valmiita tukemaan lapsia sellaisissa asioissa, jotka itse kokevat tärkeinä. Olisi ollut hyvä saada haastateltua myös sellaista perhettä, jossa vanhempi ei koe liikuntaa tärkeänä asiana ja verrata tämän perheen lapsen/lasten liikunta-aktiivisuutta muiden haastattelemieni perheiden lapsien liikunta-aktiivisuuteen.

Tutkimuksen mukaan Itä-Suomessa 36 % lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa liikuntaseurassa (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 13-15). Haastattelemissani perheissä jokainen lapsi harrasti liikuntaa urheiluseurassa, joten tulokset ovat erilaiset. Toisaalta haastatteleman kohdejoukko oli hyvin pieni ja haastateltavat olivat tuttavapiirini kautta saatuja, joten tämä on saattanut vaikuttaa siihen, että mukaan on valikoitunut liikunnallisia perheitä. Jos alle puolet Itä-Suomen lapsista harrastavat liikuntaa seurassa, nostaa tämä lähiympäristön

tarjoamat liikuntamahdollisuudet tärkeäksi tekijäksi. Haastatteluissa juuri lähiliikuntapaikat koettiin huonokuntoisina ja niiden tarjonta vähäisenä. Lähiympäristön liikuntamahdollisuudet nousevat tärkeäksi myös silloin, jos vanhemmilla ei rahan tai ajan vuoksi ole mahdollisuutta tarjota lapselle harrastusmahdollisuutta seurojen järjestämässä toiminnassa. Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n teettämässä tutkimuksessa selvitettiin peruskorjattujen liikuntapaikkojen vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen sekä muita liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksesta selvisi, että joka toinen vastaaja koki liikuntamäärän lisääntyneen liikuntapaikkojen peruskorjauksen tai uuden liikuntapaikan rakentamisen myötä. 62 % vastaajista oli sitä mieltä, että liikuntapaikat tulisi hajauttaa useampaan paikkaan, jotta jokin liikuntapaikka olisi kotia lähellä. Vain yksi seitsemästä kannatti liikuntapalvelujen keskittämistä yhteen paikkaan. (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2013, 8-19.) Lähiympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet saattaisivat lisätä myös perheen yhteistä aikaa ja vaikuttaa myös vanhempien liikunta-aktiivisuuteen ja näin koko perheen hyvinvointiin. Ympäristön tulisi tarjota mahdollisuudet monipuoliselle liikkumiselle, jotta lapsilla olisi mahdollisuus kehittää liikkumis- ja toimintakykyä. Uusien taitojen oppiminen voi viivästyä normaalista kehityspotentiaalista huolimatta, jos ympäristö tarjoaa niukasti virikkeitä (Haataja 2014, 21). Seurojen tarjoamat liikuntaharrastukset koettiin hyvinä ja tarjonta monipuolisena. Ainoana ongelmana nähtiin hintojen nousu ja yhdessä haastattelussa arvioitiin olevan sillä, että kaupunki oli nostanut salivuokria. Yhdessä perheessä toivottiin, että seurat tarjoaisivat enemmän harrastuksia, jotka eivät pohjautuisi kilpaurheiluun. Näin jokaisella olisi kehitystasosta riippumatta mahdollisuus harrastaa liikuntaa.

Lapsuusiässä on tärkeää kehittää liikkumiskykyä ja opetella perusliikkumisen taitoja (esimerkiksi kävely, juokseminen, hyppiminen ja askeltaminen) erilaisissa ympäristöissä. Liikunta tarjoaa tähän hyvän mahdollisuuden. Haastattelemisssani perheissä lapset harrastivat säännöllisesti koripalloa, jalkapalloa, pesäpalloa, yleisurheilua ja tanssia. Lisäksi vuodenaikojen mukaan lapset harrastivat metsässä leikkimistä, puissa kiipeilyä, trampoliinilla hyppimistä, uimista, hiihtämistä ja luistelua. Lasten harrastamisessa urheilulajeissa harjoitellaan perusliikkumisen taitoja monipuolisesti. Koripalloa harrastetaan sisällä tasaisella alustalla, mutta perheen lapset kävivät vapaa-ajallaan pallottelemassa myös ulkona, jolloin

alusta saattaa olla epätasaisempi. Jalkapalloa ja pesäpalloa harrastetaan ke-säisin ulkona ja talvisin sisällä. Yleisurheilussa alusta vaihtelee lajista riip-puen. Ulkona harrastaessa ympäristö vaihtelee vuodenajan mukaan, mikä vaikuttaa alustaan, jolla lapset liikkuvat. Näin liikkumiskyky kehittyy erilaisissa ympäris-töissä kehittäen perusliikkumisen taitoja, tasapainoa ja koordinaatiota. Lapsista kaksi harrasti jalkapalloa ja vanhemmat kokivat lasten koordinaatiotaitojen sekä motoristen taitojen kehittyneen lajin harrastamisen myötä. Yhdessä perheessä lapset harrastivat koripalloa ja vanhempi koki lasten silmä-käsi koordinaation sekä jalkojen toiminnan tähän liitettynä kehittyneen. Hän koki myös lasten moto-risten taitojen olevan hyvät, sillä lapset tykkäsivät leikkiä metsässä ja kiipeillä puissa. Yhdessä perheessä vanhempi koki yleisurheilun tukeneen lapsen kehon hallintaa sekä hermoston kehitystä. Monipuoliset liikuntaharrastukset erilaisissa ympäristöissä kehittävät myös lapsen tasapainoa ja kehonhallintaa. Tärkeätä olisi opetella näissä harrastuksissa oikeanlaiset kehon asennot ja hyvä ryhti. Tämän vuoksi olisi myös tärkeää harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Yksipuoli-nen harjoittelu ja elimistön kuormittaminen vain tietyissä kehon asennoissa tai huonossa ryhdissä ja väärillä kehon asennoilla aiheuttavat vääränlaisten liikkumistaitojen oppimista, kehon vääränlaista kuormitusta ja tuki- ja liikuntaelimistön vammoja sekä loukkaantumisia.

