

Mia Kalliosaari & Piialiisa Mäkiluoma

# **Liikunta osana 3–5-vuotiaiden lasten lihavuuden ennaltaehkäisyä**

Opinnäytetyö

Kevät 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja (AMK)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidtaja (AMK)

Tekijät: Mia Kalliosaari & Piialiisa Mäkiluoma

Työn nimi: Liikunta osana 3-5-vuotiaiden lasten lihavuuden ennaltaehkäisyä

Ohjaajat: Helinä Mesiäislehto-Soukka, TtT ja Else Vierre TtM, lehtori

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 42

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Tikkuvuoren päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten liikuntaa. Tavoitteena oli myös tuottaa tietoa vanhemmille ja päiväkodin henkilökunnalle liikunnan merkityksestä lihavuuden ennaltaehkäisyyn. Tässä opinnäytetyössä oli tarkoitus selvittää liikkuvatko lapset monipuolisesti, mistä liikunnasta lapset pitävät ja mitkä tekijät edistävät ja estävät lasten liikkumista kotona ja päiväkodissa. Opinnäytetyön aineisto kerättiin kyselyiden avulla Tikkuvuoren päiväkodin 3-5-vuotiaiden lasten vanhemmilta ja henkilökunnalta, joka työskentelee tämän ikäryhmän kanssa. Kyselyyn vastasi 21 äitiä, 15 isää ja 13 päiväkodin henkilökunnan jäsentä. Opinnäytetyön tulosten avulla kuvataan kodin ja päiväkodin eroja lasten liikkumisessa. Kohdeorganisaatioina toimivat Seinäjoen terveyskeskus ja Tikkuvuoren päiväkoti.

Ylipaino ja lihavuus lisääntyvät jatkuvasti yhä nuoremmilla. Lihavuus ja sen liitännäissairaudet tuovat kustannuksia yhteiskunnalle. Nykypäivänä arkiliikkuminen on vähentynyt passiivisten elintapojen ja digitalisoitumisen myötä. Lapsuudenaikainen lihavuus jatkuu usein aikuisuuteen asti. Aikuisilla on suuri rooli lasten lihavuuden ennaltaehkäisyssä.

Opinnäytetyö pyrki vastaamaan kysymyksiin: Liikkuvatko lapset tarpeeksi? Millaisesta liikunnasta lapset pitävät kotona? Millaisesta liikunnasta lapset pitävät päiväkodissa? Liikkuvatko vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta lasten kanssa? Mitkä tekijät edistävät lasten liikkumista kotona ja päiväkodissa? Mitkä tekijät estävät lasten liikkumista kotona ja päiväkodissa?

Kyselyjen vastauksista voidaan päätellä, että lapset liikkuvat monipuolisesti ja vähintään kaksi tuntia vuorokaudessa. Lapset pitivät ulkona ja sisällä leikkimisestä ja liikkumisesta. Suurin osa vanhemmista ja päiväkodin henkilökunnasta liikkui yhdessä lasten kanssa ja olivat itsekkin aktiivisia liikkujia. Vastaajien mukaan lasten liikuntaa voisi edistää kotona lisäämällä yhteisen liikunnan ja ulkoilun määrää ja uusia harrastusmahdollisuuksia. Yhteistä liikunta-aikaa kotona esti vanhempien ajanpuute, työ ja jaksamattomuus. Päiväkodissa estäviä tekijöitä olivat henkilökunnan vaihtelevat asenteet ja tilojen käyttötarkoituksen sopimattomuus.

Avainsanat: Lapset, lihavuus, liikunta, ennaltaehkäisy

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Authors: Mia Kalliosaari & Piialiisa Mäkiluoma

Title of thesis: Physical Exercise as Part of Obesity Prevention of 3-5-Year-Old Children

Supervisors: Helinä Mesiäislehto-Soukka, PhD, Senior Lecturer, and Else Vierre, MNSc, Senior Lecturer

Year: 2017                      Number of pages: 42                      Number of appendices: 3

---

The aim of this thesis was to clarify 3-5-year-old children's physical education in Tikkuvuori kindergarten. In addition, the target was to provide information to parents and kindergarten staff about the importance of exercising in obesity prevention. The purpose of this thesis was also to clarify how children move. The question forms for the thesis were targeted to parents, guardians and kindergarten staff. The data was collected from questionnaires in Tikkuvuori kindergarten's 3-5-year-old children's parents and staff who work with this age group. There were 21 moms, 15 dads and 13 kindergarten staff members who answered to the questionnaire. The results of this thesis describe the differences between home and kindergarten. The target organisations were Seinäjoki Health Care Centre and Tikkuvuori kindergarten.

Overweight and obesity are continuously increasing among young people. Obesity and related diseases bring high costs to society. Nowadays, exercising has decreased because of a passive way of living and digitalisation. Obesity in childhood usually stretches out to adulthood. Adults have a big role in preventing children's obesity.

This thesis intended to answer the following questions: Do children exercise enough? What kind of exercise do children like at home? What kind of exercise do children like in kindergarten? Do parents and kindergarten staff take part in children's exercise? What factors promote children's exercising at home and in kindergarten? What factors prevent children's exercising at home and in kindergarten?

The results of the thesis indicate that children exercise variously and at least two hours a day. Children like outdoor activities, playing, and exercising inside. The largest part of parents and kindergarten staff were active and exercised together with children. According to the results, children's exercising time could be enhanced at home by increasing common exercising, outdoor time and new hobbies. Parents' lack of time, work and tiredness prevent common exercising time at home. In kindergarten, preventing factors were the staff's various opinions and unsuitable environmental use.

Key words: Children, obesity, exercising, prevention

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 LASTEN LIHAVUUS JA LIKKUMINEN SUOMESSA.....	8
2.1 3–5-vuotias lapsi.....	8
2.1.1 Lapsen psykososiaalinen kehitys.....	9
2.1.2 Lapsen motorinen kehitys.....	10
2.2 Lihavuuden kehittyminen ja siihen vaikuttavat tekijät.....	11
2.3 Lihavuuden vaikutukset.....	12
2.4 Lasten lihavuuden ennaltaehkäisy.....	13
3 KODIN JA PÄIVÄKODIN MERKITYS LAPSEN LIKUNTAAN.....	17
3.1 Kodin ja vanhempien merkitys lasten liikkumiseen.....	18
3.2 Päiväkodin merkitys lasten liikkumiseen.....	19
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	21
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	22
5.1 Tiedonhaku.....	22
5.2 Aineiston kerääminen.....	22
5.3 Opinnäytetyön menetelmä ja aineiston analysointi.....	23
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	25
6.1 Lasten liikkuminen.....	25
6.2 Liikkuminen, josta lapsi pitää kotona ja päiväkodissa.....	26
6.3 Aikuisten liikkuminen yhdessä lasten kanssa.....	28
6.4 Lasten liikkumista estävät ja edistävät tekijät kotona ja päiväkodissa.....	29
7 POHDINTA.....	32
7.1 Pohdinta opinnäytetyönprosessista ja tuloksista.....	32
7.2 Pohdinta opinnäytetyön luotettavuudesta ja eettisyydestä.....	34
7.3 Johtopäätökset.....	35

7.4 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet .....	36
LÄHTEET .....	37
LIITTEET .....	41

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Vastaajien mielipiteitä lasten liikkumisesta.....	25
Kuvio 2. Lasten liikkuminen ja leikkiminen ulkona.....	27
Kuvio 3. Lasten liikkuminen ja leikkiminen sisätiloissa.....	27
Kuvio 4. Yhdessä liikkuminen. ....	28
Kuvio 5. Vastaajien mielipiteitä yhteisen liikunta-ajan riittävydestä. ....	29
Kuvio 6. Vanhempien mielipiteet liikkumisen edistämisestä päiväkodissa. ....	30
Kuvio 7. Vastaajien arviot päiväkodin välineistöstä.....	31

# 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Tikkuvuoren päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten liikuntaa. Tavoitteena oli myös tuottaa tietoa vanhemmille ja päiväkodin henkilökunnalle liikunnan merkityksestä lihavuuden ennaltaehkäisyyn. Tässä opinnäytetyössä oli tarkoitus selvittää liikkuvatko lapset monipuolisesti, mistä liikunnasta lapset pitävät ja mitkä tekijät edistävät ja estävät lasten liikkumista kotona ja päiväkodissa. Seinäjoen terveyskeskus pyysi tästä aiheesta opinnäytetyötä. Yhteyshenkilöinä toimivat Seinäjoen terveyskeskuksen terveyden edistämisyksikön koordinaattori ja Tikkuvuoren päiväkotitiimi. Liikunta ja lihavuuden ennaltaehkäisy kiinnostivat meitä alun perin, mutta näkökulma lasten kannalta tuli yhteistyökumppanien kautta. Opinnäytetyö on ensisijaisesti määrällinen kyselytutkimus.

Kirjallisuuden (Keränen 2014, Vanhala 2012, Vuori 2014, Taimela & Kujala 2014) mukaan fyysisellä passiivisuudella on kauaskantoisia, vakavia ja taloudellisestikin merkittäviä seurauksia. Edellä mainittujen lähteiden mukaan lapsen liikkuminen on ensiarvoisen tärkeää lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Lähes 70 prosenttia lapsista, jotka olivat olleet ylipainoisia 3-vuotiaana, oli ylipainoisia 7-vuotiaana. (Vanhala 2012, 69.)

Opinnäytetyössä liikkumisella tarkoitetaan kaikkea fyysistä toimintaa mitä lapsi tekee, esimerkiksi leikkiminen, käveleminen ja juokseminen. Liikunnalla tarkoitetaan ohjattua ja valvottua fyysistä aktiviteettiä, esimerkiksi päiväkodissa ja harrastustoiminnassa. Opinnäytetyö on rajattu käsittelemään 3–5-vuotiaiden lasten liikkumista osana lihavuuden ennaltaehkäisyä kotona ja päiväkodissa. Lapsena omaksutut liikuntatottumukset säilyvät usein aikuisuuteen asti. Vanhemmat toimivat roolimalleina. (THL 2015.) Käypä hoito-suositusten mukaan alle seitsemän vuotias lapsi määritellään ylipainoiseksi, kun pituuspaino on 10–20 prosenttia ja lihavaksi pituuspainon ollessa yli 20 prosenttia keskiarvon. (Käypä hoito-suositus 2013.) Ylipainolla tarkoitetaan lihavuuden riskiä, mutta sitä ei luokitella sairautena. Lihavuus on sen sijaan sairaus, jossa kehossa on liian suuri rasvan määrä. (Janson & Danielsson 2005, 28–30.)

## 2 LASTEN LIHAVUUS JA LIKKUMINEN SUOMESSA

### 2.1 3–5-vuotias lapsi

Suurin merkitys pikkulasten liikunnassa on liikkumisen oppiminen sekä aisti- että aivotoimintojen kehittyminen. Liikunta on tärkeää, jotta lapsi saa sosiaalista vuorovaikutusta, oppii liikuntataitoja, pelisääntöjä ja kehittää minäkuvaansa. Liikunta muo-  
vaa myös identiteettiä. Kaikenikäisille lapsille liikunta antaa mahdollisuuden erilai-  
siin tunteisiin, elämyksiin ja kokemuksiin. Joskus kokemukset voivat olla myös kiel-  
teisiä. Liikunta edistää lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Osa liikun-  
nallisista eduista ilmenee heti, useimmat vasta vuosien kuluttua. (Vuori 2014, 145–  
146.) Lasten liikunnassa korostuu leikkisyys, spontaanisuus ja vapaaehtoisuus. Lapsella tulee olla mahdollisuus heittäytyä uusiin asioihin, kokea iloa ja elämyksiä, oppia ja oivaltaa uusia asioita, kokeilla ja kisailla. Lapsella tulisi olla tunne, että saa kuulua joukkoon. Aikuisten velvollisuutena on järjestää ja turvata lapselle riittävä määrä fyysistä aktiivisuutta. (Sääkslahti, ym. 2015.)

Luukudoksen kasvu on voimakkainta alle neljä vuotiaalla, mutta luut kehittyvät ja kovettuvat koko lapsuusajan. Lihaskudos kasvaa voimakkaimmin 5-6-vuotiaana. Liikunta vahvistaa ja paksuntaa luita. Fyysisesti aktiivisilla lapsilla lihasten osuus ke-  
honpainosta on suurempi ja rasvakudoksen määrä pienempi kuin fyysisesti passiivisilla lapsilla. Lapsen lihaksistossa on aikuisen lihaksistoon verrattuna enemmän nestettä ja vähemmän valkuaisainetta, tämän vuoksi lapsen lihaksisto väsy nopeammin kuin aikuisen. Hermojärjestelmän ja lihaksiston yhteistyö kehittyy lapsen kasvaessa. Tämä yhteistyö on edellytys keuhonhallinnan, perusliikkumisen ja liike-  
koordinaatiokyvyn kehittymiseen varhaislapsuudessa. (Halme 2008, 13–21.)

