

**Vanhempien käsityksiä lastensa fyysisestä aktiivisuudesta
vapaa-ajalla ja päiväkodissa**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Sosionomikoulutus

syksy, 2019

Toni Kangaskorte

Sosionomikoulutus
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Toni Kangaskorte	Vuosi 2019
Työn nimi	Vanhempien käsityksiä lastensa fyysisestä aktiivisuudesta vapaa-ajalla ja päiväkodissa	
Työn ohjaaja/t	Mari Korhonen	

TIIVISTELMÄ

Liikunta on tärkeää lapsen kasvulle ja kehitykselle. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden sekä lasten vanhempien tulisi yhdessä huolehtia siitä, että lapsella on mahdollisuus liikkua monipuolisesti päivittäin. Lapsena saatu kipinä liikkumiseen ennustaa liikunnallista elämäntapaa, joka säilyy läpi aikuisiän. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia vanhempien käsityksiä siitä, miten he kokevat lastensa liikkumisen päiväkodin ulkopuolella ja päiväkodissa. Tutkimus toteutettiin yhdessä Kanta-Hämeessä sijaitsevassa päiväkodissa ja tutkimukseen osallistui kaikki päiväkodin lapsiryhmät, joita oli tutkimuksen toteutuksen aikaan viisi ryhmää.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin kyselylomakkeilla, jotka jaettiin lasten vanhemmille. Tutkimuksessa selvitettiin, miten paljon lapset liikkuvat vanhempien mielestä, millä tavoin lapset liikkuvat, mitkä tekijät vaikuttavat liikkumisen määrään ja mitä tukea vanhemmat toivovat varhaiskasvatukselta liikkumiseen.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että lapset liikkuvat määrällisesti vaihtelevasti. Silti lähes kaikki vanhemmat kokivat lastensa liikkuvan riittävästi. Tutkimuksessa nousi esille myös erilaisia liikunnan määrään vaikuttavia tekijöitä, joista muutama tekijä nousi ylitse muiden. Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että vanhemmat kokevat myös tarvitsevansa tukea varhaiskasvatukselta lasten liikkumiseen.

Avainsanat fyysinen aktiivisuus, vanhemmat, lapset, varhaiskasvatus

Sivut 29 sivua, joista liitteitä kolme sivua

Degree Programme in Social Services
Häme University of Applied Sciences

Author	Toni Kangaskorte	Year 2019
Subject	Parents' opinions of their children's physical activity in their free time and in day care	
Supervisor	Mari Korhonen	

ABSTRACT

Exercise is important for a child's growth and development. Early childhood education staff and parents together should take care that a child has a chance to engage in regular and diverse exercise. Being encouraged to exercise at a young age, predicts a sporty lifestyle, which remains through the whole adulthood. The aim of this thesis was to examine how parents see their children's exercise in free time and at the day care center. The research was executed in cooperation with a daycare center located in Kanta-Häme and all the five groups of children were involved in the survey. The thesis was a quantitative research and the material was gathered from the parents by means of a questionnaire.

The goal of the thesis was to examine the parents' opinions on how much their children exercise, what kind of exercise they do, which factors influence the amount of exercise and what kind of support they wish to have from the early childhood education concerning their children's exercise.

The results show that the amount of exercise varies among children. However, almost all the parents feel that their children exercise enough. The results also show that several factors affect the amount of exercise and the parents feel that they need support for their children's exercise from the early childhood education.

Keywords physical activity, parents, children, early childhood education

Pages 29 pages including appendices 3 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	VARHAISKASVATUS.....	5
2.1	Varhaiskasvatussuunnitelma ja sen tarkoitus.....	5
3	FYYSINEN AKTIIVISUUS	6
3.1	Fyysinen kasvu ja kehitys	7
3.2	Sosiaalinen ja psyykkinen kehitys	8
3.3	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	8
3.4	Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä.....	8
3.5	Varhaiskasvatussuunnitelma fyysisen aktiivisuuden edistäjänä	9
4	AIEMPIA TUTKIMUKSIA	10
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	12
5.1	Kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus.....	12
5.2	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	13
5.3	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	13
5.4	Aineistonkeruu kyselylomakkeilla	14
5.5	Vastaajajoukon kuvailu	14
5.6	Aineiston käsittely ja analyysi	15
6	TUTKIMUSTULOKSET	15
6.1	Lasten liikkumiseen käytetty aika	16
6.2	Yleisin liikkumisen muoto.....	18
6.3	Liikuntaan vaikuttavat tekijät.....	19
6.4	Liikkuminen varhaiskasvatuksessa	20
6.5	Liikkumisen tukeminen varhaiskasvatuksessa	21
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	23
8	POHDINTA.....	25
	LÄHTEET	27

Liitteet

Liite 1 Lapsiperheiden fyysinen aktiivisuus -kyselylomake

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on tutkia vanhempien käsityksiä lastensa fyysisestä aktiivisuudesta. Tutkimuksessa selvitetään, kuinka paljon lapsiperheissä lapset käyttävät aikaa liikkumiseen vapaa-ajalla, mitkä ovat lasten yleisimmät liikkumisen muodot ja mitkä tekijät vaikuttavat lasten liikkumisen määrään. Tämän lisäksi selvitetään, miten perheet kokevat varhaiskasvatuksen liikkumisen määrän ja millaista tukea perheet toivovat varhaiskasvatukselta lasten liikkumiseen.

Opinnäytetyön aihe on itselleni erittäin kiinnostava, sillä liikkuminen on ollut aina todella iso osa elämääni. Itselläni on SM-tason joukkueurheilutaustaa, ja lopetettuani kilpaurheilun, olen myös toiminut juniorivalmentajana. Myös erilaiset tutkimukset liittyen lasten fyysiseen aktiivisuuteen ovat olleet mielenkiintoisia. Ne kertovat karun totuuden siitä, että lasten ylipaino-ongelmat ovat kasvaneet, mitä voidaan selittää sillä, että lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019). Tulevaisuuden varhaiskasvatuksen työntekijänä haluan perehtyä varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntaan enemmän opinnäytetyön avulla ja selvittää, miten fyysinen aktiivisuus ilmenee yhden päiväkodin lapsilla ja miten vanhemmat kokevat lastensa liikkumisen.

Aihe on todella ajankohtainen, sillä varhaiskasvatuksessa halutaan jatkuvasti panostaa lasten liikkumiseen erilaisten teemojen ja ohjelmien avulla. Esimerkiksi vuonna 2015 käynnistetty Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma pyrkii mahdollistamaan sen, että kaikilla lapsilla olisi mahdollisuus saada liikunnasta iloa ja fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyisivät (Ilo kasvaa liikkuen 2018). Lasten liikuntaan panostaminen näkyy myös siinä, että on alettu perustamaan yksityisiä liikuntapainotteisia päiväkoteja yhä enemmän, kuten esimerkiksi Touhula-päiväkodit ja Pilke-päiväkodit.

Varhaiskasvatusikäisten fyysiseen aktiivisuuteen panostaminen on merkittävää myöhemmälle iälle. Kun lapsi saa innostumisen kipinän liikkumisesta jo varhain, on suurempi todennäköisyys, että lapsi on innostunut liikkumisesta myös kouluikänsä siirtyessä. Ihannetilanne olisikin, että kiinnostus liikkumista kohtaan jatkuisi lapsen kasvaessa läpi nuoruusiän kohti aikuisikää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 6) Yhteiskunnallisten vaikutusten näkökulmasta vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella on paljon negatiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Vähäinen liikunta lisää erilaisten sairauksien riskejä, jotka heikentävät ihmisen työkykyä. Tämä lisää myös kuluja niin yksittäiselle ihmiselle kuin valtiolle. Riittävällä liikunnalla on sen sijaan positiivinen vaikutus ihmisen terveyteen ja pärjäämiseen työelämässä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2015)

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää, joka on tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Ensisijainen vastuu lasten kasvatuksesta on kuitenkin huoltajilla. Varhaiskasvatus tukee ja täydentää kotien kasvatustehtävää ja vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. Valtakunnallisen varhaiskasvatuksen ohjauksen tarkoituksena on luoda yhdenvertaiset edellytykset kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle koskien lapsia, jotka osallistuvat varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatus on suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. (Opetushallitus, 2018, ss. 3–4)

Kunta on velvollinen järjestämään varhaiskasvatusta niin laajasti ja sellaisin toimintamuodoin kuin kunnassa on tarvetta ja se on pyrittävä järjestämään lähellä palvelun käyttäjiä ja paikallisia tarpeita vastaavina aukioloaikoina. Varhaiskasvatusta voidaan Varhaiskasvatuslain mukaan toteuttaa päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona tai avoimena varhaiskasvatustoimintana. (Opetushallitus, 2018, s. 9) Kunta tai kuntayhtymä voi järjestää varhaiskasvatuksen itse tai hankkia varhaiskasvatuspalveluja julkiselta tai yksityiseltä palvelujen tuottajalta. Kun hankitaan varhaiskasvatuspalveluja muilta palvelujen tuottajilta, kunnan tai kuntayhtymän on varmistuttava siitä, että hankittavat palvelut ovat sillä tasolla, jota edellytetään vastaavalta kunnalliselta toiminnalta. Varhaiskasvatuksen järjestäjä vastaa siitä, että sen hankkimat palvelut järjestetään varhaiskasvatusta koskevien säädösten sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti. Kunnan tulee huolehtia myös siitä, että lapsi voi saada varhaiskasvatusta lapsen äidinkielenä olevalla suomen, ruotsin tai saamen kielellä. (Opetushallitus, 2018, s. 10)

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelma ja sen tarkoitus

Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus on kolmitasoinen ja koostuu valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävänä on tukea ja ohjata varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä sekä edistää laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumista koko maassa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määrätään varhaiskasvatuksen toteuttamisen keskeisistä tavoitteista ja sisällöistä, varhaiskasvatuksen järjestäjän ja lasten huoltajien välisestä yhteistyöstä, monialaisesta yhteistyöstä sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatuksen järjestäjiä oikeudellisesti velvoittava määräys. (Opetushallitus, 2018, s. 3)

