

Perheliikunnan harrastaminen kaupungissa ja maaseudulla

Kaisa Lindberg

Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma

Syksy 2024

Chydenius opisto

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Lindberg, Kaisa. 2024. Perheliikunnan harrastaminen kaupungissa ja maaseudulla. Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Chydenius Kokkola. 31 sivua.

Tässä kandidaatintutkielmassa tutkittiin perheliikuntaa eräässä Etelä-Pohjalaisessa kaupungissa eri asuinympäristöissä; kaupungissa ja maaseudulla. Aiemmin julkaistujen tutkimustulosten mukaan alle kouluikäisten lasten liikuntatottumuksissa on eroavaisuuksia kaupunki- ja maaseutu ympäristössä asuvien lasten välillä. Tässä tutkimuksessa tutkittiin eri asuinympäristöissä asuvien perheliikunnan lisäksi huoltajien näkemyksiä yhteistyöstä liikuntakasvatuksessa varhaiskasvatuksen kanssa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia huoltajien näkemyksiä perheliikunnan harrastamisesta alle kouluikäisiä lapsia sisältävissä perheissä. Toinen tutkimusaihe oli huoltajien ja varhaiskasvatuksen yhteistyö liikuntakasvatuksessa. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin haastatteleamalla neljää huoltajaa, joiden vähintään yksi lapsi osallistui varhaiskasvatukseen. Aineistonkeruumenetelmänä toimi yksilöhaastattelu, joka eteni teemahaastattelun periaatteiden mukaan. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisälönanalyysin keinoin.

Tutkimuksen tulosten mukaan perheliikunta koetaan hyvinvointia lisäävänä yhteisenä laatuaihana. Perheliikuntaa haastaa arjen kiireisyys ja huoltajan työssäkäynti, jolloin yhteistyötä liikuntakasvatuksessa varhaiskasvatuksen kanssa arvostetaan paljon. Tutkimustuloksen mukaan sekä kaupunki- että maaseutu ympäristö koetaan pienten lasten perheissä monia mahdollisuuksia tarjoavaksi.

Avainsanat: perheliikunta, liikuntakasvatus, varhaiskasvatus

Sisällys

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	5
2 PERHELIIKUNTA	7
2.1 Perhe	7
2.2 Perheliikunta.....	7
2.3 Miten perheet liikkuvat.....	8
2.4 Perheliikuntaan vaikuttavia tekijöitä	9
3 LIIKUNTAKASVATUS	10
3.1 Alle kouluikäisen lapsen fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	10
3.1.1 Suositusten toteutuminen.....	12
3.1.2 Liikuntasuosituksen toteutuminen eri asuinympäristöissä	12
3.2 Liikuntakasvatus kotona.....	13
3.3 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa.....	14
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	16
4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	16
4.2 Tutkimukseen osallistujat ja tutkimusaineisto	17
4.3 Tutkimusaineiston keruu.....	17
4.4 Aineiston analyysi	18
4.5 Eettiset ratkaisut.....	20
5 TULOKSET	21
5.1 Perheliikunnan harrastaminen eri asuinympäristöissä.....	21
5.2 Varhaiskasvatuksen kanssa tehtävä yhteistyö liikuntakasvatuksen näkökulmasta	23
6 POHDINTA	25
6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	25

6.2 Luotettavuus ja jatkotutkimuskohteet	26
LÄHTEET	28
LIITTEET	31

1 JOHDANTO

Jokaisella lapsella on tarve ja oikeus liikkua. Lapset tarvitsevat aikuisten apua ja tukea siihen. Varhaislapsuuden kokemukset liikkumisesta ja yhdessä tekemisestä, mukana olemisesta ja vanhempien osoittama esimerkki ohjaavat lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumista, ja kantavat jopa keski-ikäiseksi saakka. (Kaseva, Hintsanen, Lipsanen, Pulkki-Råback, Hintsanen, Yang, Hirvensalo, Hutri-Kähkönen, Raitakari, Keltinkangas-Järvinen & Tammelin, 2017, 526.)

Ei siis ole merkityksetöntä, miten kotona liikuntaan suhtaudutaan. Vanhempien rooli liikuntakasvatuksessa on esimerkin näyttämisen lisäksi liikkumisen mahdollistajana, esimerkiksi liikuntavälineiden tarjoajana ja harrastuksiin kuljettajana, mutta myös lapsen mielenkiinnon kohteiden kuuntelijana ja mukaan ottajana, tärkeä. Monipuolinen, kuormittavuudeltaan eritasoinen ja lasta innostava, taitojaan haastamaan mahdollistava suhtautuminen liikkumiseen edistää lapsen fyysistä kehitystä ja motoristen taitojen harjaantumista. (OPH, 2016, 9.) Suomen Latu (2021a) toteaa perheliikunnan olevan perheen yhteistä laatuaiakaa, jolla on merkitystä lapsen fyysiselle, sosiaaliselle ja psyykkiselle kehitykselle, ja tarjoaa myös aikuiselle arvokkaita elämyksiä perheen kanssa.

Suomen Ladun toteuttaman, vuonna 2021 julkaistun Perheliikuntabaro-metrin mukaan suurin osa perheistä liikkuu omatoimisesti ja vain 8 % perheistä ei liiku yhdessä lainkaan. Yli puolet perheistä ilmoitti harrastavansa perheliikuntaa vähintään kerran viikossa. Yleisimmin perheet liikkuvat arkiliikunnan parissa, kuten koira ulkoiluttaessa, kävellen paikasta toiseen ja ulkoillessa. (Suomen Latu, 2021a.) Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden suositusten tieteellisten perusteiden (Sääkslahti, 2016, 22) mukaan lapsiperheiden liikuntatottumukset polarisoituvat – osa perheistä liikkuu yhdessä 4–5 kertaa viikossa, kun taas toisissa perheissä liikutaan yhdessä keskimäärin vain kerran viikossa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan maaseudulla asuvat lapset ja nuoret ovat ylipainoisempia, kuin kaupungissa asuvat lapset ja nuoret (Vuoremaa, Mäki, Jääskeläinen, Kuoppala & Mäntymaa, 2023).

Asuinympäristö ja sen liikuntapalvelut vaikuttavat liikunnan harrastaneisuuteen (Vehmas, 2012, 110). Tutkimuksessa käsitellään perheliikuntaa kaupungissa ja maaseudulla. Tässä tutkimuksessa asuinympäristön määrittelyssä hyödynnetään Ympäristöhallinnon kaupunki-maaseutuluokitusta. Luokituksen mukaisesti kaupunkiympäristönä käsitetään sisempää ja ulompaa kaupunkialuetta, sekä kaupungin kehysaluetta. Käsite maaseutu tarkoittaa luokituksen mukaisesti maaseudun kaupunkikeskuksia, kaupungin läheistä maaseutua, ydinmaaseutua ja harvaan asuttua maaseutua. (Suomen ympäristökeskus, 2023.)

Tässä tutkimuksessa perheliikuntaa lähestytään eri asuinympäristöjen näkökulmasta alle kouluikäisiä lapsia sisältävissä perheissä. Tutkimuksessa pyritään selvittämään, millaisia kokemuksia eri asuinympäristössä asuvilla perheillä on perheliikunnasta, ja mitä tekijöitä perheet kokevat tärkeiksi perheliikunnan toteuttamisessa. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia ajatuksia perheillä on yhteistyöstä varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa liikuntakasvatuksen näkökulmasta.

