

## **Perheliikunnan kehittäminen asiakaslähtöisestä näkökulmasta Enonkosken kunnassa**

Jonna Immonen



<b>Tekijä(t)</b> Jonna Immonen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Perheliikunnan kehittäminen asiakaslähtöisestä näkökulmasta Enonkosken kunnassa	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 69 + 11
<p>Tässä opinnäytetyössä perehdyttiin perheliikunnan kehittämiseen asiakaslähtöisestä näkökulmasta Enonkosken kunnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Enonkosken kunnan perheliikunnan nykytila ja kehittämiskohteet. Tutkimuksen keskeisinä tavoitteina oli kehittää Enonkosken kunnan perheliikunta-palvelut vastaamaan tarvetta, sekä osallistaa kuntalaiset Enonkosken perheliikunnan kehittämiseen. Työn tutkimusongelmat laadittiin tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteiden perusteella. Tutkimusongelmien ratkaisujen tueksi työn teoriaosuudessa perehdyttiin perhekasitteeseen, liikuntaan, perheliikuntaan sekä kunnan rooliin perheliikunnan edistäjänä.</p> <p>Tutkimuksen toimeksiantajana toimi Enonkosken kunta. Kehittämistiimissä yhteistyötoimihonana toimi Enonkosken kunnan rehtori-sivistystoimenjohtaja. Lisäksi yhteistyötä tehtiin Enonkosken päiväkodin, neuvolan ja sivistystoimen kanssa. Tutkimus toteutettiin pääsääntöisesti kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimus antoi myös kvalitatiiviselle tutkimukselle vastauksia.</p> <p>Aineistonkeruu menetelminä käytettiin Webropol-työkalua sähköisen kyselylomakkeen laadintaan. Kysely toteutettiin myös paperiversiona. Ryhmähaastattelua käytettiin kyselystä saadun aineiston syventämisessä. Tutkimuksen analysointi tehtiin aineistolähtöisesti. Kohderyhmät rajattiin Enonkoskelaisiin 0–16-vuotiaisiin lapsiperheisiin. Heille toteutettiin kyselytutkimus 10.1.–3.2.2017. Kyselytutkimuksen kohderyhmät tavoitettiin eri toimialueiden kautta. Wilman kautta tavoitettiin kouluikäisten perheet, päiväkodin kautta varhaiskasvatuksessa olevat lapset, sekä neuvolan kautta kotihoidossa olevat lapsiperheet.</p> <p>Tuloksien pohjalta selvisi, että enonkoskelaiset ovat aktiivisia perheliikunnan harrastajia. Perheet haluavat panostaa aktiiviseen ja monipuoliseen perheliikuntaan sekä he pitävät perheliikuntaa erittäin tärkeänä vaikuttajana lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa esille nousi perheliikunnan harrastamisessa omaehtoisen liikunnan toteuttaminen. Liikuntapaikoista lähiliikuntapaikalla oli suuri merkitys kuntalaisille, ja näitä perheet halusivat kehittää lisää.</p> <p>Tutkimuksessa saatiin enonkoskelaisilta lapsiperheiltä, sekä lapsilta ja nuorilta kehittämissuhteita kunnan liikuntapalveluihin. Etenkin liikuntapaikkojen, liikuntaryhmien, sekä liikuntatapahtumien osalta löytyi hyviä kehitysideoita. Tutkimuksen tuloksien pohjalta työstettiin yhteistyökumppaneiden kanssa perheliikunnan kehittämissuhteet 2017–2018 vuosille. Ensimmäiset kehittämissuhteet otetaan kokeiluun keväällä 2017.</p>	
<b>Asiasanat</b> Perhe, liikunta, perheliikunta, kunta ja kehittäminen	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Perhe .....	3
2.1	Perheen merkitys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.....	4
2.2	Perheen sosiaalinen tuki.....	5
2.3	Perheen ajankäyttö ja vapaa-aika .....	6
2.4	Ympäristön vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen .....	7
3	Liikunta osana arkea .....	9
3.1	Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset .....	9
3.2	Lasten ja nuorten liikuntasuositukset.....	11
3.3	Aikuisten liikuntasuositukset.....	12
3.4	Liikkumattomuuden riskit.....	14
4	Perheliikunta .....	17
4.1	Perheliikunnan hyödyt.....	18
4.2	Perheliikunnan muodot .....	19
4.2.1	Omaehtoinen perheliikunta lapsen mielipiteitä kuunnellen .....	21
4.2.2	Ohjattu perheliikunta .....	23
4.3	Liikuntapaikkojen- ja välineiden hyödyntäminen.....	24
5	Kunta liikunnan edistäjänä .....	26
5.1	Kuntien velvollisuus ja vastuu .....	26
5.2	Enonkosken kunta .....	27
5.3	Liikunta mahdollisuudet Enonkoskella.....	28
6	Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus .....	30
7	Tutkimuksen toteutus .....	31
7.1	Tutkimuksen kohderyhmä ja ajankohta .....	32
7.2	Tutkimusmenetelmät.....	33
7.2.1	Kyselylomake.....	33
7.2.2	Ryhmähaastattelu .....	35
7.2.3	Analysointi.....	36
8	Tulokset .....	37
8.1	Perheliikunta Enonkoskella .....	37
8.2	Perheliikunnan tarpeet Enonkosken kuntalaisilla.....	46
8.3	Enonkosken kuntalaisten perheliikunnan kehittämisideat.....	47
8.4	Perheliikunta Enonkoskelaisten lasten ja nuorten näkökulmasta.....	47
9	Pohdinta.....	52
9.1	Tulosten pohdinta .....	52
9.2	Perheliikunnan kehittämis ehdotukset vuodelle 2017–2018 .....	56
9.3	Kehittämisprosessin arviointi ja luotettavuus .....	59

Lähteet .....	62
Liitteet.....	70
Liite 1. Webropol- tutkimustyökalun ja paperiversion kyselylomake.....	70
Liite 2. Saatekirje päiväkotia ja neuvola.....	77
Liite 3. Saatekirje Wilma.....	78
Liite 4. Wilma viestin saate, kyselyn muistutus .....	79
Liite 5. Wilma viestin saate, kyselyn muistutus 2. ....	79
Liite 6. Puruveden uutinen Enonkosken perheliikunta kyselystä.....	80

# 1 Johdanto

Perheellä on tärkeä rooli lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistäjänä. Vanhemmilla on mahdollisuus luoda lapselle liikunnallinen elämäntapa jo lapsuusajalta lähtien. Lapsen liikunta-aktiivisuutta voidaan edistää esimerkiksi perheen kanssa yhdessä liikkumalla. Yhdessä vanhemman ja lapsen kanssa koetulla liikunnalla tuetaan lapsen normaalia kasvua ja kehitystä, sekä edistetään perheen sosiaalista vuorovaikutusta. (Hautala, 2012.)

Yhdessä läheisten ihmisten kanssa tapahtuvaa liikkumista kutsutaan perheliikunnaksi. Parhaimmillaan se on säännöllistä yhdessäoloa leikin, ulkoilun ja muun liikunnan parissa. Liikkumalla kehitetään ja ylläpidetään sekä lasten, että aikuisten terveystuntoa. Perheliikuntaa voidaan toteuttaa missä tahansa, ilman suuria toimenpiteitä. Se voi olla omatoimisesti toteutettua arkiliikuntaa tai osallistumista ohjattuun perheliikuntaan. Tärkeintä on yhdessä hauskan pito, kannustaminen ja onnistumisen kokemukset. Arkiset puuhailut, esimerkiksi pelaaminen, leikkiminen ja erilaiset retket sekä uimahallireissut ovat omaehtoisesti toteutettua perheliikuntaa. Omaehtoista perheliikuntaa toteuttaessa on tärkeää, että toiminta on jokaiselle perheenjäsenelle mieluisaa; huomioidaan lasten, nuorten ja aikuisten erilaiset taitotasot. Lapsen mielipiteiden kuunteleminen, ja minä-pystyvyyden tunteen luominen on yksi omaehtoisen liikunnan tavoitteista. Ohjattua perheliikuntaa voidaan toteuttaa erivuoden aikoina hyödyntäen erilaisia liikuntapaikkoja ja muotoja. Erilaisia ohjatun liikunnan muotoja voidaan toteuttaa esimerkiksi uimahallissa perheinnissa, liikuntaleikkikouluissa, aikuisten kuntoliikuntaryhmissä tai vanhempainilloissa. Ohjatussa perheliikunnassa tavataan toisia perheitä, tuetaan liikunta-aktiivisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä, sekä kasvatustyötä. Perheliikunta tarjoaa myös vinkkejä omaehtoisen perheliikunnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Arvonen 2004.)

Liikunta on tärkeää kaikille iästä ja kunnosta riippumatta. Säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla voidaan ylläpitää toimintakykyä ja hyvinvointia, sekä ehkäistä sairauksia. Liikuntasuositukset auttavat päivittäisen liikunnan toteuttamisessa. Suositukset on laadittu varhaiskasvatus-ikäisille, lapsille ja nuorille 7–18-vuotiaille, aikuisille 18–64-vuotiaille, sekä seniori-ikäisille. (Tammelin 2013, 62.)

Uuden vuonna 2016 julkaistun varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14). Alakoululaisille suositeltava päivittäinen liikunnanmäärä on 1,5-2 tuntia. Yläkoululaisille suositellaan 1–1,5 tuntia liikuntaa päivän aikana. Täysi-ikäiselle nuorelle päivittäisen liikuntasuosituksen täyttämiseksi riittää yksi tunti liikuntaa päivittäin. (Jaakkola 2014, 17; Kokko & Mehtälä 2016, 10.)

Terveysliikuntasuositusten mukaan reipasta liikuntaa tulisi olla viikossa vähintään kaksi tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavaa liikuntaa yksi tunti ja 15 minuuttia. Myös lihasvoiman ja liikehallinnan kehittämistä on hyvä harjoittaa kaksi kertaa viikossa. Vuoren, Taimelan & Kujalan mukaan (2005, 159) liikuntasuosituksia toteuttaessa on peilattava yksilöön sekä hänen kehitysvaiheisiin ja tarpeisiin.

Jotta jokaiselle perheenjäsenelle löytyisi mieluinen liikuntamuoto ja hyvät liikuntapaikka mahdollisuudet, on kehityksessä pysyttävä mukana. Suomen Kuntaliitto (2017) korostaa uudessa liikuntalaissa kunnan vastuuta ja velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä (Kunnat.net 2017a). Tässä työssä kuntalaisilla on merkittävä rooli perheliikunnan kehittämisessä. Kuntalaiset pääsevät itse vaikuttamaan kunnan liikuntapalveluiden kehittämiseen tuoden niiden käyttäjänä näkemyksensä esille. Kunnan tehtävänä on luoda kuntalaisille monipuolisia liikuntapaikkoja sekä kehittää ja edistää liikuntapalveluiden toimintaa (Kunnat.net 2017a; Sosiaali- ja terveysministeriö 2010,6). Myös Enonkosken kunnan kuntastrategiasta nousi esille juuri näitä tavoitteita. Tavoitteeksi vuodelle 2017 on asetettu, että Enonkosken kunnan palvelut vastaavat palvelutarvetta ja pyritään mukautumaan muuttuviin tekijöihin (Enonkoski 2013b).

Näitä tavoitteita päästään toteuttamaan tutkimuksen tuomien tulosten perusteella. Vastausten pohjalta saadaan konkreettiset kehittämissuositukset kuntalaisilta perheliikunnan kehittämiseen. Tutkimus antaa tietoa kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntapaikkojen käyttöasteiden nykytilasta Enonkosken kunnassa, joita myös liikuntalaki velvoittaa kuntia seuraamaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 36; Liikuntalaki 390/2015; Kunnat.net.2017a).

Voidaanko kuntalaisia kuulemalla kehittää realistisessa ajassa toimiva ja nykyaikainen liikuntapalvelukonsepti joka vakiintuu osaksi kunnan liikuntapalvelua?

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kehittää Enonkosken kunnan perheliikuntapalvelut vastaamaan tarvetta, sekä osallistaa kuntalaiset Enonkosken perheliikunnan kehittämiseen. Tarkoituksena on kartoittaa Enonkosken kunnan perheliikunnan nykytilaa, sekä kuinka sitä voidaan kehittää. Tutkimus toteutetaan toimeksiantona Enonkosken kunnalle, jonka myötä yhteistyötä tehdään rehtori-sivistystoimenjohtajan, Enonkosken päiväkodin ja neuvolan sekä sivistystoimen kanssa. Tutkimuksen aineiston kerääminen toteutetaan kyselylomakkeella sekä haastatteluin.

## 2 Perhe

Perheillä on monia eri muotoja ja elämänvaiheita, joiden muodostumiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Perheen koostumiseen vaikuttavat esimerkiksi; onko perheessä lapsia, ovatko puoliset naimisissa, avoliitossa vai rekisteröidyssä parisuhteessa toistensa kanssa. (Tilastokeskus 2016.) Lapsiperheeksi kutsutaan perhettä, jossa alle 18-vuotias lapsi asuu yhdessä huoltajiensa kanssa (Tilastokeskus 2014). Perheen muodot eivät ole lapselle oleellisinta, vaan tärkeintä on turvallinen kasvuympäristö sekä perhe, jossa huolehditaan lapsen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalista tarpeista. (Kyrönlampi-Kylmäsen 2010, 36–37.)

Yleensä ajatellaan, että perhe muodostuu yhdestä tai useammasta vanhemmasta ja heidän lapsistaan. Perhe kuitenkin koostuu niistä henkilöistä, jotka tunnetasolla koetaan perheeksi tai vanhemmiksi. Suurin osa ihmisistä on elämänsä aikana useamman perheen jäsen, joten perhe ei ole aina samanlainen, vaan tilanteet ja toimijat voivat vaihdella. Nykyaikana erilaisia perhemalleja on useita, eikä niitä voida määrittää samalla tavalla. (Uusimäki 2005, 7–13.) Naisen ja miehen muodostaman perheen lisäksi on esimerkiksi naisparien ja miesparien muodostavia perheitä. Myös yksinhuoltaja- ja uusperheet ovat erilaisia perhemuotoja, kuten ystäväysten perustamat perheet sekä perheet, joissa vanhemmuus jaetaan useamman aikuisen kesken. (Kaikkien perheiden suomi 2017.)

Suomessa on vuosien saatossa muodostunut yleinen perhe-elämän malli, jota kutsutaan ydinperhemalliksi. Ydinperhemalli syntyi jo 1800-luvulla, ja vakiintui koko kansan perhe-elämän malliksi 1920-luvulla. Ydinperheen perustana on intiimiin yhdessäoloon ja rakkauteen perustuva miehen ja naisen välinen parisuhde lapsineen. Julkisissa keskusteluissa puhuttaessa perheiden asioista, kuten vanhemmuuden ja palkkatyön yhdistämisessä viitataan yleensä ydinperheeseen. (Kyrönlampi–Kylmänen 2010, 37.) 1900-luvulla perhe koki muutoksia etenkin perhekokojen pienentyessä. Lasten määrä vähentyi viidestä- kuudesta lapsesta noin kahteen lapseen perhettä kohden. Myös naisten rooli perheessä on muuttunut. Naiset alkoivat 1900-luvun jälkeen käymään palkkatöissä kodin ulkopuolella. Lasten asema on muodostunut perheen keskipisteeksi, sekä lasten koulutusmahdollisuudet ovat kehittyneet paremmaksi pienentyneen perhekoon ansiosta. (Tilastokeskus 2010.)

Hellströmin (2010, 224) mukaan perhe-elämään kuuluu seuraavat kuusi elämänvaihetta; muodostuva perhe kahden aikuisen välillä, lasta odottava perhe, leikki-ikäisen perhe, koululaisen perhe, murrosikäisen perhe ja lapset maailmalle perhe. Perhe-elämän vaiheisiin voidaan lisätä yleistyneiden avioerojen seurauksena hajoavan, hajonneen sekä kahdesta tai useammasta perheestä yhdistyneen uusperheen vaiheet. Perhettä voidaankin kutsua

vapaa-ajan yhdessäoloyhteisöksi, jossa myönteiset tunnesiteet yhdistävät perheenjäseniä toisiinsa.

Suomessa on tutkittu erilaisia perheiden muotoja sekä perhetyyppejä. Yleisin perhetyyppi suomessa vuonna 2015 oli aviopari joilla ei ollut lapsia. Suurin osa suomalaisista kuuluu perheeseen. Esimerkiksi vuonna 2015, 74 prosentilla suomalaisista oli perhe. Vuoteen 2014 verraten perheeseen kuuluvien määrä on hieman vähentynyt ja vähenee jatkuvasti. (Tilastokeskus 2016.)

## **2.1 Perheen merkitys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen**

Tutkimuksissa on havaittu, että lapsuusajan liikkumisella on positiivisia vaikutuksia vielä vuosikymmenten jälkeen. Lapsen kasvaessa vanhemmaksi on todennäköisempää, että hän jatkaa aktiivista liikkumista, jos liikuntaan kasvaminen on tapahtunut jo lapsuus- ja nuoruusajalla. (Kauhanen 2015; Nuori Suomi ry 2010, 7; Määttä, Nuutinen, Ray, Eriksson, Weiderpass & Roos 2014, 72; Zimmer 2001, 88.) Tämän takia vanhempien on kiinnitettävä hyvissä ajoin huomiota ja ymmärrettävä heidän suuri roolinsa liikunnan tarjoajana tai estäjänä. Perheellä on suuri rooli siinä, kuinka aktiivinen lapsi on fyysisesti. Riskitekijä vähäiseen liikuntaan on esimerkiksi, että lapsi ei saa tarpeeksi tukea liikkumiseen vanhemmilta tai muilta läheisiltä ihmisiltä. Lapsen fyysiseen aktiivisuuteen voivat vaikuttaa myös se, kuinka paljon vanhempi liikkuu yhdessä lapsen kanssa. Fyysisen aktiivisuuden ilmapiiriä on todettu heikentävän etenkin perheen kiire, passivoivat elämäntavat tai kodin lähialueen turvattomuus. Myös liialliset säännöt, rajoitukset ja kiellot latistavat liikkumisen iloa. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 8; Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Lapset tarkkailevat ja ottavat mallia aikuisten aktiivisuudesta. Etenkin tytöt seuraavat äidin fyysistä aktiivisuutta tarkasti. Vanhempien ja läheisten ihmisten tukeminen ja kannustaminen lapsen fyysiseen aktiivisuuteen on aloitettava hyvissä ajoin, jo raskausaikana. (Kauhanen 2015.)

Jyväskylän yliopisto toteutti vuonna 2014 LIITU -tutkimuksen yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä Suomessa. Tutkimuksessa selvisi, että yleisimmät teot, joita perheet toteuttivat tukeakseen lapsen fyysistä aktiivisuutta, olivat liikkumaan kannustaminen, sekä liikuntakulujen maksaminen. Tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että vanhempien kannustus liikuntaan vähenee lapsen kasvaessa. Etenkin viidenneltä luokalta alkaen vanhempien tuki lasten liikuntaharrastukseen oli vähentynyt. Kuitenkin vielä viidesluokkalaisista tytöistä ja pojista noin 70 prosenttia ilmoitti



etenkin toisen vanhemmista kannustavan heitä liikkumaan. Vanhemmat olivat tutkimuksen mukaan aktiivisia viemään lapsia liikuntaharrastuksiin, mutta yhdessä lapsen ja aikuisten välistä liikuntaa toteutti vain kolmannes viidesluokkalaisista. (Kokko & Hämylä 2014, 6, 67.) Taulukossa 1 on vinkkejä lapsiperheen vanhemmille, kuinka tukea lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta.

Taulukko 1. Miten voin tukea lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta? (Tammelin 2009)

- Kannusta lasta liikkumaan ja aktiiviseen päivään
- Ole itse positiivisesti esimerkkinä liikkumaan
- Liiku ja touhua yhdessä lasten kanssa
- Ole kiinnostunut lasten liikunnasta ja heidän elämän muista asioista
- Huolehdi, että lapsella on hyvät liikuntavälineet, vaatteet ja varusteet
- Auta lasta löytämään mieluinen liikuntaharrastus
- Mahdollista lapselle edes osa koulumatkasta kulku kävellen tai pyöräillein
- Huomioi, että lapsi liikkuu turvallisesti ja hänellä on siihen soveltuvat varusteet
- Kuljeta lapsi harrastuksiin, ellei hänen ole mahdollista pyöräille tai kävellä itse
- Aseta lapselle sopivat rajat ja säännöt median käyttöön

## 2.2 Perheen sosiaalinen tuki

Lasten liikunnallisuutta voivat vanhemmat edesauttaa sosiaalisella tuellaan. Vanhempien ja lasten välisessä vuorovaikutuksessa vanhempien sosiaalinen tuki on tarkoituksenmukaista sisältäen joko suoria tai epäsuoria toimintoja. Suorilla toiminnoilla tarkoitetaan, että vanhempi liikkuu esimerkiksi yhdessä lapsen kanssa. Esimerkiksi lapsen kuunteleminen on epäsuoraa toimintaa. Etenkin vanhempien kannustamisella ja rohkaisemisella on tutkimusten mukaan eniten positiivisia vaikutuksia lasten liikunnallisuuteen. Tutkimuksessa havaittiin, että lasten kouluajan ulkopuoliseen aikaan ja viikonlopun liikuntaan etenkin äidin liikuntatottumuksilla oli merkitystä. Myös isän liikunnallisuudella havaittiin positiivisia vaikutuksia lasten liikkumiseen etenkin viikonloppuna. (Määttä ym. 2014, 71–72.) Sosiaalisella tuella vanhemmat voivat vaikuttaa kulttuurisesti tai taloudellisesti lasten liikuntaharrastukseen (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rinmelä & Telama 2006, 43).

LIITU-tutkimuksen osoittamien tulosten mukaan vanhemman sosiaalisella tuella on merkitystä lapsen aktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan ne lapset, jotka saivat vanhemmiltaan paljon tukea, olivat myös liikunnallisesti aktiivisia lapsia. (Palomäki, Mehtälä, Huotari & Kokko 2016, 43.)

### 2.3 Perheen ajankäyttö ja vapaa-aika

Nykyaikana suomalaisille vapaa-ajan merkitys on suurempi ja tärkeämpi kuin ennen. Etenkin perheen ja kodin merkitys on lisääntynyt vapaa-ajan vietossa. Perheen kanssa vietetty yhteinen aika on lisääntynyt sekä harrastukset ovat tärkeämmässä roolissa verrattaessa 1980-lukua vuoteen 2000. (Liikkanen, Hanifi & Hannula 2005.)

Väestöliitto toteutti Tilastokeskuksen kanssa yhteistyössä vuonna 2011 perhebarometrin. Tuloksista selvisi, että lapsiperheiden yhteinen ajankäyttö on lisääntynyt vuosi vuodelta. Perhepäivähoidon, päivähoidon ja koululaisten iltapäivätoiminnan sijaitseminen perheiden läheisyydessä ovat ajankäytön hallinnan tukena. Vanhemmilla työ on haastava osa perheen yhteisen ajan löytämisessä. Työajan joustavuutta ja töiden tekemistä kotoa käsin monet vanhemmat toivovat. Tässä asiassa etenkin tietotekniikka mahdollistaa etätöiden tekemisen paremmin kuin ennen. Kuitenkin lisääntyneestä teknologian käytöstä on seurannut haittavaikutuksia yhteisessä ajassa. Työpäivän jälkeen työt saattavat jatkua vanhemmilla kotona puhelimen tai tietokoneen äärellä. (Rotkirch & Miettinen 2012, 9–10; Moisio & Huuhtanen 2007, 13–14.)

Mäkitervo & Niemi toteuttivat pro gradu -tutkimuksensa vuonna 2010, jossa hän tutki lapsiperheiden liikuntaa nyt ja lähitulevaisuudessa. Tutkimuksen yhtenä osana he selvittivät perheiden ajankäyttöongelmia ja ajankäyttöongelmien lisääntymistä. Tutkimuksessa selvisi, että perheiden yhdessäolo tulee yhä useammin kohdistumaan viikonloppuihin ja lomiiin. Etenkin ajankäytönongelmat tulevat näkymään työn ja vapaa-ajan sekoittumisessa, jolloin vanhempien työt jatkuvat myös kotioloissa. Kiire ja ajankäytön ongelmat näkyvät yleisimmin perheen aikataulujen yhteensovittamisen hankaluutena, joka vähentää yhteistä aikaa perheen kesken. Myös koulun ja harrastuksien viemä aika on lisääntynyt. Lapsiperheessä yhteisen ajan löytäminen on haasteellista muutosten keskellä. Monesti lapsiperheessä on menossa perheen perustaminen, asunnon hankinta sekä vanhempien uran luominen. Tässä tilanteessa vanhempien arvomaailma on tärkeä kohdistua perheen kanssa vietettyyn vapaa-aikaan sekä yhteisten liikuntahetkien lisäämiseen. (Mäkitervo & Niemi 2010.)

Vanhempien sosioekonomisella asemalla on havaittu olevan vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin. Tällä on todettu myös olevan vaikutusta muun muassa perheen vapaa-ajan liikuntaharrastuksissa. Sosioekonominen asema luokitellaan yleensä aikuisen koulutuksen, ammatin, työmarkkina- aseman tai tulojen perusteella. (Lehto, Corander, Ray & Roos 2009.) Lapsiperheet joissa vanhemmilla on muita matalampi sosioekonominen asema, harrastavat liikuntaa vähemmän verrattuna korkean aseman omaaviin. Monet liikuntalajit

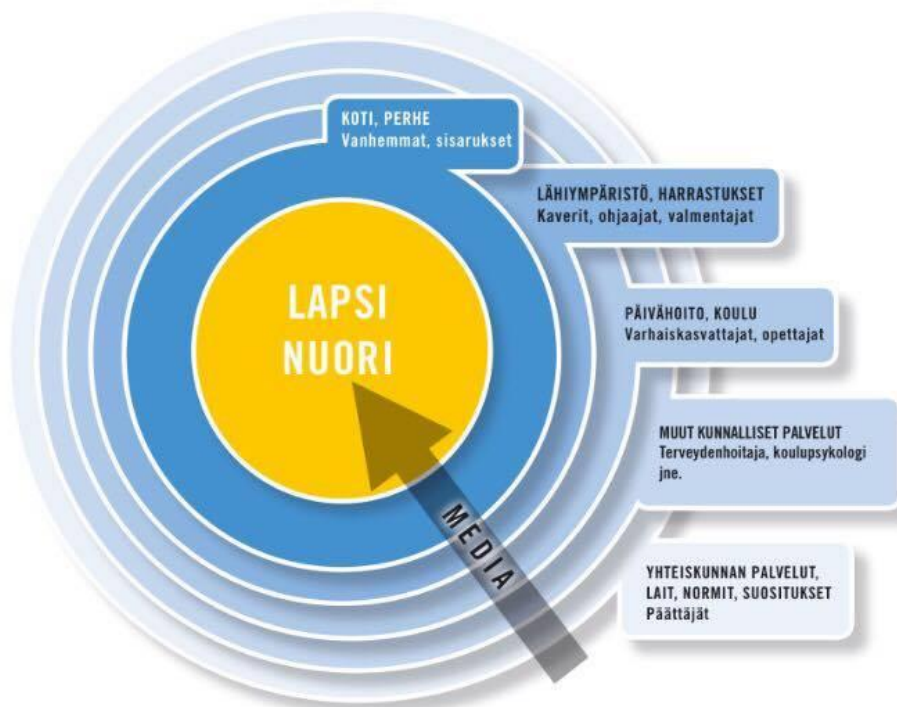
vaativat perheiltä suuria kustannuksia, jolla voi olla vaikutuksia alemman sosioekonomisen aseman omaavan lapsiperheen liikuntaharrastuksiin. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2015.) Myös Tähtinen, Koski & Kaljonen (2017, 160–163) kertovat, että vanhempien sosioekonomisella asemalla on todettu olevan vaikutusta fyysiseen-aktiivisuuteen. Tämä näkyy niin, että aktiivisemmin perheen kanssa liikkuvat ne vanhemmat, jotka ovat korkeasti koulutettuja ja omaavat paremman sosioekonomisen taustan.

## **2.4 Ympäristön vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen**

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät voidaan luokitella neljään osioon. Niitä ovat biologiset-, psykologiset-, sosiaaliset- ja ympäristön fyysiset tekijät. Biologisissa tekijöissä on havaittu, että perimällä on vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Psykologisissa tekijöissä lapsen omalla liikunnallisella elämäntavalla, positiivisella asenteella ja hyvällä itsetunnolla (minä-käsitys) on positiivisia vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen. Sosiaalisilla tekijöillä ympäristön osalta (asuinalueen turvallisuus, lähiympäristön liikuntapaikkojen mielekkäisyys) on todettu olevan vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Jos ympäristö ei ole turvallinen paikka liikkua, eikä lähialueen liikuntapaikat ole monipuolisia, voi ympäristö latistaa lapsen halua liikkua. (Malina, Bouchard & Bar-O 2004, 471–473.) Kuitenkin tärkein vaikutus lapsen liikunta-aktiivisuuteen on hänen omalla motivaatiollaan (Fraser-Thomas, Strachan & Jeffery-Tosoni 2013, 188). Lapsen oma sisäinen motivaatio muodostuu hänen omasta mielenkiinnostaan uutta asiaa kohtaan ja motivaatiota voidaan edistää ottamalla lapsi mukaan toiminnan suunnitteluun. Tällöin lapsi pääsee käyttämään omaa päätäntävaltaansa, sekä kokee voivansa vaikuttaa tärkeisiin valintoihin. (Byman 2002, 30–31, 34.)