Lapsella paras aika motoriselle oppimiselle on hermoston kehitysaika eli en-simmäiset 10 ikävuotta, sillä liike- ja liikkumistaitojen kehittyminen perustuu pääasiassa hermostolliseen oppimiseen. Lapsi oppii motorisia taitoja parhaiten, kun hänelle järjestetään erilaisia toimintoja, joissa vaaditaan samanaikaisesti useiden aistien toimintaa. (Vuori 2005a, 147.) Palloilulajeissa tulee hallita pallon käsittely ja tuntoaistin perusteella arvioida pallon liikettä sekä omaa liikkumista suhteessa alustaan, samalla kun näköaistilla tulee keskittyä seuraamaan ympä-ristöä (mahdolliset häiriötekijät, seuraava syöttö/harhautus) ja kuuloaistilla ottaa vastaan ohjeita valmentajalta/pelitovereilta. Myös muissa lasten harrastamissa lajeissa on tärkeää tuntoaistin avulla arvioida omaa liikkumista suhteessa alus-taan ja samalla näköaistin avulla havainnoida ympäristöä ja kuuloaistin avulla ottaa vastaan ohjeita/havainnoida ympäristöä. Tutkimuksen mukaan fyysinen inaktiivisuus, huomattava ylipaino ja liikkumisvaikeudet ovat yhteydessä motori-

siin taitoihin. Normaalipainoiset ja lievästi ylipainoiset lapset saivat paremmat tulokset testeistä, jotka mittasivat manuaalisia taitoja, pallon käsittelyä, staattista tasapainoa ja dynaamista tasapainoa. (D'Hondt, Deforce, Bourdeaudhuij & Lenoir 2009.) Haastattelemissani perheissä lapset olivat hyvin aktiivisia ja vanhemmat kokivat lasten olevan normaalipainoisia ja taitavia liikkumaan. Olisi ollut mielenkiintoista saada haastatteluihin mukaan perheitä, joiden lapset eivät harrasta liikuntaa ja verrata heidän kokemuksiaan lasten liikkumiskyvystä ja terveydestä.

Näissä lasten harrastamisissa yläraajojen voima kehittyy koripallossa ja pesäpallossa palloa kuljettamalla ja heittämällä, tanssissa käsien varassa ja kehon painolla tehtävissä liikkeissä, puissa kiipeilemällä, hiihtäessä ja yleisurheilussa. Lasten harrastamista lajeista jokainen kehittää alaraajojen voimaa, sillä ne sisältävät juoksemista, uimista, hyppimistä ja kyykistymistä sekä yhdellä että kahdella jalalla. Samalla kehittyy myös sydän- ja verisuonielimistön kunto, kun liikunta on pitkäkestoista ja sykettä nostavaa. Tutkimuksen mukaan varhaisessa lapsuudessa ja säännöllisesti harrastettuna liikunta, joka rasittaa koko elimistöä, vahvistaa luumassaa (koko elimistössä, selkärangassa ja lonkissa) verrattuna lapsiin, jotka ovat fyysisesti inaktiivisia (Janz, Letuchy, Eichenberger-Gilmore, Burns, Torner, Willing & Levy 2010). Lapset harrastivat elimistöä kokonaisvaltaisesti rasittavaa liikuntaa ja vanhemmat arvioivatkin lapset fyysisesti hyväkuntoisiksi.

Diabetes on Suomessa toiseksi yleisin lasten ja nuorten pitkäaikaissairaus. Liikunnalla voidaan parantaa diabeetikon elämänlaatua ja vaikuttaa myönteisesti fyysiseen kuntoon, kudosten insuliiniherkkyyteen, painonhallintaan, lipidiaineenvaihduntaan sekä verenpaineeseen. (Vuori 2005a, 167.) Yksi lapsista sairasti diabetesta ja vanhempi koki liikunnan olevan tärkeää lapselle juuri ennaltaehkäisyn ja oireiden paranemisen kannalta. Liikunta oli myös auttanut lasta sairauden käsittelyssä ja sen hyväksymisessä, sillä alussa lapsi oli hävennyt sairautta ja samalla myös itseään. Liikunnalla voidaan ehkäistä yksinäisyyttä ja antaa positiivisia kokemuksia vuorovaikutuksesta ikätovereiden kanssa (yhteenkuuluvuuden tunne, sosiaaliset normit ja pysyvyyden tunne) (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 126).

