

Anni Liukkonen & Saara Mondillo

LIIKUNTA LAPSIPERHEEN ARJESSA

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö


Joulukuu 2012




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>	<p>Opinnäytetyön päivämäärä</p> <p>18.12.2012</p>	
<p>Tekijä(t)</p> <p>Anni Liukkonen & Saara Mondillo</p>	<p>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</p> <p>Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö</p>	
<p>Nimeke</p> <p>Liikunta lapsiperheen arjessa</p>		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyömme teoriaosuudessa kerromme lapsiperheestä suomalaisessa yhteiskunnassa sekä liikunnan vaikutuksesta lapsen fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kasvussa. Toimeksianto tuli Mikkelin kaupungin Itäisestä neuvolasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa lasten liikunnan osuus arjen ajankäytössä sekä perheen yhteisen liikunnan määrä heidän arjessaan.</p> <p>Teoriatiedon pohjalta teimme kyselylomakkeen Mikkelin kaupungin Itäiseen neuvolaan 1–6-vuotiaiden lasten vanhemmille. Halusimme kyselyllä selvittää opinnäytetyön tavoitteiden lisäksi vanhempien näkökulman Mikkelin kaupungin liikuntapalveluiden riittävydestä. Tavoitteenamme oli myös saada vanhemmat ajattelemaan oman perheensä liikuntaa ja pohtimaan liikunnan tärkeyttä lapsen kasvussa ja kehityksessä. Halusimme tarkastella eroaako päivähoitossa tai muualla hoidossa olevien lasten liikunnan määrä kotona hoidossa olevien lasten liikuntamäärästä. Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen ja analysoimme kyselylomakkeet deduktiivisella sisällönanalysimenetelmällä.</p> <p>Opinnäytetyömme keskeisinä tuloksina selvisi, että 1–2-vuotiaiden ja 4–6-vuotiaiden liikunnan määrä ei juuri eroa sen mukaan, mikä on lapsen hoitopaikka, mutta perheen yhteiselle liikunnalle jäi aikaa enemmän kotona hoidossa olevilla. 2–4-vuotiaat päivähoitossa olevat lapset liikkuvat enemmän hengästyttävästi kuin kotona hoidossa olevat lapset. Perheen yhteisen liikunnan aika ei juuri eronnut päivähoitossa ja kotona hoidossa olevien lasten kesken. Perheen yhteisiä suosituimpia liikuntamuotoja olivat ulkoilu, juoksu, kävely ja erilaiset leikit. Vastaajat toivoivat Mikkelin kaupungilta enemmän ohjattuja liikuntaryhmiä, sisäleikkipaikkoja sekä leikkipuistojen kunnostusta.</p> <p>Jatkotutkimusaiheita opinnäytetyöllemme voisi olla opas vanhemmille lasten liikunnasta tai tiedote Mikkelin kaupungin tämänhetkisistä lasten liikuntapalveluista ja niiden kustannuksista. Mahdollisesti voisi selvittää, onko Mikkelin kaupungilla mahdollisuutta panostaa enemmän lasten liikuntamahdollisuuksiin ja onko mahdollista saada enemmän liikuntaryhmiä ja erilaisia liikuntalajimahdollisuuksia Mikkeliin.</p>		
<p>Asiasanat (avainsanat)</p> <p>Lapsiperhe, lapsi, perhe, liikunta, arki</p>		
<p>Sivumäärä</p> <p>25</p>	<p>Kieli</p> <p>Suomi</p>	<p>URN</p>
<p>Huomautus (huomautukset liitteistä)</p>		
<p>Ohjaavan opettajan nimi</p> <p>Leinonen Kirsi</p>	<p>Opinnäytetyön toimeksiantaja</p> <p>Mikkelin kaupungin Itäinen neuvola</p>	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 18.12.2012	
Author(s) Liukkonen Anni & Mondillo Saara		Degree programme and option Degree programme of nursing, health care	
Name of the bachelor's thesis Exercise in children's weekday			
Abstract <p>The aim of our thesis was to tell about importance of exercise to child's physical, mental and social growth. We also tell about family in Finnish society. Our subject came from Itäinen neuvola in Mikkeli.</p> <p>Based on theory we made questionnaire for Mikkeli Itäinen neuvola. The questionnaire's aim was to find out what is the part of exercise in the daily living of children from 1–6 years old. Questionnaire was intended to parents of one to six years old children. We also wanted to survey how much family exercises together every day and how much time children spend with electrical appliances. We also wanted to hear parent's perspective about possibilities of exercise in Mikkeli. One of our aims was to get parents to think about their children's exercise habits and think of parent's responsibilities of their children's growth and development with exercise. We also wanted to study if amount of exercise is different between day care or home care children.</p> <p>Our survey was qualitative and we used deductive document analysis. Our results were that the exercise time of 1–2 years old children and 4–6 years old children wasn't too different from each other. But in these ages children who were in home care exercise more together with their family than children in day care. In day care 2–4 years old exercise more than children in home care. Exercise with family doesn't make difference if child is in home or day care. Most popular form of physical activity was walking, cycling, running or different games. Parents wished more instructed exercise groups, inside playground and playgrounds repairing.</p> <p>Possible further studies of our thesis could be guidebook for children's parents about exercising. Or note for children's parents about possibilities of exercise in Mikkeli and their costs. It could be found out if the city of Mikkeli has possibilities to repair children's playgrounds and invest more in children's exercise prospects.</p>			
Subject headings, (keywords) Family, children, exercise, weekday			
Pages 25	Language Finnish	URN	
Remarks, notes on appendices			
Tutor Leinonen Kirsi		Bachelor's thesis assigned by Mikkeli Itäinen neuvola	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	LAPSIPERHE	2
2.1	Lapsiperhe Suomessa.....	2
2.2	Lapsiperheen hyvinvointi	3
3	LIIKUNTA.....	4
3.1	Lapsiperheen liikunta.....	4
3.2	Vanhempien osuus lapsen liikunnassa.....	5
3.3	Liikunnan vaikutus lapsen fyysiseen kehitykseen	6
3.4	Liikunnan vaikutus lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen	7
4	TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	10
5	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	10
5.1	Kyselylomakkeen laatiminen.....	10
5.2	Aineiston analyysi	11
6	TULOKSET	12
6.1	1–2-vuotiaat	12
6.2	2–4-vuotiaat	13
6.3	4–6-vuotiaat	15
6.4	Yhteenvedo tuloksista.....	17
7	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	20
8	POHDINTA	21
8.1	Tulokset ja tavoitteet.....	21
8.2	Opinnäytetyön prosessin arviointia	23
8.3	Jatkotutkimusaiheet	24
LIITE/LIITTEET		
1 Aikaisemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset		
2 Kyselylomake		
3 Työelämäohjaajan lausunto		

