

ÄITIEN NÄKEMYS ROOLISTAAN 9-12-VUOTIAIDEN LASTENSA LIIKUNNASSA

Katsaus äitien lapsuuden liikuntahistoriaan

Niko Kituniemi

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

2021

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Niko Kituniemi	Vuosi	2021
Ohjaaja(t)	Heikki Hannola		
Työn nimi	Äitien näkemys roolistaan 9–12-vuotiaiden lastensa liikunnassa - Katsaus äitien lapsuuden liikuntahistoriaan		
Sivu- ja liitesivumäärä	56 + 11		

Fyysisen aktiivisuuden lasku lasten keskuudessa aiheuttaa jatkuvia haasteita liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Vanhemmilla tulee olla käsitys liikunnan tärkeydestä, sillä heillä on suuri vastuu lastensa liikunnassa. Vanhempien roolia tulee korostaa jatkossa enemmän, jotta liikunnallista elämäntapaa voidaan tarjota lapsille heidän omien mieltymystensä mukaisesti. Opinnäytetyössäni tutustutaan fyysiseen aktiivisuuteen, liikuntasuositukseen sekä vanhempien rooliin lastensa liikunnassa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää äitien roolia 9–12-vuotiaiden lastensa liikunnassa. Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä äitien tietoisuutta lastensa liikunnan tärkeydestä sekä saada heidät aktiivisemmiksi toimijoiksi lastensa liikunnassa. Tutkimuskysymyksillä pyrin selvittämään, millainen rooli äideillä on lapsensa liikunnassa ja kokevatko äidit oman roolinsa tärkeäksi lapsensa liikunnassa. Lisäksi pyrin selvittämään, löytyykö äitien omien vanhempiensa ja äidin omasta käyttäytymisestä samoja piirteitä liikunnan kannalta.

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisen tutkimuksen muodossa. Aineistonkeruun menetelmäksi valikoitui sähköinen Webropol-kyselylomake. Kysely koostui kahdesta osiosta. Ensimmäisessä osiossa pyrittiin selvittämään äitien lapsuuden liikuntaa ja heidän vanhempiensa roolia liikunnassa. Toinen osio koski äitien näkemyksiä omien lastensa liikunnasta ja omasta osallistumisestaan lastensa liikuntaan. Otantamenetelmänä toimi kokonaistutkimus. Tutkimusaineisto koostui Lapin seudun äideistä koostuvasta Facebook-yhteisön vastaajista N=51.

Tutkimustulosten perusteella äidit kokevat oman roolinsa tärkeäksi lapsensa liikunnan kannalta. Tulosten perusteella äidit osallistuvat lastensa liikuntaan aktiivisesti. Äidit arvioivat oman roolinsa olevan monipuolisempaa lastensa liikunnassa kuin heidän omien vanhempien roolin äitien omassa lapsuudessaan. Lisäksi äidit näyttäisivät antavan lapsilleen suuren vaikutusmahdollisuuden liikuntaharrastukseen. Suurin osa äideistä haluaa näyttää liikunnallista esimerkkiä sekä olla omalta osaltaan mukana lapsensa liikunnassa.

Avainsanat Äidin rooli, vanhempien rooli, liikunta, fyysinen aktiivisuus, lapset

Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports

Author	Niko Kituniemi	Vuosi	2021
Supervisor	Heikki Hannola		
Subject of thesis	Mothers view of their role in the physical activity of their children aged 9 and 12 - A review at mothers' childhood physical activity history		
Number of pages	56 + 11		

The decrease in physical activity among children poses constant challenges in adopting an active lifestyle. Parents should have an idea of the importance of physical activity, as they have a great responsibility of their children's physical activity. The role of parents should be emphasized more in the future so that the physical lifestyle can be offered to children according to their own preferences. The thesis explores physical activity, physical activity recommendations and the role of parents in their children's physical activity.

The purpose of the thesis was to investigate the role of mothers in the physical activity of their children between the ages of 9 and 12. The aim of the thesis was to raise awareness among mothers about the importance of their children's physical activity, as well as to make them more active in their children's physical activity. Research questions aim to find out what role mothers play in their child's physical activity and whether mothers feel that their role is important in their children's physical activity. In addition, it will be determined whether the mothers' own parents' and mother's own behaviour has the same characteristics in terms of physical activity.

The thesis was carried out in the form of quantitative research. The Webropol questionnaire was selected as the data collection method. The questionnaire consisted of two sections. The first section sought to investigate the childhood physical activity of mothers and the role of their parents in physical activity. The second section concerned mothers' views on the physical activity of their own children and their own participation in their children's physical activity. An overall study was served as a sampling method. The data consisted of respondents from the Facebook community of mothers in the Lapland region.

Based on the results of the research, mothers feel that their own role is important for their child's physical activity as well as actively participate in their children's physical activity. Mothers estimate that their role is more diverse in their children's physical activity than that of their own parents in their own childhood. In addition, mothers seem to give their children great influence over sports activities. Most mothers want to set a physical example, as well as be involved in their child's physical activity.

Key words Mother role, parental role, physical activity, physical activity, children

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	FYYSINEN AKTIIVISUUS	6
2.1	Lasten fyysinen aktiivisuus	6
2.2	Lasten liikuntasuositukset	7
2.3	Passiivisuuden lisääntyminen	8
3	VANHEMPIEN ROOLI LASTENSA LIIKUNNASSA.....	10
3.1	Vanhemmat liikuntakasvattajina	10
3.2	Vanhempien oma esimerkki.....	12
3.3	Vanhempien tuki liikunnassa	13
4	LIIKUNTAHARRASTUKSIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	15
4.1	Liikuntaan kasvaminen	15
4.2	Kotiympäristö ja perhe	16
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	19
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	19
5.2	Tutkimusmenetelmä, tutkimusaineisto ja kohderyhmä	19
5.3	Aineistonkeruu ja analyysi	20
5.3.1	Kyselyn toteutus ja tarkoitus.....	22
5.4	Tutkittavien anonymiteetti	24
6	TULOKSET.....	25
6.1	Äitien liikunta lapsuudessa ja heidän vanhempiensa rooli lapsuuden liikunnassa.....	25
6.2	Äitien näkemykset roolistaan lastensa liikunnassa	33
7	POHDINTA	41
7.1	Tulosten tulkinta ja johtopäätökset.....	41
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	44
7.3	Toteutuksen pohdinta ja oma oppimiskokemus	48
7.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset	50
	LÄHTEET.....	52
	LIITTEET	57

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lasku on tiedostettu ilmiö Suomessa. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 12). Lapset tarvitsevat kehittyäkseen ja kasvaakseen monipuolista liikuntaa. Liikunnan avulla moni yksilö pystyy rakentamaan ja vahvistamaan omaa identiteettiään sekä tarjoamaan kehittämismahdollisuuden sosiaalisiin taitoihin ja uusien asioiden oppimiseen. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 11.)

Vanhemmilla on suuri vastuu lastensa liikunnasta. Vanhemmat vaikuttavat lastensa liikunta-aktiivisuuteen kannustamalla, yhdessä liikkumalla, kehumalla, liikuntaharrastuksiin kyyditsemällä ja kustannuksia maksamalla. (Laukkanen, Sääkslahti & Aunola 2020, 3.) Vanhemmat mahdollistavat lapsilleen monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ja tarjoavat lapselle mahdollisuuden liikkua. Tutkimusten perusteella tiedetään, että vanhemmat vaikuttavat merkittävästi lastensa sisäiseen motivaatioon liikuntaa kohtaan. (Laukkanen ym. 2020, 3.)

Opinnäytetyössäni tutkin erästä Lapin seudun äideistä koostuvaa Facebook-yhteisöä sekä heidän näkemyksiään omasta roolistaan lastensa liikunnassa. Kyseessä on suljettu Facebook-ryhmä, joka on kohdistettu äideille. Tutkimusaineisto kerättiin kyselyyn vastanneista äideistä, jotka kuuluivat Facebook-ryhmään. Opinnäytetyöni aihevalintaan vaikutti kiinnostus lasten liikunnallisuutta kohtaan. Mielenkiinnonkohteenani oli äitien liikunnallinen tausta, heidän vanhempiansa merkitys lapsuuden liikunnassa sekä äitien rooli lastensa liikunnassa.

Aihevalintaani ohjasi tietoisuus vanhempien merkityksellisestä roolista lastensa kasvuun ja kehitykseen. Äitien merkitys lastensa liikuntaan oli yksi opinnäytetyötäni ohjaava kulmakivi. Tutkimuksellani pyrin selvittämään, millainen rooli äideillä on lastensa liikunnassa ja kokevatko äidit oman roolinsa tärkeäksi lastensa liikunnan kannalta. Lisäksi pyrin selvittämään, miten äidit osallistuvat lastensa liikuntaan ja löytyykö äitien ja heidän vanhempiansa käytöksestä samoja piirteitä. Opinnäytetyölläni pyrin lisäämään tietoisuutta lasten liikunnan tärkeydestä etenkin äitien näkökulmasta. Tämä edesauttaa heitä pohtimaan omaa käytöstään lastensa liikunnallisen elämäntavan tukijana.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

2.1 Lasten fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan ruumiillista kokonaisvaltaista toimintaa, joka tuottaa energiankulutusta. Lapsen fyysistä, motorista ja kognitiivista kasvua voidaan vahvistaa riittävällä fyysisellä aktiivisuudella. (Kulmala & Riihimäki 2017, 15.) Fyysinen aktiivisuus koostuu lihasten tahdonalaisesta liikkumisesta, joka kuluttaa energiaa. Kun fyysisellä aktiivisuudella pyritään kunnon kohottamiseen, itsensä kehittämiseen, terveyden parantamiseen tai ilon ja nautinnon saamiseen, puhutaan liikunnasta. (Takalo 2016, 14.)

Fyysinen aktiivisuus on perusta lapsen kasvulle ja kehitykselle. Liikunta kehittää lapsen motorisia taitoja ja liikunnallista toimintakykyä. Lisäksi fyysinen aktiivisuus tukee lapsen oppimista esimerkiksi tarkkaavaisuuden ja keskittymisen osalta. Riittävän aktiivisuuden takaamisella voidaan vaikuttaa myös lasten sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) On myös tutkimusnäyttöä siitä, että fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia kognitiiviseen toimintaan, mielenterveyteen sekä akateemisiin tuloksiin. On kohtuullisen varmaa tutkimusnäyttöä siitä, että voimakkaan intensiteetin fyysinen rasitus parantaa muun muassa sydän- ja hengityselimistöön kuntoa sekä lihaskuntoa ja luuston terveyttä. (WHO 2020, 26.)

Tietoisuus liikunnallisen elämäntavan merkityksestä saattaa olla niin vieras, ettei siitä osata olla huolissaan (Lehmuskallio, Konkarikoski & Tiistola 2015, 75). Suomalainen elämäntapa ei enää sisällä riittävästi fyysistä aktiivisuutta, jotta se riittäisi kansalaisten toimintakyvyn, terveyden tai hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella on yhteyttä moniin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuoni- sekä aineenvaihduntasairauksiin, lihavuuteen, tuki- ja liikuntaelimistöön sairauksiin, 2-tyyppin diabetekseen sekä ahdistukseen ja masennusoireisiin – myös lapsien kohdalla. (Lehmuskallio ym. 2015, 71.) Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsille ja nuorille on merkittävä. Fyysinen aktiivisuus onkin sairauksien kannalta tärkeä ennaltaehkäisevä tekijä. Liikkumattomuus sekä huonot ruokailutottumukset ovat yhteydessä erilaisiin sairauksiin. (Fogelholm 2011, 83–84.)

2.2 Lasten liikuntasuositukset

Tällä hetkellä suomalaisessa terveystieteessä yhtenä olennaisena haasteena pidetään fyysisen aktiivisuuden lisäämistä jokaisessa väestöryhmässä ja elämäntilanteessa (Lehmuskallio ym. 2015, 71.) Maailman terveysjärjestön suositusten mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi saada liikuntaa vähintään tunti päivässä. Suurin osa fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla aerobista liikuntaa. Liikunnan täytyisi olla myös kohtalaista tai raskasta intensiteetin liikkumista. Luita ja lihaksia kehittävä, raskaan intensiteetin suorituksia tulisi saada vähintään kolme kertaa viikossa. (WHO 2020, 1.)

Uusimpien liikuntasuositusten mukaan 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua reippaasti ja rasittavalla tasolla vähintään 60 minuuttia päivässä ikään sopivalla tavalla. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jotta erilaiset liikuntataidot saavat mahdollisuuden kehittyä ja vahvistua. Päivän aikana tapahtuvan liikunnan tulisi olla suurimmaksi osaksi kestävyystyyppistä, peruskuntoa kohottavaa liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus toteutuu vapaa-aikana leikkien, pelien, urheilun ja suunnitellun liikunnan merkeissä. Fyysistä aktiivisuutta toteutuu myös koulupäivän aikana, liikenteessä sekä kotitöitä tehdessä. (WHO 2020, 25.) Koulun liikuntatunnit, välitunnit ja koulumatkat ovat avaintekijöitä liikuntasuositusten toteutumisessa. Ellei päivän aktiivisuussuositus toteudu koulupäivän aikana, erilaiset pelailut, leikit, harrastukset ja muu ulkoilu vapaa-ajalla mahdollistavat päivän liikuntasuositusten toteutumisen.

Vähäinenkin fyysinen aktiivisuus on parempi kuin passiivinen elämäntapa. Lasten ja nuorten olisi hyvä aloittaa fyysinen aktiivisuus suhteellisen pienillä määrillä liikuntaa ja lisätä sen voimakkuutta ja kestoja vähitellen. (WHO 2020, 1.) Liikkumisen ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan suositusten mukaan liikkumista voi kerjätä useista hetkistä päivän aikana (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Jo koulupäivän aikana on siis mahdollista kerryttää liikuntasuositusten mukainen liikuntamäärä. Aktiivisen koulumatka- ja välituntiliikunnan avulla on mahdollista kerryttää 60 minuuttia liikuntaa. Kaikki liikkuminen on hyväksi, vaikka suositusten mukai-

nen liikuntamäärä ei täytyisikään jokaisena päivänä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen lisäamiseen yritetään vaikuttaa jatkuvasti, mutta sen vahvistamisen ja kasvattaminen on ollut vaikea toimenpide. Arkiliikunta ja pihaleikit ovat vähentyneet vaikuttaneet fyysisen aktiivisuuden laskuun. (Vanttaja ym. 2017, 9–10.)

Lapsuuden säännöllisellä liikunnalla edistetään yleistä elämänlaatua ja terveyttä monipuolisesti. Lapsuuden liikunnallisuus ennustaa myös kohtuullisesti liikunnallista aikuisuutta. (Määttä ym. 2014, 72.) Lapsia tulisi kannustaa liikkumaan elämän eri vaiheissa, ettei liikkumaton elämäntapa jatkuisi aikuisikään saakka ja on siten rasite jokapäiväisessä elämässä. Aiempien tutkimusten tiedolla lasten liikunta vähenee yläasteelle siirryessä. (Vanttaja ym. 2017, 15.)

2.3 Passiivisuuden lisääntyminen

Lasten ja nuorten passiivisuuden lisääntyminen on tiedostettu ilmiö Suomessa (Aira ym. 2013, 12). LIITU-tutkimus ja Move-mittaukset tuovat esille nykyajan kuvaa lasten ja nuorten fyysisestä hyvinvoinnista. Mittauksissa käy ilmi, että 9–15-vuotiaat suomalaisnuoret istuvat ja ovat passiivisia keskimäärin melkein puolet hereillä oloajastaan. LIITU-tutkimuksen perusteella liikunta-aktiivisuus laskee huomattavan määrän lapsuuden jälkeen. (Finne 2017, 29.)

Liitu-tutkimuksen mukaan 38 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista saavuttivat liikuntasuosituksen mukaisen määrän vuonna 2018. Liikunta-aktiivisuuden on todettu vähenevän iän myötä sekä tytöillä että pojilla. WHO:n raskaan liikunnan suosituksen määrä toteutui tutkimuksessa kahdella kolmesta lapsesta ja nuoresta. (Kokko ym. 2019, 24.) Maailman terveysjärjestö (WHO 2018) kertoo liikunnan vähäisyyden sekä lihavuuden olevan tämän hetken suurimpia syitä terveysriskeille ja kuolleisuudelle (Pikkupeura, Asunta, Villberg & Rintala 2020). Fyysistä aktiivisuutta lisäävien tekijöiden ymmärtäminen on tärkeää maailmanlaajuisesti, sillä lasten fyysisen aktiivisuuden väheneminen on yleistyvää (Laukkanen, Sääkslahti & Aunola 2020,1).

Fyysisen aktiivisuuden määrä lapsilla maailmanlaajuisesti näyttää heikolta, sillä vuonna 2016 tehdyssä kansainvälisessä lasten ja nuorten liikunnan allianssi - tutkimuksessa käy ilmi fyysisen aktiivisuuden huolestuttavat tilastot. Tuloksissa tulee ilmi liikkumisen vähäinen määrä sekä istumisen suuri määrä. Myös kestävyyskunto, ylipaino sekä lihavuus ovat yleistyneet viimeisen 20 vuoden aikana, jolla on seurausta elämän pituuteen ja sairauksien määrään. (Finne 2017, 34.) Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja passiivisen elämäntyylin lisääntyminen aiheuttaa monia sairauksia, jotka ilmenevät vasta aikuisiällä. Tästä syystä liikunnan merkitys korostuu etenkin lapsuudessa ja nuoruudessa. (Fogelholm 2011, 83–84.)

Liikunta kasvuympäristönä tarjoaa mahdollisuuksia oppimiseen. Lapsella muistin vahvistaminen sekä toiminnanohjaus voivat parantua liikunnan avulla. Aivojen kehittymiseen liikunnalla ja etenkin motoristen taitojen oppimisilla voi olla vaikutusta, kun taas heikentävästi aivojen kehitykseen ja oppimiseen voivat vaikuttaa liikunnan puute ja passiivinen elämäntapa. (Haapala ym. 2017, 5.)

