

Perheliikunta Puumalassa

Jasmin Mannonen



Tekijä Jasmin Mannonen	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Perheliikunta Puumalassa	Sivu- ja liitesivumäärä 56+5
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa lapsiperheiden harrastaman liikunnan nykytila Puumalan kunnassa ja tuottaa tietoa kunnan päätöksenteon ja kehittämistyön pohjaksi nuoriso- ja liikuntapalveluissa. Tarkoituksena oli selvittää millaista perheliikuntaa ja kuinka usein 0-13-vuotiaiden lasten perheissä harrastetaan. Haluttiin tietää myös, mitkä tekijät rajoittavat perheliikuntaan osallistumista. Perheliikunnan taustatekijöistä kysyttiin liikunnan harrastamiseen motivoivia tekijöitä ja sitä kuinka motivoituneita perheet kokivat olevansa liikumaan sekä millaisina he kokivat Puumalan kunnan liikuntamahdollisuudet. Myös innokkuutta tulla ideoimaan uusia palveluja ja kehitysehdotuksia kartoitettiin.</p> <p>Opinnäytetyö suoritettiin kyselytutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin varhaiskasvatuksessa olevien ja alaluokkalaisten lapsien sekä heidän vanhemmilleen suunnatun kyselyn avulla. Aineiston keräys suoritettiin viikon aikana 15.2.–22.2.2016 toimittamalla paperiset kyselylomakkeet päiväkodin ja alakoulun kautta perheisiin. Saatu aineisto analysoitiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä analyysillä.</p> <p>Tuloksista ilmeni, että puumalalaiset lapsiperheet kokivat perheliikunnan enimmäkseen erittäin tärkeäksi tai ainakin kohtalaisen tärkeäksi lapsen liikunnalliseen elämäntapaan soisaalistamisessa. Kyselyyn vastanneet perheet olivat myös varsin motivoituneita harrastamaan perheliikuntaa. Eniten perheliikunnan harrastamista rajoittavaksi koettiin yhteisen ajan puute, mutta silti perheet useimmiten harrastivat perheliikuntaa useita kertoja viikossa. Liikuntamahdollisuudet koettiin Puumalassa hyväksi ja kyselyyn osallistuneista vain harvat olivat halukkaita osallistumaan ideointitilaisuuksiin liikuntapalveluiden kehittämiseksi. Ehdotuksia saatiin kartoitettua kuitenkin jonkin verran tämän kyselyn kautta.</p> <p>Tämän opinnäytetyön avulla saatiin tilannetietoa Puumalan lapsiperheiden perheliikunnan nykytilasta lähes puolelta koko kohderyhmästä kunnan alueella, ja sitä on tarkoitus hyödyntää nuoriso- ja liikuntapalvelujen kehittämisessä. Luonnon läheisyys ja monipuolisen luontoympäristön hyödyntäminen perheliikunnassa ilmeni vastauksista. Nykyinen kasvava ymmärrys ekosysteemipalveluiden välttämättömyydestä ihmisille ja niiden virkistys- ja hyvinvointipalveluiden koko ajan kasvava arvo on erityinen vahvuus Puumalan kunnassa erityisesti lapsiperheille. Puumalan perheliikunnan kehittäminen olisi hyvä kohdistaa entistä enemmän ja monipuolisemmin siihen, että hyödynnetään luontoa perheliikunnan elementtinä.</p>	
Asiasanat Perheliikunta, Puumalan kunta, Perhe	

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	PERHELIIKUNTA.....	3
2.1	Perheliikunnan käsite	3
2.2	Perhe	4
2.3	Perheen merkitys lapsen kasvussa	5
2.4	Perheiden ajankäyttö ja vapaa-aika	6
3	LIIKUNTA TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ LAPSIPERHEEN ELÄMÄSSÄ	8
3.1	Perheiden liikuntasuositukset.....	8
3.2	Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset	9
3.3	Suosittelusten toteutuminen ja suositukset lasten ja nuorten liikunnasta 2014	10
3.4	Valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020...	13
3.5	Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen	14
3.6	Liikunta ehkäisee masennusta	15
3.7	Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaminen	16
3.8	Luonto perheliikunnan elementtinä.....	17
4	LAPSEN LIIKUNTA.....	19
4.1	Liikunnan merkitys lapsen kehityksessä.....	20
4.2	Vanhempien tuki lapsen fyysiseen aktiivisuuteen	21
4.3	Vanhempi lapsen liikuntaan sosiaalistajana	22
5	KUNTA TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ LIIKUNNAN NÄKÖKULMASTA	23
5.1	Lasten hyvinvoinnin ja liikunta-aktiivisuuden seuraaminen	24
5.2	Puumalan kunta	26
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	28
6.1	Kohderyhmä	28
6.2	Tutkimuksen suorittaminen	30
6.3	Kysely	31
6.4	Aineiston käsittely	31
7	TULOKSET	32
7.1	Mitä perheliikuntaa harrastetaan	32
7.2	Motivaatio perheliikuntaan	34
7.3	Millaista liikuntatoimintaa perheet haluaisivat Puumalaan	39
7.4	Lasten liikuntaharrastukset ja toiveet Puumalassa	42
8	POHDINTA	47
8.1	Päätulokset.....	47
8.2	Luotettavuus	49
8.3	Kehittämissuositukset.....	49

8.4 Kehitysideoita Puumalan kunnalle.....	50
Lähteet	53
Liite 1 kysely	58

1 JOHDANTO

Älypuhelimet, televisiot, tabletit, tietokoneet ja niiden sisältämät sovellukset ovat vallanneet lapsiperheiden arjen. Perheiden elämäntavasta on vaarassa tulla entistä passiivisempää. Tätä kehitystä voidaan muuttaa perheliikunnan keinoin.

Liikunnallisen elämäntavan oppiminen on yksi tärkeimpiä asioita, joita vanhemmat kasvattajina voivat lapselleen tarjota. Lapsen terveyden kannalta tämä on erityisen tärkeää. Liikunnan suotuisat vaikutukset terveyden edistämiseksi ovat kiistattomat. Liikunta suojaa lapsen elimistöä aikuisiän diabetekseltä sekä sydän- ja verisuonitaudeilta, puhumattakaan liikunnan merkityksestä mielenterveyden edistämiseksi ja sosiaalisten suhteiden tukemisessa. Perheliikunta tarjoaa jokaiselle vanhemmalle mahdollisuuden turvalliseen ja helppoon yhdessäoloon ja liikkumiseen lapsensa kanssa. Perheenä yhdessä koetut liikuntahetket vaikkapa lähimetsässä kasvattavat lapsen sosiaalista pääomaa ja vuorovaikutustaitoja. Lapsen keho- ja liikuntakokemusten avulla voidaan edistää sekä tukea myös lapsen positiivista minäkuvaa, ja edesauttaa hänen psykomotorista kehitystään. (Zimmer 2011, 13, 24, 26, 57, 156.)

Puumalan kunnalla oli tarve selvitykseen perheliikunnan nykytilasta. Kunnassa nuoriso- ja liikuntapalvelujen vastuualueen kärkitavoitteeksi oli määritelty: ”Selvitetään, millä toimenpiteillä eri-ikäisten kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta voidaan tukea ja lisätä, huomioiden kuntalaisten oma osallisuus liikuntapalvelujen tuottamisessa” (Puumalan kunta 2016).

Tuoreessa liikuntasuosituksessa vuodelta 2014 todetaan, että vanhempien rooli lastensa kannustamisessa liikuntaan on erittäin tärkeä ja vanhemmille tulee tarjota tietoa sekä keinoista lisätä liikkumista perheen kesken, että tietoa lasten liikkumisen hyödyistä. Myös arkiliikunnan merkitys päivittäisissä rutiineissa tulee olla vanhempien tiedossa. (Liikuntasuositus kouluikäisille. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014, 18.)

Pitkittäistutkimusten mukaan suomalaiset lapset ja nuoret harrastavat sekä omaehtoista, että urheiluseurojen puitteissa järjestettyä liikuntaa enemmän kuin aiemmin. (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2000; Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007.) Lasten ja nuorten liikkumisen määrästä löytyy myös toisenlaista tietoa ”Vapaa-ajan hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan useudessa oli nähtävissä iän mukaista vähenemistä lähes kaikkina tutkimusvuosina ajanjaksolla 1986–2010”. Mielestäni huomion arvoista on se, että lasten ja nuorten liikuntaa tutkittaessa esiin tulee murrosikää kohti li-

sääntyvä hiipuva liikunnan määrä. Drop- off- ilmiön eli nuorten iänmukaisen liikunnan vähenemisen ehkäisy on aloitettava jo varhain lapsuudessa. Yleisesti tiedetään, että lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuus korreloi positiivisesti aikuisiän liikuntaan. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 24).

Sosiaali- ja Terveysministeriö (STM) on kesäkuussa 2015 antanut kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Suosituksessa todetaan perheliikuntaa koskien seuraavaa: ”Vanhempien on tarjottava lapselle mahdollisuus toteuttaa itseään aktiivisesti kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Annetaan lapselle ja nuorelle mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan, joka jatkuu läpi koko elämän”. Myös vanhempien antamaa esimerkkiä liikunnallisuuden korostetaan: ”Lapset nauttivat, kun asioita tehdään yhdessä. Toimikaa myös omassa arjessanne aktiivisesti. Vähentäkää ja tauottakaa omaakin paikallaanoloanne ja istumistanne, myös silloin, kun vietätte aikaa lapsen kanssa” (STM 2015 17, 21.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa perheliikunnan nykytila Puumalassa kyselytutkimuksen avulla ja selvittää, miten lapsiperheiden liikunta-aktiivisuutta voitaisiin paremmin tukea ja lisätä. Tarkoituksena on myös löytää tapoja, miten voidaan huomioida lapsiperheiden oma osallisuus liikuntapalvelujen tuottamisessa.

2 PERHELIIKUNTA

Perheenjäsenet ovat liikkuneet yhdessä kautta aikojen. Vanhemmat ovat opettaneet lapsilleen erilaisia taitoja liittyen arkeen ja samalla liikkuneet enemmän tai vähemmän tietoisesti. Monet luontoliikuntaan liittyvät aktiviteetit, kuten kaikenlainen keräily ja luonnossa selviäminen ovat tällaisia taitoja. Samalla omasta lapsuudesta on muisteltu mukavia asioita tai tarinoita; lauluja loruja tai leikkejä ja opetettu niitä tuleville sukupolville. (Arvonen 2003, 46.) Perheliikuntaa markkinoitiin lasten tarpeista lähtevänä, virkistävänä yhdessä olona, mistä ei aiheudu suorituspaineita jo vuonna 1982 tehdyssä lapsiraportissa (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 1982). Ensimmäinen MLL:n julkaisema perheliikuntaopas on samalta vuodelta ja siitä lähtien perheliikuntaa on järjestetty ja kehitetty ympäri Suomen. 1980-luvulla kyse oli lähinnä urheiluseurojen ja työväenopistojen järjestämästä ohjatusta perheliikunnasta. Varhaisimpia äiti-lapsi-voimisteluryhmiä löytyy Suomen Voimisteluliitolta jo 1920-luvulta. Luontoliikunta toimintaa Suomen Ladun puolesta on järjestetty perheille myös 1940-luvulta asti. Pienten lasten ja aikuisten yhteistä jumppaa sekä perheliikuntaa on järjestetty aikojen saatossa naisvoimisteluseurojen ja monien seurakuntien toimesta. (Arvonen 2004, 47; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 293–294.)

Nykyään perheliikunnan kehittäminen on hyvin organisoitua. Vuonna 2000 Sosiaali- ja terveysministeriö asetti terveyttä edistävän liikunnankehittämistoimikunnan (TELI). Sen tehtäväksi annettiin laatia ohjelma terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseksi vuosina 2001–2005. TELI:n kehittämissuunnitelmista perheliikunta oli yksi keskeisin. Suomen Latu ry, Kunto ry, Nuori Suomi ja SVoLi jatkoivat yhteisiä kokoontumisia perheliikunnan tiimoilta. Näin kyseisestä työryhmästä muotoutui perheliikunnan valtakunnallinen edistämiskeskus. (Hautala, 2012.)

2.1 Perheliikunnan käsite

Tuoreimmat perheliikunnan määritelmät löytyvät muutaman vuoden takaa. Suomen Perheliikuntaliitto ry määrittelee nettisivustollaan perheliikunnan seuraavasti: ”Perheliikunta on kaikenikäisten perheenjäsenten yhdessä liikkumista. Hyvä perheliikunta on toiminnallista, aktiivista, elämyksellistä, sosiaalista, vuorovaikutuksellista ja turvallista. Perheliikuntaa voidaan toteuttaa organisoituna erilaisina tapahtumina, kerhotoiminnan muodossa tai ihan vaan spontaanisti oman perheen kesken vaikka lähimetsässä!” (Perheliikuntaliitto ry 2013.)

Perheliikuntaverkoston määritelmä perheliikunnalle painottaa enemmän perheliikunnan arkista luonnetta ja helppoa toteuttamista. ”Omaehtoinen perheliikunta on spontaania ja edullista kotona ja lähiympäristössä toteutuvaa arjen fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi leikkien ja hyötyliikunnan avulla. Se rytmittää arkea olematta tiukasti aikatauluihin sidottua. Yhteiset iltakävelyt, uimareissut, jumppahetket ja eväsretket ovat myös läheisyyttä ja läsnäoloa, kiireetöntä kohtaamista.” (Arvonen, Karvonen & Räike, 2007, 5.)

Perheliikunnan tavoitteena on sekä lasten, että aikuisten terveystason kehittäminen ja ylläpitäminen, kasvatustyön tukeminen ja perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen parantaminen sekä lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen. Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, missä koko perhe ja lähipiiri mukaan lukien lapset, vanhemmat, iso- vanhemmat ja ystävät harrastavat liikuntaa yhdessä. Parhaimmillaan perheliikunta toteutuu lähiympäristön mahdollisuuksia hyödyntäen sekä sisällä että ulkona. Se voi olla myös päiväkotien, koulujen, leikkipuistojen, yritysten ja yhteisöjen perheliikuntapäiviä tai lomaliikuntaa perheille. (Hautala, 2012.)

2.2 Perhe

Tilastokeskuksen mukaan perhe määritellään seuraavasti: ”Perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot, sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia.” Perheeksi lasketaan korkeintaan kaksi perättäistä sukupolvea, jotka muodostetaan lähtien laskemaan nuorimmasta sukupolvesta taaksepäin. Lapsiperheitä ovat perheet, joissa kotona asuu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi.” (Tilastokeskus 2014.)

Perheliikuntaa tarkasteltaessa perheen merkitys on keskeinen. Tutkimusten mukaan vapaa-aikaa halutaan viettää perheenjäsenten kesken ja perhe koetaan tärkeänä. Myös ihmisten suhtautuminen perheeseensä on aikaisempaa myönteisempää. (Jallinoja 2009, 49–50.) Nykyperheissä perhearvoja kannatetaan. Tällä hetkellä moni suomalainen toivoo saavansa useita lapsia. 1990-Luvun alussa olleiden lamavuosien jälkeen suomalaisten nuorten aikuisten arvomaailmassa työn merkitys korostui. Mutta samalla vahvistui myös perheen merkitys. Perhebarometrin mukaan lähes puolet (45 %) suomalaisista naisista ilmoitti ihanteelliseksi lapsiluvukseen kolme tai useampia lapsia. Perheitten lapsilukumäärä on kasvussa. (Miettinen & Rotkirch 2012, 13.)

Viimeisimmän Väestöliiton julkaiseman perhebarometrin (vuodelta 2012) mukaan ajankäytön muutokset kotitöissä tai lastenhoidossa osoittavat vanhempien haluavan edelleen

panostaa perheeseen ja lasten kanssa vietettyyn aikaan. Erityisesti perheen kanssa vietettyä kiireetöntä aikaa arvostetaan. (Miettinen & Rotkirch 2012, 127.)

2.3 Perheen merkitys lapsen kasvussa

Perhe vaikuttaa lapseen, koska vanhempien ja lapsen välillä yleensä vallitsee voimakas kiintymys. Matkimme enemmän henkilöä, johon olemme kiintyneitä. Vanhemmat voivat vaikuttaa lapseensa joko tietoisesti tai tiedostamattaan. Usein tiedostamaton vaikutus toteutuu mallin kautta. On osoitettu, että esimerkiksi tapa kasvattaa lapsia siirtyy sosiaalisena perintönä sukupolvelta toiselle. Työnteon ja rahankäytön mallit, sekä vapaa-ajanvieteiden mallit siirtyvät. Myös asenteet ja arvot omaksutaan pääasiassa lapsuuden perheestä, vaikka vanhemmilla ei olisikaan ollut aikomusta siirtää niitä lapsilleen. Toisaalta taas vanhemmat voivat tietoisesti antaa mallin tai opettaa lapsiaan. Esimerkiksi isä ottaa mukaan sunnuntaisin hiihtoretkelle tai äiti opettaa pyöräilemään. Vanhemmat toimivat suhteessa lapseensa ennen kaikkea mahdollistajina ja rajoittajina. Vanhempi voi myös vahvistaa tai rangaista lasta toiminnasta. Tämä voi tapahtua myös lievemmin osoittamalla hyväksyntää tai paheksumalla lapsen tekemistä, ja sitä kautta vanhemmat vaikuttavat lapsensa uskoon itseensä ja kykyynsä selvitä erilaisissa tilanteissa, kuten liikunnassa. (Hurme 2008, 148–150.)

Kasvatustieteologiat perheissä ovat ajansaatossa muuttuneet. Vanhassa maaseutukasvatuksessa nähtiin lapsen kasvattaminen luonnonmukaisena tapahtumana, johon vanhemmat eivät juuri voineet vaikuttaa. Vanhempien tehtävänä oli antaa fyysistä hoivaa ja moraalista ohjausta. Tämän päivän kasvatusta nähdään projektina, jossa oikeilla virikkeillä ja ohjauksella merkittävästi voidaan edistää lapsen kehitystä. Virikkeiden tarjoamisen tulee olla lapsen kiinnostuksen ja kykyjen mukaista. Jos vanhemmat jatkuvasti tarjoavat liikaa ja suorituskeskeisesti korostunutta tekemistä lapselleen, hänellä ei ole mahdollisuutta kehittyä rauhassa. Lapsen maailmasta tulee liian aikuiskeskeinen ja häneltä häviää kyky leikkiä lapsen maailmaan olennaisesti kuuluvia mielikuvitusleikkejä. (Hautamäki 2004, 21; Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 2004, 83.)

Lapsisukupolvet olivat aina voineet edellisiä paremmin, kunnes kehitys sai käänteen 1990-luvun puolivälissä laman jälkeen. Silloin pahoinvoivien lasten määrä alkoi kasvaa. Myös lapsiperheiden taloudellinen tilanne ja perheiden tukipalvelut heikkenivät. Samaan aikaan lasten pahoinvointia laman jälkeen lisäsivät perushoivan puute, itsearvostuksen pulmat ja päivittäinen fyysis-psykykinen oireilu. (Hautamäki 2004, 17.)

Nykyään ihmisten vapaa-aika määritellään yhä enemmän yksityisestä elämäntilasta käsin, jolloin perhe sekä läheiset ihmissuhteet korostuvat. Vapaa-aika ei enää vain rytmitä

arkea ajallisesti, vaan siitä on tullut myös laadullinen elementti. Perheen kokeminen tärkeäksi on kasvanut voimakkaasti 1990-luvun alusta. Myös vapaa-aikaa ja harrastamista pidetään koko ajan tärkeimpinä työhön nähden. Siten niistä on tullut yhä merkittävämpiä elämän rakentamisen lähtökohtia. Samalla on noussut esille ristiriitaa voimistuvan perheeseen suuntautumisen ja valintojen yksilöllistymisen välillä. (Liikkanen 2009, 9-10.)

Jallinoja tarkastelee perheen sisäistä sosiaalisuutta ja perheen tärkeäksi kokemista, jota hän kutsuu perhemyönteisyydeksi. Hänen mukaansa ” tutkimus osoittaa, että suomalaisien mielissä perhe ja vapaa-aika kuuluvat yhteen: suomalaiset haluavat viettää vapaa-aikaa perheen kanssa ja niin he myös tekevät”. Hän katsoo osan suomalaisista olevan erityisen perhemyönteisiä. Perheyhteisön luonne on kuitenkin muuttumassa enemmän kohti kahdenkeskistä kanssakäymistä, jonka ylläpitäjänä naisten merkitys on korostunut. (Jallinoja 2009, 12.)

Kasvatuksellisesti perheliikunnassa toteutuu lapsilähtöisyys. Lapsilähtöinen kasvatus on lapsen kehitystarpeiden ymmärtämistä, ei lapsen ehdoilla toimimista. Jos vanhemmilla on tietoa lapsen kehityksestä, se auttaa lapsilähtöisyyden toteutumista. Lapsen kasvaessa vanhemmat tunnistavat lapsensa tarpeet ja antavat emotionaalista tukea. Sopivasti kannustamalla, lohduttamalla ja rohkaisemalla vanhemmat asettavat lapsensa toiminnalle hänen ikäkauteensa sopivat rajoitukset. (Pulkkinen 2002, 142.)