Varhaiskasvatuksen järjestäjän tulee laatia ja hyväksyä paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma voidaan laatia kaikkia toimintamuotoja koskevaksi, jolla tarkoitetaan päiväkotitoimintaa, perhepäivähoitoa ja avointa varhaiskasvatustoimintaa tai kullekin toimintamuodolle erikseen. Kun suunnitelmaa laaditaan, tulee ottaa huomioon paikalliset erityispiirteet, mahdolliset pedagogiset painotukset, lasten tarpeet sekä varhaiskasvatusta koskevan arviointitiedon ja kehittämistyön tulokset. Paikallisilla suunnitelmissa voidaan tarkentaa valtakunnallisia perusteita, mutta ne eivät voi sulkea pois mitään lain, asetuksen tai varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden edellyttämää tavoitetta tai sisältöä. Varhaiskasvatuksen järjestäjä tulee huolehtia, että varhaiskasvatuksen henkilöstöllä, huoltajilla sekä lapsilla on mahdollisuus osallistua paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen ja kehittämiseen. Varhaiskasvatuksen järjestäjä hyväksyy varhaiskasvatussuunnitelman erikseen suomenkielistä, ruotsinkielistä, saamenkielistä sekä tarvittaessa muulla kielellä annettavaa varhaiskasvatusta varten. (Opetushallitus, 2018, s. 4)

Jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on varhaiskasvatusturva lain turvaama oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa, jonka toteuttamiseksi laaditaan jokaiselle päiväkodissa ja perhepäivähoidossa olevalle lapselle varhaiskasvatussuunnitelma. Sen lähtökohtana tulee olla lapsen etu ja tarpeet ja suunnitelmaan kirjattavat tavoitteet asetetaan pedagogiselle toiminnalle. Lapsiryhmän toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä oppimisympäristöjen ja toimintakulttuurin kehittämisessä otetaan huomioon lasten varhaiskasvatussuunnitelmista nousevat tavoitteet. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan, kun lapsi aloittaa päiväkodissa tai perhepäivähoidossa ja sitä tarkennetaan lapsen tarpeiden mukaan säännöllisesti, vähintään kerran vuodessa. (Opetushallitus, 2018, ss. 5–6)

3 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja usein liikkeeseen johtavaa toimintaa, kuten juokseminen, hyppiminen ja kiipeily (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015). Fyysinen aktiivisuus voidaan luokitella monin eri tavoin, esimerkiksi aktiivisuuden muodon, määrän, intensiteetin, ympäristön ja tarkoituksen mukaan. Sitä voidaan tarkastella eri näkökulmista, kuten biomekaanisesta, fysiologisesta ja käyttäytymisen näkökulmista (U.S. Department of Health and Human Services, 1996, s. 20).

Pienet lapset ovat kiinnostuneita ympäristöstä. He ovat uteliaita, kokeilunhaluisia ja fyysisesti aktiivisia eli touhukkaita. Tämän vuoksi fyysisesti aktiivinen toiminta on lapsille luonnollista. Fyysinen aktiivisuus edesauttaa ympäristön tunnistamisen ja ymmärtämisen oppimisessa. Tutkimuksien mukaan lasten fyysinen aktiivisuus on yhteydessä positiivisiin terveysvaikutuksiin, joita ovat esimerkiksi motoristen, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Fyysisen aktiivisuuden katsotaan olevan edellytys lapsen normaalille kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Lisäksi fyysinen aktiivisuus on hyväksi lasten muistille, tarkkaavaisuudelle sekä erilaisille toiminnanohjaus-, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaidoille. (Soini & Sääkslahti, 2017, s. 103) Arvioiden mukaan lähes joka toinen lapsi ei liiku riittävästi terveytensä kannalta. Sekä lapsen vanhemmilla että lapsen elinympäristöllä on merkittävä rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2018)

Tässä luvussa perehdytään siihen, millaisia vaikutuksia fyysisellä aktiivisuudella on lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lisäksi esitellään varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä tarkastellaan, millä tekijöillä voi olla vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.

3.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Liikkumisella on valtava merkitys lapsen fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Liikkuminen edistää esimerkiksi lapsen tuki- ja liikuntaelimistön kasvua ja parantaa painonhallintaa. Ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana lasten liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät eniten. Kaikkein kriittisimpänä aikana voidaan pitää kuitenkin päiväkotikäyttäjä, jolloin olisi tärkeää, että lapsi liikkuisi monipuolisesti ja hänelle kertyisi eri tavoin haastavaa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät ovat suoraan yhteydessä liikkumattomuuteen, joten lapsilla lihavuus lisää näitä riskitekijöitä. Tämän vuoksi voidaan ajatella liikunnan suojelevan näiltä pitkäaikaissairauksilta. (UKK-instituutti, 2011)

Lapsen fyysinen kasvu on nopeaa ja keho koko ja mittasuhteet muuttuvat jatkuvasti, jolloin lapsi tarvitsee kasvun ja kehityksen tueksi päivittäin liikkumisen tarjoamia ärsykeitä. Motorinen kehitys tarkoittaa prosessia, jonka aikana lapsi oppii ja omaksuu uusia taitoja ja liikemalleja. Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen lihakset vahvistuvat, luut luutuvat ja aivojen liikkumista ohjaavat osat kypsyvät. Tällöin lapsi myös tutustuu kehoonsa ja aloittaa vuorovaikutuksen ympäristön kanssa. Liikehtelemistä määrittelee erilaiset refleksit, kuten pään oikaisuheijaste ja tasapainoheijasteet. Tahdonalainen liikkuminen kehittyy niin, että yksivuotiaana lapsi osaa jo liikkua tahdonalaisesti. 1–3 vuoden iässä kehittyvät motoriset taidot, kuten juokseminen, hyppääminen, heittäminen, potkaiseminen ja tasapainotaidot. Motoriset taidot kehittyvät 3–6-vuotiaana vauhdilla, jolloin lapsi osaa tehdä vaativampia liikkeitä kehollaan, kuten hyppimään yhdellä jalalla eteenpäin, ottamaan

pallon kiinni ja potkaisemaan palloa vauhdista. Tässä iässä lapsi kokee monia epäonnistumisia kehonsa kanssa, mutta ne vähenevät koko ajan, kun lapsi kasvaa. 6-7 vuoden iässä lapsi hallitsee jo taitavasti motoriset perustaidot. (Soini & Sääkslahti, 2017, s. 104–105)

3.2 Sosiaalinen ja psyykinen kehitys

Liikunta tukee lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä ja positiivisen minäkuvan muodostumista. Sitä kautta se edistää myös psyykkistä terveyttä. (Makkonen, 2018, s. 7) Vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa lapsi omaksuu sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja. Myönteisen minäkuvan ja terveen itsetunnon omaava lapsi oppii muiden kanssa leikkiessään ja liikkueessaan huomiomaan muita osallistujia säätelemällä sekä omaa toimintaa että tunteidensa ilmaisua. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2005, s. 14) Lapset eivät kuitenkaan automaattisesti opi liikunnan avulla sosiaalisia taitoja sen enempiä kuin missään muuallakaan. Jos halutaan, että lapsi oppii sosiaalisia taitoja, täytyy huolehtia siitä, että opetus- ja harjoitusmenetelmät ovat sellaisia, että ne perustuvat esimerkiksi yksilöiden väliseen yhteistyöskentelyyn. Kun leikeissä ja peleissä tulee ristiriitatilanteita, aikuisten tulee ohjata lapsia keskustelemaan ja ratkomaan itse ongelmatilanteet. (Telama & Laakso, 1995, s. 288)

3.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan päiväkotikäisten lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia joka päivä. Kolme tuntia sisältää yhden tunnin verran vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, jolla tarkoitetaan esimerkiksi hippaleikkejä, trampoliinihyppelyä, kiipeilyä, uintia tai hiihtoa. Kaksi tuntia kolmesta tulisi olla reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa. Niillä tarkoitetaan esimerkiksi metsäretkiä, polkupyöräilyä, luistelua, kävelyä, pallonheittoa, keinumista tai tasapainoilua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 14)

Kolme tuntia liikuntaa lapsella päivässä ei kuulosta mahdottomuudelta, kun ajatellaan sitä, että pelkästään päiväkodissa ulkoillaan kahteen otteeseen päivässä. Jotta lapsi saisi kolme tuntia liikuntaa päivittäin, tulee varhaiskasvatuksen työntekijöiden järjestää ohjattuja liikuntatuokioita lapsille ja osallistua myös itse niihin. Silloin lapset itsekin innostuvat liikkumaan. Ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi aikuisten tulee tarjota lapsille mahdollisuuksia liikkua vapaasti, niin sisällä kuin ulkonakin. (Soini & Sääkslahti, 2017, s. 108)

3.4 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Kun puhutaan päiväkotikäisistä lapsista, yksi merkittävä tekijä fyysisessä aktiivisuudessa on sosiaalinen ympäristö. Sosiaalisen ympäristön

merkittävin tekijä on lasten vanhemmat, sillä lapset viettävät ison osan ajasta vanhempiensa kanssa. Erityisesti viikonloppuisin vanhempien rooli lapsen liikuttamisessa korostuu, kun lapset eivät ole päiväkodissa. Vanhempien tulisi siis huolehtia siitä, että lapset liikkuvat riittävästi ja monipuolisesti myös päiväkodin ulkopuolella. Kun lasten vanhemmat ovat itse aktiivisia liikkumaan ja heidän asenteensa liikkumista kohtaan on positiivista, niin kiinnostus liikkumista kohtaan tarttuu myös lapsiin. Fyysisesti aktiivisemmat vanhemmat ovat myös innostuneempia liikuttamaan lapsia ja kannustamaan liikkumiseen. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat myös perheen tuttavapiiri ja naapurusto. Kun lapsen perheen tuttavapiirissä liikutaan paljon ja naapurustossa on liikkuvia lapsia kavereina, on todennäköisempää, että lapsi myös sitä kautta liikkuu enemmän. (Vaara, 2017, s. 12)