Lähimpiä vaikuttajia lasten ja nuorten liikunnalliseen elämäntapaan arkiympäristössä ovat koti, päivähoido, koulu, sekä seuratoiminta (Itkonen 2013, 84; Kokko 2013, 125). Kotona perheessä vanhemmilla ja sisaruksilla on suuri merkitys fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Lähiympäristössä harrastuksien myötä kaverit vaikuttavat paljon. Harrastuksissa monipuolisella yhdessä tekemisellä on positiivisia vaikutuksia lapsen fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Etenkin tunteisiin ja elämyksiin, liikunta antaa mahdollisuuden positiivisiin kokemuksiin. Joillekin tosin se myös kasvattaa negatiivisia kokemuksia. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 145.) Muut kunnalliset palvelut, normit, suositukset ja lait voivat olla pienissä määrin vaikuttamassa lapsen ja nuoren liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen. Ympäristön vaikuttajana myös media on nykypäivänä yhä suuremmassa roolissa. Lapset ja nuoret viettävät päivässä merkittävän paljon aikaa median ympäröimänä, joka voi olla riskitekijä istumisen ja paikallaan olon lisääntymisessä. (Karvinen, Rätty &

Rautio 2010, 7.) Yhteenvetona kuvassa 1 on kuvattu lapsi ja nuori keskiössä ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät ympäristössä.



Kuva 1. Lapsi ja nuori keskiössä. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010,7)

### **3 Liikunta osana arkea**

Liikunnan tuominen osaksi lapsen arkea on hyvä aloittaa hyvissä ajoin, jo lapsen syntymästä lähtien (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32). Lapsuusajan liikunnallisuus on yhteydessä aikuisiällä toistuvaan säännölliseen liikkumiseen (Goran, Renolds & Lindquist 1999).

läästä riippumatta liikunta edesauttaa päivittäisen toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämistä. Jotta jokainen liikkuja tiedostaa oman päivittäisen liikunnan suositusrajan, on Suomessa kehitetty jokaiselle ikäryhmälle omat liikuntasuositukset. Liikuntasuositukset on laadittu varhaiskasvatus-ikäisille, lapsille ja nuorille eli 7–18-vuotiaille, aikuisille eli 18–64-vuotiaille, sekä seniori-ikäisille. (Tammelin 2013, 62.)

Säännöllinen eli päivittäin tapahtuva liikunta tulisi sisältyä jokaisen arkeen. Liikunnan monipuolisuuteen ja säännöllisyyteen on hyvä kiinnittää huomiota (UKK-instituutti 2017). Monipuolisella liikkumisella tarkoitetaan erilaisten fyysisten taitojen kehittämistä, esimerkiksi voiman, nopeuden ja tasapainon kehittämistä (Finni & Mäenpää 2017). Säännöllinen liikunta on tärkeää, sillä fyysistä aktiivisuutta ja sen vaikutuksia ei voida liikkua varastoon. Kun liikunta on monipuolista, voidaan sillä edesauttaa kaikkia elinjärjestelmiä tasapuolisesti. Esimerkiksi kestävyysharjoitukset parantavat hengitys- ja verenkiertoelimestöä. Tuki- ja liikuntaelimestöä edesauttavat hyyt, liikkuvuus ja lihasvoimaharjoitukset. Nopeusharjoitteet sekä taito- ja tekniikkaharjoitukset kehittävät ihmisen hermolihasjärjestelmää. (UKK-instituutti 2017.)

#### **3.1 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset**

Vuonna 2016 julkaistiin opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön kokoamat uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden liikuntasuositukset. Aikaisemmat liikuntasuositukset alle kouluikäisten liikuntaan julkaistiin vuonna 2005. Suomi oli ensimmäisiä maita, jotka perustivat kansalliset liikuntasuositukset alle kouluikäisten liikuntaan. Suomi on ollut edelläkävijä varhaisvuosien liikunnan kehittämisessä ja tutkimuksessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Aikaisemmin vuonna 2005 varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksissa liikunnan päivittäiseksi määräksi riitti vähintään kaksi tuntia päivässä reipasta liikuntaa. Uudessa varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksessa liikuntaa on lisätty tunnilla. Nyt suosituksissa liikuntaa tulisi päivittäin olla vähintään kolme tuntia. Valon tekemän llo kasvaa liikkuen -tutkimuksen mukaan alle kouluikäiset lapset eivät saaneet liikuntaa riittävästi päivän aikana. (Karvinen,

Sääkslahti, Pönnkö, Fonsén, Kemppainen, Soukainen, Palosaari, Korhonen & Ketola 2015, 6–8.)

Uuden vuonna 2016 julkaistun varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikunnan saanti tulisi taata niin lasten kotona, kuin varhaiskasvatuksen puolella. Vähintään kolmen tunnin päivittäinen liikunta tulisi olla monipuolista. Monipuolisuudella tarkoitetaan, että liikunnan tulisi olla kevyttä liikkumista, reipasta ulkoilua, sekä todella reipasta fyysistä aktiivisuutta. Näistä kaikista osa-alueista tulisi koostua kolmen tunnin liikunta-aktiivisuuden saantisuositukset alle kouluikäiselle päivän aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14; Teko tervekoululainen 2017.) Kuvassa 2 on kuvattu varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen päivän koostumus. Päivässä tulisi olla vauhdikasta liikuntaa tunnin verran esimerkiksi juoksuleikkejä, hiihtoa, uintia ja trampoliinilla hyppimistä. Kaksi tuntia päivässä tulisi koostua reippaasta ulkoilusta sekä kevyestä liikunnasta. Reipasta liikuntaa on esim. retkeily, pyöräily ja luistelu. Kävely, keinuminen ja tasapainoilu ovat kevyitä liikunnan muotoja. Kolmen tunnin liikumisen lisäksi tulisi muistaa touhuilla rauhallisesti arjen askareita ja näin välttää pitkiä istumisen jaksoja. Uni ja lepo ovat myös suuressa roolissa päivittäin ja niille on jätettävä omat rauhoittumisen hetket.



Kuva 2. Vauhti virkistää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14)

### 3.2 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Lasten ja nuorten liikuntasuositusten julkaisemisesta on kulunut noin yhdeksän vuotta. Viimeisimmät lasten ja nuorten liikuntasuositukset laadittiin vuonna 2008 ja niitä noudatetaan vielä tänäkin päivänä. Alakoululaisten lasten liikunnan päivittäinen määrä on hieman yläkoululaisia suurempi. Alakoululaisten liikuntasuositus päivän aikana on 1,5–2 tuntia. 1–1,5 tuntia on suositeltava liikunta-annos yläkoululaiselle päivittäin. Täysi-ikäiselle nuorelle liikuntasuosituksen täyttämiseksi riittää yksi tunti liikuntaa päivittäin. (Jaakkola 2014, 17; Kokko & Mehtälä 2016, 10.) Etenkin lasten liikunnassa on hyvä muistaa, että jokainen lapsi on fyysisesti eri kehitysvaiheessa. Liikuntasuosituksia noudatettaessa on peilattava yksilöön ja huomioita hänen tarpeet. Esimerkiksi lasten ikä, kehitysaste ja lapsen koko tulisi huomioida liikuntasuosituksia tarkastellessa. (Vuori ym. 2005, 159.)

Liikuntasuositusta ei tarvitse päivän aikana yrittää suorittaa yhtäjaksoisesti. Fyysisen aktiivisuuden suositus kertyy päivän aikana tehdyistä matalatehoisista lyhyistä liikuntaosioista. Tehokkain hyöty saadaan, kun päivittäinen liikunta-aktiivisuus on kerrytetty reippaista yhtäjaksoista 10 minuutin liikuntaosioista. Päivittäisen liikunnan tulisi olla teholtaan vaihtelevaa. Rasittavalla ja tehokkaalla liikunnalla tarkoitetaan, että sydämen syke nousee selvästi ja hengitys kiihtyy. Kevyeen ja reippaaseen liikuntaan verrattuna tehokas eli rasittava liikunta edesauttaa tehokkaammin sydämen terveyteen ja kestävyyskunnan kehittämiseen. Lapselle tehokkaan liikunnan jaksot koostuvat liikunnasta ja lepojaksujen vuorottelusta muutamasta sekunnista muutama minuuttiin. Nuorilla tehokas liikunta tapahtuu yleensä liikuntaharrastuksissa. On tärkeää, että nuori saa sisällytettyä tehokasta liikuntaa päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen joko urheiluseurassa tai omaehtoisessa liikunnassa. (Opetusministeriö 2008, 18–20.) Kuviossa 1 on kuvattu 13–18-vuotiaiden lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan koostumus.



Kuvio 1. 13–18-vuotiaiden liikuntasuositus. (UKK-instituutti & Nuori Suomi ry 2008)

LIITU -tutkimuksen 2016 mukaan liikuntasuositusten päivittäisen liikunnan tarpeen täytti kolmasosa lapsista ja nuorista (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 15). Tämä oli parempi tulos verrattuna edelliseen, vuonna 2014 tehtyyn tutkimukseen jossa selvisi, että viidesosa lapsista liikkui alle päivittäisten suositusten. Hälyttävän tilanne vuoden 2014 tutkimuksen mukaan oli yhdeksäsluokkalaisissa, joista vain 10 prosenttia liikkui päivittäisen liikuntasuosituksen mukaisesti. (Kokko & Hämylä 2014, 5.) Vuoden 2016 tutkimuksessa 9-luokkalaisten liikkumistilanne oli hieman parantunut, sillä heistä 17 prosenttia liikkui päivittäin. Tutkimuksessa rasittavan liikunnan suositukset täytti vain kuusi prosenttia lapsista ja nuorista. Vanhemmilla lapsilla toteutui rasittavan liikunnan raja heikommin kuin pienemmillä lapsilla. (Kokko ym. 2016, 15.)

Vuoden 2014 kansainvälisessä Lasten fyysisen aktiivisuuden-konferenssissa julkaistiin 15 maan tilannekatsaukset lasten ja nuorten liikunnasta. Tutkimuksen yhtenä osana vertailtiin eri maiden lasten fyysistä kokonaisaktiivisuutta. Suomi oli vertailussa normaalien kehittyneiden länsimaiden tasolla. Suomessa fyysinen aktiivisuus oli 21–40 %, kun taas Australia oli fyysisesti aktiivisin 61–80 %. Omaehtoisessa liikkumisessa Suomi oli keskimääräistä parempi 61–80 %. Suomen vahvuuksia tutkimuksen perusteella olivat monipuoliset liikuntaohjelmat, liikuntapaikat, sekä koulujen liikkumista aktivoivat tekijät. Myös koulumatkoissa Suomi sijoittui aktiiviselle tasolle kävelyn ja pyöräilyn myötä. (LIKES- tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto 2014, 27.)

### **3.3 Aikuisten liikuntasuositukset**

Monelle vanhemmalle oman ajan löytäminen riittävälle liikunnalle lapsiperheessä voi olla vaikeaa. Liikunnan ei välttämättä tarvitse olla ohjattua tai määrättyssä paikassa tapahtuvaa jumppaa, sillä terveyttä edistävää liikuntaa voi harrastaa arjen lomassa kotona. Liikunnan lisäämistä päivittäin voi tehdä esimerkiksi kulkemalla kauppa- ja työmatkat kävellen tai pyöräillen. Kotona lasten kanssa aktiivinen ulkoilu lisää liikkumista päivittäin. Myös kotityöt ja puhelut seisten edistävät terveysliikuntaa. (Suomen Sydänliitto ry 2017.)

UKK-instituutin (2009) tekemässä aikuisille suunnatussa liikuntapiirakassa kuvassa 3, on hyvin tiivistettynä terveysliikuntasuositukset 18 - 64-vuotiaille. Terveysliikuntasuositusten mukaan reipasta liikuntaa tulisi olla viikossa vähintään kaksi tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavaa liikuntaa yksi tunti ja 15 minuuttia. Aloittelijalle ja terveysliikkujalle reipas liikunta on sopivampaa, kun taas tottuneelle hyväkuntoiselle liikkujalle suositellaan rasittavaa liikun-



taa. Reippaan liikunnan muotoja ovat esimerkiksi raskaat koti- ja pihatyöt, pyöräily, sauva-kävely ja vauhdikkaat liikuntaleikit. Aerobic, juoksu, maastohiihto ja pallopelit sisältävät rasittavaa liikuntaa. Suositusten mukaan päivittäinen liikunta-annos tulisi koostua vähintään 10 minuutin liikuntaosioista. Kolmelle päivälle sisällytetty liikunta viikossa olisi suositeltavaa, eikä koko viikon liikkumista tarvitse toteuttaa ainoastaan yhtenä päivänä. Reippaalla ja rasittavalla liikunnalla voidaan parantaa kestävyyskuntoa. (UKK-instituutti 2009; Vuori 2007, 2984–2985.)

Kestävyysliikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia terveyden edistämisessä muutenkin kuin painonhallinnassa. Esimerkiksi kestävyysliikunta parantaa sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Se myös edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä veren rasva- ja sokeritasapainoa. (UKK-instituutti 2009; Suomalainen lääkeseura Duodecim 2017.) Kestävyyskunnan kehittämisen lisäksi tulisi parantaa lihasvoimaa ja liikehallintaa. Lihasvoimaa ja liikehallintaa parantavia liikuntasuorituksia tulisi toteuttaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Venyttely, tanssi ja luistelu ovat esimerkkejä tasapainoa ja liikehallintaa parantavista harjoitteista. Lihasvoiman kehittämiseen suositeltuja muotoja ovat kuntosaliharjoittelu ja jumpat. (UKK-instituutti 2009.)

Kuvassa 3 on tiivistetty 18 - 64-vuotiaiden viikoittaiset terveysterveydenliikuntasuositukset.



Kuva 3. Liikuntapiirakka.(UKK-instituutti 2009)

### 3.4 Liikkumattomuuden riskit

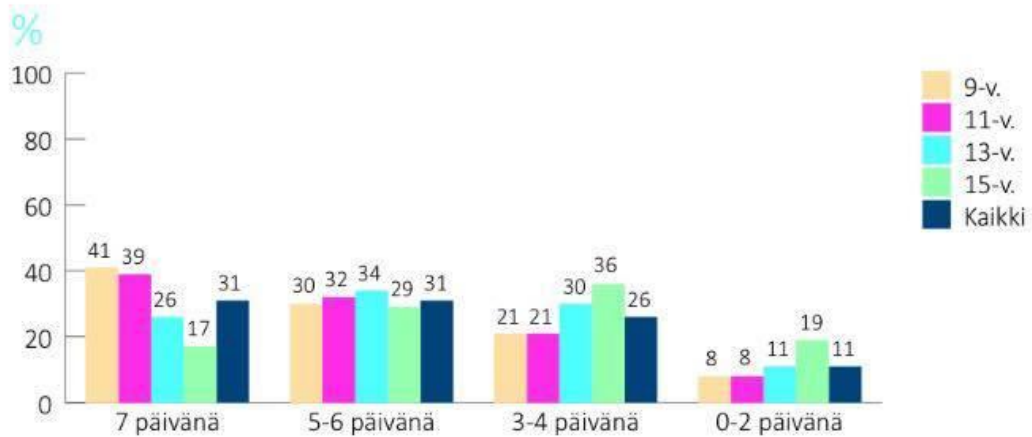
Liikkumattomuuden on huomattu näkyvän lasten lisääntyneessä ylipainossa, kuntotekijöiden heikentymisessä, sekä hidastuneessa kehittämisessä erilaisten liikuntalajien oppimisen osalta (Kirjavainen 2012, 272; Nuori Suomi ry 2010, 4; Vuori 2005, 153). Liian vähäinen liikunta heikentää jo alle kouluikäisen lapsen tervettä kasvua ja kehitystä; motoriset perustaidot jäävät vajavaisiksi, lapselle voi kehittyä ylipainoa ja terveyshaittoja. Vähäisen liikunnan seurauksena oppimisvaikeudet kasvavat, sekä sosiaaliset kanssakäymisen taidot heikentyvät. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4,6.)

Liikkumattomuuden seurauksena fyysinen kunto ja päivittäinen jaksaminen heikkenevät. Huono fyysinen kunto altistaa erilaisille sairauksille ja ylipainolle. Suomalaisille etenkin sydän- ja verisuonitautien riskit ovat suuret. Vähäisen liikunnan tuomaa ylipainoa olisi tärkeä välttää lapsilla ja nuorilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014; opetus- ja kulttuuriministeriö.) Kouluikäisillä lapsilla päivittäisten liikuntasuosituksen noudattaminen ehkäisee ylipainon kertymistä (American College of Sports Medicine 2006, 7-8).

Suomalaiset eivät ole ainoita lasten lisääntyneessä ylipainossa. 2001–2004 vuosien välillä varhaiskasvatusikäisten lasten paino oli noussut yli suositusten ylipainoksi kansainvälisten tutkimusten mukaan. (Ogden, Carrol, Curtin, McDowell, Tabak & Flegal 2006.)

Liikkumattomuus esiintyy lisääntyneenä istumisena. Liikkumattomuus ja paikallaanolo alkavat jo todella nuorella iällä. Esimerkiksi varhaiskasvatusikäiset lapset viettävät ison osan päivästä paikallaan ja tämä lisääntyy entisestään kouluikäisillä lapsilla. (UKK-instituutti 2016.) Lapset ja nuoret viettävät päivässä merkittävän paljon aikaa median ympäröimänä, joka voi olla riskitekijä fyysiseen aktiivisuuteen (Karvinen ym. 2010, 7).

LIITU -tutkimuksen mukaan kukaan 9–15-vuotiaista ei täyttänyt päivittäistä liikuntasuosituksista niin, että olisi liikkunut vähintään 60 minuuttia päivittäin. Hälyttävän tila oli 15-vuotiailla nuorilla, joista vain 17 prosenttia liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti. Toiseksi hälyttävän tilanne oli 13-vuotiailla, joista 26 prosenttia liikkui päivittäin vähintään 60 minuuttia. Viitenä tai kuutena päivänä viikossa liikkui 15-vuotiaista vähintään 60 minuuttia vain 29 prosenttia. (Kokko ym. 2016.) Kuviossa 2 on kuvattu LIITU -tutkimuksen saamat tulokset 9–15-vuotiaiden päivittäisestä liikkumisesta.



KUVIO 1. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet iän mukaan (n = 7321) (%).

Kuvio 2. 9-15- vuotiaiden päivittäiset liikuntatottumukset. (Kokko ym. 2016.)

Rajalan, Haapalan, Kantomaan & Tammelin (2010, 10) mukaan tulisi jo hyvissä ajoin löytää liikunnallisesti passiiviset lapset ja nuoret. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tekijöissä on eroja. Erilaisia tekijöitä jotka vaikuttavat lapsiin ja nuoriin ovat biologiset ja demograafiset tekijät, jotka näkyvät mm. pitkäaikaissairautena. Myös psykologiset, kognitiiviset ja emotionaaliset tekijät vaikuttavat esimerkiksi heikkona itsearvostuksena ja minäpystyvyytenä. Käyttäytymisominaisuudet ja taidot huomataan, jos ei ole liikkunut aikaisemmin tai ei pidä liikkumisesta. Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat myös sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Nämä tekijät näkyvät esimerkiksi niin, ettei lapsi tai nuori saa tukea vanhemmilta tai vanhemmillä on alhainen sosioekonominen asema. Fyysiseen ympäristöön liittyvien tekijöiden on katsottu olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Etenkin huonot mahdollisuudet osallistua ja tai harrastaa liikuntaa ovat yleisimmät fyysisen ympäristön vaikuttavat tekijät. Taulukossa 2 LIKES -tutkimuskeskus on koontanut 2010 liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuoren fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä.

Taulukko 2. Lasten ja nuorten vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä.

(Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin (2010, 10.)

TEKIJÄ	LAPSET	NUORET
Biologiset ja demografiset	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sukupuoli (tytöt)</li> <li>- vamma tai pitkäaikaissairaus</li> <li>- ylipaino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sukupuoli (tytöt)</li> <li>- ikä, jonka myötä liikunta vähenee</li> <li>- vamma tai pitkäaikaissairaus</li> <li>- maahanmuuttaja tausta</li> <li>- ylipaino</li> </ul>
Psykologiset, kognitiiviset ja emotionaaliset	<ul style="list-style-type: none"> <li>- heikko itsearvostus</li> <li>- ei pidä liikkumisesta</li> <li>- ei aikomusta liikkua</li> <li>- huono mitä-pystyvyys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- heikko itsearvostus/koettu fyysinen pätevyys</li> <li>- ei tavoitesuuntautuneisuutta liikuntaan</li> <li>- ei pidä liikunnasta/liikuntatunneista</li> <li>- ei aikomusta liikkua</li> <li>- kielteinen kehonkuva</li> <li>- huono minä pystyvyys</li> <li>- tietämättömyys liikunnan hyödyistä</li> </ul>
Käyttäytymisominaisuudet ja taidot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ei ole liikkunut aikaisemmin</li> <li>- runsas istuminen</li> <li>- epäterveellinen ruokavalio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ei ole liikkunut aikaisemmin</li> <li>- ei yhteisöllisyyden tunnetta liikunnassa</li> <li>- ei elämyshakuisuutta</li> <li>- runsas istuminen koulun jälkeen</li> <li>- runsas istuminen viikonloppuisin</li> <li>- epäsäännöllinen ateriarytmi</li> </ul>
Sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ei tukea vanhemmilta</li> <li>- vanhemmat eivät liiku itse</li> <li>- vanhemmat eivät liiku lapsen kanssa</li> <li>- vanhempien alhainen sosioekonominen asema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ei tukea/apua vanhemmilta</li> <li>- ei tukea muilta merkityksellisiltä ihmisiltä</li> <li>- sisarukset eivät liiku</li> <li>- ei vertaistukea toisilta nuorilta</li> <li>- vanhempien alhainen sosioekonominen asema</li> </ul>
Fyysiseen ympäristöön liittyvät tekijät	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ei mahdollisuuksia osallistua liikuntaan</li> <li>- ei vietä aikaa ulkona</li> <li>- syksy ja talvi vuodenaikoina</li> <li>- maaseutu asuin-ympäristönä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ei mahdollisuuksia harrastaa</li> </ul>

## 4 Perheliikunta

Perheliikunta tarkoittaa perheen yhteistä, terveyttä edistävää liikkumista, jolla voidaan tukea lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Perheeseen voivat kuulua ydinperheen lisäksi eri sukupolvet, tutut, ystävät, naapurit ja esimerkiksi työkaverit perheineen. Parhaimmillaan perheliikunta on säännöllistä yhdessäoloa leikin, ulkoilun ja muun liikunnan parissa. Liikunta voi olla omatoimista arkiliikuntaa tai osallistumista ohjattuun perheliikuntaan. Perheliikuntaa pystyy lisäämään myös esimerkiksi loma-aikoina, valitsemalla urheiluun mahdollistavan lomakohteen. Jokaisen on mahdollista löytää perheen elämään sopivat tavat lisätä liikuntaa, kun arkirutiinit järjestetään niin, että säännölliselle liikunnalle jää aikaa. Perheliikunta on edullista, sillä kaikki välineet ja tilat mahdollistavat perheliikunnan harrastamisen. (Arvonen 2007, 9; Suomen Sydänliitto ry.) Perheliikunnan tavoitteena on lasten ja aikuisten terveyskunnan kehittäminen, sekä ylläpitäminen. Tavoitteena on myös kasvatustyön tukeminen, perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen parantuminen sekä lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen. (Hautala, 2012.)

Perhe tarkoittaa perheliikunnan saralla koettua perhettä, jonka jokainen voi itse muodostaa. Perheliikunnasta on käytetty myös nimitystä pienyhteisöliikunta. Perheliikunnan tavoitteena on liikuntaan kasvattaminen, jossa tuetaan lapsia, nuoria ja aikuisia löytämään liikunnallinen elämäntapa. (Arvonen 2004, 28, 88.)

Arvosen (2007, 7, 20) mukaan perheliikuntaa voidaan toteuttaa missä tahansa, eri vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä. Perheliikunnassa toteutetaan yhdessä piha- ja kotitöitä, kokeillaan erilaisia jumppatemppuja, ulkoillaan, retkeillään ja harrastetaan eri lajeja. Perheliikuntaa voidaan toteuttaa perheille suunnatuissa tapahtumissa, lomaviikoissa sekä liikuntaryhmissä, joissa kirmataan, kisaillaan ja tuetaan toinen toistaan. Perheliikuntaa harrastaessa saa sekä lapsi, että aikuinen terveysliikuntaa tukevan kerran, jossa jokainen liikkuu omalla kuntotasollaan. Koko perheen liikkuesa yhdessä samanaikaisesti myös ajankäytön hyöty- ja laatusuhde on kohdallaan. Taulukossa 3 on kuvattu esimerkki perheen viikko-ohjelmasta. Liikuntaa voi harrastaa yhdessä kotona, ilman suurempia suunnitelmia.

Taulukko 3. Viikko-ohjelma (Arvonen 2007, 23)

maanantai	tiistai	keski- viikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
perhekä- vely	perhe- jumppa olohuo- neessa	aikuisen jumppa tai kuntosali	reipas pihaleikki ja hiekka- laatikko step	aikuisen jumppa tai kuntosali	perhe- palloulu  perhe- venyttely	metsäretki

Perheliikunnassa kannustava ja positiivinen ilmapiiri on oppimisen kannalta tärkeää, jossa kehoitetaan kokeilemaan ja tekemään rohkeasti. Kannustus ja rohkaisu motivoivat aikuista ja etenkin lasta uusiin liikunnallisiin yrityksiin ja kokeiluihin. Lasta ohjataan keskittymään ja tekemään oikeita asioita eikä tärkeintä ole tehdä kaikkea oikein tai korjata suoritusvirheitä. Vanhemman näyttämät esimerkit ja mielikuvat sekä mallit välineiden käytöstä ja erilaiset liikuntapaikat innostavat lasta kokeilemaan. Samalla lapsi oppii aikuisen esimerkistä havainnoimaan ja suorittamaan. Liikuntasuoritusten aikana vanhemman on tärkeää katsoa lasta silmiin, kuunnella lisäkysymyksiä tai mielikuvituksen lentoa sekä olla läsnä lapsen harjoittelussa. Vanhemman on tärkeää avustaa, sekä tukea lasta liikkuesssa, mutta antaa myös lapsen itse kokeilla ja harjoitella taitoja monia kertoja uudestaan. (Arvonen 2007, 7, 20.)

Perheliikunnan edistäminen aloitettiin jo 1980-luvulla, kun Mannerheimin Lastensuojelu-liitto kiinnostui perheliikunnasta. Perheliikuntaa on kehitetty ja toteutettu eripuolella Suomea vuodesta 1982, kun liitto julkaisi ensimmäisen perheliikuntaoppaan. Vuonna 2002 terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta (TELI) aloitti toimintansa perustamalla perheliikuntatyöryhmän. (Karvonen & Siren-Tiusanen, Vuorinen, 2003, 293–294.) Toimikunnan kehittämisehdotuksissa perheliikunta nousi keskeisesti esille. Suomen Latu ry, Kunto ry, Nuori Suomi ja SVoLi jatkavat tänäkin päivänä yhteiskokoontumisia kehittääkseen perheliikuntaa. Tämä työryhmä on valtakunnallinen edistämisyhteistyö perheliikunnan saralla. (Hautala, 2012.)

#### **4.1 Perheliikunnan hyödyt**

Arvonen (2007, 7–9; Suomen perheliikuntaliitto ry 2013.) kertoo että, perheliikunnalla voidaan edistää perheen vuorovaikusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, jossa perheenjäsenet saavat toisiltaan jakamatonta huomiota. Koko perheen yhteisistä liikuntahetkistä on monenlaisia hyötyjä, esimerkiksi aikuinen sekä lapsi saa liikuntakerran aikana terveyslääkärin, jossa samalla vuorovaikutus ja toisen tuntemus parantuvat. Perheliikuntaa harrastaessa lapset oppivat perinteitä, liikuntataitoja ja tietoa sekä heidän perusliikuntamuodot ja liikehallintatekijät kehittyvät. Lapsen nopeaa kehitystä on helppo seurata yhteisen liikunnan kautta. Liikkuesssa turvallisesti tutustutaan samalla lähiympäristöön ja huomioidaan eri vuodenaikojen kulkua. Perheliikunnassa opitaan myös ympäristö-, luonto- ja ilmastoasioista toiminnan kautta. Perheliikunnassa ohjataan lasta liikunnalliseen elämäntapaan sekä samalla liikunta lisää ruokahalua, parantaa unenlaatua ja purkaa lapsen tunteita. Sekä aikuisella että lapsella liikunta on osa painonhallintaa. Perheliikunnalla voidaan vahvistaa suhteita ystäväperheisiin, isovanhempiin, kummeihin, sekä ystäviin. Perheliikunnalla on mahdollisuus luoda yhteisiä tapoja, jotka säilyvät myös murrosiän yli.