2.4 Perheiden ajankäyttö ja vapaa-aika

Kaikilla on kokemuksia vapaa-ajasta, ainakin mielikuva siitä mitä se voisi olla. Yleensä vapaa-ajan ajatellaan olevan jotain hyvää ja tavoiteltavaa, omaa ja iloa tuottavaa aikaa. Kuitenkin ajatus vapaa-ajasta on historiallisesti nuori. Maatalousyhteiskunnassa vapaa-aikaa saatettiin pitää laiskotteluna ja turhana aikana. Mutta erityisesti palkkatyöyhteiskunnan kehittymisen myötä vapaa-aika eriytyi ja sitä on vaikea käsitellä erikseen työn käsitteestä. Kiireisen elämän pyörteissä saatetaan myös lohduttautua sanomalla: ”no, ei ainakaan ole vapaa-ajan ongelmia”. Mitä enemmän vapaa-aikaa on, sitä enemmän siitä on alettu myös huolestua. Vapaa-aika ja työ ovat modernin yhteiskunnan abstrakteja järjestelmiä, joiden kehukseen arkielämä järjestyy. Ihmisten ja perheiden elämäntyyliä määräytyvät nyky-yhteiskunnassa pitkälti näiden järjestelmien mukaan. (Liikkanen 2009, 7.)

Väestöliiton perhebarometriin perustuvassa tuoreimmassa tutkimuksessa 2011 havaittiin, että lapsiperheiden ajankäytössä on tapahtunut myönteistä kehitystä. Perheissä kiireen tunne on vähentynyt ja perheelle on onnistuttu antamaan myös enemmän aikaa. Ajankäytön kannalta keskeisiä asioita ovat lähellä oleva perhepäivähoito, päivähoito ja koululaisien iltapäivätoiminnan saatavuus. Miehet ovat ottaneet entistä enemmän vastuuta etenkin

lasten hoidosta. Uusien teknologisten keksintöjen yleistyminen perheiden arjessa haastaa perheen kanssa ja kotona vietettyä aikaa, sillä kotona voi jatkaa työpäivää päätteiden ääressä ja puhelimen tavoitettavissa. Työajan joustoja kaivataan lisää ja etätöiden tekemistä arvostetaan. Ne ovat tärkeitä mahdollisuuksia lapsiperheiden arjen hallinnassa. Näissä, sekä tietotekniikan hallinnan suhteen, ollaan menossa parempaan suuntaan. (Miettinen, Rotkirch 2012, 9-10.)

Vanhempien kiireen kokemusta on tutkittu jo vuodesta 1999, todetaan Väestöliiton perhebarometrissa. Siinä käy yllättäen esille jatkuvasti kiirettä kokeneiden osuuden väheneminen työssäkäyvillä 2000-luvun alusta nykyhetkeen. Erityisesti kiire on vähentynyt pienten lasten äideillä ja kouluikäisten vanhemmilla. Myös isien kiire oli hieman vähentynyt. Valtaosalle perheistä kuitenkin kiire on ainakin satunnaisesti osa arkea. Kiireisempiä ovat ansiotyössä käyvät. Kiireen kokeminen on harvinaisempaa, jos ei käy työssä. Työssä käyvät äidit olivat selvästi kiireisempiä, kuin kotona olevat pienten lasten äidit. (Miettinen, Rotkirch 2012, 21–22.)

3 LIIKUNTA TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ LAPSIPERHEEN ELÄMÄSSÄ

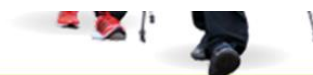
Yhteiskunnalliset muutokset ovat viime vuosikymmeninä vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää merkittävästi. Tietoteknisten laitteiden määrän nopea lisääntyminen on passivoinut lapsia. Runsaiden ulkoleikkien sijaan lapsi istuu usein sisällä tietokoneen, konsolipelien tai television kanssa pelaten ja puuhaten. (STM 2005,17,7.)

Viimeisen kymmen vuoden ajanjaksolla peruskouluikäisten arkisin ja viikonloppuisin kokonaisuudessaan tietokoneella vietetyssä tai television katseluun käyttämässä ajassa poikien kohdalla ei ole tapahtunut suurtakaan muutosta. Television katselusta on kuitenkin siirrytty enemmän tietokoneen ääreen. Perhebarometrin mukaan kokonaisuudessaan poikien kohdalla ruutu-aika on jopa hieman vähentynyt. Tytöillä ilmiö on samankaltainen. Television katselusta on siirrytty enemmän tietokoneelle. (Miettinen & Rotkirch. 2012,106.)

3.1 Perheiden liikuntasuositukset

Liikuntaa koskevat suositukset alle kouluikäisille löytyvät jo vuodelta 2005. Silloin todettiin, että 2000-luvun alun liikuntamäärillä lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys olivat vaarantuneet. Tämän takia Nuoren Suomen kokoama varhaiskasvatuksen ja liikunnan asiantuntijaryhmä laati varhaiskasvatuksen valtakunnalliset liikunnan suositukset yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön kanssa. Vaikka suositus painottuikin päivähoitoon, se oli tarkoitettu ohjaamaan kaikkea alle kouluikäisten kasvatustoimintaa, myös perheitä (Kuva1). (STM 2005,17,7.)

PÄIVITTÄISEN LIIKUNNAN VÄHIMMÄISSUOSITUKSET:

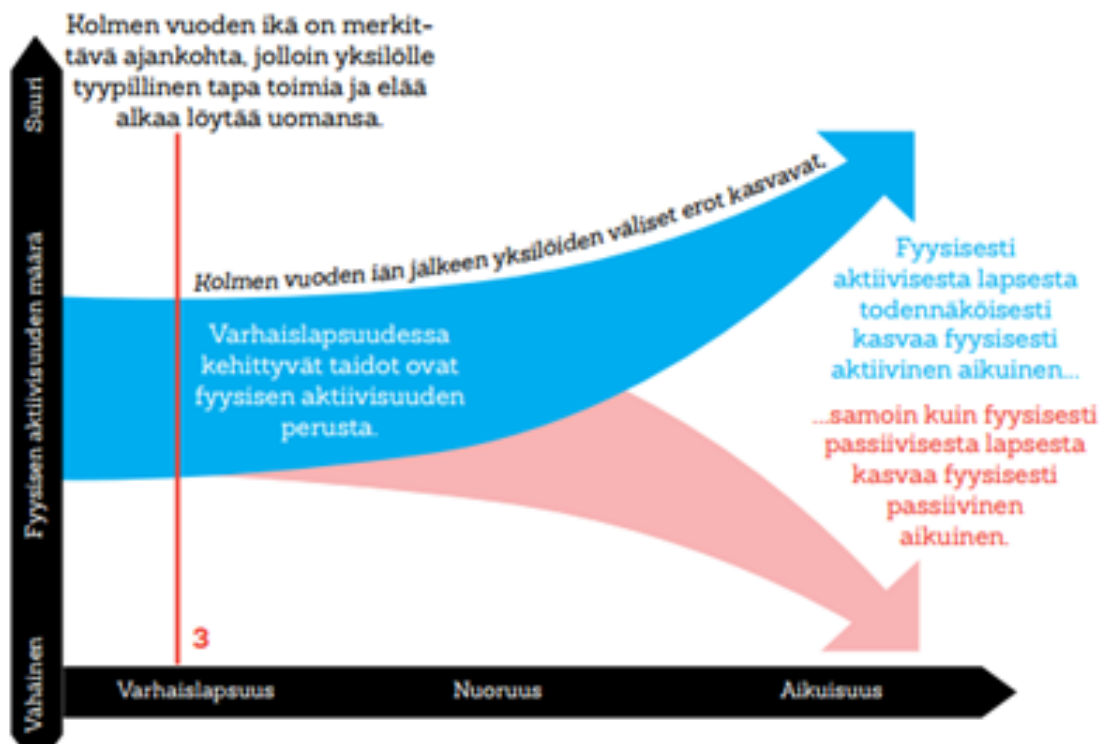


Alle kouluikäinen 0–6	Alakouluikäinen 7–12	Nuori 13–18	Aikuinen 18–64	Ikääntyvä yli 65
vähintään 2 tuntia päivässä	vähintään 1–2 tuntia päivässä	vähintään 1 tunti päivässä	vähintään 0,5 tuntia päivässä	kävelyä päivittäin
monipuolisesti motorisia perustaitoja	monipuolista ja ikään sopivaa	ikään ja taitotasoon sopivaa	kestävyysliikuntaa 2,5 h reippaasti tai 75 min rasittavasti	2–3 kertaa viikossa • lihasvoimaa • tasapainoa • notkeutta
liikuntataitojen opettelua			2 kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa	
Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki 2005. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita; 2005:17)				
Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki 2008. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry)				
Terveysliikuntasuositukset. Liikuntapiirakat 18–64-vuotiaille ja yli 65-vuotiaille. (UKK-instituutti, uusittu 2009)				

Kuva 1 Päivittäisen liikunnan vähimmäissuosituksset (Arvonen, Karvonen & Räike 2007, 4.)

3.2 Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksset vuodelta 2005 linjasivat vähimmäismääräksi päivittäiselle reippaalle liikunnalle alle kouluikäisillä kaksi tuntia. Päiväkotipäivän toteutunut reippaan fyysisen aktiivisuuden määrä jää todellisuudessa kuitenkin alle puoleen tuntiin. Liikkuvan tai liikkumattoman lapsen polku alkaa jo niinkin varhain kuin kolmen ikävuoden iässä (Kuva 2). (Karvonen, Sääkslahti, Pönkkö, Fonsén, Kempainen, Soukainen, Palosaari, Korhonen & Ketola 2015, 6-8.)



Kuva 2 Liikkumattoman lapsen polku alkaa varhain (Karvonen ym. 2015,7.)

Varhaiskasvatuksen muuttamiseksi liikkuvammaksi perustettiin vuoden 2012 asiantuntijaverkosto; Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin -verkosto, jonka tehtäväksi tuli valtakunnallisen, yksinkertaisen ja helposti toteutettavan liikkumis- ja hyvinvointisuunnitelman luominen varhaiskasvatukseen. Liikkeelle lähdettiin verkostotyön keinoin kutsumalla eri tahoja mukaan. Pilotointi alkoi 2013 ja vuonna 2015 mukana oli jo 15 kuntaa ja 70 yksikkötason toimijaa.

Verkosto rakensi ohjelman, jolla varhaiskasvattajia autetaan kehittämään lasten liikuttamiseen liittyviä asioita, alkaen käytännön työvälineistä. Muun muassa julkaistiin työkirjoja, joissa esitellään hyviä, toimiviksi koettuja käytäntöjä. Verkosto on päässyt myös ottamaan kantaa uusittuun varhaiskasvatuslakiin (varhaiskasvatus siirrettiin hallinnollisesti vuonna

2014 opetus- ja kulttuuriministeriön alaisuuteen sosiaali- ja terveysministeriöstä) Lopullisena pyrkimyksenä on vuoteen 2020 mennessä, että kaikki Suomen kunnat ja varhaiskasvattajat ovat mukana tässä verkostossa. Juurikin 2016 tulossa olevat, uusien esiopetuksen opetussuunnitelmien perusteella tehdyt opetussuunnitelmat esiopetuksessa, sisältävät painotuksen liikkumiseen ja liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. (Karvinen ym. 2015, 10–15.)

Suomalaiset suositukset, joiden mukaan tavoitteena on alle kouluikäisillä kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin, eivät kuitenkaan ole tähän asti huomioineet sitä, että tämän lisäksi tulisi istumista ja paikallaanoloa myös välttää. Monissa muissa maissa suositus on kolme tuntia ja kantaa on otettu istumisen ja paikallaolon rajoittamiseksi. Näitä arvioitaessa on huomioitava myös ruutuajan rajoittaminen ja passiivinen median käyttö. Aikuisten mielikuva liikkuvista lapsista ei pidä paikkaansa, koska yliarvioimme helposti sekä omaa, että lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. (Karvinen ym. 2015, 25.)

3.3 Suositusten toteutuminen ja suositukset lasten ja nuorten liikunnasta 2014

Tuorein tilannekatsaus lasten ja nuorten liikunnasta Suomessa on koottu yhteistyössä kuuden tutkimuslaitoksen kesken. Työtä ovat koordinoineet Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta ja LIKES – tutkimuskeskus. Työryhmän jäsenet ovat suomalaisia lasten ja nuorten liikunnan tutkijoita ja asiantuntijoita. Katsaus seuraavine suosituksineen on julkaistu 2014. (Lasten ja nuorten liikunta, 2014, 5.)

Kouluikäisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla (Kuva 3). Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutu-aika saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.



Kuva 3. Liikuntasuositus kouluikäisille. (Liikuntasuositus kouluikäisille. 2014, 7.)

Suomessa haasteena on erityisesti liikkumisen väheneminen murrosiässä. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden suhteen:

- ”Suurimman osan suomalaisista lapsista ja nuorista tulisi liikkua enemmän.
- Lasten ja nuorten arkeen tulisi sisältyä omatoimista aktiivista leikkiä ja liikuntaa, aktiivisia koulumatkoja, sekä osallistumista organisoituun liikuntaan ja urheiluun.
- Fyysisen aktiivisuuden edistäminen tulisi ottaa huomioon kaikissa Suomen päiväkodeissa ja kouluissa.
- Liikunnan edistämisen tulisi kohdentua erityisesti vähiten liikkuviin lapsiin ja nuoriin.
- Murrosiässä liikunta vähenee voimakkaasti, joten huomiota tulisi erityisesti kiinnittää siirtymävaiheisiin alakoulusta yläkouluun ja yläkoulusta toisen asteen oppilaitoksiin.
- Vanhempien, päivähoiton henkilökunnan, kouluhallinnon ja poliittisten päättäjien tulisi suunnitella liikuntatoimintaa yhdessä lasten kanssa.”

(Liikuntasuositus kouluikäisille, 2014, 9.)

Fyysisen kokonaisaktiivisuuden lisäksi kuuden tutkimuslaitoksen kokoamassa tuoreessa katsauksessa arvioitiin lasten ja nuorten liikunnan osa-alueista myös seuraavia: organisoitu liikunta ja urheilu, omatoiminen liikunta, koulumatkat, istuminen ja ruutu-aika, perhe ja

kaverit liikuttajina, koulu liikuttajana, kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö ja valtakunnan tason toimenpiteen liikunnan edistämiseksi. (Liikuntasuositus kouluikäisille, 2014, 4-5.)

Kouluajan ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolella tapahtuvaa suomalaisten lasten ja nuorten omatoimista liikkumista ei ole juurikaan kartoitettu, minkä vuoksi johtopäätösten tekeminen on rajallista. Kuitenkin suositukseksi päädyttiin antamaan, että omatoimista liikuntaa tulisi lisätä. Koulujen ja päiväkotien pihat tulee suunnitella entistä paremmin liikkumisen mahdollistaviksi sekä koulupäivän aikana, että vapaa-ajalla. Myös vanhemmille tulee tiedottaa lähiliikuntapaikkojen tarjoamista mahdollisuuksista. (Liikuntasuositus kouluikäisille, 2014, 13.)

Tietokone- ja konsolipelien runsas pelaaminen erityisesti viikonloppuisin on pääasiassa poikien ongelma. Pojat ja tytöt käyttävät tietokonetta muuhun (esim. internetin selailu, chat, sähköposti ja läksyt) jokseenkin yhtä paljon. Suositusten mukaan vanhempien tulee asettaa kotona lapsille rajat ruutuajalle. Koulussa oppilaita tulee kannustaa menemään ulos välitunneilla. Oppituntien aikana tulee tarjota mahdollisuuksia tauottaa istumista ja työskennellä seisten. Toiminnallisia opetusmenetelmiä tulee lisätä, jotta liikkumattomuus vähenee koulupäivän aikana. (Liikuntasuositus kouluikäisille, 2014, 17.)

Terveyttä edistävä liikuntaseura – tutkimuksen kyselytulosten mukaan 2013 (n=1532) 93 % 14–16 –vuotiaista ilmoitti, että ainakin toinen vanhempi kannustaa heitä liikkumaan tavallisella viikolla. 79 % ilmoitti vanhempien kuljettavan heitä liikunta harrastuksiin. Kaverien kanssa liikuntaa harrastaa noin puolet lapsista ja nuorista. Tuore suositus toteaa, että vanhempien rooli lastensa kannustamisessa liikkumaan on mitä tärkein. Myös vanhemmille tulee tarjota tietoa yksinkertaisista keinoista lisätä liikkumista perheen kesken, sekä tietoa lasten liikkumisen hyödyistä. Aitoja liikuntaleikkejä tai –pelejä ei voida korvata aktiivisilla tietokone- ja videopeleillä, vaikka niillä voidaan vähentää liikkumatonta aikaa. Myös arkiliikunnan merkitys päivittäisissä rutiineissa tulee olla vanhempien tiedossa. Tytöille erityisesti tulisi kehittää ohjelmia, jotka lisäävät liikkumista ja motorisia taitoja kaverien tukea apuna käyttäen. (Liikuntasuositus kouluikäisille, 2014, 18.)

Liikkuva koulu -ohjelmassa oli mukana lukuvuoden 2013- 2014 aikana noin viidennes kaikista Suomen peruskouluista eli noin 500 peruskoulua. Alakoululaiset viettävät välitunnit ulkona, mutta yläkoulun oppilaista vain neljännes. (TEAvisari, 2014.) Suositusten mukaisesti kaikessa kasvatuksessa ja koulutuksessa olisi huomioitava fyysisen aktiivisuuden edistäminen. Koulujen liikuntatuntien määrää tulisi lisätä ja koulupihoja tulisi kehittää lähi-

liikuntapaikoiksi, joita kaikki asukkaat voivat käyttää kouluajan ulkopuolella. Liikuntatunneilla viihtymiseen olisi panostettava käyttäen entistä enemmän tehtäväsuuntautuneita harjoituksia. Sisäisen motivaation syntymistä voidaan edistää toiminnalla, joka korostaa autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Toiminnassa on hyödyllistä onnistuneiden kokemusten ja toimintamallien jakaminen. (Lasten ja nuorten liikunta, 2014, 21.)

3.4 Valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020

”Suomalaisessa yhteiskunnassa on suuri tarve istumisen vähentämiselle ja liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle” todetaan yhteisessä 2013 annetussa valtakunnallisessa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjauksessa. Vaikka vapaa-ajan liikuntaharrastuksia lapsilla ja aikuisilla onkin melko aktiivisesti, on todettu lasten olevan paikoillaan 60 % ajastaan ja aikuisten jopa 80 %. Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistyö oli alkanut 2000-luvun alussa ja toimivan poikkihallinnollisen yhteistyön ansiosta ja 2002 ja 2008 tehtyjen Terveyttä edistävien liikunnan periaatepäätösten jatkumona julkaistiin linjausten visio ulottuen vuoteen 2020 siitä, että suomalaiset liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän koko elämänsä aikana. Seuraavat näkökulmat ovat visiossa keskeisiä:

- ”1) Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ymmärretään yksilön ja yhteiskunnan terveyden, hyvinvoinnin ja kilpailukykyyn perusedellytyksenä.
- 2) Eri hallinnonaloilla ja organisaatioissa luodaan mahdollisuudet fyysisesti aktiiviseen elämään.
- 3) Fyysisen aktiivisuuden edistäminen perustuu sidosryhmien välisiin kumppanuuksiin, toimiviin rakenteisiin ja hyvään johtamiseen.
- 4) Sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden tekijät tunnistetaan ja niihin vaikutetaan tehokkaasti.
- 5) Yksilöt tarttuvat parantuneisiin mahdollisuuksiin lisätä jokapäiväistä liikettään.
- 6) Suomi on entistä vahvempi fyysisesti aktiivisen kulttuurin mallimaa Euroopassa.”

”Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu neljä linjausta:

Linjaus 1. Arjen istumisen vähentäminen elämänsä aikana.

Linjaus 2. Liikunnan lisääminen elämänsä aikana.

Linjaus 3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä

sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Linjaus 4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.”

(Muutosta liikkeellä, STM 2013,4.)

3.5 Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen

Istu vähemmän – voi paremmin! – suositukset julkaistiin 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa esiteltiin käytännöllisiä keinoja vähentää istumista. Suositukset on tarkoitettu sekä koko väestölle että päiväkodeille, oppilaitoksille, työyhteisöille, Sosiaali- ja terveydenhuollon laitoksille ja kuntien eri toimialoille. Suositukset valmisteltiin asiantuntijatyöryhmässä Sosiaali- ja terveysministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön yhteisen, terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän toimeksiannosta. (STM julkaisu 2015, 7-8.)

Runsaalla ja pitkäkestoisella, yhtäjaksoisella istumisella on todettu olevan itsenäisiä, muista elintavoista riippumattomia vahingollisia vaikutuksia kehossamme tuki- ja liikuntaelimistöstä sydän- ja verenkiertoelimistöön. Yhteys on havaittu kohonneeseen kuolemanriskiin (yli 7 tuntia päivässä istuvilla jokainen lisätunti istumista kohottaa kuoleman riskiä 5 %), sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, aineenvaihduntasairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen, depression, syöpäsairauksiin, hengityselimistön sairauksiin, sekä tuki- ja liikuntaelimistön ongelmiin. Suosituksen pääteemat ovat seuraavat:

- ”1. Vältä runsasta istumista ja paikallaanolon jaksoja aina kun vain mahdollista.
2. Kulje työ-, koulu- ja asiointimatkasi tai ainakin osa matkaa kävellen tai pyöräillen, voit myös seistä osan matkaa julkisissa kulkuneuvoissa.
3. Pyri fyysisesti entistä aktiivisempiin ja monipuolisempiin työtapoihin niin, että asennot ja toimintatavat vaihtelevat säännöllisesti.”