Myös fyysisellä ympäristöllä on vaikutusta lasten liikkumisen määrään. Liikkumiseen motivoiva ympäristö lisää lapsen liikkumista. Keskeisin liikuntapaikka lapsella on piha, joten sen tulee olla sellainen, joka houkuttelee lasta liikkumaan. Parhaiten se houkuttelee silloin, kun se on lapsen kehitystason mukainen. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat myös erilaiset liikuntavälineet ja -telineet, joita olisi hyvä löytyä myös kotoa. Välineitä tulisi olla tarjolla lapsen omaehtoiseen liikkumiseen ja leikkimiseen. Niitä voivat olla esimerkiksi pallot, renkaat, vanteet, hyppynarut ja kiipeilytelineet. Vuodenajat voivat myös vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen ulkoympäristön kautta. Suomessa haasteena ovat pitkät ja kylmät talvet, mihin voidaan kuitenkin vaikuttaa esimerkiksi siten, että tarjotaan lapsille enemmän sisäliikuntamahdollisuuksia, pukeudutaan säänkestävästi ja muokataan ulkoliikuntaympäristöjä talviliikuntaan innostaviksi. (Vaara, 2017, s. 16)

3.5 Varhaiskasvatussuunnitelma fyysisen aktiivisuuden edistäjänä

Suomalaiset lapset viettävät suuren osan lapsuusajastaan päiväkodissa, joten sillä ajalla on suuri merkitys lapsen hyvinvointiin ja terveyteen. Päiväkodin ohjelma vaikuttaa siihen, onko lapsella mahdollisuus fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. (Soini & Sääkslahti, 2017, s. 108) Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä vanhempien kanssa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia tulee kannustaa ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin jokaisena vuodenaikoina. Varhaiskasvatuksessa lapsilla tulee myös olla mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Riittävän fyysisen aktiivisuuden katsotaan olevan merkittävää lapsen terveille kasvuille, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Lapsia tulee innostaa yhdessä vanhempien kanssa liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa

olosuhteissa. Lasten liikkumisen tulee olla erilaista niin kestoaltaan, intensiteetiltään kuin nopeudeltaan. Varhaiskasvatuksessa tulee saada kokemuksia erilaisista liikuntaleikeistä, kuten pihaleikeistä sekä satu- tai musiikkiliikunnasta. Eri vuodenajat tulee huomioida siten, että lapsilla on mahdollisuuksia opetella eri vuodenajalle tyypillisiä tapoja ulkoilla. Lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle on tärkeää, että liikkuminen on säännöllistä ja ohjattua. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tulee suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt siten, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Lapsilla tulee olla mahdollisuus käyttää liikuntavälineitä omaehtoisen leikin aikana myös. (Opetushallitus, 2018, s. 47–48)

Varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja lasten vanhempien välillä tulisi olla enemmän keskustelua siitä, miten lapset liikkuvat niin päiväkodissa kuin vapaa-ajalla. Omien kokemuksien mukaan varhaiskasvatuksen työntekijät eivät kiinnitä tarpeeksi huomiota siihen, että jokainen lapsi liikkuisi tarpeeksi tai edes tarjottaisiin mahdollisuutta siihen. Lasten vanhempien tulisi myös kiinnittää enemmän huomiota siihen, kuinka paljon heidän lapsensa liikkuu päiväkodissa tai miten lapsi liikkuu. Vanhempien tulisi olla aktiivisia kyselemään lastensa liikkumiseen liittyvissä asioissa. Puolestaan varhaiskasvatuksen työntekijöiden tulisi enemmän kertoa vanhemmalle oma-aloitteisesti siitä, jos he ovat kiinnittäneet huomiota lapsen liikkumattomuuteen. Jos työntekijät kertovat vanhemmille, että heidän lapsensa ei liiku paljoa päiväkodissa, tiedostavat vanhemmat sen, että heidän tulee myös liikuttaa lasta. Myös silloin, kun lapsi liikkuu ahkerasti ja monipuolisesti, olisi hyvä kertoa vanhemmille, sillä se lisää vanhempien tietoisuutta oman lapsen fyysisestä aktiivisuudesta. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tulee myös itse kysellä vanhemmilta lasten liikkumisesta vapaa-ajalla. Kun sekä varhaiskasvatuksen työntekijät, että lapsen vanhemmat tietävät mikä on lapsen tilanne liikkumisen suhteen, on paljon helpompaa lähteä miettimään yhdessä erilaisia vaihtoehtoja esimerkiksi liikunnan lisäämiseen liittyen. Tiedonkulku tulee siis olla molemminpuolista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 24)

4 AIEMPIA TUTKIMUKSIA

Aiemmin tehtyjä tutkimuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyen on paljon. Ei kuitenkaan voida antaa suoraan yleistettävää tietoa siitä, kuinka paljon lapset liikkuvat ja mikä on liikkumisen muoto. Aiemmat tutkimukset ovat kuitenkin tuottaneet paljon hyvää suuntaa-antavaa tietoa varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Tutkimuksien tuloksista saatu tieto auttaa kuitenkin kehittämään ja edistämään eri tavoin fyysisen aktiivisuuden määrää niin, että terveyttä edistävä taso saavutetaan. (Punnala, 2018, s. 22)

Esimerkiksi Liikuntatieteellisen Seuran julkaisemassa tutkimuksessa, jossa mitattiin lasten fyysistä aktiivisuutta kiihtyvyysmittarilla, saatiin selville se, että 3-vuotiaiden keskimääräinen fyysisen aktiivisuuden määrä oli noin 600 cpm. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että lapset olivat passiivisia peräti noin 10 tuntia päivässä ja he liikkuvat rasittavasti tai kohtalaisella tasolla vain noin tunnin päivässä. Tutkimuksesta selvisi myös se, että kenelläkään tutkimukseen osallistuneista lapsista ei täytynyt vuonna 2005 julkaistun Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten määrällinen tavoite, jonka mukaan tulisi liikkua reippaasti kaksi tuntia päivittäin. (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta, 2011, s. 2)

Seppälän (2011, s. 2) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, soveltuuko kansainvälinen lasten fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen tarkoitettu OSRAC-P -mittari varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen Suomessa. Tutkimuksesta saatiin selville esimerkiksi se, mitkä ovat lasten liikkumisen muodot päiväkodissa. Yleisimmät liikkumisen muodot olivat istuminen (47 %), seisominen (14 %), käveleminen (17 %) ja juokseminen (8 %). Harvemmin havaittuja muotoja olivat muun muassa kiipeäminen, ryökiminen, hyppääminen, tanssiminen, rymyäminen, makaaminen, ajaminen, keinuminen, välineen käsittely ja muu, joita esiintyi kutakin alle 5 % tehdyistä havainnoista. (Seppälä, 2011, s. 48)

Varhaiskasvatuksen tiedelehden julkaistussa tutkimuksessa oli tarkoituksena selvittää 3–4-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteetin eroja päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimusjoukko koostui päiväkotien vuonna 2007 syntyneistä lapsista. Tutkimusaineisto kerättiin havainnoimalla OSRAC-P -mittarin avulla 14 päiväkodissa vuonna 2011. Tutkimuksesta selvisi, että vuodenajalla oli iso merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteettiin, sillä lapset olivat selkeästi aktiivisempia elo-syyskuussa kuin tammi-helmikuussa. Varhaiskasvatuksen työntekijät kannustivat lapsia vain harvoin fyysiseen aktiivisuuteen, vaikka lasten aktiivisuus oli paljon suurempaa, kun heitä kannustettiin. (Jämsén, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti & Poskiparta, 2013, s. 63)

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, s.13) tutkimuksen mukaan varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen aktiivisuus päiväkotipäivän aikana koostuu kevyestä liikkumisesta ja se on kestoltaan yhdestä kahteen tuntiin. Tästä ajasta vain tunti on reipasta liikkumista. Tämän lisäksi vain hieman yli puolet lapsista ulkoilee vielä päiväkotipäivän jälkeenkin. Arkena perheissä käytetään aikaa yhteiseen aktiiviseen tekemiseen alle puoli tuntia. Kun taas viikonloppuna aikaa kuluu vähän enemmän.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen toteutusta ja siihen liittyviä asioita, kuten kvantitatiivisen tutkimuksen tunnuspiirteitä, tutkimuksen tarkoitusta, tutkimuksen tavoitetta, tutkimuskysymyksiä, aineistonhankintaa ja aineiston analyysia.

5.1 Kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus

Jotta voidaan lähteä tekemään kvantitatiivista tutkimusta, vaatii hyvää perehtymistä ilmiöön ja asiaan, jota lähdetään tutkimaan. Määrällisessä tutkimuksessa on pitkälti kysymyksenä tekijöiden eli muuttujien mittaamista sekä niiden suhteiden välisten vuorovaikutusten laskemista ja tekijöiden esiintymisen määrällistä laskemista. Kvantitatiivisen tutkimuksen yleisimpänä tiedonkeruumenetelmänä käytetään kyselylomaketta. (Kananen, 2011, s. 12) Vilkan (2007, s. 13) mukaan määrällisellä tutkimuksella tarkoitetaan menetelmää, jonka tarkoituksena on vastata kysymykseen: kuinka paljon ja miten.

Kvantitatiivisella tutkimuksella pyritään yleistämään. Yksinkertaisimmillaan se voi tarkoittaa sitä, että pieneltä joukolta ilmiöön kuuluvia havaintoyksiköitä kerätään tutkimustietoa kyselylomakkeella. Pienen joukon eli otoksen vastaajien voidaan edellyttää edustavan koko joukkoa eli perusjoukkoa. Tutkimustulosten voidaan katsoa edustavan koko joukkoa eli populaatiota, jota ilmiö kosketi. (Kananen, 2011, s. 17) Tässä tutkimuksessa otoksena pidetään yhtä päiväkotia, jossa tutkimus suoritettiin, ja ilmiönä oli varhaiskasvatusikäisten lasten liikkuminen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on antaa suuntaa-antavaa yleiskuvaa siitä, miten lapset liikkuvat yhdessä päiväkodissa. Jotta saataisiin tarkempia vastauksia lasten liikkumisesta, tulisi käyttää aktiivisuutta mittaavia mittareita.