On todettu, että lapsi oppii motoriset taidot parhaiten 5–8-vuoden iässä. Fyysisen aktiivisuuden vähäisyys voi aiheuttaa lapselle pysyviä kehityksen vajauksia. Fyysis-  
motorinen suorituskyky vaikuttaa lapsen tiedolliseen toimintakykyyn, suosioon ka-  
veripiirissä ja johtajuustaitoihin. Lapsi saa suurimman hyödyn liikunnasta, kun se vastaa lapsen kehitystasoa ja tarpeita. (Halme 2008, 13–21.) Lasten fyysismotori-  
seen suorituskykyyn vaikuttavat olennaisesti lapsen painoindeksi, liikunta-aktiivi-  
suus, liikuntaharrastukset ja niiden määrä. Suorituskykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat



myös vanhempien tarjoamat liikunnalliset virikkeet, liikuntavälineistö ja vanhempien käyminen liikuntapaikoissa yhdessä lapsen kanssa. Ylipainoisten ja lihaviiden lasten fyysismotorinen suorituskyky on matalampi kuin normaalipainoisten lasten. (Halme 2008, 76–77, 85.)

### **2.1.1 Lapsen psykososiaalinen kehitys**

2–3-vuotias lapsi on luonteeltaan usein vaativa ja halukas tekemään asiat omalla tavallaan. Aikuisten tulee turvata lapsen itsenäisyyden kehitys. Lapselle kehittyy realistinen kuva itsestään ja kyvyistään ympäristön tuella. Liika kontrolloiminen ja kieltäminen aiheuttavat lapselle häpeän ja epäonnistumisen kokemuksia. 4–7-vuotias lapsi on luonteeltaan kokeileva, oma-aloitteinen ja utelias. Lapsi haluaa kokeilla kykyjään, mutta vastaan tulee vielä epäonnistumisia ja syyllisyyden tunteita. Lapsi kehittyy ja leikin avulla omaksuu yhteisön rooleja, arvoja ja asenteita. Tässä ikävaiheessa lapsen määrätietoisuus ja omien päämäärien asettaminen kehittyvät, niiden kehittymistä hankaloittavat ympäristön asettamat estot ja syyllisyys. (Pekkarinen 2007, 28–29.) Roolileikkien avulla harjoitellaan sosiaalisten taitojen ja vertaissuhteiden kehittymistä. Lapsi oppii liikunnan avulla ongelmaratkaisua, tiimityöskentelyä ja yhdessä toimimista yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Pelien, leikkien ja liikkumisen yhteydessä lapsi kokee erilaisia moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia tilanteita. Liikunta tarjoaa lapselle suotuisia tilaisuuksia pohtia oikeudenmukaisuutta, itsekkyyttä, oikean ja väärän suhteita. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 116–121.)

Lapsen kehitystä tapahtuu eniten arkisessa ympäristössä, jolloin lapsi on aktiivisessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Kehitykseen vaikuttavat niin lapsen yksilölliset tekijät kuin ympäristötekijät. Yksilötekijöitä ovat perimä, aktiivisuus ja suuntautuneisuus. Ympäristötekijöihin kuuluvat kaikki ulkopuoliset ja lasta koskettavat asiat ja ilmiöt. Lapsen temperamenttipiirteiden mukaan määräytyy lapsen luontainen aktiivisuus ja tavoitteellisuus, joiden avulla lapsi toteuttaa itseään ja vaikuttaa ympäristöönsä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 31, 46.)

### 2.1.2 Lapsen motorinen kehitys

Motoriikka jaetaan karkeaan- ja hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikka vastaa asentojen tasapainosta ja hienomotoriikka liikkeiden tarkkuudesta ja joustavuudesta. Lapset ovat luonnostaan innostuneita liikkumaan ja heidän tulee antaa kehittyä ja liikkua rauhassa. Herkkyyskausi tarkoittaa aikaa, jolloin lapsi on altis oppimaan uuden toiminnan. Kriittinen kausi tarkoittaa aikaa, jolloin lapsen tulisi saada tiettyjä virikkeitä toiminnan kehittymiseksi. 2–7-vuoden iässä lapsi käyttää monipuolisemmin lihaksiaan. Silloin kehittyvät muun muassa tasapaino, hyppiminen ja juoksu. (Järvinen, Laine & Hell-Suominen 2009, 37, 45–48.) Liikunnan avulla elimistö saa uudenlaista voimaa ja terveyttä. Kunto kasvaa, kehon rasvaprosentti pienenee ja lihasmäärä kasvaa. Liikunta parantaa aineenvaihduntaa ja vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin, mikä tukee elintapojen muuttamista ja painosta huolehtimista. Liikunnan avulla voi saada uusia elämyksiä. Kevytkin liikunta vähentää toivottomuuden tunnetta, ahdistusta ja lievää masentuneisuutta. (Borg, P. & Heinonen, O. 2014, 170–171.)

Lapsen normaalin kehityksen ja motoriikan kehittymisen edellytyksenä on, että lapselle annetaan riittävästi ympäristön virikkeitä. Lapsen kehityksessä on keskeistä, että lapsessa oleva potentiaali eli mahdollisuus pääsee aktivoitumaan. Lapsen tulee saada itse harjoitella kehittyviä taitojaan. Lapsi kehittyy omaksi itsekseen toimimisen kautta. Olemalla osallisena ympärillä tapahtuvaan toimintaan lapsi luo mielikuvan maailmasta. On siis erityisen tärkeää antaa lapsen osallistua ja touhuta pieninä, sillä tekemisen kautta karttuva tieto ja kokemus tulevat osaksi lapsen omaa itseään. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 11–12, 24.)

Liikunnallisesti kolmevuotias kehittyä koko ajan. Lapsi osaa ajaa kolmipyörää, kävellä varpailla, hyppiä tasajalkaa ja heittää palloa molemmilla käsillä. Yhteisleikit muiden lasten kanssa eivät vielä kunnolla onnistu, vaan lapset leikkivät rinnakkain. Neljävuotiailla on usein vilkas mielikuvitus. Lapset ovat usein omatoimisia. Motoriikka on kehittynyt ja lapsi pystyy seisomaan yhdellä jalalla viidestä kuuteen sekuntia. Lapsi osaa käyttää saksia ja laittaa napit kiinni. Neljävuotiaat kykenevät jo yhteisleikkiin, mutta se ei ole vielä suunnitelmallista. Viisivuotiaat osaavat yhdistellä liikkeitä ja sujuvuus kehittyä koko ajan. Viisivuotiailta onnistuu pyöräily, kiipeily ja hyppynarulla hyppiminen. Lasten yhteisleikit sujuvat ja lapset tekevät sopimuksia. (Hermanson 2007, 36–40.)

## 2.2 Lihavuuden kehittyminen ja siihen vaikuttavat tekijät

Ylipainoisten lasten määrä on kaikissa ikäluokissa lähes kolminkertaistunut 25 vuoden aikana. Suurella todennäköisyydellä lapsuusiän lihavuus jatkuu aikuisuuteen asti, jollei asiaan puututa. (Janson & Danielsson 2005, 7.) Lasten lihomisen taustalla on geneettisiä, perinnöllisiä, elämäntavoista ja yhteiskunnan kehitysestä johtuvia tekijöitä. Lasten lihomiseen vaikuttavat niin sosiaaliset-, psyykkiset- kuin myös ympäristötekijätkin. Kaikkein olennaisin syy lasten lihomiselle on se, että energian saanti on suurempaa kuin kulutus. Lihavuuteen johtava painonnousu voi olla tunnistettavissa jo 2–3 vuoden iässä. Leikki-ikäisistä pojista noin 10 prosenttia ja tytöistä 15 prosenttia on ylipainoisia. Vanhempien sosioekonominen asema on myös yhteydessä lasten ylipainoisuuteen, sillä ylipainoisuuden on huomattu olevan yleisempää vähemmän kouluttautuneiden vanhempien lapsilla. (THL, [viitattu 2.3.2017].)

Lihavuuden kehittymisen riskitekijöitä ovat vähintään toisen vanhemman lihavuus, yksinhuoltajuus, perheen vaikea psykososiaalinen tilanne, äidin yksinäisyys, vanhemman korkea ikä ja ainoana lapsena oleminen. Vähäinen uni lisää lihavuuden riskiä. (Käypä hoito-suositus 2013.) Suomessa lasten ja nuorten lihomisen syitä ovat esimerkiksi: paljon energiaa sisältävien aterioiden, juomien ja välipalojen runsas kulutus, fyysisesti passiivinen ajankäyttö ja sen lisääntyminen, aerobisen kunnon huonontuminen ja nykyajan ruumiillisten päivittäisten toimintojen vähentyminen. (Vuori 2014, 145–161.) Vanhala esitti väitöskirjassaan (2012), että ylipainoisista 7-vuotiaista lapsista oli kolmannes ollut ylipainoisia jo 3-vuotiaana. Väitöskirja tukee aiempaa käsitystä siitä, että toimenpiteet lasten ylipainon ehkäisyyn tulisi aloittaa jo varhaislapsuudessa. (Vanhala 2012, 77.)

Soinin (2012) tekemän tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville täyttyvätkö Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) päivittäisestä kahden tunnin reippaasta liikunnasta. Tarkoituksena oli myös selvittää kolmevuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ja intensiteetti. Tutkimustulosten mukaan lapset käyttivät päivittäin keskimäärin 10,6 tuntia erittäin kevyeen toimintaan, 67 minuuttia kevyeen liikkumiseen ja keskimäärin 58 minuuttia vähintään keskiraskaaseen liikkumiseen. Tuloksena oli, ettei yksikään tutkimukseen osallistuvista lapsista täyttänyt Varhais-

kasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaista tavoitetta liikkua päivittäin reippaasti kaksi tuntia. Huomattavia eroja ei ollut sukupuolten, eikä arki- ja viikonlopun päivien välillä. (Soini 2012, 52–58.)

Myös Sääkslahden, Soinin, Mehtälän, Laukkasen & Iivosen (2013) mukaan kaikki kolmevuotiaat eivät liiku tarpeeksi normaalin kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Objektivistien mittaustulosten mukaan kolmevuotiaiden arki- ja viikonloppu päivisin tapahtuva fyysinen aktiivisuus eivät eroa toisistaan. Havainnointiin perustuvissa tutkimuksissa huomattava osa päiväkodissa vietetystä ajasta oli fyysisesti passiivista toimintaa. Seisten tai istuen vietettiin noin 59 prosenttia ajasta. Päiväkodissa lapset viettivät keskimäärin 70 minuuttia ulkoiluun ja 60 minuuttia sisäleikkeihin. Fyysistä aktiivisuutta perheissä voidaan lisätä vähentämällä lapsen kuljettamista autolla tai muulla fyysisesti passiivisella tavalla päiväkotiin. Noin 57 prosenttia 3–6-vuotiaista lapsista kuljetetaan autolla päiväkotiin. (Sääkslahti ym. 2013, 27–31.)

Soinin (2015) mukaan suomalaisten kolmevuotiaiden fyysinen aktiivisuus on suurimmaksi osaksi kevyttä. Ulkoleikit ovat sisäleikkejä kuormittavampia. Ulkoleikeistä kuitenkin suuri osa on vain kevyesti kuormittavaa, kuten hiekkalaatikolla leikkimistä. Lasten aktiivisuuden määrällä ei ole ollut huomattavaa eroa kotona tai päiväkodissa vietetyn ajan välillä. Vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta ovat tärkeässä roolissa lasten riittävän liikkumisen kannalta. Lapsia tulisi kannustaa monipuoliseen liikkumiseen, ulkoiluun ja fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. (Soini 2015, 10–14.)