Annetun suosituksen on tarkoitus toimia hallinnossa läpäisyperiaatteella, edellyttäen rajat ylittävää yhteistyötä, niin kunnissa, kuin valtakunnallisesti. Päätöksiä tarvitaan paikallaanolon ja istumisen rajoittamiseksi kaikilla hallinnonaloilla. Rakennussuunnittelussa päämääränä tulisi olla esteettömyys ja arjen fyysisesti aktiivisten valintojen suosiminen. Julkisissa tiloissa asiointi ja odotus tulee mahdollistaa myös seisten. Sosiaali- ja terveysalan, opetushenkilöstön ja koko asiakaspalvelun henkilöstön koulutuksessa on huomioitava runsaan istumisen ja muun paikallaanolon vähentäminen ja istumisen tauottaminen. Teknologias-
siassa, laitteissa ja ohjelmistoissa, on paremmin hyödynnettävä sovellukset, joiden avulla voidaan vähentää ja tauottaa tuntikausia kestäviä, yhtäjaksoisia paikallaanolon jaksoja. Varsinkin television katselussa, sekä muussa ruutuajassa tulisi suosia vaihtelevia asentoja ja sisältöjä, jotka kannustavat katsojia aktiivisuuteen. Katsellessa voi tehdä myös koti-
töitä tai kuntoilla. Liikennesuunnittelussa olisi priorisoitava kevyen liikenteen väyliä, joukkoliikennettä ja aktiivisia matkaketjuja, jotka mahdollistavat kävelyn ja pyöräilyn osana matkaketjua. (STM julkaisu 2015,17.)

3.6 Liikunta ehkäisee masennusta

Suomen Mielenterveysseuran kehitysjohtaja Kristian Wahlbeck kertoo masennuksen maksavan yhteiskunnalle miljardeja. Maailman terveysjärjestö WHO ennustaa, että Euroopassa masennus on suurin sairaustaakan yksittäinen aiheuttaja vuoteen 2030 mennessä. Mielenterveyttä voidaan kuitenkin parantaa tukemalla terveitä elämäntapoja. Esimerkiksi ympäristösuunnittelussa on keinoja, joiden avulla mielenterveyttä voidaan tukea esimerkiksi edistämällä arkista liikkumista ja yhteisöllisyyttä. Erityisesti lasten kehitystä voidaan tukea ympäristön viihtyisyydellä. (Hankonen 2016.)

Mielenterveys on keskeinen osa terveyttä, niin lapsilla, kuin aikuisilla. Suomalaisten yleisimpiä mielenterveyden ongelmia ovat masennus- ja ahdistushäiriöt, joihin liikunnan on todettu olevan sekä lääke että ehkäisykeino. Timo Partonen, lääketieteen tohtori ja dosentti, toteaa kirjoittaessaan mielenterveyden häiriöistä liikuntalääketieteen oppikirjassa, että liikunta tarjoaa välitöntä apua ahdistuneisuuden ja unettomuuden lievittämisessä. Mutta liikunnan vaikutukset eivät varastoidu, joten liikunnan tulee olla osa jokapäiväistä arkista ajankäyttöä. Liikuntaa harrastavien on myös havaittu nauttivan arkisista toimitaan muita enemmän. Liikunnalla on monia toisistaan vaikeasti erotettavia vaikutuksia, koska ne ovat biologisia, psykologisia ja sosiaalisia. Liikunta vaikuttaa muun muassa elimistön rytmeihin, esimerkiksi kehon lämpötilan vuorokausirytmiiin, ja sitä kautta voidaan tukea myös unirytmiiä.

Liikunta on tyypillisesti myös ihmisen tietoisesti säätelemää käyttäytymistä, jonka biologiset vaikutukset heijastuvat psyykkisiin toimintoihin. Liikunnan mielihyvää antava vaikutus lienee näitä tunnetuin. Liikunnan sosiaalinen puoli, vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa, ei sinällään selitä mielihyvän synnyn ilmiötä, vaan taustalla on puhdas aivokemia, jossa aivot ikään kuin herkistyvät mielihyvälle. Liikunnan aikana elimistössä on enemmän serotoniinia ja noradrenaliinia. Masennuksessa näiden hormonien tasot ovat alhaiset. Siksi tutkijat uskovat liikunnan ehkäisevän masennusta. Liikunnan aikana keho vapauttaa enemmän serotoniinia ja noradrenaliinia, ja ikään kuin harjoittelee, stressaavia tilanteita varten. Masennus tutkitusti puolestaan vähentää liikkumista etenkin nuorilla aikuisilla. (Partonen 2011, 509–512.)

Suurin tähänastinen tutkimus liikunnan ja masennuksen yhteyksistä on tehty Brittein saarilla. Tulokset perustuivat 11 000 aikuisen terveystietoihin syntymästä 50-vuotiaaksi asti. Masennusoireet ja tutkittavien kattavat tiedot liikuntaharrastuksista ja fyysisestä aktiivisuudesta yhdistettiin. Tuloksena havaittiin, että liikuntaa harrastavilla oli vähemmän masen-

nusoireita kuin muilla tutkimukseen osallistuneilla. Jo aiemminkin on havaittu tämän kaltainen liikunnan ja masennuksen yhteys, joten tulokset vahvistivat jo entisestään tutkimusnäyttöä liikunnan positiivisesta vaikutuksesta mielialaan (Pinto Pereira, Geoffroy, Power.2014.)

3.7 Liikuntakäyttämiseen vaikuttaminen

Liikuntalääketieteen oppikirjan kirjoittajista lääketieteen tohtori, liikuntalääketieteen dosentti ja kansanterveystieteen professori Ilkka Vuori tarkastelee terveyttä edistävän liikunnan lisäämisen keinoja ja toteaa, että liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät ja niiden yhteydet tunnetaan ja ymmärretään, joten liikuntakäyttämistä on mahdollista lisätä käyttämällä hyväksi jo kehitettyjä malleja ja teorioita. (Vuori 2011, 647–660.)

Yksittäisistä kansansairauksien vaaratekijöistä liikunnan puute on yleisin muutettavissa oleva tekijä. Liikkumisreseptien kirjoittaminen on kuitenkin yrityksistä huolimatta jäänyt vähäiseksi, vaikka väestö suhtautuu myönteisesti lääkärin antamaan liikuntaneuvontaan. Yhteisötasolle siirryttäessä tulee puhua liikuntamahdollisuuksien kehittämisestä. Vaikeudet kuitenkin suurenevat progressiivisesti, kun tarkoituksena on lisätä esimerkiksi kokon kunnan väestön liikuntaa. Liikkuminen on samanlainen elämäntapa ja käyttäytymismuoto kuin ravitsemuskin, ja kehittyy suuressa määrin ympäristön vaikutuksesta. Esimerkiksi asenteet liikuntaan ilmenevät yksilössä, mutta ovat kehittyneet suuressa määrin ympäristön, esimerkiksi perheen ja lähiyhteisön vaikutuksesta. Täsmälleen toistettavaa, kaavaista, menetelmää edistää tehokkaasti jonkun ihmisen liikuntaa ei ole. (Vuori 2011, 647–660.)

Kuitenkin on tunnistettu tekijöitä, jotka suoraan tai välillisesti lisäävät tai vähentävät liikuntaan osallistumista. Myös käyttäytymisen teoreettisista malleista on apua. Sieltä nousevat käsitteet: muutosvaihe, muutosprosessi, päätöksenteon tasapaino ja taidot hallita liikunnan esteitä. Aikuisten liikuntakäyttämiseen ja -taitoihin liittyvistä tekijöistä liikunnalla lapsena ja nuorena on positiivinen yhteys. Sosiaalisista ja kulttuurisista tekijöistä merkittävin on sosiaalinen tuki perheeltä tai puolisolta, joka toimii myös liikuntakäyttämistä voimakkaasti vahvistavana tekijänä. Pyrittäessä lisäämään liikuntaan osallistumista, on tekijöitä, joita ei voida muuttaa, kun osaan taas voidaan vaikuttaa. (Vuori 2011, 647–660.)

Liikunnan edistämässä käytettyjä teorioita ja malleja Vuori esittelee kattavasti ja nostaa sieltä erityisesti sitoutumisen liikuntaan, itsensä palkitsemisen liikunnasta, liikunnan valinnan kilpailevien vaihtoehtojen vallitessa ja läheisten tai ammattihenkilöiden tuen hankkimisen liikunnalle. Vuori toteaa, että liikuntakäyttämistä selittävässä malleissa ja teorioissa

on paljon yhteisiä lähtökohtia ja käsitteitä, joten niitä on mahdollisuus ja tuleekin pyrkiä yhdistelemään varsinkin käytännön hankkeissa. Keskeisiä keinoja suurissa yhteisöissä ovat Vuoren mukaan tietoisuuden, kiinnostuksen ja mahdollisuuksien lisääminen. (Vuori 2011, 647–660.)

Nuorten iän mukaisen liikunta aktiivisuuden vähenemistä eli drop- off- ilmiötä tarkasteltaessa on nostettu esille, että monet liikkumisen syyt, kuten kavereiden tapaaminen ja hauskanpito väistyivät nuorilla. Varsinkin työillä havaittiin teini-iässä liikuntamotivaation taustalle nousevan ulkonäkösyiden ja painonhallinnan. Nuoruusiässä myös kriittisyys omia liikuntataitoja kohtaan lisääntyi. Yläkouluiässä lajitkin muuttuivat. Jalkapallo, laskettelu, hiihto ja uinti menettivät harrastajia, kun taas kävely ja lenkkeily yleistyivät. 13- 15 – Vuoti- ailla havaittiin menestyksen halun hiipuvan ja elämyksellisyyden, ”relahakuisuus” ja ”urheiluhengailu” lisääntyvän harrastusmotiiveissa. Toimenpiteet liikunta-aktiivisuuden vähene- misen ennaltaehkäisemiseksi on aloitettava mahdollisimman varhain edistämällä lasten ja heidän perheidensä liikuntaa. Paikallistason ratkaisuja ja toiminnan muuttamista kaivataan esimerkiksi koulumatkojen ja välituntien aktivoimiseen, sekä passiivisen ajan vähentämi- seen opetusta toiminnallistamalla. Vanhempien aktivointi on tärkeää ja heitä tulee tukea löytämään nuorilleen, ja koko perheelleen, sekä omatoimisia, että ohjattuja liikkumistilan- teita. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 25–29.)

Jotta fyysistä aktiivisuutta voitaisi yleisesti lisätä, täytyy toimenpiteissä keskittyä yhteiskun- nan rakenteelliseen kehittämiseen. Tällä saavutetaan vaikutuksia lasten ja nuorten elä- mään heidän taustoistaan riippumatta. Vaikuttavia ratkaisuja arjen passiivisuuden ongel- maan ei ole löydetty. Koululiikunnan, koulumatkojen, välituntien sekä aamu- ja iltapäivätoi- minnan ja kerhojen kautta tavoitellaan koko ikäluokkaa. (Valtion liikuntaneuvoston julkai- suja 2015.)

3.8 Luonto perheliikunnan elementtinä

Tulevaisuudessa tutkimustiedolla luontoliikunnasta, ja siihen perustuvalla osaamisella, on mahdollista edistää kansalaisten terveyttä, sekä ehkäistä kansansairauksia ja syrjäyty- mistä. Tulevaisuudessa siis hyödynnetään luontoon perustuvien ekosysteemipalvelujen ihmisten terveyttä ja hyvinvointia edistäviä ja sairauksia ennalta ehkäiseviä vaikutuksia. Suomen Kulttuurirahaston rahoittama Argumenta-hanke ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys (2013–2014), jossa tutkijat, asiantuntijat ja päättäjät tarkastelivat ihmisen tervey- den välisiä yhteyksiä ja monimuotoiseen luontoon perustuvia ekosysteemipalveluja, tuotti toimenpide ehdotukset aihepiiriin tutkimukselle ja politiikalle. Hankkeen tärkeimpänä tulok-

sena ehdotettiin toteutettavaksi suomessa vuosina 2015–2025 kansallinen luonto ja hyvinvointi – ohjelma. Ohjelma sisältää kansallisen toimenpideohjelman ja monitieteisen tutkimusohjelman. Ohjelman toteuttaminen edistää myös luontoon perustuvien palveluiden liiketoiminnallistamista, yritystoimintaa ja työllisyyttä. Kun luonnon terveyst- ja hyvinvointihyödyt osataan yhdistää eri hallinnonalojen hyvällä yhteistyöllä, saadaan aikaan todennäköisesti säästöjä erityisesti terveydenhuollon kustannuksissa. (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala. 2014, 3.)

Professori Liisa Tyrväinen Luonnonvarakeskuksesta kertoo, että ” Luonto ja sen tuottamat ekosysteemipalvelut ovat hyvinvointimme perusta. Ekosysteemeissä tapahtuvat prosessit takaavat meille muun muassa ravintoa, puhdasta vettä ja ilmaa sekä lääkkeitä” Ekosysteemien tuottamia palveluita meille ovat myös virkistys- ja hyvinvointipalvelut. Terveystyö on osoitettu, sekä fyysisesti, että psyykkisesti, myös pelkästä luonnossa oleskelusta. Sen on todettu vähentävän stressiä, kohentavan mielialaa ja nostavan vastustuskykyä sekä houkuttelevan liikkumaan. (Jäppinen ym. 2014, 106.)

Luontoliikunnan tuominen vahvasti esille perheliikunnassa on tärkeää, sillä luonto on ilmainen puuhamaa lapsen ja aikuisen yhteisille leikille. Vahvan luontosuhteen on todettu vahvistavan muun muassa lapsen immuunijärjestelmää, sekä kaikenlaisen luonnossa liikkumisen vähentävän hyvinvointi sairauksien aiheuttamia haittoja ihmisille. Ylipäätään kaikenlainen luonnossa tapahtuva toiminta parantaa ihmisen elämän laatua kaikissa ikävaiheissa. (Hautala, 2012.)

4 LAPSEN LIIKUNTA

Siirtyminen vastasyntyneen vauvan haparoivasta ja refleksien hallitsemasta liikevalikoi-
masta kaksi-kolmivuotiaan pienokaisen monipuoliseen liikkumiseen, on dramaattisimpia
kehitysvaiheitamme, yksi nopeimpia ja hienoimpia asioita ihmisen elämänkulussa. Ympä-
ristö on monin tavoin osallisena tässä muutoksessa. Perheliikunnan avulla voidaan hel-
posti ja tasapuolisesti tarjota lapsen motorisen kehityksen kannalta suotuisaa ympäristöä
ja harjoitusta jokaiselle lapselle. Tiedon lisääntyminen auttaa myös liikkuvaa ja urheilevaa
aikuista. Aiemmin ajateltiin lapsen motoristen taitojen kehittyvän itsestään, omia aikojaan
ilman muiden ihmisten ja ympäröivän kulttuurin vaikutusta eli ympäristöstä riippumatta. Lii-
kekäsitykset alkoivat monitieteellisen tutkimuksen myötä uudistua ja kehittyä. Sosiaalisen
kontekstin tarkastelu lapsen motorisessa kehityksessä vahvistui, ja siirsi painopisteen pois
yksipuolisesta kypsytysajattelusta. Motorisessa toiminnassa on, sekä ulkoinen ympäris-
töön liittyvä, että sisäinen elimistön toimintaan ja kypsymiseen liittyvä viitekehysensä. Ul-
koinen viitekehys on nähtävä kuitenkin laajempana, kuin pelkkä tehtävä tai tilanne. Se kä-
sittää myös ihmisen muistin eli menneisyyden ja tulevaisuuden. Menneisyyteen voi sisäl-
tyä esimerkiksi isän ja äidin oma liikuntahistoria. Tulevaisuuteen liittyvät taas heidän haa-
veensa ja toiveensa lapsen liikunnallisuudesta. Laajassa merkityksessä viitekehys sisäl-
tää koko ympäröivän kulttuurin, jossa perhe elää. (Siren-Tiusanen 2008, 87–89.)

Liikunta auttaa lasta oppimaan. ”Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedon muodosta-
miseen ja ajatteluun liittyvien toimintojen – kuten havaitsemisen, muistamisen ja kielen –
kehittymistä.” Lapsen uteliaisuus, tutkiva ja kokeileva leikkiminen, jossa hän joutuu käyttä-
mään ongelmanratkaisukykyään, tukee voimakkaasti kognitiivista kehitystä. Toiminnalliset
leikit vahvistavat ajattelua ja lapsen kykyä kuvitella mielessä eli mielikuvitusta. Nopeasti
lisääntyvä tutkimusnäyttö osoittaa liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden parantavan nimen-
omaan kognitiivisia toimintoja ja edistävän lasten koulumenestystä. (Karvinen ym. 2015,
20.)

Aikuisten liikunta-aktiivisuus vaihtelee sen mukaan onko perheessä lapsia, sekä lasten lu-
kumäärän mukaan. Vanhemmista suurin osa ilmoittaa liikkuvansa lastensa kanssa ja kul-
jettaa heitä tarvittaessa liikuntaharrastuksiin. 2003–2008 Vuosien aikana toteutettujen ky-
selytutkimusten, joihin osallistui kolmekymmentä tuhatta naista ja miestä, 42 % naisista ja
36 % miehistä liikkui reippaasti vähintään neljä kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan eli
ovat fyysisesti aktiivisia. Perheissä, joissa oli yksi lapsi 33 % äideistä ja 25 % isistä yltivät
tähän. Kahden lapsen perheissä fyysisesti aktiivisten isien määrä oli edelleen 25 %, mutta
äideistä enää 24 %. (Rovio, Hakonen, Laine, Helakorpi, Uutela, Havas & Tammelin. 2011,
36–41.)

4.1 Liikunnan merkitys lapsen kehityksessä

Nykyään lapsen fyysistä ja motorista kehittymistä häiritsevät eniten asumis- ja liikenneolosuhteet. Lapset joutuvat elämään ympäristössä, joka on usein lapsen psyykkis- sosiaalisten ja fyysisten ongelmien taustalla. Niukat mahdollisuudet tutustua ympäristöön omalla keholla ja välittömien havaintomotoristen kokemusten vähäisyys rajoittavat lapsen kehittymistä. Leikeissä nykyajan lapsella on käytössään välineitä enemmän kuin koskaan. Samoin erilaisia tahoja, jotka huolehtivat lapsen liikunnallisista, taiteellisista ja vapaa-ajan harrastuksista. Lapsen tulisi kuitenkin saada kokeilla, toimia ja tutkia ympäristöä itsenäisesti, maailmaa omaksuessaan. (Zimmer 2001, 17–18.)

Tietokone- ja videopelit edellyttävät lapselta alituista keskittymistä ja tarkkaavaisuutta, mutta ne eivät liikuta lasta. On olemassa myös pelejä, jotka hieman aktivoivat fyysisesti lasta liikkumaan, mutta nämä ovat vasta yleistymässä. Tietokoneella pelatessaan lapsi ei pysty koskettamaan, maistamaan, haistamaan tai tarttumaan näkemäänsä ja kuulemaansa, mikä olisi tärkeää käsityskyvyn kehitykselle. Joten näkö- ja kuuloaisti ainoastaan kuormittuvat pelatessa. (Zimmer 2001, 18).

Lapsen lihakset, hengitys- ja verenkiertoelimistö; kaikki tarvitsevat liikkumista kehittyäkseen normaalisti. Voimaa vaativat leikit, hyyt ja tärähdykset ja hengästyminen auttavat lapsen kehitystä. Monipuoliset aistikokemukset ovat taas välttämättömiä hermoston kehitykselle, jolloin liian turvallisuushakuinen elinympäristö saattaa jopa haitata lapsen kehityksen etenemistä. Heikot motoriset perustaidot voivatkin altistaa tapaturmille. Hyvillä kävely-, juoksu-, hyppy- ja heittotaidoilla liikkuminen ja fyysisen aktiivisuuden määrä lisääntyy kuin luonnostaan. Lapsille luonnollisin tapa on liikkua telmien ja lyhyin pyrähdysin. (Karvinen ym. 2015, 19–20.)

Myös päivähoitossa lasten juoksulle, kiipeämiselle ja hyppimiselle pitää löytää sallittuja ja turvallisia kanavia. Tulee työlääksi aikuisille estää lapsia luonnolliseen kehitykseen kulloinkin kuuluvista liikkumistavoista. Ne ovat tärkeä tapa purkaa lihaksien energiaa, ja rytmittää päivää niin, että lapset jaksavat keskittyä välillä ahtaammissa sisätiloissa paikoillaan pysyen. (Siren-Tiusanen 2008, 104.)

Sosioemotionaalinen taidokkuus syntyy lapsen kyvystä ottaa kontaktia toisiin, yhteistyötaidoista, sekä siitä, miten hän tuntee empatiaa toisia kohtaan ja auttaa heitä. Yhdessä liikkuminen tarjoaa paljon harjoitusta näihin taitoihin. Liikuntaleikit tukevat voimakkaasti tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehitystä. Runsaan fyysisen passiivisuuden yhteys lapsen alentuneeseen itsetuntoon on tosiasia. Psyykkistä hyvinvointia edistävät lapsellakin

sosiaalinen tuki, hallinnan tunne, sitoutuminen sekä mielekkyyden ja normaaliuden kokeminen. Tutkimusten mukaan motorisen oppimisen ongelmat kytkeytyvät vahvasti lapsen sosiaaliseen käyttäytymiseen. Myös ahdistus- ja masennusoireita on enemmän lapsilla, joilla on motorisen oppimisen ongelmia. Tulee myös huomioida, että hyödyistä huolimatta, erityistä tukea tarvitsevat lapset ovat usein tovereitaan huonokuntoisempia ja ylipainoisempia ja osallistuvat vähemmän liikuntaan ja urheiluun, kuin muut lapset (Karvinen ym. 2015, 20–21.)

Liikunnan kautta lapselle tarjoutuu monipuolisesti mahdollisuuksia hyvinkin kiinteisiin ja aitoihin vuorovaikutussuhteisiin ja yhteistyöhön. Täytyy muistaa, että urheilu on muutakin kuin kilpailua. Sosiaalisuuden ja moraalisen ajattelun oppimisessa toimii liikunnan yhteydessä sama kuin muussakin elämässä. Se miten tehdään, on tärkeämpää kuin mitä tehdään etiikan kannalta. (Telama 2008, 287–288.)