Vanhemmat kokivat liikunnan tukeneen lasten itsetunnon kehitystä. Haastatte- luissa nousi esille vanhempien kokemukset siitä, että liikunnan harrastaminen auttaa lasta jaksamaan paremmin, nukkumaan paremmin sekä keskittymään paremmin. Eräs vanhemmista nosti esiin sen, että liikuntaa harrastaessa on mahdollista olla ajattelematta mitään ja rentoutua. Syväojan (2014) tutkimuk- sessa selvisi, että liikuntaa harrastavat lapset menestyivät paremmin koulussa ja olivat tarkkaavaisempia verrattuna fyysisesti inaktiivisiin lapsiin. Yksi van- hemmista kertoi lapsensa keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden parantuneen jalkapallon harrastamisen myötä. Vanhemmista kaksi kertoi liikunnan opettavan lasta organisoimaan asioita ja aikatauluttamaan asioita etukäteen läksyjen te- kemisessä ja harjoitusten yhdistämisessä. Liikunnan harrastaminen oli vaikutta- nut myös lasten sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä lapset olivat saaneet paljon uu- sia kavereita harrastusten kautta. Eräs vanhemmista nosti esille sen, että har- rastuksessa lapset ovat samanhenkisiä ja tulevat siksi hyvin toimeen keske- nään. Nurmen ym. (2014) mukaan liikunta edistää lasten yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä auttaa opettelemaan sosiaalisia normeja. Vanhempien mielestä etenkin juuri joukkuelajeissa lapsen oli pakko opetella sosiaalisia taitoja tullak- seen toimeen joukkuekavereiden kanssa. Kavereiden saaminen harrastusten kautta innostaa myös jatkamaan liikunnan harrastamista tulevaisuudessa. Per- heen yhteiset liikuntaharrastukset jäivät vähäisemmiksi. Tämä saattaa jonkin verran vaikuttaa perheenjäsenten keskinäisiin suhteisiin, jos lapsia on useita ja vanhemmat kuljettavat heitä harrastuksiin. Perheen yhteinen sekä myös van- hempien yhteinen aika saattaa jäädä vähäiseksi ja vaikuttaa perheeseen. Tämä voi vaikuttaa myös jaksamiseen, jos perhe ei lepää yhdessä kotona, vaan aina ollaan harjoituksissa tai pelimatalla.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioit- taminen. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuvan henkilön tulee olla myös perehtynyt tutkimukseen liittyviin tärkeim- piin näkökohtiin. (Hirsjärvi ym. 2008, 25.) Tämän lisäksi tärkeitä lähtökohtia ovat

luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Toimitin jokaiselle haastateltavalla saatekirjeen, jossa kerroin haastattelun tarkoituksesta sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Haastateltavan oli mahdollista halutessaan ilman syytä keskeyttää osallistuminen tutkimukseen. Lisäksi käsitteelin tiedot luottamuksellisesti ja olen noudattanut opinnäytetyön toteutuksessa anonymiteettia, joten haastateltuja henkilöitä ei ole mahdollista tunnistaa työstä. Suoria lainauksia käyttäessäni en liittänyt niihin minkäänlaisia viitteitä haastateltavan henkilöllisyydestä.

Teemahaastattelussa kysymyksiä luodessa kysymykset eivät saa peilata tutkijan omia käsityksiä tutkittavasta aiheesta. Tällä tavoin saadaan vastaaja kertomaan toivotulla tavalla, eikä haastattelijan omien kokemusten tai näkökulmien pohjalta. Samalla taataan tutkimusaineiston vastaavan tutkimusongelmaan, tutkimuskysymyksiin ja tutkimustavoitteeseen. Haastattelussa tulisi myös välttää kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei. Tarvittaessa voidaan pyytää vastaajaa kuvailemaan asiaa laajemmin vaikkapa esimerkkien avulla. (Vilkkä 2005, 105.) Muotoilin haastattelurunkoon kysymykset sellaisiin muotoihin, joissa pyysin haastateltavaa kuvailemaan tai kertomaan omia kokemuksia aiheisiin liittyen. Pyrin välttämään kysymysmuotoja, joihin on mahdollista vastata kyllä tai ei. Näin sain haastateltavilta laajempia vastauksia. Pyrin myös muotoilemaan kysymykset niin, ettei niistä näkynyt omaa käsitystäni aiheesta tai kysymykset olleet johdattelevia. Tarkennuksia esittäessäni oli mielestäni hankalaa muotoilla asia niin, että kysymys ei ollut johdatteleva. Haastatteluja tehdessäni itselleni tuli välillä sellainen olo, että haastateltava halusi vastata kysymyksiin tietyllä tavalla, koska tiesi minun olevan fysioterapiaopiskelija. Esimerkiksi kysyessäni liikunnan terveysvaikutuksista ja liikunta-aktiivisuudesta haluttiin antaa parempi kuva kuin mitä ehkä todellisuudessa tilanne oli. Tämä tekijä saattaa heikentää tulosten luotettavuutta, jos haastateltavalla on ollut taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2008, 201).