### **2.3 Lihavuuden vaikutukset**

Lasten ja nuorten lihavuus aiheuttaa useita erilaisia terveyshaittoja. Biologisia terveyshaittoja ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit, diabetes ja metabolinen oireyhtymä. Lihavuus aiheuttaa usein motorista kömpelyyttä, sillä isomman ihmisen on vaikeampi liikkua. Nämä tekijät aiheuttavat liikuntaan osallistumisen vähentymistä ja vähentävät muutakin fyysistä aktiivisuutta. Lopputuloksena saattaa olla noidankehä, jossa liikunta vähenee ja lihavuus lisääntyy entisestään. Työillä lihavuus jatkuu todennäköisemmin aikuisuuteen kuin pojilla. Aikuisiällä lapsuuden ja nuoruuden aikaiset lihavuuden seuraukset alkavat näkyä. Ne ilmenevät kroonisina hengi-

tys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön ja aineenvaihdunnan sairauksina, joista seuraa sairauspoissaoloja ja lisääntynyt kuolleisuus. Sosiaalisia ja psyykkisiä ongelmia ovat esimerkiksi huono itsetunto, ahdistuneisuus, masentuneisuus, syrjintä, kiusatuksi tuleminen, tavallista nopeampi väsyvyys, ja erilaiset vaikeudet normaaliarjessa, kuten sopivien vaatteiden hankkiminen. (Vuori 2014, 145–161.)

Lasten ylipaino ja lihavuus ovat huolestuttava kansanterveydellinen ongelma. Suurena riskinä on, että lisääntyvä ylipainoisuus ja lihavuus tulee vaikuttamaan väestön sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen. (Kaikkonen ym. 2012, 6–10.) Tyypin 2 diabeteksen yleistyminen yhä nuoremmilla lapsilla uskotaan osittain johtuvan lasten lihavuuden yleistymistä. (Kautiainen ym. 2010, 2675–2682.) Vyötärön seudulle kertynyt rasva ja lapsena alkanut lihavuus lisää sairauksien riskiä. Lihavuus lisää erityisesti riskiä sairastua muuan muassa dementiaan ja useisiin syöpiin. Lihavuus aiheuttaa aikuisiällä terveyshaittoja, kuten kuukautishäiriöitä, hedelmättömyyttä, raskaus- ja synnytyskomplikaatioita. (THL, [viitattu 1.3.2017].)

Lihavuus ja sen liitännäissairaudet kuormittavat terveydenhuoltoa. Suomen kaikista terveystilastoista arvioilta 1,4–7 prosenttia johtuu lihavuudesta. (THL, [viitattu 3.3.2017].) Vähäinen liikkuminen aiheuttaa epäsuoria kustannuksia. Vuonna 2007 liikkumattomuuden kustannukset pelkästään diabeteksen osalta olivat Suomessa yli 700 miljoonaa euroa. Viimeisen kymmenen vuoden aikana diabeteksen kustannukset ovat kasvaneet yli kaksinkertaisiksi. WHO:n mukaan 27 prosenttia diabetes-riskistä aiheutuu liikkumattomuudesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13.)

## **2.4 Lasten lihavuuden ennaltaehkäisy**

Lasten lihavuuden ennaltaehkäisyn tulisi alkaa jo raskauden aikana ja heti synnytyksen jälkeen. Raskauden aikaista painonnousua tulisi tarkkailla vielä enemmän ja neuvoa paremmin raskaana olevia ruokavalion ja liikunnan suhteen. WHO on tutkinut yli 30:ssä tutkimuksessa rintaruokinnan ja lasten ylipainon yhteyttä. Tuloksissa ilmenee, että lapset joita on imetetty, ovat harvemmin ylipainoisia verrattuna niihin joita ei ole imetetty. Tämä tulos vahvistettiin uudella tutkimuksella, jossa vertailtiin

äidinmaitoa ja maidon korviketta. Rintaruokinnassa on useita tekijöitä jotka vaikuttavat lapsen painoon, niitä ovat esimerkiksi äidin BMI, koulutus, tulot ja raskauden aikainen tupakointi. On todettu, että rintaruokinta on paras vaihtoehto. Rintamaidon ja korvikemaidon suurimmat erot ovat vitamiineissa ja proteiineissa. Korvikemaito sisältää enemmän proteiinia, mikä voi johtaa ensimmäisen elinvuoden nopeampaan painonnousuun. Korvikemaitoa annetaan pullolla usein enemmän kuin lapsi tarvitsee, jolloin lapsi ei opi säätelemään ruuan määrää. (Katzmarzyk ym. 2014.)

Terveellinen ruokavalio ja liikunta ovat ensisijaiset keinot lihavuuden ennaltaehkäisyssä. Laihduttaminen on vaikeaa, sen vuoksi lihavuuden ennaltaehkäisy on tärkeää. Ylipainon saaminen kuriin on sitä helpompaa mitä varhaisemmassa vaiheessa ongelmaan tartutaan. Terveyttä edistävä ruokavalio koostuu kasviksista, marjoista, hedelmistä, täysjyväviljasta, kalasta, kasviöljystä ja vähärasvaisista maitovalmisteista. Säännöllinen ateriaritmi tukee painonhallintaa. (THL 2014.) Vanhemmat säätelevät lasten syömistä pitkälle kouluikään. Vanhemmat vaikuttavat ratkaisevasti lasten liikunnallisuuteen ja harrastuksiin ja niiden määrään. Liikkumisen lisäämisessä painotetaan leikkiä ja arkiliikuntaa. Keinoina ovat istuvien harrastusten karsiminen ja lapsen aktivointi liikkumaan eri tavoin. Painon sijasta kiinnitetään huomio tottumuksiin. Kun muutokset toteutuvat ja lapsi kasvaa pituutta, tilanne normalisoituu ilman painonpudotusta. Eli tavoitteena on painonhallinta, ei painonpudotus. (Mustajoki 2010, 73–74.)

Parempia ja pysyvämpiä tuloksia saadaan aikaan, kun puututaan heti lapsen ylipainon kertymiseen. Syynä lapsen liikkumisen vähentymiselle voi olla esimerkiksi kodin muuttunut tilanne tai liiallinen kieltäminen ja siitä johtuva häpeän tunne. Lapsen lihavuuden vähentäminen on aina perhekeskeistä. Perheen yhteisiä voimavaroja tulee pyrkiä vahvistamaan. (Armanto 2007, 287–291.)

Ajan kuluessa lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettu liikunta voi vaikuttaa merkittävästi kroonisiin sairauksiin ja niistä aiheutuviin vaikutuksiin. Liikunta voi vaikuttaa lapseen parantamalla sen hetkistä terveyttä ja hyvinvointia. Silloin liikunta on terveyttä edistävää. Lapsuusajan liikunta vahvistaa edellytyksiä elinikäisille liikuntatottumuksille ja muille terveydelle edullisille elintavoille. Aktiivinen elintapa vähentää altistumista terveyttä vahingoittaville elintavoille, jolloin liikuntaa voidaan kutsua ter-

veyttä suojelevaksi. Liikuntaa voidaan nimittää ennaltaehkäiseväksi koska se vähentää tekijöitä, jotka lisäävät myöhemmässä iässä sairastumisen vaaraa. Esimerkiksi kehon veren kolesterolia, verenpainetta ja kehon rasvamäärää. (Vuori 2014, 145–161.) Liikunnan harrastaminen on merkittävästi yhteydessä pienempään lihavuuden riskiin. (Silventoinen & Kaprio 2010, 1031–1036.)

Lapsen omaa halua ja osallistumista arkeen tulee tukea pienestä pitäen, sillä innostus voi kadota iän myötä. Lapsi voi harjoitella muuan muassa tiskikoneen täyttöö ja tyhjäämistä, pöydän kattamista ja hedelmien punnitsemista kaupassa. Lapsen on hyvä pienestä pitäen oppia erilaisia lohdutuksen ja palkitsemisen tapoja. Tällaisia voivat olla yhteiset retket perheen kanssa, mukavien asioiden tekeminen ja liikunta. (MLL, [viitattu 2.3.2017].) Kotona vanhemmat voivat lisätä lapsen aktiivisuutta kehittämällä lasta leikkimään pihalla sen aikaa, kun aikuiset tekevät ruokaa. Esteitä aktiivisuudelle voi olla huono keli, kiire, lapsen kiukuttelu ja perheenjäsenten menot iltaisain ja viikonloppuisin. (Juutinen Finni ym. 2013, 32–35.)

Vanhempien kuva päiväkodista on pääosin myönteinen. On kuitenkin todettu, että fyysinen aktiivisuus päiväkodissa on huomattavasti vähäisempää, kuin ajatellaan, eivätkä fyysisen aktiivisuuden suositukset täyty. Päiväkodin henkilökunnan omat mielenkiinnonkohteet vaikuttavat aktiviteetteihin, joita hän lapsille tarjoaa. Jos henkilö on itse liikunnallinen ja kiinnostunut fyysisestä aktiivisuudesta, hän todennäköisemmin myös kannustaa lapsia siihen. Vaikka nykyään tiedostetaan istumisen ja passiivisuuden haitat, tietyt asenteet ja ajatusmallit ovat edelleen olemassa. Osa henkilökunnasta myös näkee, että fyysinen aktiivisuus on negatiivinen asia. Liikuminen nähdään esimerkiksi melun aiheuttajana tai uhkana tavaroiden rikkoutumiselle. Tutkimuksen mukaan lapset istuvat eniten silloin, kun aikuinen osallistuu lasten toimintaan tai toiminta on aikuisen ohjaamaa. (Alvoittu 2015).

Päiväkodissa, kuten kotonakin, vietetään paljon aikaa sisällä, jolloin aktiivisuus on tilojen takia rajoittuneempaa kuin ulkona. Päiväkodin henkilökunnan jäsenet näkivät päiväkodin sallivan ilmapiirin edistävän fyysistä aktiivisuutta. Liiallinen suojeleminen ja varovaisuus nähtiin kielteisenä asiana. Työntekijät ovat aiemmin tuoneet esiin huolen siitä, etteivät lapset saa kokeilla rajojaan ja saa tarpeeksi uusia kokemuksia liiallisten turvallisuusmääräysten ja rajoitusten takia. Kuitenkin päiväkodin henkilö-

kunta tietää roolinsa lasten turvallisuudesta huolehtimisen kannalta. Pääasiassa ulkotilat nähdään lasten fyysistä aktiivisuutta edistävinä. Usein aktiivisuus rinnastetaan ulkoiluun. Päiväkodin piha kuitenkin kuvataan usein ankeana niin liikkumistilataan ja rakennettujen telineiden osalta. Päiväkodin piha-alue koetaan harvoin fyysiseen aktiivisuuteen motivoivana ja kannustavana. Myös jumppasalin puutteen on katsottu rajoittavan lasten aktiivisuutta. Myönteisimmäksi ympäristöksi aktiivisuuden kannalta nostettiin metsä. Metsä nähdään hyvänä ympäristönä esimerkiksi motoristen taitojen kannalta, siellä saa liikkua epätasaisessa maastossa. Kaikkiaan työntekijät näkivät tilat tärkeämpinä, kuin välineistön. Koettiin, että tilat voivat joko edistää tai estää lasten fyysistä aktiivisuutta. (Alvoittu 2015).



### 3 KODIN JA PÄIVÄKODIN MERKITYS LAPSEN LIIKUNTAAN

Leikki-ikäisen lapsen tulisi suositusten mukaan liikkua vähintään kaksi tuntia vuorokaudessa. Liikunta-aikaa ei tarvitse kerralla toteuttaa, vaan useammassa lyhyemmässä ajassa. (MLL, [viitattu 21.3.2017].) Vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan tulee tehdä yhteistyötä lapsen kehityksen tukemiseksi. Yhteistyö vaatii molemmilta osapuolilta sitä, että asenne ja kiinnostus ovat kohdillaan lapsen kasvatukseen. Yhteiset keskustelut vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan kesken ovat suositeltavia. Niiden avulla voidaan käydä yksilöllisesti lapsen asiat läpi, keskustella ja etsiä ratkaisua mahdollisiin ongelma-kohtiin. Yhteistyön tavoitteena on havaita mahdollisimman varhain lapsen mahdolliset tuen tarpeet. Lapselle tulee luoda päiväkodissa turvallisuuden tunne ja luottamussuhde päiväkodin henkilökuntaan, jotta lapsi pysyy suuntaamaan energiansa liikkumiseen, ympäristön tutkimiseen ja oppimiseen. (Vilén ym. 2013, 111–114.)

Liikunnan suositusten tavoitteena on biologisten, psyykkisten ja sosiaalisten terveyttä edistävien vaikutusten saavuttaminen. Liikunnan tyypin, määrän, kuormittavuuden ja keston tulisi vastata lapsen ikää, kehitysvaihetta ja kokoa siten, että liikunta tuottaa mielihyvää, hyviä kokemuksia ja on myös vaikutuksiltaan tavoitteellista. Uusimmat suositukset perustuvat tutkittuun ja uusimpaan tietoon, niitä voidaan pitää tällä hetkellä pätevimpinä. Eri suosituksissa on yhteisiä piirteitä: Liikunnan tulisi olla päivittäistä, monipuolista ja vaihtelevaa, sen pitäisi vastata lapsen toiveita ja tarpeita. (Vuori 2014, 145–161.)