4.2 Vanhempien tuki lapsen fyysiseen aktiivisuuteen

Lapsuudessa omaksutut elintavat ovat melko pysyviä läpi elämän. Siksi varhaislapsuuden aikana on hyvin tärkeää omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Liikunnallisen elämäntavan opettaminen lapselle on kuin tallettaisi pääomaa lapsen terveystankkiin. Lapsen liikuntatottumusten kehittymistä tukee erityisesti koko perheen yhdessä liikkuminen. Esimerkiksi tavalliset toimet perheen kesken, kuten metsäretket, sienten, marjojen ja vaikkapa puiden kerääminen on arkiliikuntaa. Nämä kehittävät lapsen motorisia taitoja ja liikuttavat samalla myös vanhempia. Pieni lapsi harjoittelee uusia taitoja ja leikkii ulkona helposti tuntikausia, mutta vähän isompi leikki-ikäinen valitsee mieluummin videon, television katselun tai tietokonepelin. Vanhemman tehtävä on rajoittaa ruutu-aikaa ja kannustaa lasta liikkumaan. (STM 2005:17, 10–11.)

Ennen lapset ja aikuiset kisailivat ja puuhailivat perinteisessä kyläyhteisössä yhdessä. Sukupolvelta toiselle periytyi pihaleikkejä ja perinne pelejä lasten oppiessa niitä matkimalla isommilta. Perinneleikkejä pyritään nykyään opettamaan lapsille päiväkodeissa ja kouluissa, koska nykyajan perheiden elämä on eriytyneempää. Välimatkat sukulaisiin voivat olla pitkiä, ja lapset sekä aikuiset, viettävät päivänsä eri yhteisöissä. Yhteistä aikaa perheen kesken on lähinnä vapaa-aikana ja sukutapahtumissa. (Arvonen 2007, 7.)

Jotkut vanhemmat kokevat epävarmuutta siitä mitä ja millaista toimintaa lasten kanssa voisi tehdä. Tutkimusten mukaan lapset yleensä toivovat tavallista yhdessäoloa vanhempiensa kanssa. Vanhempien ei ole tarvetta toimia, kuin jonkun harrastuksen ohjaaja. Van-

hemman tärkeä merkitys lapselle on lisätä turvallisuuden tunnetta kuunnella lasta ja hyväksyä hänet. Vanhemmalla on tärkeä rooli myös lapsen ilojen ja pettymysten jakamisessa. (Pulkkinen 2002, 153.)

4.3 Vanhempi lapsen liikuntaan sosiaalistajana

Usein tuskaillaan harrastusten puutetta tai niihin uhrataan suunnattomasti aikaa ja rahaa. Liian harvoin huomataan, että kodin ympäristö ja luonto tarjoavat ilmaisen puuhamaan aikuisten ja lasten yhteiseen liikuntaan. Unohtumattomat hetket perheen kanssa ovat juuri sitä laatuaikaa, joka kasvattaa ja kehittää lasta sosiaalisesti, psyykkisesti ja fyysisesti. Jos perhe osallistuu ohjattuihin perheliikuntaryhmiin, on heillä mahdollisuus tavata muita aikuisia ja lapsia ja saada näin vertailukohteita toisten saman ikäisten taitoihin. Vanhemmille nämä voivat toimia vertaisryhminä, joissa he saavat tukea toisilta samassa tilanteessa olevilta perheiltä omalle vanhemmuudelleen. Ihmissuhteita ja tekemällä kokemista opitaan yhdessä puuhaillen ja elämyksiä jakaen. (Hautala, 2012.)

Kainuussa tutkittiin muun muassa lasten sosiaalistumista liikuntaan Kalinka – projektissa vuosina 1997–2000. Yhtenä osa-alueena oli perheliikunta, jota edistettiin tukemalla kodin ja päiväkodin yhteistyötä liikuntakasvatuksessa. Päiväkotien liikuntakasvatuksella pyrittiin edistämään perheiden yhdessä liikkumista ja lasten sosiaalistumista liikuntaan. Kalinka – projektissa perheitä informoitiin yhteisten liikuntamahdollisuuksien olemassa olosta vanhemmille suunnatulla tiedotuksella ja erilaisilla tapahtumilla. Pilottipäiväkodeissa edistettiin lasten liikuntaan sosiaalistumista päivittäisellä ohjatulla liikunnalla. Henkilökunta koulutettiin myös ohjaamaan perheitä liikkumaan yhdessä ja järjestämään perheiden yhteisiä liikuntatapahtumia. (Huotari 2000, 47–49.)

Varhaiskasvatuksen työntekijöiden rooli vanhempien tukijana lapsen liikuntaan sosiaalistamisessa on tärkeä. Kaikkien lapsen elämään liittyvien aikuisten vastuulla on se, että lapsi saa kasvaa, kehittyä ja oppia leikin ja liikunnan avulla monipuolisesti virikkeellisessä ympäristössä ja asiantuntevassa ohjauksessa. Kun varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri on muutettu liikuntamyönteiseksi, on tavoite saavutettu. (Karvinen ym. 2015, 51.)

5 KUNTA TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ LIIKUNNAN NÄKÖKULMASTA

Kaikissa kunnissa on olemassa perusinfrastruktuuri liikkumiselle. ”Puolet Suomen kunnista on tehnyt strategian liikunnan edistämiseksi ja suunnitelman lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi.” Kuuden tutkimuslaitoksen yhteistyössä julkaistava tilannekatsaus lasten ja nuorten liikunnasta 2014 suositti, että kuntien tulisi yhdessä terveys-, koulutus- ja muiden sektorien kanssa kehittää ja toteuttaa suunnitelmia fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Niissä olisi huomioitava liikuntapolitiikka, liikuntaa tukevat ympäristöt, ohjelmat ja viestintä. Omatoimista liikuntaa hankaloittavat ja estävät toimintatavat ja järjestyssäännöt on syytä avata ja muotoilla uudelleen. Kuntien tulisi tarjota ilmaiseksi liikuntatiloja lasten ja nuorten liikuntatoimintaan. Perhekeskeisiä virkistysmahdollisuuksia tulisi kehittää erilaisten perheiden tarpeisiin. Kuntien tulisi myös rakentaa kaikkein hyödynnettävissä olevia lähiliikuntapaikkoja. (Lasten ja nuorten liikunta, 2014, 23.)

Liikuntalaki päivitettiin keväällä 2015. Sen tehtävä on säädellä liikunnan tavoitteita valtakunnallisella, alueellisella ja paikallisella tasolla. Keskeisiä uudistuksia laissa oli kansalaisten tuominen entistä vahvemmin osallisiksi päätöksentekoon. Tämä tapahtuu kuulemalla asukkaita, myös lapsia ja nuoria, liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä. Kunnan velvollisuuksiin kuuluu myös seurata ja arvioida asukkaidensa liikunta-aktiivisuutta. Liikuntalain viidennessä pykälässä kunnan vastuusta säädetään seuraavasti:

”Yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle:

- 1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen;
- 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoimintaa; sekä
- 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.”

Kunnat ovat velvoitettuja näiden tehtävien toteuttamiseen muun muassa seuraavien lakien vuoksi: ”Kunnan tulee kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä osana kuntalain (365/1995) 27 §:ssä säädettyä kunnan velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista. Kunnan tulee arvioida asukkaidensa liikunta-aktiivisuutta osana terveydenhuoltolain (1326/2010) 12 §:ssä tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.” Tehtävien toteuttaminen tulee tapahtua yhteistyössä eri toimialojen kanssa kehittämällä paikallista, paikallista kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä. Paikalliset olosuhteet ja tarpeet tietenkin huomioiden. (Liikuntalaki, 2015.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kokoaman TEAviisari-aineiston, jossa on mukana 74 % kaikista peruskouluista, 63 % näistä oli kehittänyt koulupihaa lukuvuonna 2012–2013 houkuttelevammaksi ja innostavammaksi lähiliikuntapaikaksi. Sisäliikuntatiloja koulupäivän aikana, liikuntatuntien ulkopuolella, on antanut hyödynnettäväksi oppilaille 55 % kouluista. Pitkät liikuntavälitunnit ovat käytäntönä 42 %:lla kouluista. Kouluista 37 % on kouluttanut oppilaitaan välituntiliikunnan vertaisohjaajiksi. (TEAviisari, 2014.)

Terveydelle edullisen liikunnan edellytykset ovat sangen kohtuulliset ja sen takia se on suurimmalle osalle väestöstä mahdollista. (Vuori 2011, 647.) Jotta tämä toteutuisi, on väestölle kaikissa ikävaiheissa ja kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja yhteistyössä annettava tukea ja kannustusta sekä ohjausta liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan vaikuttamalla elinympäristöön, olosuhteisiin, rakenteisiin, kulttuuriin sekä yksilöiden tietoihin ja taitoihin. Suomalaisessa yhteiskunnassa on suuri tarve liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle. WHO:n mukaan liikkumattomuus on neljänneksi tärkein riskitekijä kuolemantapauksissa, jotka aiheutuvat elintapasairauksista. Se on täysin rinnastettavissa lihavuuteen, tupakointiin ja alkoholinkäyttöön. Liikunnan rooli on merkittävä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa, ja siten tärkeä säästökeino niin yhteiskunnan, kuin yksilönkin taloudessa. (STM julkaisu 2013:10, 10.)

Suomalainen normipohja antaa hyvät edellytykset hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan avulla. Suomen perustuslain (731/1999), mukaan liikunta on sivistyksellinen perusoikeus. Kuntapäätäjien tulee myös seurata väestön terveyttä ja hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sekä toimenpiteitä näihin tarpeisiin vastaamiseksi. Kuntalain (365/1995) mukaan kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia ja liikunta on parhaita hyvinvointipolitiikan välineitä erityisesti sen takia, että sillä on suuri merkitys kuntalaisten terveyden sekä työ ja toimintakyvyn ylläpidossa. Nuorisolaki (72/2006) koskee alle 29-vuotiaita ja sen tarkoituksena on edistää ja tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, sekä aktiivista kansalaisuutta ja sosiaalista vahvistumista, että parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. Lain mukaan kuntien nuorisotyöhön ja -politiikkaan kuuluu myös liikunnallinen nuorisotoiminta. (STM julkaisu 2013:10, 11.)

5.1 Lasten hyvinvoinnin ja liikunta-aktiivisuuden seuraaminen

Valtion vastuulla on lainsäädännön ohella lapsi- ja perhe-etuisuuksien järjestäminen ja kuntien vastuulla lasten ja perheiden palvelujen järjestäminen. Valtiollisen ja kunnallisen lapsipolitiikan tulee perustua kansallisesti yhteen sovitettuihin seuranta tietoihin ja olla myös kansainvälisesti vertailtavissa. Vuonna 2011 Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi

selvityksen, jossa kehoitettiin kuntia entistä tarkemmin seuraamaan lasten- ja nuorten hyvinvoinnin indikaattoreita. Keinona muun muassa SOTKANet, joka on Terveyden- ja Hyvinvoinnin laitoksen (THL) kehittämä seurantatiedosto hyvinvoinnin edistämistyön tueksi kunnissa. Tavoitteena tässä työssä oli mahdollistaa tietoon perustuvan lapsipolitiikan johtaminen. THL:n kehittämä on myös LATE-hanke, jossa kehitettiin valtakunnallista lasten terveysseurantaa. Lapsiasian neuvottelukunnalle esiteltiin tuolloin 40 indikaattoria sisältävä kokonaisuus, joka sai myös kritiikkiä enemmän lasten pahoinvointia, kuin hyvinvointia kuvaavista mittareista. (Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2011:3, 20–24.)

Näistä indikaattoreista suoranaisesti liikuntaan liittyä vain Osallistumisen ja sosiaalisen toiminnan alta löytyvä ” liikuntatoimintaan osallistuneiden lasten osuus, 10 vuotta täyttäneet”. Indikaattoreihin esitettiin lisättäväksi muun muassa vanhemmuuden tukea ja tilaa kuvaava tieto, jota ei ole ollut saatavilla. Menetelmäksi ehdotettiin, joko kouluterveyskyselyä tai neuvola- ja kouluterveydenhuollon laajoja tarkastuksia Liikkumisen osalta lisäehdotuksia ei tehty ”Lasten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit”- työryhmässä.(Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2011:3, 20–24.)

Lapsiasiainvaltuutetun arvioinnin mukaan lapsivaikutusten arviointia oli tehty niukasti ja sattumanvaraisesti edellisen hallituskauden aikana, mutta lapsivaikutusten arvioinnin kehittäminen oli kuitenkin edistynyt osana laajempaa ihmisvaikutusten arviointia (IVA) päätöksenteossa. Lapsivaikutusten arviointi toteutettiin osana varhaiskasvatuslain valmistelun säädösprosessia. Lapsiasiainvaltuutettu nosti myös hyvänä esille lasten hyvinvoinnin indikaattorien valmistumisen: ”Tietoon perustuvassa lapsipolitiikassa myönteistä kehitystä on tapahtunut Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkistettua 13.11.2014 Lasten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit, jotka antavat kuntakohtaista ja valtakunnallista tietoa lasten hyvinvoinnista.” (Lapsiasiainvaltuutetun toimiston vuosikirja 2015, 5.)

Vuosikirjan mukaan Suomessa on noin 1,1 miljoonaa alle 18-vuotiasta. Lapsiperheisiin kuuluu väestöstä n. 40 prosenttia. Vaikka lasten oma yleisarvio hyvinvoinnistaan ja elämästään Suomessa on valoisa, nousee esille myös huolia eriarvoistumisesta, terveyserojen kasvusta edelleen, sekä sosiaalisen kierron tai nousun pysähtymisestä. Suomi onkin yksi parhaista maista elää lapsena. Silti pystymme parempaan. Nykytilan pysyttäminen ei ole tavoite, vaan alati kertyvän tutkimustiedon avulla voimme pyrkiä yhteiskunnan uudistamiseen. ”Lapsista näemme huomenna, mikä meille aikuisille on ollut tärkeää tänään” (Lapsiasiainvaltuutetun toimiston vuosikirja 2015, 5.)

Talousnobelisti James Heckmanin tutkimusten mukaan parhaan tuoton yhteiskunta ja kunta saa investoimalla alle 5-vuotiaisiin lapsiin. Esimerkiksi laadukkaasta varhaiskasvatuksesta hyötyvät erityisesti heikoimmassa asemassa olevat lapset. Varhaiskasvatuksen ja neuvolatoiminnan yhteistyöllä voidaan oppimisvaikeudet tunnistaa yhä kattavammin jo noin 2-vuotiaasta alkaen, jolloin seurauksena voidaan vähentää syrjäytymistä varhaisella tuella. Myös miesten arvoissa viime vuosina tapahtunut muutos perhekeskeisyyteen on suuri mahdollisuus. 1980-luvun kolmen kärki: kalastus, metsästys ja remontointi vaihtuivat vapaa-ajan toiveissa 2000-luvulla kärkikolmikoon: lapset, perhe ja puoliso. Tämän tulisi näkyä paremmin tulevaisuudessa, myös palvelujärjestelmän ja perhevapaajärjestelmän tasolla. Toimenpiteet, joita on tehty liikunta- ja koulutoimen puitteissa lasten liikkumisen edistämiseksi sekä harrastustoiminnan tukeminen, ovat olleet merkittäviä lasten terveyden edistämisessä ja liikuntaan tukemisessa. Eheytytyn koulupäivän tai kokonaiskoulupäivän mallia tulee kehittää ja hyvin alkanutta liikunnanopetuksen uudistamista jatkettava kokeilun numeroarvioinnin poistamista liikunnassa. (Lapsiasianvaltuutetun toimiston vuosikirja 2015, 17, 27–29.)

5.2 Puumalan kunta

Puumala, saaristokunta Saimaan sydämessä, painottaa luonnonläheisiä vapaa-ajan mahdollisuuksia. Puumalan asukasluku on noin 2300 ja väestö on enimmäkseen ikääntynyttä.

Puumalan kunnan talousarviossa vuodelle 2016 kunnanhallituksen kärkitavoitteena on kiinnittää erityistä huomiota lapsiperheiden hyvinvointiin, ja tavoitella sen avulla lapsiperheiden suhteellisen osuuden kasvua kunnan väestöstä. Kuntalaisille pidettiin kaikille avoin lasten ja nuorten asioihin keskittynyt tilaisuus Perhefoorumi 25.9.2014. Siellä sai alkunsa toimivan ja nykyaikaisen lähiliikuntapaikan suunnittelu. Puumalan koulun piha-alueesta ideoitiin kaikkien puumalalaisten liikunnallista olohuonetta. ”Hankkeelle on haettu 2015 loppussa avustusta ja suunnitteluun lähdetään sen jälkeen, kun AVI:sta on saatu myönteinen päätös avustuksesta” (Köpman, E. 2016.)

Myös Puumalan satamaa ollaan uudistamassa. ”Norppapuistoa elävöitetään kesän aikana eri liikuntatapahtumilla”. Järvikylpylän rakentaminen on suunnitelmissa vuoteen 2018 mennessä. (Länsi-Savo, 2016.)

Puumalan kunnalle tehtävän perheliikunnan kartoituksen tarkoituksena on selvittää perheliikunnan nykytila, sekä saada selville, miten lapsiperheiden liikunta-aktiivisuutta voitaisiin paremmin tukea ja lisätä. Tavoitteena on myös selvittää, miten voidaan huomioida lapsiperheiden oma osallisuus liikuntapalvelujen tuottamisessa

Puumalan kunnan TEAviisari aineistosta liikunnan osalta ”seuranta ja tarveanalyysin säännöllinen seuranta” -kohdassa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus, tieto puuttuu. Liikuntapaikkojen käyntitiedot, seuratoimintaan osallistuvien lasten osuus ja työikäisten liikunta-aktiivisuus kohtia ei seurata lainkaan. Ikääntyneiden liikunta-aktiivisuutta seurataan vähintään joka toinen vuosi. Kuntalaisten tyytyväisyys kunnan liikuntapaikkoihin tai – palveluihin on seurannassa joka kolmas vuosi. TEAviisarista löytyy myös tieto, ettei lähiliikuntapaikkoja Puumalassa ole rakennettu 2000-luvulla. (TEAviisari, 2014.)

Vuonna 2014 Puumalassa oli tehty kysely esikouluikäisistä viidenteen luokkaan asti kerhoista ja harrastuksista. Kyselyn järjestivät yhteistyössä Puumalan yhtenäiskoulu, nuorisolaikunta ja liikuntapalvelut ja Puumalan 4H-yhdistys. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, mitä puumalalaiset lapset ja nuoret harrastavat sekä miten harrastusmahdollisuuksia voidaan parantaa. Kyselyyn vastasi tuolloin 44 lasta.

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Puumalan kunnalla oli tarve selvitykseen perheliikunnan nykytilasta. Kunnassa nuoriso- ja liikuntapalvelujen vastuualueen kärkitavoitteeksi oli määritelty: ”Selvitetään, millä toimenpiteillä eri-ikäisten kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta voidaan tukea ja lisätä, huomioiden kuntalaisten oma osallisuus liikuntapalvelujen tuottamisessa” (Puumalan kunta 2016). Opinäytetyön tavoitteena oli selvittää Puumalan nuoriso- ja liikuntapalveluille Puumalalaisten lapsiperheiden perheliikunnan harrastamisen nykytilaa ja halukkuutta osallistua liikuntapalvelujen kehittämiseen omalta osaltaan. Tutkimusongelmiksi valittiin:

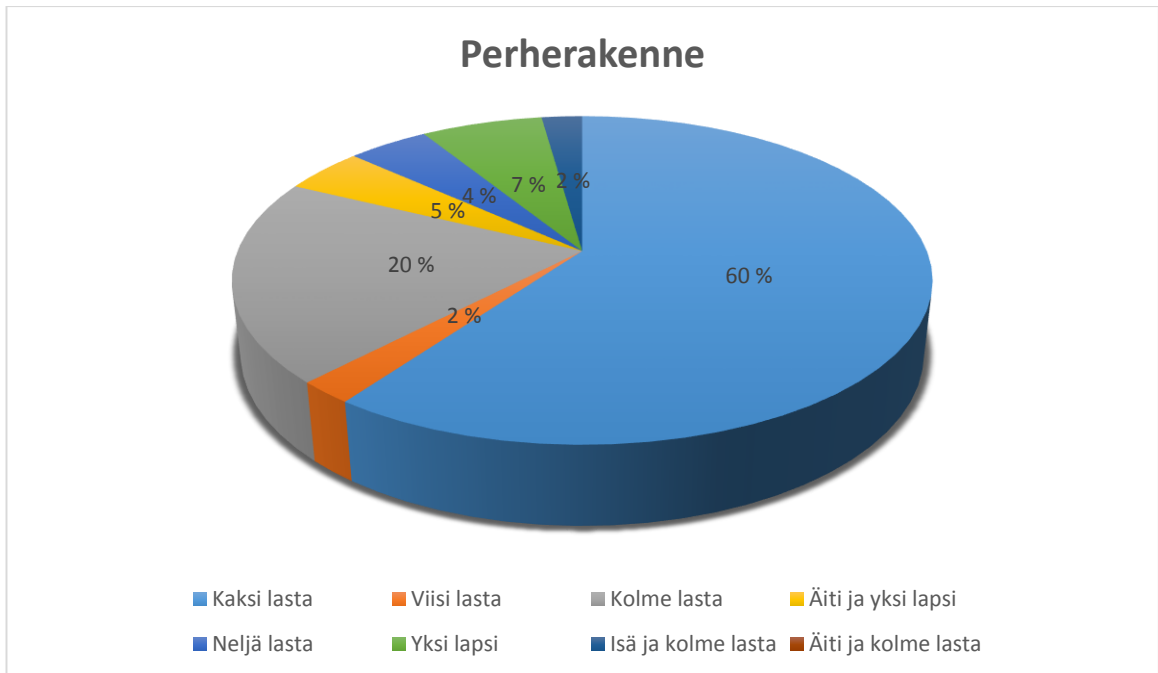
- Mitä perheliikuntaa perheet harrastavat?
- Kuinka motivoituneita perheet ovat harrastamaan perheliikuntaa?
- Millaista liikuntatoimintaa perheet haluaisivat Puumalassa järjestettävän?
- Millaista liikuntatoimintaa perheet haluaisivat Puumalaan?
- Millaista liikuntaa lapset Puumalassa harrastavat ja mitä toiveita heillä on?