Haastattelutilanteet pyrin luomaan mahdollisimman rauhallisiksi ja yksityisiksi, jotta haastateltavalla olisi mahdollisuus kertoa avoimesti kokemuksiaan ja näkemyksiään. Haastattelutilanteissa istuin haastateltavaa vastapäätä, joten minulla oli mahdollisuus luoda katsekontakti haastateltavaan sekä tarkkailla ilmei-

tä ja eleitä. Mielestäni haastattelutilanteet olivat rauhallisia, eikä niissä ollut häiriötekijöitä. Haastateltavat vastasivat eri lailla eri aiheisiin. Lapsen koettuun hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä yksi vastaajista oli todella niukkasanainen. Myös muissa haastatteluissa huomasin, että tämä koettiin vaikeampana kohtana. Harrastusmahdollisuuksiin ja kehittämistoiveisiin liittyvissä aiheissa vastaukset olivat taas huomattavasti runsaampia. Yritin ottaa haastattelutilanteissa huomioon myös kielen käytön. Tulkitsemme ja havaitsemme asioita eri tavoin (Hirsjärvi ym. 2008, 224). Huomasin esihaastatteluissa joidenkin kohtien olevan vaikeita ymmärtää. Esimerkiksi toimintakyky-sanaa ei esihaastatteluissa haastateltavat ymmärtäneet, joten muutin sen varsinaisiin haastattelutilanteisiin.

Laadullisessa tutkimuksessa tulee tutkittavilla henkilöillä olla kokemusta tutkittavasta ilmiöstä tai heillä on tietoa asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Tällä perusteella haastateltaviksi henkilöiksi valitsin alakouluikäisten lasten vanhempia, jotta haastateltavilla olisi omakohtaista kokemusta lasten arkiliikunnasta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Haastateltavat henkilöt asuivat eri puolilla Joensuuta, jotta olisi mahdollista saada kerättyä kokemuksia mahdollisista eroista asuinpaikan mukaan. Haastateltavat hankin itse kyselemällä tuttavapiiristäni tuntevatko he vanhempia, jotka sopisivat haastateltaviksi.

Tallentamalla haastattelu voidaan haastattelu saada sujumaan nopeasti ja ilman katkoja. Näin on myös mahdollista saada haastattelusta kaikki oleelliset seikat tallennettua ja näihin on mahdollista aineistoa analysoitaessa palata. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 92.) Nauhoitin kaikki haastattelutilanteet, jotta saisin ne kokonaisuudessaan tallennettua analysointia varten, eikä minun tarvinnut haastattelutilanteissa keskittyä kirjoittamaan vastauksia muistiin. Näin haastattelutilanteet olivat sujuvampia, kun pystyin keskittymään kuuntelemaan haastateltavan vastauksia.

Opinnäytetyön suunnitelman tein kevään ja kesän 2014 aikana. Kesän 2014 aikana aloin myös muotoilemaan mahdollisia teemahaastattelukysymyksiä ja tein alustavaa kyselyä siitä, keitä olisi mahdollista saada haastateltaviksi. Syyskuussa 2014 palautin opinnäytetyösuunnitelmani ja tein valmiiksi haastattelurungon esihaastatteluja varten. Syyskuun lopussa ja lokakuun alussa tein esihaastatte-

lut. Lokakuun lopussa tein kolme haastattelua ja yhden haastattelun vielä marraskuun alussa. Aineiston analysointi ja opinnäytetyön puhtaaksi kirjoittaminen tapahtuivat marraskuun ja joulukuun aikana. Aikataulu oli tiukka, sillä tavoitteenani oli saada opinnäytetyö valmiiksi joulukuun 2014 loppuun mennessä. Opinnäytetyön viimeistely meni kuitenkin helmikuulle 2015 asti.

Aineiston analysointiin on saattanut vaikuttaa tiukka aikataulu. Toisaalta haastattelut tuli analysoitua heti haastattelujen jälkeen. Tämä on suositeltavaa, sillä haastattelutilanteet ovat paremmin muistissa heti haastattelujen jälkeen ja on myös helpompi ottaa tarvittaessa yhteyttä haastateltaviin mahdollisen lisätiedon saamiseksi. Toteutukseen ja tulosten analysointiin on vaikuttanut myös opinnäytetyön toteuttaminen yksin. Parityönä olisi ollut mahdollista saada myös toisenlaista näkökulmaa toteutukseen ja aineiston analysointiin. Nyt toteutus ja aineiston analysointi tapahtuivat ainoastaan omasta näkökulmastani.

Opinnäytetyöni oli ajankohtainen, sillä viime vuosina on noussut esiin lasten fyysisen inaktiivisuuden kasvaminen. Lapset liikkuvat entistä vähemmän ja elintapasairaudet ovat lisääntyneet yhä nuoremmilla. Työni ei varsinaisesti tuottanut uutta tietoa aiheeseen liittyen, mutta antoi jonkinlaista viitettä siitä, millaiset ovat liikuntatottumukset alakouluikäisten lasten keskuudessa ja millaiset asiat liikunnan harrastamiseen vaikuttavat. Haastatteluissa ei noussut esiin lasten terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä ongelmia, sillä lapset olivat fyysisesti aktiivisia ja terveitä jokaisessa perheessä.