Painonhallintaa estäviä tekijöitä voivat olla hissillinen, portaaton talo ja kaveripiiri joka suosii tietokoneella istumista. Lapsen ympäristöön voi vaikuttaa monin tavoin, esimerkiksi ostamalla trampoliinin, uusia pihaleluja, vaihdetaan tavallinen pyöräreitti vähän pidempään ja siirretään elektroniikka pois lapsen huoneesta. Aikuiset ovat yleensä luontaisesti palkitsevia lasten kanssa, heitä kehuaan ja kannustetaan. Sovittujen palkintojen tulee olla jotain lapsen arvostamaa, esimerkiksi kunniamerkki välitavoitteeseen pääsyn palkinnoksi. Koko perheen osallisuutta ja jaksamista ajatellen on hyvä sopia heti alussa mieluisasta yhteisestä palkinnosta. On tarpeen muistutella koko matkan ajan siitä, että palkinto saadaan vain, jos tavoite toteutuu. Näin saadaan motivaatio pidettyä yllä. (Anglé 2014, 297–299.)

### 3.1 Kodin ja vanhempien merkitys lasten liikkumiseen

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia joka päivä. Lapsen mielipidettä tulee kuunnella ja antaa lapselle mahdollisuus vaikuttaa ja harjoitella erilaisia taitoja. Yli tunnin pituisia istumajaksoja tulee välttää ja paikallaoloa tauottaa. Perheet käyttävät yhteiseen aktiiviteettiin aikaa keskimäärin alle puoli tuntia arkipäivisin, kun taas viikonloppuisin aikaa kuluu vähän enemmän. Lapsiperheistä vain alle puolet liikkuvat yhdessä 1–2 kertaa viikossa. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016: 21.) Yhdessä perheen kanssa harrastettu liikunta luo pohjan lapsen liikunnalliselle elämäntavalle. Suomalaisperheistä jopa 60 % kokee, että heillä ei ole riittävästi yhteistä aikaa. Vanhempien pitää korostaa yhteisen ajan merkitystä lapsen kehitykselle ja koko perheen hyvinvoinnille. (MLL, [viitattu 2.3.2017].)

Vanhempien tulee olla roolimalleina lapsilleen. Vanhemmat ja huoltajat voivat tukea lastensa liikkumista muuan muassa tekemällä perheenä asioita yhdessä: leikkimällä, liikkumalla ja retkeilemällä. Vanhempien tulee kehua lapsiaan ilman kilpailullisuuden korostamista. Näin lapset saavat onnistumisen kokemuksia ja varmuutta. Tavallisia kotiaskareita tekemällä saa luonnollista liikuntaa. Jo kolmevuotiaana erot lasten aktiivisuuden määrissä alkavat kasvaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.)

Liikkuva vanhempi jaksaa yleensä enemmän, voi hyvin, jaksaa keskittyä paremmin ja kärsivällisyyttä on enemmän. Vanhempien tulee tukea lastensa liikuntaa ja luoda lapselle mahdollisuudet monipuoliselle liikkumiselle. Oppiminen ei tapahdu hetkessä vaan tarvitaan paljon toistoja. Perheen yhteisissä liikuntahetkissä tulee huomioida se, ettei etsitä virheitä. Vanhemmat voivat harjoitella 3-4-vuotiaiden lasten kanssa muuan muassa pallon heittämistä kahdella kädellä, kiipeämistä, tasapainoharjoituksia ja musiikin mukaan liikkumista. 5-6-vuotiaiden kanssa voi liikunnan avulla harjoitella toimeen tulemista toisten lasten kanssa, kärsivällisyyttä ja syy-seuraussuhteita. (Arvonen 2007, 9–21.) Aikuisen tehtävänä on luoda lapselle tasapaino suojelevan rajoittamisen ja uusien taitojen harjoittelemiseen vaadittavan vapauden välillä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 84).

Liikunta painottuu perinteisiin ja ensisijaisesti ulkoiluna toteutuvina aktiviteetteina. Aikuisväestön harrastusliikunta on lisääntynyt, mutta myös fyysinen passiivisuus on lisääntynyt esimerkiksi ruutuajan jatkuvana kasvamisena. Terveytensä kannalta tarpeeksi liikkuvien miesten osuudeksi arvioidaan noin kolmannes, naisten osuudeksi arvioidaan noin 5 prosenttisyksikköä enemmän kuin miesten osuus. Eniten liikunnan esteitä ovat ilmoittaneet 20–40-vuotiaat, yleisimmin esteiksi liikunnalle esitettiin ajan puute, opiskelu ja työ, kivut ja sairaus, perhe, puute liikuntapaikoista, välimatkat, rahat ja jaksamattomuus. Ulkoilua yleisimmin rajoittavia tekijöitä ovat työkiireet, huono sää, perheasiat, kotikiireet, sairaus, pimeys, työväsytys, kiinnostuksen ja seuran puute, kulut ja varusteiden puute. Miehillä korostuu työkiireiden, naisilla kotikiireiden ja perheasioiden, sairauden ja seuranpuute merkittävimminä ulkoilua rajoittavina tekijöinä. (Vuori 2014, 624–627.)

Hyvinvointiin ja lihavuuden kehittymiseen liittyvät olennaisesti perheen ja työn yhteensovittamisen haasteet. Työ vie usein paljon aikaa ja kuluttaa voimavaroja niin fyysisesti kuin henkisesti. Työoloilla ja -ajoilla on suuri merkitys ihmisen ajankäyttöön ja näin myös koko perheen arkeen. Yhä useammat vanhemmat kokevat ajanpuutteen perheen kesken kasvaneen. Noin kolmasosa vanhemmista joutuu tekemään ylitöitä. (Salmi & Lammi-Taskula 2014, 38–50.) Vanhempien taustat, asenteet ja perheen yhteisen liikunnan määrä vaikuttavat olennaisesti lapsen liikunnallisen elämäntavan syntymiseen. (Vilén ym. 2013, 510.)

### **3.2 Päiväkodin merkitys lasten liikkumiseen**

Koko Suomen 3–5-vuotiaista lapsista n. 74 % on päivähoidossa. Etelä-Pohjanmaalla vastaava luku on n. 58 %. (THL 2016). Lapsi viettää suurimman osan hereillä olo ajasta päivähoidossa. Päivähoidossa pitäisi huomioida monipuolinen ja riittävä liikunta. Päiväkodin tulisi tarjota laaja-alaisesti erilaisia virikkeitä lapsille. (Karvinen ym. 2015.) Päiväkodin henkilökunnalla on suuri rooli lapsen kannustamisessa ja fyysisten toimintatapojen oppimisessa. Ulkona liikkumista ja leikkimistä tulisi suosia kaikkina vuodenaikoina. Päiväkodissa henkilökunnan tulee tukea lasten liikkumista, toimintaa ja oppimista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Päiväkodissa henkilökunnan tulee kannustaa lapsia omatoimisuuteen. Lasta opetetaan myös nauttimaan

liikunnasta ja sen tuomasta hyvinolontunteesta. Lapsi oppii parhaiten tutkimalla, kokeilemalla, liikkumalla ja pohtimalla. Esimerkiksi luonnossa tutkiminen opettaa lapsille ympäristöstä. (Järvinen ym. 2009, 128.)

Ohjatun liikunnan avulla lapsi kehittyy ja saa onnistumisen kokemuksia. Päiväkodin henkilökunnalla on suuri rooli käytänteiden muuttamisessa. Henkilökunnalla on vaikutusvaltaa siihen, että lapset pystyisivät aikaisempaa paremmin kehittämään omaa liikkumistaan ja elämäänsä. Henkilökunnan tulee panostaa lasten päivärytmiin suunniteluun. Lapsilla tulee olla mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen sisällä ja ulkona yhdessä toisten lasten kanssa. Sisä- ja ulkoympäristön on tuettava lasten omaa luovuutta ja oppimista. Ympäristö muovataan niin, että lasten liikkuminen, oppiminen ja hyvinvointi voivat tukea ja rikastaa toisiaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.)

Päiväkodin henkilökunnan tulee keskustella vanhempien kanssa heidän lapsensa fyysisen aktiivisuuden määrästä ja suosituksista. Olisi hyvä yhdessä keskustella lapsen motoriikasta, fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta. Henkilökunta voi järjestää lapsille ja heidän vanhemmilleen yhteisiä liikunnallisia vanhempainiltoja, teemapäiviä ja -viikkoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.)

4–5-vuotiaiden lasten kanssa leikkimisessä päiväkodin henkilökunnan osallisuudessa painottuvat tarinoiden keksiminen yhdessä lasten kanssa ja eläytyminen mukaan leikkiin oman roolin avulla. Päiväkodin henkilökunnalla on myös tärkeä rooli sääntöjen noudattamisen tarkkailijana. Päiväkodin henkilökunnan työnkuvaan kuuluu lapsen ja perheen voimavarojen vahvistaminen. Voimavaroilla tarkoitetaan niitä toimia, jotka auttavat lasta tai vanhempia selviytymään arjesta ja sen vaikeuksista. Voimavaroja voivat olla esimerkiksi tiedot ja taidot, uuden oppimisen kyky ja parempaan fyysiseen terveyteen pyrkiminen. Jotkut lapset eivät opi liikkumaan muiden lasten tahtiin ja tarvitsevat tässä enemmän tukea ja kannustusta päiväkodin henkilökunnalta. (Vilén ym. 2013, 162–165, 211, 477.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Tikkuvuoren päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten liikuntaa. Tavoitteena oli myös tuottaa tietoa vanhemmille ja päiväkodin henkilökunnalle liikunnan merkityksestä lihavuuden ennaltaehkäisyyn. Tässä opinnäytetyössä oli tarkoitus selvittää liikkuvatko lapset monipuolisesti, mistä liikunnasta lapset pitävät ja mitkä tekijät edistävät ja estävät lasten liikkumista kotona ja päiväkodissa.

Tämä opinnäytetyö pyrki vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Liikkuvatko lapset tarpeeksi?
2. Millaisesta liikunnasta lapset pitävät kotona?
3. Millaisesta liikunnasta lapset pitävät päiväkodissa?
4. Liikkuvatko vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta lasten kanssa?
5. Mitkä tekijät edistävät lasten liikkumista kotona ja päiväkodissa?
6. Mitkä tekijät estävät lasten liikkumista kotona ja päiväkodissa?

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön aihe tuli Seinäjoen terveyskeskuksesta. Aihe valittiin, koska se oli ajankohtainen ja kiinnostava. Aihe oli arkaluontoinen, mutta sen takia tehtiin valinta, ettei ylipainoisia tai lihavia lapsia erotella millään lailla joukosta. Kysymykset kohdistuvat lasten liikkumiseen. Opinnäytetyön kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, kyselyn saaneet lasten vanhemmat saivat kyselyn mukana saatekirjeen (LIITE 3). Opinnäytetyön yhteyshenkilö Tikkuvuoren päiväkodista toimitti kyselyt vanhemmille ja kyseisen ikäluokan henkilökunnalle. Kyselyt palautettiin suljetuissa kirjekuorissa, joten päiväkodin henkilökunta ei saanut tietää mitä vanhemmat olivat vastanneet. Kyselyt olivat koko ajan vain meidän käytössämme, kyselyyn vastattiin nimettömästi, joten tunnistaminen oli mahdotonta. Opinnäytetyönkyselyiden purkamisen ja analysoinnin jälkeen kyselyt tuhottiin asianmukaisesti.

### 5.1 Tiedonhaku

Aiheen valinnan jälkeen opinnäytetyöprosessi eteni materiaaliin tutustumiseen ja ilmiö määriteltiin tarkemmin. Materiaali etsittiin käyttämällä erilaisia tietokantoja, kuten SeAMK Finna, Terveyskirjasto, NELLI-portaali, Melinda, Theseus, Google Scholar ja ARTO. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin mahdollisimman uuteen materiaaliin ja valittu materiaali oli vuosilta 2007–2017. Työssä käytettiin muutamaa vanhempaakin teosta hyvän aiheisisällön vuoksi. Tieto oli edelleen ajantasaista.