6.1 Kohderyhmä

Kysely jaettiin alakoulun ja päiväkodin kautta kaikkiin varhaiskasvatukseen (n=46) ja alakoulun (n=80) piirissä oleviin perheisiin, jotka olivat kyselyn kohdejoukko. Lasten iät vaihtelivat siis 1 -vuotiaasta 14 -vuotiaaseen. Puumalan kuntaa kiinnosti nimenomaan tämän ikäryhmän liikkuminen. Kotihoidossa olevien lasten perheitä tavoiteltiin jättämällä kyselylomakkeita täytettäväksi yhteispalvelupisteelle ja Puumala-lehden kautta tiedotettiin mahdollisuudesta vastata kyselyyn siellä.

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin paperilla tehtävä kysely (Liite 1) kohderyhmän pienuuden vuoksi. Puumalassa oli Tilastokeskuksen 12/2013 raportin mukaan 644 perhettä. Asukkaista 8,7 prosenttia oli 0-14-vuotiaita. Tavoitteena oli saada puumalalaiset lapsiperheet mahdollisimman kattavasti mukaan kyselyyn. Perheliikunta sopi hyvin kyselyn teemaksi, sillä se sisältää monen ikäisten lasten ja vanhempien liikuntatottumukset, niin harrastukset kuin omaehtoisen liikunnan.

Taustakysymyksinä tiedusteltiin perheiltä ketä kuuluu perheeseen ja kuka vastaa kyselyyn.



Kuvio 1. Vastajien perherakenne.

Yhteensä 46 perheeltä saatiin vastaus. Ylivoimaisesti eniten vastanneista oli kahden lapsen ja kahden vanhemman perheitä eli noin 60 % (N=46).

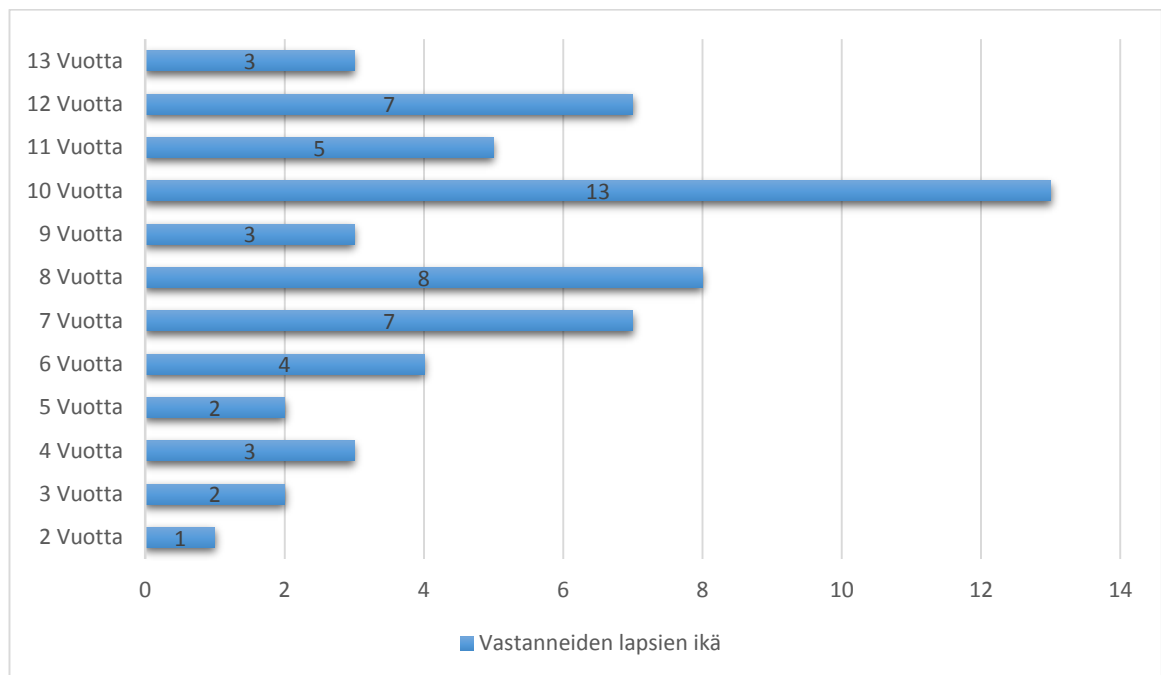
Koululaisten perheistä kyselyyn vastasi 24 äitiä, 5 isää ja 8 vanhempaa yhdessä. Päiväkodista perheistä kyselyyn vastasi 8 äitiä ja yhteen lomakkeeseen vanhemmat yhdessä. Eniten kyselyyn saatiin vastauksia äideiltä, 32 kpl eli 69,5 %. Molempien vanhemman vastauksia löytyi 9 kpl eli 19,5 %.

Päiväkodista palautui 12 kyselylomaketta 46:sta eli vastausprosentti oli 26 % ja alakoulusta 49 kyselylomaketta 80:stä eli vastausprosentti oli 61 %. Puumalan kunnan yhteispalvelupisteellä ei kukaan käynyt täyttämässä kyselyä, Puumala-lehdessä olleesta informaatiosta huolimatta. Tästä voidaan päätellä, että kotihoidossa olevien lasten perheitä ei tavoitettu kyselyllä. Koko kyselyn vastausprosentti oli 48,4 %. Kyselyllä tavoitettiin lähes puolet Puumalan lapsiperheistä.

Pelkästään lasten täyttämiä lomakkeita palautettiin koululta 12 kappaletta ja päiväkodista 4 kappaletta. Pelkästään lasten täyttämiä lomakkeita palautettiin yhteensä 16 kappaletta. Päiväkodista palautettiin 9 kappaletta vanhempien täyttämää lomaketta ja koululta saatiin 37 kappaletta vanhempien täyttämää lomaketta. Vanhempien täyttämiä lomakkeita palautettiin yhteensä 46 kappaletta. Lasten täyttämiä lomakkeita oli yhteensä 62.

Lämmittelykysymyksinä lasten lomakkeessa kysyttiin ikää ja pyydettiin kertomaan, mitä hauskaa tai kivaa teidän perhe tekee yhdessä? Varsinaisilla kysymyksillä pyrittiin selvittämään mitä liikuntaa lapset harrastavat, missä ja kenen kanssa? Lopuksi kysyttiin lasten toiveita avoimella kysymyksellä, johon oli mahdollisuus vastata kirjoittaen tai piirtäen.

Eniten lapsista kyselyyn vastasivat 10-vuotiaat. Heitä oli 13 eli 22 % (N=58). Lapsista vastaajia kyselyyn löytyi jokaisesta kohderyhmästä vähintään yksi. Yhteensä lapsia vastasi kyselyyn 58 kappaletta. (Kuvio 6)



Kuvio 6. Perheliikunta kyselyyn vastanneiden lapsien ikä, lukumäärä (N=58).

Kerro mitä hauskaa tai kivaa teidän perhe tekee yhdessä? Vastauksissa oli suurimmassa osassa mainittuna jotain liikunnallista tekemistä.

6.2 Tutkimuksen suorittaminen

Lomakkeet jaettiin koulun ja päiväkodin henkilöstön toimesta maanantaina 15.2.2016 lasten mukana perheisiin, ja pyydettiin palauttamaan viimeistään 22.2.2016 maanantaina. Vastausaikaa oli seitsemän päivää. Koulun ja päiväkodin henkilöstö keräsi kyselyt. Kyselelyssä mukana olleessa saatekirjeessä kerrottiin kyselyn tarkoitus, tausta ja tekijä. Lisäksi saatekirjeessä kerrottiin mitä perheliikunta on käsitteenä. Kyselyn tekemiseen ei tarvittu erityistä lupaa. Vastaajina olivat lasten vanhemmat ja lapset, joille osallistuminen oli vapaaehtoista.

6.3 Kysely

Kyselylomake on standardoitu, koska kysymykset olivat kaikille samat, niin varhaiskasvatuksen, kuin koulun ja kotihoidonkin vastaaja-perheille ja lapsille. Kysely on tehokas, sillä siinä voitiin kysyä monia eri kysymyksiä ja se voitiin monistaa laajalle joukolle. Siinä voitiin helposti myös kohdistaa oma kysymysosio lapsille. Kyselyn haittana voi olla vastaajien huolimattomuus tai väärinymmärrykset. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193, 195, 204.) Myös huolimattomuus ohjeistuksen noudattamisessa voi vaikuttaa tulosten tulkitintaan. Tässä kyselyssä osoitettiin yksi kysymysosio jokaiselle perheen lapselle erikseen ja vanhempia ohjastettiin useamman lapsen perheissä vastaamaan omalta osaltaan vain kerran.

Aluksi perheitä pyydettiin tarkistamaan vielä perheliikunnan määritelmä saatekirjeestä, ja sen jälkeen vastaamaan avoimeen kysymykseen, millaista perheliikuntaa harrastatte ja kuinka usein? Perheitä pyydettiin myös arviomaan, mitkä asiat eniten rajoittavat perheliikunnan harrastamista?

Kysymysten tekeminen suhteessa tutkimusongelmiin oli haasteellista, koska kysymykset saatetaan käsittää eri tavoin. Tämän takia kysymyksiin valittiin, sekä suljettuja monivalinta-, että avoimia kysymyksiä. Myös tilanteen arviointia numeraalisella janalla käytettiin, jotta pystytään vertailemaan tuloksia. Kyselyssä oli jätetty myös tilaa vapaille kommentteille, millä pyrittiin kannustamaan ihmisiä ilmaisemaan mielipiteensä mahdollisimman vapaasti.

6.4 Aineiston käsittely

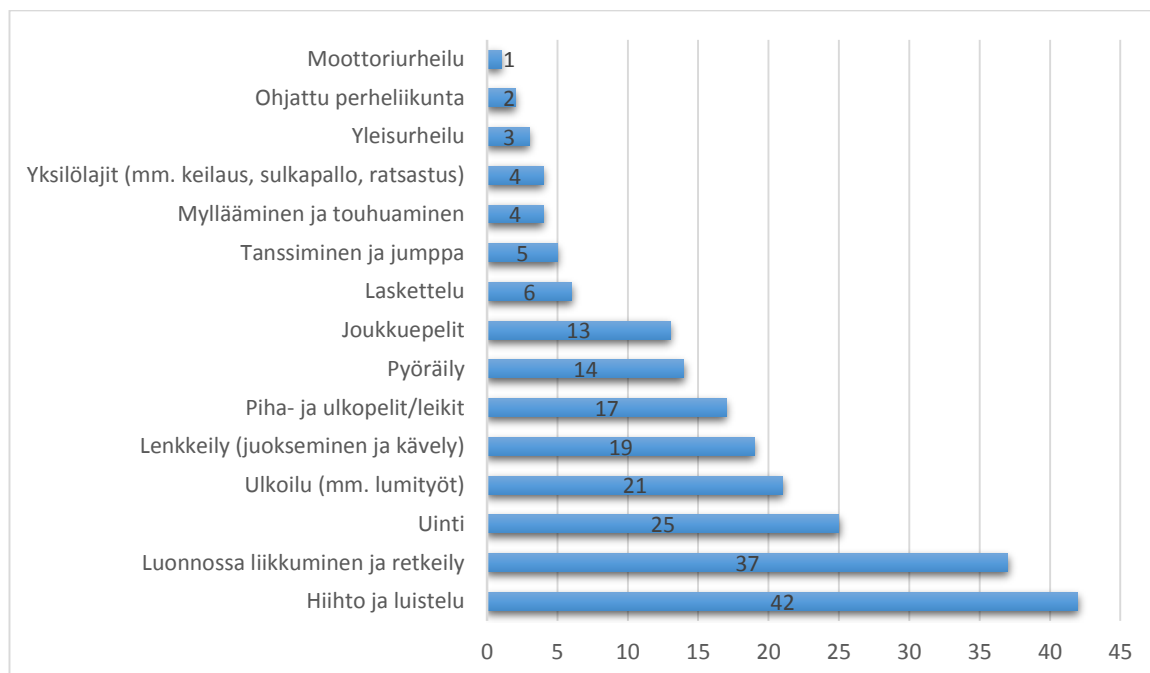
Kyselylomakkeesta koottiin ryhmittelemällä erilaiset vastaukset, jotka kuvasivat vastanneiden näkemyksiä suljetuissa ja janakysymyksissä. Avointen kysymysten vastauksia käsiteltiin poimimalla sitaatteja vastauksista ja ryhmittelemällä niitä teemoiksi, jotka parhaiten kuvaivat kunkin vastauksen sisältöä.

7 TULOKSET

7.1 Mitä perheliikuntaa harrastetaan

Suosituimpia perheliikuntamuotoja olivat ylivoimaisesti hiihto, luistelu, luonnossa liikkuminen ja retkeily. Myös uinti ja ulkoilu olivat hyvin suosittuja. Hiihtoa ja luistelua kyselyyn vastanneista perheistä harrasti jopa 42 kappaletta eli 91 % (N=46) ja Luonnossa liikkumista ja retkeilyä 37 vastaajaa eli 80 % (N=46).

Perheet kertoivat harrastavansa seuraavanlaista perheliikuntaa.



Kuvio 2. Puumalalaisten perheiden harrastamat liikuntalajit kappalemäärittäin (N=46)

Perheistä päivittäin perheliikuntaa ilmoitti harrastavansa neljä perhettä. Yksitoista perhettä ilmoitti harrastavansa perheliikuntaa 4-6 kertaa viikossa. Lähes puolet eli 21 (N=46) perhettä ilmoitti harrastavansa perheliikuntaa 1-3 kertaa viikossa. Kymmenen perhettä harrastivat 1-3 kertaa kuukaudessa. Kukaan ei valinnut vaihtoehtoja harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei ollenkaan. Kaiken kaikkiaan perheliikuntaa harrastettiin useimmissa vastanneissa perheissä viikoittain.

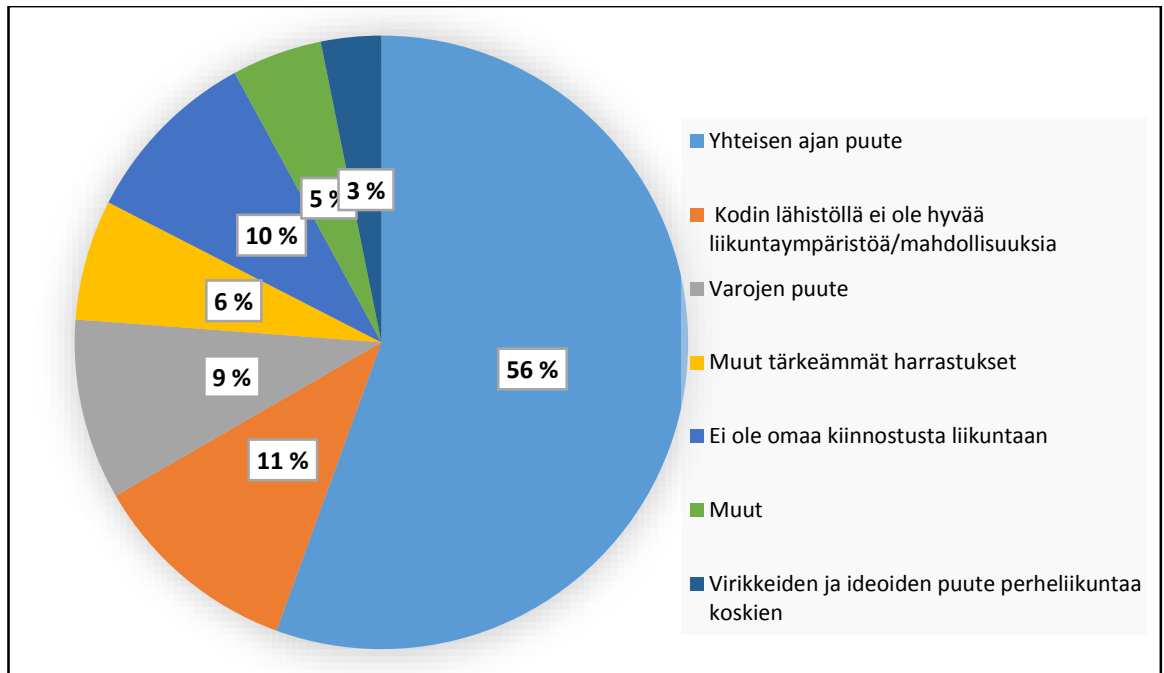
Kouluikäisten perheistä viimeisen 7 päivän aikana perheliikuntaa oli harrastanut 33 perhettä (neljä perhettä vastasi kieltävästi) ja kaikki 9 päiväkotikäisten perhettä oli harrastanut äskettäin perheliikuntaa. Lähes kaikilla äskettäin harrastettu perheliikunta oli hiihtoa, lumityötä, pihaleikkejä, kävelyä myös uinti ja keilaaminen mainittiin sekä sähly ja jalis. Van-

hempien lisäksi mukana oli ilmoitettu olleen serkkuja, isovanhempia ja lasten täti tai sukulaisia. Myös nuorimmilla päiväkotilaisilla ilmoitettiin hiihtoa, luistelua, mäenlaskua, lumileikkejä, käynti leikkipuistossa, vauvainti, jumppa, kalastus sekä ohjattu perheliikunta.

Koululaisten vanhemmat ilmoittivat harrastaneensa perheliikuntaa äskettäin eniten oman perheen kesken. Useimmiten mukana oli koko perhe (16 perhettä). Lapsi tai lapset äidin tai isän kanssa keskenään harrastamassa oli kuusi mainintaa molemmista eli yhteensä 12. Muista sukulaisista oli yksittäisiä mainintoja: serkut(1), isovanhemmat(1) ja lasten täti(1). Kerran oli mainittu myös kaverit ja kaksi perhettä kertoi myös perheen isompien lasten liikkuneen keskenään.

Päiväkoti-ikäisten vanhemmat ilmoittivat viikon sisällä harrastaneensa seuraavia perheliikuntamuotoja: kävely (4), ulkoilu (4), Lumityöt (4), mäenlasku (2), lumileikit (2), hiihto (2). Kerran mainittuja olivat: ohjattu perheliikunta, kalastus, sisäliikunta, luistelu, jumppa, moottorikelkkailu, vauvainti, leikkipuisto ja metsäretki. Koko perheen ilmoitti liikkuneen yhdessä kuusi vastaajaa. Kahdessa perheessä kokoonpano oli äiti ja lapset ja yhdessä isä ja lapset, eli kolmessa perheessä toinen vanhempi lapsen/lasten kanssa yhdessä. Kohdan 6 avoimeen kysymykseen perhe oli saattanut eritellä isän ja lasten hiihtäneen yhdessä ja koko perheen tehneen metsäretken.

Eniten perheiden yhteistä liikkumista rajoitti yhteisen ajan puute. Omien liikuntataitojen puutteellisuus ei rajoittanut yhtäkään perhettä liikkumasta yhdessä. Perheen yhteistä liikkumista muuten rajoitti äidin jaksaminen tai sairaus kahdella perheellä. Yksi perhe ilmoitti rajoitukseksi vanhempien työajat, ”kaikilla on vähän omat harrastukset” ja ”lapsia ei huvita lähteä” (Kuvio 3)



Kuvio 3. Perheiden yhteistä liikkumista rajoittavat tekijät Puumalassa (N=46).

7.2 Motivaatio perheliikuntaan

Kouluikäisten lasten vanhemmista ilmoitti kokevansa perheliikunnan erittäin tärkeäksi lapsen kasvattamisessa liikunnalliseen elämäntapaan peräti 21 eli 58 % (N=46). Kohtalaisen tärkeäksi sen koki 15 eli 42 % (N=46) vastannutta. Yhteensä 36 eli suurin osa vastaajista piti tätä siis tärkeänä.

Kouluikäisten vanhemmat perustelivat kantaansa seuraavasti:

- ”Oma esimerkki kannustaa”
- ”Perheliikunta kannustaa aktiivisuuteen”
- ”Jos liikkuminen jatkuisi vanhempanakin”
- ”Lapset oppivat liikunnan tärkeyden ihmisen hyvinvoinnille ja terveelliset elämäntavat”
- ”Liikkuisivat aikuisinakin”
- ”Mielestäni lapselle pitäisi tulla liikunnasta ikään kuin tapa, jotta liikunta kuuluisi elämään aikuisinakin”
- ”Hyvä malli elämään tulee kotoa”

Myös mielialaan kohdistuvia vaikutuksia tuotiin esiin:

- ”Mukavat kokemukset kantavat aikuisikään”
- ”Koko perhe nauttii yhdessäolosta”

- ”Yhdessä touhuaminen tuo iloa liikuntaan ja antaa energiaa”
- ”Tärkeää perheen henkiselle hyvinvoinnille”
- ”Koska koko perhe saa yhdessä hyvän mielen. Yhdessä vietetty aika ja ulkoilun tärkeys”
- ”Yhdessäolo ja liikkuminen tuo hyvän mielen”

Kaksi perustelua liittyi myös taitojen oppimiseen: ”Oppii monenlaista/monipuolista liikuntaa” ja ”Kehittää lapsen motoriikkaa ja liikunnallisia taitoja” Sekä muutama perustelu fyysiisiin näkökulmiin: ”Lujat luut aikuisenakin”, ”Hyvän kunnon perusta” ja ”Kunnon perusta”. Vain yksi vastaaja ilmoitti, ettei osaa sanoa onko perheliikunta tärkeä lapsen liikuntaan kasvattamisessa.