7.3 Oma oppiminen ja ammatillinen kehitys

Haasteita tuotti opinnäytetyössä fysioterapian näkökulman esille tuominen ja sen liittäminen toimeksiantajan toiveisiin. Alussa tämä tuotti vaikeuksia myös lähteiden löytämisessä. Muokkasin opinnäytetyötä useaa kertaa ja pyrin muuttamaan sisältöä niin, että fysioterapian näkökulmaa saisi enemmän esille työssä. Lueskeltuani koulutuksemme opintosuunnitelmaa, ICF-luokitusta ja fysioterapian määritelmää alkoi näiden pohjalta muodostua kuva opinnäytetyön näkökulmasta ja otsikoinnista. Työ opetti hyödyntämään ICF-luokituksen käyttöä ar-

vioinnin ja toteutuksen pohjana. Lisäksi työ selkeytti fysioterapian näkökulmaa. Alussa kerroin yleisesti liikunnan vaikutuksesta terveyteen ja toimintakyvyn osa-alueisiin. Lueskeltuani arviointikaavakkeita lisäsin liikkumisen näkökulman työhön. ICF-luokituksen pohjalta lisäsin liikkumiseen vaikuttavien edistävien/rajoittavien yksilö- ja ympäristötekijöiden näkökulman työhöni. Haastattelut ehdin toteuttaa ennen näitä lopullisia muokkauksia ja uskoisin, että olisin haastatteluakin muokannut tämän pohjalta vielä tarkempien vastauksien saamiseksi. Mielestäni sain kuitenkin monipuolisia vastauksia ja työ vastaa tavoitetta.

Opinnäytetyössä tekemäni haastattelut kehittivät omia haastattelutaitojani. Haastattelutilanteet selkeyttivät sitä, miten haastateltavan tulee ohjata haastatteluja, jotta asia pysyisi halutuissa aiheissa. Kuitenkin samalla tulisi haastateltavan antaa vastata mahdollisimman tarkasti ja laajasti asioihin. Tulevaisuudessa työssäni haastattelutaidot tulevat olemaan tärkeitä, jotta asiakkailta saa selvitettyä oleelliset tiedot kuntoutuksen kannalta. Myös se, miten asiat esittää korostui haastatteluissa. Haastattelutilanteissa huomasin välillä, että vastaaja ei välttämättä ymmärtänyt kysymääni asiaa tai jotain käsitettä. Tällaisessa tilanteessa oli tärkeää osata vaihtaa sanamuoto niin, että vastaaja ymmärtää asian. Esimerkiksi toimintakyvyn käsitettä oli hankala vastaajien ymmärtää haastattelutilanteissa. Työssä tulee myös olemaan tärkeää puhua asiakkaan kanssa samaa kieltä eli kertoa ja kysyä asiat sellaisilla termeillä, että asiakas ne ymmärtää oikein. Haastattelutilanteissa huomasin myös sen, että henkilökohtaisempiin asioihin eli esimerkiksi lasten hyvinvointiin liittyviin asioihin vastaaminen oli vähäisempää kuin esimerkiksi harrastusmahdollisuuksiin liittyvissä asioissa, jossa aihe ei ollut niin henkilökohtainen. Tämä korosti luotettavuuden tärkeyttä haastattelutilanteissa.

Työn toteuttaminen yksin vahvisti itsenäistä toimintaa, vaikka koen aikaisemminkin olleeni itsenäinen toimija. Tulevaisuudessa fysioterapeutin työssä toteutus tulee olemaan hyvin itsenäistä ja johtopäätöksiä tulee myös tehdä itse, kuten nyt tulosten analysoinnissa. Fysioterapeutti toimii myös usein lisäksi tiimin jäsenenä, jossa täytyy osata kertoa omat mielipiteet ja fysioterapeuttinen näkemys muille tiimin jäsenille. Myös yhteistyötaitoja tarvitaan kuntoutuksen suunnittelussa muiden tiimin jäsenten, asiakkaan sekä asiakkaan läheisten kanssa.

Tässä työssä toimin yhteistyössä opinnäytetyön ohjaajan, lasten vanhempien sekä toimeksiantajan kanssa. Tämä työ antoi jonkinlaisen mielikuvan siitä, millaista hankkeessa toimiminen olisi.

7.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Opinnäytetyöni menee SOHVI-hankkeen hyväksi ja opinnäytetyöstä saatua tietoa on mahdollista käyttää suunniteltaessa mahdollisia kehittämistoimenpiteitä asukkaiden hyvinvoinnin parantamiseksi. Opinnäytetyöllä saadaan tietoa Joensuun seudulla asuvien alakouluikäisten lasten ja heidän perheidensä liikunnallisuudesta, liikunnan koetuista terveysvaikutuksista sekä liikuntaan vaikuttavista tekijöistä. Työssä selvisi, että liikuntaa harrastettiin aktiivisesti urheiluseuroissa ja liikunnalla koettiin olevan monia terveyshyötyjä. Työni toteutettiin vanhempien näkökulmasta ja tulevaisuudessa voisi selvittää lasten näkökulmaa siitä millaisena he kokevat oman toimintakykynsä ja liikunnan sekä millaiset tekijät vaikuttavat lapsen omasta näkökulmasta liikkumiseen. Tähän voisi liittää kuntotestauksen lapsille, jotta saataisiin tarkempaa kuvaa lasten liikkumisesta ja toimintakyvystä.