Kvantitatiivisesta tutkimuksesta voidaan puhua prosessina, joka viedään läpi vaihe vaiheelta. Sitä voidaan verrata junaan, joka lähtee asemalta ja kulkee etukäteen määritellyä reittiä pitkin perille pääteasemalle ja jos jokin vaihe ei onnistu, täytyy palata lähtöasemalle. Kvantitatiivista tutkimusta voidaan pitää helppona tutkimuksen muotona, jos noudatetaan tieteellisen tutkimuksen sääntöjä ongelman määrittelyssä, kysymysten laatimisessa, tiedonkeruussa ja tiedon analysoinnissa. Kun tieto on saatu kerättyä, voidaan sanoa, että suurin osa työstä on takana. (Kananen, 2011, s. 20)

5.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksen tarkoitusta voidaan yleensä luonnehtia neljän piirteen perusteella. Piirteeltään tutkimus voi olla kartoittava, kuvaileva, selittävä tai ennustava. Kartoittavalla otteella tarkoitetaan sitä, että tutkimus tuo uusia näkökulmia, löytää uusia ilmiöitä, selvittää hieman jo tunnettuja ilmiöitä ja kehittää hypoteeseja. Selittävä ote puolestaan pyrkii etsimään selitystä tilanteelle tai ongelmaan sekä tunnistaa todennäköisyys syy-seurausketjuja. Kuvaileva otteella pyritään esittämään selkeitä kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista sekä dokumentoidaan ilmiöistä keskeisiä piirteitä. Ennustava ote sananmukaisesti pyrkii ennustamaan tapahtumia tai ihmisten toimintoja, jotka ovat seurauksena ilmiöistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2014, s. 138–139)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on olla otteeltaan kartoittava ja selittävä. Kartoittava ote näkyy siten, että pyrittiin tuottamaan uutta tietoa siitä, miten lapset liikkuvat vapaa-ajalla ja samalla tarkasteltiin aiempia tutkimuksia aiheesta ja peilattiin niitä tähän tutkimukseen: Onko niissä mitään samoja piirteitä? Selittävä ote puolestaan näkyy siinä, kun haluttiin saada tietoa siitä, millä kaikilla tekijöillä voi mahdollisesti olla vaikutusta lasten liikkumiseen, niin positiivisesti kuin negatiivisestikin.

Opinnäytetyön pääasiallisena tavoitteena on selvittää, miten vanhempien mielestä lapset liikkuvat, kuten kuinka paljon lapsiperheissä lapset käyttävät aikaa liikkumiseen vapaa-ajalla, liikkuvatko lapset riittävästi vanhempien mielestä sekä mitkä tekijät vaikuttavat lasten liikkumiseen? Lisäksi halutaan saada tietoa siitä, minkälaisilla eri tavoilla lapset liikkuvat ja tarvitsevatko perheet tukea varhaiskasvatukselta liikkumiseen.

5.3 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksillä on tarkoituksena ratkaista tutkimusongelma. Tutkimusongelma muutetaan tutkimuskysymyksiksi, joiden lisäksi tarvitaan yksityiskohtaisempia kysymyksiä eli apukysymyksiä, jotka auttavat keräämään lisää tietoa tutkimuskysymysten lisäksi. (Kananen, 2011, s. 21) Tässä tutkimuksessa tutkimusongelmana on se, miten varhaiskasvatusikäiset lapset liikkuvat.

Tutkimusongelman pohjalta muodostui kaksi tutkimuskysymystä, jotka ovat:

1. Kuinka paljon lapset liikkuvat vanhempien mielestä?

Tämä tutkimuskysymys on opinnäytetyön päätutkimuskysymys, jolla halutaan selvittää, kuinka paljon lapset liikkuvat keskimääräisesti yhden päivän aikana vapaa-ajalla ja kokevatko vanhemmat lastensa liikkuvan riittävästi.

2. Mitkä tekijät vaikuttavat lasten fyysisen aktiivisuuden määrään?

Tähän tutkimuskysymykseen halutaan saada vastaus, joka selittää lasten liikkumisen määrään vaikuttavia tekijöitä, niin positiivisesti kuin negatiivisesti.

3. Toivovatko vanhemmat tukea varhaiskasvatukselta lasten liikkumiseen?

Tutkimuksessa halutaan myös selvittää, toivovatko vanhemmat varhaiskasvatukselta tukea lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisessä.

5.4 Aineistonkeruu kyselylomakkeilla

Aineisto kerättiin Kanta-Hämeessä sijaitsevasta päiväkodista lasten vanhemmilta. Aineistonkeruu tapahtui jokaisessa päiväkodin lapsiryhmässä, jotta aineistoa saataisiin mahdollisimman paljon. Aineisto hankittiin paperisella kyselylomakkeella. Aineisto kerättiin kyselylomakkeilla, jota suositetaan, jos vastaajia on suuri määrä ja he ovat hajallaan oleva joukko, kuten tässä tutkimuksessa. Kyselylomakkeen haittapuolena puolestaan voidaan pitää sitä, että vastausprosentti saattaa jäädä alhaiseksi ja vastauslomakkeiden palautuksessa saattaa esiintyä viivettä, joka hidastaa tutkimusprosessia. (Vilka, 2015, s. 61) Yleensä kyselytutkimukseen on varattu tavallisesti 10–14 päivää aikaa vastata. Lomakehaastattelussa aineiston kerääminen jatkuu, kunnes suunniteltu aineisto on saatu koottua. Lomakkeita voi tarkistaa niiden palautumistahdissa tai vasta, kun määräaika on umpeutunut. Tässä kyselyssä vanhemmilla oli aikaa vastata kolme viikkoa. (Vilka, 2007, s. 106)

Kyselylomakkeessa kysymykset olivat pääasiallisesti monivalintakysymyksiä, jotka sisälsivät myös avoimen vastausvaihtoehdon. Kyselylomakkeessa käytettiin myös Likertin asteikkoa, ja lisäksi kysely sisälsi avoimen kysymyksen. Tutkimuksessa käytettiin teemoittelua, jolla tarkoitetaan sitä, että kysymykset olivat jaettu erilaisten teemojen alle, jolloin saadaan tiettyyn aiheeseen liittyen aineistoa (Kajaanin ammattikorkeakoulu, n.d). Teemat ja kysymykset, joita tutkimuksessa käytettiin, muodostuivat aiempien lasten liikkumista koskevien tutkimusten pohjalta. Kerätyllä aineistolla haluttiin saada lisää vastauksia jo aiemmin tutkittuihin asioihin ja tuottaa uutta tietoa lasten liikkumisesta.

5.5 Vastaajajoukon kuvailu

Päiväkodissa oli tutkimuksen toteuttamisen aikaan viisi lapsiryhmää ja tutkimus toteutettiin jokaisessa ryhmässä. Päiväkodin lapset ovat iältään

0–7-vuotiaita. Kyselylomakkeita saatiin kerättyä vanhemmilta takaisin yhteensä 34 kappaletta. Tämä on noin puolet siitä määrästä, joka jaettiin päiväkotien vanhemmille annettavaksi. Eli voidaan sanoa, että vastausprosentti on todella alhainen. Alhaiseksi jääneelle vastausprosentille voidaan pitää syynä esimerkiksi sitä, että päiväkodissa jaetaan muutenkin jo suhteellisen paljon erilaisia lomakkeita täytettäväksi tai infolomakkeita, joten vanhemmat eivät välttämättä jaksaa tai muista vastata enää tämänkaltaisiin kyselyihin. Kyselylomakkeeseen oli aikaa vastata kolme viikkoa, joten vastausten vähäistä määrää ei ainakaan sillä voida selittää, että olisi ollut liian vähän aikaa vastata. 32,4 % kyselylomakkeista oli 0–3-vuotiaiden vanhempien vastaamia, 35,3 % 4–5-vuotiaiden ja 32,4 % 6–7-vuotiaiden.

5.6 Aineiston käsittely ja analyysi

Aineiston käsittelyllä tarkoitetaan sitä, että lomakkeilla saatu aineisto tarkistetaan, tiedot syötetään ja tallennetaan sellaiseen muotoon tietokoneelle, että sitä voidaan tutkia numeraalisesti käyttäen apuna taulukko- tai tilasto-ohjelmia. Tutkimusaineistoa alettiin käydä läpi vasta sitten, kun aineiston keräämisen määräaika oli umpeutunut ja aineisto oli kerätty kokonaan. Tutkijan tulee tarkistaa lomakkeiden tiedot ja samalla tulee arvioida vastausten laatu, puuttuvat tiedot, virheet sekä poistaa mahdolliset asiattomasti täytetyt lomakkeet. Puutteellisesti täytetyt lomakkeet tulee poistaa. (Vilkka, 2007, s. 106)

Heikkilän (2004, s. 183) mukaan määrällisessä tutkimuksessa tulee valita aina sellainen analyysimenetelmä, jolla saadaan tietoa siitä, mitä ollaan tutkimassa. Olisi suotavaa, että tutkimusongelmaan ja -kysymyksiin sopiva analyysimenetelmä pyrittäisiin aina ennakoimaan, kun suunnitellaan tutkimusta. Tässä tutkimuksessa käytettiin aineiston analyysissa SPSS tilastollisen tietojenkäsittelyn ohjelmistoa, joka on hyvä työkalu kvantitatiivisen tutkimuksen tekemiseen. (Mamia, 2005, s. 6) Tässä tutkimuksessa SPSS:n avulla esimerkiksi yhdisteltiin vastausvaihtoehtoja, ikäluokkia, minuuttimääriä sekä liikuntalajeja jaettiin eri kategorioihin. Tutkimuksessa oli tarkoituksena toteuttaa SPSS:n avulla esimerkiksi t-testi, Mann-Whitneyn U-testi, khiin neliö -testi ja tutkia korrelaatioita. Alhaisen vastausprosentin vuoksi ei edellä mainituista voitu mitään toteuttaa. Lopulta aineistoa käytiin ainoastaan läpi erilaisilla kuvioilla ja avaamalla niitä tekstin muodossa.