Tästä voi päätellä puumalalaisten kyselyyn osallistuneiden kouluikäisten vanhempien pitävän perheliikuntaa hyvin tärkeänä lapsen kasvattamisessa liikuntaan.

Kohtalaisen tärkeä vastausvaihtoehdon valinneet ilmoittivat perusteluissaan seuraavaa:

- ”Motivoi liikkumaan”
- ”Lapset oppivat yhdessä vanhempien kanssa liikunnan riemun”
- ”Kotoa tuleva liikunnallisen elämäntavan malli tarttuu helposti lapsiin”
- ”Vanhemman into innostaa lasta liikkumaan”
- ”Pienten lasten on hyvä oppia erilaisia liikuntalajeja vanhempien opastuksella, silloin vanhempanakin osaa liikkua”
- ”Mallioppiminen”
- ”Lapsi oppii yhdessä liikkuen liikunnan tärkeyden”
- ”Perinne jatkuisi jälkipolville”
- ”Motivointi liikkumaan, yhdessäoloa”
- ”Viemme mahdollisimman paljon lapsen halujen mukaan hiihtämään ja luistelemaan sekä kannustetaan yleisurheilemaan. Harvoin kuitenkaan yhdessä”
- ”Porukalla tekeminen koului lapsia toimimaan keskenään varsinkin, kun he alkavat lähestyä teini-ikää”
- ”Aiemmin harrastettiin enemmän perheliikuntaa” (lapset 13 ja 10v)
- ”Koska lapset pelaavat aivan liikaa”

Perheliikunnan erittäin tärkeänä päiväkotikäisten lapsiensa liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa kokeneiden vanhempien perustelut olivat seuraavanlaisia (erittäin tärkeäksi arvioi seitsemän vanhempaa):

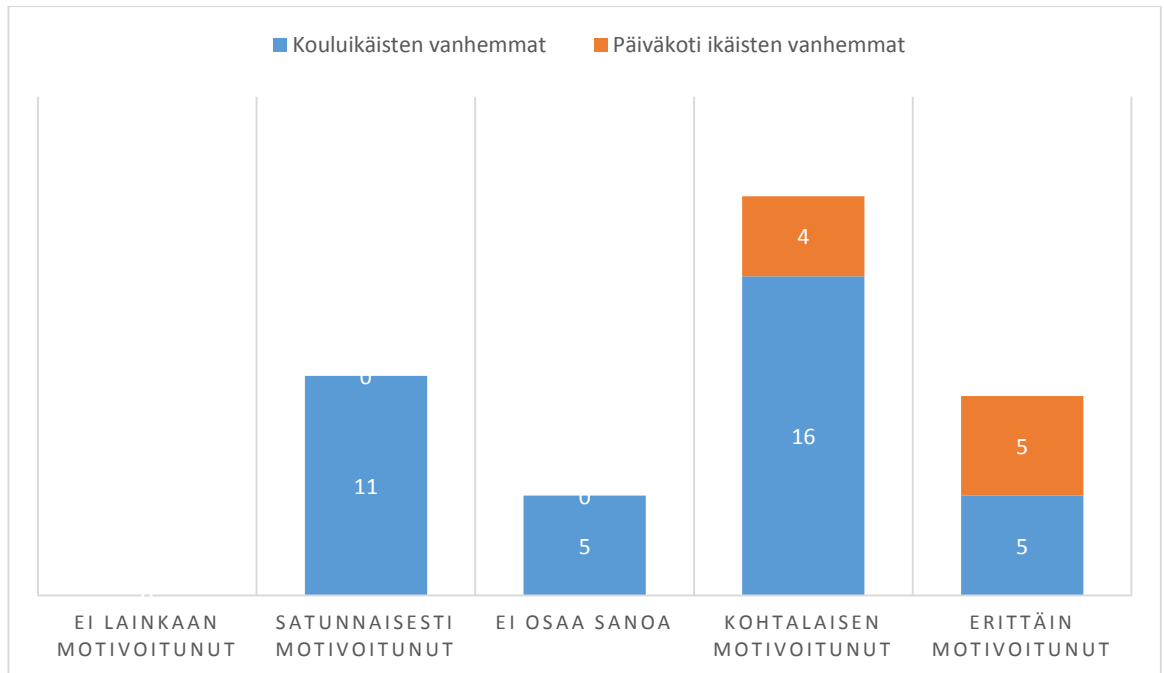
- ”On tärkeää antaa lapsille mallia liikunnallisesta elämäntavasta. Ei pelkästään pidä kuskata lapsia harrastuksiin vaan pitää liikkua ja harrastaa heidän kans yhdessä”
- ”Haluamme istuttaa liikunnan osaksi lasten elämää. Liikunta auttaa fyysistä hyvinvointia (kuntoa), virkistää, voi toimia rentoutumismuotona, luo sosiaalisia tilanteita, kehittää ominaisuuksia, joita tarvitaan elämässä.”
- ”Se vahvistaa lapsen itsetuntoa, kasvattaa kuntoa ja vointia. Lapset iloisia ja pirteitä.”
- ”Liikunta edistää ja ylläpitää fyysistä ja henkistä terveyttä sekä kohentaa sosiaalisia suhteita. Liikunnallinen elämäntapa periytyy.”
- ”Yhdessäolo ja yhdessä kokeminen lähentää, esim. kannustaa”
- ”Luo pohjan liikunnan harrastamiseen myös aikuisena. Antaa iloa ja yhteisiä hyviä hetkiä koko perheelle”

Vain kaksi perhettä valitsi vaihtoehdon kohtalaisen tärkeä ja perusteli valintaansa seuraavan laisesti: ”Aikuisten esimerkki innostaa lasta”, ”Liikkuminen on osa omaa hyvinvointia ja siihen oppiminen alkaa jo lapsuudessa. Siitä tulee elämäntapa, joka kestää läpi aikuisuuden.”

Päiväkoti-ikäisten vanhemmat kokivat perheliikunnannan siis hyvin tärkeäksi, vain yksi vanhempi oli jättänyt perustelematta vastauksen. Perustelut olivat pitempiä ja laajempia kuin kouluikäisillä vaikka otos on pieni verrattuna kouluikäisten vanhempiin.

Suurin osa perheistä oli kohtalaisen tai erittäin motivoituneita harrastamaan perheliikuntaa. Vain viisi vastaajaa ei osannut määritellä motivaationsa tasoa.

Satunnaisesti motivoituneista 10 vastaajaa ilmoitti aikovansa harrastaa perheliikuntaa seuraavan 7 päivän aikana. Niistäkin, jotka eivät osanneet kertoa motivaatiotasoaan, neljä viidestä aikoi harrastaa perheliikuntaa lähiviikon aikana. Kohtalaisen ja erittäin motivoituneiden vastaajien joukosta kaikki aikovat harrastaa perheliikuntaa seuraavan seitsemän päivän aikana. (Kuvio 4).



Kuvio 4. Puumalalaisten perheiden motivoituneisuus perheliikuntaan kappalemäärittäin (N=46).

Vastaajien ilmoittamat perheliikuntamuodot olivat seuraavanlaisia:

- ”Hiihtoa tai luistelua” x 6kpl
- ”Lumitöitä, lumilinna ja mäenlasku” x 6kpl
- ”Ulkoilua” x 5kpl
- ”Kävelyretki” x 3kpl
- ”Laskettelua” x 2kpl
- ”Pilkkimistä” x 2kpl
- ”Uimahallikäynti” x 2kpl
- ”Lasten kanssa luistellen”
- ”Mennään pulkkamäkeen porukalla”
- ”Vesileppiksessä koko viikko, perheloma ja mäenlaskua”
- ”Luistelu/eväsretki luonnon jäillä koko perheen voimin”
- ”Pelaamista, pallopelejä”
- ”Ajan sallimissa puitteissa. Ei ole suunnitelmaa. Tehdään mitä milloinkin yhdessä päätetään ja mikä tuntuu mukavalta.”
- ”Aiomme hiihtää koko perhe useamman kerran, jos sää sallii + muu ulkoilu esim. pulkkamäki.”
- ”Kolme perheestä ratsastaa, yksi yleisurheilee ja yksi lenkkeilee2xpv+Sali2xvko.”

Päiväkoti-ikäisten vanhemmat aikoivat harrastaa perheliikuntaa seuraavan 7 päivän aikana. Vastaajat ilmoittivat harrastavansa seuraavanlaista perheliikuntaa: ”Kalastusta, retkeilyä perheen kanssa, normaalia pihaulkoilua”, ”Kävelyä perheen kesken, pihahommia”, ”Riippuu kelistä ja kenellä on aikaa?”, ”Yhteistä ulkoilua”, ”Koko perheen kanssa ulkoilua, kävelyä/pulkkailua jäällä, lapset ja äiti ohjattuun perheliikuntaan”, ”Ulkona liikkumista ja hiihtämistä ja luistelua ainakin”, ”Lumityöt, uinti, kävely, kelkkailu, vauvajumppa”, ”Koko perhe ulkoilee, äiti ja lapset jumppaavat, ohjattu perheliikunta, äiti ja lapset”. Näissä vastuksissa olikin jo sanottu kenen kanssa aikovat perheliikuntaa harrastaa.

Kouluikäisten vanhemmat ilmoittivat motivoituvansa seuraavista tekijöistä, jotka ovat karkeasti jaettavissa perheen yhdessä oloa korostaviin motivaatiotekijöihin:

- ”Yhdessä vietetty aika, joka ajoittain rajallista”
- ”Yhdessäolo”
- ”Yhteistä aikaa, hyötyliikuntaa”
- ”Yhteistä aikaa”, ”Yhteishenki, hyvä olo”
- ”Yhteinen hetki ja mukava tekeminen ja ajanviete”
- ”Silloin keskitytään toisiimme perheenä ilman häiriötekijöitä (puhelin, kotityöt, työasiat) Hauskaa yhdessä tekemistä”
- ”Yhteinen tekeminen”
- ”Yhteinen tekeminen työkiireiden vastapainoksi”
- ”Mukava yhdessä tekeminen, mukava ympäristö, äiti, isä”
- ”Yhdessä liikkuminen on mukavaa”
- ”Vapaa-ajan vietto yhdessä”
- ”Yhteinen aika”
- ”Aitoa yhdessä olemista ja tekemistä. Äiti kävelee yhden lapsen kanssa kerrallaan, jolloin saadaan viettää laatuaikaa liikunnan merkeissä”
- ”Yhteinen aika, tekemisen malli”
- ”Hyvä terveys ja kunto, yhteinen aika”
- ”Joku yhteinen harrastus”
- ”Mukava viettää aikaa yhdessä”

Toinen osa perusteluista motivoituneisuuden taustalla viittaa enemmän mielialavaikutuksiin: ”Raitis ilma, yhdessä perheen kanssa kokema liikunnan reimu. Liikunta on kivaa ja siitä tulee hyvä mieli”, ”Ulkoilusta tulee hyvä olo ja mieli”, ”Tärkeää perheen sisäiselle hyvinvoinnille ja lisää hyvää fiilistä”, ”Tapahtumat”, ”Kaikille tulee hyvä mieli”, ”Hyvän olon tunne, mikä siitä tulee”, ”Lasten kehittyminen liikkuvaksi, samalla saa itsekin pepun irti

sohvasta”, ”Mukava yhdessä vietetty aika ja liikunnan mielekkyys”, ”Se on mukavaa”, ”Luonto”, ”Raitis ilma”,

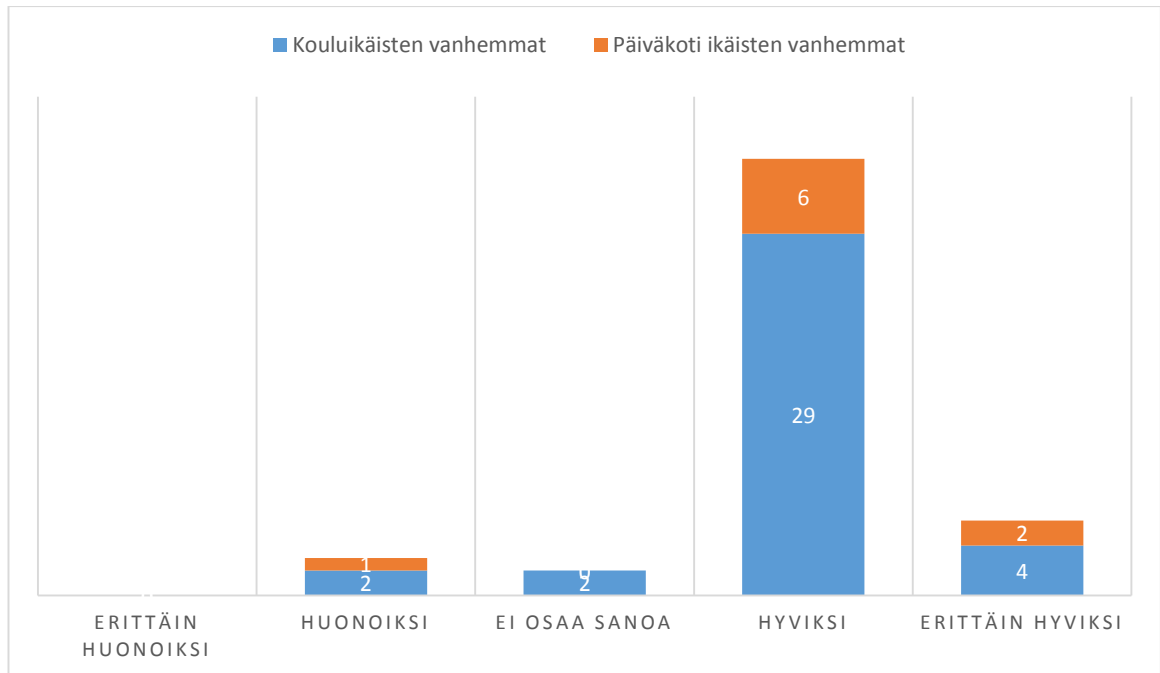
Päiväkoti-ikäisten vanhemmat ilmoittivat konkreettisemmin lasten pääsevän purkamaan ylimääräistä energiaa. He ilmoittivat seuraavia seikkoja perheen yhteisen liikkumisen taustamotivaatiolle: ”Kiinnostus luontoon ja yhdessä oleminen tavalla, josta kaikki tykkää”, ”Kaikki tykkäävät liikkumisesta”, ”Vanhemmat liikkuvat ja ymmärtävät sen tärkeyden”, ”Kiva yhteinen tekeminen, mukava yhdessäolo. Kaikki hyvällä tuulella. Lapset nukkuvat ja syövät hyvin ulkoilun jälkeen”, ”Yhdessäolo”, ”Liikunta saa hyvälle mielelle ja lapset saavat energioita hyötykäyttöön”, ”Yhdessä tekeminen ja kiinnostus liikkumiseen”, ”Hyvinvointi, yhdessä oleminen/tekemisen riemu, hauskanpito, stressinhallinta”

7.3 Millaista liikuntatoimintaa perheet haluaisivat Puumalaan

Perheiden liikuntamahdollisuudet Puumalassa arvioitiin nykyisellään varsin hyväksi, eikä kovinkaan moni ollut ainakaan ilmoittanut halukkuuttaan tulla ideoimaan perheliikuntaa ja Puumalan kuntaa koskevia liikuntapalveluja yhdessä (esimerkiksi vanhempain iltojen tai jonkun lastentapahtuman yhteydessä). Yhteensä halukkaita ideointiin molemmista vastaajien ryhmistä löytyi kuusi ja kaikista vastaajista 35 ilmoitti, ettei ole halukas ideoimaan. Loput jättivät vastaamatta.

Kouluikäisten vanhemmista kaksi ilmoitti, että mahdollisuudet ovat huonot eivätkä halua ideoimaan kumpikaan. Kaksi vastaajaa ei osannut sanoa perheiden liikuntamahdollisuuksista tällä hetkellä mitään eikä myöskään heistä kumpikaan ollut halukas ideoimaan. Perheiden liikuntamahdollisuudet Puumalassa hyväksi arvioi peräti 29 vastaajaa, joista vain kaksi olisi halukkaita tulemaan ideoimaan yhdessä perheliikuntaa ja Puumalan kuntaa koskevia liikuntapalveluja. 25 vastaajaa ilmoitti, ettei ole halukas ideoimaan ja kaksi jätti vastaamatta. Erittäin hyväksi arvioi mahdollisuudet 4 vanhempaa, joista yksi oli halukas ideoimaan ja 3 ei. (Kuvio 5)

Päiväkoti-ikäisten vanhempien joukosta yksi arvioi perheiden liikuntamahdollisuudet huonoksi eikä halunnut ideoimaan. Kuusi vastaajaa arvioi liikuntamahdollisuudet Puumalassa perheille hyväksi, heistä kolme oli halukkaita ideoimaan, kaksi ei ja yksi jätti vastaamatta. Erittäin hyväksi mahdollisuudet liikuntaan arvioi kaksi, joista toinen oli halukas ideoimaan lisää.



Kuvio 5. Perheiden kokemus Puumalan liikuntamahdollisuuksista kappalemäärittäin (N=46).

Paikoiksi ideoinnille ehdotettiin seuraavia: Päiväkodin tai koulun vanhempainilta, yleisurheilukisat, Frisbeegolf, nuorisotalo ja urheiluhalli. Halukkuutta yhteiseen ideointiin ilmeni vähän ja huomiota herätti se, että halukkaita ideoi-
maan olivat ne, jotka arvioivat liikunta mahdollisuudet Puumalassa hyviksi ja erittäin hy-
viksi jo ennestään.

Kouluikäisten vanhempien joukosta 18 vastaajaa toivat esille seuraavanlaisia ehdotuksia koskien liikuntatoiminnan järjestämistä perheille Puumalassa:

- ”Sählykerhoja voisi olla enemmän”,
- ”Yhteiskuljetuksia uimahalliin ja laskettelemaan”,
- ”Pyöräily, ratsastus ja jääkiekko”,
- ”Laskettelureissu isompiin rinteisiin”,
- ”Enemmän luontoympäristöön tukeutuvaa liikuntaa”,
- ”Urheiluhalliin perheliikuntavuorot mahdollisiksi/halvoiksi/helpoiksi ja kannuste-
tuiksi. Esim. Lauantaina paljon vapaata, mutta pelkkä sulkiskenttä maksaa 8€ ja
samalla rahalla saa kaupungissa esim. pikku-ässä- sisäleikkipuiston koko pesueen
hintaa. Pelkkä sulkiskenttä ei riitä, jos 4-vuotias haluaa olla hippaa koko hallin täy-
deltä. Urheiluhalli olisi kuitenkin hyvä vaihtoehto, kun sää ei suosi ja aina viikolla
työajat eivät riitä ns. touhutunneille kuskailuun.”

- ”luontopoluille lisää puuhaa ja virikkeitä. Lapset jaksavat paremmin kipitellä pitkin polkuja kuin leveää tietä ja mielenkiinto säilyy vaihtelevassa maastossa”,
- ”Perheiden retket, vaellus esim. laavulle”,
- ”Retket olisi kivoja esim. uimahalliin kotieläintilalle ja laskettelemaan”,
- ”Mielellään kyllä osallistun, mutta ei ole ideoita”,
- ”Lapsi-vanhempi Zumbaa/jumppaa/hiihtoa tms.”,
- ”Linja-autoreissuja joihinkin laskettelukohteisiin. Kun Puumalassa ei ole jäähallia, voisi kunta joskus vuokrata luistelukentän lähikaupungin jäähallaista ja halukkaille linja-autokyyti”,
- ”Talviaikaan voisi olla äiti-lapsi Zumba kiva. siihen uskaltais mennä kokeilemaan vanhempikin lähteä, jos ei yksin uskalla tai jokin muu äiti-lapsi tai isä- lapsi jumppa.”

Päiväkoti-ikäisten vanhemmista viidellä ei ollut ehdotuksia ja neljä ehdotti seuraavaa:

- ”Perheiden yhteisiä liikuntaharrastuksia myös isommille lapsille. Nyt vain MLL:n perhekerho 1-3vuotiaille ja aikuisille”,
- ”Puumalassa on tällä hetkellä erinomaiset liikuntapalvelut. Eri järjestöt ja seurat (MLL ja 4H) järjestävät tällä hetkellä paljon toimintaa mitä kunta tukee”,
- ”Puumalassa voi mielestäni aktiivisesti harrastaa kaikkea”,
- ”Puumalassa on hyviä liikuntamahdollisuuksia ja tapahtumiakin. Ympäristö soveltuu mainiosta varsinkin pienten lasten liikuntaan”.

Kouluikäisten vanhempien joukosta 19 ei ehdottanut mitään.