Lasten lisäksi myös aikuisille on hyötyä perheliikunnasta. Liikunta on tärkeä osa terveyden edistämistä niin fyysisesti kuin henkisesti. Liikkuva vanhempi voi hyvin, hänellä on parempi keskittymiskyky, sekä kärsivällisyys on parempi. Aikuisen omasta kunnosta huolehtiminen on osa perheestä huolehtimista sekä vastuullisuutta.

Perheliikunnassa yhdessä liikkuminen säästää aikaa ja on hyödyllistä. Perheenjäsenten liikkumista kannattaa miettiä yhdessä, sillä jos perheenjäsenistä jokainen liikkuu aina eri aikoihin, vaatii se todella paljon aikataulun suunnittelua. Yhdessä liikkumiseen valitaan laji, joka miellyttää mahdollisimman montaa perheenjäsentä sekä on kaikkien mielestä hauskaa. Erilaiset kuntotasot on hyvä huomioida toimintaa suunniteltaessa, jotta esimerkiksi hyväkuntoisilla on mahdollisuus liikkua pidempi lenkki sillä aikaa, kun kevyttä liikuntaa suosivat oikaisevat kohti kotia tai huilivat. Vanhemmille tarjoutuu oiva mahdollisuus liikkuntaan sillä aikaa, kun lapset ovat harjoituksissa. Yhdessäolon liikkuminen jää tässä tapauksessa pois, kun lapsi on harjoituksissa ja vanhempi liikkuu sillä ajalla, yksin mutta liikunta on kuitenkin perheen yhteinen harrastus. (Arvonen 2007, 21–23.)

#### 4.2 Perheliikunnan muodot

Perheliikuntaa voi toteuttaa eri ympäristöissä, eri vuodenaikoina, eri yhteisöjen seurassa, eri elämäntilanteissa, eri tavoissa, sekä tarpeissa. Arkielämän perheliikunta voi tapahtua hetken mielihajotteesta. Olosuhteilla on suuri merkitys yllättäen ja hetkessä tapahtuvien perheliikuntatilanteiden syntyyn. Perheille hyvät liikkumistilanteet luodaan ja suunnitellaan tarkastelemalla asuin- ja elinympäristöä. Ympäristö vaikuttaa toiminnan toteuttamisen helppouteen ja motivoitumiseen. Yhteiskunnalliset ja henkilökohtaiset syyt ovat vaikuttavia tekijöitä järjestetyn toiminnan syntymiseen. Näitä ovat esimerkiksi syyt, jotka motivoivat yhdistystä tai organisaatiota järjestämään perheliikuntatoimintaa ja henkilö, joka toimii perheliikunnan ohjaajana. (Arvonen 2004, 41.) Taulukossa 4 on kuvattu perheliikunnan eri muodot sekä perheliikunnan toteuttamiselle mahdolliset paikat.

Taulukko 4. Perheliikunnan eri muotoja (Arvonen 2004, 41, 43)

PERHE LIIKKUU ARJESSA	- kodissa - lähiympäristössä
PERHE LIIKKUU RYHMISSÄ	- perheliikuntaryhmät - eri lajien ryhmät eri-ikäisille - rinnakkaiset harrastukset - yhdessäolon ryhmät
PERHETAPAHTUMAT	- perhejuhlat - työyhteisöt - eri järjestöt kokoavat - kuntien liikunta- ja kulttuuritoimi järjestää - kaupalliset tapahtumat

KASVATUSKUMPPANUUS LIIKUTTAA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- neuvolat</li> <li>- päiväkodit</li> <li>- koulut</li> <li>- nuorisotalot</li> <li>- kuntoutus</li> <li>- kasvatuksen tukeminen</li> </ul>
PERHE LOMALLA TAI MATKALLA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kaupunkipuistot</li> <li>- perhepuistot</li> <li>- ulkoilureitit</li> <li>- puuhamaat ja huvipuistot</li> <li>- urheilupuistot</li> <li>- kylpylät</li> <li>- tuetut perhelomat</li> <li>- kurssikeskukset</li> <li>- kuntouttavat kurssit</li> </ul>
PORUKALLA PIHALLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- piha ja lähimetsä</li> <li>- kevyen liikenteen väylät</li> <li>- puistot ja polut</li> <li>- koulupiha</li> <li>- päiväkodit ja neuvolat iltakäytössä</li> <li>- ulkoilureitit, esim. perheladut</li> <li>- perheelle sopivat liikuntapaikat</li> </ul>
PERHELIKUNNAN ERI YKSIKÖT	<ul style="list-style-type: none"> <li>- koko perhe liikkuu yhdessä</li> <li>- toinen vanhemmista liikkuu lapsen/lasten kanssa</li> <li>- toinen tai molemmat vanhemmista mukana lapsen harrastuksessa</li> <li>- vanhemmat ja lapset liikkuvat rinnakkain</li> <li>- monta perhettä liikkuu yhdessä</li> <li>- isovanhemmat liikkuvat lastenlasten kanssa</li> <li>- tädit ja sedät sekä vanhempien ystävät liikkuvat lasten kanssa</li> <li>- nuoret liikkuvat pienempien kanssa</li> <li>- isommat sisarukset liikkuvat pienempien kanssa</li> </ul>

Arvosen (2007, 11–12) mukaan perheliikunnan tulisi olla säännöllistä, terveys- tai kuntoliikuntaa. Terveysliikuntaa harrastaville hyvä huomio on se, että liikkeessään pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta. Terveysliikunta kehittää lihaskestävyyttä, lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta, tasapainoa, ryhtiä, luustoa, sekä kehon hallintaa ja lihasten elastisuutta. Kuntoliikunta puolestaan on kunnan kohottamista ja tavoitteellista kunnan ylläpitämistä. Tunnusmerkit kuntoliikuntaan ovat hikoilu ja hengästyminen niin, että pystyy puhumaan. Kuntoliikuntaan kuuluu 40–90 minuutin yhtäjaksoisia liikuntasuorituksia, esimerkiksi hiihto, juoksu, pyöräily tai musiikkiliikuntatunnit. Perheen yhteisissä liikuntahetkissä aikuinenkin pääsee kuntoa kohottavalle tasolle pienillä lisäyksillä. Esimerkiksi käyttämällä lasta lisäpainona, liikkumalla erillisen lisäkierroksen, tai tsemppaamalla hieman enemmän kuin perheen pienimmät, tehoa liikuntaan tulee huomattavasti lisää.



Perheliikuntaa toteutettaessa ei aina tarvitse käyttää paljon aikaa tai suunnitella liikunta-suoritusta oppikirjojen mukaan. Kiireen keskellä ruokaa laittaessa voi kyykistellä, tehdä vatsalihaksia tai venytellä. Lapsi toimii hyvin lisäpainona olohuoneessa jumpatessa, sekä televisiota katsellessa voi samalla käyttää käsipainoja. Yhdessä tanssiminen lasten laulujen tahtiin ilman, että seisoo paikallaan, tai samalla kun lapsi on hiekkalaatikolla, voi aikuinen askeltaa laatikon reunalla. Tämä tuo lisää tehokkuutta yhdessä olemiseen. Metsäretkellä voi punnertaa puuta vasten, tai nousta rinnettä ylös edestakaisin sillä aikaa, kun lapset leikkivät paikallaan. Myös pihapuuhun viritetyllä kuminauhalla, tai haravoinnin lomassa haravalla tai lapiolla voi keppijumpata. Lapsen saa innostumaan päivittäisistä kävelylenkeistä keksimällä tarinoita tai etappeja, joihin lapsi juoksee mielellään. Perheliikuntaa on hyödyllistä toteuttaa toisten perheiden kanssa yhdessä, jolloin tekeminen on monipuolisempaa ja innostavampaa. Lapsien ollessa harjoituksissa, vanhemmat voivat koota yhteisen lenkkiryhmän ja käyttää odotteluajan hyödyksi. (Arvonen, 2007, 23.)

Perheliikunnassa liikunnan ja vanhemmuuden yhdistäminen edellyttää harrastuksen ja arjen yhteensovittamista. Perheen voi olla vaikea sitoutua yhteen ohjattuun ryhmään, joka kokoontuu tiettyinä päivinä ja kellonaikoina. Aina liikunnan ei tarvitse olla ohjattua. Se voi olla myös arjen askareiden yhteydessä tapahtuvaa omaehtoista liikuntaa, joka yhtä lailla ohjatun liikunnan kanssa toteuttaa liikunnan päivittäisen tarpeen. (Autio & Kaski, 2005, 118.)

#### **4.2.1 Omaehtoinen perheliikunta lapsen mielipiteitä kuunnellen**

Arkielämässä tapahtuva puuhailu, kuten leikkiminen, pelaaminen, ulkoiluretket ja uimahallireissut ovat omaehtoista perheliikuntaa. Arjessa toteutettavan perheliikunnan ei tarvitse olla kallista, vaan se voi olla helposti saavutettavaa ja edullista. Aikuisten vastuulla on järjestää perheen toiminnat itselle, lapsille ja nuorille sopiviksi. Ympäristöllä on iso vaikutus perheliikuntamahdollisuuksiin, sillä liikkuminen vaatii tilaa. Omaehtoisessa perheliikunnassa on tärkeää, että aikaa on varattu tarpeeksi yhdessäololle, panostetaan leppoisaan tunnelmaan sekä aikuisilta vaaditaan erityisen innostavaa asennetta. Arkiliikunta voi olla esimerkiksi siivoamista, johon koko perhe osallistuu. Siivoamisessa lapsen annetaan itse osallistua kotitöihin esim. vieden mattoja tuulettumaan, lattian ja seinien pesuun jne. (Arvonen 2004, 43.)

Lähiympäristössä pihaliikuntaan vaikuttavat pihan suojaisuus, turvallisuus, vaihteleva maasto, sekä leikkivälineet. Aikuisille on myös hyvä keksiä aktiviteettejä pihalla olemiseen, ettei heidän aikansa kuluisi vain seisoskellessa ja lapsia tarkkaillen. Aikuiset voivat omaehtoisesti jumpata ja verryttellä lapsia vahtiessa. Pihojen lisäksi muita liikkumis- ja

yhdessäolomahdollisuuksia tarjoavat polut, pelikentät, lumivallit ja lähimetsät. (Arvonen 2004, 44.) Omaehtoiseen liikkumiseen pihan kunnossapidolla, sekä leikkipuistojen rakentamisella on motivoivia vaikutuksia (Fogelholm 2006, 164).

Omaehtoisen perheliikunnan tavoitteita voivat olla yhdessä liikkumisen tuottama hyvä olo ja mieli, sekä perheen yhteishengen parantuminen. Tavoitteena voivat olla myös elämäntapojen tarjoaminen lapsille, lapsen ja vanhemman kuntotason, sekä terveyden kohentaminen tai uuden harrastuksen löytäminen. Omaehtoisessa perheliikunnassa voi purkaa ylimääräistä energiaa, sekä tutustua uusiin paikkoihin ja perheisiin. Vanhemmalla tavoitteena voi olla esimerkiksi, että ulkoilun jälkeen lapsi nukkuu päiväunet paremmin, sekä ruoka maistuu kaikille perheenjäsenille. Aikuisen ja murrosikäisen lapsen tarve lähteä yhteislenkille voi olla, että he voivat yhdessä lenkkeilyn lomassa jutella nuoren kouluasioista ja suunnitelmista. (Arvonen 2004, 32–33.)

Lapsilla on halu osallistua häntä itseään koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin, tuoden esille omat mielipiteet ja toiveet. On tärkeää, että vanhemmat huomioivat lapsen mielipiteitä liikkumisessa, leikkimisessä ja arjen toiminnoissa. Motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaa etenkin niillä lapsilla, jotka kokevat itsensä pystyviksi ja päteviksi (tämä on useimmiten lapsilähtöisesti toimivien vanhempien ansiota). Kun vanhemmat edesauttavat ja luovat lapsilleen liikkumiseen mahdollisuuksia, heidän lapsensa myös nauttivat fyysisestä aktiivisuudesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016,18.)

Osallisuus on lapselle enemmän kuin osallistumista, jossa hän tuntee kuuluvansa joukkoon ja voivansa vaikuttaa asioihin. Osallisuus liikunnan toteutuksessa on lapsen näkökulmasta esimerkiksi sitä, että lapset voivat itse suunnitella ja toteuttaa omaa toimintaansa. Liikunnan toteutuksessa lapsen osallisuus on myös sitä, että leikkeihin ja peleihin otetaan kaikki mukaan, sekä taitotasosta riippumatta kaikille löytyy mieleistä tekemistä. Vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen osallisuuteen. Vanhemmat voivat esimerkiksi antaa lapsille tehtäväksi suunnitella tempurata pienoismalleista. Tässä tehtävässä se lapsi, joka ei innostu liikkumisesta yhtä lailla kuin muut, saa oman vastuutehtävän pienoismallin rakentajana. (Pulli 2013, 15.)

Liikkuminen ja leikkiminen voi yhtä lailla olla lapsen itse suunnittelemaa tai aikuisen järjestämää. Tärkeintä on, että liikkuessa lapsi kokee pätevyyttä ja osallisuutta liikunnan harrastamisessa. Kun liikunta on lapsilähtöistä, kokee lapsi liikunnan mielekkääksi sekä kannattavaksi. (Cote, Erickson & Abernethy 2013,15; Karvonen ym. 2003, 294–295.)

#### 4.2.2 Ohjattu perheliikunta

Ohjattuja perheliikuntaryhmiä järjestävät liikuntaseurat, kunnat, seurakunnat ja eri järjestöt, sekä asukasyhdistykset. Myös Mannerheimin Lastensuojeluliitto, neuvolat ja työväen- ja kansalaisopistot järjestävät ohjattuja perheliikuntaryhmiä ja tapahtumia. Esimerkkejä perheliikuntaryhmistä ovat yleisryhmät kolmen kuukauden ikäisistä 80-vuotiaille, eri-ikäisten vauva-napero aikuisryhmät, isä-poika ryhmät sekä isovanhemmille ja lapsenlapsille suunnatut ryhmät. (Arvonen 2004, 47.)

Perheliikuntaa voidaan toteuttaa ohjatusti oikeastaan kaikkialla eri vuodenaikoina ja eri muodoissa. Esimerkiksi perheuintiryhmät uimahallissa, perhesählyryhmät, liikuntaleikkikoulut, aikuisten kuntoliikuntaryhmät, kuntoutustoiminnassa, nuorten toiminnassa, yritysten liikuntapäivissä, kulttuuritapahtumissa, sekä päiväkotien ja koulujen vanhempainiloissa ovat yleisiä ohjatun perheliikunnan muotoja. (Arvonen 2004, 47.)

Aikuiset ja lapset tapaavat toisiaan perheliikuntaryhmissä ja pääsevät tarkkailemaan ja vertailemaan saman ikäisten lasten taitotasojen kehittymistä. Myös perheliikuntaryhmät voivat toimia vertaistukiryhminä, joissa vanhemmat saavat tukea omalle vanhemmuudelleen muilta samassa tilanteessa olevilta perheiltä. (Arvonen 2004, 47–48.)

Ohjatun perheliikunnan keskeisiä tavoitteita on tukea perheen liikunta-aktiivisuutta, sosiaalista vuorovaikutusta, lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä vanhemmuutta sekä kasvatustyötä. Perheliikuntatoiminnan tavoitteena on koko perhettä ajatellen tarjota vinkkejä aktiivisista yhdessäolomuodoista, jotta perhe voi myös itsenäisesti toteuttaa niitä kotona tai lähiympäristössä. (Arvonen 2004, 33–36.)

Perheliikuntaa ohjattaessa tavoitteena on myös ohjata lapsia iloitsemaan omista suorituksistaan ilman, että niitä vertaillaan muiden suorituksiin. On tärkeää, että ryhmissä ei suosita kilpailua, sillä kehityserot ovat lapsuudessa suuria. Vertailevalla ilmapiirillä voi olla negatiivista vaikutusta liikuntamotivaatioon. Perheliikunnassa soveltaminen on yhteistä liikuntaa toteuttaessa tärkeää ja näin luodaan harjoitteet jokaiselle sopiviksi ja erilaisiin tarpeisiin. (Arvonen 2004, 88–90.)

Myös aikuiset huomioidaan ohjatussa perheliikunnassa. Tavoitteena aikuisten ohjaamisessa on, että harjoituskerroilla aikuinen saa omalle kuntotasolleen sopivaa aerobista liikuntaa, sekä isompia lihasryhmiä harjoitettavaa liikuntaa. Perheliikunnassa aikuinen liikkuu lapsen mukana ja tekee samat harjoitteet kuin lapsi, sillä aikuinen voi jatkaa liikkeitä pidempään ja tehdä ne lasta tehokkaammin. Ohjatussa perheliikunnassa lapset toimivat

myös lisäpainona vanhemman tehdessä liikkeitä, joka on sekä lapselle, että aikuiselle mieleistä puuhaa yhdessä liikkuen. Ohjatussa perheliikunnassa vanhemmat saavat vinkkejä ja tietoa terveystuokion merkityksestä itselleen, sekä lapselle ja nuorelle. (Arvonen 2004, 34–35.)

Lapsille ohjatut liikuntatuokiot ovat erinomainen tapa päästä oppimaan uusia taitoja muiden lasten ja perheiden kanssa. Ohjattu perheliikunta on turvallista, jossa aikuisen innostus ja esimerkki välittyvät lapselle erityisesti häneen kohdistetulla palautteella. Liikunnan tulee olla suunniteltua lasten mielipiteet huomioiden, jotta kaikilla lapsilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta, sekä mahdollisuus onnistua ja oppia uutta yksin ja yhdessä kanssa. Ohjatussa perheliikunnassa lapsen sukupuoli, perhe, kulttuuri, kieli, terveys ja muut tekijät eivät saa vaikuttaa lapsen osallistumismahdollisuuksiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27.)

### **4.3 Liikuntapaikkojen- ja välineiden hyödyntäminen**

Aikuisilla on suuri vaikutus lasten liikuntapaikkojen käyttämiseen. Lapset näkevät ympäristöt kiinnostavina paikkoina liikkua, niin sisä- kuin ulkotiloissa. Aikuiset mahdollistavat sen, saako lapsi ilmaista itseään, etsien, kokeillen ja keksien erilaisia tapoja liikkua ja hallita kehoaan. Etenkin luontoympäristöt ovat lapsista erityisen kiinnostavia. Monesti lapset muokkaavat ympäristöä mieluisaksi fyysisesti aktiivisiin leikkeihin etenkin yhteisleikeissä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, 9.)

Vaikka luonnonympäristöt ovat lapsille mieluisia leikkipaikkoja, niin onnistuu liikkuminen lapsilta myös rakennetuissa kaupunkilähiöissä. Aikuisten tehtävä on luoda lapsille houkuttelevia ympäristöjä liikkumiseen, sekä luoda turvallinen ja esteetön liikunta-alue. Liikuntapaikkoja hyödyntäessä on tärkeää antaa myös lapsen itse oppia hallitsemaan ja arvioimaan liikkumiseen liittyviä riskejä ilman turhia aikuisten asettamia kieltoja. Liikkumisen on hyvä tapahtua lapsen ehdoilla ja varata siihen hieman ylimääräistä aikaa, jotta lapsi voi tehdä asioita itse ja omaan tahtiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, 9, 23–24.)

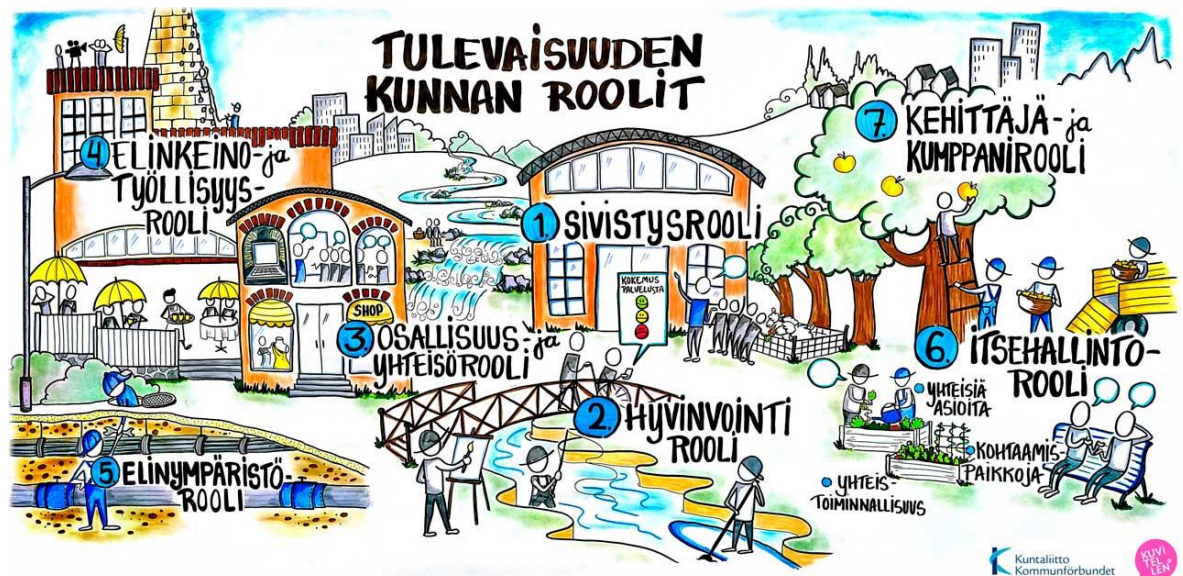
Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 23) tietojen mukaan valtaosa lapsiperheistä asuu tänä päivänä kaupungeissa tai esikaupunkialueilla. Jos lapsi viettää suurimman osan päivästä sisätiloissa, on hänellä riski kadottaa kosketus luontoon. Suurin riski kadottaa luonnossa liikkuminen on kaupunkimaisissa ympäristöissä asuvilla lapsilla, mutta kuitenkin tutkimusten mukaan kaupungissa asuvat lapset liikkuvat muita lapsia enemmän. Tämän selittää se, että kaupungeissa on paremmat harrastusmahdollisuudet kuin haja-asutusalueilla.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 25.) toteaa, ettei lasten liikkuminen ole välineistä riippuvaista. Liikuntavälineillä on kuitenkin osoitettu olevan positiivisia vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Välineet ja lelut innostavat lasta monipuolisempaan liikkumiseen. Jotta lapsi saa monipuolisia elämyksiä ja kehollisia kokemuksia, on aikuisen tarjottava lasten käyttöön erilaisia liikuntavälineitä, kalusteita, tavaroita ja kierrätysmateriaaleja. Nyky päivänä teknologiaa on ruvettu hyödyntämään myös liikunnassa etenkin liikkeellelähdön helpottamiseksi.

## 5 Kunta liikunnan edistäjänä

Kunta on suuressa roolissa liikuntapaikkojen tuottajana sekä liikuntapalveluiden edistäjänä. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja liikunnan ja liikuntapaikkojen mahdollistaminen ovat kunnan liikuntatoimen tärkeimpiä tehtäviä. (Kunnat.net 2017a; Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 6.) Kunnalla on mahdollisuus itse edistää ja luoda toimintaympäristöään. Kunnan on huolehdittava toiminnoillaan, että asuinympäristö on viihtyisä, puhdas, sekä harrastusmahdollisuuksia tukeva. (Kunnat.net.2017b; Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 6.)

Kuvassa 4 on esitetty kuntien kuvaus kehittämisohjelmasta 2021 vuonna. Liikunnan osuus näkyy sivistysroolin, sekä hyvinvointiroolin alla. Sivistysroolin suunnitelmassa on kirjattu, että kunnan tulee tarjota kaikille kuntalaisille liikuntapaikkoja ja -palveluja. Myös kunta on veloitettu avustamaan urheiluseuroja ja yhdistyksiä. Hyvinvointiroolin suunnitelmassa kunnan vastuulla on tarjota kuntalaiselle aktiivinen, turvallinen sekä viihtyisä ympäristö. Asuinympäristön tulee olla puhdas ja terveellinen, sekä harrastusmahdollisuuksien on oltava monipuolisia. (Kunnat.net 2017 c.)



Kuva 4. Tulevaisuuden kunnan roolit ja toiminta (Kunnat.net 2017 c.)

### 5.1 Kuntien velvollisuus ja vastuu

Kuntien velvollisuus on edistää kuntalaisten terveyttä, hyvinvointia, fyysistä aktiivisuutta, sekä liikuntaharrastusta. Kunnan vastuu on myös seurata kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta, sekä kuulla kuntalaisten mielipiteitä liikuntaa koskevissa päätöksissä. Liikuntapalvelut kuuluvat kuntien lakisääteisiin tehtäviin, jotka on jaoteltu kolmeen kategoriaan. Kuntien tehtävänä on ottaa huomioon eri kohderyhmät ja järjestää heille liikuntapalveluja,

sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Kuntien tehtävä on tukea kansalaistoimintaa, sekä seuratoimintaa. Myös liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpitäminen kuuluvat kuntien lakisääteisiin tehtäviin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 36; Finlex Liikuntalaki 390/2015; Kunnat.net.2017a.)

Suomen Kuntaliitto (2017) korostaa uudessa liikuntalaissa kunnan vastuuta ja velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista liikuntaa koskeissa keskeisissä päätöksissä. Laki tuli voimaan 1.5.2015. Kunnassa tehtävien toteuttamisen tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä. Kunnan vastuulla on huolehtia tarvittaessa tarpeisiin sopivista toimintamuodoista. (Kunnat.net. 2017a.)

Asukasyhdistyksillä ja kylätoimikunnilla on mahdollisuus varata tiloja ja tehdä yhteistyötä koulujen henkilökunnan kanssa. Esimerkiksi koulun ja päiväkotien pihoja on hyvä suunnitella ilta- ja viikonloppukäyttöön sopiviksi, jonne perheet voivat kokoontua liikkumaan. Liikuntapaikkojen suunnitteluun voivat vaikuttaa kuntien liikuntatoimi, tekninen lautakunta ja ympäristötoimi. On tärkeää huomioida pururatojen, latujen ja kenttien uusimisessa eri-ikäiset käyttäjät. Esimerkiksi perheladuilla voi hiihtää rinnakkain, luistellessa kentät voidaan rajata perheen pienimmät huomioiden, sekä kuntorata ja aikuisten telineet tulisi sijoittaa lähellä lasten liikuntapaikkoja. (Arvonen 2004, 44–46.)

## **5.2 Enonkosken kunta**

Enonkoski on maaseutukunta Etelä-Savossa, jonka asukasluku on noin 1450. Kunnan vahvuuksia ovat ainutkertainen luonto, taloustilanne, sekä sijainti Saimaan rannalla. Enonkosken kuntaan kuuluu 14 lähialuetta (Hanhijärvi, Hyypiänniemi, Ihamaniemi, Karvila, Kattilanmäki, Jokisivu, Laasala, Muhola, Paakkunala, Rekitaipale, Simanala, Suurimäki, Vuorikoski ja Vääräntaus), jotka käyttävät kunnan palveluja. (Enonkosken kunta 2017c.)

Enonkosken kunnan hyvinvointikertomuksessa on nostettu tärkeäksi tavoitteeksi kunta-laisten hyvinvointi. Hyvinvointia edistävät toimivat palvelut, mukaan lukien liikuntapalvelut. (Enonkoski 2013a.) Enonkosken vuoden 2013 kuntastrategiasta selviää 2017 vuoden asiakaslähtöiset tavoitteet. Tavoitteena on, että asiakkaat ovat tyytyväisiä kunnan palveluihin ja palvelut vastaavat tarvetta ja mukautuvat muutoksiin. Yhtenä tavoitteena vuodelle 2017 on, että kuntalaiset saavat riittävästi tietoa kunnan palveluista. (Enonkoski 2013b.) Enonkoskella on monipuolinen ympäristö liikunnan harrastamiselle. Laaja latuverkosto mahdollistaa kaikille sopivat ulkoilureitit talvisin. Enonkoskella sijaitseva Koloveden kan-

sallispuisto tarjoaa kesäaikaan liikkujalle monipuolisia virkistysmahdollisuuksia. Kansallispuistossa sijaitsevat myös historialliset kalliomaalaukset. Merkittviä luontopolkuja kansallispuistossa on kaksi; Nahkiaissalo 3,3, km ja Mäntysalo 3,8 km. Myös luontopolkujen varrella sijaitsee tulentekopaikkoja, keittokatoksia, telttailualueita, vuokratupia ja laitureita, joista on mahdollisuus mennä veneellä vesille. Koloveden vesistöreitit mahdollistavat kuntalaisille ja matkailijoille melonta-aktiiviteettia. Myös Enonkosken vesistöissä on mahdollista tavata Saimaan norppia. (Enonkoski 2016d.)