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa suuresti teknologian laaja-alainen kehittyminen (Vanttaja ym. 2017, 9–10). Erilaisten katselulaitteiden monipuolisuus ja vetovoima lisäävät istumisaikaa. Lisääntynyt istumisaika rajoittaa fyysistä toimintaa. (Russel ym. 2018, 2.) Lapsien fyysisesti passiivinen valveillaoloaika lisääntyy lapsilla iän myötä. 1.–2.-luokkalaisilla passiivista aikaa on mitattu keskimäärin seitsemän tuntia vuorokaudessa ja 5.–6.-luokkalaisilla passiivinen aika on lähes yhdeksän tuntia. (Lehmuskallio ym. 2015, 71.) WHO:n (2020) suositusten mukaan lasten ja nuorten istumiseen käytettävää aikaa sekä erityisesti ruutu-aikaa tulee rajoittaa. Lapsen omassa kodissa vanhempien on hyvä rajoittaa ja antaa vähemmän mahdollisuuksia elektroniikkalaitteiden käyttöä varten, jotta toimintaa voisi siirtää enemmän fyysisiin aktiviteetteihin (Pietilä & Terkamo-Moisio 2019, 144–145). Vanhempien rooli lasten ruutuajan rajoittajana on merkittävä (Lehmuskallio ym. 2015, 75).

3 VANHEMPIEN ROOLI LASTENSA LIIKUNNASSA

3.1 Vanhemmat liikuntakasvattajina

Hyvän kasvattajan ominaisuuksiin kuuluu lapsen arvostaminen ja hyväksyminen sekä kiinnostuneisuus lapsen toiminnasta. Aikuisen tulee ymmärtää lapsen ajatusmaailmaa sekä pyrkiä ymmärtämään lapsen toiveita ja tarpeita. Myös lapsen rohkaiseminen sekä hänen tunteidensa käsittely hienovaraisesti kuuluu aikuisen rooliin. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 86–87.)

Äideillä ja isillä oletetaan olevan eniten vaikutusvaltaa lastensa toimintaan ja käyttäytymiseen. On kuitenkin hyvin todennäköistä, että äidit ja isät vaikuttavat lastensa liikuntaan ja passiivisuuteen eri tavoin. Nykyiset tutkimukset osoittavat äitien vaikutuksen lapsiin olevan moniulotteinen. Äidit organisoivat usein perheen arkea, joten he hallitsevat usein perheen mahdollisuuksia olla aktiivisia. (Maltby, Vanderloo & Tucker 2018.) Maltbyn ym. (2018) tutkimustulosten mukaan äidin tuen havaittiin olevan merkittävä ennustaja lasten kevyelle ja kohtalaisen voimakkaalle fyysiselle aktiivisuudelle. On myös näyttöä siitä, että äitien antama tuki liikuntaa kohtaan lisää todennäköisemmin liikunnaniloa verrattuna isien tukeen (Turman 2007).

Vanhemman omalla liikunnallisella aktiivisuudella on loppujen lopuksi vähän merkitystä, mutta liikunnalliset vanhemmat tukevat lastensa liikuntaa todennäköisemmin (Laukkanen ym. 2020, 3). Jos lapsi näyttäytyy vanhemmille arkana tai vastentahtoisena liikuntaa kohtaan, vanhemmat eivät välttämättä pyri kannustamaan häntä liikunnan pariin yhtä innokkaasti kuin lasta, joka on rohkea ja innokas liikkuja (Lehmuskallio ym. 2015, 75). Mikäli liikkumiseen ei ole todellista tarvetta tai halua, on helppo jättää liikkumatta (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016, 72).

Vanhemmilla tulee olla käsitys liikunnan tärkeydestä sekä heidän tulee olla tietoisia liikkumattomuuden aiheutuvista riskitekijöistä. Vanhempien rooli korostuu yhä enemmän osana lasten myönteisiä kokemuksia. Arkiympäristössä luodut virikkeet ovat vanhempien vastuulla, joka vaikuttaa liikunta-aktiivisuuden muodostu-

misessa. (Finne 2017, 15.) Ihannetapauksessa vanhempien tulisi tarjota huomattava määrä tukea fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaan osallistumista kohtaan. Laukkasen ym. (2020) mukaan vanhempien tulisi ottaa myös huomioon lasten itsenäisyyden ja läheisyyden tarve.

Lapsen näkökulman huomioon ottaminen ja mahdollisuus omaan päätöksentekoon on itsenäisyyttä tukevan vanhemmuuden keskeinen piirre. Liikuntaan osallistumista ja liikunnallista kehitystä tutkivien tutkimusten perusteella tiedetään, että vanhemmat vaikuttavat merkittävästi lastensa sisäiseen motivaatioon liikuntaa kohtaan. (Laukkanen ym. 2020, 3.) Vanhempien tiedot, odotukset ja asenteet heidän omaa liikkumistaan sekä lastensa liikkumista kohtaan vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmat, jotka tiedostavat fyysisen aktiivisuuden tärkeyden osallistuvat, organisoivat ja rahoittavat todennäköisimmin lastensa liikuntaa. (Lehmuskallio ym. 2015, 72.)

Vanhempien korkeat vaatimukset sekä paineiden asettaminen saattavat heikentää lasten liikuntamotivaatiota ja liikunniloa. On kuitenkin huomioitavaa, että vanhempien vaativuus ei ole aina haitallista. Lasten pakollista ohjaamista tulisi kuitenkin välttää, sillä se saattaa aiheuttaa lapselle epämiellyttäviä liikuntakokemuksia. (Laukkanen ym. 2020, 3, 13.) Vanhemmat voivat osittain tietämättään tai tiedostetusti kannustaa tai estää lasta omaksumasta liikunnallista elämäntapaa (Lehmuskallio ym. 2015, 72).

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat muun muassa vanhempien tiedot, arvot, asenteet ja odotukset sekä liikuntaa että yleisesti heidän omaa ja lastensa liikuntaa kohtaan. Vanhemmat saattavat myös tietoisesti tai tahtomattaan vieraannuttaa lastansa pois liikunnallisesta elämäntavasta esimerkiksi omien mielihiteiden, toiveiden tai arkisten valintojen välityksellä. (Lehmuskallio ym. 2015.) Lapsi ei välttämättä nauti harrastuksistaan, mikäli häntä painostetaan ja oma mielenkiinto on vähäinen. Osallistuminen harrastukseen ei saisi ahdistaa lasta. Äidin arvostamana toiminta voi joiltakin osin vaikuttaa lapsen harrastuksen valintaan ja osallistumiseen. (Anderson, Funk, Elliott & Smith 2003.)

3.2 Vanhempien oma esimerkki

Vanhempien oma käyttäytyminen voi vaikuttaa lasten liikuntatottumuksiin. Vanhemmat voivat antaa tukea ja tarjota mahdollisuuksia lapsilleen liikunnan parissa. Lapset oppivat vanhemmiltaan erilaisia käyttäytymismalleja, arvoja ja asenteita. (Turman 2007.) Käyttäytymismallien omaksuminen voi olla haitallista, mikäli vanhempien asenne liikuntaa kohtaan on väheksyvä. Vanhempien esimerkki rakentaa pohjaa lapsen motivaatiolle ja omistautumiselle liikunnallista elämää varten. Kasvuympäristön vaikutus ja merkitys korostuu jatkuvasti enemmän lapsen ja nuoren elämässä. (Olympiakomitea 2017.) Vanhemmat voivat omilla esimerkeillään näyttää aktiivisen elämäntavan käytäntöjä, joita he voivat opettaa lapsilleen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 7.)

Vanhemman tärkeänä tehtävänä on lähteä lapsensa kanssa liikkumaan niin usein kuin mahdollista. On tärkeää myös luoda säännöt fyysisen passiivisuuden minimoimiseksi. Kilpailemaan pakottaminen ei ole kannattavaa, sillä se vie lapsen mielenkiinnon liikuntaa kohtaan, mikäli hän ei halua kilpailla. On muistettava myös se, että lapselle tulisi luoda liikuntapaikkoja, jossa lapsi saa itse liikkua vapaasti ja olla luovana liikuntaa harrastaessa. (Finne 2017, 165.)

Laukkasen ym. (2020) tulokset viittaavat siihen, että pienten lasten käsitykset vanhempiensa liikunnallisesta aktiivisuudesta liittyvät heidän omaan motivaatioonsa fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Vanhemmat voivat omalla esimerkillään tuoda paremman käsityksen terveellisestä elämäntavasta omille lapsilleen. Etenkin äidin valintojen merkitys on suuri lapselle, sillä äidin valinnat määrittävät paljon lapsenkin käyttäytymistä ja valintojen muodostamista. Esimerkiksi äidin huonojen elintapojen valitseminen voi synnyttää ketjureaktion myös lapsen valinnoille. (Garriguet, Colley & Bushnik 2017.) Vanhempi voi kuitenkin olla hyvä liikuntakasvattaja, vaikka hän itse liikkuisi vähän (Laukkanen ym. 2020, 3).

Vanhempien harrastukset voivat toimia hyvänä esikuvana oman lapsensa liikunnallisen elämäntavan rakentumiseen (Zimmer 2001, 88). Kansainväliset sekä suomalaiset tutkimukset osoittavat sen, että vanhempien aktiivisella urheilutaustalla on yhteyksiä lapsen liikunnallisuuden määrään. Tärkeämmässä roolissa

näyttäisi tutkimusten mukaan olevan silti vanhempien sosiaalinen tuki ja kannustus lapselle liikuntaa kohtaan. (Palomäki, Huotari & Kokko 2017.) Lehmuskallion ym. (2015) tulosten perusteella vanhempien liikunnallinen roolimalli ja esimerkki arki- ja hyötyliikunnasta lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Lapsen vapaa-aika pohjautuu paljolti perheen arkeen, jonka takia oletus vanhempien asemasta liikuntasuhteen rakentajana on ensiarvoisen merkittävä (Määttä ym. 2014, 72).

3.3 Vanhempien tuki liikunnassa

Vanhempien rooliin kuuluvat kannustaminen liikuntaan sekä liiallisen istumisen välttäminen lapsen terveyttä ajatellen. Vanhemmat tarvitsisivat tietoa, miten lisätä liikkumista lapsen sekä koko perheen näkökulmasta. Myös vanhempien tulisi olla tietoisia siitä, millaisia mahdollisuuksia aktiivinen elämäntapa antaa ja miten rutiineja voi hyödyntää arkielämässä lapsensa kanssa. (Aira ym. 2014, 19.) Vanhemmat vaikuttavat lastensa liikunta-aktiivisuuteen kannustamalla, yhdessä liikkumalla, kehumalla, liikuntaharrastuksiin kyyditsemällä ja kustannuksia maksamalla (Laukkanen ym. 2020, 3).

Vanhemmilla on kykyjä tarjota tukea fyysisen aktiivisuuden mallintamiseen. Vanhempien tulee välittää ensinnäkin lapsen fyysisestä aktiivisuudesta sekä tarjota keskusteluapua fyysisestä aktiivisuudesta ja sen mahdollisuuksista. Vanhempien tulisi myös rohkaista lapsiaan osallistumaan fyysiseen aktiivisuuteen ja olla malliesimerkki liikunnallisuuden näkökulmasta. (Loprinzi, Cardinal, Loprinzi & Le 2012.)

Vanhempien tuki lapselle on olennaisessa osassa liikuntaa sekä harrastuneisuutta kohtaan. On tärkeää antaa lapselle riittävää kannustusta ja esimerkkiä siitä, miksi liikunta on tärkeä osa elämää. Vanhempien tulee antaa riittävästi mahdollisuuksia lapsille toteuttaa omaa fyysistä aktiivisuuttaan muun muassa ulkoleikkien ja monien leikkivälineiden avulla. (Pietilä & Terkamo-Moisio 2019, 144–145.) Liikuntaharrastusten mahdollistaminen lisää lasten pätevyyden tunnetta. Lasten pätevyyden tarve tyydyttyä harrastuksissa koettujen onnistumisten, menestysten ja velvollisuuden tunteesta. Lapsen kokemusta autonomiasta lisää vanhemman kannustaminen ja kehuminen. (Laukkanen ym. 2020, 8.)

Lasten käsitykset fyysisestä aktiivisuudesta vaihtelevat paljon. Yhdessä liikkuminen, kannustaminen ja tukeminen harrastuksissa ovat hyviä esimerkkejä lasten liikunnan tukemisesta. Kansainvälisissä tutkimuksissa käy ilmi, että vanhempien liikunnallinen tuki on parhaimmillaan lapsen varhaisvuosina. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Vanhempien sosiaalinen tuki on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Sosiaaliseen tukeen liittyy aineeton ja aineellinen tuki. Aineelliseen tukeen kohdistuu muun muassa kuljettaminen harrastuksiin sekä välineiden hankinta. Aineetonta tukea voi taas olla keskusteleminen lapsen kanssa sekä kannustaminen. (Beets, Cardinal & Alderman 2010, 621.) Vanhemman tuki lisää lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. (Laukkanen ym. 2020, 8.)

Vanhemmat voivat tukea lapsensa fyysistä aktiivisuutta muun muassa osoittamalla hyväksyntää liikuntaa kohtaan sekä olemalla mukana lapsensa kanssa liikumassa että liikuntaharrastuksia seuraamassa ja tukemassa (Palomäki ym. 2017). Laukkasen ym. (2020) tutkimuksen mukaan lapsen ja vanhemman yhteinen liikunta tyydytti lapsen yhteenkuulumisen tarvetta. Yhdessä koettu liikkuminen mahdollistaa kokemuksen yhteisistä mielenkiinnonkohteista. Lapsen kokemus vanhemman osallistumisesta yhteiseen liikuntaan sekä kysely lapsen mielenkiinnonkohteista tyydytti lapsen tarvetta yhteenkuuluvuuteen. (Laukkanen ym. 2020,8.)

Palomäen ym. (2017) tutkimuksen mukaan nuoret, jotka liikkuivat aktiivisesti, saivat myös useammin vanhemmiltaan tukea ja kokivat kavereiden kanssa yhdessä liikkumisen tärkeämmäksi kuin nuoret, jotka liikkuivat vähemmän. Vaikka koulun rooli lasten ja nuorten kasvattamisessa ja liikuttamisessa liikunnalliseen elämäntapaan on suuri, perheen, kodin ja vanhempien vaikutus lasten liikuntaan kasvamiseen on vielä voimakkaampi. (Palomäki ym. 2017, 83.) Arki- ja hyötyliikunta on usein liikuntamuoto, jota on luontevinta toteuttaa yhdessä lasten kanssa (Lehmuskallio ym. 2015, 75).

4 LIIKUNTAHARRASTUKSIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

4.1 Liikuntaan kasvaminen

Liikunnallinen elämäntapa rakennetaan jo lapsuudessa (Hirvensalo & Lintunen 2011, 14). Liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttaa osaltaan sekä perinnölliset tekijät, että ympäristötekijät. Kokemukset ja tapahtumat elämänkulussa vaikuttavat siihen, onko ihminen fyysisesti aktiivinen elämässään. (Karvonen ym. 2016, 69.) Myönteiset kokemukset liikunnasta ja monipuoliset liikuntataidot ennustavat elinikäistä liikuntakäyttäytymistä (Hirvensalo & Lintunen 2011, 14).

Lapsuuden ja nuoruuden aikana opittuja elämäntapoja on vaikea poistaa aikuisuuden aikana, sillä tottumukset ja tavat kulkeutuvat ihmisen elämänkaaren aikana vahvasti mukana (Kaikkonen, Mäki, Laatikainen & Linnanmäki 2012, 22). Lapsuudessa saadut myönteiset kokemukset sekä vanhempien tuki luovat perustan liikunnalliselle elämäntavalle. Liikunnalliseen elämäntapaan tulisi kasvaa, mutta toisaalta kasvattaa. (Karvonen ym. 2016, 73.) Jos fyysisesti aktiivista elämäntapaa ei ole omaksuttu lapsuudessa, on todennäköistä, että henkilöstä tulee passiivinen aikuisuudessa (Hirvensalo & Lintunen 2011, 15).

Menneisyyden tapahtumat ja kokemukset vaikuttavat aikuisuuden valintoihin joko piilevänä, näkyvänä tai tiedostettuina. Esimerkiksi liikuntaan yhteydessä olevat myönteiset kokemukset ja elämykset luovat myönteistä liikuntaidentiteettiä. Liikuntakokemukset tukevat pystyvyyden tunnetta, eli kokemusta selviytyä erilaisista tilanteista. Vahva pystyvyydentunne ja itsetunto ennustavat fyysisesti aktiivista elämäntapaa ja terveyttä. (Karvonen ym. 2016, 69.) Koettu pätevyys on yksi suurimpia tekijöitä fyysisesti aktiivisen elämäntavan sisäistämisessä (Liukkonen & Jaakkola 2017, 135).

Itsemääräämisteorialla viitataan motivaatioon, johon kuuluvat olennaisilta osin koettu autonomia, koettu pätevyys sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Nämä ovat olennaisia psykologisia perustarpeita, joita ihminen haluaa saavuttaa arkipäiväisessä elämässään. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132.) Koettu autonomia perustuu yksilön mahdollisuuteen vaikuttaa omiin toimintoihin ilman toisten

painostusta. Ryan ja Decin (2017) mukaan autonomian kokemus tulee silloin, kun ihminen tuntee mahdollisuuden tehdä itse valintoja toiminnan suhteen. Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus rakentuu yksilön kokemuksesta kuuluen johonkin ryhmään tuntien myös hyväksyntää ja turvallisuutta. Yhteenkuuluvuudesta saadut kokemukset ovatkin tärkeitä motivaation rakentajia. Koettu pätevyys syntyy ihmisen kokemuksista liittyen omien kykyjensä riittävyteen eri toimintoja tehdesään. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133–134.)

Myös kaverisuhteilla on vaikutusta lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan kasvamiseen. Kavereiden fyysisellä aktiivisuudella sekä heidän sosiaalisella tuellaan on vaikutusta vertaistensa fyysiseen aktiivisuuteen. Kavereiden kanssa harrastettu liikunta on myös yksi tekijä, joka lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Vastaavasti kavereiden passiivisuus voi vaikuttaa lasten liikkumiseen heikentävästi. (Palomäki ym. 2017.) Lapsille tarjolla olevat runsaat liikuntamahdollisuudet antavat suuremman mahdollisuuden liikunnan harrastamiselle (Fogelholm 2011, 81). Säännöllisesti liikkuvat nuoret ja lapset kokevat vähemmän yksinäisyyden tunnetta, kun taas vähemmän liikkuvat tuntevat olonsa enemmän yksinäiseksi (Kokko ym. 2019, 8).