Vapaaseen kommenttiin kouluikäisten vanhemmista suurin osa (28kpl) ei kommentoinut mitään, mutta yhdeksän vastaajaa kommentoi seuraavasti:

- ”En näe asiassa haastetta suurperheen äitinä, ainoastaan ajan puute toisinaan”,
- ”Puumalassa on hyvät liikuntamahdollisuudet lapsen liikkua niin kuin aikuisenkin.”,
- ”Meillä ikäjakauma jo iso. Isommat harrastaa itekseen, meille jää kyyditseminen.”,
- ”Lasten ollessa 4 ja 8 v on yhdessä liikkuminen ja harrastaminen helpottunut. Ei enää tarvitse huolehtia päiväunista ym. Lapsen taidot kehittyvät päivittäin ja nyt voimme esim. lasketella koko perhe yhdessä, kun kaikki osaa.”,
- ”Alle kouluikäisille lapsille on huonosti tarjontaa liikunnan suhteen, varsinkin pojille. Baletti tai muu tanssi ei kiinnosta.”,
- ”Vanhemman on otettava huomioon eri – ikäisten lasten taitotasot. Esim. perhe voi hiihtää yhdessä, kun toinen vanhemmista on pienemmän ja toinen vanhemman

lapsen mukana.”, ”Jokainen on yksilö – vaikea soveltaa jokaisen tasoon yhdessä. Urheiluvälineet jäävät nopeasti pieneksi.”,

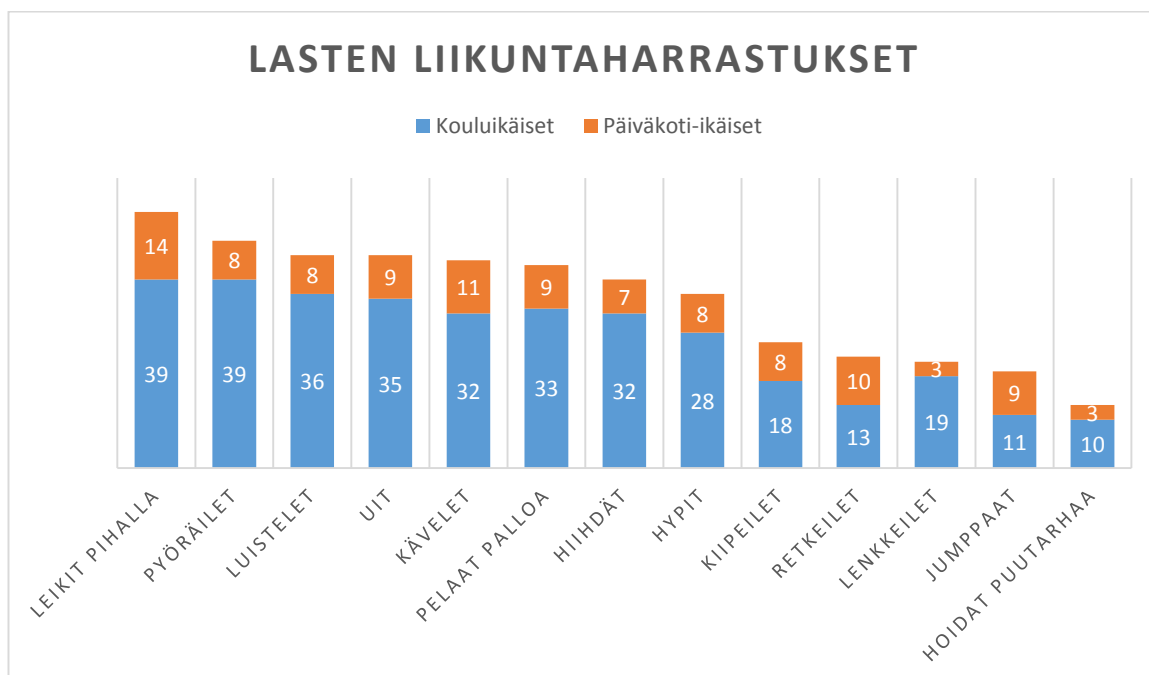
- ”Lasten eri-ikäisyys ja erilaiset kiinnostuksen kohteet hankaloittaa yhdessä tekemistä. Isompien kanssa tuli liikuttua enemmän, kun olivat pieniä. Nyt lapset touhuavat paljon keskenään ulkona.”,
- ”Tietotekniikka kouruttaa nuoria liikaa, joten yhdessä lähteminen on haasteellista”

Päiväkoti-ikäisten viisi vanhempaa ei kommentoinut mitään, mutta neljältä saatiin seuraavanlaisia vastauksia:

- ”Pieni vauva tuo haastetta toki muun perheen liikkumiseen”,
- ”Uimahallipaikkojen puute talvella harmittaa”,
- ”Kun perheessä on eri-ikäisiä lapsia ja erityislapsia, yhteinen kiinnostuksen aihe on vaikea löytää”,
- ”Työn vastapainoksi arvostamme liikkumista luonnossa oman perheen kesken. Puumalassa tähän hyvät mahdollisuudet, hienoja paikkoja kohtuullisen automatkan päässä”.

Tässä kohdassa on huomion arvoista, että nämä päiväkotikäisten vanhempien kommentit tulivat kaikki niiltä vastaajilta jotka eivät olleet ehdottaneet kysymyksessä 13 mitään liikuntatoimintaa.

7.4 Lasten liikuntaharrastukset ja toiveet Puumalassa



Kuvio 7. Lasten liikuntaharrastukset Puumalassa kappalemäärittäin (N=62).

Lapsista suurin osa ilmoitti leikkivänsä pihalla, pyöräilevänsä ja luistelevansa. Myös uinti, kävely ja pallon peluu sekä hiihto olivat suosiossaan tasaväkisiä.

Kysyttiin myös mitä muita liikuntaharrastuksia lapsilla oli. Tähän vastattiin seuraavanlaisesti päiväkotikäisten joukossa:

- ”Touhutunti x3”
- ”Pulkalla laskeminen”
- ”Tanssi äidin kanssa kotona”
- ”Paletti”
- ”Juoksukilpailuita”
- ”Temppuratoja”
- ”Tanssi”
- ”Motocross”
- ”Lumilinnan rakennus”

Kouluikäiset kertoivat harrastavansa lisäksi

- ”Tanssin” x 8 Kpl
- ”Laskettelu” x 8 Kpl
- ”Ratsastusta” x 4 Kpl
- ”Käyn liikkakerhossa” x 4 Kpl
- ”Yleisurheilua” x 3 Kpl
- ”Moottorikelkkailu” x 2 Kpl
- ”Jääkiekkoa” x 2 Kpl
- ”Yleisurheilua” x 2 Kpl
- ”Trampoliinilla hyppimistä ja temppuilu, mäenlasku, lumilinnan rakentaminen, yleisurheilu”
- ”Airsoft, kuulantyöntö”
- ”Palokuntanuoret”
- ”Vähän frisbeegolfia veljen kanssa”
- ”Mönkijä ajoa”
- ”Temppukoulu”
- ”Ampumahiihto”
- ”Maastojuoksua, ja treenaamista”
- ”Juoksua”
- ”Koulumatkat kävelen”
- ”Suppailen ja potkukelkkailen”

- ”Lumitöiden tekemistä”.

Missä paikassa harrastat näitä kysymykseen päiväkotikäiset vastasivat: ”Kotona”, Urheiluhallissa”, ”Leikkipuistossa”, ”Mökillä”, ”Mummolassa”, ”Pururadalla”, ”Eskarissa”, ”Liikunta-/päiväkodissa”, ”Jäällä”, ”Lomalla pihalla”.

Kouluikäiset vastasivat eniten harrastavansa liikuntaa omalla pihalla ja kotona (27), Urheiluhallilla (19), Urheilukenttä/pururata (9), Metsä/luonto/lähiympäristö (7), Koululla (4), Laskettelurinteessä (4), kirkonkylällä (3), Mökillä (3), Kuplahallissa (3), Mummolassa (3), Kerkhossa (2), uimahallissa (2) ja Yksittäisiä mainintoja oli seuraavista paikoista: jääkiekkokaukalossa, talleilla, Paloasemalla, kunnan hiihtoladuilla, Imatralla liikuntasalissa, Melkahallilla, Sappulan uimarannalla, luisteluradoilla.

Oma koti ja kotipiha sekä liikunta- ja urheiluhalli olivat suosituimpia paikkoja liikunnan harrastamiseen kaikilla lapsilla.

Sekä päiväkotikäiset että koululaiset ilmoittivat harrastavansa liikuntaa enimmäkseen äidin, isän ja sisarusten kanssa. Kouluikäisillä myös kaverit olivat usein mukana liikkumassa. Sukulaisista oli vain yksittäisiä mainintoja.

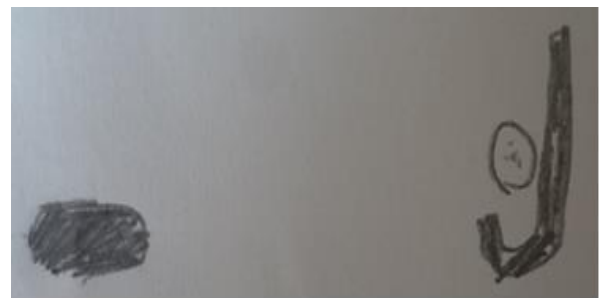
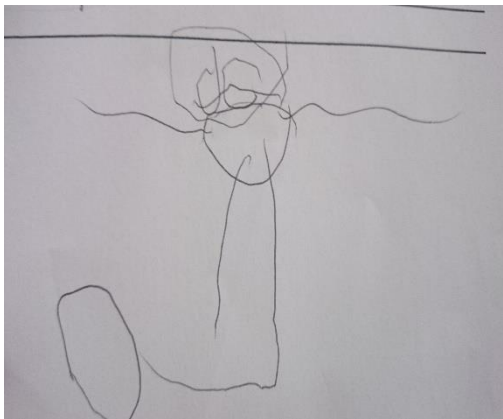
Toiveissa päiväkotikäisillä oli: ”Hop-loppiin kiipeilemään”, ”uimista ja retkeilyä”, ”jalkapalloa, hiihtämistä”, ”Samat mitä jo harrastetaan yhdessä, retket ja luistelu” ”Uimista enemmän, tanssimista, lenkkeilyä” ”Kesällä hauska käydä saunassa ja uimassa”, ”Kävelyä perheen kesken, pihahommia”

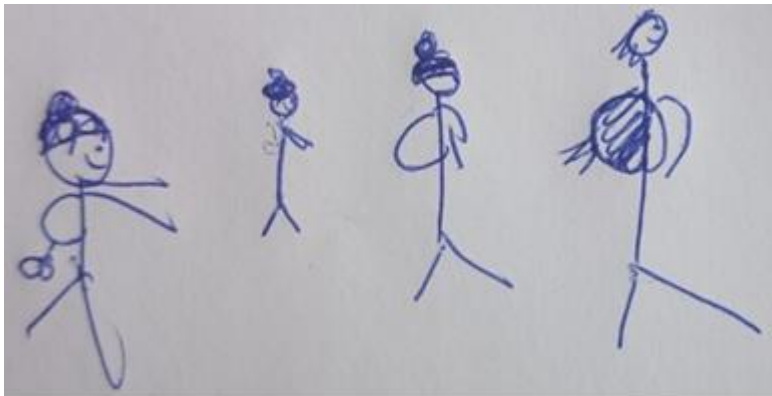
Kouluikäisten toiveissa oli seuraavia liikuntamuotoja:

- ”Uintia x2”,
- ”Laskettelua enemmän x2”,
- ”Pesäpalloa”,
- ”Haluaisin uida enemmän”,
- ”Jalkapalloa”,
- ”Jääkiekkoa, jalkapalloa, pituushyppyä, korkeushyppyä”,
- ”Pyöräily”,
- ”Uintia, hiihtoa, luistelua, mäen laskemista, pyöräilyä”,
- ”Purkkista, pihaleikkejä”,
- ”Sähly”,
- ”Purkkista”,

- ”Enemmän metsäretkiä”,
- ”Käydä kävelyllä, käydä luistelee ja hiihtää, nurtsilla jalista”,
- ”Kalastamista”,
- ”Hiihdetään”,
- ”Käydä uimahallissa”,
- ”Amerikkalaista jalkapalloa, sählyä”,
- ”Jalkapallo, sähly”,
- ”Yhteisiä jalisturnauksia, metsästystä isän kanssa”,
- ”Tehdä lumiukkoja enemmän”,
- ”Suunnistus”,
- ”Että ulkoilisimme enemmän”,
- ”Harrastetaan jo kaikkea mitä haluaisin”,
- ”Kiipeilyä”,
- ”Jalkapalloa”,
- ”Jalkapallo, jääkiekko, frisbeegolf, hiihto, yleisurheilu, laskettelu”,
- ”Retkeillä enemmän”,
- ”Pilkillä käynti”,
- ”Jääkiekko, pyöräily, metsästys”.

Lasten piirtämällä esitetyt toiveet liikunnan suhteen olivat tavallisia ja helppoja liikuntamuotoja toteutettavaksi perheen kesken. Esimerkiksi retkeilyä ja pallopelejä. (Kuvat 4)





Kuva 4 Lasten toivomat liikuntamuodot.

8 POHDINTA

Kaikki lukuisat liikuntasuositukset ja niiden toteutumisen seuranta-toimenpiteet kuntatasolla tähtäävät tulevaisuuden kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kuten aiemmin teoriaosassa tuli esille, ensisijaista on vaikuttaa perheiden, ja sitä kautta lasten liikkumiseen hyvin varhain, mahdollisuuksien mukaan jo ennen toista elinvuotta. Vanhempien esimerkki ja toiminta on tärkeintä, kun halutaan edesauttaa lapsia omaksumaan liikuntatottumukset, oli sitten kyseessä perheiden liikuntasuositukset, tai kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Lapsiperheiden arkisessa toiminnassa pyritään suosimaan esimerkiksi fyysisesti aktiivisia konsolipelejä, joita koko perhe voi yhdessä pelata. Varataan aikaa hoitaa lyhyet asiointimatkat vaikka kävellen tai pyöräillen ja niin edelleen, kunkin perheen mieltymysten mukaan. Johtavana ajatuksena tulisi kaikessa olla, että jos on terve keho, niin käytetään sitä. Tärkeintä on aikuisten asenteiden muuttuminen.

8.1 Päätulokset

Useimmilla kyselyyn vastanneilla puumalaisilla perheillä perheliikunta on olennainen osa tavallista arkea. Puumalan vahvuutena koettu luonnonläheisyys tulee vastauksista ilmi siten, että suosituimmat liikuntamuodot ovat ulkoiluun liittyviä luonnossa ja lähiympäristössä helposti toteutettavia vuodenajan mukaisia lajeja. Tässä kyselyssä korostuivat hiihto, luitelu, kalastus, metsästys ja marjastus. Puumalalle on ominaista metsästysseurojen moninaisuus verrattuna urheiluseurojen lukumäärään, mikä luonnollisesti tuonee lähiympäristössä ja metsissä liikkumisen kynnyksen matalaksi. Metsät ja rannat koetaan turvalliseksi ja tutuiksi liikuntaympäristöiksi pienestä pitäen

Selvitys tehtiin paperikyselyllä, johon saatiin vastaukset alle puolelta kohderyhmäläisistä. Vastausten perusteella näytti siltä, että kyselyyn olivat vastanneet enimmäkseen aktiivisesti liikunnasta kiinnostuneet ja sitä harrastavat perheet. Silti heidän keskuudessaan ei vaikuttanut löytyvän suurta halukkuutta osallistua liikuntapalvelujen omaehtoiseen kehittämiseen.

Vastaajista satunnaisesti motivoituneiksi itsensä ilmoittaneet aikoivat harrastaa perheliikuntaa niinkin pian kuin 7 päivän aikana, kuten erittäin sekä kohtalaisesti motivoituneetkin vastaajat. Tästä voidaan päätellä, että kaikki vastaajat olivat varsin motivoituneita harrastamaan perheliikuntaa.

Kyselyyn vastanneita vanhempia selvästi motivoi lapsen sosiaalistaminen liikunnalliseen elämäntapaan. Vanhemmat olivat havainneet, että lapsen liikuntatottumusten muotoutumista tukee erityisesti koko perheen yhdessä liikkuminen, varsinkin pienten lasten kohdalla. Taustalla tuli esille myös toive lasten terveydestä läpi elämän sekä terveiden elämäntapojen omaksumisesta. Tämä näkyi mainintoina, joissa toivottiin lujia luita, motorii-kan ja liikunnallisten taitojen kehittymistä. Vastanneilla vanhemmilla vaikutti olevan hyvä tiedon taso liikunnan terveellisistä vaikutuksista sekä sosiaalisten taitojen kehittämisestä liikunnan avulla. Vastauksista ilmeni myös vanhempien huomaama liikkumisen positiivinen vaikutus lasten mielialaan ja keskittymiskykyyn.

Sosiaalistamisen näkökulma ilmenee vastauksista, mutta ne painottuvat enemmän liikunnallisen elämäntavan mallin antamiseen lapsille. Vastauksista kävi ilmi, että pienten lasten perheissä perheliikunta koettiin helpoksi, kun taas vanhempien lasten perheissä haastetta toi kaverien vahvempi mukaantulo lapsen elämään ja perhejäsenteen eriytyvät kiinnostuksen kohteet koskien liikuntaa.

Varsin selkeästi nousi esille myös vanhempien tärkeä rooli lapsen ilojen ja pettymysten vastaanottajana ja turvallisuuden tunteen lisääjänä. Perheet kokivat yhdessäolon mukavana ja liikunnan tuovan hyvää fiilistä ja riemua. Varhaiskasvatuksen puitteissa on mahdollista tarjota näitä kokemuksia liikunnan parissa myös niille perheille, jotka eivät ole aktiivisia liikunnan suhteen. Tämän lisäämiseksi tarvittaisiin hallintokuntien vahvaa yhteistyötä. Esimerkiksi päiväkotia järjestäisi yhdessä liikuntatoimen kanssa perheliikunnan päiviä

Suurin osa perheistä ei ollut lainkaan halukas itse osallistumaan heille suunnattujen liikuntapalveluiden ideointiin ja kehittämiseen. Ylipäätään kyselyyn vastanneet perheet olivat jo selvästi liikunnallisesti tavallista aktiivisempia, mutta silti ideointihalukkuutta ei ilmennyt. Tästä voidaan päätellä, että kyselyyn vastanneet puumalalaiset lapsiperheet ovat varsin tyytyväisiä nykytilanteeseen. Tämä tyytyväisyys nykyiseen liikuntatoimintaan tuli esille myös monissa vastauksissa. Kuitenkin noin puolet vastanneista antoivat ehdotuksia ja ideoita tämän kyselyn kautta, vaikka eivät olleet kiinnostuneita osallistumaan mahdollisiin ideointitilaisuuksiin. Eniten toiveita tuli perheiden yhteisten retkien järjestämisestä aina lähilaavuilta lasketteluretkiin asti. Esimerkiksi toivottuja virikkeellisiä luontopolkuja olisi hyvin helppo järjestää Puumalassa. Monet ehdotuksista vaikuttivat helposti toteutettavilta.

8.2 Luotettavuus

Kyselylomake esitettiin kolmella lapsiperheellä. Heiltä saatiin ehdotus selventää esimerkin avulla perheliikunnan käsitettä saatekirjeessä olleen määritelmän lisäksi. Esimerkiksi avaamaan käsitettä valittiin heidän ehdottamansa esimerkki isän ja lapsen yhteisestä hiihtoretkestä.

Testiryhmän perheet olivat kukin kahden aikuisen ja kahden lapsen perheitä. Lapsissa oli 3 poikaa ja 3 tyttöä. He kertoivat kyselyn olleen helppo täyttää ja kysymykset olivat hyvin ymmärrettäviä. Kaikki lapset olivat osanneet vastata kysymyksiin ja olivat olleet mielisään, kun pääsivät vastaamaan kuten aikuisetkin.

Yksi koululle palautettu vanhempien lomake hylättiin vajaavaisuuden takia sekä yksi lasten lomake virheellisen täyttämisen vuoksi. Muuten vastaukset olivat kelvollisia ja käsialat ymmärrettäviä. Ohjeistus lomakkeen täytöstä vanhempien, että lasten kohdalla oli ymmärretty hyvin. Kysymyksessä kuusi havaittiin purun yhteydessä virhe jatkokysymyksessä ”Jos vastasitte kyllä kysymykseen 7, kertokaa mitä ja kenen kanssa?”. Viitattu väärään kysymysnumeroon. Piti olla kysymykseen nro 6. Vastauksissa ei näkynyt, että tämä olisi vaikuttanut niihin.

Kyselyyn vastasi alle puolet kohderyhmästä. Tulosta voidaan pitää joko huonona tai hyvänä. On kuitenkin todennäköistä, että vastaamatta jättivät ne perheet, jotka eivät ole liikunnasta kiinnostuneita. Pitää myös huomioida ihmisten inhimillinen taipumus vastata positiivisemmin mitä todellisuus oikeasti on.

8.3 Kehittämisehdotukset

Kyselyn luotettavuutta oletettavasti heikensi liikunnallisesti passiivisten perheiden tavoittamattomuus. Kyselyn olisi voinut toteuttaa laajemmin hitaammalla aikataululla, jolloin olisi ehkä tavoitettu myös nyt kyselystä ulkopuolelle jääneet perheet. Esimerkiksi kotihoidossa olevia perheitä olisi voitu tavoitella neuvolan kautta. Myös satunnaisotosta ja haastattelututkimusta olisi voitu käyttää tutkimusmenetelmänä, jotta olisi tavoitettu liikunnallisesti passiivisempia perheitä. Palauttamattomia kyselylomakkeita olisi voitu vielä myös muistuttaa palautettavaksi virallisen palautusajan jälkeen. Tätä ei kuitenkaan tehty rajallisen aikataulun vuoksi sekä kunnioitettiin kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuutta.

Lasten vastaukset olivat selkeitä ja käyttökelpoisia. Pientenkin lasten vastaukset oli huolellisesti kirjattu vanhempien avustuksella. Kyselylomaketta täytettäessä vanhemman

avustuksella todennäköisesti vanhemmat tulivat kuunnelleeksi lasten ajatuksia ja toiveita yhteisistä liikuntahetkistä. Lasten osallistaminen oman perheen liikunnan suunnitteluun sai tässä kyselylomakkeen täytössä mallin. Tätä mallia olisi voinut käyttää koko ikäluokassa sen sijaan, että jo kirjoittamaan ja lukemaan oppineet lapset täyttivät oman kyselynsä itsenäisesti.

Teoriaosuuden kokoaminen osoittautui mielenkiintoiseksi ja opettavaiseksi. Uutta tietoa aiheeseen löytyi monista vasta julkaistuista tutkimuksista, artikkeleista ja julkaisuista. Perheliikunta ja lasten ja nuorten liikunta on saanut viimeaikoina paljon huomiota. Puumalan luontoliikuntamahdollisuudet ja vastauksista noussut luontoliikunta perheliikunnan elementtinä on merkittävä löydös.