Varhaiskasvatuslain mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä on toimia yhteistyössä lapsen huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kasvun ja kehityksen tukemiseksi, sekä tukea huoltajaa kasvatustyössä (L540/2018, 3§). Varhaiskasvatuksen näkökulmasta on mielekästä ymmärtää perheiden liikkumistottumuksia, -mahdollisuuksia ja asenteita, sekä muita perheliikuntaa edistäviä tai estäviä tekijöitä kasvatusyhteistyön kehittämiseksi.

2 PERHELIIKUNTA

Tässä luvussa käsittelem perheliikuntaa. Ensin määrittelen, mitä käsitteellä ”perhe” tarkoitetaan. Luvussa pohdin myös, mitä perheliikunta tarkoittaa, miten suomalaiset perheet liikkuvat ja mitkä asiat perheliikunnan toteutumiseen vaikuttavat.

2.1 Perhe

Tilastokeskus (2024) määrittelee perheen yhdessä asuvien avo-, tai aviopuolisoiden tai parisuhteensa rekisteröineiden puolisoitten sekä heidän mahdollisten lastensa muodostamaksi yksiköksi. Perhe voi koostua myös jommankumman vanhemman ja lasten muodostamana. Tilastokeskuksen (2024) määritelmän mukaan perheeseen voi kuulua vain kaksi perättäistä sukupolvea.

Lapsiperheen määritelmän muodostavat perheet, joissa vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi asuu kotona (Tilastokeskus, 2024). Uusperheeseen kuuluu parisukupuolet, jonka puolisoista toisella tai molemmilla on aiemmista liitoista yksi tai useampi lapsi, ja lisäksi parin yhteinen lapsi tai lapsia (infoFinland.fi, 2024). Arvonen (2004, 28) korostaa kuitenkin jokaisen kokevan perheen eri tavalla ja määrittävän itse sen, ketä omaan perheeseen kuuluu. Tässä tutkimuksessa perheellä tarkoitetaan yhdessä asuvia huoltajia tai huoltajaa ja lasta, tai lapsia.

2.2 Perheliikunta

Perheliikunta on perheen yhteistä fyysisesti aktiivista laatu-aikaa ja yhdessäoloa (Suomen latu, 2021a; Arvonen, 2004, 28). Perheen yhteisellä liikunnalla on merkitystä lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle, sekä lisäksi se edistää huoltajan terveyttä ja tarjoaa arvokkaita yhteisiä elämyksiä myös huoltajalle (Suomen latu, 2021a). Perheliikunta on käsitteenä monitulkintainen, sillä jokainen perhe määrittää itse, ketä perhe sisältää ja millä kokoonpanolla perheliikuntaa harrastetaan (Arvonen, 2004, 28). Tässä tutkimuksessa perheliikunnalla

tarkoitetaan samassa taloudessa asuvien huoltajan tai huoltajien ja lapsen tai useamman lapsen yhteistä fyysisesti aktiivista aikaa.

Perheliikunnassa oleellista on kaikille liikkujille mieluisa ja sopiva liikku-
mismuoto, ja siinä huomioidaan eri ikäisten liikkujien tarpeet ja toiveet. Perheliikun-
nan tulisi olla matalan kynnyksen liikuntaa, jota on mahdollista harrastaa
erilaisista lähtökohdista käsin. (Arvonen, 2004, 29–30.)

2.3 Miten perheet liikkuvat

Perheliikuntabarometrin (Suomen Latu, 2021b) mukaan perheet liikkuvat mie-
luiten omatoimisesti oman perheen kesken. Suositumpia liikuntamuotoja ovat
kävely, koti- ja pihatyöt, leikkipuistoissa leikkiminen sekä pihapelien ja -leikkien
leikkiminen. Myös pyöräily, uinti sekä retkeily ovat suosittuja perheliikunta-
muotoja. (Suomen Latu, 2021b.) Omaehtoista liikuntaa suositaan varsinkin pie-
niä lapsia sisältävissä perheissä. Yli puolet perheistä liikkuu yhdessä vähintään
kerran viikossa, keskimäärin 1-2-tuntia kerralla. (Suomen Latu, 2021b.) Mehtälän
ym. (2024, 108) Piilo-tutkimuksen tuloksena havaittiin 41% huoltajista liikkuvan
lapsen kanssa vähintään kolmesti viikossa, ja 88% huoltajista liikkui lapsen
kanssa päivittäin.

Ohjattua perheliikuntaa harrastetaan vain joka neljännessä perheessä. Ohjat-
tuun perheliikuntaan osallistuvista perheistä 75 % osallistuu harrastukseen ker-
ran viikossa. Suosittuja ohjatun perheliikunnan harrastuksia ovat jalkapallo, ryh-
mäliikunta, uinti ja salibandy. Ohjattua perheliikuntaa järjestää yleisimmin seura
tai yhdistys. Kunta tai kaupunki, sekä yritykset järjestävät myös ohjattua perhe-
liikuntaa. (Suomen Latu, 2021b.) Mehtälän ym. (2024, 10) mukaan lapsista 62 %
harrastaa liikuntaa seurassa tai järjestössä.

2.4 Perheliikuntaan vaikuttavia tekijöitä

Suuri osa suomalaisista lapsiperheistä liikkuu mielellään yhdessä oman perheen kesken ja omatoimisesti (Suomen Latu, 2021b). Suomen ladun (2021b) toteuttaman perheliikuntabarometrin mukaan perheitä motivoi liikkumaan ajan viettäminen yhdessä sekä mahdollisuus tehdä asioita yhdessä. Yhdessä liikkumisesta seuraava hyvä mieli ja hauskuus motivoi perheliikuntaan, sekä lasten liikuntataitojen oppiminen on yksi syy liikkumisessa. Perheliikunta lisää sekä lapsen että aikuisen liikunnan määrää, sekä vahvistaa liikunnallisen elämäntavan syntymistä. (Suomen Latu, 2021b.)

Pienten lasten perheissä huoltajat saattavat kuitenkin kokea liikkumaan lähtemisen haastavaksi kiireisen arjen keskellä, eikä perheliikunnalle välttämättä tunnu löytyvän aikaa. Huoltajat saattavat kokea liikkumaan lähtemisen liian työlääksi ja vaativan liikaa panostusta, ja paikallaan oleminen koetaan helpommaksi. Vanhemmat toivovat myös enemmän aikaa omalle liikunnalle ja ulkoilulle. (Sääkslahti, 2016, 22.)

Perheliikuntabarometrin tulosten mukaan vanhempien työ ja voimavarojen rajallisuus, kotityöt ja ajanpuute ovat tekijöitä, jotka vähentävät tai estävät perheliikunnan toteutumista. Myös lasten harrastukset ja vanhempien omat harrastukset ovat este perheliikunnan harrastamiselle. Lisäksi yhteisen, kaikille sopivan ja innostavan liikuntamuodon löytyminen koetaan haastavaksi. (Suomen Latu, 2021b.)

3 LIIKUNTAKASVATUS

Sääkslahden (2015, 151) mukaan liikuntakasvatus on: ”toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta”. Sen tavoitteena on tukea lasten liikunnallisen elämäntavan muodostumista, sekä kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla. Liikuntakasvatuksen tarkoitus on opettaa lapselle liikkumiseen liittyviä tietoja, taitoja, kokemuksia sekä arvoja ja asenteita (Sääkslahti, 2015, 151). Varhaiskasvatussuunnitelmassa (OPH, 2022, 52) todetaan, että liikuntakasvatuksen tulisi olla säännöllistä, monipuolista ja tavoitteellista, sekä lapsilähtöistä. Liikuntakasvatusta toteutetaan perheiden lisäksi varhaiskasvatuksessa, kerho- ja puistotoiminnassa, liikuntajärjestöissä sekä kansalaisjärjestöissä (Sääkslahti, 2015, 151).

Kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa on tarjota lapselle positiivisia kokemuksia liikkumisesta sekä omasta kehostaan (Sääkslahti, 2015, 151). Kasvattajan tehtävä on tukea lasta löytämään itselleen ominaiset tavat liikkua ja leikkiä, ja siten tukea positiivisen liikuntakäsityksen ja muodostaa käsityksen siitä, millainen liikkuja itse on. (Sääkslahti, 2015, 151-152.)

3.1 Alle kouluikäisen lapsen fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) on laatinut alle kahdeksanvuotiaille lapsille fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka perustuvat tutkittuun tietoon liikkumisesta, terveyden ja liikkuvan elämäntavan edistämisestä. Suositusten tarkoitus on huomioida lapsen luonnollinen tarve olla fyysisesti aktiivinen ja kehittää omia taitojaan, sekä luoda pohja liikkuvalla elämäntavalle. (OKM, 2016, 7.)

Suosituksia on tarkoitettu perheiden, varhaiskasvatuksen henkilöstön, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikkumiseen vaikuttavien henkilöiden käyttöön. Suositukset sisältävät

vät tietoa alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan määrästä, laadusta, liikuntakasvatuksesta sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön merkityksestä liikuntakasvatuksen osana. (OKM, 2016, 6.)

Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä kuormittavuudeltaan eri tasoisesti; kevyesti leikkien, kuormittavasti touhuten ja sykettä nostavasti liikkuen (Sääkslahti, 2016, 13). Fyysisen aktiivisuuden hyödyt lapsen kehitykselle ovat suuret, ja se on edellytys lapsen kasvulle ja kehitykselle (Sääkslahti 2016, 13; Sääkslahti, 2015, 126). Fyysinen aktiivisuus kehittää lapsen motoriikkaa ja fyysistä toimintakykyä, sekä auttaa ennaltaehkäisemään ylipainoa ja sairauksia, sekä tukee tuki- ja liikuntaelimestön kehitystä. Liikunnalla on myös tärkeä rooli mielialan kohottamisessa ja psyykkisen kuormittuneisuuden laskemisessa. Kavereiden, perheen tai joukkueovereiden kanssa liikkuminen vaikuttaa positiivisesti myös sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. (Sääkslahti, 2016, 13.)

Fyysinen aktiivisuus tukee myös kognitiivista kehitystä vaikuttamalla positiivisesti lapsen vireystilaan, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn, sekä havaitsemiseen ja muistamiseen. (Sääkslahti, 2016, 13; Sääkslahti, 2015, 126.) Liikunta ja erityisesti ohjattuun yhteiseen liikuntaharrastukseen osallistuminen on todettu vaikuttavan positiivisesti esikouluikäisten lasten kognitiiviseen joustavuuteen ja työmuistiin (Bryant, Duncan & Smith 2021, 736).

Sääkslahti (2015, 126) toteaa alle kahdeksanvuotiaiden lasten tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen yleistyneen. Vähentynyt fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen sekä lisääntynyt paikallaanolo ja istuminen ovat tekijöitä ilmiön taustalla. Rungas liikkumattoman ajan määrä lisää riskiä lasten hyvinvoinnille ja terveydelle. (Sääkslahti, 2015, 126.) Tietotekniikka, joka passivoi lasta (esimerkiksi puhelimella, tabletilla, tietokoneella tai pelikonsolilla pelaaminen), vähentää fyysisen aktiivisuuden määrää (Sääkslahti, 2015, 126).

3.1.1 Suositusten toteutuminen

Vuonna 2023 toteutetussa Piilo-tutkimuksessa (OKM, 2024) tutkittiin pienten lasten liikunnan iloa, fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja Suomessa. Tutkimuksessa tutkittiin 4–6-vuotiaiden lasten liikkumisen määrää, laatua sekä siihen vaikuttavia tekijöitä liikemittauksen sekä huoltajien kyselyn avulla (Mehtälä ym., 2024, 10). Tutkimustulosten mukaan 76 % lapsista saavutti alle kouluikäisten lasten liikuntasuosituksen, ja liikkuivat vähintään kolme tuntia päivässä kuormittavuudeltaan eritasoisesti (Mehtälä ym., 2024, 10). Pojat saavuttivat liikuntasuosituksen rajan yleisemmin, kuin tytöt. Lapset liikkuivat keskimäärin 4,2 tuntia päivässä mukaan lukien reippaan, rasittavan ja kevyen liikunnan (Mehtälä ym., 2024, 31).

Piilo-tutkimuksen mukaan reipasta ja rasittavaa liikuntaa kertyi keskimäärin 74 minuuttia. Varhaiskasvatuspäivän aikana lapset liikkuivat keskimäärin 2,5 tuntia, josta reipasta tai rasittavaa liikuntaa oli 46 minuuttia. (Mehtälä ym., 2024, 40–41.) Varhaiskasvatuspäivän aikana lapset liikkuivat noin puoli tuntia enemmän verrattuna vapaapäivään (Mehtälä ym., 2024, 46). Arkipäivinä 59 % lapsista ulkoili vapaa-ajalla vähintään tunnin. Vapaapäivinä 56 % lapsista ulkoili vähintään kaksi tuntia, ja 22 % ulkoili kolme tuntia päivässä. (Mehtälä ym., 2024, 10.)

3.1.2 Liikuntasuositusten toteutuminen eri asuinympäristöissä

Piilo-tutkimuksen mukaan kaupungissa asuvat lapset saavuttivat liikuntasuosituksen todennäköisemmin, kuin maaseudulla tai taajaan asutuilla alueilla asuvat lapset (Mehtälä ym., 2024, 32). Kaupungissa asuvat lapset liikkuivat eri mittareilla mitattuna enemmän kuin maaseudulla asuvat lapset. Kaupungissa asuvat keräsivät liikemittauksen perusteella enemmän askelia ja reippaan, rasittavan ja kevyen liikunnan määrä oli suurempi, kuin maaseudulla tai taajaan asutuilla alueilla (Mehtälä ym., 2024, 43).

Myös paikallaanoloa kertyi kaupunkimaisessa asuinympäristössä vähemmän, kuin muualla (Mehtälä ym., 2024, 33–35). Lisäksi erot myös varhaiskasvatuspäivän aikana olivat selvät: kaupungissa asuvilla lapsilla myös varhaiskasvatuspäivän aikana kertyi enemmän liikuntaa (Mehtälä ym., 2024, 41–42).

3.2 Liikuntakasvatus kotona

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset korostavat perheiden tärkeää merkitystä liikuntakasvatuksessa. Huoltajat toimivat tärkeinä roolimalleina, kannustajina, mahdollistajina sekä yhdessä liikkujina. (OKM, 2016, 17.) Koti on lapsen tärkein kasvuympäristö (Vuorenmaa, 2023), ja huoltajien osoittama liikunnallinen esimerkki on yhteydessä lapsen liikkumistottumuksiin ja -kokeumuksiin. Huoltajan osoittama positiivinen liikunnallinen esimerkki auttaa lasta omaksumaan liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan, joka kantaa jopa 46-vuotiaaksi saakka (Kaseva ym., 2017, 526). Huoltajan oma positiivinen liikunnallisuus on yhteydessä lapsen fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen, mutta myös liikunnallisesti inaktiivinen huoltaja voi olla lapselleen hyvä ja tukeva liikuntakasvattaja (Sääkslahti, 2016, 23).

Fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi lapsen tulisi saada tukea ja kannustusta huoltajiltaan (Sääkslahti, 2016, 24). Huoltajien osoittama tuki on yksi merkittävimmistä asioista, jotka tukevat lapsen fyysisen aktiivisuuden kehitystä (Cleland, Timperio, Salmon, Hume, Telford & Crawford, 2011, 163). Huoltajien osoittamia fyysisen aktiivisuuden tukimuotoja ovat yhdessä liikkuminen, lapsen kannustaminen ja liikunnan seuraaminen, sekä liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen ja kuljettaminen harrastusten pariin. Lisäksi huoltajan rooli kustantaa varusteita, kausimaksuja ja muita osallistumismaksuja, sekä avustaa lasta olemaan fyysisesti aktiivinen vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen. (Sääkslahti, 2016, 23.)

Sääkslahden (2016, 23) mukaan kasvatustyyllillä on merkitystä siihen, miten lapsi nauttii liikunnasta ja siten myös lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Lapsilähtöinen ja aktiivisesti liikkumismahdollisuuksia tarjoava, vastaanottava kasvatustyyli auttaa lasta luomaan positiivisen minäpystyvyyden ja minäpätevyyden tunteen, ja vaikuttaa positiivisesti liikkumismotivaatioon, ja siten myös mitatun fyysisen aktiivisuuden määrään. Kasvatustyyli, jossa vahva kontrolli ja korkeat vaatimukset korostuvat, saattaa aiheuttaa negatiivisia liikuntakokemuksia lapselle. (Sääkslahti, 2016, 23.)

3.3 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (OPH, 2022, 52) mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteena on kannustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti, sekä kokemaan liikunnan iloa. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa huomioidaan ulkoilun merkitys, ja kannustetaan lapsia ulkoilemaan ja liikuntaleikkeihin kaikin vuodenaikoina. Liikuntakasvatus koostuu niin ohjatusta liikunnasta kuin omaehtoisen liikkumisen mahdollistamisesta. (OPH, 2022, 52.)

Suuri osa suomalaisista päiväkodeista osallistuu Liikkuva Varhaiskasvatus-ohjelmaan, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle riittävä fyysinen aktiivisuus päivittäin, sekä liikkumisen ilo. Liikkuva Varhaiskasvatus-ohjelman tavoitteena on varmistaa se, että jokainen lapsi saisi vähintään kaksi tuntia liikuntaa varhaiskasvatuspäivän aikana. (Liikkuva varhaiskasvatus, 2024.)

Varhaiskasvatustilain (L540/2018, 3§) ohjaa varhaiskasvatuksen henkilöstöä toimimaan yhteistyössä lapsen huoltajien kanssa lapsen tasapainoisen kasvun ja kehityksen tukemiseksi, sekä auttaa huoltajia kasvatustyössään. Myös liikuntakasvatuksen osalta yhteistyö huoltajien kanssa on oleellista. Varhaiskasvatushenkilöstön ja huoltajien välisellä kasvatuskumppanuudella on mahdollista vaikuttaa positiivisesti lasten fyysisen aktiivisuuden laatuun ja määrään. Yhteisen toimintastrategian luomisen ja tavoitteiden asettamisen avulla lasten fyysiseen aktiivisuuteen on saatu positiivisia tuloksia. Varhaiskasvatuksen henkilöstön on tärkeää rohkaista ja kannustaa huoltajia liikkumaan yhdessä perheensä kanssa. (Sääkslahti, 2016, 23.) Sääkslahden (2015, 219) mukaan vanhempien osallistaminen tukee lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämistä. Liikunnalliset vanhempainillat ja tilaisuudet, joissa perhe saa liikkua yhdessä, ovat mainioita perheliikunnan tiedon lisääjiä.

Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelmassa (Seinäjoen kaupunki, julkaisuajankohta tuntematon,) korostetaan perheliikunnan merkitystä ja varhaiskasvatuksen roolia tiedon jakamisessa ja perheiden tiedottamisessa. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluissa tulee ottaa puheeksi liikkuminen, fyysisen aktiivisuuden tavoitteet sekä antaa vinkkejä, miten lapsen motorista kehitystä voidaan tukea. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee myös

osallistaa huoltajia liikuntakasvatuksen ja motoristen taitojen harjoittelun suunnitteluun. Erityisesti perheitä tulee kannustaa liikkumaan yhdessä. (Seinäjoen kaupunki, julkaisuajankohta tuntematon.)

Vuonna 2020 varhaiskasvatukseen osallistui 77 % lapsista (THL, 2021). Piilo-tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksessa vietetty aika on liikunnallisesti aktiivisempaa, kuin lasten vapaa-aika. Varhaiskasvatuksen aktiivisuudella on suuri merkitys varsinkin niille lapsille, jotka liikkuvat kokonaisuudessaan vähän. (Mehtälä ym., 2024, 149.) Varhaiskasvatuksen liikunnalla on siis suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan oppimiseen. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää kiinnittää huomiota erityisesti liikunnan ilon ruokkimiseen, monipuolisuuden sekä uusien taitojen harjoitteluun (Mehtälä ym., 2024, 150).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kuvataan tutkimusprosessin etenemistä. Ensin avataan tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset, jonka jälkeen siirrytään käsittelemään tutkimukseen osallistujia ja aineiston hankintaa. Seuraavaksi avataan tutkimuksen analyysivaihetta ja lopuksi eettisiä ratkaisuja.

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän kandidaatintutkielman tehtävänä on selvittää eri asunympäristöissä eräässä Etelä-Pohjalaisessa kaupungissa asuvien perheiden käsityksiä perheliikunnasta, ja mitä tekijöitä perheet kokevat tärkeiksi perheliikunnan toteuttamisessa. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia ajatuksia perheillä on yhteistyöstä varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa liikuntakasvatuksen näkökulmasta.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kokemuksia perheillä on perheliikunnasta eri asuinympäristöissä?
2. Millaisia näkemyksiä perheillä on varhaiskasvatuksen kanssa tehtävästä yhteistyöstä liikuntakasvatuksen näkökulmasta?

Tutkimuskysymyksiin pyritään löytämään vastaukset laadullisen tutkimuksen keinoin. Tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä kohteena olevien informanttien näkökulmasta. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ihmisten ajatuksista, kokemuksista ja tunteista, sekä ihmisten luomista merkityksistä. (Juuti & Puusa, 2020, 10.)

Tutkimuksen tutkimusote on fenomenologinen, jossa ajatellaan ihmisen olevan ympäröivän sosiaalisen maailman vaikutusten kohteena, sekä itse aktiivisena vaikuttajana. Ihminen luo siten merkityksiä itse ja vuorovaikutuksessa

muiden kanssa. Merkitykset välittyvät myös seuraavalle sukupolvelle. Fenomenologisen tutkimusotteen avulla pyritään selvittämään, miten ihminen kokee sen ilmiön, jonka sisällä elää. (Juuti & Puusa, 2020, 10.)

4.2 Tutkimukseen osallistujat ja tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto kerättiin valitsemalla ensin yhden Etelä-Pohjalaisen kaupungin eri alueilta päiväkodit, joiden johtajilta tiedusteltiin ensin sähköpostitse tai puhelimitse lupaa huoltajien lähestymiseen sähköpostitse. Päiväkodit valittiin ennalta siten, että tutkimuskutsut tavoittaisivat huoltajia sekä maaseudulta että kaupungista. Seitsemän päiväkodin vanhemmille välitettiin kutsu haastattelututkimukseen. Tutkimusta varten haastateltiin neljää (N=4) huoltajaa, jonka perheestä vähintään yksi lapsi osallistuu varhaiskasvatukseen. Tutkimukseen osallistuvat huoltajat valittiin niin, että tutkimusotos sisälsi haastateltavia sekä kaupunki- että maaseutu ympäristöstä. Haastattelurunko laadittiin tutkimuskysymyksien pohjalta teorian tietoa hyödyntäen.