Enonkosken kunnan talousarviossa 2016 ja taloussuunnitelmassa 2017–2018, on määriteltä, että Enonkosken palvelut tulee säilyttää laadukkaina ja kehittää niitä asiakaslähtöisesti. Varhaiskasvatuksen yhdeksi tavoitteeksi kunta on asettanut, että varhaiskasvatus lisää yhteistyötä perheiden kanssa. Tavoitteeseen kuuluu perheiden tarpeiden mukaan järjestettäviä toimintoja eri osa-alueilla mm. liikunnassa. Vapaa-aikatoimen tavoitteena on tarjota kuntalaisille monipuoliset mahdollisuudet vapaa-ajan vieton, sekä terveyttä edistävälle elämäntavalle. Väestön ikääntyminen näkyy Enonkosken palvelutarpeissa, mutta painopiste kulttuuripalveluissa pyritään säilyttämään myös lasten ja nuorten osalta. Lapsille ja nuorille on tavoitteisiin listattu retkiä vapaa-aikatoimen ja sivistystoimen yhteistyönä. Kaikenikäiset henkilöt varhaiskasvatuksesta ikäihmiseen käyttävät kulttuuri- ja liikuntapalveluita. Kunnan vetovoimaisuuteen alueen asuinkuntana voivat osaltaan vaikuttaa myös liikuntapalvelut. (Enonkosken kunta 2015e, 41, 47, 50.)

### **5.3 Liikunta mahdollisuudet Enonkoskella**

Enonkoskella on jokaiselle ikäryhmälle suunnattuja liikuntapalveluja. Mahdollisuuksia on omatoimiseen liikkumiseen kunnan järjestämällä liikuntapaikoilla, tai ohjattuja liikuntatunteja kunnan tarjoamana, sekä seurojen/järjestöjen ohjaamana. Kaikki Enonkosken kunnan järjestämät ja ohjaamat liikuntatunnit, sekä jumpat ovat kuntalaisille ilmaisia. Suurin muutos liikuntamahdollisuuksien osalta on vuoden vaihteessa 2017 valmistunut uusi ja laadukas kuntosali. Kuntosali sijaitsee Enonkosken liikuntatalolla, jossa on myös suuri liikuntasali. Maksuton liikuntasali on kuntalaisten osalta kovassa käytössä, niin varhaiskasvatuksen, koulun, seurojen ja järjestöjen puolelta. Enonkoskella ei ole omaa uimahallia, vaikka kysyntää sille olisi. Kuitenkin kunta tukee kuntalaisten uimahallikäyntejä Savonlinnan kahdessa uimahallissa huomattavalla korvauksella. Myös kuntalaisille on järjestetty Tanhuvan Urheiluopistolla kerran kuukaudessa ilmainen ohjattu vesijumppa. Enonkoskella järjestetään säännöllisesti liikuntatapahtumia ja liikuntataitoja edistäviä kouluja. Esimerkiksi lapsille ja nuorille järjestetään uima- ja hiihtokouluja vuosittain. Liikuntatapahtumia



ovat esimerkiksi: Liikkumisen unelmavuoden avajaistapahtuma, Kuutamohiihto, Laskiaisrieha ja Liikuntamarkkinat. (Enonkosken kunta 2017c.) Taulukossa 5 on kuvattu Enonkosken kunnan liikuntapaikka mahdollisuudet ja taulukossa 6 ohjatut liikuntatunnit.

Taulukko 5. Enonkosken kunnan liikuntapaikat (Enonkosken kunta 2017c.)

Enonkosken liikuntatalo (liikuntasali, kuntosali)
Kirkonkylän tenniskenttä
Olavinsalon opastettu luonto-/kuntoreitti
Pirttiniemen kuntorata
Frisbeegolfrata
Ulpukka melontareitti
Alakoulun liikuntasali
Ihamaniemen beacvolleykenttä
Enonkosken urheilukenttä
Suurmäen, Paakkunalan ja Simanalan luistelukaukalo
Hanhijärven ja Karvilan kenttä
Enonkosken koulun lähiliikunta-alue
Retkiluistelurata
Uimaranta
Harapin, Polvikosken ja Simanalan laavu
Pyöräilyreitti

Taulukko 6. Enonkosken kunnan ohjatut liikuntatunnit (Enonkosken kunta 2017c.)

Kunnan tarjoama lasten liikuntakerho 3-5-vuotiaille
Kunnan tarjoama 0-2-luokkalaisten liikuntakerho
Kunnan tarjoama 3-6-luokkalaisten liikuntakerho
Kunnan tarjoama Kunnossa kaiken ikää-jumppa
Kunnan tarjoama 40+ jumppa
Kunnan tarjoama kehitysvammaisten jumppa
Kunnan tarjoama eläkeläisten kuntosalijumppa
Karki-seuran jalkapallo ikäryhmät; 10/11, 06/07, 08/09 ja 04/05
KarKi-seuran salibandy
Lasten tanssiryhmä
Zumba
Hatha-jooga
Tanhu
Kahvakuula
Naisten jumppa

## 6 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Enonkosken kunnan perheliikuntapalvelut vastaamaan tarvetta, sekä kuntalaisten osallistaminen Enonkosken perheliikunnan kehittämiseen.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Enonkosken kunnan perheliikunnan nykytila ja kehittämiskohteet.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaista on perheliikunta Enonkoskella?
2. Millaisia tarpeita Enonkosken kuntalaisilla on perheliikunnan suhteen?
3. Millaisia kehittämissuunnitelmia enonkoskelaisilla perheillä on perheliikunnan kehittämiseen?
4. Minkälaista perheliikunta on lasten ja nuoren näkökulmasta Enonkoskella?

## 7 Tutkimuksen toteutus

Enonkosken perheliikunta palveluita oli mahdollisuus kehittää monipuolisemmaksi, sekä vastaamaan perheiden tarpeita. Perheliikunnan kehittäminen oli aiheena mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Enonkoskella ei ollut aikaisemmin tutkittu ja asiakaslähtöisesti kehitetty perheliikuntaa. Ajankohtaisuus tutkimuksessa ilmeni varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen uudistumisen myötä, jossa perheen ja liikunnan merkitystä korostettiin. Perheliikunnan kehittämiseen Enonkoskella haettiin syksyllä 2016 hankeavustusta, jonka tarkoituksena oli lisätä enonkoskelaisten perheiden liikuntapalveluiden saatavuutta. Hankeavustus kohdistetaan tutkimuksen tulosten pohjalta selvinneisiin kehittämiskohteisiin.

Tutkimuksen toimeksiantajana toimi Enonkosken kunta ja pääsääntöisenä yhteistyötahona Enonkosken kunnan rehtori-sivistystoimenjohtaja Tommi Tikka. Lisäksi yhteistyötä tehtiin Enonkosken päiväkodin, neuvolan ja sivistystoimen kanssa.

Tutkimus aloitettiin marraskuussa 2016. Työn alkuvaiheessa käytiin keskusteluja sivistystoimen henkilöiden kanssa siitä, millaiselle opinnäytetyölle kunnassa olisi tarve. Työn kohderyhmäksi valittiin enonkoskelaiset lapsiperheet ja perheliikunnan kehittäminen. Teoriatietoa peilattiin tutkimusongelmiin, sekä kehittämissuunnitelmiin. Tutkimusongelmiin pohjautuen enonkoskelaisille perheille toteutettiin kysely, jonka tuloksien pohjalta muodostuivat kehittämisideat perheliikunnan kehittämiseksi. Tulokset esitellään keväällä 2017. Taulukossa 7 on nähtävillä koko tutkimusprosessin vaiheet marraskuusta 2016 huhtikuulle 2017.

Taulukko 7. Tutkimuksen vaiheet.

<b>KUUKAUSI</b>	<b>VIIKKO</b>	<b>TEHTÄVÄ</b>
Marraskuu	vk 44–45	<ul style="list-style-type: none"><li>- Teoriaan tutustuminen ja aiheiden ideointi</li><li>- Kehittämistyöryhmän palaveri</li></ul>
Marraskuu	vk 45–47	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tutkimuksen suunnittelu ja suunnitelman laatiminen</li></ul>
Marraskuu	vk 46–48	<ul style="list-style-type: none"><li>- Yhteistyötahojen palaveri (rehtori/sivistystoimenjohtaja, päiväkotia, koulu, neuvola ja Enonkosken kunnan toimihenkilöt)</li></ul>
Marraskuu	vk 48	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tutkimuksen tarkempi aikataulukko</li><li>- Tutkimuksen sopimukset</li><li>- Suunnittelu palaveri</li></ul>
Joulukuu	vk 49	<ul style="list-style-type: none"><li>- Webropol-ohjelmaan tutustuminen</li><li>- Teoriaosuuden kirjoittaminen</li><li>- Tutkimuskyselyihin ja tutkimuskirjallisuuteen tutustuminen</li></ul>

Joulukuu	vk 49–50	- Kyselyn suunnittelu - Palaveri Enonkosken kunnan toimihenkilöiden kanssa
Joulukuu	vk 50–51	- Saatekirjeen teko
Joulukuu	vk 50	- Kyselyn esitestaus ja korjausehdotelmät - Kyselyn viimeistely
Tammikuu-Helmikuu	vk 1–5	- Kyselyn lähetys Wilmaan, päiväkotiin ja neuvolaan
Tammikuu	vk 4	- 1.kyselyn muistutus 24.1.2017 -
Tammihelmikuu	vk 5	- 2. kyselyn muistutus 2.2.2017
Helmikuu	vk 5	- Kyselyn palautuspäivä 3.2.2017
Helmikuu	vk 6	- Paperikyselyiden syöttö Webropoliin
Helmikuu	vk 6–8	- Kyselyiden purku
Helmikuu	vk 8	- Keskustelut yhteistyötahojen kanssa ja jatkoprosessin suunnittelu tutkimus tulosten perusteella 24.2.2017
Helmikuu	vk 7–10	- Viimeiset hionnat ennen esitarkastusversion palauttamista
Helmikuu	vk 10	- 10.3. esitarkastusversion palautus
Helmi-huhtikuu	vk 11–14	- Viimeistely
Huhtikuu	vk 14	- Seminaariversion palautus 6.4.
Huhtikuu	vk 14	- Opinnäytetyö seminaari 12.4.

## 7.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja ajankohta

Tutkimuksen kohderyhmä tavoitettiin väestöhaun kautta. Väestöhaun avulla selvisi, että Enonkoskella asui 104 perhettä, joissa oli 0–16-vuotiaita lapsia, ja tutkimus rajattiin koskemaan heitä. Tutkimukselle olennaista oli tutkia perheitä, joiden lapset ikänsä puolesta asuivat Enonkoskella. Enonkosken kunnassa koulutus koskee vain varhaiskasvatuksessa olevia ja ala- ja yläkouluikäisiä lapsia. Toisen asteen koulutusta Enonkoskella ei ole, joten vanhin ikäluokka on yläkouluikäiset nuoret (9. luokka). Myös rajaukseen vaikutti se, ettei 9-luokan jälkeen nuoret ole enää niin innostuneita liikkumaan oman perheensä kanssa.

Tutkimuksen kyselyaika oli noin kolme viikkoa, ajalla 10.1.–3.2.2017. Tutkimusta mainostettiin aktiivisesti eri lähteissä. Esimerkiksi paikallislehdessä Puruvedessä (liite 6.) oli info tutkimuksen kyselyyn osallistumisesta. Tutkimuksesta tiedotettiin myös koulussa ja päiväkodissa yleisesti, sekä liikuntatalolla kolmen viikon ajan. Koulun ja koululaisten perheiden yhteisen tiedotuskanava-Wilman kautta lähetettiin tutkimuksen kohderyhmälle kaksi kertaa (24.1. ja 2.2.2017) muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta. Tutkimukseen vastaamisen motivoivana tekijänä olivat lahjakortit: 3 x Intersportiin ja 1 x Carlsonille, jotka arvottiin kaikkien kyselyyn vastanneiden henkilötietonsa antaneiden kesken.

## 7.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusaineiston kerääminen toteutettiin kyselylomakkeella ja haastatteluilla. Kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimuksella vastataan kysymyksiin; mikä, missä, paljonko ja kuinka usein. Näitä kysymyksiä kuvataan lukumäärien ja prosenttiosuuksien avulla. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus etsii vastauksia kysymyksiin; miksi, miten ja millainen (Heikkilä 2010,16).

Tutkimus toteutettiin pääsääntöisesti kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Lisäaineiston keräämiseen käytettiin kvalitatiivista ryhmähaastattelu-menetelmää. Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2009,136) mukaan kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ei tulisi luokitella erikseen, vaan ne pitäisi nähdä toisiaan täydentävinä ja helpottavina menetelminä.

Kyselyn yhteydessä jokaiselle perheelle lähetettiin saatekirje, jossa kerrottiin lyhyt esittely kyselyn toteuttajasta, tutkimuksen tarkoituksesta, vastaamisen säännöistä, sekä mitä perhe hyötyy kyselyyn vastaamisesta. Saatekirjeessä oli myös kuvaus siitä, mitä on perheliikunta ja mitä sillä tarkoitetaan. Perheliikunnan kuvausta perheet käyttivät tukena vastatessaan kyselyyn.

Kyselylomakkeita jaettiin aktiivisesti sähköisesti Wilman kautta, jolla tavoitettiin kaikki kohderyhmän ala- ja yläkouluikäisten perheet. Päiväkodin kautta jaettiin paperiversiot kyselystä varhaiskasvatusikäisten perheisiin. Perheet joiden lapset olivat vielä kotihoivossa, tavoitettiin neuvolan kautta, josta saimme osoitteet kyselyn lähettämistä varten. Liikuntatallolla oli myös mahdollista vastata tutkimukseen.

### 7.2.1 Kyselylomake

Tutkimuksen aineistosta suurin osa kerättiin kyselylomakkeella, joka toteutettiin sähköisessä muodossa Webropol-työkalua käyttäen, sekä paperiversiona postitse, koska kaikilla ei ollut mahdollisuutta vastata sähköisesti. Kyselylomake oli helppo toteuttaa isolle joukolla, sillä kyselyllä voitiin selvittää monia eri tutkimusongelmia ja se oli helposti jaettava suurelle kohderyhmälle. Kysely oli myös kaikille oikeudenmukainen, sillä kysymykset olivat kaikille täsmälleen samat eli kysely oli standardisoitu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193, 195). Kyselylomakkeessa tutkittava asia esitettiin kysymyksen muodossa, jolloin tutkimus ymmärrettiin keinoksi hakea vastaus esitettyyn kysymykseen tutkimuskysymyksiä avulla (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 11).

Kyselylomaketta suunniteltaessa tutkijan täytyy tietää, mikä on tutkimuksen tarkoitus ja mitä sillä halutaan selvittää (Heikkilä 2014, 45.) Kyselylomakkeen kysymykset laadittiin tutkimuskysymyksen perusteelta. Kyselylomakkeessa oli 19 strukturoitua eli suljettua kysymystä. Strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot on asetettu valmiiksi. Mahdollisten vastausvirheiden torjumiseen, sekä vastausten käsittelyn helpottamiseen strukturoidut kysymykset ovat hyviä. (Heikkilä 2014, 49). Kyselylomakkeessa oli 7 avointa kysymystä. Avoimissa kysymyksissä vastaajan on mahdollista tuoda omat mielipiteet julki. Avoimissa kysymyksissä tulee myös ilmi vastaajien tietämys aiheesta, sekä korostuu tieto siitä, mikä on vastaajien mielestä tärkeää. (Hirsjärvi, Remes & Saravaara 2009, 201).

Kyselyn osiot oli jaettu sekä vanhemmille, että lapsille vastattaviksi. Kysymykset 1–16 ja 26 olivat vanhemmille suunnattuja kysymyksiä. Kysymykset 17–25 olivat lapsille ja nuorille tarkoitettuja. Vanhempien tarkoituksena oli auttaa tarvittaessa lasta vastaamaan kysymyksiin tuoden esille lapsen oma mielipide, sekä näkemys.

Kyselylomakkeen alussa oli kolme esitietokysymystä. Esitietokysymyksillä selvitettiin kyselyyn vastaaja, keitä perheenjäseniä samaan talouteen kuului, sekä millä asuinalueella perheet asuivat. Seuraavaksi kyselyssä selvitettiin, kuinka usein perheet harrastivat perheliikuntaa, sekä millaiset perheliikunnan harrastusmahdollisuudet heidän mielestään Enonkosken kunnalla on. Kyselyllä tutkittiin, mitä perheet harrastivat yhdessä, kuinka tärkeäksi he kokivat perheliikunnan, sekä mikä heitä innosti yhdessä liikkumisen. Tutkimuksella selvitettiin, mitä kunnan liikuntapaikkoja perheet käyttivät ja kuinka usein. Myös vanhemmilta kysyttiin, mitkä henkilökohtaiset- ja ulkoiset tekijät rajoittivat missäkin määrin perheliikunnan harrastamista. Vanhemmilla oli myös mahdollisuus kertoa, millaista liikuntatoimintaa ja kehittämideoita he toisivat Enonkoskelle.

Lasten ja nuorten kyselyosiossa (kysymykset 17–25) selvitettiin esitietokysymyksillä vastaajan sukupuolta, kenen kanssa lapsi/nuori vastaa, sekä minkä ikäinen kyselyyn vastaaja oli. Lasten kysymyksissä haluttiin selvittää kuinka paljon lapsi/nuori liikkui päivän aikana keskimäärin ja mitä liikuntaa hän harrasti ja kenen kanssa. Lapsilla oli myös mahdollisuus kertoa haluaisiko hän aloittaa uuden liikuntalajin harrastamisen ja minkä hän haluaisi aloittaa. Myös heiltä kysyttiin vinkkejä; millaisia uusia liikuntapaikkoja, liikuntavälineitä tai liikuntatoimintaa lapset ja nuoret haluaisivat Enonkoskelle.

Ennen kyselylomakkeen lähetystä varsinaiselle kohderyhmälle, esitettiin kysely testiryhmällä. Testiryhmän tarkoituksena oli selvittää kyselyn selkeys ja toimivuus, sekä saada mahdollisia kehittämideoita varsinaiseen kyselyyn. Testiryhmään valittiin enonkoskelaisia perheitä, joissa oli eri-ikäisiä lapsia. Heitä testiryhmässä oli yhteensä 11. Tyttöjä oli

kuusi ja poikia viisi. Testiryhmän lapset olivat 3–16-vuotiaita, päiväkot-, tai ala- ja yläkouluikäisiä. Jokaisessa neljässä perheessä oli äiti sekä isä. Testiryhmän henkilöille ei kerrottu etukäteen tutkimuksen tarkoitusta, eivätkä kaikki perheet suorittaneet kyselyä samaan aikaan. Testiryhmän henkilöt valikoituivat satunnaisesti. Henkilöt olivat tulossa Enonkosken liikuntatalolle liikuntaseurojen harrastuksiin tai liikuntakerhoihin. Suurin osa testiryhmästä oli innostuneita ja aktiivisia perheliikunnassa.

Testiryhmän perheet täyttivät yhdessä perheen kesken kyselyn. Vanhemmat avustivat pienempiä lapsia vastaamaan lasten osioihin. Testiryhmältä saatiin hyviä huomioita ja vinkkejä kyselyn kehittämiseen. Esimerkkinä henkilöt kommentoivat, että fonttikokoa voisi suurentaa, vinkkejä mitä liikuntalajeja voisi lisätä, sekä kysymykseen 2 voisi lisätä sanan ”samaan talouteen”. Henkilöt kertoivat kyselyn olleen kattava ja selkeä. Lapset kommentoivat, että kyselyyn oli helppo vastata. Testiryhmän havaintojen ja vastausten perusteella varsinaista kyselyä muokattiin selkeämmäksi ja kattavammaksi.

### **7.2.2 Ryhmähaastattelu**

Kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käytettiin ryhmähaastattelun muodossa. Haastattelijoiden kohderyhmä tulee valita tarkoituksenmukaisesti. Haastattelu on hyvä toteuttaa esimerkiksi teemahaastatteluna, osallistuvalla havainnoinnilla tai ryhmähaastatteluna, jolloin haastateltavien ääni tulee esiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Ryhmähaastattelu toteutettiin 7.3.2017 Enonkosken nuorisotilassa, jossa haastateltiin 13–16 vuotiaita Enonkoskelaisia nuoria. Haastatteluun osallistui yhdeksän nuorta, joista kolme oli tyttöjä ja kuusi poikia. Nuorille toteutettiin kyselylomakkeen vastauksia syventävä haastattelu, sillä kyselylomakkeessa nuorten vastausprosentti oli liian kapea. Ryhmähaastattelu toteutettiin teemahaastattelun muodossa. Teemahaastattelussa keskustelun aihe on rajattu, mutta esitettyjen kysymysten muodolla ja järjestyksellä ei ole väliä (Hirsjärvi & Hurme 2015, 208). Ryhmähaastattelussa nuorilta kysyttiin esitietokysymyksiä, joilla selvitettiin haastateltavan ikä, perheen jäsenet, sekä asuinalue. Kyselyssä selvitettiin, kuinka paljon nuoret liikkuvat keskimäärin päivän aikana, sekä millaisesta liikunnasta heidän liikkuminen ja harrastaminen koostuivat. Haastattelussa yksi keskeisistä asioista oli selvittää, liikkuvatko nuoret yhdessä perheensä kanssa. Nuoret toivat esille, kuinka usein he liikkuvat perheensä kanssa ja kuinka tärkeänä nuoret pitävät perheliikuntaa. Haastattelulla selvitettiin myös syyt vähäiseen perheliikunta-aktiivisuuteen. Toinen keskeisistä haastattelun asioista oli saada nuorten toiveet ja kehittämisideat esille uusista liikuntapaikoista, liikuntavälineistä, sekä liikuntatoiminnoista, joita nuoret haluaisivat Enonkoskelle.

Haastattelussa kieltäytymisprosentti oli kyselylomakkeeseen verrattaessa pienempi. Tämän vuoksi haastattelulla oli mahdollista kerätä enemmän tietoa. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 64.) Haastattelun etuna on, että haastattelun aikana voidaan vastaajia kuunnellen säädellä aineiston keruuta sujuvasti. Myös haastateltaessa on helppo vaatia perusteluja haastateltavien vastauksille, sekä esittää lisäkysymyksiä. Haastattelun suurena etuna on se, että myöhemmin on helppo tarvittaessa tavoittaa kohderyhmä ja tehdä jatkotutkimusta. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 205–206.)

### 7.2.3 Analysointi

Aineiston analysointi aloitettiin kuvailemalla muuttujia taulukoiden ja kuvioiden avulla, jotka webropol-tiedosto loi automaattisesti. Jokainen taulukko ja kuvio kuvailtiin tekstiin. webropol-tiedostolla pystyttiin kuvaamaan tärkeimmät muuttujiin liittyvät toiminnot. (Heikkilä 2004, 147–148.) Webropol-tiedostolla kyselylomakkeen tulokset jakautuivat avoimiin ja suljettuihin kysymyksiin. Avointen kysymysten vastaukset ryhmiteltiin eri teemoiksi poimimalla vastauksista samaa asiaa käsitteleviä termejä. Suljetut kysymykset Webropol kokosi yhteen, muodostaen asiasisällöistä kaavioita sekä taulukoita. Osa kaavioista ja taulukoista, jotka olivat lyhyitä ja helposti ymmärrettäviä avattiin kirjalliseen muotoon. Kysymykset, jotka sisälsivät paljon tietoa jätettiin tarkoituksella taulukoiden, kaavioiden, sekä kuvioiden muotoon. Taulukot helpottivat lukijaa tekstisisällön havainnoimisessa, muistamisessa, sekä johtopäätösten tekemisessä. (Heikkilä 2010, 16; Mäkelä 1990, 108.) Tutkimuksesta saadut tiedot pyrittiin muodostamaan yksittäisistä ilmaisuista yleisiin eli tutkimuksessa käytettiin induktiivista päättelyä (Holopainen & Pulkkinen 2006, 12).

Nuorille toteutetun ryhmähaastattelun aineisto kerättiin äänittämällä, havainnoimalla, sekä muistiinpanoja kirjoittamalla. Haastattelu suoritettiin teemahaastattelun muodossa, jossa haastattelu tapahtui kyselykaavakkeen pohjalta. Ympäristö, jossa haastattelu toteutettiin, oli nuorille entuudestaan tuttu. Kaikki haastateltavat mahtuivat yhteisen pöydän ympärille, jolloin kaikki pystyivät luomaan katsekontaktin toisiinsa. Ilmapiiri haastattelussa oli avoin ja kaikki saivat tuottaa omia mielipiteitään esille. Nuoret tunsivat toisensa ja heidän oli helppo keskustella yhdessä.

Haastattelussa äänittämällä keretty aineisto litteroitiin eli haastattelun aineisto työstettiin kirjalliseen muotoon (Kananen 2008, 80). Haastattelun äänite kuunneltiin moneen kertaan, jonka pohjalta henkilötietoja avaamatta saatu aineisto kirjattiin auki. Haastattelun aineiston kirjallisen muodon lisäksi käytettiin taulukoita tekstin havainnoimista varten.



## 8 Tulokset

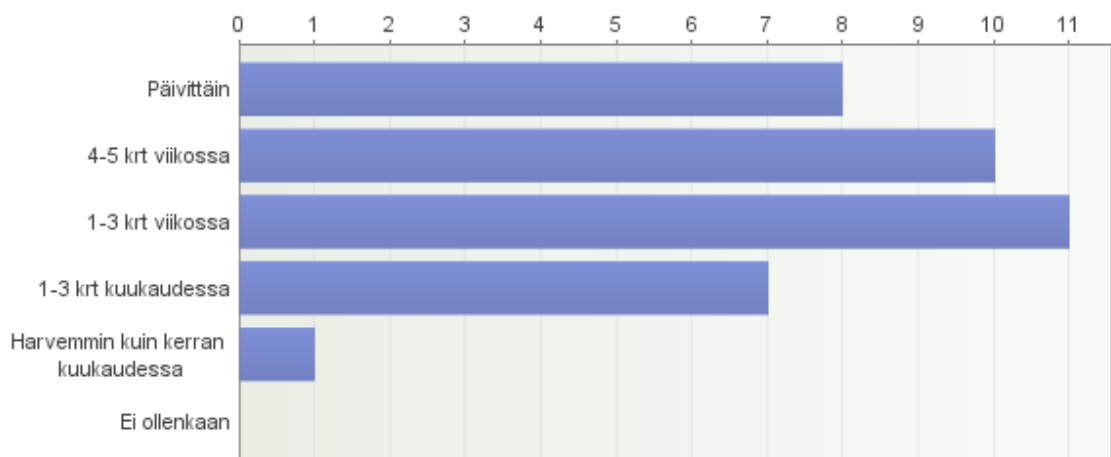
Tässä luvussa on esitelty tutkimuksen tulokset, jotka antavat vastaukset tutkimuskysymyksiin; minkälaista on perheliikunta Enonkoskella, millaisia tarpeita Enonkosken kuntalaisilla on perheliikunnan suhteen, millaisia kehittämisehdotelmia enonkoskelaisilla perheillä on perheliikunnan kehittämiseen, sekä minkälaista perheliikunta on lasten ja nuorten näkökulmasta Enonkoskella. Tulokset esitellään graafisin kuvioin tutkimuskysymysten mukaan.

Tutkimuksen perusjoukkoon kuului 104 perhettä ja heille kaikille lähetettiin kyselylomake. Heistä vastasi 37 perhettä eli vastausprosentti oli 36 %. Esitietojen perusteella vastaajista suurin osa 76 % oli äitejä. Kyselyyn yhdessä (äiti ja isä) vastanneita oli 16 % ja 8 % vastaajista oli isiä. Suurimmassa osassa vastaajien perheeseen kuuluivat molemmat vanhemmat. Kyselyyn vastanneiden perhemuodoissa oli kuitenkin eroja. Yhdessä perheessä ei ollut äitiä. Isää ei ollut neljässä perheessä. Kyselyyn vastanneiden perheiden lapsien ikähaitari oli laaja; 0–16-vuotiaita tyttöjä sekä poikia. Suurin osa 38 % vastaajista asui Enonkosken kirkonkylällä. Simanalassa asui 22 %. Puolet Enonkosken kirkonkylän lähi-asuinalueiden perheistä eivät vastanneet kyselyyn.

### 8.1 Perheliikunta Enonkoskella

Tässä luvussa kerrotaan tarkemmin Enonkosken perheliikunnan nykytilasta.

Enonkoskelaiset ovat aktiivisia perheliikunnan harrastajia. 1–3 kertaa viikossa perheliikuntaa harrasti 30 % perheistä. 4–5 kertaa viikossa perheliikuntaa harrasti 27 % perheistä.. Harvemmin kuin kerran viikossa perheliikuntaa harrasti vain 3 % perheistä. (Kuvio 3.)