4.2 Kotiympäristö ja perhe

Terveyskäyttäytyminen edellyttää hyvinvointia tukevaa ympäristöä lapsen ympärille (Määttä ym. 2014, 72). Kotiympäristöllä on suuri merkitys lapsen liikuntakäyttäytymisen osalta. Vanhemmat pystyvät vaikuttamaan lapsen fyysiseen aktiivisuuteen monilla tavoilla. Niitä ovat muun muassa fyysisen aktiivisuuden suosittelun mallintaminen käytäntöön sekä vanhempien tuki ja kannustus lasten fyysisessä aktiivisuudessa. Myös vanhemmuuden tyylillä on vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. (Loprinzi ym. 2012.)

Vanhempien tulee luoda lapsilleen ympäristöjä, jossa oppiminen ja liikkuminen voivat saada mahdollisuuden kehitykseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 7). Myös asuinympäristöllä on suuri rooli lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen jo ensimmäisten ikävuosien aikana. Kodista löytyvät materiaalit sekä tavarat voi-

vat toimia lapselle liikunnallisesti toimivina kannustimina. (Zimmer 2001, 88.) Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet liikuntaan sekä vanhempien luoma tuki voivat edesauttaa lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuudessa. (Fogelholm 2011, 81–82.)

Vanhemmat voivat kannustaa lasta liikkumaan virittämällä arkiympäristöä mahdollisimman liikunnalliseksi sekä kuuntelemalla lapsen mielipiteitä liikkumisen suhteen. Lasta ei tule kieltää liikaa sekä liikavarovaisuutta tulee välttää, jotta liikunnallisuuteen annetaan tarpeeksi hyviä mahdollisuuksia. Lasta voi kannustaa liikkumaan myös olemalla itse esimerkki sekä kannustamalla että rohkaisemalla sanoin ja teoin, jonka avulla lapsi saa liikunnasta enemmän mielihyvää. (Finne 2017, 18.)

Perhe voi yhdessä liikkumalla säästää aikaa ja tarjoaa enemmän liikuntamahdollisuuksia. Perheen on hyvä keskustella harrastuksistaan yhdessä. Yhdessä liikkumiseen on hyvä valita harrastus, joka kiinnostaisi mahdollisimman montaa perheenjäsentä. Liikkumisen tulee olla hauskaa ja innostavaa, jotta liikkeelle lähteminen olisi jatkossakin mielekästä. On tärkeää tehdä ja kokeilla useita liikuntamuotoja, jotta jokaisella olisi mahdollisuus innostua jostakin harrastuksesta. (Arvonen 2007, 20–21.) Vanhempien olisi hyvä olla tietoisia erilaisista mahdollisuuksista liikkua lasten kanssa päivittäisessä arjessa, kuten hyötyliikunnan merkeissä kävellen tai pyöräillen (Aira ym. 2014, 19).

Lapsuuden liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttaa perheen sosioekonominen asema, joka tuo vaikutuksia myös elämän muihin ikävaiheisiin. Suomalaisten keskuudessa liikkumattomuutta ilmenee epätasaisesti. (Mäkinen 2011, 54–55.) Vanhempien koulutustasolla on yhteyksiä lasten passiivisuuteen. Korkeamman koulutuksen omaavat vanhemmat saattavat tiedostaa paremmin terveellisen elämäntavan sisällön ja merkityksen. (Parikka ym. 2015.) Vanhempien koulutustason vaikutusta lastensa liikuntaan voidaan myös perustella sillä, että korkeasti koulutetuilla on usein myönteiset asenteet ja arvot liikuntaa kohtaan (Määttä ym. 2014, 75).

Pienituloisten lasten äidit voivat joutua kärsimään vähäisestä fyysisen aktiivisuuden määrästä. Ymmärtäminen fyysisen aktiivisuuden tekijöistä ja hyödyistä voi vähentää fyysisen aktiivisuuden eroja ihmisten välillä. (Campbell ym. 2021.) On tärkeää, että lapsille ja nuorille luodaan turvalliset ja tasapuoliset mahdollisuudet osallistua fyysiseen toimintaan, joka tuottaa nautintoa, on monipuolista sekä ikään ja taitotasoon sopivaa (WHO 2020,1). Koti ja sen lähialueen liikuntaympäristö on entistä tärkeämpi tekijä lasten aktiivisen liikunnan kannalta. (Finne 2017, 9.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössäni tutkin erästä Lapin seudun äideistä koostuvaa Facebook-yhteisöä sekä heidän näkemyksiään omasta roolistaan lastensa liikunnassa. Kyseessä on suljettu Facebook-ryhmä, joka on kohdistettu Lapin seudun äideille. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää äitien roolia 9–12-vuotiaiden lastensa liikunnassa. Mielenkiinnonkohteenani oli myös selvittää, kokevatko äidit oman roolinsa tärkeäksi lastensa liikunnan kannalta ja löytyykö äitien vanhempien käyttäytymisestä ja äitien omasta käyttäytymisestä samoja piirteitä. Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä äitien tietoisuutta lastensa liikunnan tärkeydestä sekä saada heidät aktiivisemmin toimijoiksi lastensa liikunnassa. Tämän tavoitteen avulla pyrin lisäämään äitien toiminnallisuutta lastensa liikunnallisen elämäntavan edistäjinä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millainen rooli äideillä on lastensa liikunnassa?
2. Kokevatko äidit oman roolinsa tärkeäksi lastensa liikunnan kannalta?
3. Löytyykö äitien vanhempien käyttäytymisestä ja äitien omasta käyttäytymisestä samoja piirteitä?

5.2 Tutkimusmenetelmä, tutkimusaineisto ja kohderyhmä

Toteutin opinnäytetyöni noudattaen kvantitatiivista, eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä pyritään numeroiden ja tilastojen avulla kuvaamaan ja tulkitsemaan tutkimuskohdetta (Heikkilä 2014, 15). Tutkittavia asioita käsitellään yleisesti numeroiden avulla (Vilkkä 2007, 14). Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii tutkimuksessa tulosten yleistämiseen (Kananen 2015, 73). Kokonaistutkimus on suositeltavaa tehdä, jos perusjoukon havaintoyksiköitä on vähän. Kokonaistutkimus tulee kyseeseen, jos tutkimuksessa havaintoyksiköiden lukumäärä on alle sata. (Heikkilä 2014, 31.) Opinnäytetyöni on määrällinen kokonaistutkimus.

Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen perusjoukko tarkoittaa kohderyhmää, josta halutaan tutkimuksessa saada tietoa ja tehdä päätelmiä (Kananen 2015, 266). Opinnäytetyöni perusjoukoksi valikoitui Lapin seudun 9–12-vuotiaiden lasten äideistä koostuvat Facebook-yhteisön vastaajat. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella (Liite 2) kyseisestä Facebook-yhteisöstä. Kyselyyn oli mahdollista vastata 2.2.2021–23.2.2021 välisenä aikana. Saadut kyselyvastaukset koottiin lopulta yhteen sähköiseksi taulukoksi. Tutkimusaineisto säilytettiin turvallisesti ja se hävitetään, kun opinnäytetyö on saanut hyväksynnän.

5.3 Aineistonkeruu ja analyysi

Opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmänä toimi kyselylomake, joka on tyypillinen kvantitatiiviselle tutkimukselle (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2020). Kyselylomake onkin yksi tyypillisimmistä tavoista kerätä tutkimusaineisto (Valli 2018, 81). Kysely soveltuu aineiston keräämiseen etenkin silloin, kun tutkittavia on runsaasti ja he ovat erillään (Vilka 2007, 28).

Kyselyssä vastaajan tehtävänä on lukea itse kysymys ja vastata siihen. Kyselyn avulla on mahdollista kerätä tehokkaasti kattava tutkimusaineisto, koska jokainen vastaaja saa vastattavakseen saman kyselylomakkeen. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2018.) Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi kyselylomakkeen, sillä se mahdollistaa kattavan tutkimusaineiston suurella vastaajamäärällä. Kysymysten laatimisella ja muotoilemisella on vaikutusta tutkimuksen onnistumiseen. Kysymystenasettelussa tulee ottaa huomioon tutkimuksen tavoitteet, mutta kysymykset eivät saa johdatella vastaajaa. (Cohen 2018.)

Kyselyyn oli mahdollista vastata 2.2.2021–23.2.2021 välisenä aikana. Tällä aikavälillä Facebook-ryhmäläisillä oli mahdollista vastata kyselyyn. Kyselyyn vastasi yhteensä 52 henkilöä. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) mukaan ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa yhtenä oleellisena eettisenä periaatteena pidetään myös tutkimuskohteen antamaa suostumusta tutkimukseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.) Vastaa-

jaa ei voida pakottaa vastaamaan kyselylomakkeeseen. Tutkimuskohdetta voidaan kuitenkin kannustaa kyselylomakkeen täyttämiseen. Lisäksi tutkittavilla on halutessaan oikeus vetäytyä tutkimuksesta. (Cohen 2018.) Vastajilla oli mahdollisuus vaikuttaa siihen, haluavatko he antaa oman vastauksensa käsiteltäväksi opinnäytetyöhöni. Mikäli vastaaja ei halunnut luovuttaa vastaustaan osaksi opinnäytetyöni tutkimusaineistoa, vastaus jätettiin tutkimusaineiston ulkopuolelle. Tätä periaatetta noudattamalla tutkimusaineistoni koostui 51 vastaajan vastauksista.

Kyselytutkimuksen etuihin sisältyvät nimettömyys, edullisuus, aineistonkeruun nopea saatavuus etenkin verkkokyselyssä sekä puolueettomuus. Haittapuolia kyselytutkimuksessa voivat olla alhainen vastaajamäärä, väärinkäsitykset sekä joustamattomuus kyselyssä. (Kananen 2015, 202.) Internetkyselylomake mahdollistaa vastausten tallentamisen tietokantaan sekä aineistonkäsittelyn välittömästi tulosten saatua erilaisilla tilasto-ohjelmilla (Heikkilä 2014, 66). Käsitteini opinnäytetyöni tutkimustulokset kvantitatiiviselle tutkimusmenetelmälle tyypillisesti tilastollisin menetelmin. Tutkimusaineiston analysoinnin apuna käytetään monesti frekvenssejä eli tilastoyksiköiden lukumääriä (N) sekä prosenttiosuuksia (%) (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 132). Käytin apuna tilastointiohjelma Exceliä, jossa kuvailen sekä havainnollistan tutkittavia aineistoja frekvenssien ja prosenttiosuuksien kautta.

Kysymysten laatimisessa käytin avuksi Likertin asteikkoa. Likertin asteikko perustuu mielipideväittämiin, 4- tai 5-portaisen asenneasteikon muodossa, joiden ääripäät ovat täysin samaa mieltä ja täysin eri mieltä (Heikkilä 2014, 51). Pyrin tekemään kysymyksistä mahdollisimman helposti ymmärrettävät vastaajan kannalta. Kysymykset tulee esittää selkeästi vastaajalle erityisesti tilanteissa, joissa asioista ei ole vastaajalla kokemusta ja näin voidaan välttyä epäselviltä tilanteilta (Heikkilä 2014, 52).

Kun vastausaika oli umpeutunut, saadut kyselyvastaukset koottiin yhteen sähköiseksi taulukoksi. Tarkastelen opinnäytetyössäni vastauksia yhtenä kokonaisuutena, sillä vastauksia oli suhteellisen vähän. Vastaukset jäsenneltiin kysymys kerrallaan. Jokaisen kysymyksen alle listattiin kysymyksen kaikki vastaukset.

Vastauksista laskettiin ensin jokaisen vastausvaihtoehdon kappalemäärät. Tämän jälkeen listasin jokaisen kysymyksen alle mahdolliset lisävastaukset. Lisäksi vastauksista laskettiin prosenttiosuuksia. Koska kysely koostui monivalintakysymyksistä, vastaukset taulukoitiin ja ne esitetään graafisesti. Kuviot ovat liitettynä tuloksiin. Kuviot lisäävät tutkimukseen vaikuttavuutta, sillä ne tarjoavat lukijalle selkeän kuvan yleisestä jakaumasta (Vilkkä 2007, 138). Tutkimusaineisto säilytettiin turvallisesti ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

5.3.1 Kyselyn toteutus ja tarkoitus

Yksi tapa tehdä verkkokysely on julkaista se esimerkiksi sosiaaliseen mediaan, kuten Facebookiin. Tällöin kuka tahansa pystyy vastaamaan kyselyyn, eikä tutkija voi tarkasti rajata vastaajiaan. Tällaisessa tilanteessa tutkijalla on mahdollisuus rajata kohderyhmää omien määritysten mukaisesti. Tutkija ei ole ennakolta yhteydessä tutkittaviin eikä täten valikoi tutkittavia yksityiskohtaisesti. (Valli & Perkkilä 2018, 100.)

Toteutin kyselyn sähköisenä Webropol-kyselylomakkeena (Liite 2). Linkki sähköiseen kyselylomakkeeseen lähetettiin saatekirjeen mukana (Liite 1) eräälle Lapin seudun äideistä koostuvalle Facebook-ryhmälle. Täten kaikilla ryhmään kuuluvilla jäsenillä oli mahdollista vastata kyselyyn. Rakensin kyselyn Webropol-alustalle, koska se mahdollisti kyselylomakkeeseen vastaamisen erilaisilla mobiililaitteilla. Kyselylomakkeelle onkin oleellista, että se on helposti saavutettavissa erilaisilla mobiililaitteilla (Valli & Perkkilä 2018, 101). Lisäksi Webropolin helppokäyttöisyys ja edullisuus edesauttoivat ohjelman valintaa.

Kysymysten tekeminen ja muotoilu vaativat huolellisuutta, sillä kysymykset ovat perusta tutkimuksen onnistumiselle (Valli 2018, 82). Opinnäytetyöni kyselylomake koostui 23 kysymyksestä. Muodostin kyselylomakkeesta suhteellisen tiiviin kokonaisuuden, sillä liian pitkä kysely saattaa uuvuttaa vastaajaa. Kyselylomakkeen vastaajaan kohdistuvaa räsitusta tulee välttää, sillä suurta työmäärää vaativasta kyselystä saattaa seurata virheellisiä ja huonolaatuisia vastauksia. (Co-

hen 2018.) Tästä syystä pyrin pitämään kyselyn mahdollisimman tiiviinä kattauksena. Lisäksi jaksotin kyselyn kahteen eri osaan, jotta vastaaminen olisi mielekkäämpää.

Muodostin kyselylomakkeen Heikkilän (2014) hyvän kyselylomakkeen tunnuspiirteitä noudattaen. Kyselylomakkeen ohjeidenanto, ulkoasu ja kieli olivat selkeitä, kysymykset olivat ymmärrettäviä ja loogisesti eteneviä. Kyselylomakkeen pilottointi on suositeltavaa kyselyn sisällön rajaamiseksi ja täsmentämiseksi. Lomakkeen testaamisella pyritään kartoittamaan myös kyselyn selkeyttä, yksiselitteisyyttä sekä toimivuutta. (Heikkilä 2014, 20, 58.) Selvitin kyselyn toimivuutta tammikuussa 2021 kymmenellä koehenkilöllä, jotka vastasivat tutkimukseni kohde-ryhmää. Tein kyselylomakkeeseen muutamia muutoksia pilottiryhmän palautteiden perusteella.

Opinnäytetyöni kyselylomake koostui 23 kysymyksestä, joista kaikki olivat monivalintakysymyksiä. Tutkija määrittää monivalintakysymyksiin valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee itselleen sopivimman vaihtoehdon. Hirsjärven ym. (2018) mukaan monivalintakysymyksissä käytetään usein Likertin asteikkoa, joka koostuu yleensä viidestä tai seitsemästä porrastetusta vastausvaihtoehdosta. (Hirsjärvi ym. 2018.) Likertin asteikolle on useimmiten tyypillistä, että asteikon ääripäät ovat ”täysin samaa mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. Asteikon keskelle on usein sijoitettu ”en osaa sanoa”. Vastaajan tehtävänä on valita parhaiten itseään kuvaava vaihtoehto (Heikkilä 2014, 51). Opinnäytetyössäni oli 16 kysymystä, joissa hyödynsin Likertin-asteikkoa.

Kysely jaettiin kahteen osioon. Ensimmäinen osio koostui kymmenestä kysymyksestä. Ensimmäisen osion tarkoituksena oli kartoittaa lyhyesti kyselyyn osallistuvien äitien omaa liikuntahistoriaa ja heidän omien vanhempiansa osallisuutta lapsuutensa liikuntatottumuksiin. Ensimmäisessä osiossa äitejä pyydettiin arvioimaan muun muassa heidän lapsuutensa liikunnan miellekkyttä, lapsuuden liikuntamuotoja sekä heidän omia vaikuttamismahdollisuuksiaan liikunnan harrastukseen. Lisäksi äitejä pyydettiin arvioimaan heidän vanhempiansa osallisuutta lapsuuden liikunnassa.

Kyselyn toiseen osioon sisältyi yhteensä 12 kysymystä. Tämän osion tarkoituksena oli kartoittaa äitien nykyistä liikkumista, heidän lastensa liikuntaa sekä äitien osallisuutta omien lastensa liikuntaan. Toisessa osiossa äitejä pyydettiin arvioimaan lastensa liikuntamäärää, heidän harrastuksiaan sekä äitien omaa osallisuuttaan lastensa liikuntaharrastuksissa. Lisäksi äitejä pyydettiin arvioimaan heidän omaa esimerkkiään liikunnalliseen elämäntapaan kannustajana.

5.4 Tutkittavien anonymiteetti

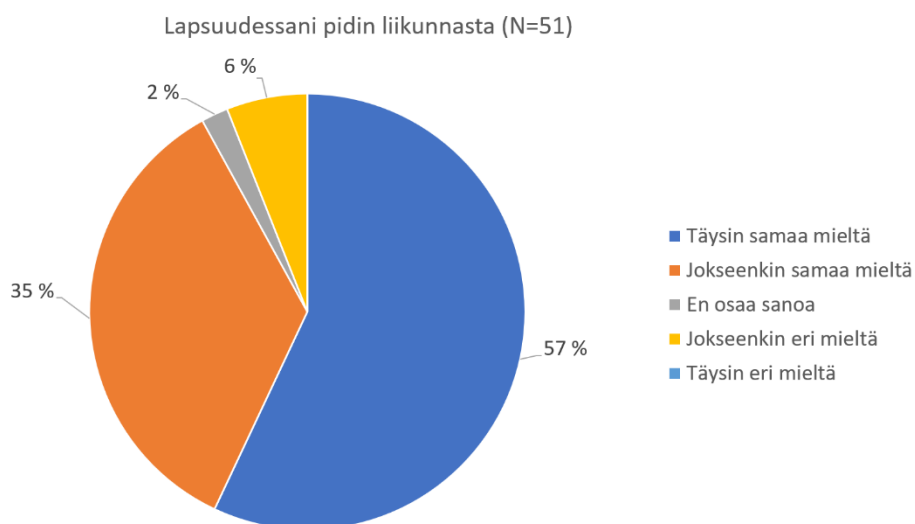
Tutkittavien henkilöiden ihmisarvon kunnioittaminen sekä nimettömyyden ja tunnistamattomuuden turvaaminen on ihmistieteissä keskeinen lähtökohta. Tunnistamattomuuden lähtökohtana on suojella tutkittavia mahdollisilta negatiivisilta vaikutuksilta, joita heidän tunnistettavuutensa voisi aiheuttaa. (Kuula 2011, 201.) Tulosten raportointivaiheessa onkin kiinnitettävä huomiota siihen, ettei kenenkään yksityisyydensuojaa vaaranneta (Heikkilä 2014, 29).