1 JOHDANTO

Viime aikoina on oltu huolestuneita siitä, etteivät lapset liiku luontaisesti enää niin kuin ennen (Karling ym. 2008, 196). Maailmanlaajuinen lasten ja nuorten lihominen on ilmentynyt samanaikaisesti perusaktiivisuuden vähenemisen ja passiivisen elämäntyylin yleistymisen kanssa (UKK-instituutti 2011, 83).

Takalon (2004, 110–111) mukaan liikunta-aktiivisuudeltaan passiivisilla lapsilla on aktiivisia lapsia vähemmän kokemuksia liikunnasta, jossa myös vanhemmat ovat mukana. Olennaista lapsen liikunta-aktiivisuuden kannalta on, että vanhemmat osoittavat konkreettisilla teoilla myönteisyyttä lasten liikuntaan. (Kierikki-Malinen 2010, 48.)

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen henkilökohtaisen mielenkiintomme sekä työelämästä tulleen toimeksiannon kautta. Kuvailimme opinnäytetyössämme lapsiperhettä suomalaisen yhteiskunnan, liikunnan sekä hyvinvoinnin näkökulmista. Kerromme myös liikunnan vaikutuksista lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Teoreettisen viitekehyksen perusteella muodostimme kyselylomakkeet, joiden kautta pyrkimyksenämme oli myös herätellä lapsiperheiden vanhempia liikunnan tärkeydestä. Opinnäytetyössämme tarkoitamme lapsiperheellä perhettä, jossa on yhdestä kahteen huoltajaa sekä vähintään yksi 1–6-vuotias lapsi. Liikunnalla lapsiperheessä tarkoitamme, kuinka fyysinen aktiivisuus näkyy lapsiperheen arjessa.

Lapsen kehitys on sidoksissa vanhempien ja ympäristön kasvatustietoisuuteen sekä yksilöiden vaikutusalueen ulkopuolella oleviin tekijöihin. Sipilän (1982) poikkeavan käyttäytymisen teoreettisen mallin mukaan yksilö toimii tietoisesti jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Lapsen tietoisuuden ja sosiaalisten taitojen kehitys tapahtuu lapsen ollessa vuorovaikutuksessa ympäristöönsä ja erityisesti perheeseensä, joka toimii sekä sosiaalisena että biologisena yhteisönä. (Jurvanen 1998, 14.)