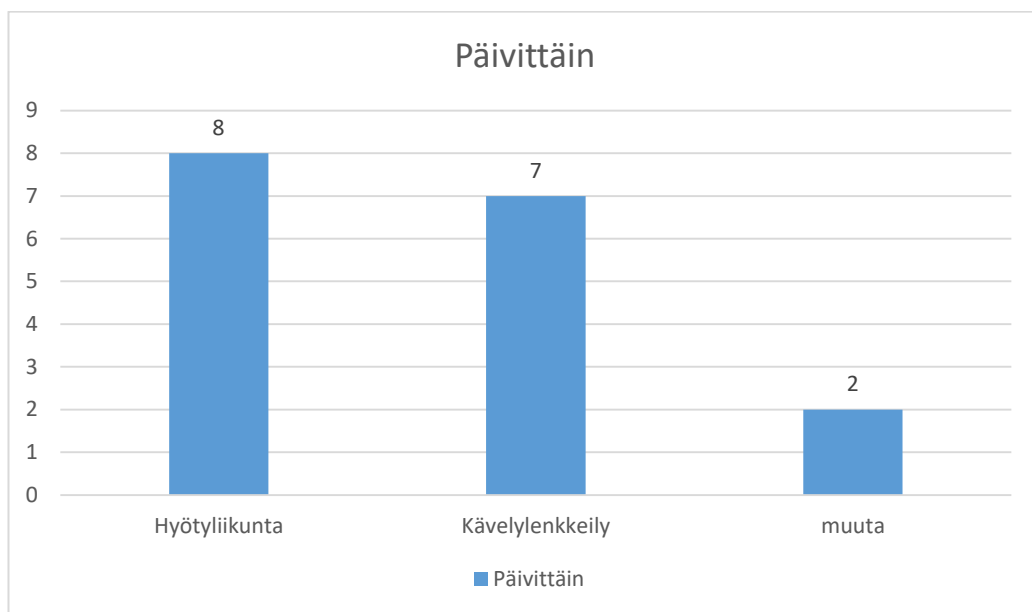


Kuvio 3. Perheliikunnan harrastaminen (N=37).

Enonkoskelaiset kyselyyn vastanneet perheet kokivat perheliikunnan harrastusmahdollisuudet hyväksi 57 % tai erittäin hyväksi 53 %.

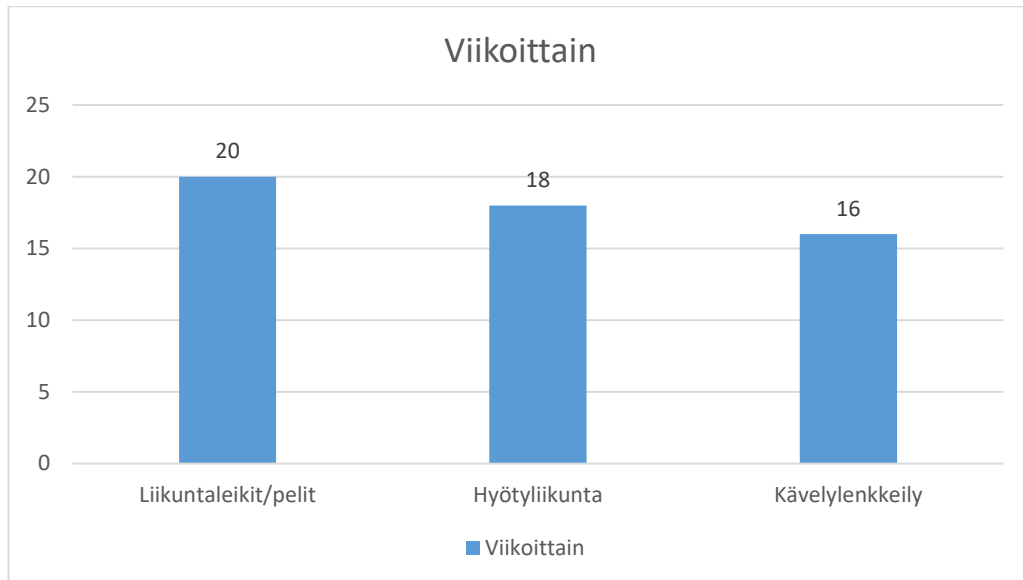
Enonkoskelaisilta perheiltä selvitettiin, mitä liikuntalajeja he harrastivat perheen kanssa yhdessä päivittäin, viikoittain, kuukausittain, sekä muutaman kerran vuodessa. Seuraavissa 4–7 kuvioissa on kuvattu suosituimmat perheliikuntaharrastukset eri ajankohtina.

Kuviossa 4 on kuvattu kolme suosituinta harrastusta, joita perheet harrastivat yhdessä päivittäin. Päivittäin eniten harrastettiin hyötyliikuntaa 22 %. Toiseksi suosituin oli kävelylenkkeily 19 %. Kolmanneksi suosituimmaksi osoittautui muuta-osio 5 %. Muuta-osiossa harrastettiin marjastusta, sienestystä, kalastusta ja retkeilyä.



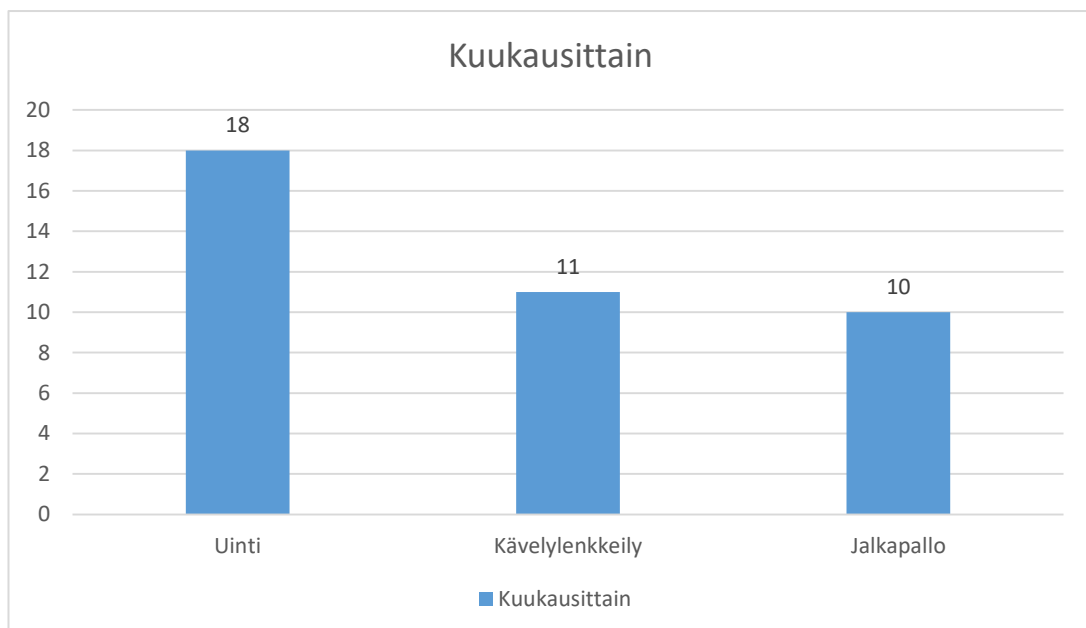
Kuvio 4. Suosituimmat perheliikuntaharrastukset päivittäin (N=37).

Kuviossa 5 on kuvattu kolme viikoittain suosituinta perheliikuntaharrastusta. Viikoittain eniten perheet harrastivat liikuntaleikkejä ja -pelejä 54 %. Toiseksi suosituin oli hyötyliikunta 47 %. Kolmanneksi suosituin oli kävelylenkkeily 43 %.



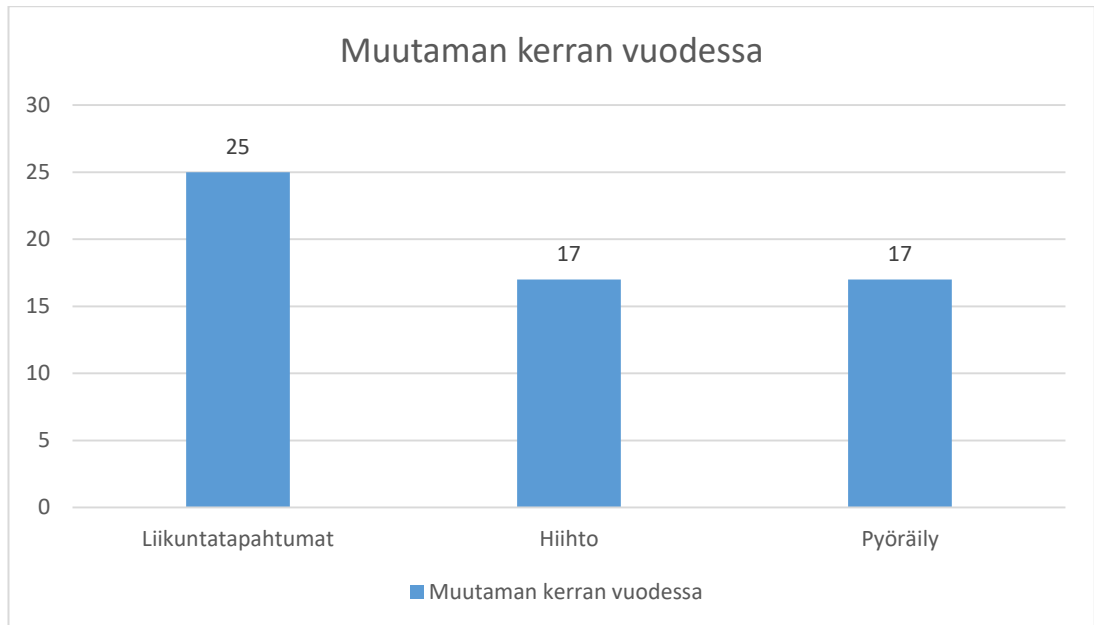
Kuvio 5. Suosituimmat perheliikuntaharrastukset viikoittain (N=37).

Kuviossa 6 on kuvattu kolme suosituinta perheliikuntaharrastusta kuukausittain. Kuukausittain eniten harrastettiin perheen kanssa uintia 46 %. Toiseksi suosituin oli kävelylenkkeily 30 %. Kolmanneksi eniten perheen kanssa harrastettiin jalkapalloa 27 %.



Kuvio 6. Suosituimmat perheliikuntaharrastukset kuukausittain (N=37).

Kuviossa 7 on kuvattu kolme suosituinta muutaman kerran vuodessa toteutettua perheliikuntaharrastusta. Suosituin muutaman kerran vuodessa toteutettu perheliikuntaharrastus oli liikuntatapahtumat 66 %. Toiseksi suosituin perheliikuntaharrastus muutaman kerran vuodessa oli hiihto 46 %. Kolmanneksi eniten perheen kanssa harrastettiin muutaman kerran vuodessa pyöräilyä 45 %.



Kuvio 7. Suosituimmat perheliikuntaharrastukset muutaman kerran vuodessa (N=37).

Kyselyssä selvisi kolme liikuntaharrastusta, joita perheet eivät harrastaneet yhdessä ollenkaan tai harrastivat todella harvoin. Liikuntaharrastukset olivat golf 100 %, tennis 89 %, sekä suunnistus 89 %.

Vastaajat pitävä perheliikunnan vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen erittäin tärkeänä 81 %.

Perheitä innosti yhdessä liikkumaan yleisimmin seuraavat neljä tekijää (taulukko 8). Yhdessäolo liikuntaa harrastaessa oli monien vastaajien mielestä erityisen tärkeää. Aikuisen näyttämää esimerkkiä liikkumiseen pidettiin innostava tekijänä. Liikunnan mukana tuoma hyvinvointi oli vastaajien mielestä innostava tekijä yhdessä liikkumiselle. Lapsen liikunnallisen kehityksen ja oppimisen huomaaminen oli vanhempien mielestä innostavasy harrastaa perheliikuntaa.

Taulukko 8. Perhettä liikkumaan innostavat tekijät (N=37).

Neljä yleisintä perhettä liikkumaan innostavaa tekijää ovat:
Yhdessä olo
Aikuisen esimerkki
Hyvinvointi
Lapsen liikunnallinen kehitys

Kyselyssä selvitettiin kuinka paljon enonkoskelaiset perheet käyttivät Enonkosken kunnan liikuntapaikkoja. Taulukossa 9. on kuvattu sisäliikuntapaikkojen käyttöaste. Taulukossa 10

on kuvattu ulkoliikuntapaikkojen käyttöaste. Taulukossa 11 on kuvattu talviliikuntapaikkojen käyttöaste. Tekstin lopussa on kerrottu vesiliikuntapaikkojen käyttöasteesta.

Enonkosken kunnan sisäliikuntapaikoista kaksi oli selvästi suosituinta (Taulukko 9). Eniten sisäliikuntapaikkoja käytettiin viikoittain. Suosituin viikoittain käytetty sisäliikuntapaikka oli liikuntatalon liikuntasali 44 %. Toiseksi eniten sisäliikuntapaikkoja käytettiin vuosittain. Vuosittain suosituin sisäliikuntapaikka oli kuntosali 30 %.

Taulukko 9. Sisäliikuntapaikat ja niiden käyttö (N=37).

Päivittäin	-
Viikoittain	liikuntatalon liikuntasali 44 %
Kuukausittain	liikuntatalon liikuntasali 22 %
Vuosittain	kuntosali 30 %

Enonkosken kunnan ulkoliikuntapaikkoja käytettiin vuosittain ja viikoittain eniten (Taulukko 10.) Ulkoliikuntapaikkoja eniten käytettiin vuosittain. Suosituin vuosittain käytetty ulkoliikuntapaikka oli yleisurheilukenttä 43 %. Toiseksi eniten ulkoliikuntapaikkoja käytettiin viikoittain. Viikoittain suosituin ulkoliikuntapaikka oli lähiliikuntapaikat mm. Enonkosken koulun piha 38 %.

Taulukko 10. Ulkoliikuntapaikat ja niiden käyttö (N=37).

Päivittäin	Kävely- ja pyörätiet 16 %
Viikoittain	Lähiliikuntapaikat (mm. Enonkosken koulun piha) 38 %
Kuukausittain	Kävely- ja pyörätiet 24 %
Vuosittain	Yleisurheilukenttä 43 %

Enonkosken kunnan talviliikuntapaikkoja käytettiin eniten vuosittain sekä viikoittain (Taulukko 11.) Vuosittain suosituin talviliikuntapaikka oli hiihtoladut 46 %. Viikoittain suosituin talviliikuntapaikka perheille oli luistelukentät/kaukalo 27 %.

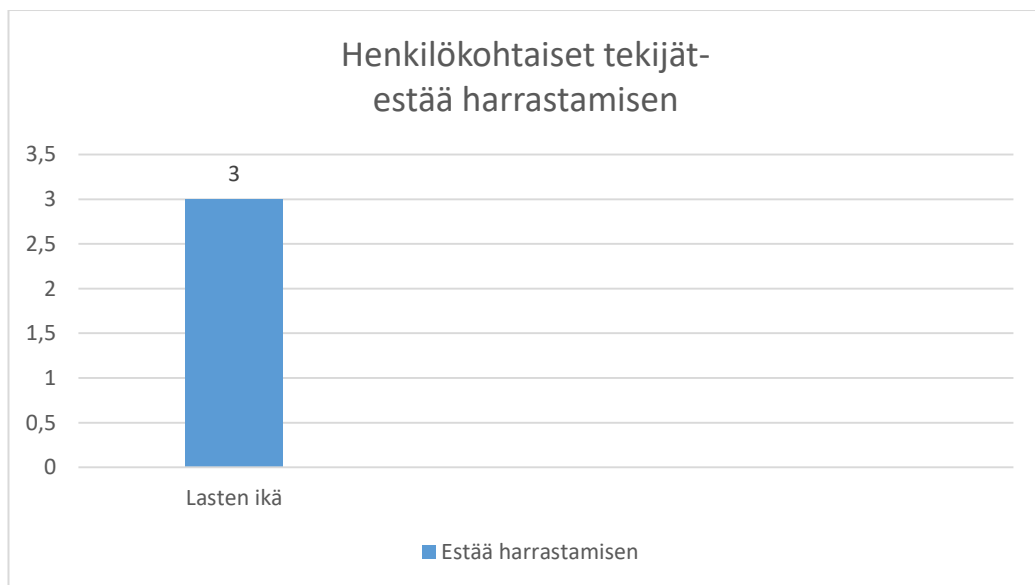
Taulukko 11. Enonkosken kunnan talviliikuntapaikat perheliikunnan harrastamiselle (N=37).

Päivittäin	Luistelukentät/kaukalo 6 %
Viikoittain	Luistelukentät/kaukalo 27 %
Kuukausittain	Luistelukentät/kaukalo 22 %
Vuosittain	Hiihtoladut 46 %

Vesiliikuntapaikoista kolme nousi suosituimmaksi perheliikunnan harrastuspaikaksi. Vuosittain suosituin vesiliikuntapaikka oli uimarannat 65 %. Myös vuosittain suosittu vesiliikuntapaikka oli Tanhuvaaran Spa:n uimahalli 45 %. Kolmanneksi eniten suosittiin Pikku-Saimaa uimahallia 41 %.

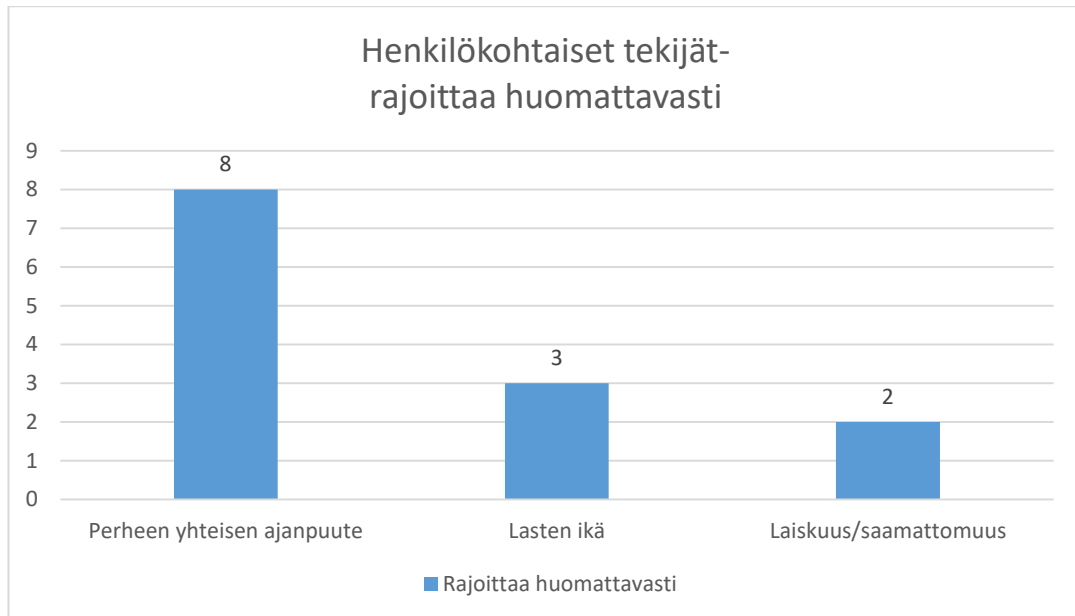
Seuraavassa osiossa on kuvattu henkilökohtaisia tekijöitä, jotka estivät, rajoittivat huomattavasti, rajoittivat jonkin verran tai ei rajoittanut lainkaan perheliikunnan harrastamista.

Henkilökohtaisia tekijöitä jotka estivät perheliikunnan harrastamisen, olivat lasten liian pieni ikä 8 %. (Kuvio 8).



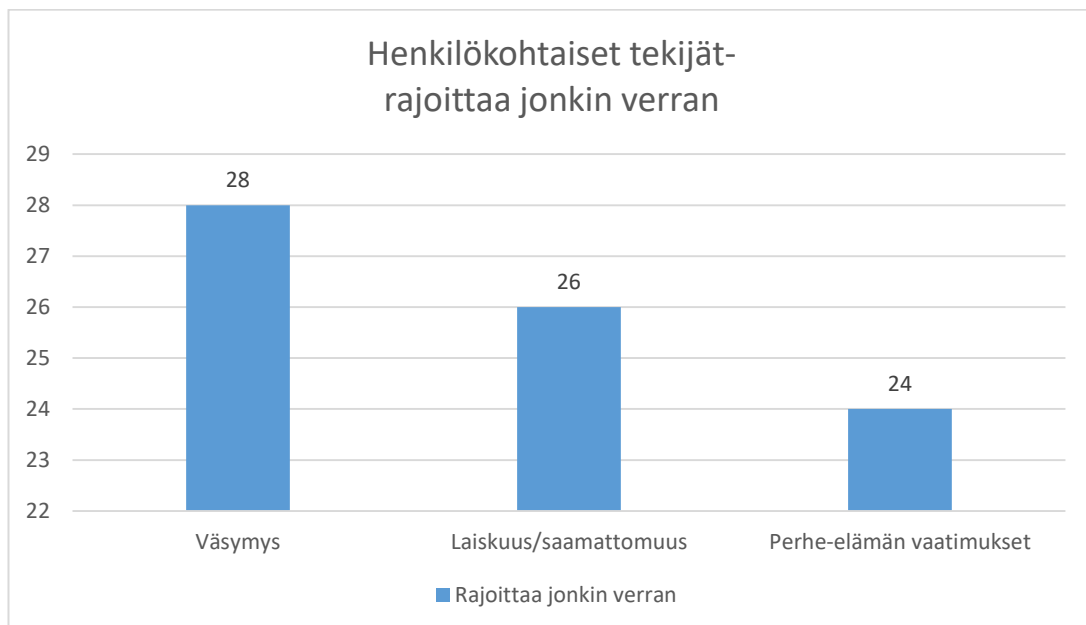
Kuvio 8. Henkilökohtaiset perheliikunnan harrastamista estävät tekijät (N=37).

Henkilökohtaisissa tekijöissä huomattavasti perheliikunnan harrastamista rajoitti kyselyn mukaan; perheen yhteisen ajan puute 22 %, lasten nuori ikä 8 %, sekä laiskuus/saamattomuus 5 %. (Kuvio 9.)



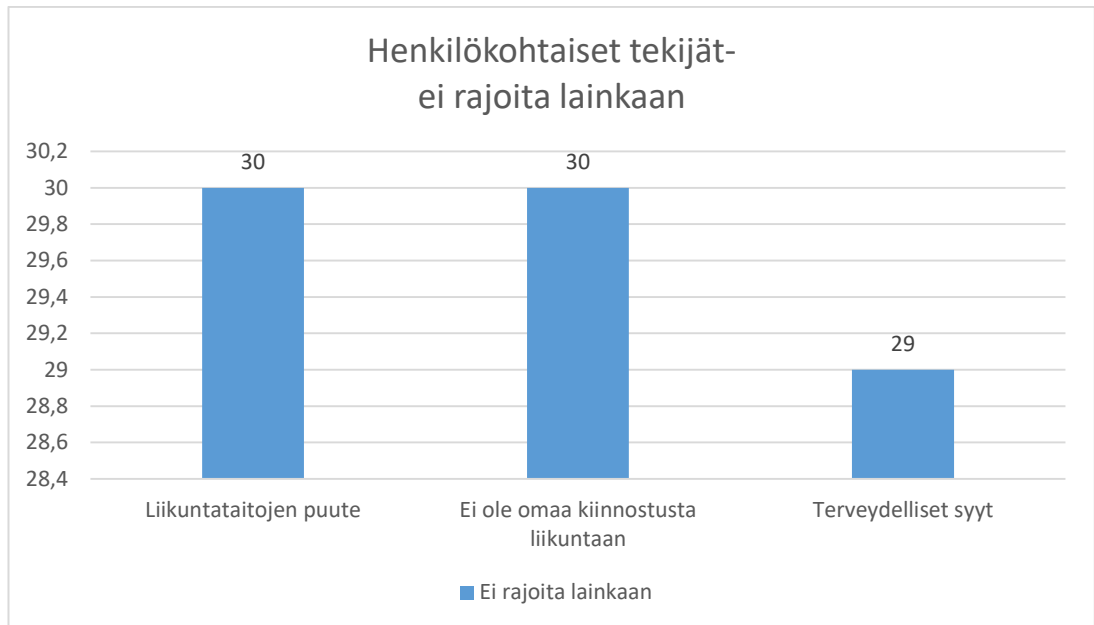
Kuvio 9. Henkilökohtaiset perheliikunnan harrastamista huomattavasti rajoittavat tekijät (N=37).

Henkilökohtaisissa tekijöissä perheliikunnan harrastamista jonkin verran rajoittivat väsymys 76 %, laiskuus/saamattomuus 70 %, sekä perhe-elämän vaatimukset 65 %. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Henkilökohtaiset perheliikunnan harrastamista jonkin verran rajoittavat tekijät (N=37).

Henkilökohtaiset tekijät, jotka eivät rajoittaneet lainkaan perheliikunnan harrastamista, olivat liikuntataitojen puute 81 %, ei ole omaa kiinnostusta liikuntaan 81 %, sekä terveydelliset syyt 78 % eivät rajoittaneet lainkaan. (Kuvio 11.)



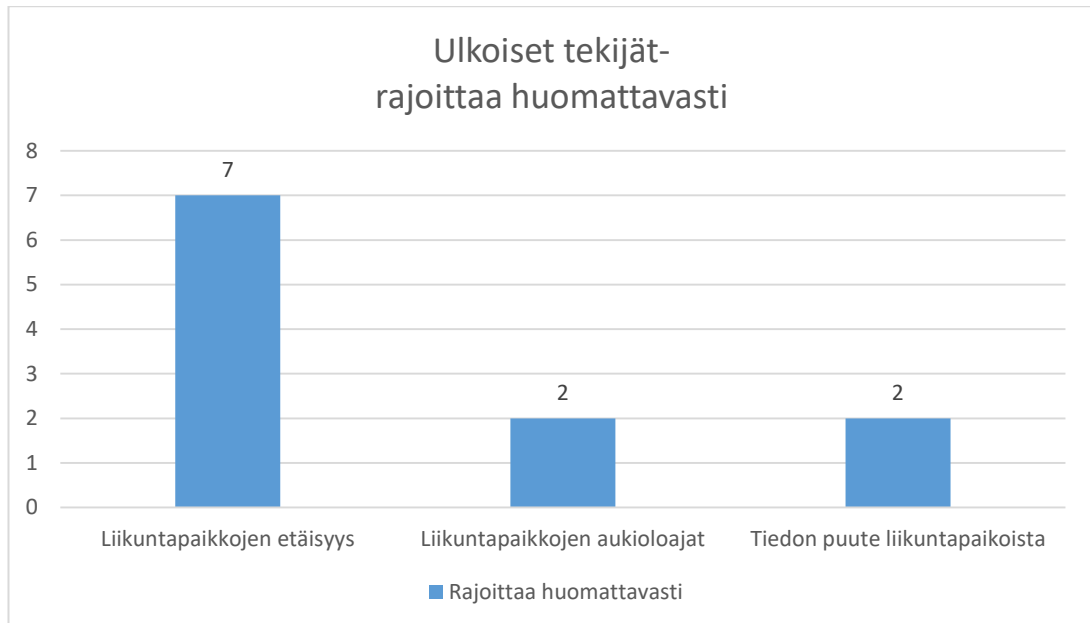
Kuvio 11. Henkilökohtaiset perheliikunnan harrastamista ei lainkaan rajoittavat tekijät (N=37).

Seuraavassa osiossa on kuvattu ulkoisia tekijöitä, jotka estivät, rajoittivat huomattavasti, rajoittivat jonkin verran tai ei rajoittanut lainkaan perheliikunnan harrastamista.

Ulkoisia perheliikunnan harrastamista estäviä tekijöitä oli 5 %, mutta vastaajat eivät olleet avanneet estäviä tekijöitä.

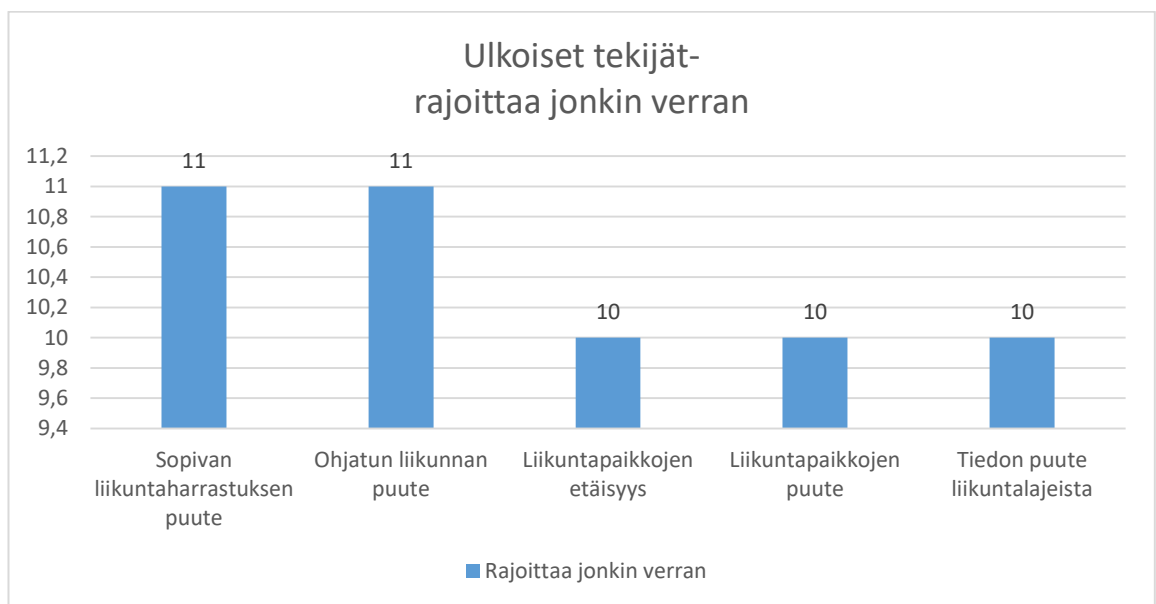
Ulkoisissa tekijöissä perheliikunnan harrastamista rajoittivat huomattavasti eniten liikunta- paikkojen etäisyys 19 %. Perheliikunnan harrastamista huomattavasti rajoittivat liikunta- paikkojen aukioloajat 5 %, sekä tiedon puute liikuntapaikoista 5 %. (Kuvio 12.)