Tutkimuksessa haastateltiin neljää huoltajaa (N=4), joista kaikki olivat naisia. Haastatteluista kaksi pidettiin kasvotusten keskustellen, ja kaksi Teams-sovelluksessa etätapaamisena. Haastattelut äänitettiin haastateltavien luvalla, ja litteroitiin pian haastattelun jälkeen. Litteraatissa huomioitiin haastateltavien yksityisyys ja mahdolliset nimet ja muut tunnistetiedot pseudonymisoitiin. Ensimmäinen haastateltava kirjattiin H1, toinen H2, kolmas H3 ja neljäs H4. Lasten nimet korvattiin joko sanalla ”lapsi” tai lapsi1, lapsi2 tai lapsi3, mikäli lapsia oli useampi. Litteroinnin jälkeen äänitteet poistettiin. Haastattelut toteutettiin toukokuussa 2024, ja haastattelut kestivät keskiarvoisesti 29,5 minuuttia. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 25,5 sivua.

4.3 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimushaastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluina, jotka etenivät teemahaastattelun periaatteiden mukaisesti. Tutkimuksen menetelmänä toimii teemahaastattelu. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 88). Teemahaastattelu valikoitui tutkimuksen

aineistonkeruumenetelmäksi, sillä sen avulla on mahdollista tulkita itse vastausten lisäksi ilmeitä, eleitä ja äänenpainoja. Lisäksi aineistonkeruuta voi säädellä joustavasti, sekä tarkentavien kysymysten esittäminen on mahdollista. (Hirsjärvi, 2009, 205.)

Teemahaastatteluun valikoitiin etukäteen aiheet, joiden pohjalta lähdettiin keskustelemaan haastateltavien kanssa. Tarvittaessa esitettiin lisäkysymyksiä, ja tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 88.) Teemahaastattelun tavoitteena oli saada syvällisempi käsitys haastateltavien ajatuksista ja kokemuksista perheliikunnasta eri asuinympäristöissä, sekä varhaiskasvatuksen kanssa tehtävästä yhteistyöstä

Haastattelun haasteena voi olla se, että se vie aikaa sekä haastattelijalta, että haastateltavalta. Lisäksi haastattelun huonona puolena voidaan pitää haastateltavien mahdollista taipumusta antaa sosiaalisesti suotuisia vastauksia, vaikka ne eivät täysin pitäisikään paikkaansa. (Hirsjärvi, 2009, 206.) Haastattelu menetelmänä antaa mahdollisuuksia rikkaaseen keskusteluun ja aiheen syvällisempään ymmärrykseen. Toisaalta haastattelutilanne saattaa tuntua haastateltavasta ahdistavana ja tuottaa tuomitsemisen tunteen. Arvoihin liittyvä keskustelu saattaa tuntua liian henkilökohtaiselta ja yksityiseltä kerrottavaksi haastattelijalle. (Hirsjärvi, 2009, 206.) Toisaalta sekä haastattelijan että haastateltavan tulkinnat tilanteesta saattavat vaikuttaa haastattelun kulkuun, sekä aineiston laatuun. Haastattelijan tulee luoda avoin, turvallinen ja luotettava ilmapiiri, jotta haastateltavalla on luottavainen olo jakaa kokemuksiaan (Juuti & Puusa, 2020, 10).

4.4 Aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa aineistoa lähdettiin analysoimaan ymmärtämiseen pyrkivän lähestymistavan avulla, jossa hyödynnetään laadullista analyysiä ja päätelmien tekoa (Hirsjärvi, 2009, 224). Analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tuomen ja Sarajärven (2018, 122) mukaan aineistolähtöisessä analyysissä on kolme päävaihetta: aineiston redusointi (pelkistämi-

nen), klusterointi (ryhmittely) ja abstrahointi (teoreettisten käsitteiden luominen). Kerätty aineisto siis pelkistetään, ryhmitellään teemojen mukaan ja niistä luodaan teoreettiset käsitteet.

Juutin ja Puusan (2020, 150) mukaan aineiston analyysi aloitetaan käymällä aineisto huolellisesti moneen kertaan läpi. Analyysi aloitettiin siis perehtymällä aineistoon huolellisesti ja lukemalla sen useasti läpi, ja tekemällä ja alleviivamalla tärkeitä huomioita. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoitiin eli pelkistettiin etsimällä aineistosta oleellisia sisältöjä, pelkistettyjä ilmaisuja. Aineistosta karsittiin tutkimukselle epäolennainen sisältö etsimällä ja värikoodaamalla aineistosta tutkimustehtävään soveltuvia ilmaisuja, ja jättämällä huomioimatta ylimääräiset, tutkimuksen toteutuksen kannalta epäolennaiset kohdat. Värikoodatut ilmaisut listattiin Excel-taulukkoon, ja niistä lähdettiin muodostamaan pelkistettyjä ilmaisuja etsimällä samoja asioita kuvaavia ilmaisuja. Pelkistettyjä ilmaisuja muodostui yhteensä 25.

Seuraavassa vaiheessa, klusteroinnissa, värikoodatut pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään etsimällä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia ilmaisuista (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 124). Ryhmittelemällä samankaltaisia pelkistettyjä ilmauksia kuten ”liikuntakasvatus ja esimerkin näyttäminen” sekä ”tunnekasvatus” ja ”sosiaaliset suhteet” muodostui alaluokka ”liikunnan kasvatuksellinen merkitys”. Alaluokat nimettiin käsitteellä, joka kuvaa sisältöä mahdollisimman hyvin. Alaluokkia muodostui yhteensä 11.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 125) mukaan ryhmittelyä seuraa abstrahointi, eli käsitteellistäminen. Käsitteellistämässä pyritään erottamaan tutkimuksen kannalta keskeinen tieto epäolennaisesta, ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Analyysiä jatketaan yhdistämällä samankaltaisia alaluokkia ja luomalla niistä yläluokkia ja edelleen pääluokkia, joille luodaan oma kuvaava nimitys (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 124). Analyysiä lähdettiin jatkamaan yhdistämällä alaluokkia yläluokiksi. Esimerkiksi yhden yläluokan, ”liikuntaan motivoivat merkitykset” muodostivat alaluokat ”perheliikuntaan kannustavat tekijät” ja ”liikunnan kasvatuksellinen merkitys”. Yläluokkia muodostui yhteensä kuusi.

Yläluokista edettiin muodostamaan yhdistäviä luokkia. Yhdistäviä luokkia muodostui yhteensä neljä: 1. Perheliikunta omaehtoista yhteistä laatuaikaa, joka lisää hyvinvointia ja auttaa lapsia omaksumaan liikunnallisen elämäntavan, 2. Arki ja työelämä perheliikunnan haasteena, 3. Asuinympäristöjen monet mahdollisuudet, 4. Yhteistyö lasten liikuntakasvatuksessa tärkeää.

4.5 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksen toteuttamisessa noudatettiin Tutkimuseettisen Neuvottelukunnan (2023, 11) hyvän tieteellisen käytännön ohjetta. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto, ja näitä periaatteita noudatettiin koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimusta toteuttaessa otettiin huomioon aiempi tutkimustieto, ja huolehdittiin tarvittavista luvista ja suostumuksista, sekä laadittiin tietosuojailmoitus, jossa arvioitiin ja avattiin tutkimuksen eettistä toteuttamista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, 13.)