Anonymisoinnilla pyritään suojaamaan yksityisyyttä ja muodostamaan luottamusta tutkijan ja tutkimuskohteen välille (Mustajoki 2018). Opinnäytetyössäni turvaan tutkimuskohteen tunnistamattomuutta muun muassa sillä, että tarkkoja henkilötietoja ei kysytä lainkaan. Tutkittavien henkilöiden henkilötiedot kuten nimi, ikä tai sukupuoli eivät tule ilmi. Kvantitatiivisessa kyselytutkimuksessa yhtenä tunnistamattomuutta turvaavana tekijänä on tutkimusaineiston tarkastelu kokonaisuutena. Kvantitatiivisen tutkimuksen kokonaisvaltainen tarkastelu takaa sen, että vastaajat eivät yleensä ole tunnistettavissa. (Kuula 2011, 201.) Opinnäytetyöni vastausten tarkastelu yhtenä kokonaisuutena onkin yksi nimettömyyttä turvaava tekijä.

6 TULOKSET

6.1 Äitien liikunta lapsuudessa ja heidän vanhempiensa rooli lapsuuden liikunnassa

Äitejä pyydettiin arvioimaan omaa lapsuuden liikuntahistoriaansa sekä heidän lapsuutensa liikunnan mielekkyyttä, lapsuuden liikuntamuotoja sekä omia vaikuttamismahdollisuuksiaan liikunnan harrastukseen. Lisäksi äitejä pyydettiin arvioimaan vanhempiensa osallisuutta lapsuutensa liikuntaan. Äidit arvioivat muun muassa vanhempiensa osallisuutta, kannustamista ja esimerkillistä roolia liikunnalliseen elämäntapaan kannustajana. Seuraavaksi esitellään tulokset koskien äitien lapsuuden liikuntaa ja heidän vanhempiensa roolia.



Kuvio 1. Äitien liikunnasta pitäminen lapsuudessa

Kuviossa 1 on nähtävillä äitien vastaukset väittämään ”Lapsuudessani pidin liikunnasta”. Vastaajista 57 % oli täysin samaa mieltä ja 35 % jokseenkin samaa mieltä. Äideistä 2 % ei osannut sanoa ja 6 % oli jokseenkin eri mieltä väitteen kanssa. Kukaan vastaajista ei vastannut olevansa täysin eri mieltä. Yhteensä 92 % äideistä koki pitäneensä liikunnasta enemmän tai vähemmän (täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä) lapsuudessaan.



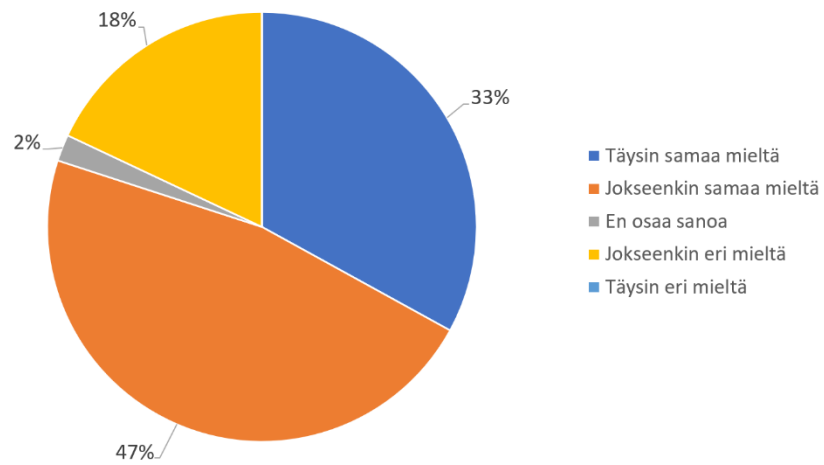
Kuvio 2. Äitien liikkumistapa lapsuudessa

Kuviossa 2 on esitettyä äitien vastaukset lapsuuden liikuntamuodoista. Tässä kysymyksessä äideillä oli mahdollisuus valita yksi tai useampi itselleen sopiva vaihtoehto. Lähes kaikki äidit vastasivat harrastaneensa hyöty- ja vapaa-ajan liikuntaa lapsuudessaan. 45 (88 %) äitiä vastasivat harrastaneensa hyötyliikuntaa. 46 (90 %) äitiä vastasi harrastaneensa vapaa-ajallaan liikuntaa muun muassa ulkoillen. 27 äitiä, eli noin puolet (53 %) vastasi harrastaneensa yksilö- tai joukkueurheilua seuratoiminnassa. Kaksi (4 %) äideistä vastasi "muu, mikä" ja täydensi vastaustaan seuraavasti:

Yksilö- ja joukkueurheilua seuratoiminnan ulkopuolella. Koen, että "muu ulkoilu" ei ole tätä. –Äiti numero 30.

Koulun liikuntakerhot (mm. lentopallo) –Äiti numero 39.

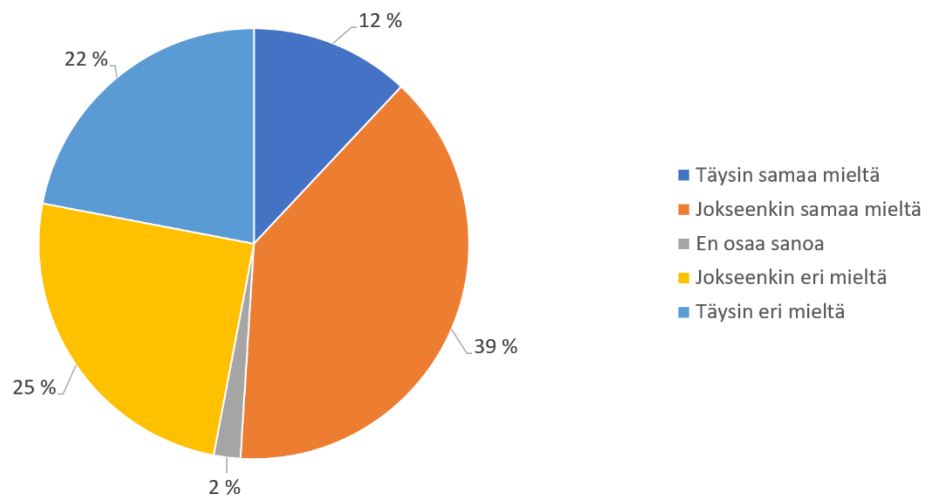
Sain vaikuttaa itse omaan liikuntamahdollisuuksiini (N=51)



Kuvio 3. Äidin omaan liikuntamahdollisuuksiin vaikuttaminen lapsuudessa

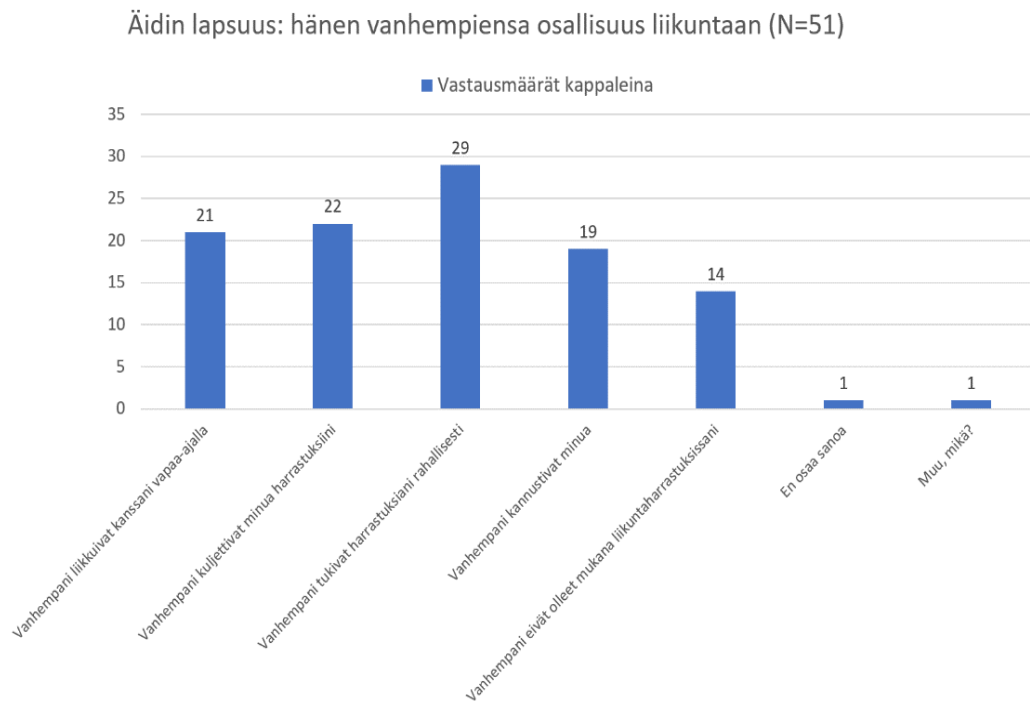
Kuviossa 3 on esitetty äitien vastaukset väittämään ”Sain vaikuttaa itse omaan liikuntamahdollisuuksiini”. Vastaajista 33 % oli täysin samaa mieltä ja 47 % jokseenkin samaa mieltä. Äideistä 2 % ei osannut sanoa ja 18 % koki olevansa jokseenkin eri mieltä. Kukaan äideistä ei ollut täysin eri mieltä väittämän kanssa. Yhteenlaskettuna 80 % äideistä oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he saivat vaikuttaa liikuntamahdollisuuksiinsa lapsuudessaan.

Lapsuudessani vanhempani liikkuvat kanssani (N=51)



Kuvio 4. Äitien ja heidän vanhempensa yhteinen liikunta lapsuudessa

Kuviossa 4 ilmenee äitien vastaukset väittämään ”Lapsuudessani vanhempani liikkuvat kanssani”. Äideistä 12 % oli täysin samaa mieltä ja 39 % jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän lapsuudessaan vanhemmat liikkuvat heidän kanssaan. Äideistä 2 % ei osannut sanoa, liikkuivatko vanhemmat hänen kanssaan lapsuudessa vai ei. Äideistä 25 % oli jokseenkin eri mieltä ja 22 % oli täysin eri mieltä väitteen kanssa. Yhteenlaskettuna 51 % äideistä oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että vanhemmat liikkuvat hänen kanssaan lapsuudessa. Vastaavasti yhteenlaskettuna 47 % äideistä oli jokseenkin tai täysin eri mieltä väitteen kanssa.



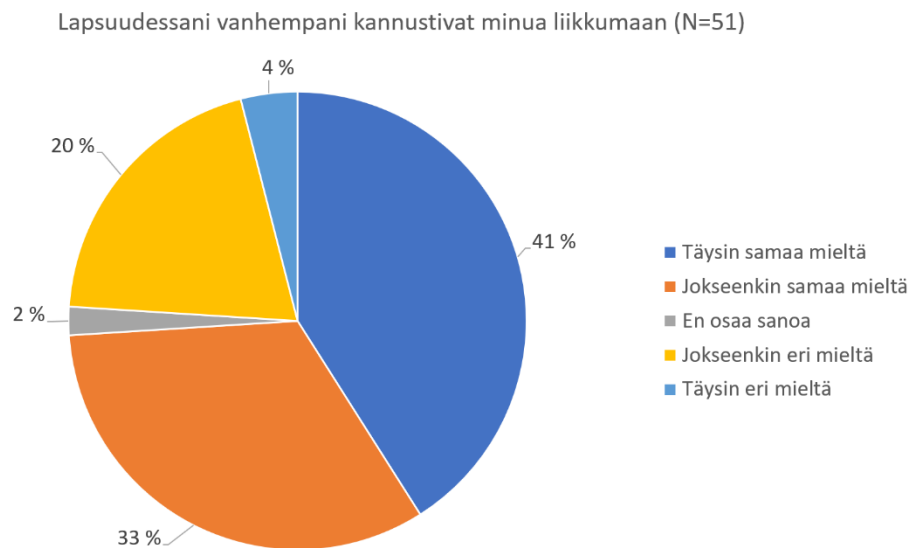
Kuvio 5. Äidin lapsuus: hänen vanhempinsa osallistumistapa liikuntaan

Kuviossa 5 on esiteltyä äitien vanhempien osallistumistapa heidän lapsuutensa liikuntaan. Tässä kysymyksessä äideillä oli mahdollisuutena valita yksi tai useampi itselleen sopiva vastausvaihtoehto. 21 äitiä (41 %) vastasi vanhempiensa liikkuneen hänen kanssaan vapaa-ajalla, 22 (43 %) äitiä vastasi vanhempiensa kuljettaneen häntä harrastuksiin ja 29 (57 %) äitiä koki vanhempiensa tukeneen hänen harrastuksiaan rahallisesti. 19 (37 %) äitiä vastasi vanhempien kannustaneen liikkumaan ja 14 (27 %) äitiä koki, ettei vanhemmat juurikaan osallistuneet

hänen liikuntaansa. Yksi (2 %) äiti ei osannut sanoa vanhempiensa osallistumistapaa. Myös ”muu, mikä” vaihtoehto sai kaksi (4 %) vastausta ja kyseiset äidit täydensivät vastaustaan seuraavasti:

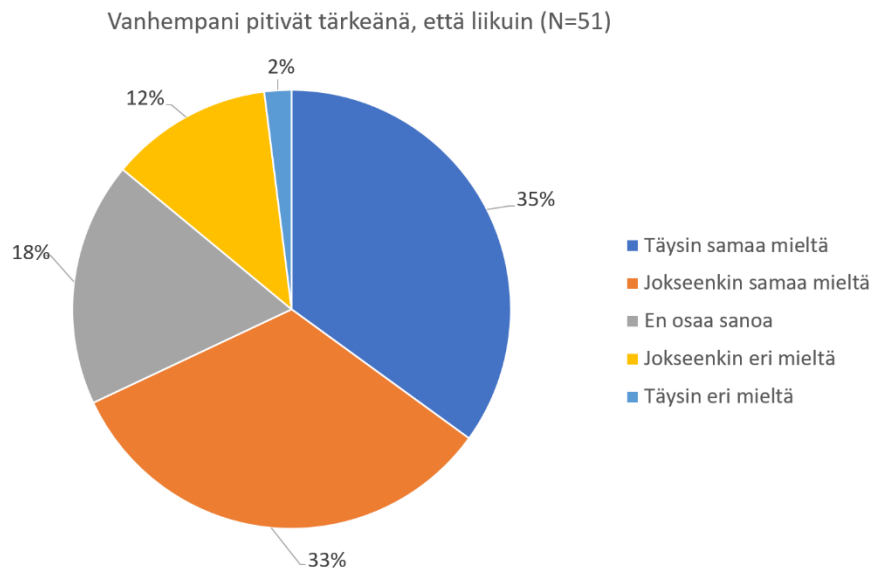
Omatoimista liikkumista, vanhemmat eivät kuljettaneet harrastuksiin. – Äiti numero 19.

En voinut harrastaa missään seurassa, vaikka halusin, koska yksinhuoltajaperheessä ei ollut varaa siihen. – Äiti numero 50.



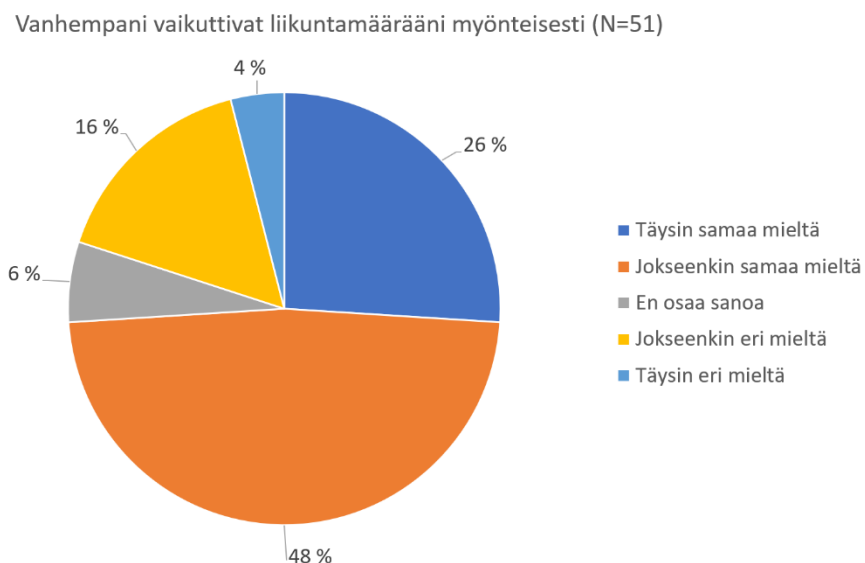
Kuvio 6. Äitien lapsuus: vanhempien kannustaminen liikuntaan

Kuviossa 6 on esitettyä äitien vastaukset väitteeseen ”Lapsuudessani vanhempani kannustivat minua liikkumaan”. Äideistä 41 % oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä ja 33 % jokseenkin samaa mieltä. Nämä molemmat vastaukset yhteenlaskettuna äideistä 74 % oli väitteen kanssa enemmän tai vähemmän samaa mieltä. Äideistä 2 % ei osannut sanoa, 20 % oli jokseenkin eri mieltä ja 4 % oli täysin eri mieltä väitteen kanssa. Yhteenlaskettuna äideistä 24 % oli jokseenkin tai täysin eri mieltä vanhempien kannustamisesta liikuntaa kohtaan.