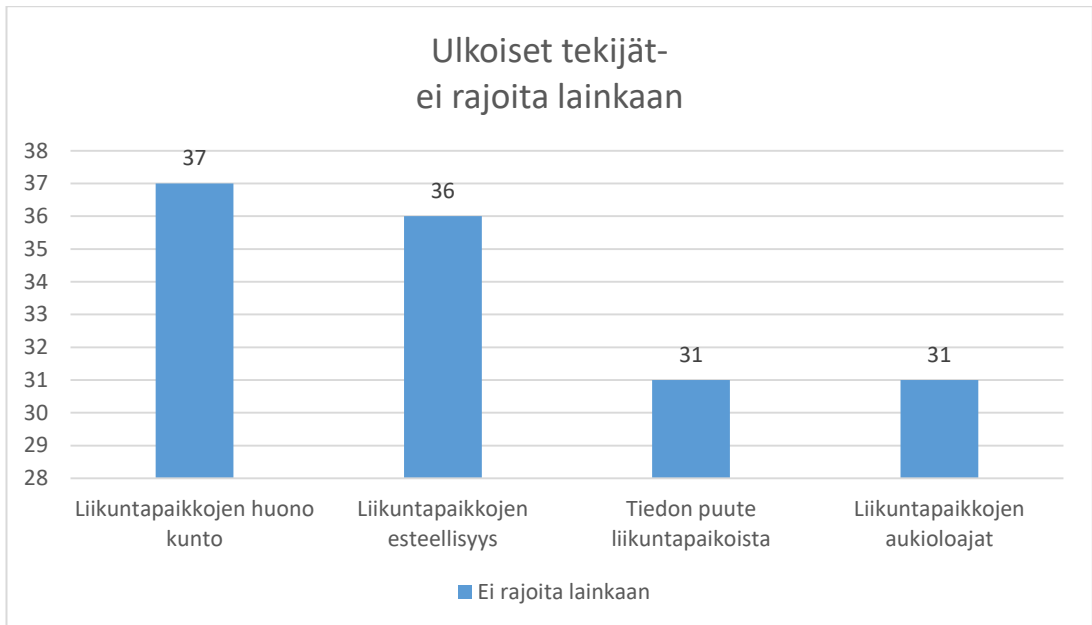
Kuvio 12. Ulkoiset perheliikunnan harrastamista huomattavasti rajoittavat tekijät (N=37).

Ulkoisia perheliikunnan harrastamista jonkin verran rajoittavia tekijöitä, olivat sopivan liikuntaharrastuksen puute 30 %, sekä ohjatun liikunnan puute 30 %. Myös liikuntapaikkojen etäisyys 27 %, liikuntapaikkojen puute 27 %, sekä tiedon puute liikuntalajeista 27 %. (Kuvio 13).



Kuvio 13. Ulkoiset perheliikunnan harrastamista jonkin verran rajoittavat tekijät (N=37).

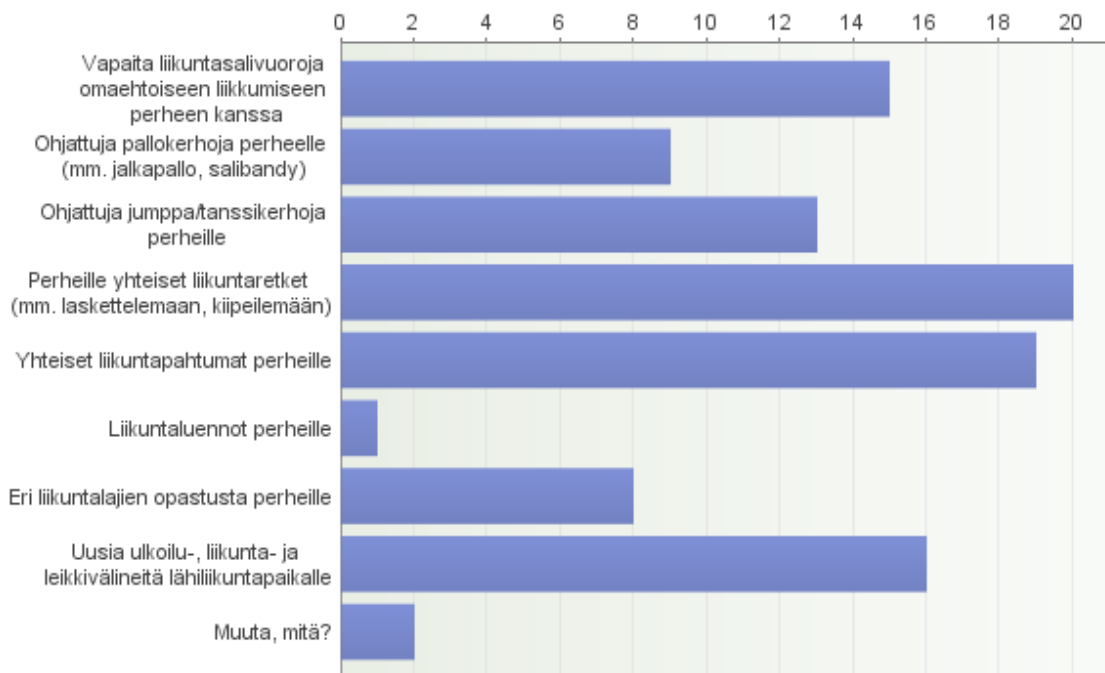
Ulkoisissa tekijöissä perheliikunnan harrastamista eivät rajoittaneet lainkaan liikuntapaikkojen huono kunto 100 %. Myös liikuntapaikkojen esteellisyys 99 %, tiedon puute liikuntapaikoista 81 %, sekä liikuntapaikkojen aukioloajat 84 %, eivät kovinkaan paljoa rajoittaneet perheliikunnan harrastamista. (Kuvio 14).



Kuvio 14. Ulkoiset perheliikunnan harrastamista lainkaan rajoittavat tekijät (N=37).

## 8.2 Perheliikunnan tarpeet Enonkosken kuntalaisilla

Enonkoskelaisilla oli hyvin yhteneviä ehdotuksia perheliikunnan kehittämisen suhteen. Eniten toivottiin perheille yhteisiä liikuntaretkiä mm. laskettelemaan ja kiipeilemään 54 %. Yhteiset liikuntatapahtumat saivat myös kannatusta 51 %. Kolmanneksi suosituin Enonkosken kunnan perheliikunnan kehittämisen kohteena oli uusien ulkoilu-, liikunta- ja leikkivälineiden hankinta lähiliikuntapaikalle 43 %. (Kuvio 15.)



Kuvio 15. Enonkoskelaisten perheiden kehittämisideat perheliikunnan kehittämiseen (N=37).

### 8.3 Enonkosken kuntalaisten perheliikunnan kehittämisideat

Enonkoskelaiset perheet toivat esille koko perheen kehittämisideat kunnan perheliikuntaan. Taulukossa 11 on kuntalaisten perheliikunnan kehittämisideat jaettu neljään kategoriaan. Niitä ovat mielipiteet perheliikunta-tilanteesta Enonkoskella, liikuntapaikat, liikuntaryhmät sekä liikuntatapahtumat.

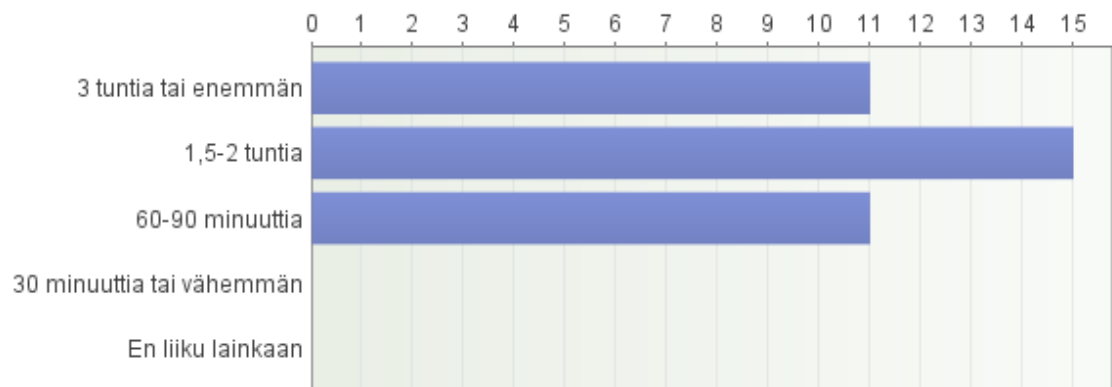
Taulukko 11. Kuntalaisten perheliikunnan kehittämisideat (N=37).

Mielipiteet perheliikunta tilanteesta Enonkoskella	Tällä hetkellä meidän perheelle hyvin liikuntapalveluita tarjolla. Ihan riittävästi on satsattu. Itsestä on kiinni, ei puitteista.
Liikuntapaikat	leikkipuistojen uusiminen lasten hiihtomaa ns. crossirata ulkokuntosali parkour-rata koulun pihaan
Liikuntaryhmät	satujumppaa pienille lapsille uintikoulu luistelukoulu koko perheelle ohjattuja liikuntatunteja, joihin myös 2v voi osallistua
Liikuntatapahtumat	yhteisiä liikuntatapahtumia perheille ja lapsille, sillä kavereiden kanssa lapsi liikkuu mielellään

### 8.4 Perheliikunta Enonkoskelaisten lasten ja nuorten näkökulmasta

Kyselyssä selvitettiin omana kyselyosana lasten ja nuorten näkemyksiä perheliikunnasta. Vastaajia kyselyssä oli yhteensä 37 perhettä/ lasta tai nuorta. Lasten kyselylomakkeen vastaajista suurin osa oli 4–6-vuotiaita 27 %. Kuitenkin jokaisesta ikäryhmästä oli vastaajia. Lasten/nuorten kyselyn vastaamisessa apuna oli yleensä jompikumpi vanhemmista. Etenkin äidin kanssa yhdessä kyselyn täytti 65 % pienistä lapsista.

Tavallisena päivänä keskimäärin lapsista ja nuorista 41 % liikkui 1,5-2 tuntia. 30 % lapsista ja nuorista liikkui 3 tuntia tai enemmän. Myös 30 % lapsista ja nuorista ilmoitti liikkuvansa 60–90 minuuttia päivän aikana. Kukaan ei ilmoittanut liikkuvansa 30 minuuttia tai vähemmän, eikä lainkaan liikkuvia ollut yhtään. (Kuvio 16.)



Kuvio 16. Lasten ja nuorten keskimääräinen liikunta-aktiivisuus päivän aikana (N=37).

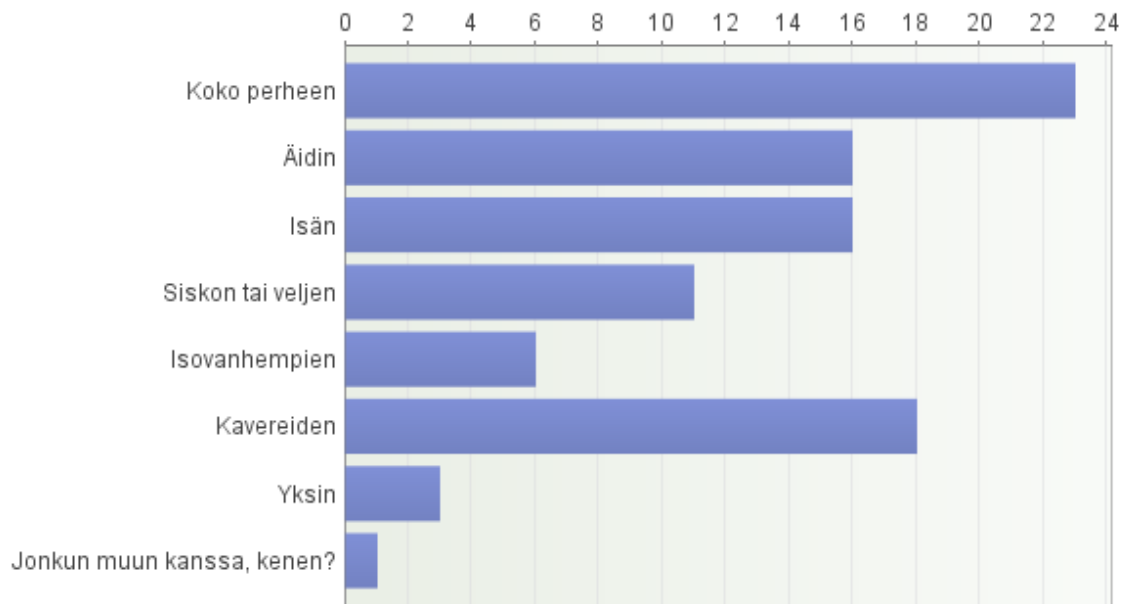
Taulukossa 12 on listattu liikuntalajeja, joita lapset ja nuoret harrastivat usein. Esille nousivat joukkuelajeista jalkapallo ja sähly. Yksilölajeista hiihto, tanssi, kuntosali, pyöräily, sekä uinti olivat suosituimpia. Pienten lasten osalta leikkiminen oli suosituinta. Leikkimisessä etenkin liikuntaleikit, mäenlasku, sekä trampoliinilla hyppiminen olivat mieluisimpia. Hyötyliikunta nousi myös esille tutkittaessa lasten ja nuorten harrastuksia. Koiran ulkoiluttaminen ja ulkotöiden tekeminen olivat yleisintä lasten ja nuorten hyötyliikuntaa.

Taulukko 12. Lasten ja nuorten suosituimmat liikuntaharrastukset Enonkoskella (N=37).

Joukkuelajit	jalkapallo sähly
Yksilölajit	hiihto tanssi kuntosali pyöräily uinti
Leikkiminen	liikuntaleikit mäenlasku trampoliinilla hyppiminen
Hyötyliikunta	koiran ulkoiluttaminen ulkotöiden tekeminen

Lapsista ja nuorista 35 % haluaisi aloittaa uuden liikuntalajin, 51 % ei osannut sanoa. Liikuntalajit, joita lapset ja nuoret haluaisivat harrastaa, olivat tanssi, hiihto, suunnistus, voimistelu, jousiammunta/ammunta, jääkiekko, satujumppa, sekä tyttöfutis.

Lapset ja nuoret harrastivat useimmiten liikuntaa koko perheen kesken 62 %. Kavereiden seura oli tärkeää ja heidän kanssa liikuntaa harrastati yhdessä 49 %. Äidin ja isän kanssa lapset harrastivat yhtä usein liikuntaa 43 %. (Kuvio 17.)



Kuvio 17. Henkilöt keiden kanssa lapset ja nuoret useimmiten harrastivat liikuntaa (N=37).

Lapsista ja nuorista 20 henkilöä vastasi kysymykseen millaisia liikuntapaikkoja, välineitä tai liikuntatoimintaa haluaisivat Enonkoskelle. (Taulukossa 13.) kehittämisideat.

Taulukko 13. Lasten ja nuorten kehittämisideat liikuntapalveluissa (N=37).

Liikuntapaikka rakennukset	uimahalli jäähalli
Liikuntapaikat	leikki puistot (Hanhijärvi, Simanala) motocrossrata skeittirata laskettelurinne
Liikuntaryhmät	satujumppa tanssikerho (pienille lapsille) footsall porukka

	Luistelukerho Yleisurheilukerho Hiihtokoulu
Liikuntavälineet	leluja lumilautoja kiikku (kaverin kanssa istutaan naamat vastakkain) kiipeilyteline jäähkiekkovarusteita

Nuorten haastattelussa nuoria oli yhdeksän henkilöä: tyttöjä kolme ja poikia kuusi. Kaikki haastattelussa olleet nuoret olivat 15-vuotiaita ja he asuivat Enonkosken kirkonkylällä.

Haastattelussa nuoret kertoivat liikkuvansa vaihtelevasti päivässä tai viikossa. Suurin osa eli 77 % kertoi liikkuvansa keskimäärin 60–90 minuuttia päivittäin.

Kolme suosituinta 15-vuotiaiden nuorten harrastusta olivat hyötyliikunta, kuntosaliharjoittelu, sekä laskettelu.

Yleisimmät liikunnan harrastamiseen vaikuttavat negatiiviset tekijät olivat ajan puute, sillä koulu vei nuorten mukaan liikaa aikaa. Nuoret kertoivat, että sääolosuhteet suhteet vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Etenkin loskakeli, pakkanen tai vesisade eivät innostaneet liikkumaan. Myös vähäiset liikunnan harrastusmahdollisuudet vaikuttivat liikunta-aktiivisuuteen. Esimerkiksi joukkuelajeissa ei ole nuorille omaa joukkuetta ja liikuntapaikoista oli puute.

Nuorilta kysyttiin kuinka usein he harrastivat perheliikuntaa. Kaikki 100 % kertoivat harrastavansa perheliikuntaa muutaman kerran vuodessa, toteutettiin hyötyliikunnan, marjastuksen ja kalastuksen, sekä metsästyksen, kuntosaliharjoittelun, että laskettelu merkeissä.

Nuorista suurin osa 77 % ei pitänyt perheliikuntaa tärkeänä. Muutama 22 % piti perheliikuntaa jokseenkin tärkeänä.

Kolme yleisintä syytä, jotka vaikuttivat negatiivisesti perheliikunnan harrastamiseen; vanhemmilla ei ole aikaa, nuorilla ei ole omaa kiinnostusta perheliikuntaan tai ei keksitä mitä voitaisiin harrastaa yhdessä.

Taulukossa 14 on kuvattu nuorten toiveita ja kehittämisideoita Enonkosken liikuntapaikoista, liikuntavälineistä ja liikuntatoiminnasta.

Taulukko 14. Nuorten kehittämissideat (N=9).

Liikuntapaikat	motorcrossrata uimarannalle hyppytorni alue, johon ei pääse pienet lapset
Liikuntaryhmät	tanssiryhmä –street dance jalkapallo joukkue sählyjoukkue höntsä-joukkueet
Liikuntatapahtumat	paintball- päivä uima reissuja säännöllisesti uimahalliin laskettelureissuja liikuntaretkiä esim. kiipeilypuistoon

## 9 Pohdinta

Kuntalaisten fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja edesauttaminen kuuluvat kunnan päätehtäviin. Myös liikuntapaikkojen ja palveluiden mahdollistaminen, ovat kuntien vastuulla, joita se voi itse edistää omilla valinnoillaan. (Kunnat.net 2017a; Sosiaali- ja terveysministeriö 2010,6.)

Tämän tutkimuksen pohjalta saadut tulokset kertovat Enonkosken perheliikunnan nykytilasta, sekä kuntalaisten fyysisestä aktiivisuudesta. Kunnan vastuulla on huolehtia asukkaiden osallistamis- ja vaikuttamismahdollisuuksista liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä. (Kunnat.net. 2017a.) Tässä tutkimuksessa saadut tulokset ovat kerätty kuntalaisten osallistamisella, heidän mielipiteitään kuuntelemalla, sekä jokaisten kehittämissuhteet raportoimalla.

### 9.1 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyössä tehdyn tutkimuksen perusteella, erittäin tärkeänä pidettiin tietoa, jossa kuntalaiset toivat esille omat liikuntapalveluiden kehittämissuhteensa. Etenkin liikuntapaikkojen, liikuntaryhmien, sekä liikuntatapahtumien osalta saatua tietoa oli erittäin arvokasta.

Suurin osa kyselyyn vastanneista perheistä asui Enonkosken kirkonkylällä tai Simanalassa. Tämä voi olla yhteydessä siihen, että kirkonkylän ja Simanalalan asukkaat käyttävät eniten Enonkosken liikuntapalveluja. Myös kirkonkylän asukkailla on muihin asuinalueisiin verraten lyhin matka monipuolisten palveluiden yhteyteen. Toisaalta voiko olla, että perheasutus on keskittynyt suurimmaksi osaksi kirkonkylälle?

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää Enonkosken perheliikunnan nykytila. Enonkoskelaiset ovat aktiivisia perheliikunnan harrastajia ja he haluavat panostaa aktiiviseen ja monipuoliseen perheliikuntaan. Heitä innosti yhdessä liikkumaan etenkin yhdessä-olo mukavan tekemisen parissa, sekä liikunnan tuomat terveysvaikutukset hyvinvointiin. Perheet nostivat myös esille aikuisen tuoman esimerkin tärkeyden liikunnalliseen elämäntapaan ohjaamisessa. Karvisen ym. (2010, 8) mukaan aikuisen esimerkillä on suuri vaikutus lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen. Jos vanhemmat ovat kannustaneet lasta jo pienestä pitäen liikkumaan, on todennäköistä, että lapsi ja nuori jatkaa aktiivista liikumista aikuisiällä. (Kauhanen 2015; Zimmer 2001, 88; Määttä, Nuutinen, Ray, Eriksson, Weiderpass & Roos 2014, 72.)



Tuloksissa esille nousi vanhemman halu nähdä lapsen nopea kehitys liikunnassa ja tämä nähtiin suorassa yhteydessä tuloksista saatuun tietoon, että melkein kaikki vastaajista piti perheliikunnan vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen erittäin tärkeänä.

Perheiden yhteinen liikunta koostui helposti toteutettavista arkipäivän omaehtoisesta liikunnan harrastamisesta. Omaehtoinen perheliikunta on helppo toteuttaa perheen arjessa, ja se pystytään toteuttamaan ilman suuria kuluja ja suunnitelmia arkiliikunnan muodossa. (Arvonen 2004, 43.) Oli hienoa huomata, kuinka perheet hyödyntävät Enonkosken monipuoliset luontoliikunnan mahdollisuudet.

Päivittäisten liikuntaharrastusten tulokset ovat selvästi yhteydessä päivittäin käytettyihin liikuntapaikkoihin. Sisäliikuntapaikkoja ei käytetty päivittäin, koska hyötyliikunta, kävelylenkkeily tai kalastus tai marjastus eivät ole toteutettavissa sisätiloissa. Ulkoliikuntapaikoista päivittäin eniten käytettiin kävely- ja pyöräteitä, jotka ovat selvästi yhteydessä päivittäisiin liikuntaharrastuksiin.

Viikoittaisten sisäliikuntapaikkojen käytöstä esille nousi liikuntatalon liikuntasali. Tämä on yhteydessä liikuntaleikkien ja pelien harrastamiseen, joita toteutetaan ohjatusti liikuntakerhoissa ja seuroissa viikoittain liikuntasalissa. Ulkoliikuntapaikoista esille nousi koulun lähiliikuntapaikka, jossa perheet viettävät eniten aikaa, joka voidaan yhdistää omatoimiseen leikkimiseen ja pelailuun, hyötyliikuntaan sekä kävelylenkkeilyyn. Lähiliikuntapaikalla koko perheelle on tekemistä. Lapset voivat leikkiä ja pelata yksin tai yhdessä vanhempiansa kanssa. Vanhemmat voivat käyttää ulkokuntoilulaitteita, samalla kun lapset leikkivät. Lähiliikuntapaikka sijaitsee monelle kuntalaiselle sopivan kävelymatkan päässä. Arvosen (2004 44–46) mukaan, esimerkiksi koulun ja päiväkotien pihoja olisi hyvä suunnitella ilta- ja viikonloppukäyttöön sopiviksi, jonne perheet voisivat kokoontua yhdessä liikkumaan.

Kuukausittain suosituimmaksi perheliikuntaharrastukseksi nousi uinti, kävelylenkkeily, sekä jalkapallon pelaaminen. Jalkapallon pelaamisella kuukausittain on yhteys sisäliikuntapaikkoihin. Sisäliikuntapaikoista viikoittain suosituin oli liikuntatalon liikuntasali. Jalkapalloseura KarKi on aktiivinen seura, jossa monet lapset ja nuoret harjoittelevat aktiivisesti etenkin talvikaudella. Myös monien seuralaisten vanhemmat ovat mukana seuran toiminnassa. Ulkoliikuntapaikoista kuukausittain suosituin oli kävely- ja pyörätiet. Tämä selittää sen, että kuukausittain kävelylenkkeily on yksi suosituimmista lajeista.

Vesiliikuntapaikoista vuosittain suosituin oli uimarannat. Myös Tanhuvaraan Urheiluopiston Spa:n uimahallia kuntalaiset käyttivät vuosittain aktiivisesti, kuntalaisille järjestetään

kerran kuussa ohjattu vesijumppa Tanhuvaaran Spa:n kylpylässä. Enonkosken kunta tukee kuntalaisten uimahalli-käyntejä huomattavalla summalla kahteen lähialueen uimahalliin (Tanhuvaara Spa ja Pikku-Saimaa uimahalli). (Enonkosken kunta 2017c.)

Sisäliikuntapaikoista perheet käyttivät vuosittain eniten kuntosalia. Tämä voi selittää sen, että tutkimuksen aikana valmistui Enonkoskelle uusi ja monipuolinen kuntosali. Kuntosalin avajaisissa pidettiin koko perheelle suunnattu liikuntatapahtuma, missä oli mukana monia enonkoskelaisia perheitä. Myös kuntosalin käyttöön eivät vaikuta sää olosuhteet vai vuodenajat, jolloin sen käyttäminen on aina samanlaista.

Talviliikuntapaikoista vuosittain suosituimmaksi nousivat hiihtoladut. Hiihtolatuksen suuri käyttö on selvästi yhteydessä vuosittain suosittuun liikuntaharrastukseen, hiihtoon. Muutaman kerran vuodessa vesiliikuntapaikoista käytettiin eniten uimarantoja. Uimarantojen suosittu käyttö on yhteydessä vuosittain suosittuun liikuntaharrastukseen, uintiin.

Lajit joita tutkimuksen mukaan perheen kanssa ei harrastettu juuri ollenkaan, olivat golf, tennis, sekä suunnistus. Näissä lajeissa vaikuttaa luultavimmin lajin vaikeusaste. Kyseiset lajit eivät ole matalan kynnyksen lajeja, eikä perheen pienimpien kanssa harrastettavia.

Toisena tutkimusongelmana oli selvittää Enonkosken kuntalaisten tarpeet perheliikunnassa. Tutkimuksessa saatiin yhtenevien mielipiteiden myötä selville mitä perheet haluavat liikuntapalveluiden osalta lisää. Perheet toivoivat etenkin yhteisiä liikuntaretkiä mm. laskettelemaan/ kiipeilemään. Uskon, että tälle idealle löytyy useita perheitä, jotka lähtisivät mukaan. Tämän myötä saataisiin luultavasti uusia harrastajia lajeihin. Esimerkiksi lasketteluretkellä, jossa olisi opetusta aloittelijoille, saataisiin varmasti uusia innostuneita lajin pariin. Yhteiset liikuntatapahtumat saivat myös kannatusta. Yhteisiä liikuntatapahtumia kunnassa on järjestetty pienillä resursseilla. Voi olla, että perheet toivoivat monipuolisia liikuntatapahtumia, joissa jokaiselle perheen jäsenelle löytyisi tekemistä.

Tutkimusongelmana oli löytää perheiden kehittämisideat perheliikuntapalveluihin. Tämä tutkimusongelma oli todella mielenkiintoinen, sillä tämän avulla saimme kuntalaisilta nopeasti konkreettisia kehittämisideoita, joita voidaan heti lähteä hyödyntämään. Oli hienoa huomata, että todella moni oli tyytyväisiä jo tämän hetkisiin perheliikuntapalveluihin. Kuitenkin vastauksissa löytyi realistisia ja helposti toteutettavia toiveita. Perheet toivoivat ohjattua liikuntaa, johon pienet lapset vanhempineen voivat osallistua. Miksi tällaista ei ole aikaisemmin ollut tarjolla? Tämä toive on helposti toteuttavissa ja liikuttaisi monia kuntalaisia samaan aikaan. Perheliikunnan harrastamiseen estävä tekijänä koettiin lasten nuori

ikä. Yhteisellä liikunnalla, jossa pienet lapset on huomioitu, voidaan ratkaista tämä harrastamista estävä tekijä.

Perheet toivoivat myös uinti -ja luistelukouluja. Tästä toiveesta selvisi, että tieto ei ilmeisesti ole kulkenut, sillä Enonkoskella järjestetään joka kesä uimakoulu. Leikkipuistojen uusimista toivottiin, sekä ulkokuntosalia, niin perheiden kuin lasten ja nuortenkin puolelta. Uusittaessa mietittävä, pitäisikö rahoitus kohdistaa yhteen monipuoliseen ja laadukkaaseen leikkipuistoon? Tämä leikkipuisto sijaitsisi lähiliikunta-alueella, joka toimisi aamulla ja päivällä myös koululaisten ja varhaiskasvatuksen käytössä sekä iltaisin perheiden käytössä. Vai olisiko tarpeellista uudistaa pienellä rahoituksella jokaisen lähialueen leikkipuisto? Tämä tarkoittaisi sitä, ettei uudistus olisi kovin mittava rahoituksen osalta. Toisaalta perheet kertoivat, että liikuntapaikkojen etäisyys rajoittaa harrastamista, jolloin olisi hyvä keskittää leikkipuistoa jokaiselle lähialueelle.