Tutkimuksen toteutusta varten tarvittavat luvat haettiin kaupungin sivistystoimelta sekä pyydettiin lupa päiväkotien johtajilta tutkimuskutsun jakamiseen. Lisäksi tutkimukseen osallistujille kerrottiin osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta jättäytyä pois missä vaiheessa tahansa, henkilötietojen hallinnasta sekä aineiston asianmukaisesta tallentamisesta, säilyttämisestä ja käsittelystä. Haastateltavilta pyydettiin myös lupa haastattelun nauhoittamiseen ja kerrottiin nauhoitteen tuhoamisesta heti litteroinnin jälkeen. Haastateltaville kerrottiin myös aineiston tuhoamisesta viimeistään joulukuussa 2024. Lisäksi tutkimukseen osallistuville jaettiin joko paperisena tulosteena tai sähköpostiliitteenä tietosuojailmoitus ja tutkimustiedote. Tutkimuksen toteuttamisessa noudatettiin siis hyvien tieteellisten menettelytapojen ohjeistusta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, 13–14).

5 TULOKSET

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen tuloksia tutkimuskysymyksittäin. Ensin käsitellään perheliikunnan harrastamista eri asuinympäristöissä, jonka jälkeen käsitellään huoltajien ja varhaiskasvatuksen välistä yhteistyötä liikuntakasvatuksen näkökulmasta.

5.1 Perheliikunnan harrastaminen eri asuinympäristöissä

Ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli sitä, millaisia kokemuksia perheillä on perheliikunnasta eri asuinympäristöissä. Tulokseksi saatiin kolme teemaa: 1. perheliikunta hyvinvointia lisäävää yhteistä laatu-aikaa, 2. arki ja työelämä perheliikunnan haasteena sekä 3. asuinympäristöjen monet mahdollisuudet.

Taulukko 1. Perheliikuntaa eri asuinympäristössä koskevat tutkimustulokset.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Ulkoilu			
Omaehtoinen liikunta, lenkkeily	Ulkoilu ja yhdessä lenkkeily ja liikkuminen	Perheliikunta enemmän omaehtoista yhdessä liikkumista	Perheliikunta hyvinvointia lisäävää yhteistä laatu-aikaa
Ohjattu yhteinen liikunta vähäisempää	Vähän ohjattua perheliikuntaa		
Yhteinen tekeminen, yhdessä olosta nauttiminen	Perheliikuntaan kannustavat tekijät		
Energian purkaminen			
Hyvinvointi			
Liikuntakasvatus ja esimerkin näyttäminen	Liikunnan kasvatuksellinen merkitys	Perheliikuntaan motivoivat merkitykset	
Tunnekasvatus			
Sosiaaliset suhteet			
Työ ja aika haastaa	Työ ja aika haastaa	Arki haastaa perheliikuntaa	Arki ja työelämä perheliikunnan haasteena
Huoltajan jaksaminen	Huoltajan jaksaminen		
Lapsen/lasten ikä	Lasten ikä ja sairastaminen		
Sairastaminen			
Ympäristö haastaa			
Pitkä välimatka ohjattuihin harrastuksiin tai urheilupaikkoihin	Asuinympäristön muodostamat haasteet	Asuinympäristöissä vähäisesti haasteita	Asuinympäristöjen monet mahdollisuudet
Asuinympäristössä paljon mahdollisuuksia		Asuinympäristöissä paljon mahdollisuuksia perheliikuntaan	
Kaupunkiympäristössä monipuolisesti mahdollisuuksia	Asuinympäristön monet mahdollisuudet		
Luonnossa liikkuminen motivoi	Mahdollisuus liikkua luonnossa		
Luonto lähellä			

Taulukossa 1. käsitellään ensimmäistä tulosta, jonka mukaan perheliikunta on perheen yhteistä laatuaikaa, joka lisää hyvinvointia. Tulosten mukaan perheiden liikunta on yleisimmin ulkoilua ja yhdessä lenkkeilyä tai retkeilyä kävellen tai pyöräillen, sekä leikkimistä. Aineistoesimerkit *"Hyvin ulkoilupainotteista on kyllä tuo leikkiminen ja harrastelu että lapset viihtyy kyllä, ihan sama mikä keli on niin kyllä niinku pihalla ollaan"* ja *"Leikkimistä ulkona ja lenkillä käydään niin että lapsi vähä potkupyöräilee ja mä kävelen, että ne on ne mitä me harrastetaan"*

tuo esiin huoltajien ajatuksia ulkoilusta arkisena perheliikuntana.

Myös ohjattua perheliikuntaa harrastettiin, mutta selvästi vähemmän kuin omaehtoista liikkumista. Perheliikuntaa motivoi mahdollisuus viettää aikaa yhdessä, energian purkaminen sekä lasten ja huoltajien hyvinvoinnin lisääminen. Aineistosta perheliikuntaa motivoivaksi tekijäksi voi nostaa hyvin kuvaavan lauseen: *"No kyllä se on se yhes tekeminen ja sit se että nauttii siitä liikkumisesta ja ulkoilusta"*.

Lisäksi liikuntakasvatus koettiin tärkeäksi arvoksi, ja lasten liikunnallisen elämäntavan omaksuminen koettiin merkitykselliseksi. Lausahdus: *"No mun mielestä se on tosi tärkeätä tuoda jo tosi varhaisesta vaiheesta sitä että liikkumista osaksi arkipäivää ... mitä nuorempana oppii niin se tarttuu omaan elämäntyylisiin"* kuvaa aineistosta liikunnan kasvatuksellista merkitystä. Aineistosta havaittiin myös liikunnan merkitystä tunnekasvatukseen: *"Joskus ylittää itensä ja sellasia juttuja. Mun mielestä se on paras tapa oppia kohtaamaan sellasia pettymyksiä, monesti toki onnistumisiakin"*.

Tutkimuksen toisen tuloksen perheliikuntaa haastaa arki ja huoltajien työssä käyminen. Tulosten mukaan työ ja aika haastaa mahdollisuuksia viettää aikaa yhdessä liikkuen, kuten aineistoesimerkki *"Aika vähäseks välillä kotona ehtii edes hoitopäivien jälkeen olla ulkona kun kotia on pakko välillä järjestää ja ruokaa laittaa"*, osoittaa. Myös huoltajan jaksaminen sekä lasten nuori ikä ja sairastaminen koettiin perheliikuntaa haastaviksi tekijöiksi. *"Mietittiin että esimerkiks vuoden päästä kun L2 on yli kaks, niin helpottaa tosi paljon esimerkiks ulkoilua arkipäivänä."*

Taulukossa 1. havainnollistetaan myös kolmannen tuloksen, eli asuin ympäristön monien mahdollisuuksien sisältöä. Tulosten mukaan asuin ympäristöissä oli melko vähän haasteita. Suurimmat haasteet liittyivät maaseudun pitkiin välimatkoihin ohjatun ja rakennettujen liikuntapaikkojen ääreen ja kokemukseen siitä, että omalla kylällä järjestetä lapsiperheille liikuntaa.

Sen sijaan sekä kaupungissa että maaseudulla koettiin olevan paljon mahdollisuuksia ulkoilla ja liikkua perheenä, kuten *”Omas pihas pystyy tehdä tosi paljo jos miettii talvella ja kevät/kesäjuttuja. Ja jos miettii hiihtoo luisteluu niin ne on ihan tossa tosi lähellä. Asuin ympäristö on kyllä ihan ihanteellinen”* aineistoesimerkki osoittaa. Asuin ympäristön mahdollisuuksia kuvattiin aineistossa muun muassa näin: *”meillä on siinä niin paljo metsää ympärillä, voi lähteä metsään liikkumaan ja siinä on pururataa, leikkikenttää, kaikkia lähellä on se tekonurmikenttä et sinne pystyy mennä pelaamaan.”* Mahdollisuus luonnossa liikkumiseen koettiin tärkeäksi. Myös rakennettujen liikuntapaikkojen mahdollisuus koettiin eduksi.