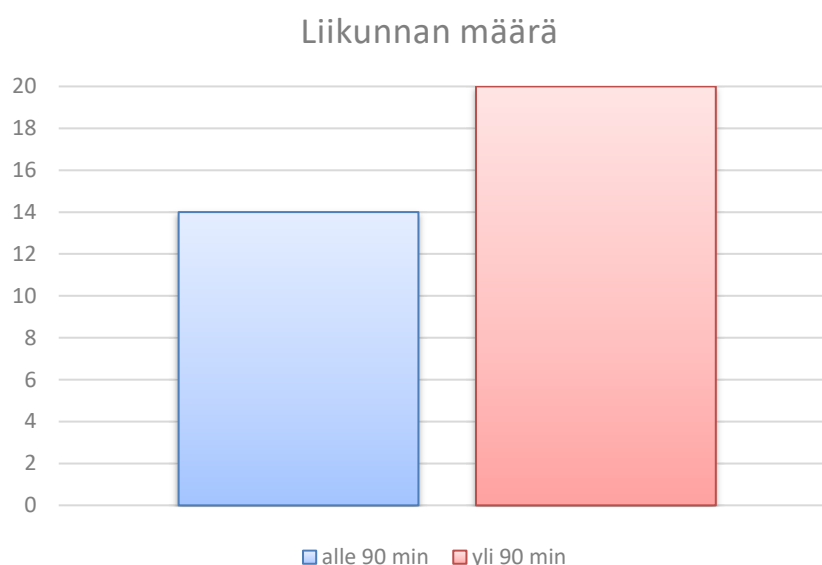
6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimustulokset. Tutkimustulokset on jaettu eri teemojen alle, jotta tulosten läpikäyminen olisi selkeää. Teemoja ovat aika,

liikkumisen muoto, liikkumiseen vaikuttavat tekijät, liikkuminen varhaiskasvatuksessa ja liikunnan tukeminen.

6.1 Lasten liikkumiseen käytetty aika

Lasten liikkumiseen käytettyä aikaa kysyttiin kysymyksellä ”Kuinka paljon lapsesi liikkuu keskimäärin yhden päivän aikana?”. Kysymys oli monivalintakysymys, jossa vastausvaihtoehtona olivat: ei lainkaan, noin 30 minuuttia, noin 60 minuuttia, noin 90 minuuttia tai yli 90 minuuttia. Aineistoanalyysia varten ajat jaettiin kahteen eri luokkaan: alle 90 minuuttia ja yli 90 minuuttia. Alla olevasta kuviosta selviää, miten vanhemmat ovat vastanneet tähän kysymykseen.

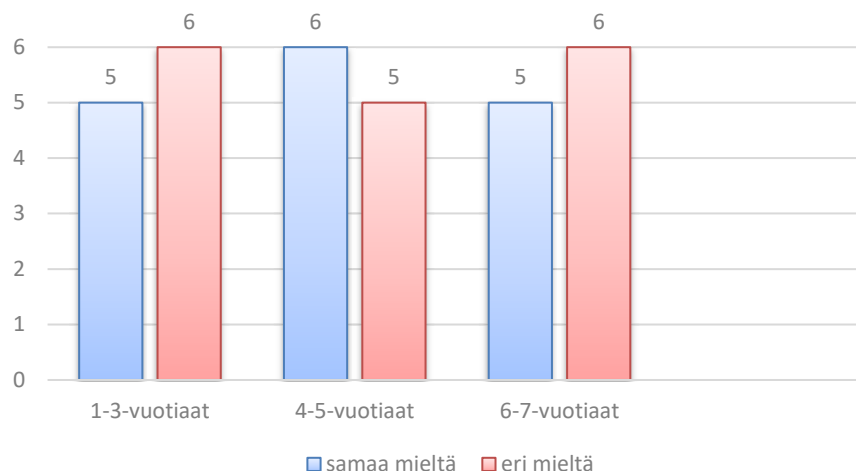


Kuvio 1. Lasten liikkumiseen käytetty aika yhden päivän aikana.

Kuviosta selviää, että 14 lasten vanhempaa olivat sitä mieltä, että heidän lapsensa liikkuu päivässä keskimäärin alle 90 minuuttia päiväkodin ulkopuolella. 20 vanhempaa oli puolestaan sitä mieltä, että heidän lapsensa liikkuu 90 minuuttia tai yli 90 minuuttia.

Toinen liikkumiseen käytettyyn aikaan liittyvä kysymys oli se, kun vanhemmille esitettiin väittämä: ”Lapseni liikkumisen määrässä on ajallisesti merkittäviä eroja, kun verrataan arkena liikkumista viikonloppuna liikkumiseen.” Tässä kysymyksessä käytettiin Likertin asteikkoa, jossa vastausvaihtoehdot olivat: täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, en osaa sanoa, jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Aineistoanalyysiä varten vastausvaihtoehdot jaettiin kolmeen eri luokkaan, jotka olivat samaa mieltä, eri mieltä ja en osaa sanoa. Kuvio 2. havainnollistaa, miten eri-ikäisten lasten vanhemmat vastasivat tähän väittämämuotoiseen kysymykseen.

Arki- ja viikonloppuliikunnan erot

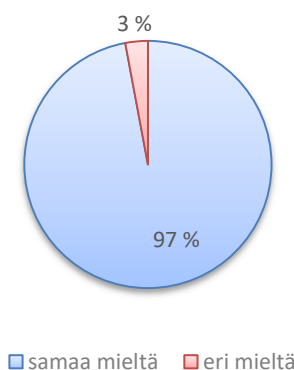


Kuvio 2. Arki- ja viikonloppuliikunnan erot eri-ikäisillä lapsilla.

Kuviosta selviää, että vanhempien vastaukset arki- ja viikonloppuliikunnan suhteen jakautuvat tasaisesti. Noin puolet kaikista vanhemmista olivat sitä mieltä, että arki- ja viikonloppuliikunnassa on ajallisesti merkittäviä eroja ja puolet vanhemmista sitä mieltä, että siinä ei ole eroja. Ainoastaan yksi vastaajista ei osannut sanoa, onko liikkumisessa eroja. Sitä ei näy kuviossa.

Kolmas liikkumiseen käytettyyn aikaan liittyvä kysymys oli väittämä ”Lapseni liikkuu mielestäni riittävästi.” Väittämällä tarkoitettiin päiväkodin ulkopuolella tapahtuvaa liikkumista. Tässäkin väittämässä käytettiin Likertin asteikkoa samalla tavalla kuin arki- ja viikonloppuliikunnan eroja kysyttäessä. Kuvio 3. havainnollistaa, miten lasten vanhemmat vastasivat kysymykseen.

Lapsi liikkuu riittävästi



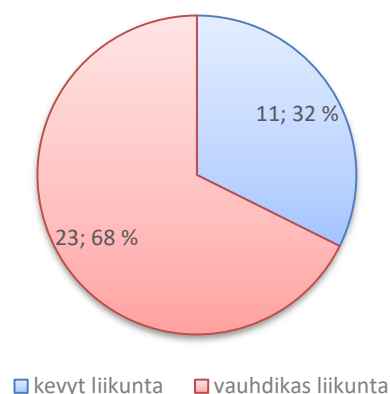
Kuvio 3. Vanhempien mielipide liikkuko lapsi riittävästi.

Vanhemmat ovat yhtä mieltä siitä, että heidän lapsensa liikkuu riittävästi. Ainoastaan kolme prosenttia eli yksi vanhemmista kokee, että hänen lapsensa ei liiku riittävästi.

6.2 Yleisin liikkumisen muoto

Tutkimuksessa haluttiin selvittää myös lasten yleisintä liikkumisen muotoa päiväkodin ulkopuolella. Vastauksia tähän haettiin kysymällä vanhemmilta ”Mikä on lapsesi yleisin liikkumisen muoto?”. Vastausvaihtoehtoina kysymyksessä oli erilaisia liikuntamuotoja sekä avoimen vastauksen mahdollisuus. Vastausvaihtoehtoina haluttiin käyttää erilaisia liikuntamuotoja, jotka ovat nousseet esille aiemmissa lasten liikuntaan tehdyissä tutkimuksissa ja liikuntamuotoja, joita korostetaan varhaiskasvatussuunnitelmassa. Kysymyksessä tuli valita vain yksi vastausvaihtoehto, sillä kysymyksellä haluttiin saada vastaus pelkästään lasten yleisimpään liikkumisen muotoon. Aineistoanalyysiä varten vanhempien vastaukset jaoteltiin kevyeen liikuntaan ja vauhdikkaaseen liikuntaan. Se kumpaan kategoriaan mikäkin liikuntamuoto kuuluu, perustuu vuonna 2016 Opetus- ja kulttuuriministeriön laatimaan varhaisvuosien liikuntasuosituksiin koskien varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumista, jossa määritellään, minkälaisia liikuntamuotoja kevyt liikunta ja vauhdikas liikunta sisältää. Kevyeksi liikunnaksi luokitellaan esimerkiksi polkupyöräilyn ja kävelyn kaltainen liikunta. Vauhdikasta liikuntaa puolestaan ovat hippaleikkien, trampoliinihyppelyn ja kiipeilyn kaltainen liikunta sekä erilaiset urheilulajit, kuten hiihto ja uinti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 14)

Yleisin liikuntamuoto



Kuvio 4. Lasten yleisin liikuntamuoto.

Kuviosta 4. selviää, että suurin osa lasten päiväkodin ulkopuolella tapahtuvasta liikkumisesta on vauhdikasta liikuntaa. Eniten liikkumisen muotoa kysyttäessä keräsi vastauksia leikkipuistossa liikkuminen, joka luokitellaan vauhdikkaaksi liikunnaksi. Se keräsi 11 vastausta. Kävelyretket,

jotka ovat kevyttä liikuntaa, keräsivät kuusi vastausta. Kävelyretket ja leikkipuistossa liikkuminen ovat ns. perheen yhteistä aikaa. Viisi vanhempaa antoivat avoimen vastauksen ja vastaukset ovat myös luokiteltu kevyeen ja vauhdikkaaseen liikuntaan. Viidestä avoimesta vastauksesta yksi luokiteltiin kevyeen liikuntaan ja neljä vauhdikkaaseen liikuntaan. Avoimissa vastauksissa lapsen yleisimmäksi liikkumisen muodoksi mainittiin esimerkiksi kotipihalla leikkiminen.