Haastatteluista nousi esiin lähiliikuntapaikkojen puutteellisuus. Kolme vastaajaa mainitsi lähiliikuntapaikkoja olevan vähän tai niiden olevan huonokuntoisia. Tämä olisi siis asia, johon voisi puuttua ja asiaa selvittää enemmän. Lähiliikuntapaikat mahdollistavat kuitenkin liikunnan harrastamisen oman kodin läheisyydessä myös sellaisille lapsille, jotka eivät ole mukana seuratoiminnassa. Myös pienten lasten liikuntapaikkoihin kaivattiin parannusta ja enemmän pienille lapsille suunnattua liikuntaa. Jatkossa voisi selvittää alle kouluikäisten liikuntamahdollisuuksia ja mahdollisesti voisi järjestää jonkinlaisen liikuntatapahtuman tarhaikäisille lapsille.

Eräs vanhemmista kaipasi enemmän toimintaa, jossa kilpailu ei ole pääasia. Näin voitaisiin estää lasten ja nuorten syrjäytymistä urheilusta ja tukea liikunnallisuutta. Mielestäni tämä oli tärkeä asia ja olisi hyvä selvittää, millaiset mahdollisuudet Joensuussa on sellaiselle liikuntaharrastukselle, jossa ei tähdätä kil-

paurheiluun. Etenkin erityislapsset tarvitsevat liikuntaa tukemaan kehitystä ja liikunta tarjoaa heille hyvän mahdollisuuden harjoittaa liikunnallisten taitojen lisäksi sosiaalisia taitoja ja normeja. Erityislapsilla ei kuitenkaan ole välttämättä resursseja tai mielenkiintoa kilpaurheilulle, vaan he tarvitsevat lähinnä toimintakykyä tukevaa liikuntaharrastusta. Myös muille lapsille ja nuorille tulisi olla mahdollisuus harrastaa liikuntaa ilman kilpailua, sillä liikunnan olisi tarkoitus tuottaa nautintoa ja edistää psykososiaalisuutta ja liikunnallisia taitoja. Olisi hyvä pyrkiä järjestämään jonkinlaista toimintaa, jossa on mahdollista harrastaa liikuntaa ilman kilpailua. Jatkossa voisi myös selvittää, millaisia kehittämistoiveita tällaisen toiminnan suhteen on olemassa lapsilla ja nuorilla sekä heidän vanhemmillaan.

Lähteet

- Alen, M. & Rauramaa, R. 2005. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 30–54.
- Beckung, E., Brogren, E. & Rösblad, B. 2002. Sjukgymnastik för barn och ungdom. Lund: Studentlitteratur.
- Campbell, S., Palisano, R. & Orlin, M. 2012. Physical therapy for children. St. Louis: Elsevier Saunders.
- D'Hondt, E., Deforce, B., Bourdeaudhuij, I. & Lenoir, M. 2009. Relationship between motor skill and body mass index in 5- to 10-year-old children. <http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/3245041/Relationship+between+motor+skill+and+body+mass+index+in+5-to+10-year-old+children.pdf> 20.3.2015.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Gallahue, D. & Ozmun J. 2006. Understanding motor development. New York: The McGraw-Hill Companies Inc.
- Haataja, L. 2014. Lapsen normaali neurologinen kehitys ja tutkimus. Teoksessa Pihko, H., Haataja, L. & Rantala, H. (toim.) Lastenneurologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2-44.
- Herrala, H., Karola, T. & Sandström, S. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Higgs, J., Smith, M., Webb, G., Skinner, M. & Croker, A. 2009. Contexts of physiotherapy practice. Australia: Elsevier.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Innokylä. 2014. SOHVI- hanke. https://www.innokyla.fi/web/hanke596272/etusivu?p_p_id=projects_WAR_projectsportlet&p_p_lifecycle=0&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_projects_WAR_projectsportlet_projectId=949984&_projects_WAR_projectsportlet_action=viewGeneral 12.6.2014.
- Janz, K., Letuchy, E., Eichenberger-Gilmore, J., Burns, T., Torner, J., Willing, M. & Levy, S. 2010. Early physical activity provides sustained bone health benefits later in childhood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 42(6), 1072-1078. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2874089/> 25.3.2015.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2008. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kantomaa, M., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A., Ahonen, T., Järvelin, M. & Tammelin, T. 2013. Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. *PNAS* 110 (5), 1917-1922. <http://www.pnas.org/content/110/5/1917.full.pdf+html> 15.10.2014.

- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Lauttasaaren reprotalo oy.
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFf-MzBfSGFhc3RIZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlfLnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_-selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf 9.8.2014.
- Koljonen, M. & Rintala, S. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 202–211.
- Lano, A. 2014. Motoriikan kehityshäiriöt. Teoksessa Pihko, H., Haataja, L. & Rantala, H. (toim.) Lastenneurologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 59–66.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja nuorisuomi ry.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen S. - Nikkonen M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Liikuntalaki. Vastuut ja yhteistyövelvoitteet. 1054/1998.
- Macgregor, J. 2008. Introduction to the anatomy and physiology of children. London.
- Magill, R. 2011. Motor learning and control- concepts and applications. New York: McGraw-Hill Higher.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp Oy.
- Mäkinen, O. 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, P. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psy-kologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sand, O., Sjaastad, O., Haug, E., Bjälje, J. & Toverud, K. 2014. Ihminen- Fysiologia ja anatomia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. 2012. Perustietoja.
<http://sohvihankeitasuomi.blogspot.fi/p/perustietoja-hankkeesta.html> 1.10.2014.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-11817.pdf 5.5.2014.
- Suomen Kuntaliitto. 2014. Liikuntapalvelut kohti 2020- lukua.
<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/kulti/liikunta/liikuntaa2020/Sivut/default.aspx> 5.5.2014
- Suomen liikunta ja urheilu SLU ry. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret.
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljIwMTMvMTEvMjIvMTJfNTVfMzFfNfNDRf>

- MzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcmlwMDIfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf 1.11.2014.
- Suomen liikunta ja urheilu SLU ry. 2013. Miten liikuntapaikat aktivoivat ihmisiä liikkumaan? Uudis- ja peruskorjaushankkeiden vaikutus väestön liikunta-aktiivisuuteen.
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljIwMTQvMTAvMDgvMTVfNDVfMTNfOTc2X01pdGVuX2xpaWt1bnRhcGFpa2F0X2FrdGl2b2l2YXRfcmFwb3J0dGlfa2V2eXQuGRml1d/Miten%20liikuntapaikat%20aktivoivat_raportti_kevyt.pdf 20.10.2014.
- Syvöja, H. 2014. Physical activity and sedentary behavior in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. Jyväskylä: LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences. http://www.likes.fi/filebank/1381-Dissertation_Heidi_Syvaoja_web.pdf 1.11.2014.
- Puronaho, K. 2014. Drop- out vai throw- out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/okm5.pdf?lang=fi> 15.11.2014.
- Takalo, S. 2014. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12- vuotiaiden lasten liikunta- aktiivisuuteen. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos. <http://www.likes.fi/filebank/602-163linettakalo.pdf> 19.8.2014.
- Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. ICF- luokitus.
<http://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus> 25.1.2015.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilen, M., Vilhunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus. Erytynen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2005. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vuori, I. 2005a. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145–170.
- Vuori, I. 2005b. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. & Laukkanen, R. 2010. Vaarantaako istuminen terveytesi? Suomen Lääkärilehti 65(39),3108–3109.
- World Health Organization. 2002. The world health report. Reducing risks, promoting healthy life style.
http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf?ua=1 10.9.2014.
- World Health Organization. 2007. International classification of functioning, disability and health. Children and youth version. Geneva: WHO.
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43737/1/9789241547321_eng.pdf 20.1.2015.

- World Health Organization. 2013. Nutrition, physical activity and obesity. Finland.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/243296/Finland-WHO-Country-Profile.pdf?ua=1 5.5.2014.
- World Health Organization. 2014a. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus – ICF. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- World Health Organization. 2014b. Global recommendations on physical activity for health – 5-17 years old.
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1> 5.5.2014.
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK- Kustannus Oy.

Toimeksiantosopimus

| Karelia | | OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS |
|---|--|-----------------------------------|
| AMMATTIKORKEAKOULU | | |
| Toimeksiantaja | | |
| Organisaation nimi: | SOHVI-hanke / Karelia ammattikorkeakoulu | |
| Toimeksiantajan edustaja: | Hei Rinnekallio | |
| Osoite: | Tikkariinne 9 | |
| Puhelinnumero: | 050 3136572 | |
| Sähköposti: | hei.rinnekallio@karelia.fi | |
| Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot | | |
| Koulutusohjelma: | Fysioterapian koulutusohjelma | |
| Opiskelijanumero(t) ja nimi(et): | 1001546 Rasilahh Anne | |
| Puhelinnumero: | 0503227126 | |
| Sähköposti: | anne.rasilahh@edu.karelia.fi | |
| Toimeksiannon kuvaus | | |
| Aihe | Joensuulaisten atakouluikäisten liikunta- | |
| Toteutusmuoto | Opinnäytetyö harrastukset | |
| Aikataulu | Sohvi-haueen loppuun mennessä 31.12.14 | |
| Kustannusarvio ja kustannusvastuu | - | |
| Toimeksiantajan sitoumukset | | |
| Kommentoi, haastattelu tallentimen toiminta | | |
| Opiskelijan sitoumukset | | |
| Opiskelija sitoutuu tekemään työn 31.12. mennessä | | |
| Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa | | |
| Ohjaaja(t): | Tarja Pesonen-Sivonen | |
| Opinnäytetyön julkisuus | | |
| Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa. | | |
| Allekirjoitukset | | |
| Päiväys | Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvitys | |
| 19.9.14 | Anne Rasilahh | |
| Päiväys | Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvitys | |
| 19.9.14 | Hei Rinnekallio | |
| Päiväys | Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvitys | |
| 23.9.14 | Tarja Pesonen-Sivonen | |

Esittelykirje vanhemmille

Hyvä vanhempi

Nimeni on Rasilahi Anne. Olen fysioterapiaopiskelija Karelia ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä ja tarkoitukseni haastatteluiden avulla selvittää Joensuun seudulla asuvien lapsiperheiden arkiliikuntaharrastuksia sekä vanhempien kokemuksia arkiliikuntamahdollisuuksista Joensuun seudulla. Opinnäytetyössäni keskityn alakouluikäisten lasten arkiliikuntaan.