### 5.2 Aineiston kerääminen

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmästä eroteltiin äidit ja isät, mutta esimerkiksi ikää ja koulutustaustaa ei ollut tarpeellista tietää opinnäytetyön kannalta. Otostyypiksi valittiin Tikkuvuoren päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta. 3-5-vuotiaiden lasten perheitä oli yhteensä 123 ja päiväkodin henkilökunnan jäseniä oli 38. Kyselyt osoitettiin vanhemmille ja päiväkodin henkilökunnalle lasten sijaan eettisin perustein ja luotettavien vastausten saamiseksi. Kyselyyn vastasi lopuksi 21 äitiä, 15 isää ja 13 päiväkodin henkilökunnan jäsentä. Tämä ikäryhmä

valittiin sen vuoksi, koska useissa tutkimuksissa ja aineistoissa (Vanhala 2012, 69; Vuori 2014, 145–161; Kaikkonen ym. 2012, 6–10) juuri tämä ikä oli kriittinen ylipainon ja lihavuuden kehittymisessä.

Aineistonkeruumenetelmänä oli kyselylomakkeet äideille, isille ja päiväkodinhenkilökunnalle. Kyselylomakkeet luotiin kirjallisuuden pohjalta. Sen jälkeen käsitteet operationalisoitiin mitattavaan muotoon eli muuttujiksi. Tilastollisten menetelmien avulla pyrittiin mittaamaan muuttujia ja niiden välisiä yhteyksiä. Kyselylomaketta pyrittiin tiivistämään, jottei se olisi liian pitkä ja aiheuttaisi katoa vastausten määrässä.

### **5.3 Opinnäytetyön menetelmä ja aineiston analysointi**

Tämä opinnäytetyö on ensisijaisesti määrällinen. Aineistonkeruuta varten tehtiin kyselylomake, johon liitettiin avoimia kysymyksiä. Näin opinnäytetyöhön osallistuvat saivat mahdollisuuden ilmaista asian omalla tavallaan ja kuvaavat ilmiöitä laajemmin. Kvalitatiivisella ja kvantitatiivisella tavalla, ei vain toista käyttäen. Useampaa näkökulmaa käyttäen saadaan monipuolisempia ja kattavampia tuloksia. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 226). Suurimmassa osassa opinnäytetyötä käytettiin kolmea näkökulmaa, jotka olivat: lapsi, vanhemmat ja päiväkotitai äiti, isä ja päiväkotitai.

Opinnäytetyötä varten tehtiin oma kyselylomake, joka mittasi sitä mitä tällä opinnäytetyöllä haluttiin selvittää. Kyselylomake suunniteltiin kirjallisuuteen perustuen, mietittiin mitä haluttiin kysymysten avulla saada selville. Ilmiöön liittyviä käsitteitä ja määritelmiä tarkennettiin. Kyselylomakkeesta tehtiin raakaversio ja lomake testattiin. Lomakkeen testaamisen jälkeen selkeytettiin kysymyksiä. Lopullinen kyselylomake hyväksyttiin useammalla taholla. Kyselylomakkeen alkuun laitettiin helpompia kysymyksiä, joihin vastattiin ympyröimällä numero, tämän ajateltiin houkuttelevan vastaamaan kyselyyn. Loppuun laitettiin muutama avoin kysymys. Analysointiin mietittiin SPSS-ohjelman käyttöä, mutta vastauksia ei tullut tarpeeksi. Opinnäytetyössä päädyttiin käyttämään viisi portaista Likertin asteikkoa, jonka toisena ääripäänä käytettiin täysin samaa mieltä ja toisena ääripäänä, täysin eri mieltä. Vastajan tuli valita parhaiten hänen näkemystään vastaava vaihtoehto. Numero kolme tarkoitti kyselylomakkeessa, että en osaa sanoa.

Sisällönanalyysiä hyödynnetään laadullisessa tutkimuksessa, mutta myös määrällisessä tutkimuksessa avoimien kysymysten analysoinnissa (Kyngäs ym. 2011, 139). Aineiston analysointi sisällönanalyysin avulla tapahtuu kolmen vaiheen kautta, joita ovat pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167.) Tässä opinnäytetyössä kyselyistä saadut vastaukset olivat niin lyhyitä, ettei niitä voinut pelkistää. Vastaukset luettiin ja luokiteltiin omiin kategorioihin. Tuloksissa tuotiin ilmi tärkeimmät tulokset sanallisesti ja kuvioiden avulla.

Kyselylomakkeen analysoinnissa käytettiin apuna Excel-taulukkoa. Työssä rinnastettiin samaa mittaavat kysymykset vanhempien ja henkilökunnan kyselyistä ja vertailtiin niitä. Likertin asteikolla mitattujen kysymysten vastaukset analysoitiin Excel-taulukkoa käyttäen. Exceliin rakennettiin joka kysymykselle sopiva pohja, johon laitettiin kaikkien vastaajien vastaukset. Tämän jälkeen saaduista numeroista tehtiin kuviot. Avoimet kysymykset analysoitiin sisällönanalyysiä käyttäen. Tuloksissa nostettiin esiin suoria lainauksia vastaajien lomakkeista.

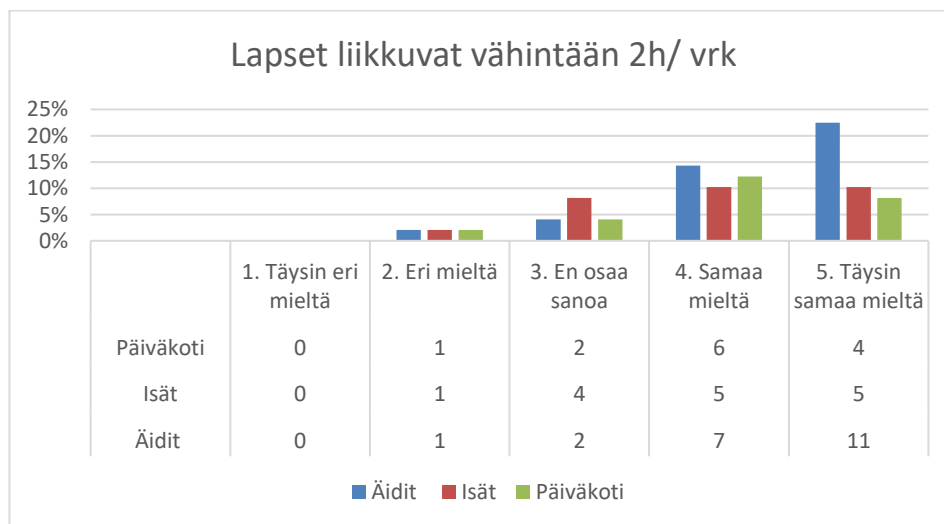


## 6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön tulokset ovat yhteenveto kyselylomakkeiden vastauksista. Kyselylomakkeiden mielipideväittämissä (Likert) vastaukset analysointiin käyttämällä Excel-taulukkoa. Kyselylomakkeen avoimet kysymykset analysoitiin käyttämällä sisällysanalyysia. Kyselyyn vastaajia oli lopuksi 21 äitiä, 15 isää ja 13 päiväkodin henkilökunnan jäsentä. Kuvioiden prosentit suhteutettiin osallistujien kesken niin, että kuvio on totuuden mukainen ja vastaukset olivat vertailtavissa. Kuvioihin haluttiin kuitenkin pienen vastaajamäärän takia jättää myös vastaajien lukumäärä kuhunkin kohtaan, prosentit yksinään olisivat olleet harhaanjohtavia.

### 6.1 Lasten liikkuminen

Useassa lähteessä ilmeni, etteivät lapset liiku tarpeeksi. Opinnäytetyön kyselyissä kysyttiin vastaajien mielipidettä siihen, että liikkuvatko lapset kaksi tuntia vuorokaudessa. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että lapset liikkuvat kaksi tuntia vuorokaudessa. (Kuvio 1).



Kuvio 1. Vastaajien mielipiteitä lasten liikkumisesta.

Opinnäytetyön kyselyssä kysyttiin vastaajilta, että liikkuvatko lapset monipuolisesti. Kukaan vastaajista ei ollut täysin sitä mieltä, etteivätkö lapset liikkuisi monipuolisesti. Muutama isä ilmoitti, että liikkuminen voisi olla monipuolisempaa. Yllättävän

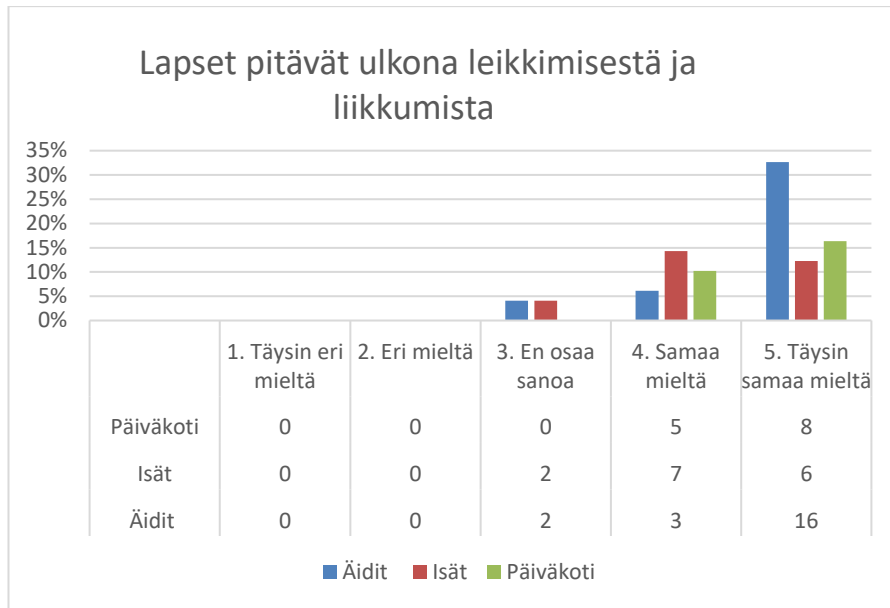
moni isä (kuusi) ja äiti (viisi) ei osannut vastata kysymykseen, päiväkodin henkilökunnasta kaksi ei osannut vastata. Suurin osa uskoi lasten liikkuvan monipuolisesti. Tässä opinnäytetyössä haluttiin tietää vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan mielipiteet siitä, liikkuvatko lapset tarpeeksi. Kukaan ei ollut sitä mieltä, että lapset eivät liikkuisi tarpeeksi. Suurin osa vastauksista painottui siihen suuntaan, että liikkumista oli riittävästi. Isistä suurin osa ei osannut ottaa kantaa puoleen eikä toiseen. Vanhemmilta ja päiväkodin henkilökunnalta kysyttiin lasten liikkumisesta sillä hetkellä, kun kyselyt olivat heillä vastattavana, eli liikkuiko lapsi silloin tarpeeksi. Vastauksissa oli paljon hajontaa. Isistä yksi oli sitä mieltä, että lapsi liikkui osittain liian vähän. Kysymykseen ei osannut vastata kaksi äitiä, seitsemän isää ja yksi päiväkodin henkilökunnan jäsen. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että lapset liikkuvat sillä hetkellä tarpeeksi.

"Liikkuminen hyvä keino purkaa energiaa."

Kyselyissä selvisi, että 52 prosenttia äideistä ei osannut sanoa toivoisiko lastensa liikkuvan enemmän, vastaava luku isistä oli 33 prosenttia, päiväkodin henkilökunnasta se oli 38 prosenttia. Loput toivoivat lasten liikkuvat enemmän.

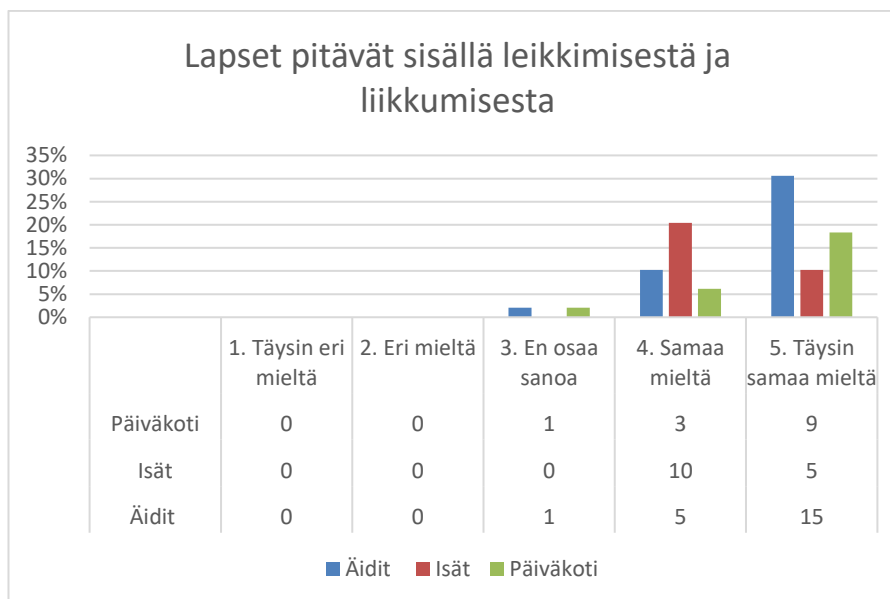
## **6.2 Liikkuminen, josta lapsi pitää kotona ja päiväkodissa**

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millaisesta liikunnasta lapset pitävät kotona ja päiväkodissa. Suurin osa vanhemmista oli sitä mieltä, että heidän lapsensa nauttivat liikunnasta. Äitien avointen kysymysten vastausten perusteella 3-5-vuotiaat lapset pitivät eniten pyöräilystä, uinnista sekä juoksu että hyppyleikeistä. Isien avointen kysymysten vastauksista ilmeni, että lapset pitivät pyöräilystä, hippa- ja yhteisleikeistä ja pallopeleistä. Päiväkodin henkilökunnan avointen kysymysten vastausten perusteella lapset pitivät hippa- ja yhteisleikeistä ja temppuradoista. Kysyimme myös mielipideväittämän aiheesta Likertin-asteikon avulla (Kuvio 2 & 3.)