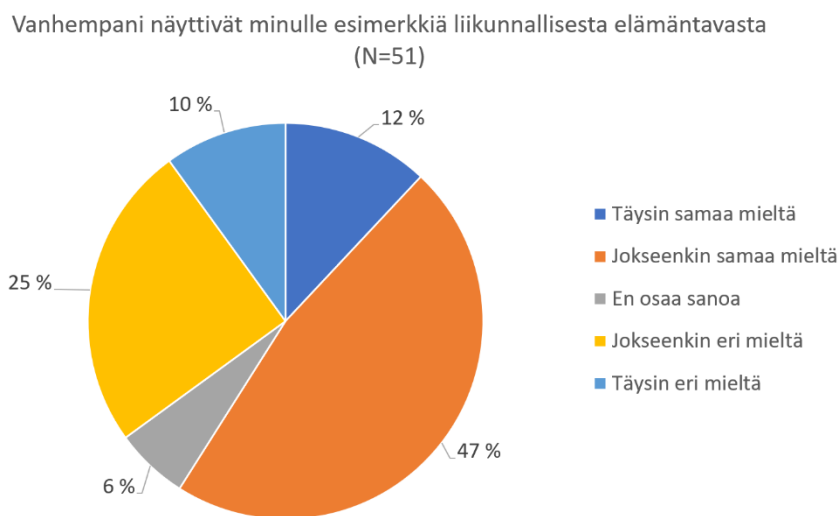
Kuvio 7. Äitien lapsuus: äitien kokema liikkumisen tärkeys heidän vanhempiansa näkökulmasta

Kuviossa 7 esitetään äitien vastaukset väittämään ”Vanhempani pitivät tärkeänä, että liikuin”. Äideistä 35 % oli täysin samaa mieltä ja 33 % jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän vanhempansa pitivät tärkeänä lapsensa liikkumista. Yhteensä äideistä 68 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa. Äideistä 18 % ei osannut sanoa, 12 % oli jokseenkin eri mieltä ja 2 % täysin eri mieltä väitteen kanssa. Tämä kysymys aiheutti selkeästi eniten ”En osaa sanoa” vastauksia, sillä melkein viidesosa äideistä valitsi kyseisen vaihtoehdon.



Kuvio 8. Äitien lapsuus: vanhempien myönteinen vaikutus liikuntamäärään

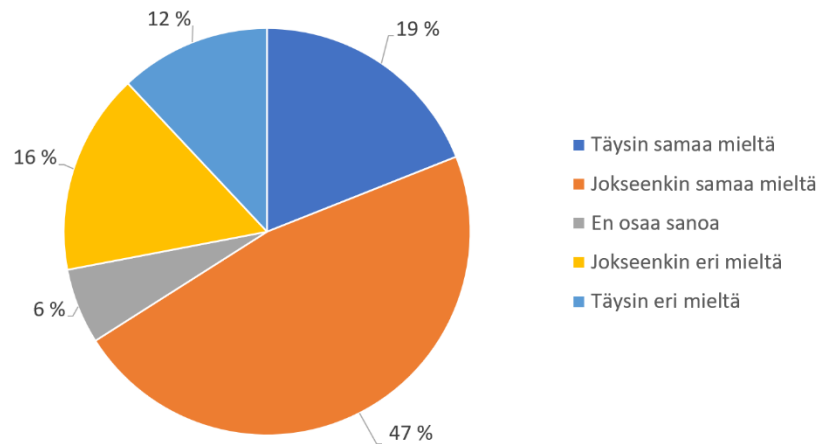
Kuviossa 8 on esitetty vastaukset koskien äitien lapsuutta ja heidän vanhempiensa myönteistä vaikuttamista äitien liikuntamäärään. Vastaajista 26 % olivat täysin samaa mieltä siitä, että vanhemmat vaikuttivat heidän liikuntamääräänsä myönteisesti. Vastaajista lähes puolet, 48 % vastasi olevansa jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa. Äideistä yhteensä 74 % oli siis enemmän tai vähemmän samaa mieltä väitteen kanssa. Äideistä 6 % ei osannut sanoa, 16 % oli jokseenkin eri mieltä ja 4 % oli täysin eri mieltä. Yhteenlaskettuna äideistä viidesosa (20 %) oli enemmän tai vähemmän eri mieltä väitteen kanssa.



Kuvio 9. Äitien lapsuus: vanhempien esimerkki liikunnallisesta elämäntavasta

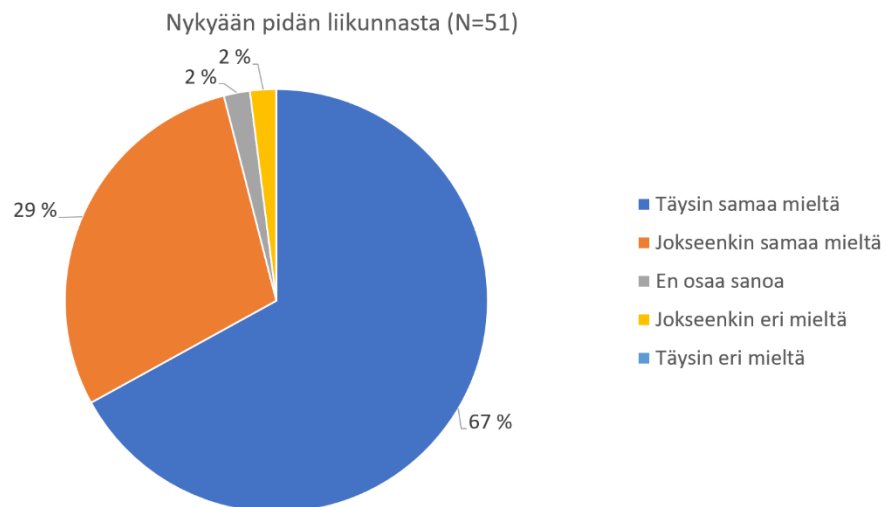
Kuviossa 9 on nähtävillä äitien vastaukset väittämään ”Vanhempani näyttivät minulle esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta”. Vastaajista 12 % oli täysin samaa mieltä ja lähes puolet, 47 % oli jokseenkin samaa mieltä. Vastaajista 6 % ei osannut sanoa, 25 % oli jokseenkin eri mieltä ja 10 % täysin eri mieltä. Vastaajista yli puolet (59 %) oli kuitenkin enemmän tai vähemmän samaa mieltä väitteen kanssa. Vastaavasti äideistä yhteensä 35 % oli jokseenkin tai täysin eri mieltä väitteen kanssa.

Koen, että vanhemmillani oli tärkeä rooli lapsuuden liikuntani kannalta
(N=51)



Kuvio 10. Äitien lapsuus: vanhempien roolin tärkeys

Kuviossa 10 on nähtävillä äitien vastaukset väittämään ”Koen, että vanhemmillani oli tärkeä rooli lapsuuden liikuntani kannalta”. Vastaajista 19 % oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä ja 47 % jokseenkin samaa mieltä. Yhteenlaskettuna yli puolet vastaajista (66 %) oli siis enemmän tai vähemmän samaa mieltä väitteen kanssa. Vastaajista 6 % ei osannut sanoa, 16 % oli jokseenkin eri mieltä ja 12 % täysin eri mieltä. Vastaajista noin neljäsosa (28 %) oli enemmän tai vähemmän eri mieltä väitteen kanssa.

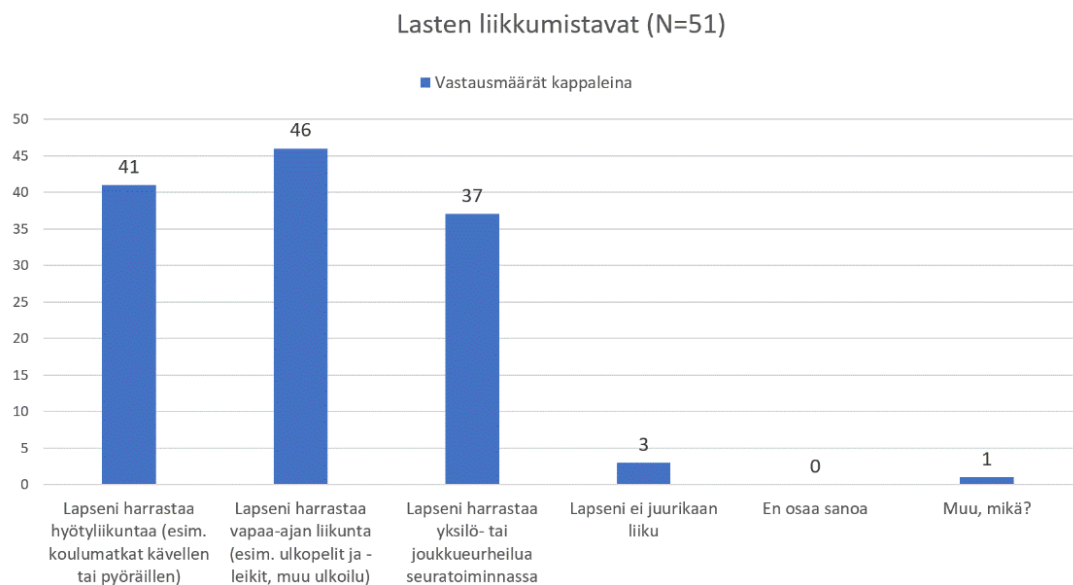


Kuvio 11. Äitien liikunnasta pitäminen

Kuviossa 11 kuvataan äitien vastauksia väitteeseen ”Nykyään pidän liikunnasta”. Vastaajista reilusti yli puolet, 67 % koki olevansa väitteen kanssa täysin samaa mieltä ja 29 % koki olevansa jokseenkin samaa mieltä. Nämä prosenttimäärät yhteenlaskettuna voidaan todeta, että äideistä 96 % oli väitteen kanssa enemmän tai vähemmän samaa mieltä. Äideistä 2 % ei osannut sanoa ja 2 % vastasi olevansa jokseenkin eri mieltä.

6.2 Äitien näkemykset roolistaan lastensa liikunnassa

Tässä osiossa äitejä pyydettiin arvioimaan lastensa liikuntaa sekä omaa rooliaan ja osallisuuttaan lastensa liikunnassa. Äitien lasten ikää kartoittamalla pystyttiin varmistumaan siitä, että kohderyhmällä on 9–12-vuotiaita lapsia. 26:lla äidillä oli 9-vuotias lapsi. 18 äitiä vastasi omaavansa 10-vuotiaan lapsen, 12 äitiä ilmoitti omaavansa 11-vuotiaan lapsen sekä 12 äitiä vastasi omaavansa 12-vuotiaan lapsen.

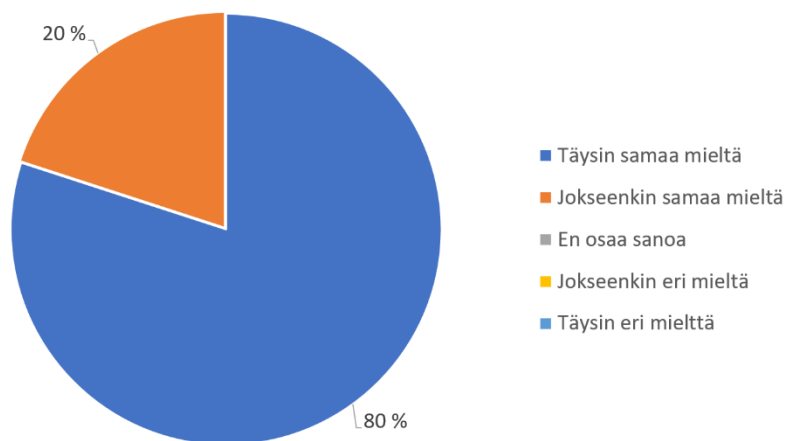


Kuvio 13. Lasten liikuntamuodot

Kuviossa 13 nähdään lasten liikkumistapoja, joihin äidit ovat antaneet oman näkemyksensä vastaamalla yhteen tai useampaan vastausvaihtoehtoon. 41 (80 %) äitiä vastasi lapsensa harrastavan jotakin hyötyliikuntaa esimerkiksi kävellen kouluun. 46 (90 %) äitiä taas vastasi lapsensa harrastavansa vapaa-ajalla jotakin liikuntaa esimerkiksi pallopelejä tai muuta ulkoilua. 37 (73 %) äitiä vastasi lapsensa harrastavan jotakin urheilua seuratoiminnassa. 3 (6 %) äitiä vastasi, ettei lapsi liiku juuri ollenkaan. Kukaan äideistä ei vastannut vaihtoehtoon ”en osaa sanoa”. Äideistä yksi (2 %) vastasi kohtaan ”Muu, mikä?” seuraavasti:

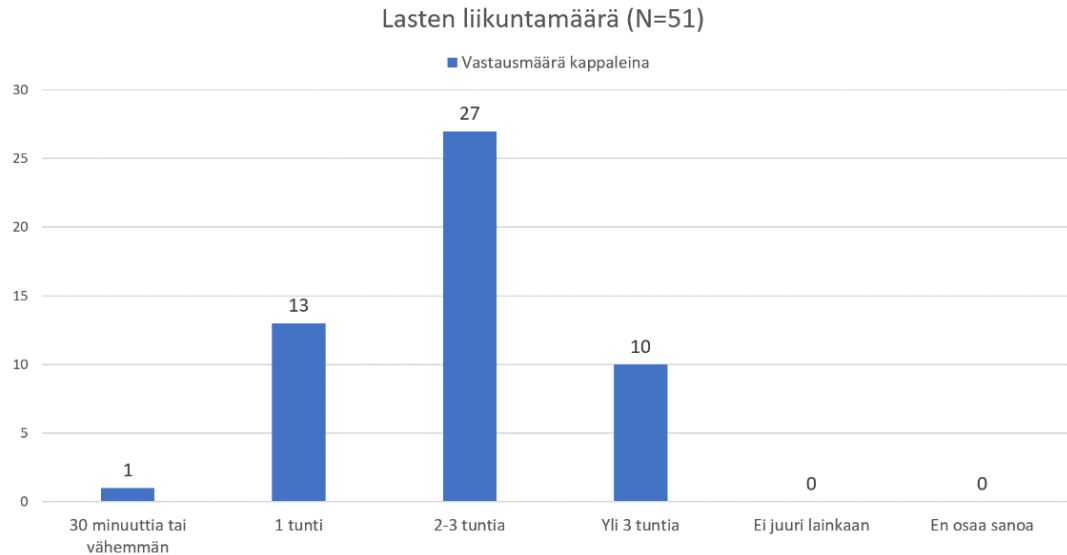
Ratsastus –Äiti numero 51.

Lapseni saa vaikuttaa omiin liikuntamahdollisuuksiinsa (N=51)



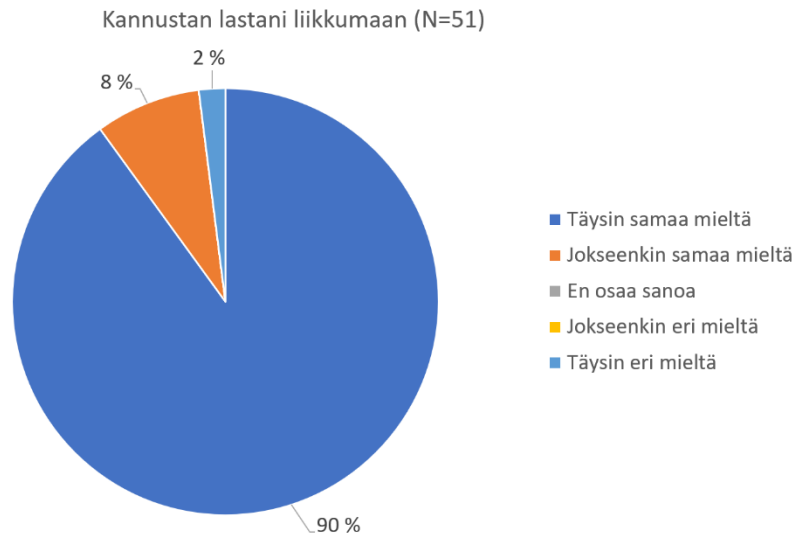
Kuvio 14. Lapsen mahdollisuus vaikuttaa liikkumiseensa

Kuviossa 14 nähdään äitien vastaukset väitteeseen ”Lapseni saa vaikuttaa omiin liikuntamahdollisuuksiinsa”. Äideistä 80 % oli täysin samaa mieltä, että he antavat omalle lapselleen mahdollisuuden vaikuttaa omiin liikuntamahdollisuuksiinsa. 20 % taas vastasi olevansa jokseenkin samaa mieltä. Muihin vaihtoehtoihin ei tullut vastauksia. Kaikki äidit puolsivat siis vastauksessaan, että heidän lapsellaan on vaikutusvaltaa omissa liikuntamahdollisuuksissaan.



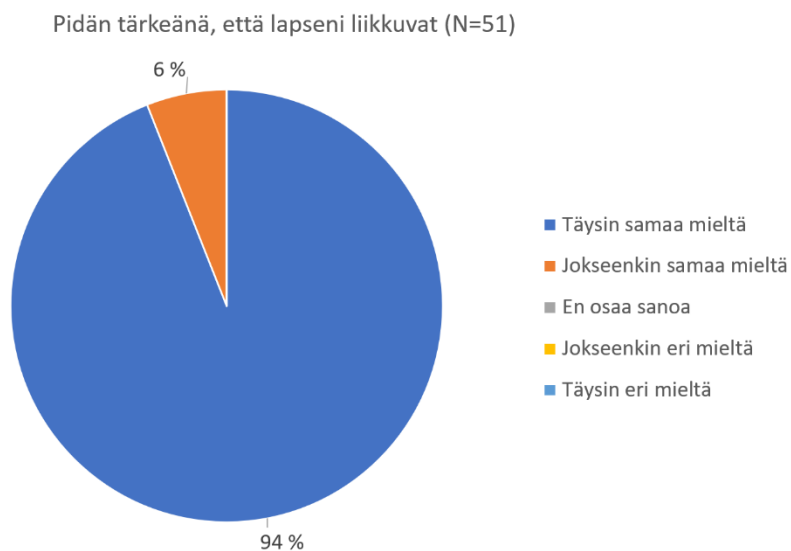
Kuvio 15. Äidin arviot lastensa liikuntamäärästä

Kuviossa 15 nähdään äitien arviot lastensa liikuntamäärästä. Äideistä vain yksi (2 %) on sitä mieltä, että lapsi liikkuu päivittäin 30 minuuttia tai vähemmän. 13 (25 %) äitiä kokee lapsensa liikkuvan noin yhden tunnin päivittäin. Eniten vastauksia saatiin lapsen 2–3 tunnin mittaisella liikkumisella päivittäin, joita oli 27 (53 %) vastaajan puolesta. 10 (20 %) äitiä kokee lapsensa liikkuvan jopa yli kolme tuntia päivittäin. Yksikään ei vastannut lapsen liikuntamäärissä kohtiin ”ei juuri lainkaan” tai ”en osaa sanoa”. Vastauksissa suurin huomio kiinnittyy siihen, että vastaajien lapset liikkuvat varsin hyvin päivittäin ja saavat suosituksiin nähden tarpeeksi paljon fyysistä aktiivisuutta.