Aineisto kerätään haastattelemalla Joensuun seudulla asuvien alakouluikäisten lasten vanhempia. Haastatteluiden tulokset käsitellään nimettöminä, eikä haastateltavien henkilöllisyyttä ole mahdollista tunnistaa opinnäytetyöstä. Osallistuminen haastatteluihin on vapaaehtoista.

Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina, johon kannattaa varata aikaa noin 1 h. Haastattelupaikasta voimme sopia haastateltavan kanssa henkilökohtaisesti. Haastattelut nauhoitetaan tulosten analysointia varten. Nauhoitukset tulevat ainoastaan omaan käyttööni ja nauhoitukset tuhoetaan heti haastatteluaineiston käsittelyn jälkeen.

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Karelia- ammattikorkeakoulun toteuttama SOHVI- hanke, jonka tavoitteena on saada kerättyä kansalaisten hyvinvointia kuvaavaa kokemustietoa sosiaali- ja terveystalveluiden kehittämistarpeista sekä lisätä tietoutta sosiaali- ja terveystalveluiden kehittämiseksi. Hanke toteutetaan ajalla 1.3.2012–31.12.2014. Opinnäytetyöni menee hankkeen hyväksi ja se on nähtävillä.. Lisää tietoa SOHVI- hankkeesta löytyy osoitteesta <http://sohvihankeitasuomi.blogspot.fi/>

Haastatteluihin liittyvissä asioissa voitte olla yhteydessä minuun.

Ystävällisin terveisin,

Rasilahi Anne

anne.rasilahi@edu.karelia.fi

p.0503227126

Teemahaastattelurunko

1) Taustatiedot

- Millaisia liikuntaharrastuksia lapsella on?
- Kuinka usein lapsi harrastaa liikuntaa vapaa- ajallaan?
- Minkä tahon järjestämää liikuntaa (seura, järjestö, kaupunki, itsekseen kavereiden kanssa)?

2) Millaiset ovat perheen yhteiset liikuntatottumukset?

- Millaisia yhteisiä harrastuksia?
- Onko liikunta tärkeää perheessä? Miksi on/miksi ei ole?
- Miten olette mukana lapsen liikuntaharrastuksissa?

3) Miten kuvailisit lapsen hyvinvointia ja toimintakykyä?

- Fyysinen (motoriset taidot, liikuntataidot, lihaksisto, kestävyyskunto)?
- Henkinen (itsetunto, mielenterveys)?
- Sosiaaliset (kaverisuhteet, sosiaaliset taidot, sääntöjen noudattaminen)
- Onko liikunnalla ollut mielestänne vaikutusta näihin asioihin? Miten se näkyy?

4) Miten liikuntapalveluita mielestänne toteutetaan Joensuun seudulla?

- Millaisena koet tarjonnan (seurat, liikuntakerhot, yleiset liikuntapaikat)?
- Millaiset ovat kustannukset?
- Millaisena koet välimatkat?

5) Millaisia kehittämistoiveita olisi liikunnan harrastusmahdollisuuksien suhteen?

Kategorisointi esimerkki

| Pelkistetty ilmaus | Alakategoria | Yläkategoria |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> +kuljettaminen +talkootyöt +pelimatkoihin kuljettaminen +peleissä mukana oleminen +elämäntapa (tärkeää perheessä) +malli vanhemmilta tärkeä +koko perhe liikkuu +huoltaja ja valmennus +yhteenkuuluvuuden tunne joukkueessa +liikkuminen yhdessä lasten kanssa +joukkuekavereiden tuki (diabetes) | Tuki & keskinäiset suhteet (perhe, ikätoverit + muut) | Liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä |
| <ul style="list-style-type: none"> +hyvä tarjonta seuroilla +valinnanvaraa on +isoja seuroja +hyvin järjestetty +googlesta hyvin tietoa -raha -korkeat hinnat -salivuokrien ja kausimaksujen nousu | Palvelut (tarjonta, hinta ym.) | |
| <ul style="list-style-type: none"> +talviliikunta (luistel- ja hiihtomahdollisuudet) +liikuntapalvelut lähellä (lasten helppo kulkea) +rakennetut ulkoliikuntapaikat (tekonurmi, hiekkatekonurmi) +ulkoliikuntamahdollisuudet +lyhyet välimatkat -harrastukset keskustoissa -syrjässä asuminen -pitkät matkat -yleiset liikuntapaikat | Ympäristö (luonnonmukainen, rakennettu, asumisen sijainti) | |