Kuvio 2. Lasten liikkuminen ja leikkiminen ulkona.

Päiväkodin henkilökunnan vastausten perusteella lapset pitivät ulkona leikkimisestä ja liikkumisesta. Vanhemmista pieni osa ei osannut ottaa kantaa, muuten hekin olivat samaa mieltä kuin päiväkodin henkilökunta (Kuvio 2).



Kuvio 3. Lasten liikkuminen ja leikkiminen sisätiloissa.

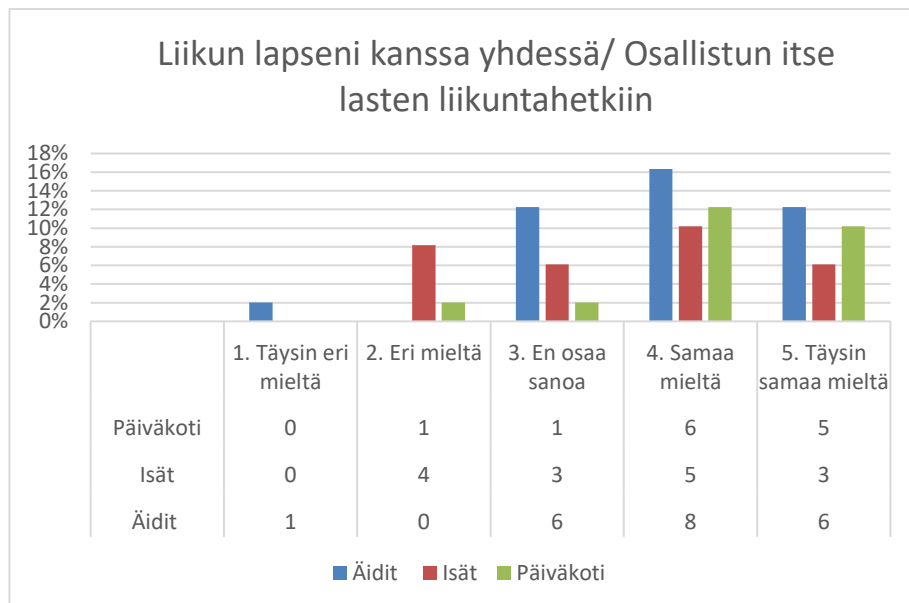
Vastaajista suurin osa oli sitä mieltä, että lapset pitivät sisällä leikkimisestä ja liikkumisesta. Kaksi vastaajaa ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Kukaan ei ollut sitä mieltä, etteivät lapset pitäisi sisällä leikkimisestä ja liikkumisesta (Kuvio 3).

"Toivoisin lapsille lisää ohjattuja harrastuksia jo nuoremmalla iällä."

"Korostaisin arkiliikunnan merkitystä ja perheen yhdessäoloa, hienojen harrastusten ja taitolajien sijaan."

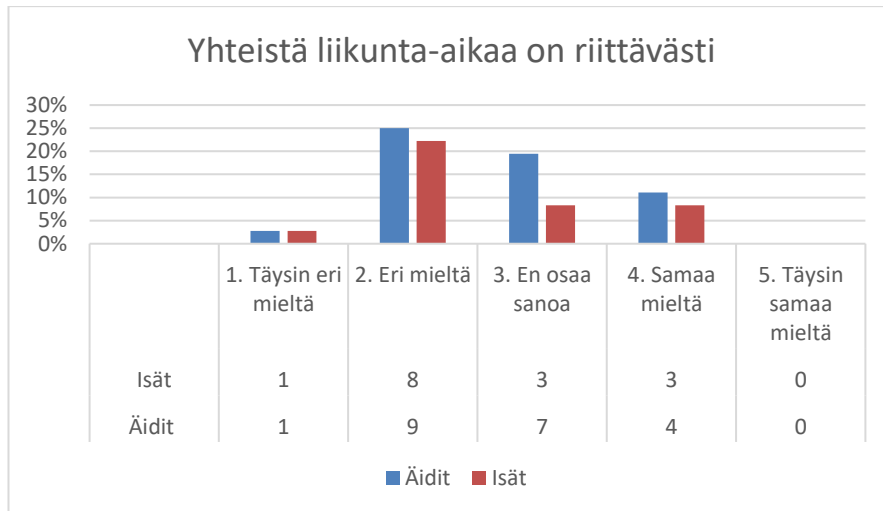
### 6.3 Aikuisten liikkuminen yhdessä lasten kanssa

Kyselylomakkeessa kysyttiin vanhemmilta, että liikkuvatko he lastensa kanssa yhdessä. Päiväkodin henkilökunnalta kysyttiin, että osallistuvatko he lasten liikuntahetkiin. Vastauksissa ilmeni, että suurin osa liikkui yhdessä lasten kanssa. Yllättävän moni vanhempi ei osannut sanoa liikkuvatko he lastensa kanssa vai eivät. Isistä neljä kertoi, etteivät he juurikaan liiku lastensa kanssa. Päiväkodin henkilökunnan ja äitien vastauksissa samoin vastasi kaksi henkilöä (Kuvio 4).



Kuvio 4. Yhdessä liikkuminen.

Vanhemmilta kysyttiin myös yhteisen liikunta-ajan riittävydestä. Molempien vanhempien vastaukset olivat saman suuntaisia. Tuloksissa ilmeni, ettei kukaan pitänyt yhteistä liikunta-aikaa täysin riittävänä. Suurin osa oli sitä mieltä, ettei yhteistä liikunta-aikaa ole tarpeeksi. Osa vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Muutama vastaaja oli sitä mieltä, että aikaa kuitenkin oli, mutta sitä olisi voinut olla enemmänkin (Kuvio 5).



Kuvio 5. Vastaajien mielipiteitä yhteisen liikunta-ajan riittävydestä.

#### 6.4 Lasten liikkumista estävät ja edistävät tekijät kotona ja päiväkodissa

Opinnäytetyössä selvitettiin, mitkä tekijät edistävät ja estävät lasten liikkumista kotona ja päiväkodissa. Äitien vastausten perusteella 3-5-vuotiaiden lasten liikkumista voisi edistää kotona liikkumalla enemmän yhdessä, tarjoamalla lapselle uusia kokemuksia ja harrastuksia ja näyttämällä omaa esimerkkiä. Isien vastausten perusteella lasten liikkumista kotona voisi edistää liikkumalla enemmän yhdessä ulkona, tarjoamalla lapselle uusia kokemuksia ja harrastuksia ja liikkumalla yhdessä. Päiväkodin henkilökunnan vastausten perusteella lasten liikkumista voisi edistää päiväkodissa lisäämällä ohjatun liikunnan määrää, liikkumalla yhdessä lasten kanssa ja vähentämällä kieltoja ja rajoituksia.

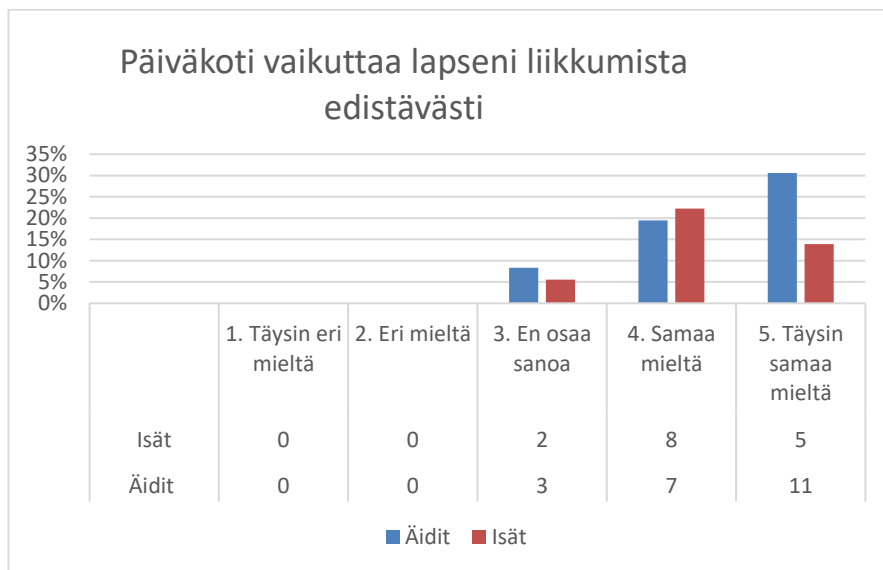
Opinnäytetyössä selvitettiin myös, mitkä tekijät estävät lasten liikkumista kotona ja päiväkodissa. Äitien ja isien vastauksissa ilmeni, että perheen liikkumista estäviä tekijöitä olivat ajanpuute, työt sekä jaksamattomuus, että tekosyiden keksiminen. Myös ajankäytön ongelmat nousivat tuloksissa esille. Päiväkodin henkilökunnan vastausten perusteella lasten liikkumista päiväkodissa estää tilanpuute ja henkilökunnan vaihtelevat asenteet liikkumista kohtaan. Vastauksissa ilmeni, että ulkona on lapsilta kiellettyjä alueita ja liikuntarajoitteisen lapsen on vaikea liikkua ulkona nykyisissä puitteissa.

"Sää ei ole este, vaan pukeutumis kysymys."

"Tekosyitä ei kannata keksiä."

"Vain taivas on rajana lasten liikunnassa."

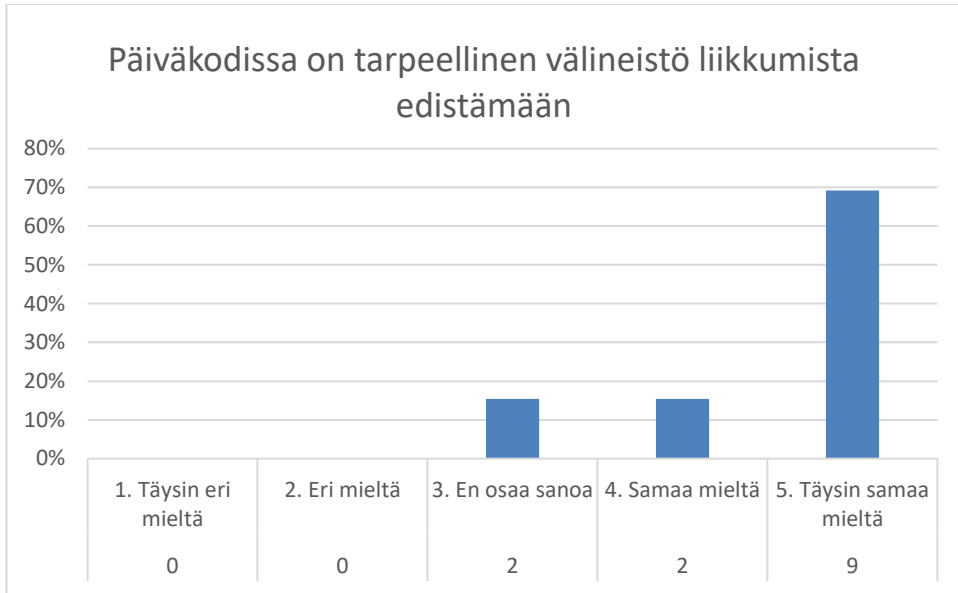
Vanhemmilta kysyttiin vaikuttaako päiväkoti lasten liikkumista edistävasti. Muutama vastaaja ei osannut sanoa. Suurin osa oli sitä mieltä, että päiväkoti vaikuttaa lasten liikkumista edistävasti. Yksikään vanhempi ei ollut sitä mieltä, että päiväkoti ei edistäisi lasten liikkumista (Kuvio 6).