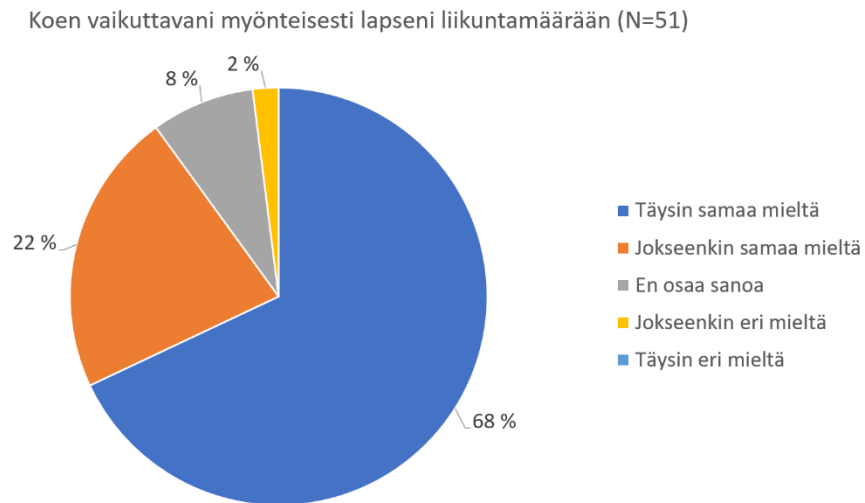
Kuvio 16. Äidin kannustus lapsensa liikuntaan

Kuviossa 16 on nähtävillä äitien näkemykset lapsensa kannustamisesta liikuntaan. Vastaajista jopa 90 % ovat täysin samaa mieltä siitä, että he pyrkivät kannustamaan lastaan liikkumaan. 8 % äideistä on jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa. Vastaukset ”en osaa sanoa” ja ”jokseenkin eri mieltä” eivät saaneet vastauksia. Täysin eri mieltä väitteen kanssa oli 2 % vastaajista. Yhteenlaskettuna äideistä 98 % koki kannustavansa lastansa liikkumaan enemmän tai vähemmän.



Kuvio 17. Lapsen liikkumisen tärkeys, äidin kokemana

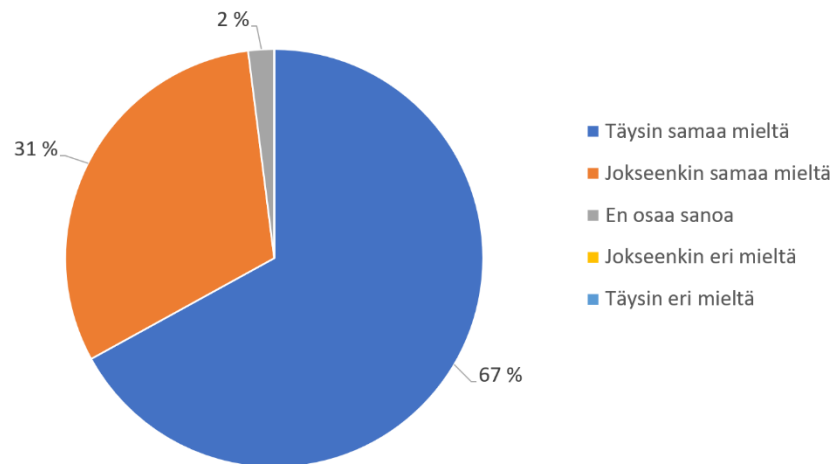
Kuviossa 17 esitetään tulokset äitien kokemasta lapsensa liikunnan tärkeydestä. Valtaosa eli 94 % vastasi olevansa täysin samaa mieltä väitteen kanssa. 6 % äideistä oli jokseenkin samaa mieltä. Muita vastauksia ei esiintynyt tässä kysymyksessä. Vastaajat olivat tämän väitteen saralla hyvin yksimielisiä.



Kuvio 18. Lapsen liikuntamäärän myönteisyys, äidin kokemana

Kuviossa 18 esitetään tulokset väitteeseen ”Koen vaikuttavani myönteisesti lapseni liikuntamäärään”. Äideistä 68 % kokee olevansa täysin samaa mieltä, kun taas 20 % on jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa. Yhteensä 88 % vastaajista koki siis enemmän tai vähemmän vaikuttavansa myönteisesti lapsensa liikuntamäärään. Äideistä osa saattoi kokea väittämän haastavaksi, sillä 8 % valitsi vaihtoehdon ”En osaa sanoa”. Vain 2 % vastasi olevansa jokseenkin eri mieltä. Kukaan vastaajista ei vastannut olevansa täysin eri mieltä.

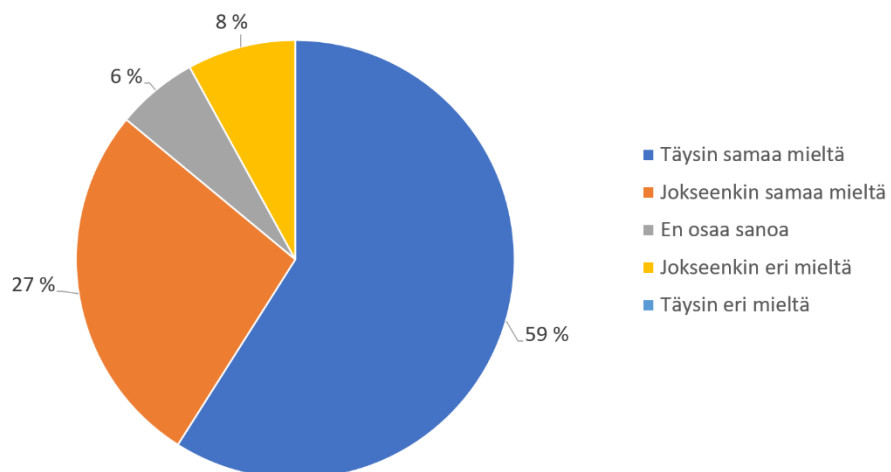
Koen oman roolini vanhempana tärkeäksi lapseni liikunnan kannalta (N=51)



Kuva 19 Äidin kokema oman roolin tärkeys lapsen liikunnassa

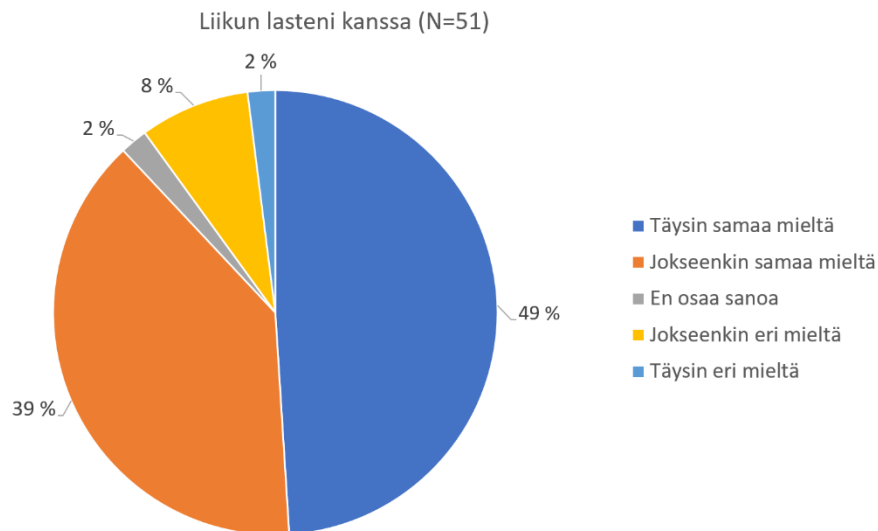
Kuviossa 19 tuodaan ilmi äidin omaa käsitystä oman roolinsa tärkeydestä lapsen liikunnan kannalta. Täysin samaa mieltä vastaajista oli 67 %. Jokseenkin samaa mieltä olevia vastauksia kerättiin 31 %. Äideistä yhteensä 98 % koki oman roolinsa enemmän tai vähemmän tärkeäksi lapsensa liikunnan kannalta. Loput 2 % vastaajista ei osannut sanoa omaa näkemystään.

Näytän lapselleni esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta (N=51)



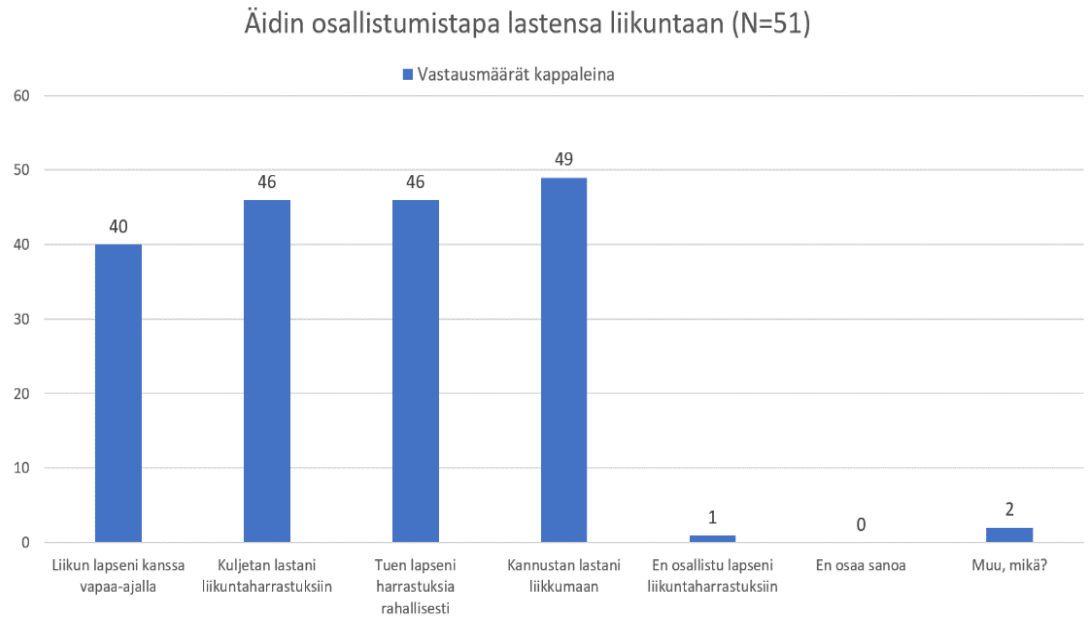
Kuvio 20. Äidin näyttämä esimerkki liikunnallisesta elämäntavasta

Kuviossa 20 kuvataan väitettä “Näytän lapselleni esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta”. Äideistä 59 % oli täysin samaa mieltä liikunnallisen elämäntavan näyttämisessä lapselleen. 27 % äideistä oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Yhteensä 86 % vastaajista koki näyttävänsä enemmän tai vähemmän esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta. 6 % vastaajista ei osannut sanoa omaa kantaansa väitteeseen, kun taas 8 % oli jokseenkin eri mieltä liikunnallisen esimerkin näyttämisestä lapselleen.



Kuvio 21. Äidin ja lapsen yhteinen liikunta prosentteina

Kuviossa 21 ilmenee äidin ja lapsen yhteinen liikunta väittämästä “Liikun lasteni kanssa”. Äideistä 49 % oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa, kun taas 39 % vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä. Valtaosa äideistä (88 %) koki siis liikkuvansa lastensa kanssa. 2 % äideistä ei osannut sanoa omaa kantaansa väitteeseen. Vastauksia kohtaan “Jokseenkin eri mieltä” saatiin 8 %. Vastaajista 2 % oli täysin eri mieltä väittämän kanssa. Suurin osa äideistä kuitenkin koki liikkuvansa lastensa kanssa.



Kuvio 22 Äidin osallistumistavat lapsen liikunnassa

Kuviossa 22 ilmenee äitien osallistumistavat lastensa liikuntaan. Äideistä 40 (78 %) vastasi liikkuvansa lapsensa kanssa vapaa-ajalla. 46 (90 %) äitiä osallistui harrastukseen kuljettamalla lasta harrastukseen. 46 (90 %) äitiä vastasi tukensa lapsensa harrastusta rahallisesti. Äideistä 49 (96 %) pyrkii kannustamaan lastansa liikkumaan. Vain yksi (2 %) äideistä oli sitä mieltä, ettei osallistu lapsensa liikunnanharrastamiseen. Tässä kysymyksessä äidit vastasivat moneen eri vaihtoehtoon, joten vastausmäärä oli melko suuri. Lisäksi äideistä kaksi (4 %) vastasi kohtaan “Muu, mikä” seuraavasti:

Yritän liikkua yhdessä lapseni kanssa. Mutta en ehkä osaa houkutella häntä siihen. – Äiti numero 9.

Tukisin, jos vain mieluisa harrastus löytyisi. – Äiti numero 45.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia, millainen rooli äideillä on 9–12-vuotiaiden lastensa liikunnassa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten äidit vaikuttavat 9–12-vuotiaiden lastensa liikuntaan ja löytyykö äitien ja heidän omien vanhempiensa käyttäytymisestä samoja piirteitä. Tutkimusaineisto kerättiin eräästä Lapin seudun äideistä koostuvasta Facebook-ryhmästä. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella, jonka internet-osoite julkaistiin saatesanojen mukana kyseiseen Facebook-yhteisöön. Tutkimustulokset analysoitiin kvantitatiiviselle tutkimusmenetelmälle tyypillisesti tilastollisin menetelmin. Tilastointiohjelmana käytettiin Exceliä.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Millainen rooli äideillä on lastensa liikunnassa?
2. Kokevatko äidit oman roolinsa tärkeäksi lastensa liikunnan kannalta?
3. Löytyykö äitien vanhempien käyttäytymisestä ja äitien omasta käyttäytymisestä samoja tai eroavia piirteitä?

7.1 Tulosten tulkinta ja johtopäätökset

Lapsuuden säännöllinen liikunta edistää terveyttä monipuolisesti. Lisäksi lapsuuden liikunnallisuus ennustaa liikunnallista aikuisuutta. (Määttä ym. 2014, 72.) Opinnäytetyöni tuloksien perusteella äidit näyttäisivät pitäneen liikunnasta lapsuudessaan. Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että äitien liikunnallinen lapsuus on johtanut myös liikunnalliseen aikuisuuteen. Liikunnallisella aikuisuudella voidaan myös mahdollisesti vaikuttaa koko perheen ja etenkin lasten liikunnalliseen elämäntapaan. Myös äitien lapsuuden liikuntamuodot näyttäytyivät monipuolisina ja samoja piirteitä löytyi myös heidän omien lastensa liikkumistavoista. Vanhempien omalla käyttäytymisellä on vaikutusta lasten liikuntatottumuksiin, sillä lapset oppivat vanhemmiltaan erilaisia käyttäytymismalleja, arvoja ja asenteita (Turman 2007). Täten voidaan pohtia, ovatko äidit tietoisesti pyrkineet ohjaamaan lapsiaan liikunnan pariin.

Äitien rooli lastensa liikunnassa näyttäytyy monipuolisena. Suurin osa äideistä pyrkii oman roolinsa perusteella auttamaan ja tukemaan lapsensa liikuntaa. Näyttäisi siltä, että suurin osa äideistä haluaa myös näyttää lapsilleen esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan sisäistämisessä yhtenä olennaisena tekijänä pidetään koettua pätevyyttä. Koettu pätevyys rakentuu ihmisen omien kykyjen riittävyyden kokemusten kautta. Myös koettu autonomia vaikuttaa suurelta osin liikuntaharrastuksen valintaan, sillä se tarjoaa lapselle mahdollisuuden vaikuttaa itse päätöksentekoon. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134–135.) Vanhempien tehtävänä on antaa lapselle mahdollisuuksia toteuttaa fyysistä aktiivisuutta monipuolisesti (Pietilä & Terkamo-Moisio 2019, 144–145). Tutkimustulosten perusteella äidit näyttäisivät antavan lapsilleen suuren mahdollisuuden vaikuttaa omiin liikuntamahdollisuuksiinsa. Tämä vahvistaa lapsen pätevyyden ja autonomian tunnetta. Lapsen vaikutusmahdollisuudet liikuntaharrastuksissa lisäävät harrastusten valintaa oman kiinnostuksen perusteella. Tällöin harrastukset eivät valikoidu esimerkiksi vanhempien toiveiden mukaisesti. Kun liikuntamahdollisuuksiin saa vaikuttaa itse, harrastaminen on mielekkäämpää ja todennäköisesti myös pitkäaikaisempaa.

Vanhemmilla on mahdollisuus näyttää aktiivisen elämäntavan käytäntöjä ja opettaa niitä lapsilleen (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2015, 7). Äitien omien vanhempien rooli lapsuuden liikunnassa näyttäytyi selkeästi jakaantuneena. Noin puolet äideistä koki vanhempiensa liikkuneen enemmän tai vähemmän lapsuudessa heidän kanssaan. Toisaalta noin puolet äideistä arvioi päinvastaisesti. Pohdittavaksi jää äitien lapsuuden kokemuksien heijastuminen heidän omaan vanhemmuuteensa. On mahdollista, että äidit toteuttavat tai välttävät heidän vanhempiensa käyttäytymismalleja lastensa kanssa liikkuessaan. Äitien vanhempien arvot ja asenteet sekä hyvässä että pahassa voivat osaltaan selittää äitien nykyisiä käyttäytymismalleja ja asenteita liikuntaa kohtaan. On myös tiedostettava, että vuosien saatossa liikunnan tarjonta on monipuolistunut ja lisääntynyt. Tämä on saattanut lisätä äitien kokemuksia omasta roolistaan aktiivisempänä liikuntakasvattajana kuin heidän omat vanhempansa. Vanhempien osallisuus lastensa liikuntaan saattaa olla myös nykyään tiedostetumpaa ja arvostetumpaa kuin äitien lapsuudessa.