6.3 Liikuntaan vaikuttavat tekijät

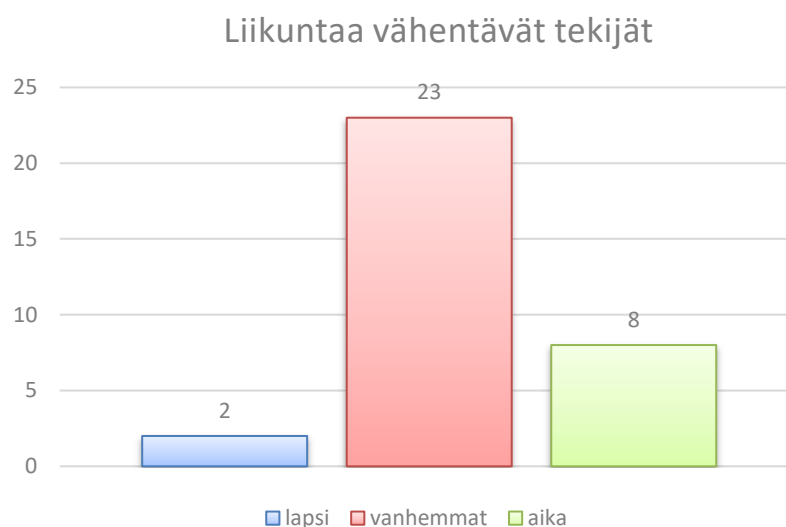
Lasten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä tutkittaessa selvitettiin mitkä tekijät vaikuttavat lapsen liikkumiseen negatiivisesti ja positiivisesti. Haluttiin saada selville, mikä tekijä vaikuttaa eniten siihen, että lapsi liikkuu paljon tai miksi lapsi ei liiku. Liikkumista lisäävää tekijää kysyttiin vanhemmilta esittämällä kysymys: ”Mikä tekijä vaikuttaa mielestäsi eniten siihen, että lapsi liikkuu?”. Liikkumista vähentävää tekijää selvitettiin kysymällä: ”Mikä tekijä vaikuttaa mielestäsi eniten siihen, että lapsi ei liiku?”. Molemmat kysymykset sisälsivät erilaisia vastausvaihtoehtoja, joista tuli valita ainoastaan yksi vaihtoehto. Molemmissa kysymyksissä oli myös avoimen vastauksen mahdollisuus. Aineistoanalyysiä varten vanhempien vastaukset luokiteltiin lapsiin liittyviin tekijöihin, vanhempiin liittyviin tekijöihin ja aikaan liittyviin tekijöihin.



Kuvio 5. Liikuntaa lisäävät tekijät.

Kuvio 5. kertoo sen, että vastaukset jakautuivat suhteellisen tasaisesti eri tekijöihin liittyen. Eniten liikkumista lisäävä tekijä johtuu lapsesta itsestään. Eniten vastauksia keräsi vastausvaihtoehto: ”lapsen innostuneisuus liikkumiseen”. Peräti 13 vanhempaa oli sitä mieltä, että lapsen liikuntaa lisää eniten lapsen oma innostuneisuus liikkumista kohtaan. Vanhempiin liittyvissä tekijöissä eniten vastauksia keräsi

vastausvaihtoehto ”vanhemmat ovat itse aktiivisia liikkumaan”. Viisi vanhempaa oli sitä mieltä, että vanhempien oma fyysinen aktiivisuus vaikuttaa eniten siihen, että lapsi liikkuu. 12 vanhempaa olivat sitä mieltä, että lapsen liikkumista lisää jokin aikaan liittyvä tekijä. Eniten aikaan liittyvistä tekijöistä keräsi vastausvaihtoehto ”liikkumisella saadaan aikaa koko perheelle”. Yhdeksän vanhemman mielestä liikkumalla koko perheen kanssa yhdessä, lisää lapsen liikkumisen määrää.



Taulukko 1. Liikuntaa vähentävät tekijät.

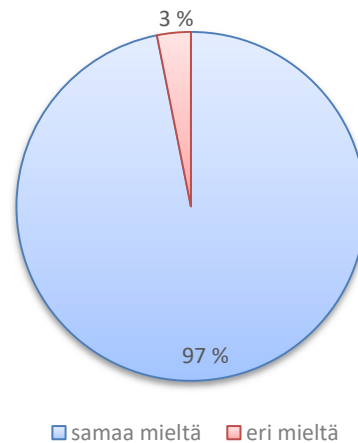
Peräti 23 vanhempaa olivat sitä mieltä, että eniten lapsen liikunnan määrää laskeva tekijä johtuu vanhempiin liittyvästä tekijästä. 11 vanhempaa valitsivat vastausvaihtoehdon ”vanhempien oma jaksaminen”, joka tarkoittaa sitä, että vanhemmilla ei riitä energia liikuttamaan lapsiaan. Seitsemän vanhempaa oli sitä mieltä, että vastausvaihtoehto ”vanhempien työ” on suurin syy tekijä siihen, miksi lapsi ei liiku. Vanhemmilla saattaa olla paljon töitä tai epäsäännölliset työajat, mikä vaikuttaa siihen, että lapsen kanssa ei päästä liikkumaan niin paljon. Vanhempien vastauksissa huomiota herättää se, että vain kahden vanhemman mielestä liikuntaa vähentää tekijät liittyvät lapseen. Toisin kuin liikuntaa lisäävissä tekijöissä vanhemmat vastasivat, että lapseen liittyvä tekijä on suurin syy sille, miksi lapsi liikkuu paljon. Vastausvaihtoehto ”älylaitteet” luokiteltiin aikaan liittyväksi tekijäksi ja viisi vanhempaa oli sitä mieltä, että se vaikuttaa eniten siihen, että lapsi ei liiku.

6.4 Liikkuminen varhaiskasvatuksessa

Kyselyllä haluttiin myös selvittää, mitä vanhemmat ajattelevat varhaiskasvatuksessa tapahtuvasta liikkumisesta. Vanhemmille esitettiin

väittämä: ”Päiväkodissa liikutaan tarpeeksi.” Kysymykseen vastaamisessa käytettiin Likertin asteikkoa samalla tavalla kuin kahdessa muussa aiemmissa kysymyksissä. Vastaukset kuitenkin luokiteltiin kahteen eri vastausluokkaan.

Päiväkodissa liikutaan riittävästi



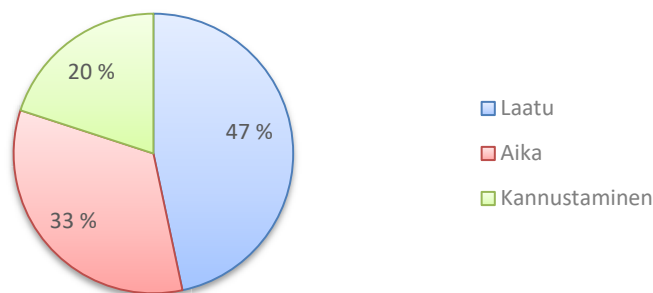
Kuvio 6. Vanhempien mielestä päiväkodissa liikutaan riittävästi.

Kuviosta 6. selviää, että lähes kaikki vanhemmat olivat sitä mieltä, että päiväkodissa liikutaan riittävästi. Ainoastaan 3 % prosenttia vanhemmista olivat sitä mieltä, että päiväkodissa ei liikuta tarpeeksi.

6.5 Liikkumisen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, että millaista tukea vanhemmat toivovat varhaiskasvatukselta lapsen liikkumiseen. Sitä tutkittiin esittämällä avoin kysymys: ”Mitä tukea toivoisit saavasi varhaiskasvatukselta lapsen liikkumiseen?”. Vanhemmat vastasivat kysymykseen hyvin ja vastaukset olivat erilaisia. Tukemiseen liittyvät vastaukset koskivat sekä päiväkodissa tapahtuvaa liikkumista että päiväkodin ulkopuolella tapahtuvaa liikkumista. Vanhempien vastaukset jaettiin aineistoanalyysiä varten eri luokkiin, jotka olivat laatu, aika ja kannustaminen.

Lasten tukeminen liikunnassa



Kuvio 7. Millaista tukea vanhemmat toivovat varhaiskasvatukselta liikuntaan.

Suurin osa eli 47 % vanhempien vastauksista liikkumisen tukemiseen liittyen koskivat lasten kannustamista. Vanhempien vastauksista 33 % liittyivät aikaan ja 20 % liittyivät liikkumisen laatuun. Osa vanhempien vastauksista on koottu alapuolelle kuvioon.



Kuvio 8. Vanhempien vastauksia liikunnan tukemiseen liittyen.

Kannustamiseen liittyvissä vanhempien vastauksissa korostui päiväkodin rooli liikkumiseen kannustamisessa. Laatuun liittyvissä vastauksissa puolestaan korostui se, että päiväkodin tulisi kiinnittää huomiota asioihin, jotka tukevat lasten kasvua ja kehitystä sekä innostaa liikkumaan. Aikaan liittyvissä vastauksista selvisi se, että vanhemmat toivoivat, että liikkumista tulisi olla ylipäättänsä ajallisesti enemmän.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vanhempien käsityksiä lastensa fyysisestä aktiivisuudesta erilaisiin teemoihin liittyen. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla, ja vastaukset analysoitiin, kun kyselylomakkeet oli kerätty vanhemmilta takaisin. Vanhempien vastauksia kertyi lopulta todella vähän. Alhainen vastausmäärä ei antanut mahdollisuutta hyödyntää SPSS-aineistoolyysiohjelmaa, eikä voitu käyttää tilastollisia menetelmiä. Tutkimuksen tuloksia pystyttiin esittämään vain yleisesti erilaisten kuvioden avulla. Tässä osiossa tarkastellaan tuloksia ja arvioidaan, saatiinko niillä läpi tutkimustuloksia ja saatiinko niillä vastauksia tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Lisäksi tutkimustuloksia vertaillaan vuonna 2016 Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaistuun varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset - tutkimukseen. Tutkimuksen tutkimuskysymyksiä olivat: Miten vanhemmat kokevat lapsensa fyysisen aktiivisuuden määrän? Mitkä tekijät vaikuttavat vanhempien mielestä fyysisen aktiivisuuden määrään? Toivovatko vanhemmat tukea varhaiskasvatukselta lastensa liikkumiseen?