Heskethin (2005) Australiassa tehdyn kvalitatiivisen tutkimuksen mukaan alaasteikäisten lasten vanhempien mielestä heidän perheensä liikunta ja ruokailut eivät ole niin terveellisellä tasolla kuin he haluaisivat. Syitä vanhempien ja lasten mukaan ovat yleinen elämänmeno sekä mainonnasta ja kaveripaineista johtuvat lapsen vaatimukset. Niin vanhemmat kuin lapset tunnistavat ympäristöstään liikkumista tai terveellistä ruokailua vähentäviä piirteitä. Esille nousevat turvallisuusvaatimukset, bussi-

kuljetusta vaativat pitkät koulumatkat, kotona televisiot, tietokoneet ja pelit sekä vanhempien ajan puute. (UKK-instituutti 2006, 8–9.)

2 LAPSIPERHE

2.1 Lapsiperhe Suomessa

Tilastokeskus (2011) määrittelee lapsiperheen niin, että lapsiperheessä asuu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Vuoden 2010 lopussa lapsiperheitä Suomessa oli 582 000. Lapsiperheiden määrä on ollut viime vuosina Suomessa tasaisesti laskussa. Yleisin perhemuoto on edelleen ydinperhe, jossa vanhemmat ovat naimisissa. Ydinperheiden määrä ja suhteellinen osuus on kuitenkin pienentynyt viime vuosina, kuten myös äiti - lapsi perheet. Viidesosa lapsiperheistä on yhden vanhemman perheitä, eli lapsi asuu isän tai äidin kanssa. Uusperheitä on yhdeksän prosenttia. Uusperhe tarkoittaa sitä, että alle 18-vuotias lapsi asuu toisen vanhempansa ja vanhemman uuden puolison, eli niin sanotun uuden sosiaalisen vanhempansa, kanssa.

Nykyään perhe on jatkuvan reflektoinnin ja muokkaamisen kohde. Perheen ympärillä oleva liike sekä uudet tavat olla yhdessä ovat jo osa ihmisten arkipäivää. Suomalainen yhteiskunta on menossa suuntaan, jossa väestö ei uusiudu. Eronneisuus on maailman huippuluokkaa, vaikka Suomessa perustetaan ja ennen kaikkea arvostetaan perheitä. (Jokinen ym. 2006, 193–194, 202–203.)

Viime vuosina useampilapsisten perheiden määrä on kasvanut, mutta toisaalta yhä useammat naiset ovat jääneet lapsettomiksi. Tarkasteltaessa perheiden lapsimääriä, on otettava huomioon perheen sen hetkinen elinvaihe. Perhetilastoissa on kuvattu tietyn hetken tilanne eli minkä kokoisia perheitä tietyllä hetkellä Suomessa on. Tilastot eivät välttämättä kerro perheen lopullista lapsilukua. (Karling ym. 2008, 24.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2012) mukaan vuonna 2010 suurin osa alle yksi vuotiaista lapsista oli hoidossa kotona. Vain yksi prosentti oli päivähoidossa. Päivähoidossa yksivuotiaita oli noin 30 prosenttia ja viisivuotiaita 78 prosenttia. Kyseisenä vuonna oli joko kunnallisessa tai yksityisessä päivähoidossa olevia 1–6-vuotiaita lapsia 223 000 eli 62 prosenttia.

Lammi-Taskulan ym. (2009, 38–39) mukaan aiempi tutkimus osoittaa, että kokopäiväisessä ansiotyössä olevat vanhemmat kokevat, että perheelle ei jää niin paljon aikaa kuin he haluavat. Perhe- ja työelämän sovittamiseen vaikuttaa perhetilanne ja tarjolla olevat työpaikat. Taloudelliset resurssit yleensä määrittävät perhe- ja työelämän yhteensovittamisen. Vaikka koetaan, että perheelle ei jää aikaa ja ansiotyö koetaan mahdollisuutena työelämässä kehittymiseen, niin siihen palaaminen on usealle taloudellinen välttämättömyys. Suomessa valtaosa yli kolmevuotiaiden lasten vanhemmista on kokopäivätöissä. Tämä johtuu lähinnä perhevapaista, koska alle kolme vuotiaan lapsen vanhempi saa kotihoidon tukea, jollei lapsi ole kunnallisessa päivähoidossa.

Työn ohella perhe on Suomessa tärkeä instituutio, jossa lasten ja vanhempien kokonaisvaltainen hyvinvointi on keskeinen voimavarakijä. Yhteiskunnan näkökulmasta tarkasteltuna perhe on yksilön ja yhteiskunnan välinen instituutio. Ensimmäisestään perhe on kuitenkin psykologinen ja sosiologinen käsite. (Karling ym. 2008, 14, 23.)