8.4 Kehitysideoita Puumalan kunnalle

Puumalan luonto tarjoaa mahtavat puitteet perheliikuntaan, sekä antaa vanhemmille tilaisuuden lapsensa liikuntaan sosiaalistamiseen, että varhaislapsuuden ympäristö - ja kestävä kehityksen kasvatukseen. Luonnossa liikkuminen synnyttää lapselle aidon kiinnostuksen luontoa kohtaan ja samalla vanhemmat voivat opastaa vastuullista toimintaa ja luonnosta huolehtimista. Lapsuuden leikit lähiympäristön metsissä, kallioilla, poluilla ja rannoilla luovat pohjan tulvaisuuden terveydelle ja hyvinvoinnille.

Lisäämällä lapsiperheiden tietoisuutta luonnon terveyst- ja hyvinvointihyödyistä voidaan tulevaisuudessa nostaa Puumalan arvostusta asuinpaikkana varsinkin lapsiperheiden keskuudessa. Puhdas vesi, ilma ja mahdollisuus käsittelemättömän, terveellisen ja luonnollisen ravinnon hankkimiseen läheltä, tulevat olemaan tulevaisuudessa perheiden korkealle arvostamia asioita. Arkiliikunnan yhdistäminen ihmiselle ominaiseen keräilytalouteen toteutuu esimerkiksi marjastuksessa, sienestyksessä, kalastuksessa ja metsästyksessä. Tällainen liikunta voidaan toteuttaa usein retkeilyn muodossa ja metsässä kävelyä ei yleensä koeta rasittavana liikuntana, jolloin liikkumisen kynnyks on hyvin matala. Monet perheet ilmoittivatkin harrastavansa ulkoilua, patikointia ja retkeilyä metsässä. Terveystyötyä perheet ilmoittivatkin kokeneensa luonnosta saatuna mielen virkistykseenä ja stressin poistona.

Puumalan kunta voi profiloitua tarjoamalla lapsiperheille erinomaisia perheliikuntamahdollisuuksia luonnossa, jota asuinympäristö tarjoaa, sen sijaan, että jäädään surkuttelemaan pitkiä matkoja liikuntaharrastusten pariin. Päivittäisiä istumistunteja laskiessamme ja ver-

ratessa niitä suosituksiin, voimme ynnätä lopputuloksen helposti niin aikuisen kuin lapsenkin osalta, jos laskemme kauemmas harrastusten pariin tunteja kestävät autossa istumiset.

Kun on kyse pienistä ikäluokista ja suuresta ikäjakaumasta lapsiperheissä tämä aiheuttaa oman haasteensa lasten ohjatun liikunnan järjestämiselle ja ohjaamiselle. Ratkaisuja voitaisiin etsiä esimerkiksi kokeilemalla yhteistä kunnan tai muun toimijan järjestämää liikuntakerhoa kaikenikäisten lasten perheille ammattitaitoisen ohjaajan vetämänä. Kerhossa vastuutettaisiin vaikkapa, joku vanhemmista sählyä vetämään tai tuomaroimaan samanaikaisesti, kun toinen puoli salia voisi olla eriytetty eri tasoisisiin liikuntapisteisiin eri-ikäisten lasten taitotasojen mukaan. Teemoja voisi vaihdella vuodenaikojen mukaan ulko- ja sisäliikuntaan vaikkapa rantanorsupallosta hankinorsupalloon.

Puumalassa voitaisiin hyödyntää myös monipuolisemmin kesän uinti- ja vesiliikuntamahdollisuuksia esimerkiksi rantapeuhupäivä lapsiperheille, jolla houkuteltaisiin myös kesäasukkaita mukaan nauttimaan Puumalan kesästä. Kisoja ja leikkejä voisi olla rantalinnakkeen rakennuskisa, matalassa vedessä tornipalloa ja vaikkapa taitohyppyjä vesitrampoliinilta.

Yhteisen tiedotuskanavan luonti vaikkapa Facebookissa, jossa pystyittäisiin vaikkapa kiertämään omille lapsille pieneksi jääneitä liikuntavarusteita ja jakaa perheliikuntavinkkejä ja ideoita perheeltä toiselle. Esimerkiksi myös vaelluksista laavuille tai laskettelukäynteistä lähirinteeseen kiinnostuneet lapsiperheet voisivat kontaktoitua keskenään ja järjestää retkiä yhdessä. Yhteistä tiedotuskanavaa voitaisi mainostaa perheille neuvolassa, koulussa, kunnan sivuilla, Salen tuulikaapissa jne.

Myös olisi tärkeää miettiä miten saada passiiviset perheet ja liikkujat mukaan, jotta löydetäisiin heidät liikkeelle saavat tapahtumat ja liikuntamuodot. Tulevaisuudessa haastattelututkimus voitaisiin tehdä vaikka neuvolan kautta koko ikäluokan kattavasti liikkumista ja perheliikuntaa koskien. Täten voitaisiin paremmin saada huomioon passiiviset perheet ja heitä aktioivat tekijät ja panostaa niihin. Toteuttajana voisi olla esimerkiksi terveydenhoitajaopiskelija.

Jos minulla olisi mahdollisuus liikuntaneuvojana ja – ohjaajana sekä Personal Trainer koulutuksen saaneena, työskennellä Puumalan kunnalle, aloittaisin kokoamalla yhteistyötahot (esimerkiksi terveydenhoitaja, varhaiskasvatuksen työntekijät, perhekerhon aktiivit) ennaltaehkäisevään työhön mahdollisimman varhain. Lapsen liikkumattomuuden polkuhan al-

kaa jo alle kolmevuotiaana. Suunnittelimme yhdessä liikuntaneuvojan/ohjaajan kotikäynnin kaksi -vuotiaitten lasten perheisiin. Kotikäynnillä kartoitettaisiin perheen liikuntatottumukset, -asenteet, -mahdollisuudet ja motivaatio. Ohjauksessa asiakaslähtöisesti motivoivan haastattelun keinoin herätellään perheen liikuntamotivaatiota tai tuetaan jo motivoituneita perheitä liikkumaan. Käynnillä vanhemmille tarjottaisiin tietoa (käytännön ohjeita, liikuntapaikkoja, kokeilumahdollisuuksia, välineitä lainaan yms.) ja tarvittaessa henkilökohtaistakin tukea passiivisen elämäntavan muuttamiseen. Ikään kuin työpaikka-fysioterapeutin käynnillä, mutta työpaikkana koti ja perhe. Näin liikuntaneuvonta saadaan osaksi terveyttä edistävää rakennetta. Se kohdistuu koko ikäluokkaan ja tasapuolisesti kaikkiin perheisiin, kuten maailmalla paljon arvostusta saanut neuvolatoiminta. Toivon, että Puumalan kunnalla olisi tällaiseen kokeiluun innostusta ja halua. Kotikäyntimalli olisi varsin edullisesti toteutettavissa lapsiperheiden pienen määrän takia, mutta sitäkin enemmän arvostusta ja huomiota osoittava asia lapsiperheille ikääntyvän väestörakenteen kunnassa.

Lähteet

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013 Hiipuva liikunta nuoruus-
iässä. Drop off -ilmiön aikatreendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen
(HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän yliopisto Terveyden edistämisen tutki-
muskeskus. Julkaisuja 5.2013 s.24, 25–29.

Perheiden liikuttajan opas (uudistettu painos 2007). Helsinki: Suomen Latu ry & TELI -
Perheliikuntatyöryhmä. Ohjaa ja innosta- esite, 4.

Luettavissa: [http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunta.fi_In-
nosta%20ja%20ohjaa_netti.pdf](http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunta.fi_In-
nosta%20ja%20ohjaa_netti.pdf) Luettu: 4.2.2016.

Arvonen, S. 2003. Perheliikuntaa talvellakin. Kunto: liikunnan ja terveyden erikoislehti 1, s.
42.

Arvonen, S. 2004 Mitä perheliikunta on? Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Hel-
sinki: Edita. 46, 47.

Hankonen, R. 2016 Masennus sairauksista kallein. TEHY-lehti 2/16. 30.

Hautala, A. 2012. Perheliikunta yhdistää.

Luettavissa: [http://www.archive-fi-2012.com/fi/t/2012-07-08_87023_67/Liikuntavammat-
Artikkelit-Terve-fi/](http://www.archive-fi-2012.com/fi/t/2012-07-08_87023_67/Liikuntavammat-
Artikkelit-Terve-fi/) Luettu: 14.2.2016.

Hautamäki, A. 2004. Perhe tänään. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikun-
taohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima 17,21.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tam-
mi. Helsinki. 193, 195, 204.

Huotari, K. 2000 Jyväskylän yliopisto liikunnan sosiaalitieteiden laitos, liikuntasosiologian
Pro gradu – tutkielma: ”Mennään yhdessä ulos pelaan” Perheliikunnan olemus nyky-yh-
teiskunnassa, Tapaustutkimus Kalinka-projektista. 4-8, 47–49.

Hurme, H., 2008. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa Lyytinen, P., Korhokangas M.
& Lyytinen, H. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Helsinki: Werner Söderström Oy 1.-8.
painos. 148–150.

Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. Liikunta & Tiede 37 (6), s.4-11.

Jallinoja, R. 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa M. Liikkanen (toim.) Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus. 12, 49–50.

Jäppinen, J-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. (2014) Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuositukset. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. 3, 106. Luettavissa:

http://lib.thl.fi:2345/http://lib.thl.fi:2345/lib4/src?PBFORMTYPE=01001&SQS=1:FIN:1::6:50:HTML&PL=0&FREETEXT=%22rapo*&YEAR2=2014&SINDX=1 Luettu: 10.1.2016.

Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen korostavat aktiivisia valintoja (tiedote 114/2015). Luettavissa: http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/kansalliset-suositukset-istumisen-vahentamiseen-korostavat-aktiivisia-valintoja. Luettu: 30.1.2016.

Karvinen, J., Sääkslahti, A., Pönkkö, A., Fonsén, E., Kemppainen, T., Soukainen, U., Palosaari, T., Korhonen, N & Ketola, H. 2015, Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, Ohjelma-asiakirja. Valon julkaisusarja nro 1/2015. 6-8, 10–15, 19–20, 20, 21, 25, 51. Luettavissa:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjI-wMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrd-WVuX29oamVsbWFFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf Luettu: 12.2.2016.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. 1.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 293–294.

Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 2004. Lasten kasvatuksen aarrearkku. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy. 83.

Köpman, E. 2016, Mikäli avustusta saadaan, rakennetaan lähiliikuntapaikka, Puumala-lehti: 4,5.

Lapsiasiavaltuutetun toimiston vuosikirja 2015. Harvojen yhteiskunta vai kaikkien kansakunta? Hallituskausi 2011–2015, 5, 17, 27–29. Luettavissa:

<http://vuosikirja.lapsiasia.fi/wp-content/themes/lav-vuosikirja/files/lapsiasiaavaltuutettu-vuosikirja-2015.pdf> Luettu: 15.2.2016.

Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. 4-5, 7, 9, 13, 17, 18, 21, 23, Luettavissa: <https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view> Luettu: 19.2.2016.

Liikkanen, M. 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa M. Liikkanen (toim.) Suomalainen vapaa-aika Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus. 7, 9-10.

Liikuntalaki 1.5.2015 Finlex. Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pdm2018592> Luettu: 4.2.2016.

Niskanen, V. 2016, Puumalan satama uudistuu lähivuosina, Länsi- Savo: 85, 6.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 1982. Perheliikuntaopas. Lapsiraportti 50–51. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Miettinen, A., Rotkirch, A. 2012 Yhteistä aikaa etsimässä Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Helsinki: VL-Markkinointi Oy: Vammalan Kirjapaino Oy Julkaisija: Väestöliitto ry, Väestöntutkimuslaitos – Katsauksia E 42/2012 9-10,13, 21–22, 106, 127.

Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2011:3 Lasten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit. Tavoitteena tietoon perustuva lapsipolitiikan johtaminen, 20–24. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKMtr3.pdf?lang=fi> Luettu: 23.2.2016.

Partonen, T. 2011. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede 3-5 uudistettupainos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 509–512.

Perheliikuntaliitto ry 2013. Luettavissa: <http://www.perheliikuntaliitto.fi/perheliikunta/> Luettu: 4.2.2016.

Pinto Pereira, S, Geoffroy. M-C, Power. C. Depressive Symptoms and Physical Activity During 3 Decades in Adult Life. JAMA Psychiatry. 2014. Luettavissa: <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1916903> Luettu: 20.2.2016.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otava. 147.

Puumalan kunta: talousarvio 2016 ja taloussuunnitelma 2016–2018, 31. Luettavissa: http://www.puumala.fi/images/stories/ladattavat/ta_2016kh_low.pdf Luettu: 23.1.2016.

Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta & Tiede, 48: 36–41.

Siren-Tiusanen, H. 2008. Lapsuus, motorisen kehityksen kontekstisidonnaisuus. Lyytinen, P., Korhokangas M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Helsinki: Werner Söderström Oy 1.-8. painos. 87–89, 104.

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49 (1), 52–58. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf Luettu: 7.2.2016.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2015, Istu vähemmän- voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Kustantaja: Sosiaali- ja terveysministeriö Paino: Edita Prima, 2015, 7-8, 17, 21. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126296/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1 Luettu: 30.1.2016.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. 4, 10, 11. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=3 Luettu: 14.2.2016.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori suomi ry. Helsinki 2005, 7, 10- 11. Luettavissa: http://stm.fi/documents/1271139/1420943/Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksien_fi.pdf/c91c7af3-6695-4c77-946d-3bc534c3e6b7 Luettu: 5.2.2016.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet [verkkajulkaisu].

ISSN=1798–3215. Vuosikatsaus 2014, Laatuseloste, perheet 2014. Helsinki: Tilastokeskus.

Luettavissa: http://www.stat.fi/til/perh/2014/02/perh_2014_02_2015-11-27_laa_001_fi.html

Luettu: 7.2.2016.

TEAvisari. 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/en/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/teaviisari>. Luettavissa: <https://www.teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LIISeuA&y=2014&y=2012&y=2010&r=KUNTA623&r=KOKOMAA&chart-Type=pointer&cmp=r> Luettu: 4.2.2016.

Telama, R. 2008 Lapsuudesta nuoruuteen. Lyytinen, P., Korhonen M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Helsinki: Werner Söderström Oy 1.-8. painos. 287–288.

Tilastokeskus. 2007. Suomalainen lapsi 2007. 2. korjattu painos. Helsinki: Tilastokeskus. 33,56.

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. 6.

Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf Luettu: 3.4.2016.

Vuori, I. 2011. Terveystta edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede 3-5 uudistettupainos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 647–660, 663–665.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyn WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta & Tiede 44 (2), s.10–14.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: LK – kirjat 17, 17–18.

Zimmer, R.2011. Psykomotoriikan käsikirja. Keuruu: Otava, vk-kustannus oy. 13, 24, 26, 57, 156.

Liite 1 kysely

Arvoisa kyselyyn vastaaja,

Opiskelen Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa Vierumäen toimipisteellä liikunnanohjaajaksi. Teen Puumalan kunnalle opinnäytetyötä perheliikunnasta ja tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää perheliikunnan nykytilaa. Pyydän teitä ystävällisesti tutustumaan ennen vastaamista alla olevaan Suomen perheliikuntaliitto ry:n määritelmään perheliikunnasta.

”Perheliikunta on kaikenikäisten perheenjäsenten yhdessä liikkumista. Hyvä perheliikunta on toiminnallista, aktiivista, elämyksellistä, sosiaalista, vuorovaikutuksellista ja turvallista.

Perheliikuntaa voidaan toteuttaa organisoituina erilaisina tapahtumina, kerhotoiminnan muodossa tai ihan vaan spontaanisti oman perheen kesken vaikka lähimetsässä!” Esimerkiksi vanhemman ja lapsen yhteinen hiihtoretki lähimetsään.

Kysely jaetaan koulun, päiväkodin sekä kerhojen kautta mahdollisimman monelle puumalalaiselle lapsiperheelle. Kyselyssä on osio vanhemmille (kysymykset 1-10) ja osio lapsille (kysymykset 11–14). Vanhemman osion voitte täyttää yhdessä tai sen voi täyttää toinen vanhemmista.

Jos perheessänne on enemmän kuin yksi lapsi, täytätte vain yhdestä (1) kyselylomakkeesta vanhempien osion. Jokaisen lapsen osalta toivomme teidän täyttävän oman lapsia koskevan kyselyn osion (näissä lomakkeissa vanhempien osio jää tyhjäksi).

Palauttakaa vastauslomakkeet lapsenne mukana **viimeistään Maanantaina 22.2.2016**

Kyselyn tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja niin, ettei tuloksista voida tunnistaa yksittäisiä vastaajia. Kyselyn tuloksia käytetään kunnan nuoriso- ja liikuntapalvelujen toimintaa kehitettäessä.

Ystävällisin terveisin yhteistyöstänne ja vastauksistanne kiittäen,

Jasmin

Jasmin Mannonen

Liikunnanohjaaja opiskelija
Haaga- Helia ammattikorkeakoulu
Liikuntaneuvoja, Personal Trainer
jasmin_m@windowslive.com

1. Ketä kuuluu perheeseen (esim. Äiti, isä, tyttö 8 v. poika 5 v.)?

2. Kyselyyn vastaa

- A) Äiti
- B) Isä
- C) Molemmat vanhemmat yhdessä
- D) Joku muu, kuka? _____

3. Millaista perheliikuntaa harrastatte (tarkista perheliikunnan määritelmä saatekirjeestä)?

4. Kuinka usein harrastatte perheliikuntaa?

- A) Päivittäin
- B) 4-6 kertaa viikossa
- C) 1-3 kertaa viikossa
- D) 1-3 kertaa kuukaudessa
- E) Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- F) Ei ollenkaan

5. Mikä rajoittaa perheenne yhteistä liikumista eniten? Valitkaa enintään 1-3 tärkeintä.

- A) Yhteisen ajan puute
- B) Kodin lähistöllä ei ole hyvää liikuntaympäristöä/mahdollisuuksia
- C) Muut tärkeämmät harrastukset
- D) Varojen puute (välineiden kalleus, harrastusmaksut jne.)
- E) Omien liikuntataitojen puutteellisuus
- F) Ei ole omaa kiinnostusta liikuntaan
- G) Virikkeiden ja ideoiden puute perheliikuntaa koskien
- H) Joku muu,
mikä? _____

6. Oletteko viimeisen 7 päivän aikana harrastanut perheliikuntaa?

A) Kyllä B) Ei

Jos vastasitte kyllä kysymykseen 7, kertokaa mitä ja kenen kanssa?

7. Kuinka tärkeänä koette perheliikunnan lapsenne liikunnalliseen elämäntapaan kasvatamisessa?

Ei lainkaan tärkeänä	ei niin tärkeänä	ei osaa sanoa	kohtalaisen tärkeänä	erittäin tärkeänä
----------------------	------------------	---------------	----------------------	-------------------

1-----2-----3-----4-----5

Miksi? _____

8. Miten motivoituneeksi koette teidän perheenne harrastamaan perheliikuntaa? Arvioikaa tämänhetkistä tilannetta laittamalla rasti janalle.

Ei lainkaan motivoitunut	satunnaisesti motivoitunut	ei osaa sanoa	kohtalaisen motivoitunut	erittäin motivoitunut
--------------------------	----------------------------	---------------	--------------------------	-----------------------

1-----2-----3-----4-----5

9. Aiomme harrastaa perheliikuntaa seuraavan 7 päivän aikana.

A) Kyllä B) Ei

Jos vastasitte kyllä, mitä perheliikuntaa ja kenen kanssa aiotte harrastaa?

10. Mikä motivoi teidän perhettänne liikkumaan yhdessä?

11. Millaisina koette tällä hetkellä perheiden liikuntamahdollisuudet Puumalassa?

Erittäin huonoiksi huonoiksi ei osaa sanoa hyväksi erittäin hyväksi

1-----2-----3-----4-----5

12. Oletteko halukas ideoimaan yhdessä perheliikuntaa ja Puumalan kuntaa koskevia liikuntapalveluja? (esimerkiksi vanhempain iltojen tai jonkun lastentapahtuman yhteydessä?)

A) Kyllä B) Ei

Jos vastasitte kyllä, ehdottakaa mukavaa paikkaa tai tapahtumaa minne voisitte tulla?

13. Haluaisitteko tässä ehdottaa millaista liikuntatoimintaa perheille Puumalassa voitaisiin järjestää?

14. Vanhemman kommentti vapaa kommentti (esim. lapsien eri-ikäisyyden tuomista haasteista perheliikuntaan)

KYSYMYKSET LAPSILLE VASTATTAVIKSI VANHEMMAN/VANHEMPIEN KANSSA YHDESSÄ.

Auta tarvittaessa pientä lasta lukemalla kysymys ja kirjaamalla hänen vastauksensa.

15. Kuinka vanha olet? _____

16. Kerro mitä hauskaa/kivaa teidän perhe tekee yhdessä?

17. Mitä liikuntaa harrastat? Alleviivaa.

leikit pihalla/ pelaat palloa/ luistelet/ retkeilet/ kävelet/ pyöräilet/ hypit/
uit/ hiihdät/ jumppaat/soutelet/kiipeilet/hoidat puutarhaa/lenkkeilet/

Tai harrastat jotain muuta liikuntaa mitä?

Missä paikassa harrastat näitä?

18. Kenen kanssa tavallisesti harrastat näitä?

A) Äiti B) Isä C) Sisko tai veli D) Kaverit E) Jonkun muun, ke-
nen? _____

19. Mitä liikuntaa toivoisit teidän perheen harrastavan yhdessä? Kirjoita ja piirrä halutes-
sasi myös kuva alapuolelle/paperin toiselle puolelle.