Lasten ja nuorten näkökulman esilletuonti perheliikunnan kehittämisessä oli yhtenä tutkimusongelmana. Kyselyosioon vastanneista suurin osa oli 4–6-vuotiaita. Uskoisin, että tähän vaikuttaa vanhempien kanssa yhdessä vastaaminen, joka oli suosituinta tässä ikäluokassa. Vanhemmat lapset ja nuoret eivät välttämättä olleet kotona vastaamassa, eikä perheen kanssa yhteiseen kyselyyn vastaaminen ole välttämättä nuorista kiinnostavaa.

Tutkimuksen tuloksien perusteella yllättävää oli, että suurin osa lapsista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti eli 1,5–2 tuntia päivittäin. Tutkimuksessa ei kylläkään käy ilmi vastaajan ikä yhdistettynä liikunta-aktiivisuuteen. Kuitenkaan kukaan ei vastannut liikkuvansa 30 minuuttia tai vähemmän, eikä kukaan vastannut, ettei liikkuisi lainkaan. Vastauksia pitää katsoa kuitenkin hieman kriittisesti. Voisiko olla, että aktiiviset lapset ja nuoret vastasivat kyselyyn ja ettei vähän liikkuvia lapsia tavoitettu?

Lapset ja nuoret harrastivat suurimmaksi osaksi liikuntaa koko perheen kesken. Tämä voi olla etenkin pienten lasten kohdalla oleellista, sillä nuorten haastattelussa vastaus oli päinvastainen. Kavereiden seura liikunnassa oli äidin tai isän seuraa suosituimpaa. Kavereiden kanssa yhdessä liikkuminen tapahtuu etenkin vanhempien lasten parissa.

Lasten ja nuorten kehittämisehdotuksista esille nousi rakennuksiin, liikuntapaikkoihin, liikuntaryhmiin sekä liikuntavälineisiin jakaantuvia kehittämisideoita. Monet toivoivat uimahallin ja jäähallin rakentamista Enonkoskelle. Valitettavasti näistä on Enonkoskella tehty selvitys, eikä tutkimuksen mukaan nämä ole kannattavia. Voisiko tätä ehdotusta tulevaisuudessa kehittää niin, että lapsilla ja nuorilla olisi säännöllisesti mahdollisuus käydä jäähallilla sekä uimahallilla Savonlinnassa?

Nuoret pojat toivoivat motocross- ja skeittirataa. Olisikohan näille kuinka paljon käyttäjiä? Skeittaus on muutaman vuoden takaisen suosion lopahtamisen jälkeen taas nousussa. Tähän voisi tarttua kehittämisideana ja olla ajan hermoilla. Motocross-rata on hieman monimutkaisempi toteuttaa. On huomioitava mm. päästöluvat, meluhaitat, maastoluvat, vaakuutukset, kunnossapito jne.

Nuorten haastatteluissa selvisi, että heidän liikuntatottumuksensa ovat epäsäännöllisiä. He liikkuvat silloin kun heitä kiinnosti tai silloin kun he jaksavat. Haastattelussa nuoret kuitenkin kertoivat liikkuvansa keskimäärin päivän aikana 60–90 minuuttia. Enonkoskelaiset nuoret liikkuvat yläkoululaisten liikuntasuosituksen mukaisesti. 1–1,5 tuntia on yläkoululaisille päivittäisen liikunnan suositusmäärä. (Jaakkola 2014, 17; Kokko & Mehtälä 2016, 10.) Enonkosken uusi kuntosali oli innoittanut nuoria aloittamaan kuntosaliharjoittelun. Luultavasti tämä koskee myös muita Enonkosken nuoria ja aikuisväestöä, sillä 20 % kuntalaisista on hankkinut kuntosali-kortin. Nuorten keskuudessa esille nousi myös laskettelu. Koulujen tekemät retket laskettelurinteille oli houkutelut osan nuorista lajin pariin. Laskettelussa myös tempu teko ja hyppyrit miellyttivät nuoria.

Nuorista kaikki kertoivat harrastavansa perheliikuntaa vain muutaman kerran vuodessa. Perheliikunnan harrastaminen ei enää innostanut nuoria 15-vuoden iässä, eikä sitä pidetä tärkeänä. Nuoret kertoivat, että alakouluikäisenä perheliikunta oli kivaa, mutta nyt mieluummin liikutaan kavereiden kanssa. Murrosiässä ystävien vaikutus nuoren liikunta-aktiivisuudessa alkaa korostua, kun taas vanhempien vaikutus ja ohjaus liikuntaan vähenevät (Kokko & Hämylä 2015, 65).

Nuorten kehittämisideoissa koskien Enonkoskella tapahtuvaa liikuntaa, nousi samoja asioita esille kuin kyselytutkimuksessa lasten ja nuorten osiossa. Etenkin motocross-rataa oli toivottu monissa tuloksissa. Esille nousi uimarannalle hyppytornin mahdollisuus, joka olisi käytössä vain nuorille, ei pienille lapsille. Yhtenä kehittämisideana oli, että perustettaisiin tanssiryhmä, esimerkiksi street dance. Haastattelussa nuoret myös toivoivat aktiivisten nuorten joukkueiden perustamista, sillä niitä ei ollut yhtään. Liikuntaretket olivat mieluisia kyselytutkimuksen perusteella. Liikuntaretkiin on jatkossa panostettava, sekä sisällyttää retkiä koulun ja vapaa-ajanliikunnan pariin.

## **9.2 Perheliikunnan kehittämis ehdotukset vuodelle 2017–2018**

Seuraavissa kappaleissa kerrotaan, mitä Enonkosken kunnan perheliikunnan kehittämisessä tulee tapahtumaan vuosina 2017–2018. Kehittämis ehdotukset suunniteltiin yhdessä

yhteistyökumppaneiden kanssa. Jotta pysyviä muutoksia saadaan aikaan, tapahtuu kehittäminen pidemmällä aikavälillä. Osa kehittämisideoista otetaan kokeiluun jo keväällä 2017.

Enonkosken kunnassa asuvista ihmisistä suurin osa on ikäihmisiä. Väestöennusteen mukaan, 42 % kunnan asukkaista on yli 65-vuotiaita vuonna 2030. (Enonkosken kunta 2013 b.) Perheliikuntaan on jatkossa panostettava enemmän ja säännöllisemmin seurattava tilannetta. Panostamalla enonkoskelaisiin perheisiin ja tarjoamalla heille monipuolisia liikuntapalveluita, voidaan jokseenkin hidastaa nuorten perheiden poismuuttoa. Jatkossa Enonkosken mahtavat luonnon tarjoamat liikuntapaikat ja mahdollisuudet on tuotava näkyvämmiin esille. Tiedotuksen ja näkyvyyden lisäämisen myötä kuntalaiset pystyvät hyödyntämään lähiseudun liikuntatarjontaa aktiivisemmin. Perheille voitaisiin tarjota Enonkoskelle sijoittuvia yhteisiä liikuntaretkiä, esimerkiksi Koloveden kansallispuistoon. Siellä luontopolut, melontareitit sekä marjastus- ja sienestysmahdollisuudet ovat loistavat. (Enonkoski 2016d.) Myös lähiseudun tarjoamia liikuntapalveluita voitaisiin hyödyntää esimerkiksi Tanhuvaaran Urheiluopistoa ja Lekotin kiipeilypuistoa.

Perheet toivoivat myös yhteisiä liikuntatapahtumia. (kuvio 7) Perheille suunnattuja liikuntatapahtumia suunniteltiin jo vuodelle 2017. Ensimmäisenä oli laskiaisrieha helmikuun 28. päivä. Laskiaisriehassa oli koko perheelle toimintaa mm. ohjattuja pihapelejä ja -leikkejä, mäenlasku-kisoja, ponijalua, sekä kuntosaliopastusta. Kesäkuussa Enonkoskella järjestetään perheille suunnatut liikuntamarkkinat, jossa on mahdollisuus tutustua seuratoimintaan ja eri liikuntalajeihin. Erilaisia liikuntatapahtumia olisi hienoa järjestää ympäri vuoden painottuen vuoden aikoihin. Talvella esimerkiksi koko perheen laskiaisrieha ja taas kesällä voitaisiin järjestää kesälajeihin suunnatut kesälaji turnaukset.

Tuloksissa nousi myös esille, että yhteisille liikuntasalivuoroille olisi kysyntää. Huhtikuussa 2017 päivitettiin Enonkosken liikuntasalin käyttövuorot, joihin lisättiin perheille viikoittain kolme ilmaista omatoimista vuoroa. Vuorojen aikana perheillä on mahdollisuus lainata maksutta kunnan liikuntavälineitä.

Uskon, että taaperovuorolle olisi myös kysyntää. Esimerkiksi yksi tunti varataan taapero ryhmälle, jossa 0-3-vuotiaat voivat perheen kanssa yhdessä touhuta liikuntasalissa. Liikunnanohjaaja suunnittelisi jokaiselle tunnille eri teeman tai temppuradan, jossa taaperot vanhempien kanssa voivat yhdessä liikkua. Tämän ikäisille ei ole Enonkoskella ohjattua toimintaa, vaikka tässä kohderyhmässä on paljon lapsia. Taapero vuoro otetaan kokeiluun syyskuussa 2017.

Kunta tarjoaa enonkoskelaisille lapsille monia liikuntamahdollisuuksia. Tarjonta on monipuolista etenkin 6–12-vuotiaille lapsille. Kuitenkin pienille, noin 3–5-vuotiaille liikuntatarjonta on vähäistä. Heille on suunnattu vain yleinen liikuntakerho, joka on ollut todella suosittu. Syyskuussa 2017 on tarkoituksena aloittaa satujumppa/tanssikerho, jolle ilmeni kysyntää tutkimuksen perusteella.

Yhteistä, koko perheelle suunnattua viikoittaista toimintaa ei Enonkoskella ole. Uskon, että perheliikuntakerholle olisi kysyntää. Siellä tutustuttaisiin erilaisiin matalankynnyksen liikuntalajeihin ja pyritäisiin löytämään jokaiselle mieluisen liikuntaharrastus. Tarkoituksena olisi myös tutustua monipuolisesti liikuntapaikkoihin ja liikuntatapoihin eri paikoissa. Perheliikuntakerho aloitetaan 10 kerran kokeilulla enonkoskelaisille perheille toukokuussa 2017. Perheliikuntakerhoa ohjaa Enonkosken liikunnanohjaaja.

Enonkoskella on ollut hankaluuksia liikuntapalveluiden tiedottamisessa. Esimerkiksi urheiluseurat ja valmentajat eivät ole kaikkien kuntalaisten tietoisuudessa. Jos lapsi haluaisi harrastaa esimerkiksi hiihtoa seurassa tai valmentajan kanssa, hän ei välttämättä tiedä onko se mahdollista, tai mistä voisi tavoittaa seuran tai valmentajan. Kehitysideana onkin kerätä kaikkien Enonkosken kunnan seurojen ja valmentajien, sekä lähialueiden liikuntapalveluita tarjoavien yhteystiedot yhteiseen liikuntafoorumiin. Liikuntafoorumista kuntalaisen on helppo katsoa, mitä liikuntaa on mahdollisuus harrastaa seurassa tai valmennuksessa. Tätä foorumia kunnan liikunnanohjaaja päivittää säännöllisesti. Näin myös seurojen ja valmentajien mahdollinen yhteistyö helpottuu ja monipuolistuu.

Nuorilla (ala- ja yläkoulukäisillä) on ilmennyt tutkimusten perusteella hankaluuksia tavoittaa kavereita pelaamaan jalkapalloa tai muuten liikkumaan yhdessä. Monet haaveilivat esimerkiksi footsall-porukan uudelleen kasaamisesta ”höntsä” muodossa. Tämän ongelman ratkaisemiseksi ehdotan yhteisen WhatsApp-ryhmän perustamista. WhatsApp-ryhmän tarkoituksena on toimia liikunnan tiedotusvälineenä. Esimerkiksi, kun henkilö on lähössä liikkumaan ja kaipaa kaveria mukaan, laittaa hän viestin ryhmään. Ryhmän avulla voidaan myös tiedottaa tulevista liikuntatapahtumista tai liikuntasalin vapaista pelivuoroista. Liikunnanohjaaja ylläpitää ryhmää ja tarkkailee, että sitä käytetään oikeaan tarkoitukseen. Hän myös käy jokaisen lukuvuoden alussa koulussa kertomasta tästä yhteisestä liikunta-WhatsApp-ryhmistä. Koululaisilla on mahdollisuus liittyä omiin ryhmiin: alakoululaiset tai yläkoululaiset.

Perheet toivoivat uusien ulkoilu-, liikunta- ja leikkivälineiden hankinta lähiliikuntapaikalle. Toukokuussa 2017 aloitetaan Enonkosken lähiliikuntapaikan kehittäminen ja monipuolis-

taminen. Sinne hankitaan kevään aikana uusi kiipeilyteline, sekä syksyllä hankitaan keijuja, maaleja ja leikkivälineitä. Enonkosken koulun lähiliikuntapaikasta on tarkoituksena tehdä koko perheelle toimiva ulkoilualue, jossa jokainen perheen jäsen viihtyy. Lähiliikuntapaikat ovat toimivia myös kouluympäristössä, jolloin käyttöaste on laaja. Koululaiset käyttävät lähiliikuntapaikkaa koulupäivän aikana, jonka jälkeen se on kaikille suunnattu oiva liikuntapaikka. (Valo 2017.)

Enonkoskella on monia erilaisia liikuntapaikkoja ja -alueita eri vuoden ajoille. (taulukko 5) Jotta liikkumisesta voitaisiin tehdä perheille mahdollisimman matalakynnyksinen, on ideana perustaa ”liikuntavälinevuokraamo”. Kuntalaisilla olisi mahdollisuus vuokrata liikunnanohjaajalta maksutta liikuntavälineitä eri liikuntalajeihin. Monessa perheessä on useita lapsia, eikä kaikille ole mahdollisuutta hankkia esimerkiksi lumikenkiä tai suksia. Uusien lajien kokeilemiseen ei tarvitsisi heti itse ostaa välineitä, vaan voisi vuokrata liikuntavälinevuokraamosta. Sinne hankittaisiin esimerkiksi; jalkapalloja, koripalloja, lentopalloja, tennismailloja, lumikenkiä, lumilautoja, pulkkia, liukureita, karvapohjasuksia jne. Tällä hetkellä kunnalta on mahdollisuus vuokrata maksutta frisbeegolfkiekkoja, sekä lasten luistelutukia. Liikuntavälinevuokraamon toteutus aloitetaan huhtikuussa 2017.

Toteuttaessamme nämä perheliikunnan kehittämisehdotukset vuosina 2017–2018, pääsemme kohti Enonkosken kunnan asettamaa strategiaa, jossa tavoitteet liikunnan osalta kehittävät Enonkosken kunnan tarjoamaa liikuntapalvelua monipuolisemmaksi.

### **9.3 Kehittämisen prosessin arviointi ja luotettavuus**

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin marraskuussa 2016. Koko prosessi kesti yhteensä puoli vuotta: marraskuusta 2016, huhtikuulle 2017. Tutkimuksen aineiston keruu kohderyhmältä toteutettiin kyselylomakkeella tammikuussa. Aikaa kyselyn vastaamiselle oli kolme viikkoa, mikä tuntui sopivalta ajalta, jotta jokainen ehtisi tutustua kyselyyn ja sitä kerettiin mainostaa. Kolmessa viikossa muistutettiin kyselystä kaksi kertaa, sekä siihen vastaamisesta. Tämä koettiin tarpeelliseksi määräksi. Kyselyn ajankohtana tammikuu ei välttämättä ollut paras. Perheet olivat palailemassa talvilomilta ja uuden vuoden kiireet vasta hellittämässä. Toisaalta joulukuussa kysely olisi sattunut vielä kiireisempään ajanjaksoon, ja helmikuussa kysely olisi venynyt liian pitkälle. Tutkimuksen aikaväli olisi voinut olla hieman pidempi, jolloin tutkimus olisi toteutettu vielä laajemmin. Hyvänä puolena oli, että puolessa vuodessa tutkimus säilyi koko ajan ajankohtaisena ja sitä työstiin viikoittain.

Opinnäytetyöprosessi tutki ja toi vastaukset haluttuihin tutkimusongelmiin. Tutkimusmenetelmät koettiin koko prosessin ajan toimiviksi, mutta esimerkiksi keskustelu perheiden

kanssa olisi voinut syventää vastauksia. Myös yleinen luento kohderyhmälle ennen kyselyn lähettämistä, olisi voinut innostaa perheitä enemmän. Heikkilän (2004, 66) mukaan vastausprosenttiin vaikuttaa etenkin se, kuinka tärkeänä kohderyhmä pitää tutkimusta. Kuntalaisia saatiin hyvin osallistettua tutkimukseen kyselykaavakkeen ja haastatteluiden myötä. Tutkimukseen vastaamisprosentti oli 36 %, joka oli tutkimustulosten perusteella riittävä, saaden jokaiseen tutkimusongelmaan kattavat vastaukset. Luotettavuutta hieman horjuttaa se, että osallistuiko tutkimukseen vain aktiiviset perheet, ja ettei vähän liikkuvien perheiden vastauksia saatu tarpeeksi. Toisaalta tuloksia tarkastellessa tuli muutamia vastauksia, joissa perheliikuntaa harrastettiin harvoin, eikä sitä pidetty niin tärkeänä. Ryhmähaastattelun toteuttaminen nuorille oli todella antoisaa, koska se toi syventävää tietoa ja avarakatseisuutta, sekä loi lisäkysymyksiä. Jatkossa tutkimuksia toteuttaessani aion käyttää haastattelua ja havainnointia apuna.

Tutkimukseen osallistuneet perheet pystyivät vastaamaan kyselyyn täysin anonyminein. Vastaajien henkilöllisyys ei käy ilmi tutkimustuloksista, eikä sitä voida jäljittää. Vastaaja pystyi halutessaan jättämään omat yhteystietonsa kyselyn loppuun, jolloin hänellä oli mahdollisuus osallistua lahjakorttien arvontaan kaikkien yhteystietonsa jättäneiden vastaajien kesken. Kaikki vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Aineisto säilytettiin ja hävitettiin tarkoituksenmukaisesti. Kysely oli kaikille tutkimuksen kohderyhmille samanlainen ja vastaajat olivat samanarvoisessa asemassa. Kyselyyn vastaaminen oli kaikille vapaaehtoista. Kysely esitettiin testiryhmällä, jonka myötä poissuljettiin mahdolliset väärinymmärrykset kysymyksistä, etenkin lapsille kohdistetuissa. Kyselyn yhteydessä lähetettiin saattekirje, joka helpotti vastaamista. Siitä pystyi tarkastamaan perheliikunta-käsitteen, jota pystyi peilaamaan kysymyksiin.

Tutkimuksessa hankalaa oli webropol-tiedostossa selvittää miten, kyseinen vastaaja on vastannut eri kysymyksiin. Esimerkiksi oli vaikeaa selvittää, minkä ikäisten lasten vanhemmat auttoivat kyselyyn vastaamisessa ilman, että sitä olisi kysytty erillisellä kysymyksellä. Jatkossa webropol -tiedostolla kyselyä tehdessäni esitetaan kyselyn myös sähköisessä muodossa ja isommalle testiryhmälle. Näin pystyn perehtymään siihen, kuinka vastaukset avautuvat webropolissa ja miten selkeitä kuvioita syntyy erilaisista kysymysmuodoista. Esimerkiksi webropol-tiedosto ei muodostanut selkeää diagrammia kysymyksestä, jossa oli viisi vastausvaihtoehtoa ja noin 20 eri osaa. (Liite 1) kysymys 6. Myös jatkossa, kun teen kyselyitä, ilmaisen selkeästi, jos vastaukseen voi tuoda esille useamman henkilön näkökulman.

Tutkimuksessa kyselyn paperiversiot käsisyötettiin Wilmaan; sähköiseen muotoon. Käsisyötössä oli epärehellisyysmahdollisuus. Tulokset kirjattiin täysin luottamuksellisesti



ja asianmukaisesti. Tutkijan omat mielipiteet eivät saa vaikuttaa tutkimusprosessiin, vaan lähestymistavan täytyy olla objektiivinen (Heikkilä 2008, 31).

Kaikkien vastaajien vastauslomakkeet oli täytetty oikein ja huolellisesti. Myös käsinkirjoitettujen vastauksien lukemisessa ei ollut virheitä tai hankaluutta saada selvää. Kyselyyn vastanneiden, yhteystietonsa jättäneiden kesken arvottiin neljä kappaletta lahjakortteja. Arvonta suoritettiin satunnaisesti vastaajien yhteystieto-lappuja nostaen suljetusta laatikosta. Arvonnassa valvomassa ja kirjurina toimi sivistystoimen sihteeri.

Tutkimusprosessin teoriatieto kulki hyvin mukana koko prosessin ajan. Teoriatietoa pystyttiin hyödyntämään alusta alkaen suunnittelusta toteutukseen. Teoriatietoon löytyi koko ajan uusia näkökulmia ja ajankohtaista tietoa. Lähteiden käytössä luotettavuutta joutui peilaamaan paljon. Etenkin nettilähteitä käytettäessä piti perehtyä luotettavuuteen kirjoittajan ja asiasisällön osalta. Hieman hankalaa oli löytää kirjallisuutta lähialueen kirjastoista, mutta onneksi tilaamalla saatiin tarvittavat teokset. Kirjojen ajankohtaisia teoksia oli hankalampi löytää verrattaessa nettilähteisiin.

Tutkimus oli koko prosessin ajan mielenkiintoinen, koska tutkimuksella kehitettiin koko kunnan liikuntapalveluita ja kehittäminen kohdistui myös omaan työhöni. Oma työnkuvani laajeni ja muuttui monipuolisemmaksi edistäen kunnan perheliikuntaa. Tutkimuksen edessä oma asiantuntemus aiheeseen kasvoi ja omaa asiantuntijuutta pystyi tuomaan keskusteluissa ja kehittämisissä esille.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan yhteistyökumppaneiden kanssa oli vaivatonta työskennellä ja mielipiteitä saatiin jaettua puolin ja toisin. He myös olivat kiinnostuneita tutkimuksesta ja toivat hyviä näkemyksiä esille. Yhteistyökumppaneiden kanssa koettiin, että yhteisiä palavereja oli riittävästi ja aikataulutus oli toimiva. Etenkin sivistystoimen kanssa yhteistyötä tehtiin viikoittain.

Kyselyn ja haastatteluiden tulosten pohjalta selvisi, miten enonkoskelaista perheliikuntaa voidaan kehittää vastaamaan tarpeita. Tuloksista koottiin yhdessä toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa jatkokehitysideoita, joita voidaan hyödyntää perheliikuntapalveluissa. Toimeksiantajan kanssa sovittiin, miten niiden kanssa edetään. Kehitysideat olivat asianmukaisia, sekä sopivien budjettien ja resurssien vastaisia.

Ensimmäiset tutkimuksen pohjalta saadut jatkokehitysideat otetaan kokeiluun keväällä 2017 ja koko prosessista saatujen tietojen ja kehitysideoiden on tarkoitus juurtua vuosina 2017–2018 osaksi Enonkosken perheliikunnan palveluketju

## Lähteet

- American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 2006. Seventh edition. New York: Lippincott Williams & Wilkins.
- Arvonen, S. 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autio, T & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Cote, J., Erickson, K. & Abernethy, B. 2013. Play and practice during childhood. Teoksessa Cote, J. & Lidor, R. Conditions of Children`s talent Development in Sport. Fitness Information Technology.
- Enonkosken kunta 2013a. Hyvinvointikertomus 2013 - 2016. Luettavissa: <http://www.enonkoski.fi/uploads/liitetiedostot/info/enonkoskiinfo/Hyvinvointikertomus%202013-2016.pdf>. Luettu:29.12.2017
- Enonkosken kunta 2013b. Kuntastrategia 2013- 2016. Luettavissa. <http://www.enonkoski.fi/uploads/liitetiedostot/info/enonkoskiinfo/Kuntastrategia%202013-2016.pdf> Luettu:28.12.2016.
- Enonkosken kunta 2017c. Luettavissa: <http://www.enonkoski.fi/FI/palvelut/vapaa-aika-toimi/>. Luettu:28.12.2016
- Enonkoski 2016d. Kunnan esite: rikasta Saimaan saaristoelämää. Luettavissa: <http://www.iesite.fi/enonkoski/>. Luettu:24.2.2017
- Enonkosken kunta 2015e. Enonkosken kunnan talousarvio 2016 ja taloussuunnitelma 2017-2018 Kunnanjohtaja, Kunnanhallitus & Kunnanvaltuusto  
Luettavissa:<http://www.enonkoski.fi/uploads/liitetiedostot/info/enonkoskiinfo/Talousarvio%202016.pdf>. Luettu: 25.2.2017

Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Kirjapaino Oy West Point. Rauma.

Finlex liikuntalaki 390/2015.

Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pidm56352>

Luettu:22.2.2017

Finni & Mäenpää. Kasva urheilijaksi. Mitä on monipuolisuus?

Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/monipuolisuus>

Luettu:13.2.2017

Fraser-Thomas, J., Strachan, L. & Jeffery- Tsoni, S. 2013 Family influence on children`s involvement in sport. Teoksessa Cote, J. & Lidor, R. Conditions of Children`s talent Development in Sport, s.179-196. Fitness Information Technology.

Fogelholm, M. 2006. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveyslääkärin kanta, s. 159-170. Duodecim. Jyväskylä.

Goran, M. I., Renolds, K. D. & Lindquist, C. H. 1999. Role of physical activity in the prevention of obesity in children. International Journal of Obesity 23 (3), 18–33

Hautala, A. 2012. Perheliikunta yhdistää.

Luettavissa:[http://www.archive-fi-2012.com/fi/t/2012-07-08\\_87023\\_67/Liikuntavammat-Artikkelit-Terve-fi/](http://www.archive-fi-2012.com/fi/t/2012-07-08_87023_67/Liikuntavammat-Artikkelit-Terve-fi/). Luettu: 27.12.2016.

Hautala, A. 2012. Perheliikunta yhdistää.

Luettavissa: <http://www.terve.fi/nuorten-ja-lasten-liikunta/perheliikunta-yhdistaa>:

Luettu: 29.12.2016

Heikkilä, T.2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uudistettu painos. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. 7.8. painos. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Hellström, M. 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. WS Bookwell Oy. Juva.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Graudeamus. Helsinki.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2006. Tilastolliset menetelmät. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki
- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Bookwell Oy. Porvoo
- Kaikkien perheiden suomi. 2017. Monimuotoiset perheet. Luettavissa: <https://monimuotoisetperheet.fi/ammattilaiset-ja-opiskelijat/kohtaaminen/sateenkaariperheen-kohtaaminen/>. Luettu: 25.3.2017
- Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.
- Karvinen, J., Sääkslahti, A., Pönkkö, A., Fonsén, E., Kemppainen, T., Soukainen, U., Palosaari, T., Korhonen, N & Ketola, H. 2015, Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjema, Ohjelma-asiakirja. Valon julkaisusarja nro 1/2015. Luettavissa:[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVvX29oamVsbWFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo\\_kasvaa\\_liikkuen\\_ohjelma-asiakirja.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVvX29oamVsbWFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf). Luettu:4.2.2017
- Karvinen, J., Rätty, K., Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Luettavissa: [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RIZW5hX2xpaWtrdW1hdH-RvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlfLnBkZiJdXQ/Haasteena\\_liikkumattomat\\_lapset\\_ja\\_nuoret\\_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RIZW5hX2xpaWtrdW1hdH-RvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlfLnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf) Luettu:5.2.2016
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kauhanen, L. 2015. Terveyttä tieteestä.

Luettavissa: <http://terveyttatieteesta.blogspot.fi/2015/10/mitka-tekijat-ovat-yhteydessa-lapsen.html>

Luettu: 2.2.2017

Kirjavainen, A. 2012. Voimistelulajien valmennus lapsuusvaiheesta huippu-urheiluvaiheeseen. Teoksessa Mero, A., Uusitalo A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisien ja tyttö-jen urheiluvalmennus. VK- Kustannus Oy. Jyväskylä.

Kokko, S. & Hämylä, R. 2014. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtionneuvoston julkaisuja 2015.

Kokko, S. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 125–143. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. Valtion liikuntaneuvosto 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016.

Kunnat.net.a. Sjöholm, K. Liikunnan asema lainsäädännössä. Suomen kuntaliitto.2017

Luettavissa: <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/kulti/liikunta/liikuntalaisaadanto/Sivut/default.aspx>. Luettu:14.1.2017

Kunnat.net.b Paahtama, S & Nieminen V. Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen. Suomen kuntaliitto. 2017

Luettavissa:<http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/hyvinvointikunta/Sivut/default.aspx>

Luettu:14.1.2017

Kunnat.net.c 2017. Majoinen, K., Sallinen, S. & Nieminen, V. Tulevaisuuden kunta.