Tästä tutkimuksessa selvisi, että 20 lasta liikkuu päiväkodin ulkopuolella keskimääräisesti 90 minuuttia tai yli 90 minuuttia ja 14 lasta 60 minuuttia tai alle 60 minuuttia. Kun näitä tuloksia verrataan Opetus- ja kulttuuriministeriön varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden tutkimukseen, voidaan todeta, että aikamäärät ovat melko samanlaiset. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, s. 13) mukaan päiväkotikäiset lapset liikkuvat 1–2 tuntia päivässä. Arki- ja viikonloppuliikunnan ajallisista eroista selvisi, että noin puolet vanhemmista näkivät asian niin, että niissä ei ole eroja ja puolet taas näkivät, että on eroja. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, s. 16) julkaisemassa tutkimuksessa kolmivuotiailla lapsilla fyysinen aktiivisuus arkipäivänä eroaa hyvin vähän verrattaessa viikonloppuna tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen. Lapsen kasvaessa viikonloppuun fyysinen aktiivisuus vähenee. Yhtä vanhempaa lukuun ottamatta kaikki vanhemmat olivat sitä mieltä, että heidän lapsensa liikkuu riittävästi. Vanhempien yhtenäinen mielipide oman lapsen liikkumisesta oli mielenkiintoinen, sillä esimerkiksi Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, s. 13) tutkimuksen mukaan alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 % saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Herää siis kysymys, ovatko vanhemmat oikeasti tietoisia, kuinka paljon lapsen tulisi liikkua, jotta voidaan todeta lapsen liikkuvan riittävästi.

Tutkimuksen mukaan eniten liikuntaa lisäävä tekijä oli lapsen oma innostuneisuus liikuntaan. Toiseksi eniten liikuntaa lisäävä tekijä oli vanhempien oma aktiivisuus liikunnan suhteen. Nämä kaksi tekijää ovat rinnastettavissa toisiinsa, kun pohditaan, mistä lapsen oma innostuneisuus liikuntaa kohtaan on lähtöisin alun perin. Opetus- ja kulttuuriministeriön

(2016, s. 16) mukaan varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on suoraan yhteydessä vanhempien fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmat toimivat lapsille erittäin tärkeinä roolimalleina liikkumisessa. Fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset ovat fyysisesti aktiivisempia sekä motorisesti taitavampia kuin muut lapset. Tämä selittyy sillä, kun vanhemmat kannustavat ja vievät lapsiaan aktiivisten leikkien pariin, kasvaa lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä. Lasten fyysisten aktiivisuuden erot näkyvät jo kolmevuotiaasta alkaen, ja ne vakiintuvat joko muita korkeammalle tai matalammalle tasolle. Lapsi oppii fyysisesti aktiivisilta vanhemmilta, että liikkuminen kuuluu arjen rutiineihin ja että liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat tietynlaisia elämän valintoja, joista tulisi pitää kiinni. Aikaa liikkumiseen on löydyttävä. Kolmanneksi eniten liikuntaa lisäävä tekijä oli se, että liikunnalla saadaan perheelle yhteistä aikaa. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, s.16) mukaan perheet liikkuvat arkisin keskimäärin alle puoli tuntia. Viikonloppuisin kuluu aikaa hieman enemmän. Alle puolet perheistä liikkuvat yhdessä 1–2 kertaa viikossa ja joka päivä yhdessä liikkuvat vain viidesosa perheistä.

Tutkimustulosten mukaan kaksi liikuntaa eniten vähentäviä tekijöitä olivat vanhempien oma jaksaminen ja vanhempien työ. Molemmat tekijät liittyvät siis vanhempiin. Tutkimuksen mukaan pienten lasten vanhemmat kokevat arkielämänsä todella kiireiseksi ja hektiseksi. Silloin ei aina jää aikaa liikkumiselle. Lisäksi vanhemmat kokevat, että lasten kanssa liikkuminen vaatii liikaa panostusta arkipäivinä, joutuu käyttämään paljon aikaa vaatteiden pukemiseen ja ulos lähtemiseen. Tällöin usein koetaan helpommaksi vaihtoehdoksi jäädä kotiin sisälle ns. ottamaan rennosti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 22) Kolmanneksi eniten liikuntaa vähentävä tekijä oli älylaitteet. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, s. 13) mukaan älylaitteet tulevat lasten elämään jo todella varhaisessa iässä. Kolmevuotiaat käyttävät arkena keskimäärin tunnin päivässä erilaisia digitaalisia välineitä ja viikonloppuisin puolitoista tuntia. Kun lapsi kasvaa, myös älylaitteiden käyttö kasvaa.

Tuloksista voidaan päätellä, että vanhemmat toivovat varhaiskasvatukselta tukea lasten liikkumiseen, sillä suurin osa vanhemmista vastasi kysymykseen liikkumisen tukemisesta. Tuloksista selvisi, että liikunnassa tukeminen koskee sekä päiväkodissa tapahtuvaa liikkumista että vapaa-ajalla tapahtuvaa liikkumista. Suurin osa vanhempien vastauksista koski päiväkodissa tapahtuvaa liikkumista, mistä voidaan päätellä, että eniten kaivataan varhaiskasvatuksen huolehtivan lasten liikkumisesta riittävästi ja monipuolisesti. Vanhemmille on siis tärkeää, että varhaiskasvatuksen tuki lasten liikkumiseen ei ole pelkästään vanhemmille jaettavia yksinkertaisia ohjeita siitä, miten lasten kanssa voidaan mahdollisesti liikkua.

8 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan koko opinnäytetyöprosessia, tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Näiden lisäksi käsitellään esimerkiksi sitä, olisiko jotain voinut tehdä toisin ja mitä voisivat olla mahdolliset jatkotutkimukset opinnäytetyön aiheesta.

Opinnäytetyöprosessi alkoi joulukuussa 2018 opinnäytetyön aiheen valitsemisella. Samanaikaisesti tuli pohtia mahdollista yhteistyökumppania, jonka kanssa tutkimus toteutettaisiin. Kun aihe oli valittu ja yhteistyökumppani oli selvillä, esittelin aiheen yhteistyökumppanille ja laadittiin opinnäytetyösopimus. Tällöin olin jo hahmotellut tutkimussuunnitelmaa ja esittelin sen myös yhteistyökumppanille. Tutkimussuunnitelman valmistuttua maaliskuussa 2019, tuli anoa tutkimuslupaa kaupungilta. Kun tutkimuslupa oli saatu, toteutettiin kyselytutkimus päiväkodissa 2019 toukokuun aikana. Samoihin aikoihin opinnäytetyön kirjoitusprosessi oli alkanut erilaisten teorioiden lukemisella ja niiden kirjoittamisella. Kyselylomakkeet kerättiin kesäkuun alussa, jonka jälkeen alkoi niiden tarkistaminen ja analysointi. Kesän aikana myös kävin myös läpi lisää teoriaosuuksia. Alkusyksystä analysoin tutkimustuloksia ja syksyn edetessä oli edessä opinnäytetyön viimeistelyä.

Opinnäytetyöprosessi oli kaiken kaikkiaan melko hidas, mutta juuri sopivanlainen silloiseen elämäntilanteeseen, sillä olin työelämässä samalla. Kokonaisuutena opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista ja varsinkin siinä vaiheessa, kun kyselylomakkeet oli saatu kerättyä päiväkodista ja pääsi käymään niitä läpi, mitä vanhemmat olivat vastanneet kysymyksiin. Opinnäytetyön tekeminen yksin oli hyvä valinta, sillä koen, että sitä oli helpompaa kirjoittaa yksin. Tämän lisäksi ei tarvitse pohtia toisen henkilön aikatauluja ja voi tehdä opinnäytetyötä omaan tahtiin. Opinnäytetyöaiheen valinta oli siinä mielessä selkeää, että halusin sen liittyvän jollain tapaa lasten liikkumiseen, sillä liikunta on iso osa omaa elämääni ja koen sen tärkeäksi asiaksi myös lapsilla. Ammatillisen kasvun näkökulmasta opinnäytetyöprosessi antoi esimerkiksi arvokasta tietoa siitä, miten vanhemmat haluavat lapsiaan tuettavan liikkumisessa. Nämä tiedot on hyvä pitää mielessä, jos tulevaisuudessa työskentelee varhaiskasvatuksessa.

Näin jälkikäteen voin todeta, että olisi voinut tehdä määrällisen tutkimuksen sijasta laadullisen tutkimuksen. Määrällisessä tutkimuksessa haittana on se, että vastausmäärän jäädessä alhaiseksi analyysin tekeminen vaikeutuu, kuten kävi tässä opinnäytetyössä. Olisin myös voinut suunnitella vielä tarkemmin kyselylomakkeen laatimisen ja aiheen rajauksen.