Vanhempien fyysinen aktiivisuus vaikuttaa suurilta osin lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Loprinzi ym. 2012). Lapsen ja vanhemman yhteinen liikunta tyydyttää lapsen yhteenkuuluvuuden tarvetta (Laukkanen ym. 2020, 8). Äitien kokemukset oman roolinsa tärkeydestä lapsensa liikunnan kannalta olivat melko yksimielisiä. Suurin osa äideistä kokee oman roolinsa tärkeäksi lapsensa liikunnassa. Lisäksi suurin osa äideistä haluaa näyttää liikunnallista esimerkkiä sekä olla mukana lapsensa liikunnassa. Äitien näkemykset lapsensa liikunnan tärkeydestä olivat myös yksimielisiä, sillä kaikki pitivät suhteellisen tärkeänä lapsensa liikuntaa. Näiden tulosten perusteella voidaan todeta äitien välittävän lastensa liikunnasta. Tämä on hyvä merkki siitä, että äidit ovat tietoisia lasten liikunnan tärkeydestä sekä oman roolinsa merkityksellisyydestä. Näillä seikoilla äideillä on täydet mahdollisuudet kasvattaa lapsensa liikunnan pariin sekä tyydyttää heidän yhteenkuuluvuutensa tarvetta.

Vanhemmilla on mahdollisuus tukea lastensa fyysistä aktiivisuutta muun muassa osoittamalla hyväksyntää liikuntaa kohtaan sekä olemalla mukana lapsensa liikunnassa (Palomäki ym. 2017). Lähes kaikki äidit kokivat kannustavansa lastensa liikkumaan sekä vaikuttavansa lapsen liikuntamäärään myönteisesti. Vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa lastensa liikunta-aktiivisuuteen kannustamalla, yhdessä liikkumalla, kehumalla, harrastuksiin kyyditsemällä ja kustannuksia maksamalla (Laukkanen ym. 2020, 3). Vastausten perusteella äidit näyttävät osallistuvan lastensa liikuntaan muun muassa liikkumalla vapaa-ajalla heidän kanssaan, kuljettamalla harrastuksiin, tukemalla rahallisesti ja kannustamalla lasta liikkumaan.

Äitien käyttäytymistä sekä heidän vanhempiansa käyttäytymistä verrattaessa eroavia piirteitä löytyy muun muassa siinä, millaisena liikuntakasvattajana vanhemmat toimivat. Äitien omien vanhempien näyttämä liikunnallinen esimerkki näyttäytyy heikompana kuin äitien oman esimerkin näyttäminen omille lapsilleen. Äidit pitävät tärkeänä lapsensa liikuntaa. Toisaalta äidit kuitenkin kokevat, että heidän vanhempansa eivät ole pitäneet sitä yhtä tärkeänä heidän lapsuudessaan. Äitien osallistumistavat sekä heidän vanhempiansa osallistumistavat lastensa liikuntaan näyttäytyivät samankaltaisina. Osallistumistapoja olivat muun muassa vapaa-ajan liikunta, kuljettaminen harrastuksiin, rahallinen tuki, sekä

kannustaminen liikkumaan. Äidit olivat kuitenkin arvioineet oman osallistumisensa olleen runsaampaa kuin omien vanhempiensa. Äidit olivat myös raportoineet huomattavasti enemmän omien vanhempiensa osallistumattomuutta liikuntaan kuin omaa osallistumistaan. Äitien vanhemmat eivät myöskään näyttäneet liikkuvan lapsensa kanssa yhtä paljon, kuin kyselyyn vastanneet äidit omien lastensa kanssa. On kuitenkin syytä pohtia, ovatko äidit osanneet arvioida tarpeeksi kriittisesti ja realistisesti oman sekä vanhempiensa liikuntakasvattajan roolia.

Äitien lapsuuden vaikuttamismahdollisuudet sekä äitien omien lasten vaikuttamismahdollisuudet liikuntaa kohtaan eroavat jonkin verran toisistaan. Äidit näyttävät antavan lapsilleen suuret vaikutusmahdollisuudet koskien liikuntaa. Vastavasti äideistä noin viidesosa koki omissa lapsuuden vaikuttamismahdollisuuksissa olleen jonkin verran rajoitteita. Eräs äideistä ilmoitti, että ei voinut lapsuudessaan harrastaa urheilua seuratoiminnassa, sillä yksinhuoltajaperheessä ei ollut varaa harrastuksiin. Tämä saattaa olla yksi seikka, joka selittää rajoitteita vaikuttamismahdollisuuksissa koskien liikuntaa. Tällä tutkimuksella en voi ottaa kantaa liikkumattomuuden tai vaikutusmahdollisuuksien taustalla piileviin tekijöihin. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että vanhempien osallisuus tai lasten vaikuttamismahdollisuudet liikuntaan eivät ole täysin yksiselitteisiä. Vaikka vanhempi olisi aktiivinen toimija lapsensa liikunnassa, lapselle ei silti välttämättä pystytä tarjoamaan mieluista liikuntaa esimerkiksi rahallisen tuen kautta.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuuden ehtoon kuuluvat oikeellisuus ja pysyvyys sekä se, että tutkija mittaa oikeaa asiaa omassa tutkimuksessaan (Kananen 2014, 136). Tutkimuksen validiteettia eli pätevyyttä parantavat perusjoukon tarkka valinta sekä edustavan otoksen löytäminen. Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Tutkijan tulee olla tutkimuksen eri vaiheissa kriittinen sekä tarkkaavainen omaa tutkimustaan kohtaan. Luotettavia tuloksia edesauttaa se, että tutkija varmistaa tutkittavan otoksen olevan osa tutkimuksen perusjoukkoa. (Heikkilä 2014, 27–28.)

Yksi tapa tehdä verkkokysely on julkaista se sosiaalisessa mediassa, kuten Facebookissa (Valli & Perkkilä 2018, 100). Opinnäytetyöni tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä eräästä Lapin seudun äideistä koostuvasta Facebook-yhteisöstä. Kysely toteutettiin Webropol-kyselynä, jonka linkki lähetettiin kyseiseen Facebook-yhteisöön saatesanojen kera. Sosiaaliseen mediaan laitettulla verkkokyselyllä tutkija ei voi määrittää tarkasti kyselyn mahdollisia vastaajia. Tällaisessa tilanteessa tutkija pystyy kuitenkin määrittämään itse kohderyhmää. (Valli & Perkkilä 2018, 100.) Olin kohdentanut kyselyn suljetulle Facebook-ryhmälle. Täten oletuksena siis on, että ryhmään kuuluu ainoastaan Lapin seudun äitejä tai sellaisia henkilöitä, joille äitiys on ajankohtainen. Tutkimukseni validiteettia eli pätevyyttä vahvistaa tutkimuskohteen tarkka valinta. Toisaalta en voi kuitenkaan varmuudella tietää, ovatko kaikki kyselyyn vastanneet henkilöt olleet kohderyhmääni sopivia. Pätevyyden voidaan ajatella heikentyvän kyseisestä epävarmuudesta.

Opinnäytetyöni luotettavuutta olisi lisännyt suurempi vastaajamäärä. Suurempi vastaajamäärä olisi mahdollistanut luotettavammat tutkimustulokset. En siis voi 51 vastaajan perusteella yleistää tutkimustuloksia koko väestöä koskeväksi tiedoksi. Opinnäytetyöni validiteettia vahvistaa kuitenkin se, että pystyin 51:n vastaajan perusteella muodostamaan opinnäytetyöhöni tarvittavat johtopäätökset. Opinnäytetyöni tutkimustulokset eivät ole sattumanvaraisia tuloksia. Tämä vahvistaa reliabiliteettia, sillä todennäköisesti samoissa olosuhteissa toteutettu opinnäytetyö tuottaisi samanlaisia vastauksia.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä äitien tietoisuutta lastensa liikunnan tärkeydestä sekä saada heidät aktiivisemmiksi toimijoiksi lastensa liikunnassa. Kyselyyn vastaaminen itsessään on tarjonnut äideille mahdollisuuden pohtia omaa rooliaan liikuntakasvattajana. En voi kuitenkaan tarkalleen tietää, miten syvästi äidit ovat omaa rooliaan pohtineet. Tämä mahdollisesti heikentää opinnäytetyöni luotettavuutta. Opinnäytetyöni tulosten julkaisemisella voisin mahdollisesti tuoda julki äitien roolin tärkeyttä lastensa liikunnan kannalta. Tämä saattaisi edesauttaa myös äitien aktiivisuutta lastensa liikunnassa. Tulosten analysoinnin perusteella koen myöskin saaneeni tutkimuskysymyksiini vastaukset.

Tutkimusaineistoni perusteella äitien rooli lastensa liikunnassa näyttäytyi suhteellisen myönteisenä. Voidaankin pohtia, ovatko kaikki kyselyyn vastanneet henkilöt suhtautuneet liikuntaan myönteisesti ja omanneet liikunnallisen lapsuuden. Pohdittavaksi jää, ovatko jotkut henkilöt jättäneet vastaamatta kyselyyn sen vuoksi, että he eivät ole kokeneet aihetta tärkeäksi tai kiinnostavaksi. Vastaamatta jättäminen on myös saattanut johtua esimerkiksi omista negatiivisista tai herkistä lapsuuden liikunnan muistoista, joita vastaaja ei ole halunnut tuoda julki. Koen tutkimusaineistostani puuttuvan tietynlaiset ääripäät, sillä suurin osa vastaajista näytti suhtautuvan myönteisesti sekä omaan lapsuuden liikuntaansa että oman lapsensa liikuntaan. Olisi ollut mielenkiintoista saada myös täysin eroavia vastauksia.

Internetissä tehtävää kyselylomaketta voi olla haastava rajata siten, että otokseen kuulumattomat henkilöt eivät vastaa kyselyyn. Lisäksi tulee estää saman henkilön vastaaminen kyselyyn useampaan kertaan. (Heikkilä 2014,17.) Otin nämä seikat huomioon kyselyä tehdessäni, mutta en voi kuitenkaan olla täysin varma vastanneiden henkilöiden sopivuudesta tutkimuskohteeksi. Tämä heikentää osakseen työni luotettavuutta. Kyselylomakkeen pilotointi on suositeltavaa, sillä sen avulla pyritään kartoittamaan kyselyn selkeyttä ja yksiselitteisyyttä (Heikkilä 2014, 20, 58). Opinnäytteeni luotettavuutta lisäävänä tekijänä voidaan pitää kyselylomakkeen pilotointia kohderyhmää vastaavalle ryhmälle.

Opinnäytetyöni kysely on koostettu pelkästään monivalintakysymyksistä. Avoimilla kysymyksillä olisin saanut mahdollisesti täydennystä äitien vastauksiin. Tietyissä kysymyksissä äideillä oli kuitenkin mahdollisuus valita ”Muu, mikä?” vaihtoehto, jolloin äidit pystyivät täydentämään omaa vastaustaan. Koska kysely toteutettiin sähköisesti, en ole itse ollut paikalla, kun vastaajat ovat täyttäneet kyselyn. Tällöin en voi tietää, ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset tarkoituksenmukaisesti. Pohdittavaksi jää, olisivatko vastaukset voineet olla todenmukaisempia, mikäli kysymystenasettelu olisi ollut toisenlainen. En voi myöskään tietää, kuinka harkittuja äitien vastaukset olivat. Arvoitukseksi jää myös se, kuinka paljon äidit ovat panostaneet kyselyn vastaamiseen. Opinnäytetyöni kyselylomake oli kuitenkin tarkoin suunniteltu ja yksinkertaistettu, joten voidaan olettaa vastaajien ymmärtäneen kysymyslomakkeen sisällön.

Opinnäytetyöni tutkimusaineistoa on myös käsitelty luotettavasti. Opinnäytetyön tekijänä olen ainoa henkilö, joka on käsitellyt tutkimusaineistoa ja opinnäytteeni liittyviä tietoja. Tutkimusaineistoa on siis säilytetty turvallisesti. Tutkimusaineisto ja tutkimusta koskevat tiedot tuhotaan heti, kun opinnäytetyöni on hyväksytty. Tämä on opinnäytetyöni eettisyyttä vahvistava tekijä. Opinnäytetyössäni tarvitsin tutkittavilta tutkimusluvut, joiden kautta voin tehdä eettisesti oikeita ratkaisuja tulosten ja raportoinnin kannalta. Tutkimuslupien varmistaminen kuuluu hyvään tieteelliseen käytäntöön, joka vahvistaa opinnäytetyöni eettisyyttä. Koen tehneeni totuudenmukaisen raportoinnin, havainnot sekä johtopäätökset opinnäytetyössäni. Tulokset esitetään todenmukaisina eikä niitä ole vääristelty, joka mahdollistaa eettisyyden oikeellisuuden opinnäytetyössäni tästä näkökulmasta. Tuloksista havaintoja tehdessäni olen pyrkinyt pohtimaan asioita monesta eri näkökulmasta.

Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, joten äidit vastasivat kyselyyn omasta tahdostaan riippuen. Opinnäytetyön tekijänä en voi velvoittaa ketään vastaamaan kyselyyn. Vapaaehtoisuus on yksi eettisyyden olennaisista periaatteista. Tämä toteutuu opinnäytetyössäni. Verkkotutkimuksen haastavuus on yleisesti ottaen tutkittavien tavoittaminen ja vastaaminen kyselyyn (Kananen 2014, 24). Olin kuitenkin tietoinen jo opinnäytetyön alussa siitä, että vapaaehtoisen ja sähköisen kyselyn myötä vastaajamäärä saattaa jäädä mahdollisesti pieneksi.

Kyselyn muodostamisessa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan peruseriaatteita, joita ovat muun muassa vastaajien kunnioittaminen sekä heidän vapaaehtoisuutensa turvaaminen. Tutkimustyö on toteutettava siten, että siitä ei aiheudu haittaa tutkimuskohteelle. Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa yhtenä oleellisena eettisenä periaatteena pidetään myös tutkimuskohteen antama suostumusta tutkimukseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.) Opinnäytetyöni kyselylomakkeessa varmistan vastaajien suostumuksen erillisellä kysymyksellä. Tällöin heillä on mahdollisuus myös kieltäytyä vastausten antamisesta tutkimusaineistoon. Opinnäytetyöni kyselyyn vastaamisesta ei koitunut kenellekään haittaa. Tämä on tärkeää opinnäytetyöni eettisyyden kannalta.

Tulosten raportointivaiheessa on tärkeää, ettei tutkimuskohteen yksityisyydensuoja vaarannu (Heikkilä 2014, 29). Opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä lisäävät muun muassa se, että tutkittavat henkilöt eivät ole tunnistettavissa. Minä opinnäytetyön tekijänä en ole tietoinen siitä, ketkä äidit ovat vastanneet kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja heidän henkilöllisyytensä ei paljastu missään vaiheessa. Myöskään tutkimustulosten perusteella äitejä ei pystytä yhdistämään tiettyihin vastauksiin.

7.3 Toteutuksen pohdinta ja oma oppimiskokemus

Opinnäytetyöprosessin tavoite perustuu siihen, että tutkija osaa kehittää ja soveltaa tietoa sekä käyttää tietoa tutkimusmenetelmien kautta ratkaistakseen ongelmia. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kautta luodaan osaamista, jota osoitetaan soveltamalla tietoja sekä taitoja asiantuntijatehtäviin. Opinnäytetyön laajuus on 15 opintopistettä, joka tarkoittaa työtuntimääränä noin 400 työtuntia. (Lapin AMK, opinnäytetyö 2021.)

Opinnäytetyöni aineistonkeruu tapahtui Webropol-kyselylomakkeella. Kysely lähetettiin erääseen äideistä koostuvaan Facebook-yhteisöön. Kyselyyn vastasi yhteensä 52:sta ryhmän jäsentä. Heistä 51 antoi luvan käsitellä vastaustaan opinnäytetyössäni. Tutkimusaineistoni oli suhteellisen suppea. Suuremmalla vastaajamäärällä olisin saanut mahdollisesti kattavamman tutkimusaineiston. Tähän asiaan en kuitenkaan voinut itse vaikuttaa, sillä vastaaminen oli vapaaehtoista. Toisaalta kyselyn lähettäminen Facebook ryhmään oli myös tietoinen riski, sillä tiedostin, että vastaajamäärä saattaa jäädä mahdollisesti suppeaksi. En myöskään voi tarkalleen tietää, miten tosissaan vastaajat ovat vastanneet kyselyyn ja ovatko kaikki vastaajat olleet kohderyhmäni mukaisia. Olisin myös kaivannut tutkimusaineistooni enemmän vastauksia, jotka olisivat eronneet radikaalisti keskenään.

Opinnäytetyöni toteutus on muuttunut matkan varrella runsaasti. Alkuperäisenä suunnitelmanani oli toteuttaa laadullinen tutkimus yläasteikäisten nuorten vanhemmille. Päädyin kuitenkin määrälliseen tutkimukseen, sillä totesin koulun ja

vanhempien yhteydenoton haasteelliseksi ja hitaaksi. Keskustelin erään opettajan kanssa ja hän kehotti minua pohtimaan kyselylomakkeen lähettämistä sähköisesti esimerkiksi Facebook-yhteisöön. Päädyin tähän vaihtoehtoon, sillä koin sen olleen helpompi lähestymistapa poikkeusoloissa COVID-19 pandemian vuoksi. Opinnäytetyöni aihe ja otsikointikin muokkautuivat prosessin edetessä.

Opinnäytetyön tekeminen kokonaisuudessaan on ollut laaja oppimisprosessi. Tutkimuksen alku-, keski- ja loppuvaihe ovat olleet vaiherikkaita. Oman tutkimuksen lähtökohdat olivat haastavia, sillä tutkimusprosessi oli vaikea saada alkuun. Opinnäytetyö-prosessissa oli myös jonkin verran epäröintiä, sillä oman tutkimuksen tekeminen oli minulle täysin uutta. Opinnäytetyön tekeminen yksin on ollut sinänsä melko haastavaa, sillä työn tekeminen on aika ajoin ollut hidasta. Sain kuitenkin opinnäytetyöni valmiiksi suunnitellussa aikataulussa syksyllä 2021.

Käytin runsaasti aikaa lähdemateriaalin etsimiseen. Pyrin etsimään luotettavia ja mahdollisimman ajankohtaisia lähteitä aiheestani. Jouduin ajattelemaan paljon kriittisesti eri lähteiden merkitystä ja tarpeellisuutta omaa opinnäytetyötäni kohtaan. Oma aiheeni oli melko ajankohtainen ja aina pinnalla oleva aihe, joten koin tärkeäksi perehtyä siihen lisää. Huomasin lähdemateriaaleista, että äitien vaikutusta lastensa liikuntaan on tutkittu yllättävän vähän. Vanhempien merkitys liikuntaan on ollut tutkittu aihe, mutta äitien merkitystä lastensa liikuntakasvattajana on tutkittu vähän. Olisin voinut lähteä tutkimaan syvällisempiäkin tietoja ja tuloksia äidin roolista liikuntakasvattajana, mutta tässä vaiheessa koin määrällisen tutkimuksen ja siinä valitut linjat tarpeeksi hyväksi valinnaksi. Jatkoa ajatellen minua kiinnostaisi selvittää laadullisella tutkimuksella laajemmin äitien kokemuksia itsestään liikuntakasvattajana. Opinnäytetyötä tehdessä haasteeksi muodostui aiheen rajaaminen sekä koko tutkimusprosessin hahmottaminen. Tästä syystä aiheeni muokkautui prosessin edetessä. Myös ajatustyö ja kiire loivat minulle vaikeutta ja haasteita pysyä tutkimuksen aikatauluissa kiinni.