Kuvio 6. Vanhempien mielipiteet liikkumisen edistämisestä päiväkodissa.

Vastaajilta kysyttiin myös heidän omasta liikkumisestaan. Päiväkodin henkilökunnasta ja isistä yksi ilmoitti, ettei ole aktiivinen liikkuja. Äideistä 10 prosenttia ilmoitti, ettei liiku juurikaan. Vastaavat luvut isillä oli 20 prosenttia ja päiväkodin henkilökunnalla 8 prosenttia. Kysymykseen ei osannut vastata 24 prosenttia äideistä, 20 prosenttia isistä ja 31 prosenttia päiväkodin henkilökunnasta. Äideistä 43 prosenttia olivat melko aktiivisia liikkujia, isistä vastaava luku oli 27 prosenttia ja päiväkodin henkilökunnasta 23 prosenttia. Äideistä 24 prosenttia, isistä 27 prosenttia ja päiväkodin henkilökunnasta 31 prosenttia ilmoittivat olevansa aktiivisia liikkujia.

Päiväkodin henkilökunnalta kysyttiin, että onko heillä tarpeellinen välineistö liikuntaa edistämään. 69 prosenttia vastaajista oli täysin sitä mieltä, että välineistö oli liikuntaa edistävää. 15 prosenttia oli sitä mieltä, että välineistö oli jonkin verran liikuntaa edistävää. 15 prosenttia ei osannut sanoa. Kukaan ei väittänyt, ettei välineistö edistäisi jolloin tapaa lasten liikkumista (Kuvio 7).



Kuvio 7. Vastaajien arviot päiväkodin välineistöstä.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Pohdinta opinnäytetyönprosessista ja tuloksista

Valitsimme aiheen koska liikunta ja lihavuuden ennaltaehkäisy kiinnostivat meitä. Hoitotyön näkökulmasta aihe on tärkeä, koska lihavuuden vaikutukset ovat laajat niin ihmisen itsensä, työyhteisön, kuin yhteiskunnankin kannalta. Lihavuus aiheuttaa monenlaisia terveyshaittoja, lisää sairaslomia ja sen hoito vie suuren osan yhteiskunnan varoista. Sairaanhoidajana meidän on hyvä tietää lihavuuden syiden moninaisuus ja miksi on tärkeää puuttua ongelmaan jo varhaisessa vaiheessa. Opinnäytetyömme opetti meille paljon aiheesta. Aiheesta löytyi paljon tutkittua tietoa ja materiaalia. Aihetta käsiteltävää kirjallisuutta läpikäydessämme pyrimme olemaan kriittisiä. Pyrimme tutustumaan ajantasaisiin lähteisiin, koska hoitotiede kehittyy nopeasti ja uusia tutkimuksia tehdään jatkuvasti.

Opinnäytetyömme aihe oli laaja, jonka vuoksi jouduimme rajaamaan aihetta. Aiheen arkaluontoisuuden takia rajasimme kyselylomakkeesta ylipainoa ja lihavuutta koskevat kysymykset pois, jottei se vähentäisi saatavien vastausten määrää. Tällä opinnäytetyöllä ei ollut pyrkimystä tuottaa tarkkaa tietoa tilastollista merkitsevyyttä tai yleistettävyyttä eri konteksteissa. Opinnäytetyöllä ei myöskään ollut tarkoitus tuottaa tarkkaa tietoa lasten liikkumisen laadusta ja rasittavuuden asteesta, päiväkodin henkilökunnan ammattitaidosta tai pedagogiikasta. Keskityimme selvittämään liikkuvatko lapset monipuolisesti, mistä liikunnasta lapset pitävät ja mitkä tekijät edistävät ja estävät lasten liikkumista kotona ja päiväkodissa.

Kyselylomakkeet kehiteltiin aiheesta olevan teorian pohjalta. Aluksi määrittelimme mistä asioista haluttiin saada tietoa. Päätimme myös, että aineisto kerätään paperisilla kyselylomakkeilla, jotka toimitettiin päiväkodin kautta lasten vanhemmille ja henkilökunnalle. Keksimme opinnäytetyömme pääkysymykset, joihin pyrimme kyselylomakkeen kysymysten avulla saamaan vastaukset. Pyrimme luomaan selkeitä ja lyhyitä kysymyksiä, jotka houkuttelisivat vastaamaan. Uudet liikuntasuositukset julkaistiin 7.9.2016, jolloin meillä oli jo opinnäytetyönsuunnitelma valmis. Kysyimme



siis kyselyissä vanhan suosituksen mukaista liikkumisaikaa, joka oli silloin kaksi tuntia vuorokaudessa. Uuden suosituksen mukaan lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia vuorokaudessa.

Opinnäytetyön tulosten mukaan, suurin osa lapsista liikkui monipuolisesti ja ajallisesti vähintään kaksi tuntia vuorokaudessa. Aiempien tutkimusten mukaan, lapset eivät täytä varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaista reipasta kahden tunnin liikunta-aikaa vuorokaudessa. Uskomme, että tämä ristiriita johtui siitä, että aiemmissa tutkimuksissa oli mitattu liikunta-aikaa huomioiden liikunnan rasittavuus. Tässä opinnäytetyössä emme voineet luotettavasti mitata liikunnan rasittavuutta. Vastaajat olivat sitä mieltä, että suurin osa lapsista liikkui tarpeeksi, mutta vastaajat halusivat lasten liikkuvan vielä enemmän. Yllättävän moni vastaaja ei osannut ottaa kantaa toivoisivatko he lasten liikkuvan enemmän. Kirjallisuuden mukaan (Mustajoki 2010) vanhemmat vaikuttavat ratkaisevasti lasten liikkumiseen ja sen määrään. Mielestämme aikuisten tulee kannustaa lapsia liikkumiseen yhä enemmän, koska lapsi kehittyy liikkumalla. Liikunnan merkitys korostuu yhä enemmän, koska liikuntasuosituksissa liikunnan määrää on lisätty. Pohdimme sitä, miten saavutetaan uudet suositukset, kun aikaisempien tutkimusten (Soini 2012; Sääkslahti ym. 2013; Soini 2015) mukaan edellisestä suosituksista eivät ole käytännössä toteutuneet.

Opinnäytetyön tulosten mukaan lapset nauttivat ulkona ja sisällä liikkumisesta ja leikkimisestä. Aikaisempien tutkimusten (Soini 2015; Juutinen Finni ym. 2013) mukaan ulkoleikit ovat sisäleikkejä kuormittavampia. Sen takia, mielestämme ulkoilua tulisi lisätä ja aikuisten tulisi kannustaa lapsia siihen enemmän. Avoimien kysymysten tuloksissa tuli ilmi, että lapset pitivät erilaisista retkistä ja ulkoaktiiviteeteistä. Useissa lähteissä tuli esille aikuisen rooli lapsen liikkumisessa, joten kysyimme aikuisten osallisuudesta lasten liikkumiseen. Suurin osa vastaajista osallistui jollain tavalla lasten liikuntahetkiin. Halusimme tietää vastaajien mielipiteet yhteisen liikunta-ajan riittävydestä, koska monessa lähteessä tuli ilmi ajanpuutteen vaikutus yhteisen liikunnan määrään. Vastaajista suurin osa olikin sitä mieltä, ettei yhteistä liikunta-aikaa ole tarpeeksi. Nostamme tämän kysymyksen ja sen vastaukset yhdeksi tärkeimmäksi tulokseksi tälle opinnäytetyölle.

Tämän opinnäytetyön tuloksena oli, että äidit voisivat edistää lastensa liikkumista lisäämällä yhteistä liikunta-aikaa, isät nostivat tärkeimpänä edistävänä tekijänä ulkoilun lisäämisen. Vanhempien vastauksissa yhtäläistä oli uusien kokemusten ja harrastusten mahdollistaminen lapselle. Päiväkodin henkilökunta painotti ohjatun liikunnan lisäämistä lasten liikkumista edistävänä tekijänä. Tässä opinnäytetyössä kysimme vanhemmilta vaikuttaako päiväkotiki lasten liikkumista edistävänä. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että päiväkotiki edistää lastensa liikuntaa. Vanhempien vastauksissa suurimpia liikkumista estäviä tekijöitä olivat ajanpuute, työ ja jaksamattomuus. Päiväkodin henkilökunnan mukaan lasten liikuntaa estäviä tekijöitä päiväkodissa ovat tilanpuute ja henkilökunnan vaihtelevat asenteet liikkumista kohtaan. Nämä tulokset tukevat aikaisempien tutkimusten tuloksia (Alvoittu 2015; Vilén ym. 2013). Suurin osa vastaajista ilmoitti olevansa aktiivisia liikkujia jossain määrin, tämä lisää lasten liikkumista. Mielestämme liikkuva vanhempi tukee ja edistää lapsensa liikkumista näyttämällä omaa esimerkkiään. Päiväkodin henkilökunta oli sitä mieltä, että päiväkodissa oli tarvittava välineistö lasten liikuttamiseen.

## **7.2 Pohdinta opinnäytetyön luotettavuudesta ja eettisyydestä**

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan määritellä validiteetilla ja reliabiliteetilla. Validiteetti tarkoittaa sitä, että mitattaako tutkimus sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä eli sitä, ettei tuoteta sattumanvaraisia tuloksia. Kyselylomakkeen esitestaamisen avulla selvitetään kyselyn toimivuutta ja se lisää luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen–Julkunen 2013, 189–193.) Ulkoiseen validiteettiin kuuluu olennaisesti otoksen ja kadon suhde.

Tässä opinnäytetyössä katoanalyysin teko oli mahdotonta, koska kyselylomakkeet jaettiin päiväkodin kautta ja vastaajat vastasivat kyselyyn anonyymisti. Meillä ei ole tiedossa tarkkaa lukua montako vanhempaa otokseen kuului. Tiedämme ainoastaan sen, että 3–5-vuotiaiden lapsiperheitä oli 123. Teimme sen ratkaisun, että lähetimme kaikkiin näihin perheisiin kaksi kyselylomaketta saatekirjeen kanssa. Vastaajista 21 oli äitejä, 15 isää, 13 päiväkodin henkilökunnan jäsentä ja huoltajia ei ollut yhtään. Kyselyn olisi voinut toteuttaa internet-kyselynä, joka olisi saattanut nostaa vastaajien määrää.

Luotettavuuden arvioinnissa olennaista on tulosten tarkoitus eli vastaavatko tulokset siihen, mihin ja kenelle opinnäytetyö on tehty. (Kankkunen & Vehviläinen–Julkunen 2013, 205). Tämän opinnäytetyön avulla halusimme herätellä vanhempia ja päiväkodin henkilökuntaa lasten liikunnan tärkeydestä. Tässä opinnäytetyössä ei ollut tarkoitus tuottaa yleistettäviä tuloksia kaikkialle Suomeen. Suorien lainausten käytöllä on lisätty tulosten luotettavuutta. Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta lisää se, että aineistoa analysoi kaksi henkilöä. Kyselylomakkeen loppuun asetetun ”Mitä muuta haluat sanoa?”-kysymyksen avulla luotiin vastaajalle mahdollisuus tuoda ilmi jokin asia, joka mahdollisesti puuttuu kyselystä.

Eettisyys on tärkeä asia opinnäytetyössä. Opinnäytetyön tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida tarkasti hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–27). Opinnäytetyön tekijän kuuluu toimia rehellisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Eettisyyteen kuuluu kollegiaalinen arvostus, ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioitus. Opinnäytetyötä tehdessä tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia. Viittaukset heidän julkaisuihinsa tulee olla asianmukaisesti merkittynä. (Kankkunen & Vehviläinen–Julkunen 2013, 211–213.)

Tutkimuslupaa tähän opinnäytetyöhön haettiin ja saatiin Seinäjoen varhaiskasvatusjohtajalta. Tässä opinnäytetyössä itsemääräämisoikeuden kunnioittamista pyrittiin toteuttamaan siten, että kyselyihin vastaaminen oli vapaaehtoista. Vanhemmille laadittuun kyselylomakkeeseen laitettiin vastaajille vaihtoehdot äiti, isä ja huoltaja, koska nykypäivänä perheitä on erilaisia. Opinnäytetyönaineisto säilytettiin ja sitä käsiteltiin asianmukaisesti. Kyselyt palautettiin suljetuissa kirjekuorissa ja nimettömänä. Kyselylomakkeiden avoimet kysymykset purettiin niin, ettei vastausten sisältö muuttunut.