5.2 Varhaiskasvatuksen kanssa tehtävä yhteistyö liikuntakasvatuksen näkökulmasta

Toinen tutkimuskysymys käsitteli sitä, millaisia kokemuksia huoltajilla on yhteistyöstä varhaiskasvatuksen kanssa liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Taulukossa 2. esitellään tutkimuskysymykseen saatu tulos, jonka mukaan yhteistyötä liikuntakasvatuksessa pidetään tärkeänä.

Taulukko 2. Yhteistyö lasten liikuntakasvatuksessa tärkeää.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Alle kouluikäisen liikuntasuositus toteutuu, ja varhaiskasvatuksen merkitys kokonaisliikuntamäärän toteutumisessa koetaan tärkeäksi.	Kokemus siitä, että liikuntasuositus toteutuu hyvin osin varhaiskasvatuksen panoksen vuoksi	Kokemus yhteistyön tärkeydestä liikuntakasvatuksessa ja lasten liikumiseen panostaminen myös varhaiskasvatuspäivän aikana	Yhteistyö lasten liikuntakasvatuksessa tärkeää
Liikkuva varhaiskasvatus-tavoitteet toteutuu			
Tyytyväisyys yhteistyöhön			
Lasten liikuttaminen koetaan tärkeänä arvona	Yhteistyön tärkeä merkitys		
Vasukeskusteluissa liikumisen huomioiminen	Avoin vuorovaikutus ja liikunnan huomioiminen		
Toiveet ja odotukset			

Taulukosta 2. käy ilmi tulos siitä, miten huoltajat kokevat varhaiskasvatuksen kanssa tehtävän yhteistyön. Huoltajat kokivat lapsen/lasten liikuntasuositusten kolmen tunnin liikuntamäärän toteutuvan todennäköisesti päivittäin, ja liikkuva varhaiskasvatus-ohjelman kahden tunnin liikuntamäärän varhaiskasvatuspäivän aikana toteutuvan hyvin. Liikuntasuositusten toteutumista ja varhaiskasvatuksen merkitystä kuvaa aineistosta nousseet puheenvuorot: *"Mieltii että päiväkotipäiväissä se ehkä tulee kun se on niin strukturoitu se tekeminen, mut sit tälleen kotona ollessa talviaikaan niin voi tehdä vähän tiukkaa. Mut sit tälleen kesäaikaan niin se varmaan kyllä täyttyy. Mut se on aika iso määrä."* ja *"Et kyllä sillä päiväkodillakin on iso merkitys siihen perheen liikuntaan. Koska se on se liikunta mitä ne tekee silloin kun vanhemmat on töis."*

Tulosten mukaan yhteistyöllä on tärkeä merkitys, ja lasten liikuttaminen koetaan tärkeänä yhteisenä arvona, kuten seuraavasta aineistoesimerkistä voi tulkita. *"Ja jos meen hakemaan jo puoli neljältä niin ne on aina jo pihalla silloin. Että se näkyy just vanhemmille niin että siellä arvostetaan sitä että lapset liikkuu."* Tuloksista käy ilmi se, että huoltajat toivovatkin avointa vuorovaikutusta ja liikunnan huomioimista varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa.

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia varhaiskasvatusikäisten lasten huoltajilla on perheliikunnasta maaseutu- ja kaupunkialueilla, sekä millaisia näkemyksiä huoltajilla oli varhaiskasvatuksen kanssa tehtävästä yhteistyöstä liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Tässä luvussa pohditaan tutkimuksen tuloksia ja niistä tehtäviä johtopäätelmiä, sekä tutkimuksen luotettavuutta ja jatkotutkimuskohteita.

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksen tuloksiksi saatiin neljä eri kohtaa: 1. perheliikunta hyvinvointia lisäävää yhteistä laatuaikaa, 2. arki ja työelämä perheliikunnan haasteena, 3. asuin- ympäristöjen monet mahdollisuudet sekä 4. yhteistyö lasten liikuntakasvatuksessa tärkeää.

Ensimmäinen tulos, perheliikunta hyvinvointia lisäävää yhteistä laatuaikaa, on hyvin linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa (Suomen latu, 2021a; Suomen latu, 2021b). Tämän tutkimuksen mukaan perheet liikkuvat omaehtoisesti ja yhdessä ulkoillen, pyöräillen ja retkeillen. Perheliikuntaan motivoi erityisesti yhteinen laatuaika sekä hyvinvointi, kuten myös Suomen Ladun (2021b) tutkimustuloksista käy ilmi. Tutkimuksessa kävi ilmi myös vanhempien motivaatio perheliikuntaan lasten kasvatuksellisesta näkökulmasta, ja sen tavoitteena olikin liikunnallisen elämäntavan opettaminen. Aiemmassa tutkimuksessa (Suomen latu, 2021b) on todettu sama tulos.

Kuten myös aiemmissa tutkimuksissa (Sääkslahti, 2016, Suomen Latu, 2021b) on todettu, pienten lasten perheissä yhdessä liikkumista haastaa huoltajan työ ja arjessa vähäinen aika. Tutkimuksessa huoltajat kokivat arki-iltojen lyhyiden ja huoltajan jaksamisen vaikeuttavan liikkumaan lähtemistä. Tutkimustulosten mukaan huoltajat olivat tyytyväisiä varhaiskasvatuksen kanssa tehtävään yhteistyöhön ja siihen, että varhaiskasvatuksessa lasten liikuntaan panostetaan ja lapset liikkuvat paljon. Huoltajat kokivat varhaiskasvatuksen panoksen lasten

liikuntaan tärkeänä osana liikuntasuosituksen toteutumista arkisin, ja erityisesti ulkoilun suurta määrää arvostettiin. Liikkuva varhaiskasvatus ohjelman kaksi tuntia liikuntaa päivässä- tavoite toteutui huoltajien kokemuksen mukaan hyvin. Tämän tutkimuksen tuloksen perusteella voidaan siis todeta, että varhaiskasvatuksen henkilöstön toteuttamalla liikuntakasvatuksella onkin siis suuri merkitys sille, toteutuuko lasten liikuntasuosituksen kokonaismäärä ja miten lapset pääsevät liikkumaan ja kehittämään taitojaan. Yhteistyötä huoltajat toivovat siis erityisesti sitä, että lapsille tarjottaisiin paljon mahdollisuuksia liikkua ja ulkoilla.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan asuinympäristöissä koettiin olevan paljon mahdollisuuksia perheliikunnalle. Kaupunki-, ja maaseutu ympäristöissä koettiin vain hyvin vähäisiä haasteita. Maaseutu ympäristössä haasteeksi koettiin pitkä matka liikuntapaikoille, kuten urheilukentälle ja ohjattuihin palveluihin. Huoltajien mukaan asuin ympäristön aiheuttamat haasteet olivat vähäisiä, ja pienten lasten kanssa liikkumiseen koettiin ulkoilumahdollisuuksien olevan tärkeä piirre. Mahdollisuus liikkua luonnossa koettiin tärkeäksi.

Tärkein perheliikunnan muoto tutkimuksen mukaan oli ulkoilu ja leikkiminen ulkona. Myös pyöräily ja lenkkeily, sekä retkeily metsässä olivat tärkeitä perheliikunnan muotoja. Luonnon läheisyys ja leikkikenttien ja muiden ulkoilupaikojen läheisyys koettiin tärkeiksi mahdollisuuksiksi, ja sekä kaupunki- että maaseutu ympäristöissä ulkoilumahdollisuudet koettiin hyväksi. Tuloksien perusteella voidaan siis todeta, että sekä kaupunki- että maaseutu ympäristössä ympäristö mahdollistaa perheliikunnan. Tämä tulos ei tukenut aiempia tutkimustuloksia (Mehtälä ym., 2024, 32), joissa todettiin maaseudulla asuvien lasten olevan passiivisempia kuin kaupunki ympäristössä asuvien lasten.