Tutkimuksen teko kokonaisuudessaan on ollut kokemuksena vaiherikas ja opettavainen prosessi. Minulle suurin ja tärkein oppimiskokemus oli ylipäänsä opinnäytetyön tekeminen ja sen moninainen ymmärtäminen. Koen myös opinnäytetyöprosessin kehittäneen ammatillista osaamistani sekä asiantuntijuuttani.

Vaikka opinnäytetyöprosessiin sisältyi erilaisia haasteita, koen selvittäneeni ne onnistuneesti.

7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyötäni voi hyödyntää myös muissa tutkimuksissa, joissa ajankohtaisena aiheena ovat äidit ja heidän liikuntakäyttäytymisensä. Vaikkakin opinnäytetyöni keskittyi enemmän äitien roolin ja vaikuttamistapoihin sekä omassa että lapsensa liikunnassa, tämä opinnäytetyö on hyvä ensiaskel jatkotutkimuksia varten. Tuloksia pystytään hyödyntämään, kun äitien roolia aletaan tutkia syvemmin ja löytämään tekijöitä, mitkä vaikuttavat lapsen ja koko perheen liikuntakäyttäytymiseen ja -arvoihin. Opinnäytetyöni antaa siis perustan syvemmälle jatkotutkimukselle.

Opinnäytetyöni on hyödynnettävissä etenkin perheiden ja äitien keskuudessa. Opinnäytetyötä voivat hyödyntää oikeastaan kaikki äidit, sillä jokaisen olisi tärkeää tiedostaa oma asemansa lastensa liikuntakasvattajana. Pienet arkiset asiat vaikuttavat lasten liikuntamieltymyksiin, joten äitien oman käyttäytymisen tiedostamisella voi saada aikaan suuria muutoksia. Vaikka äitien oma lapsuuden liikuntahistoria olisi kielteinen ja vähäinen, tulevaisuuteen voi vaikuttaa paremmin. Omilla liikuntaan kannustavilla toimintatavoilla voi luoda lapsille rikkaan liikuntaympäristön ja myönteisiä kokemuksia liikunnan parista.

Omassa opinnäytetyössäni keskityin paljon äidin liikunnalliseen historiaan ja heidän näkemyksiinsä omasta roolistaan lastensa liikunnassa. Jatkotutkimusehdotuksena olisi mielenkiintoista selvittää, mitkä asiat vaikuttavat äidin rooliin liikuntakasvattajana sekä sen myötä erilaisiin päätöksiin, mitä äiti tekee lapsensa liikunnan kannalta. Tässä opinnäytetyössä keskityin enemmänkin siihen, että saisin selville äidin näkemyksen omasta roolistaan lapsensa liikunnan kannalta. Jatkotutkimuksen kannalta olisi mielenkiintoista selvittää syvällisemmin äidin roolia vanhempana esimerkiksi laadullisella tutkimuksella.

Luotettavampaa tietoa äitien vaikutuksesta lastensa liikuntatottumukseen saataisiin mahdollisesti heihin kohdistuvalla pitkittäistutkimuksella. Tämä mahdollistaisi

luotettavamman ja kokonaisvaltaisemman käsityksen äitien vaikutuksesta lastensa liikuntaan. Suuremmalla mittakaavalla toteutettu opinnäytetyö mahdollistaisi kattavamman käsityksen äitien roolista lastensa liikunnassa. Pitkittäistutkimuksella olisi mahdollista saada tietoa äitien ajattelutavan kehityksestä tai toiminnan muutoksesta. Jatkotutkimuksen kannalta myös mielenkiintoista selvittää lasten näkökulmasta omien vanhempiensa merkitystä liikunnan kannalta. Tässä opinnäytetyössä keskityin äitien näkemyksiin lastensa liikunnasta, joten olisi mielenkiintoista verrata, miten lasten omat näkemykset eroavat äitien näkemyksistä. Myös isien näkökulmaa olisi mielenkiintoista tuoda esille jatkotutkimuksen kannalta.

Jatkotutkimusehdotuksena olisi mielenkiintoista kehittää aihetta esimerkiksi hankkeen muodossa. Äideille voisi olla hyvä rakentaa omanlaista hanketta, joka perustuisi oman liikunnallisen elämän sekä liikuntakasvattajan näkökulmiin. Hankkeella voitaisiin tarjota erilaisia liikuntamuotoja ja liikunnallisen elämäntavan kannustimia sekä äidin että äidin ja lapsen väliseen liikunnallisen elämäntavan rakentamiseen. Liikuntakasvattajan roolia tulisi tuoda enemmän esille erilaisten tapahtumien ja hankkeiden muodossa, jotta voitaisiin taata tasa-arvoiset oikeudet hyvään liikunnalliseen elämäntapaan sekä äidille että koko perheelle.

LÄHTEET

Aira, A., Fogelholm, M., Gråstén, A., Jaakkola, T., Kallio, J., Kokko, S., Koski, P., Kämppi, K., Liukkonen, J., Paajanen, M., Soini, A., Ståhl, T., Suomi, K., Tammelin, T., Tynjälä, J. & Yli-Piipari, S. 2014. Lasten ja nuorten liikunta: Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Viitattu 4.10.2021 https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45231/tilannekatsaus_web.pdf?s

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Viitattu 29.3.2020 <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>

Anderson, J. C., Funk, J. B., Elliott, R., & Smith, P. H. 2003. Parental support and pressure and children's extracurricular activities: Relationships with amount of involvement and affective experience of participation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(2), 241-257. Viitattu 2.4.2021 [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(03\)00046-7](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(03)00046-7)

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu: Vanhemman vinkit. Jyväskylä: WSOYpro: Docendo.

Beets, M.W., Cardinal, B.J. & Alderman, B. L. 2010. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A Review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621-644.

Campbell, K. L., Wang, Y., Kuhn, A. P., Black, M. M., & Hager, E. R. 2021. An ecological momentary assessment study of physical activity behaviors among mothers of toddlers from low-income households. *BMC women's health*, 21(1), 1-9. Viitattu 27.7.2021 <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01243-2>

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. 2018. *Research Methods in Education*. Routledge.

Finne, J. 2017. *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. Lahti: Fitra

Fogelholm, M. 2011. *Lapset ja nuoret*. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim.

Garriguet, D., Colley, C. & Bushnik, T. 2017. Parent-child association in physical activity and sedentary behaviour. Viitattu 23.8.2021 https://www.researchgate.net/profile/Tracey-Bushnik/publication/318269155_Parent-Child_association_in_physical_activity_and_sedentary_behaviour/links/5bf5987ea6fdcc3a8de8ad21/Parent-Child-association-in-physical-activity-and-sedentary-behaviour.pdf

Haapala, E., Kantomaa, M., Kujala, T., Jaakkola, T., & Tammelin, T. 2017. Liikunnan ja oppimisen vuorovaikutusta kartoittamassa. Viitattu 5.10.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62656/1/lt41749.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirvensalo, M. & Lintunen, T. 2011. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity* (8) 13–22. DOI 10.1007/s11556-010-0076-3

Kaikkonen, R., Mäki, P., Laatikainen, T. & Linnanmäki, E. 2012. Johdanto lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointieroihin. Teoksessa R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M-L. Ovaskainen, S. Virtanen ja T. Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Viitattu 5.10.2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80049/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8.pdf?sequence=>

Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä. Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 187.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karvonen L., Nikander R. & Piirainen A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäkulussa. *Liikunta & Tiede* 53 (1), s. 68–74.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK- kustannus.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Hirvensalo, M., Lyyra, N., Välimaa, R., Polet, J., Laukkanen, A., Lintunen, T., Palomäki, S., Rintala, P., Asunta, P., Ng, K., Hentunen, J., Laakso, N., Huotari, K., Elorinne, M., Paakkari, L., Ojala, K. & Tynjälä, J. 2019. LIITU 2018-tutkimus: liikunnan merkitysten kirjo on kaventunut. *Liikunta ja tiede*, 56(1).

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 28.3.2020 https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

Kulmala, J. & Riihimäki, V. 2017. Koulumatkan kuluttavan ja vapaa-ajan liikunnan yhteys viides- ja kahdeksasluokkalaisten fyysiseen toimintakykyyn. Viitattu

25.3.2020 https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/gradu_kulmalariihimaki_2017_0.pdf

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. 2020. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 4.7.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/>

Lapin ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö 2021. AMK-tutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 2.10.2021 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo>

Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. 2020. "It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2315. Viitattu 20.9.2021 <https://doi.org/10.3390/ijerph17072315>

Lehmuskallio M., Konkarikoski L. & Tiistola T-M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – tunnettuus, toteutumisarvio ja huoli alakoululaisten vanhempien keskuudessa. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 70–77.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Loprinzi, P. D., Cardinal, B. J., Loprinzi, K. L., & Lee, H. 2012. Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. *Obesity facts*, 5(4), 597–610. Viitattu 5.8.2021 <https://doi.org/10.1159/000342684>

Maltby, A. M., Vanderloo, L. M., & Tucker, P. 2018. Exploring mothers' influence on preschoolers' physical activity and sedentary time: a cross sectional study. *Maternal and child health journal*, 22(7), 978-985. Viitattu 4.9.2021 <https://link.springer.com/article/10.1007/s10995-018-2474-5>

Mustajoki, H. 2018. Avoin tiede ja tutkimusetiikka. Vastuullinen tiede. Viitattu 6.7.2021 <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimustyo/avoin-tiede-ja-tutkimusetiikka>

Mäkinen, T. 2011. Liikunnan sosioekonomisia eroja selittävät tekijät aikuisilla. Teoksessa P. Husu, O. Paronen, J. Suni, & T. Vasankari (toim.) *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveysttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 29.7.2021 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf>

Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J. G., Weiderpass, E. & Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 71–77.

Olympiakomitea. 2017. Vanhempien liikuntatottumukset kantavat lapsen liikunta-aktiivisuutta keski-ikään saakka. Viitattu 15.3.2020
<https://www.olympiakomitea.fi/2017/08/30/vanhempien-liikuntatottumukset-kantavat-lapsen-liikunta-aktiivisuutta-keski-ikaan-saakka/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 23.5.2021
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&is>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki 2021. Viitattu 14.9.2021
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Palomäki, S., Huotari, P., & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta ja tiede*, 54 (2-3), 83-90.

Parikka, S., Mäki, P., Levälahti, E., Lehtinen-Jacks, S., Martelin, T., & Laatikainen, T. 2015. Associations between parental BMI, socioeconomic factors, family structure and overweight in Finnish children: a path model approach. *BMC Public Health*, 15(1), 1-10. Viitattu 2.8.2021 DOI 10.1186/s12889-015-1548-1

Pietilä, A-K. & Terkamo-Moisio, A. 2019. Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen. Kuopio: University of Eastern Finland.

Pikkupeura V., Asunta P., Villberg J. & Rintala P. 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. Viitattu 1.9.2021 https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67790/lt_1_2020_s62-69.pdf?sequence=1

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän- voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Viitattu 27.3.2020
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%3%a4hent%3%a4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y

Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Viitattu 12.11.2020
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/52034>

TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvat tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2019. Viitattu 15.1.2020 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Turman, P. D. 2007. Parental sport involvement: Parental influence to encourage young athlete continued sport participation. *Journal of Family Communication*, 7(3), 151-175. Viitattu 5.10.2021 <https://doi.org/10.1080/15267430701221602>

Valli, R. 2018. Aineiston keruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. & Aarnos, E. (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus, Jyväskylä.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, R. & Aarnos, E. (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus, Jyväskylä.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Viitattu 20.3.2020 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet.

World Health Organisation (WHO). 2020. Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Viitattu 5.10.2021 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

LIITTEET

- Liite 1. Saatekirje opinnäytetyöstä
- Liite 2. Kyselylomake

Liite 1. Saatekirje opinnäytetyöstä

Heil!

Opiskelen Rovaniemellä Lapin ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi. Olen tekemässä opinnäytetyötäni aiheesta vanhempien vaikutus lastensa liikuntatottumuksiin. Erityisesti olen kiinnostunut äitien liikunnallisen taustan vaikutuksesta 9–12-vuotiaiden lastensa liikuntatottumuksiin.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää sähköisen kyselylomakkeen avulla, miten äidit vaikuttavat lastensa liikuntatottumuksiin. Kysely sisältää 23 kysymystä ja vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia. Vastaaminen tapahtuu täysin anonyymisti, joten vastaajan henkilöllisyys ei tule millään tavoin ilmi. Pyydän teitä vastaamaan rohkeasti kyselyyn, mikäli teillä on 9–12-vuotias lapsi/lapsia. Tutkimukseni kannalta kaikki vastaukset ovat yhtä tärkeitä, oli perheenne liikuntatausta enemmän tai vähemmän liikunnallinen. Tämän vuoksi toivoisinkin kyselyyn vastaavan mahdollisimman monen.

Vastaaminen on vapaaehtoista sekä luottamuksellista. Tutkimusaineistoa käsitellään hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tutkimusaineistot hävitetään tutkimuksen jälkeen.

Tästä linkistä pääset kyselylomakkeeseen:

<https://link.webpolsurveys.com/S/46FE3A97C3907AE9>


Ota yhteyttä sähköpostitse, mikäli sinulla tulee kysyttävää.

niko.kituniemi@edu.lapinamk.fi

Kiitos ajastasi!

Ystävällisin terveisin, Niko Kituniemi

Äidin liikunnallisen taustan vaikutus 9-12 vuotiaan lapsen liikuntatottumuksiin

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Opiskelen Rovaniemellä Lapin ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi. Olen tekemässä opinnäytetyötäni vanhempien vaikutuksesta lastensa liikuntatottumuksiin. Erityisesti olen kiinnostunut äitien liikunnallisen taustan vaikutuksesta 9-12 vuotiaan lapsen liikuntatottumuksiin. Kysely sisältää kaksi osiota ja vastaaminen kestää noin 5-10 minuuttia.

Vastaaminen tapahtuu täysin anonymisti, joten vastaajan henkilöllisyys ei tule millään tavoin ilmi. Vastaaminen on vapaaehtoista sekä luottamuksellista. Tutkimusaineistoa käsitellään hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Kiitos ajastasi!

1. Vastauksiani saa käyttää opinnäytetyössäni. *

- Kyllä
- Ei

Osio 1.

Seuraavat kymmenen kysymystä koskevat sinun liikuntahistoriaasi ja omien vanhempiesi roolia osana lapsuuden liikuntatottumuksiasi.

2. Lapsuudessani pidin liikunnasta.

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

3. Millä tavoin liikutit lapsena? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- Harrastin hyötyliikuntaa (esim. koulumatkat kävellen tai pyöräillen)
- Harrastin liikuntaa vapaa-ajallani (esim. ulkopelit ja -leikit, muu ulkoilu)
- Harrastin yksilö- tai joukkueurheilua seuratoiminnassa
- En juurikaan liikkunut
- Muu, mikä?

4. Sain vaikuttaa itse omiin liikuntamahdollisuuksiini.

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

5. Lapsuudessani vanhempani liikkuivat kanssani.

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

6. Lapsuudessani vanhempani kannustivat minua liikkumaan.

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

7. Vanhempani pitivät tärkeänä, että liikuin.

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

8. Vanhempani vaikuttivat liikuntamäärääni myönteisesti.

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

9. Vanhempani olivat osallisena liikuntaharrastuksissani. Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- Vanhempani liikkuivat kanssani vapaa-ajalla
- Vanhempani kuljettivat minua harrastuksiini
- Vanhempani tukivat harastuksiani rahallisesti
- Vanhempani kannustivat minua
- Vanhempani eivät olleet mukana liikuntaharrastuksissani
- En osaa sanoa
- Muu, mikä?

10. Vanhempani näyttivät minulle esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta.

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

11. Koen, että vanhemmillani oli tärkeä rooli lapsuuden liikuntani kannalta.

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

Osio 2.

Seuraavat 12 kysymystä koskevat nykyistä liikkumistasi, lapsesi liikuntaa sekä osallisuuttasi lapsesi liikuntatottumuksissa.

12. Minkä ikäinen lapsesi on? Jos sinulla on eri ikäisiä lapsia, valitse useampi vaihtoehto.

- 9-vuotias
- 10-vuotias
- 11-vuotias
- 12-vuotias

13. Nykyään pidän liikunnasta.

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

14. Millä tavoin lapsesi liikkuu? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- Lapseni harrastaa hyötyliikuntaa (esim. koulumatkat kävellen ta pyöräillen)
- Lapseni harrastaa vapaa-ajan liikunta (esim. ulkopelit ja -leikit, muu ulkoilu)
- Lapseni harrastaa yksilö- tai joukkueurheilua seuratoiminnassa
- Lapseni ei juurikaan liiku
- En osaa sanoa
- Muu, mikä?

15. Liikun lasteni kanssa.

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

16. Kannustan lastani liikkumaan.

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

17. Lapseni saa vaikuttaa omiin liikuntamahdollisuuksiinsa.

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

18. Miten osallistut lapsesi liikuntaharrastuksiin? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- Liikun lapseni kanssa vapaa-ajalla
- Kuljetan lastani liikuntaharrastuksiin
- Tuen lapseni harrastuksia rahallisesti
- Kannustan lastani liikkumaan
- En osallistu lapseni liikuntaharrastuksiin
- En osaa sanoa
- Muu, mikä?

19. Pidän tärkeänä, että lapseni liikkuvat.

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

20. Koen vaikuttavani myönteisesti lapseni liikuntamäärään.

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

21. Näytän lapselleni esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta.

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

22. Koen oman roolini vanhempana tärkeäksi lapsen liikunnan kannalta.

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

23. Kuinka paljon lapsesi liikkuu päivittäin?

- 30 minuuttia tai alle
- 1 tunti
- 2-3 tuntia
- Yli 3 tuntia
- Ei juuri lainkaan
- En osaa sanoa