Luettavissa: <http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/tulevaisuuden-kunta/Sivut/default.aspx>

Luettu:28.2.2017

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Kariston Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Laakso L., Nupponen, H., Koivusilta L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikunta & Tiede. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa.

Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: [file:///C:/Users/V-P/Downloads/tilannekatsaus\\_web.pdf](file:///C:/Users/V-P/Downloads/tilannekatsaus_web.pdf)

Luettu:8.3.2017

Lehto, R., Corander, C., Ray, C. & Roos, E. 2009. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti 46 258–271. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. Luettavissa: <file:///C:/Users/V-P/Downloads/2604-1-9314-1-10-20110209.pdf>. Luettu:27.3.2017

Liikkanen, M., Hanifi, R. & Hannula U. 2005. Tilastokeskus. Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset. 1981-2002.

Luettavissa:[http://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa\\_2002\\_2005-01-26\\_tie\\_001.html](http://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa_2002_2005-01-26_tie_001.html)

Luettu:22.2.2017

Liikunta & Tiede. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan.

Luettavissa:[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_6-14\\_tutkimusartikkelit\\_maatta\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_tutkimusartikkelit_maatta_lowres.pdf)

Luettu:6.2.2017

Mannerheimin lastensuojeluliitto.Vanhempainnetti.

Luettavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>

Luettu:2.2.2016

Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation, and physical activity. Second Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Moisio, E. & Huuhtanen, H. 2007. Arki hallussa? Suomalaisten asiantuntijoiden näkemyksiä työstä, perheestä ja vapaa-ajasta vuonna 2015. Delfoi-paneelin tuloksia. Työ ja ihminen: tutkimusraportti 31. Työterveyslaitos. Helsinki.

Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J., Weiderpass, E. & Roos, E. 8/2014.

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Väestöliitto. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajan-käyttö 2000-luvulla perhebarometri. Luettavissa: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/5eed1dcbe35c4e6a47d99811596dbe26/1487947476/application/pdf/4660236/Yhteist%C3%A4%20aikaa%20etsim%C3%A4ss%C3%A4.pdf>

Luettu:24.2017

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki. Painokaari Oy

Mäkitervo, J. & Niemi, A. LAPSIPERHEIDEN LIIKUNTA NYT JA LÄHITULEVAISUUDESSA Jyväskylän yliopisto Liikuntatieteiden laitos Pro gradu -tutkimus Kevät 2010.

Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24717/URN:NBN:fi:juu-201007272365.pdf?sequence=1>

Luettu:24.2.2017

Ogden, C. L., Carroll, M. D., Curtin, L. R., McDowell, M. A., Tabk, C. J. & Flegal, K. M. 2006. Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999–2004. The Journal of the American Medical Association 295 (13), 1549–1555

Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Luettavissa: [http://www.uk-kinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.uk-kinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf). Lu-

ettu:28.2.2017

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Luettavissa: [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten\\_liikuntasuosituks.html](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuosituks.html). Luettu:4.2.2017

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja- tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Saarijärven Offset. 15.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatukseen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17 Luettavissa:

[http://stm.fi/documents/1271139/1420943/Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituks\\_set\\_fi.pdf/c91c7af3-6695-4c77-946d-3bc534c3e6b7](http://stm.fi/documents/1271139/1420943/Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_set_fi.pdf/c91c7af3-6695-4c77-946d-3bc534c3e6b7) Luettu:14.2.2017

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3 Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Helsinki. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72797/URN%3aNBN%3afi-fe201504223231.pdf?sequence=1> Luettu:13.2.2017

Suomalainen lääkeseura duosecim, käypähoito 2017.

Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50075>

Luettu: 22.3.2017

Suomen perheliikuntaliitto ry. 2013. Luettavissa: [http://www.perheliikuntaliitto.fi/perheliikunta/perheliikunnan\\_hyotyja.html](http://www.perheliikuntaliitto.fi/perheliikunta/perheliikunnan_hyotyja.html). Luettu:8.3.2017

Suomen Sydänliitto ry 2017. Liikuntasuositus aikuiselle. 2017  
Luettavissa: <http://www.neuvokasperhe.fi/aikuisen-liikuntasuositus>  
Luettu:5.2.2017

Sääkslahti, A. 2005: Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto: Studies in sport, physical education and health. 104. Jyväskylä. Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/SÄÄKSLAHTI\\_ARJA\\_screen.pdf?sequence=3](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/SÄÄKSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3). Luettu: 14.2.2017

Tammelin, T. 2009. Liikunta lasten ja nuorten terveyden edistäjänä.  
Valtakunnallinen kansanterveyspäivä 15.1.2009 Työterveyslaitos. Helsinki.  
Luettavissa: <https://www.thl.fi/documents/10531/100635/Liikunta%20lasten%20ja%20nuorten%20terveyden%20edistajana.pdf> . Luettu: 6.2.2017

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämässä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 62–73. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Tervekoululainen, liikkeellä ilman kolhuja.  
Luettavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset/liikunnanmaara>  
Luettu:5.2.2017

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015. Erot liikkumisessa syntyvät jo varhain. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>  
Luettu:27.3.2017

Tilastokeskus 2014. Laatuseloste, perheet 2014.  
Luettavissa: [http://www.stat.fi/til/perh/2014/02/perh\\_2014\\_02\\_2015-11-27\\_laa\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2014/02/perh_2014_02_2015-11-27_laa_001_fi.html)  
Luettu:12.12.2016

Tilastokeskus 2016. Perheet.  
Luettavissa: [http://www.stat.fi/til/perh/2015/02/perh\\_2015\\_02\\_2016-11-25\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2015/02/perh_2015_02_2016-11-25_kat_001_fi.html)



Luettu:14.1.2017

Tilastokeskus 2010. Lapsikuolleisuuden väheneminen ilmentää yhteiskunnan muutosta ja kehitystasoa.

Luettavissa: [http://www.stat.fi/artikkelit/2010/art\\_2010-06-07\\_007.html?s=3](http://www.stat.fi/artikkelit/2010/art_2010-06-07_007.html?s=3). Luettu: 27.3.2017

Tähtinen, J., Koski, P. & Kaljonen, A. 2007. Kaupunkilaisperheiden pikkulapset liikkeessä: alle kouluikäisten ja heidän vanhempinsa suhde liikuntaan viidessä Turun kaupunginosassa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A; 207. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

UKK-instituutti. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–18-vuotiaille. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset)

Luettu:4.2.2017

UKK-instituutti 2009. Liikuntapiirakka aikuisille.

Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

Luettu:5.2.2017

Uusimäki, M. 2005. Perhetyötäkö kaikki? Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Oulu.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>. Luettu: 30.12.2016

Valo 2017. Unelmat liikkeelle. Lähiliikuntapaikat-alakoulunpihat.

Luettavissa: [www.lahiliikuntapaikat.fi](http://www.lahiliikuntapaikat.fi). Luettu:8.3.2017

Vuori, I. 2007. Terveys-, pätkä- ja arkiliikunta tehokkaita: ovatko nykyiset suositukset kohdallaan? s.2984-2985. Tampere.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede, s.145–168. Duodecim. Hämeenlin

## Liitteet

### Liite 1. Webropol- tutkimustyökalun ja paperiversion kyselylomake

#### ENONKOSKEN KUNNAN PERHELIIKUNTA

#### KYSYMYKSET 1-16 sekä 26 VANHEMMILLE/HUOLTAJILLE

##### 1. Kyselyyn vastaa?

- Äiti
- Isä
- Molemmat vanhemmat yhdessä
- Isovanhempi
- Joku muu, kuka? \_\_\_\_\_

##### 2. Keitä perheenjäseniä samaan talouteen kuuluu? Esim. Äiti, isä, tyttö 3v. poika 10v.

---

---

##### 3. Millä asuinalueella teidän perheenne asuu?

- Enonkosken kirkonkylä
- Hanhijärvi
- Hyypiänniemi
- Ihamaniemi
- Karvila
- Kattilanmäki
- Jokisivu
- Laasala
- Muhola
- Paakkunala
- Rekitaipale
- Simanala
- Suurimäki
- Vuorikoski
- Vääräntaus

**4. Kuinka usein harrastatte perheliikuntaa?**

- Päivittäin
- 4-5 krt viikossa
- 1-3 krt viikossa
- 1-3 krt kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Ei ollenkaan

**5. Enonkosken kunnan perheliikunnan harrastusmahdollisuudet ovat:**

- Erittäin hyvät
- Hyvät
- Tyydyttävät
- Heikot
- En osaa sanoa

**6. Mitä harrastatte perheen kanssa yhdessä?**

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Muutaman kerran vuodessa	En osaa sanoa	Ei kos- kaan
Kävelylenkkeily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juoksulenkkeily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohjatut liikuntatunnit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntatapahtumat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jalkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salibandy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hiihto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ratsastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suunnistus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tanssi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sulkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uinti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntosaliharjoittelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyöräily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frisbeegolf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Golf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntaleikit- ja pelit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyötyliikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laskettelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melonta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Metsästys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7. Kuinka tärkeänä koette perheliikunnan vaikutuksen lapsen fyysiseen aktiivisuuteen?**

- Erittäin tärkeänä  
 Kohtalaisen tärkeänä  
 Ei niin tärkeänä  
 Ei lainkaan tärkeänä  
 En osaa sanoa

**8. Mikä innostaa teidän perhettänne liikkumaan yhdessä?**

---

---

---

---

**9. Mitä Enonkosken kunnan sisäliikuntapaikkoja käytätte perheliikuntaa harrastaessa?**

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Muutaman kerran vuodessa	Ei koskaan
Kuntosali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntatalon liikuntasali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulun liikuntasali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**10. Mitä Enonkosken kunnan ulkoliikuntapaikkoja käytätte perheliikuntaa harrastaessa?**

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Muutaman kerran vuodessa	Ei koskaan
Kävely- ja pyörätiet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntoradat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frisbeegolfrata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luonto- ja kuntoreitit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jalkapallokenttä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Katukoriskenttä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yleisurheilukenttä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beachvolleykenttä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenniskenttä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lähiliikuntapaikat (mm. Enonkosken koulun piha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**11. Mitä Enonkosken kunnan talviliikuntapaikkoja käytätte perheliikuntaa harrastessa?**

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Muutaman kerran vuodessa	Ei koskaan
Hiihtoladut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luistelukentät/kaukalo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Retkiluistelurata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**12. Mitä vesiliikuntapaikkoja käytätte perheliikuntaa harrastaessa?**

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Muutaman kerran vuodessa	Ei koskaan
Uimarannat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PikkuSaimaa uimahalli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tanhuvaara Spa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**13. Kuinka paljon henkilökohtaiset tekijät rajoittavat perheliikunnan harrastamista?**

	Ei rajoita lainkaan	Rajoittaa jonkin verran	Rajoittaa huomattavasti	Estää harrastamisen
Terveydelliset syyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väsymys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perheen yhteisen ajanpuute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perhe-elämän vaatimukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntataitojen puute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laisuus ja saamattomuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ei ole omaa kiinnostusta liikuntaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joku muu, mikä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**14. Kuinka paljon ulkoiset tekijät rajoittavat perheliikunnan harrastamista?**

	Ei rajoita lainkaan	Rajoittaa jonkin verran	Rajoittaa huomattavasti	Estää harras- tamisen
Sopivan liikuntaharrastuksen puute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntapaikkojen etäisyys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntapaikkojen aukioloajat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntapaikkojen puute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohjatun liikunnan puute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiedon puute liikuntapaikoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntapaikkojen huono kunto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntapaikkojen esteellisyys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiedon puute liikuntalajeista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joku muu, mikä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**15. Valitkaa millaista liikuntatoimintaa teidän perheenne haluaisi Enonkoskelle? Esim. liikuntakerhot, tapahtumat jne...**

- Vapaita liikuntasalivuoroja omaehtoiseen liikkumiseen perheen kanssa
  - Ohjattuja pallokerhoja perheille (mm. jalkapallo, salibandy)
  - Ohjattuja jumppia/ tanssikerhoja perheille
  - Perheille yhteiset liikuntaretket (mm. laskettelemaan, kiipeilemään)
  - Yhteiset liikuntatapahtumat perheille
  - Liikuntaluennot perheille
  - Eri liikuntalajien opastusta perheille
  - Uusia ulkoilu-, liikunta- ja leikkivälineitä lähiliikuntapaikalle
  - Muuta, mitä?
- 

**16. Kehittämideoita kunnan perheliikunnan edistämistä varten?**

---

---

---

---

---

**KYSYMYKSET 17-25 LAPSILLE/NUORILLE VASTATTAVIKSI VANHEMMAN KANSSA YHDESSÄ.**

Pieniä lapsia autetaan tarvittaessa kysymyksiin vastaamisessa. Kysymyksissä toivotaan, että lapsen/nuoren oma mielipide ja näkemys tulevat esille.

**17. Kyselyyn vastaa?**

- Tyttö
- Poika

**18. Kyselyyn vastaa?**

- Lapsi/nuori
- Lapsi/nuori äidin kanssa yhdessä
- Lapsi/nuori isän kanssa yhdessä
- Lapsi/nuori isovanhempien kanssa yhdessä
- Lapsi/nuori jonkun muun aikuisen kanssa yhdessä, kenen?
- 

**19. Kuinka vanha olet?**

- 0-3 vuotta
- 4-6 vuotta
- 7-10 vuotta
- 11-13 vuotta
- 14-16 vuotta

**20. Kuinka paljon liikut tavallisena päivänä keskimäärin?**

- 3 tuntia tai enemmän
- 1,5-2 tuntia
- 60-90 minuuttia
- 30 minuuttia tai vähemmän
- en liiku lainkaan

**21. Mitä liikuntaa harrastat? esim. jalkapalloa, tanssia, pyöräilyä, kavereiden kanssa leikkimistä jne...**

---

---

**22. Haluaisitko aloittaa uuden liikuntalajin harrastamisen? Esim. tanssi, jalkapallo, hiihto, suunnistus**

- Kyllä haluaisin aloittaa uuden liikuntalajin harrastamisen
- En halua aloittaa uuden liikuntalajin harrastamista
- En osaa sanoa

**23. Jos vastasit kysymykseen 22. ”kyllä” kirjoita minkä uuden liikuntalajin harrastamisen haluaisit aloittaa? Voi olla useampiakin.**

---

---

---

---

**24. Keiden kanssa useimmiten harrastat liikuntaa?**

- Koko perheen
- Äidin
- Isän
- Siskon tai veljen
- Isovanhempien
- Kavereiden
- Yksin
- Jonkun muun kanssa, kenen?

---

**25. Millaisia uusia liikuntapaikkoja, liikuntavälineitä tai liikuntatoimintaa haluaisit Enonkoskelle?**

---

---

---

---

---

**26. Vastaajan nimi ja puhelinnumero arvontaan osallistumista varten.(ei pakollinen jos ei osallistu arvontaan.) Vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti.**

Etunimi \_\_\_\_\_

Sukunimi \_\_\_\_\_

Matkapuhelin \_\_\_\_\_



## Liite 2. Saatekirje päiväkoti ja neuvola

Lähetetty päiväkodin kautta perheille:

Lähetetty postitse neuvolan kautta perheille:

### SAATEKIRJE

Hei Enonkoskella asuva lapsiperhe!

Olen Jonna Immonen ja toimin Enonkosken kunnan liikunnanohjaajana-nuorisotyöntekijänä. Työhöni kuuluu Enonkosken kuntalaisten liikuttaminen, liikuntapaikkojen ja -mahdollisuuksien kehittäminen sekä mielekkään liikuntaympäristön luominen.

Työni ohella viimeistelen liikunnanohjaajaopintojani Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa Vierumäen yksikössä. Teen tutkimusta enonkoskelaisesta perheliikunnasta; millaista liikuntaa enonkoskelaiset perheet harrastavat, kuinka aktiivisia he ovat perheliikunnassa, mitä liikuntapalveluja he käyttävät sekä millaisia liikunta-uudistuksia enonkoskelaiset perheet kaipaisivat.

Pyydän teitä tutustumaan ennen vastaamista alla olevaan perheliikunnan määritelmään.

”Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen aktiivista yhdessäoloa. Esimerkkejä perheliikunnasta ovat yhdessä leikkiminen ja pelaaminen, erilaisten urheilulajien harrastaminen, ohjatut liikuntakerrat sekä erilaiset liikuntatapahtumat. Päivittäisestä tekemisestä mm. pyöräretket, haravointi ja lumityöt ovat myös perheliikuntaa. Perheliikuntaa voidaan harrastaa yhdessä isovanhempien, naapureiden, ystävien tai muiden tuttujen kanssa.”

Kyselyllä pyritään tavoittamaan mahdollisimman moni enonkoskelainen lapsiperhe joko koulun, päiväkodin, neuvolan tai kerhojen kautta. Kyselyssä on osio vanhemmille/huoltajille (kysymykset 1-16 sekä 26) ja osio lapsille/nuorille (kysymykset 17-25). Tarvittaessa vanhemman toivotaan auttavan lasta vastaamaan kysymyksiin tuoden esille lapsen oma mielipide sekä näkemys.

### **Kyselyitä täytetään vain yksi jokaista perhettä kohden.**

Kyselyyn vastaamalla teidän perheellänne on mahdollisuus vaikuttaa Enonkosken kunnan liikuntapalveluihin. Kyselyn vastaukset käsitellään täysin nimettöminä. Jättäessänne yhteystietonne arvontaa varten, niitä ei yhdistetä kyselyn vastauksiin. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5-10 minuuttia.

Vastaamisestanne on minulle suuri apu, niin opinnäytetyöni valmistumisen kuin kunnan nuoriso- ja liikuntapalveluiden kehittämisessä, juuri teidän tarpeitanne vastaavaksi.

Kyselyyn vastanneiden, yhteystietojensa jättäneiden kesken arvomme lahjakortteja:

2x 20€ Intersport, 1x 30€ Intersport, 1x 30€ Carlson

**Palautattehan lomakkeen päiväkodille, neuvolaan tai liikuntatalolle viimeistään perjantaina**

**3.2.2017**

Kiitos vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin ja lisätietoja antaen

Jonna Immonen

puh.044 345 3037



### **Liite 3. Saatekirje Wilma**

Wilman saate lähetetty ensimmäisen lähetyksen yhteydessä: 10.1.2017.

Wilma viestin otsikko: Enonkosken kunnan perheliikunta kysely

#### **SAATEKIRJE**

Hei Enonkoskella asuva lapsiperhe!

Olen Jonna Immonen ja toimin Enonkosken kunnan liikunnanohjaajana-nuorisotyöntekijänä. Työhöni kuuluu Enonkosken kuntalaisten liikuttaminen, liikuntapaikkojen ja -mahdollisuuksien kehittäminen sekä mielekkään liikuntaympäristön luominen.

Työni ohella viimeistelen liikunnanohjaajaopintojani Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa Vierumäen yksikössä. Teen tutkimusta enonkoskelaisesta perheliikunnasta; millaista liikuntaa enonkoskelaiset perheet harrastavat, kuinka aktiivisia he ovat perheliikunnassa, mitä liikuntapalveluja he käyttävät sekä millaisia liikunta-uudistuksia enonkoskelaiset perheet kaipaisivat.

Pyydän teitä tutustumaan ennen vastaamista alla olevaan perheliikunnan määritelmään.

”Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen aktiivista yhdessäoloa. Esimerkkejä perheliikunnasta ovat yhdessä leikkiminen ja pelaaminen, erilaisten urheilulajien harrastaminen, ohjatut liikuntakerrat sekä erilaiset liikuntatapahtumat. Päivittäisestä tekemisestä mm. pyöräretket, haravointi ja lumityöt ovat myös perheliikuntaa. Perheliikuntaa voidaan harrastaa yhdessä isovanhempien, naapureiden, ystävien tai muiden tuttujen kanssa.”

Kyselyllä pyritään tavoittamaan mahdollisimman moni enonkoskelainen lapsiperhe joko koulun, päiväkodin, neuvolan tai kerhojen kautta. Kyselyssä on osio vanhemmille/huoltajille (kysymykset 1-16 sekä 26) ja osio lapsille/nuorille (kysymykset 17-25). Tarvittaessa vanhemman toivotaan auttavan lasta vastaamaan kysymyksiin tuoden esille lapsen oma mielipide sekä näkemys.

Kyselyitä täytetään vain yksi jokaista perhettä kohden.

Kyselyyn vastaamalla teidän perheellänne on mahdollisuus vaikuttaa Enonkosken kunnan liikuntapalveluihin. Kyselyn vastaukset käsitellään täysin nimettöminä. Jättäessänne yhteystietonne arvontaa varten, niitä ei yhdistetä kyselyn vastauksiin. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5-10 minuuttia. Vastaamisestanne on minulle suuri apu, niin opinnäytetyöni valmistumisen kuin kunnan nuoriso- ja liikuntapalveluiden kehittämisessä, juuri teidän tarpeitanne vastaavaksi.

Kyselyyn vastanneiden, yhteystietojensa jättäneiden kesken arvomme lahjakortteja:

2x 20€ Intersport, 1x 30€ Intersport, 1x 30€ Carlson

Kyselyyn pääsette vastaamaan tästä linkistä: <https://www.webropolsurveys.com/S/B48E836B26DCBF33.par>

**Palautattehan lomakkeen viimeistään perjantaina 3.2.2017.**

Kiitos vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin ja lisätietoja antaen

Jonna Immonen  
puh.044 345 303

#### **Liite 4. Wilma viestin saate, kyselyn muistutus**

Wilman saate: Lähetetty kyselynmuistutus viestin yhteydessä 24.1.2017

Wilma viestin otsikko: Kiitos tutkimukseen osallistumisestasi ja muistutus

Hei,

Kiitos teille, jotka olette jo vastanneet kyselyyn koskien Enonkosken Kunnan perheliikuntaa. Jokainen vastaus on minulle erittäin tärkeä! Jos ette kuitenkaan jostain syystä ole vielä vastanneet kyselyyn ja haluaisitte sen tehdä, löydätte linkin kyselyyn tästä: <https://www.webropolsurveys.com/Answer/SurveyParticipation.aspx?SDID=Fin1234599&SID=3f85f911-6634-42e1-a3cf-09926a6e8b94&dy=1232044773>

**Huomioitahan että kyselyitä täytetään vain yksi jokaista perhettä kohden. Hienoa olisi jos koko perhe täyttäisi kyselyn yhdessä!**

Kyselyyn pystytte vastaamaan perjantai-iltaan 3.2.2017 saakka.

Alta löydätte alkuperäisen viestin kyselyyn liittyen. Suuri kiitos vastanneille!

Ystävällisin terveisin,  
Jonna Immonen

#### **Liite 5. Wilma viestin saate, kyselyn muistutus 2.**

Wilman saate: Lähetetty kyselynmuistutus viestin yhteydessä 2.2.2017

Wilma viestin otsikko: Enonkosken kunnan perheliikunta kyselyyn ja lahjakorttien arvontaan osallistuminen perjantaihin 3.2.2017 mennessä.

Hei,

Kiitos teille, jotka olette jo vastanneet kyselyyn koskien Enonkosken Kunnan perheliikuntaa. Jokainen vastaus on minulle erittäin tärkeä ja toivon että mahdollisimman moni vastaisi! Jos ette kuitenkaan jostain syystä ole vielä vastanneet kyselyyn ja haluaisitte sen tehdä, löydätte linkin kyselyyn tästä: <https://www.webropolsurveys.com/Answer/SurveyParticipation.aspx?SDID=Fin1234599&SID=3f85f911-6634-42e1-a3cf-09926a6e8b94&dy=1103222728>

**Kyselyyn vastanneiden, yhteystietojensa jättäneiden kesken arvomme lahjakortteja:**

**2x 20€ Intersport, 1x 30€ Intersport, 1x 30€ Carlson**

**Huomioitahan että kyselyitä täytetään vain yksi jokaista perhettä kohden. Hienoa olisi jos koko perhe täyttäisi kyselyn yhdessä!**

Kyselyyn pystytte vastaamaan perjantai-iltaan 3.2.2017 saakka.

Alta löydätte alkuperäisen viestin kyselyyn liittyen. Suuri kiitos vastanneille!

Ystävällisin terveisin,  
Jonna Immonen

# Liikunnan unelmavuosi käyntiin Enonkoskella

► Kuntosalin avajaiset ja lumirieha samassa paketissa.

Merja Kuuramaa  
ENONKOSKI

**Suomi 100** -juhlavuotta vietetään myös liikuen. Paikallisesti kunnissa vietetään kuluva vuotta Liikunnan unelmavuotena, joka Enonkoskella poikaistiin käyntiin viime perjantaina.

Liikuntatalolla ja pihamaalla oli monenlaista ohjelmaa. Paikalla juotiin kakkukahvit, tutustuttiin kuntosaliin ja lopuksi liikuntatalon maastossa vietettiin lumiriehua mäkeä laskien ja lumikenkällä.

Liikuntahallin toiseen pätyyn oli rakennettu tempurata, jossa varsinkin junioriporukka viihtyi mukavasti.

Etelä-Savon Liikunta oli tapahtumassa vahvasti mukana. Sen myötä jokaisella tapahtuman osallistujalla oli mahdollisuus teettää kehonkoostumustestaus eli inbody, ja tämä mahdollisuus otettiin mielellään vastaan.

EsLin seurakehittäjä

**Kalle Husso** teki mittauksia kahden tunnin ajan taukoamatta ja yhteensä 58 kävijää sai hyödyllisen tietopaketin kätteensä.

## 220 kuntosalivälikäyttöä

Liikunnan unelmavuoden avauksen yhteydessä avattiin myös kunnan uusi kuntosalivälikäyttö.

Liikuntatalon kylkeen nousut uudisrakennus on palvellut kuntalaisia muutaman viikon ajan ja palautte on ollut kiittäviä.

Noin 220 kuntolijaa on lunastanut kuntosalin avaimen käyttöönsä, liikunnanohjaaja **Jonna Immonen** kertoi.

Enonkoskelaisten lisäksi sali on kiinnostanut myös ulkopuolikkaita, joita avaimen haltijoista on lähes neljäsosa.

Liikunnan unelmavuoden avustajaksi kunnasta on valittu **Pirjo Liukko**. Eläkeläispariskunnalle uusi kuntosalin on jo tuttu paikka. He osallistuvat myös ohjattuihin liikuntaryhmiin.

– On täällä upeat liikuntapaikat. Ne olivat hyviä jo ennen kuntosalin avatu-



Aleksi, Emilia ja Elsa ihailen viihtyvät tempuradalla.

mista mutta erityisesti nyt. Ja kaikki on ilmaista, Liukot kiittelevät.

**Eero Saramäki** kaipailla uimahallia, jota mennään vuosina Enonkoskelle suunniteltiin.

– Vielä toistaiseksi on tyydyttävät avantoitien, kahvipöydässä todettiin. Jos ei talviuinti kiinnostaa voi tulla pulauttaa Savonlinnan Pikku-Salmaseen tai Tanhuvaaran uima-altaaseen puoleen hintaan kunnan tukemana.

**Pöytä** päätettiin liikuntatalon maastossa vietettiin lumiriehua. Paikalla oli nelisenkymmentä osallis-



Kalle Husson tekemiä inbody-mittauksia ja Riku Laikonen.

tujaa, jotka saivat kokeilla EsLin lumilautoja ja lumikenkiä ohjattuna. Mukavas-

sa porukassa ja hyvillä välineillä mäenlasku maistui isoille ja pienille.

## Vielä ehtii vastata perheliikuntakyselyyn

**Enonkoskelaisten** lapsiperheiden keskuudessa toteutetaan perheliikuntakysely. Asiasta on lähetetty tietoa perheisiin päiväkodin ja neuvolan kautta sekä kouluun wilma-järjestelmässä.

Kyselyyn myötä odotetaan vastauksia kysymyksiin, millaista liikuntaa enonkoskelaisten perheet harrastavat, kuinka aktiivisia he ovat perheliikunnassa, mitä liikuntapalveluja he käyttävät sekä millaisia liikunta-uudistuksia enonkoskelaisten perheet kaipaaisivat.

– Kyselyyn vastaamalla on mahdollisuus vaikuttaa Enonkosken kunnan liikuntapalveluihin, sanoo kyselyn toteuttaja liikunnanohjaaja **Jonna Immonen**. Tutkimus liittyy hänen liikunnanohjaajan tojensa

lopputyöhön Haaga-Hellan ammattikorkeakoulussa Vierumäen yksikössä.

**Perheliikunta** on perheen aktiivista yhdessäoloa. Se voi olla esimerkiksi pelamista tai leikkimistä, urheilulajien harrastamista tai ohjattua liikuntaa ja liikuntapalveluita osallistumista.

Yhtälailla liikunnallisten kotitöiden tekeminen, vaikkapa haravoiminen ja lumityöt yhdessä tehden ovat perheliikuntaa.

Perheliikunnan määritelmästä kerrotaan tarkemmin kyselyn yhteydessä. Tavoitteena on että perheet täyttävät kyselyn yhdessä lapsien ja vanhempien kesken. Vastaukset tulisi palauttaa 3.2. mennessä.



Kuuden aikaan illalla käynnistyi lumirieha. Lotta Bäck laski mäkeä isänsä Karl Bäckin kanssa.