6.2 Luotettavuus ja jatkotutkimuskohteet

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa tulee huomioida totuus ja objektiivisuus (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 158). Tätä tutkimusta toteuttaessa on pyritty tarkkuuteen, totuuden mukaisuuteen ja objektiivisuuteen, mutta tutkijan

omat arvot ja tulkinnat ovat saattaneet vaikuttaa tutkimuksen toteutukseen ja analyysiin.

Tutkimusprosessi on kuvattu tarkasti vaihe vaiheelta raporttiin, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Haastatteluja suunniteltaessa ja toteuttaessa pyrittiin objektiivisuuteen ja siihen, ettei tutkijan oma mielipide tai oletukset tulisi esiin, ja siten vaikuttaneet haastateltavien vastauksiin. Toisaalta haastattelu tutkimusmenetelmänä itsessään on saattanut heikentää luotettavuutta, sillä haastateltavat ovat saattaneet kokea tarvetta vastata sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla tai totuutta muuttellen. (Hirsjärvi, 2009, 206.)

Tutkimusprosessin luotettavuutta pohdittaessa on huomioitava myös se, että analyysivaiheessa tutkimuksesta jätettiin pois osia aineistosta, jotka koettiin epäolennaisiksi tutkimustehtävän kannalta. Luotettavuutta heikentää tutkimukseen osallistuneiden pieni määrä sekä motivaatiotekijä, sillä vapaaehtoiseen tutkimukseen osallistuivat todennäköisesti ne huoltajat, jotka lähtökohtaisesti kokevat aiheen tärkeänä. Tutkimusjoukko ei siis edusta koko kaupungin ja maaseudun asukkaiden näkemyksiä ja kokemuksia aiheesta.

Tutkimuksen aihe on mielenkiintoinen ja tärkeä, ja avasi perheiden mahdollisuuksia ja motivaatiotekijöitä perheliikunnan toteuttamiseen. Tulosten mukaan perheillä on hyvät mahdollisuudet liikkua pieniä lapsia sisältävänä perheenä sekä kaupungissa että maaseudulla. Tutkimuksen tuloksista ei kuitenkaan käy ilmi, miksi aiempien tutkimusten mukaan kaupungissa asuvat alle kouluikäiset lapset ovat aktiivisempia kuin maaseudulla asuvat lapset, myös varhaiskasvatuspäivän aikana (Mehtälä ym., 2024, 41–42). Jatkotutkimuskohteena olisi mielekästä tutkia erityisesti varhaiskasvatuksessa esiintyviä eroja kaupunki- ja maaseutu ympäristön välillä ja pohtia, mistä erot johtuvat. Lisäksi olisi hyödyllistä pohtia huoltajien ja varhaiskasvatuksen välistä kasvatusyhteistyötä myös varhaiskasvatuksen henkilöstön näkökulmasta.

LÄHTEET

- Bryant, L. M., Duncan, R. J., & Schmitt, S. A. (2021). The Cognitive Benefits of Participating in Structured Sports for Preschoolers. *Early Education and Development, 32*(5), 729-740.
<https://doi.org/10.1080/10409289.2020.1799619>
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Telford, A. & Crawford, D. 2011. A longitudinal study of the family physical activity environment and physical activity among youth. *American Journal of Health Promotion 25* (3), 159-167.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita (15. uud. p.). Tammi
- infoFinland.fi. 5.2.2024. Mikä on perhe? Haettu 1.4.2024 osoitteesta
<https://www.infofinland.fi/fi/family/what-is-a-family>
- Kaseva K, Hintsala T, Lipsanen J, Pulkki-Råback L, Hintsanen M, Yang X, Hirvensalo M, Hutri-Kähönen N, Raitakari O, Keltikangas-Järvinen L & Tammelin T. (2017) Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age: A 30-year study. *Journal of Physical Activity and Health 14*, 520-531.
- Liikkuva varhaiskasvatus. 2024. Liikkuva varhaiskasvatus. Haettu 27.4.2024 osoitteesta <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/liikkuva-varhaiskasvatus/>
- Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko, T., Kulmala, J., Kämppi, K. & Tammelin, T. 2023. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki 2024.
- Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet. 2022:2a.
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.

- Seinäjoen kaupunki. (Julkaisuaika tuntematon) Liikuntakasvatus. Haettu 27.4.2024 osoitteesta <https://www.seinajoki.fi/kasvatus-ja-opetus/varhaiskasvatus-ja-esiopetus/tietoa-varhaiskasvatuksesta-2/liikuntakasvatus/liikuntakompassi/>
- Suomen latu & Arvonen, S. (2004). Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Edita.
- Suomen latu Ry. 2021a. Perheliikunta. Haettu 11.2.2024 osoitteesta <https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/perheliikunta.html>
- Suomen Latu Ry. 2021b. Perheliikuntabarometri. Haettu 6.4.2024 osoitteesta <https://www.suomenlatu.fi/media/perheliikuntabarometri-2021-raportti.pdf>
- Suomen ympäristökeskus 2023. 16.2.2023. Kaupunki- maaseutuluokitus. Viitattu 18.4.2024. <https://www.ymparisto.fi/fi/rakennettu-ymparisto/kaupunkiseudut-ja-kaupungistuminen/kaupunki-maaseutuluokitus#harvaan-asuttu-maaseutu>
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. (2016). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2021). Varhaiskasvatus 2020: Varhaiskasvatukseen osallistuneista lapsista enemmistö osallistui kunnan kustantamaa päiväkotitoimintaan. Tilastoraportti 32/2021. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL, 2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021092747152>
- Tilastokeskus. (julkaisuaika tuntematon). Käsitteet. Perhe. Haettu 1.4.2024 osoitteesta <https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen sisällönanalyysi. Vastapaino.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Viitattu 6.3.2024. www.finlex.fi

- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016a. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
- Vehmas, H. 2012. Teoksessa Ilmanen, K., & Vehmas, H. 2012. Liikunnan areenat: Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos.
- Vuorenmaa M, Mäki P, Jääskeläinen S, Kuoppala T, Mäntymaa P (2023) Lasten ja nuorten ylipaino yleistyy asuinalueen maaseutumaisuuden lisääntyessä. Tutkimuksesta tiiviisti 18/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelupohja

Millaista liikuntaa te harrastatte perheenä tai alle kouluikäisen lapsen kanssa?

- Mikä motivoi teitä liikkumaan yhdessä?
- Mikä haastaa mahdollisuuksianne liikkua yhdessä?
- Millaisia mahdollisuuksia teillä on liikkua perheenä asuinympäristössänne?
- Millaisia haasteita teillä on liikkua perheenä asuinympäristössänne?
- Mistä haasteet mielestänne johtuvat?
- Fyysisen aktiivisuuden suositus asettaa tavoitteeksi, että alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään 3h päivässä, 2h kevyesti ja reippaasti, 1h rasittavasti niin että hengästyy. Uskotteko lapsenne liikkuvan suosituksen mukaisesti?
- Liikkuva varhaiskasvatus-ohjelma asettaa tavoitteeksi 2h liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Uskotteko, että se toteutuu lapsenne kohdalla?
- Millaista yhteistyötä toivoisitte vakan kanssa tehtävän lasten liikunnan ja perhelii-kunnan lisäämiseksi?