Tutkimusta ei voida pitää täysin luotettavana, sillä kyseessä on kyselylomakkeiden avulla toteutettu tutkimus. Tämä tarkoittaa sitä, että ei voi olla täysin varma siitä, kuvastavatko vanhempien vastaukset esimerkiksi liikunnan määrästä todellista lasten liikkumisen määrää. Mutta on hyvä muistaa, että tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena tutkia vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta, eli lähinnä kartoittaa vanhempien ajatuksia siitä, miten he näkevät lastensa liikkumisen määrän. Jos halutaan saada tarkkaa tietoa lasten liikkumisen määrästä ja laadusta, tulisi sitä tutkiessa käyttää jonkinlaista fyysistä aktiivisuutta mittaavaa mittaria, joista esimerkiksi tässäkin opinnäytetyössä on mainittu, kun käsiteltiin aiempia lasten fyysisen aktiivisuuden tutkimuksia. Tällöin on mahdollista saada luotettavampaa tietoa esimerkiksi siitä, miten lapset oikeasti liikkuvat määrällisesti ja kuinka fyysisesti kuormittavaa liikkuminen on. Muista kysymyksistä saatuja vastauksia voidaan pitää luotettavana, sillä niissä ei tutkita aikaa, vaan käsityksiä. Tutkimustuloksia ei voida yleistää, sillä tutkimus toteutettiin ainoastaan yhdessä päiväkodissa ja vastausten määrä oli alhainen.

Tutkimuksessa on otettu huomioon myös eettiset periaatteet. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että ennen kyselylomakkeiden jakoa päiväkodin kanssa oli laadittu sopimus tutkimuksen toteuttamisesta. Tämän lisäksi kyselylomakkeeseen vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, eikä kyselylomakkeissa myöskään kysytty lapsen iän lisäksi muita henkilötietoja. Vanhempia oli informoitu tutkimuksesta hyvissä ajoin ja heillä oli riittävästi aikaa vastata kyselyyn. Saatua aineistoa on käytetty ainoastaan tässä opinnäytetyötutkimuksessa.

Opinnäytetyöprosessin aikana heräsi myös mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi, kuinka paljon ja millä tavoin lapset liikkuvat puolestaan päiväkodissa sekä miten liikkumista pyritään tukemaan ja mahdollistamaan päiväkodissa. Sitä voisi tutkia esimerkiksi seuraamalla viikon ajan jonkin päiväkotiryhmän arkea. Tämän lisäksi varhaiskasvatuksen työntekijöitä voisi haastatella ja kysyä heiltä, miten he kokevat lasten liikkumisen päiväkodissa.

LÄHTEET

- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 47 – 56.
- Heikkilä, T. (2004). *Tilastollinen tutkimus*. 5. painos. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2014). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Ilo kasvaa liikkuen. (2018). Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Haettu 11.1.2019 osoitteesta <https://www.ilokasvaaliikkuen.fi/ilokasvaaliikkuen>
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A., & Poskiparta, M. (2013). 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2013 (2(1)), ss. 63—82.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (n.d.). Opinnäytetyöpakki. Haettu 5.5.2019 osoitteesta <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Teemoittelu>
- Kananen, J. (2011). *Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Kokkonen, M. & Klemola, U. (2013). Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 204–235.
- Makkonen, S.-M. (2018). *Vanhempien näkemyksiä ja kokemuksia 4-5-vuotiaiden lastensa fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä*. Pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Haettu 17.7.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201802251592>
- Mamia, T. (2005). *SPSS -alkeisopas. Statistical Package for Social Sciences*. Tampereen yliopisto 5/2005. Haettu 6.5.2019 osoitteesta http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE24_spss.pdf
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Määräykset ja ohjeet 2018: 3a. Haettu 5.5.2019 osoitteesta [https://www.oph.fi/download/195244 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet19.12.2018.pdf](https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Haettu 11.1.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

Seppälä, A. (2011). *Päiväkoti-ikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden mittaaminen Suomessa OSRAC-P mittarilla*. Pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Haettu 5.5.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-2011050410728>

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. (2011). Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), ss. 52–58. Haettu 5.5 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201304241489>

Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. (2016). Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa A. Sääkslahti (toim.) *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, ss. 44–48. Haettu 16.9.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

Soini, A. & Sääkslahti, A. (2016). Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus*. Tampere: Vastapaino, ss. 103–115.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2005). *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. Haettu 19.8.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225286>

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (2015). Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä. Liikunta. Käypä hoito -työryhmä. Haettu 15.7.2019 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Telama, R. & Laakso, L. (1995). Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaaliseettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityopsykologiaan*. Helsinki: WSOY, ss. 275–288.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018). Fyysinen aktiivisuus. Haettu 9.5.2019 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metodit/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2018. Haettu 16.9.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019042413181>

UKK-instituutti. (2011). *Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuorten kehitykseen*. Haettu 9.5.2019 osoitteesta http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset/ikakaude_t/liikunta_vaiuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

U.S. Department of health and human services. (1996). *Physical activity and health. A report of the surgeon general*. 1. painos. USA: International Medical Publishing.

Vaara, I.-M. (2017). *3-vuotiaiden päiväkotilasten fyysinen aktiivisuus kotona: vanhempien arvioimana ja objektiivisesti mitattuna*. Pro-gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Haettu 15.7.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201703081602>

Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H. (2007). *Tutki ja mittaa*. Helsinki: Tammi.

Liite 1

LAPSIPERHEIDEN FYYSINEN AKTIIVISUUS -KYSELYLOMAKE

Hei kotiväki!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta ja tämä kyselylomake on osa minun opinnäytetyötäni. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten lapsen liikkuvat varhaiskasvatuksen ulkopuolella ja miten varhaiskasvatuksessa liikutaan. Tämä kyselylomake on tarkoitettu lasten vanhemmille. Toivoisin, että jokaisen lapsen vanhemmat vastaisivat tähän kyselyyn, jotta saisin mahdollisimman paljon tutkimusaineistoa. Jos perheenne lapsista on useampi päiväkodissa, täytä jokaisen lapsen kohdalla kyselylomake erikseen. Kun olet täyttänyt kyselylomakkeen, palauta se lapsesi päiväkotiryhmän työntekijälle **viimeistään 31.5.2019**.

Vastausohjeet:

Monivalintakysymyksissä tulee valita sopivin vaihtoehto. Merkitse rasti sopivimman vaihtoehdon kohdalle ruutuun. Kysymyksissä, joissa on vastausvaihtoehto jokin muu mikä ja valitset vastaukseksi sen, kirjoita vastauksesi sille tarkoitetulle vastausviivalle. Kysymyksessä, jossa ei ole vaihtoehtoja, kirjoita vastauksesi kysymyksen alapuolella olevalle vastausviivalle. Kysymyslomake on kaksipuoleinen, joten huomioithan, että vastaat molemmille sivuille. Vastaukset käsitellään vain tässä opinnäytetyössä ja ne hävitetään käsittelyn jälkeen. Kyselylomakkeeseen ei laiteta nimeä. Kiitos kyselyyn vastaamisesta!

Ystävällisin terveisin

Toni Kangaskorte, Hämeen ammattikorkeakoulu

Lapsen ikä: _____

Liikkumiseen käytetty aika

1. Kuinka paljon lapsesi liikkuu keskimäärin yhden päivän aikana? (Ajalla tarkoitetaan päiväkodin ulkopuolella tapahtuvaa liikkumista.)
 - ☐ Ei lainkaan
 - ☐ N. 30 minuuttia
 - ☐ N. 60 minuuttia
 - ☐ N. 90 minuuttia
 - ☐ Yli 90 minuuttia
2. Lapseni liikkumisen määrässä on ajallisesti merkittäviä eroja, kun verrataan arkena liikkumista viikonloppuna liikkumiseen.
 - ☐ Täysin eri mieltä
 - ☐ Jokseenkin eri mieltä
 - ☐ En osaa sanoa
 - ☐ Jokseenkin samaa mieltä
 - ☐ Täysin samaa mieltä
3. Lapseni liikkuu mielestäni riittävästi. (Jos otetaan huomioon päiväkodissa tapahtuva liikkuminen ja päiväkodin ulkopuolella tapahtuva liikkuminen.)
 - ☐ Täysin eri mieltä
 - ☐ Jokseenkin eri mieltä

- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

Liikkumisen muoto

4. Mikä on lapsesi yleisin liikkumisen muoto? (Valitse ainoastaan yksi vaihtoehto.)

- ☐ Leikkipuistossa liikkuminen (esimerkiksi kiipeilytelineet, hippaleikit, kiikkuminen yms.)
- ☐ Jalkapallo
- ☐ Uinti
- ☐ Kävelyretket
- ☐ Pyöräily
- ☐ Lasten liikuntakerhot tai urheiluseuratoiminta
- ☐ Pihasähly
- ☐ Jokin muu mikä _____

Lasten liikkumisen määrään vaikuttavat tekijät

5. Mikä tekijä vaikuttaa mielestäsi eniten siihen, että lapsi ei liiku? (Valitse ainoastaan yksi vaihtoehto.)

- ☐ Vanhempien työ (esimerkiksi vuorotyö, epäsäännölliset työajat, paljon töitä)
- ☐ Lapsi ei ole itse innokas liikkumaan
- ☐ Vanhemmat eivät ole innokkaita liikkumaan
- ☐ Älylaitteet (esimerkiksi tabletit, televisio, pelikonsolit yms.)
- ☐ Lapsi on liian väsynyt liikkumaan päiväkotipäivän jälkeen
- ☐ Vanhempien oma jaksaminen
- ☐ Vanhemmat eivät tiedä, miten lasten kanssa voisi liikkua
- ☐ Liikuntapaikkojen vähäisyys tai kaukainen sijainti
- ☐ Jokin muu mikä _____

6. Mikä tekijä vaikuttaa mielestäsi eniten siihen, että lapsi liikkuu? (Valitse ainoastaan yksi vaihtoehto.)

- ☐ Lapsen innostuneisuus liikkumiseen
- ☐ Vanhemmat ovat aktiivisia liikkumaan
- ☐ Liikkumisella saadaan yhteistä aikaa koko perheelle
- ☐ Lapsella ei ole käytössä älylaitteita tai niiden käyttöä on rajoitettu
- ☐ Liikuntapaikkojen runsas määrä tai läheinen sijainti
- ☐ Liikkumiseen on riittävästi aikaa
- ☐ Vanhemmilla on riittävästi keinoja lasten liikuttamiseen
- ☐ Jokin muu mikä _____

Varhaiskasvatus ja liikkuminen

7. Päiväkodissa liikutaan tarpeeksi.

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

8. Mitä tukea toivoisit saavasi varhaiskasvatukselta lapsen liikkumiseen?