### **7.3 Johtopäätökset**

Tämän opinnäytetyön teorian ja tulosten perusteella voidaan tehdä seuraavat johtopäätökset. Lasten ulkona liikkumista tulee lisätä kotona ja päiväkodissa, koska ulkona liikkuminen on sisällä liikkumista kuormittavampaa. Perheen yhteistä liikku-misaikaa tulee lisätä. Lapsia tulee kannustaa ja tukea liikkumaan monipuolisesti ja enemmän.

#### **7.4 Kehittämissuositukset ja jatkotutkimusaiheet**

Päiväkodissa henkilökunta voisi yhdessä miettiä, kuinka liikuntaa saisi lisättyä päiväkodin arjessa. Esimerkiksi siirtymätilanteita hyödyntämällä. Varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa olisi hyvä huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti ja ottaa vanhemmat mukaan suunnitelman laadintaan. Päiväkodissa tulisi hyödyntää ulkopuolisia asiantuntijoita ja päivittää liikuntatietoutta. Perheiden tulisi pohtia yhdessä minkälainen liikunta on kenellekin mieluista ja kuinka perhe saisi arkeensa enemmän yhteistä liikunta-aikaa.

Aiheesta voisi tehdä jatkotutkimusta esimerkiksi päiväkodin henkilökunnan asenteiden ja osallistumisen vaikutuksesta lasten liikkumiseen. Jatkotutkimusaiheiksi soveltuisivat esimerkiksi, kuinka tuetaan ja kehitetään perheen ja päiväkodin yhteistyötä tai perheen merkitys varhaislapsuudessa.

## LÄHTEET

- Alvoittu, E. 2015. Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemyksiä 3–5-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto.
- Anglé, S. 2014. Lasten ja nuorten lihavuuden hoito ja elintapamuutosten edistäminen kotona. Teoksessa: K. Pietiläinen, P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. 1. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. 1.p. Jyväskylä: WSOYpro.
- Borg, P. & Heinonen, O. 2014. Liikunnan merkitys lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa. Teoksessa: K. Pietiläinen, P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. 1. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Halme, T. 2008. Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3–8-vuotiailla lapsille. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Hermanson, E. 2007. Lapsiperheiden oma kirja. 1.p. Helsinki: Duodecim.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Janson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset: Lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille. Suomentaja Riitta Bergroth. Helsinki: Edita.
- Juutinen Finni, T., Laukkanen, A., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. Liikunta & tiede 50 (2–3), 32–35.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. 1.p. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovasainen, M-L., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.) 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. THL. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy. [Viitattu 8.6.2016]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80049/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8.pdf?sequence=1>
- Kankkunen, P. & Vehviläinen–Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3 uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karvinen, J., Sääkslahti, A., Pönkkö, A., Fonsén, E., Kemppainen, T., Soukainen, U., Palosaari, T., Korhonen, N. & Ketola, H. 2015. Ilo kasvaa liikkuen: Varhais-

- kasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 8.6.2016]. Saatavana: [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjl-wMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20llo\\_kasvaa\\_liikkuen\\_ohjelma-asiakirja.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjl-wMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20llo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf)
- Katzmarzyk, T., Barlow, S., Bouchard, C., Catalano, P., Hsia, D., Inge, T., Raynor, H., Redman, L., Staiano, A., Spruijt-Metz, D., Symonds, M., Vickers, M., Wilfley, D. & Yanovski, J. An evolving scientific basis for the prevention and treatment of pediatric obesity. 2014. *Int J Obes.* 38(7): 887–905.
- Kautiainen, S., Koljonen, S., Takkinen, H-M., Pahkala, K., Dunkel, L., Eriksson, J.G., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S. 2010. Leikki-ikäisten ylipainoisuus ja lihavuus. *Suomen Lääkärilehti* 34, 2675–2682.
- Keränen, K. 2014. *Kunnon vuodet*. 1.p. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M-L. 2007. *Kehityspsykologia: Matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY.
- Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M. & Kanste, O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* 23 (2), 138–148.
- Käypä hoito-suositus. 2013. *Lihavuus (lapset)*. Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 3.3.2017]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50034>
- Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. 2014. *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- MLL. Ei päiväystä. *Lapsen liikunta*. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.3.2017]. Saatavana: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>
- MLL. Ei päiväystä. *Lapsen ylipainon ehkäisy*. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.3.2017]. Saatavana: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/painonhallinta/>
- Mustajoki, P. 2010. *Painonhallinta: painavaa tietoa kohti kevyempää oloa*. 1. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 10.8.2016. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. [Verkkojulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. [Viitattu 3.3.2017]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 7.9.2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [Verkkojulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. [Viitattu 3.3.2017]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1.-4. uud. p. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.
- Pekkarinen, V-L. 2007. Elämänkaaren eri vaiheet. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.3.2017]. Saatavana: [https://oppimateriaalit.jamk.fi/elinikainenojhaus/files/2015/06/elamankaaren\\_eri\\_vaiheet.pdf](https://oppimateriaalit.jamk.fi/elinikainenojhaus/files/2015/06/elamankaaren_eri_vaiheet.pdf)
- Silventoinen, K. & Kaprio, J. 2010. Liikunta auttaa vähentämään geneettisen alttiuden vaikutusta lihavuuteen. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2010 126(9), 1031–1036.
- Soini, A. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & tiede 49 (1), 52–58.
- Soini, A. 2015. Aina leikkimässä, koko ajan touhuamassa? Pientenkin lasten arki kaipaasi lisää liikkumista. Liikunta & tiede 52 (11), 10–14.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä!: Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. [Viitattu 1.3.2017]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän – voi paremmin!: Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. [Viitattu 2.3.2017]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>
- Sääkslahti, A., Soini, A., Iivonen, S., Laukkanen, A. & Mehtälä, A. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. Liikunta & tiede 50 (2-3), 51–55.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyössä. Liikunta & tiede 50 (2-3), 27–31.
- THL. 2014. Lihavuus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 3.3.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus>
- THL. 2015. Liikunta. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 10.3.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>

- THL. 29.12.2016. Varhaiskasvatus 2015. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.3.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lasten-paivahoito>
- THL. Ei päivystä. Lihavuus heikentää terveyttä. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 1.3.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-heikentaa-terveytta>
- THL. Ei päivystä. Lihavuuden yleisyys Suomessa. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.3.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>
- THL. Ei päivystä. Lihavuus tulee kalliiksi. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 3.3.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuus-tulee-kalliiksi>
- Vanhala, M. 2012. Lapsen ylipaino – Riskitekijät, tunnistaminen ja elintavat. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.3.2017]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514297441.pdf>
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Silvén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2013. Lapsuus. Erityinen elämänvaihe. Helsinki. WSOYpro.
- Vuori, I. 2014. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–7. painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Vuori, I. 2014. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–7. painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Vuori, I. 2014. Suomalaisten liikunta. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–7. painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.



## **LIITTEET**

Liite 1. Kysely vanhemmille ja hoitajille

Liite 2. Kysely päiväkodin hoitajille

Liite 3. Saatekirje

## Liite 1. Kysely vanhemmille ja huoltajille

## KYSELYLOMAKE

Olen lapsen Äiti \_\_\_\_\_ Isä \_\_\_\_\_ Huoltaja \_\_\_\_\_

Ympyröi numero joka kuvaa tämänhetkistä tilannetta, toivomme että täytät kyselyn yksin. Esimerkiksi puoliset eivät täyttäisi kyselyä yhdessä, vaan kumpikin omansa.

## 1. Olen itse aktiivinen liikkuja

Täysin eri mieltä                      1 2 3 4 5                      Täysin samaa mieltä

## 2. Lapseni nauttii liikunnasta

Täysin eri mieltä                      1 2 3 4 5                      Täysin samaa mieltä

## 3. Lapseni liikkuu monipuolisesti

Täysin eri mieltä                      1 2 3 4 5                      Täysin samaa mieltä

## 4. Lapseni liikkuu tällä hetkellä

Liian vähän                              1 2 3 4 5                      Tarpeeksi

## 5. Toivoisin lapseni liikkuvan

Vähemmän                              1 2 3 4 5                      Enemmän

## 6. Lapseni pitää ulkona leikkimisestä ja liikkumisesta

Täysin eri mieltä                      1 2 3 4 5                      Täysin samaa mieltä

## 7. Lapseni pitää sisällä leikkimisestä ja liikkumisesta

Täysin eri mieltä                      1 2 3 4 5                      Täysin samaa mieltä

8. Lapseni liikkuu vähintään 2h/vrk

Täysin eri mieltä      1 2 3 4 5      Täysin samaa mieltä

9. Liikun lapseni kanssa yhdessä

Täysin eri mieltä      1 2 3 4 5      Täysin samaa mieltä

10. Yhteistä liikunta-aikaa on riittävästi

Täysin eri mieltä      1 2 3 4 5      Täysin samaa mieltä

11. Päiväkoti vaikuttaa lapseni liikkumista edistävästi

Täysin eri mieltä      1 2 3 4 5      Täysin samaa mieltä

12. Mistä liikunnasta tai leikistä lapseni pitää?

---

---

---

13. Kuinka voisin vaikuttaa lapseni liikkumista edistävästi?

---

---

---

14. Mikä estää perhettä liikkumasta yhdessä?

---

---

---

15. Mitä muuta haluat sanoa?

---

---

Kiitos vastauksistanne!

## LIITE 2. Kysely päiväkodin hoitajille

## KYSELYLOMAKE

Ympyröi numero joka kuvaa tämänhetkistä tilannetta tai suurinta osaa lapsista. Toivomme että täytät kyselyn yksin.

## 1. Olen itse aktiivinen liikkuja

Täysin eri mieltä      1 2 3 4 5      Täysin samaa mieltä

## 2. Päiväkodissa lapset liikkuvat monipuolisesti

Täysin eri mieltä      1 2 3 4 5      Täysin samaa mieltä

## 3. Päiväkodissa on tarpeellinen välineistö liikkumista edistämään

Täysin eri mieltä      1 2 3 4 5      Täysin samaa mieltä

## 4. Lapset liikkuvat päiväkodissa

Liian vähän      1 2 3 4 5      Tarpeeksi

## 5. Toivoisin lasten liikkuvan

Vähemmän      1 2 3 4 5      Enemmän

## 6. Lapset pitävät ulkona leikkimisestä ja liikkumisesta

Täysin eri mieltä      1 2 3 4 5      Täysin samaa mieltä

## 7. Lapset pitävät sisällä leikkimisestä ja liikkumisesta

Täysin eri mieltä      1 2 3 4 5      Täysin samaa mieltä

## 8. Lapset liikkuvat yleensä vähintään 2h/vrk

Täysin eri mieltä      1 2 3 4 5      Täysin samaa mieltä

9. Osallistun itse lasten liikuntahetkiin

Täysin eri mieltä      1 2 3 4 5      Täysin samaa mieltä

10. Mistä liikunnasta tai leikistä lapset pitävät?

---

---

---

11. Kuinka voisin vaikuttaa lapsen liikkumista edistävästi?

---

---

---

12. Onko päiväkodissa esteitä lasten liikkumiselle?

---

---

---

13. Mitä muuta haluat sanoa?

---

---

---

Kiitos vastauksistanne!

## Liite 3. Saatekirje

## HYVÄT VANHEMMAT JA PÄIVÄKODIN HENKILÖKUNTA

Olemme kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja teemme parhaillaan opinnäytetyötä. Opinnäytteen tutkimuksessamme selvitämme, liikunnan vaikutuksista 3–5-vuotiaiden lasten lihavuuden ehkäisyssä ja vähentämisessä. Selvitämme myös, mikä edistää ja estää lapsen liikkumista kotona ja päiväkodissa.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta arvostaisimme kovasti Teidän vastauksianne. Kysely välitetään kaikille Teidän lapsenne ikäryhmän vanhemmille ja koko päiväkodin opettajille ja hoitajille. Tutkimukseen osallistuminen vaatii Teiltä vain kyselyyn vastaamisen. Tutkimus on luottamuksellinen ja olemme vaitiolovelvollisia. Kyselyn vastaukset ovat vain meidän nähtävissämme ja vastaajaa ei pystytä tunnistamaan, sillä kysely palautetaan nimettömänä. Hävitämme vastaukset kun tutkimus on valmis. Tutkimuksen valmistuttua se on vapaasti luettavissa osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi).

Kysely palautetaan päiväkodille viimeistään \_\_\_\_\_

Palautuspaikka \_\_\_\_\_

Lisätietoa opinnäytetyöstä: Mia Kalliosaari & Piialiisa Mäkiluoma

Opinnäytetyömme ohjaa: Helinä Mesiäislehto-Soukka, TtT, lehtori, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

etunimi.sukunimi@seamk.fi