2.2 Lapsiperheen hyvinvointi

Perhesosiologioiden mukaan perhe-käsitteellä viitataan vähintäänkin asumiseen, parisuhteeseen, sukupolvien väliseen suhdejärjestelmään, sukulaisuusjärjestelmään sekä talouteen (Karling ym. 2008, 23).

Perheen hyvinvointi ja terveys ovat osa elämää, arjen sujumista ja koko perheen hyvää oloa, joista voi nauttia. Yksilö muodostaa hyvin usein oman hyvinvointinsa läheistensä ja perheensä kautta. Vaikka yksi perheenjäsenistä tuntisi hetkittäistä pahaa oloa, voi perheen läheisyys muuttaa olon paremmaksi. Ympäristön ja perheen välinen vuorovaikutus vaikuttaa perheen hyvinvointiin joko heikentämällä tai vahvistamalla sitä. (Karling ym. 2008, 14.)

Lapsi heijastaa elin- ja kasvuympäristönsä hyvinvointia ja hänet tulisi huomioida aina osana omaa luonnollista ympäristöään. Tavot ja toimintamallit perheessä sekä koko kulttuuri vaikuttavat lapsen elintapoihin. On tutkittua, että lapsen hyvään terveydentilaan liittyy olennaisesti kodin arkielämän monipuolisuus ja elinympäristön virikkeellisyys. (Karling ym. 2008, 16.)

Karlingin ym. (2008, 214) mukaan lapsen kasvulle ja kehitykselle säännöllinen päivärytmi on tärkeää. Toistuvat tapahtumat auttavat lasta selviytymään toiminnoista aina enemmän yhä itsenäisemmin. Pienillä lapsilla ajalliset poikkeamat eivät saa mieluiten olla kymmentä minuuttia pidempiä. Etenkin yliaktiivisilla tai tunne-elämän ja sosiaalisissa taidoissa erityistukea tarvitsevilla lapsilla ennakoitavuus päivärytmissä on erityisen tärkeää.

Perheessä on eri kehitysvaiheita, jotka muodostavat elämänkaaren ja liittyvät vahvasti jokaisen perheenjäsenen terveyteen ja hyvinvointiin. Erilaiset psykosomaattiset oireet rinnastetaan elämäntilanteeseen ja sen kokemiseen. Rungas oireilu ja epäedulliset terveystottumukset viestivät epätyydyttävästä elämäntilanteesta. (Karling ym. 2008, 14–15.)

Perheen sisäisiä voimavaroja ovat tieto, selviytymiskeinot, luottamus, kokemus ja tunne elämönhallinnasta. Yhteenkuuluvuuden tunne ja luottamus perheenjäsenten välillä on voimavarojen perusta. Keskinäinen luottamus muodostuu perheessä ja välittyy myös lapsille. Sosiaaliset tukiverkot muodostavat hyvin pitkälti perheen ulkoiset voimavarat. Sosiaalisten tukiverkkojen kautta perhe saa tarvitsemaansa emotionaalista tukea. (Karling ym. 2008, 15.)

Jallinoja (1984) jaottelee perheeseen suhtautumisen kahteen perusmalliin. Perheen kannalta ihanteellinen on perhekeskeinen eli familistinen malli, jossa perheelle annetaan ehdoton etusija. Toinen on yksilökeskeinen eli individualistinen malli, jossa painotetaan perheenjäsenten omia toiveita ja haluja. Yksilökeskeinen perhemalli on syntynyt teollisen modernisaation myötä. Yhdessä perheessä voi esiintyä molempia perhemalleja, jolloin ristiriitaa voi syntyä muun muassa vapaa-ajan käytöstä. (Jokinen ym. 2006, 217.)

3 LIIKUNTA

3.1 Lapsiperheen liikunta

Liikunta vaikuttaa lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä koko perheen hyvinvointiin. Juhelan (2006, 36) tekemän tutkimuksen mukaan enemmistö vanhemmista kokee päivittäiseen yhdessäoloon jäävän aikaa. Tutkimus osoittaa,

että perheen yhdessä olo on tärkeää ja vaikuttaa koko perheeseen. (Tarhonen & Viitanen 2010, 31.)

Rajalan ym. (2010, 5-7) mukaan liikunta lapsena tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Liikunnalla voidaan ehkäistä monia epäedullisia terveysmuutoksia myöhempään ikään tultaessa. Molempien vanhempien osallistuminen lasten liikuntaan sekä heidän oma liikunta-aktiivisuutensa tukevat lasten liikunnallisuutta.

Mäkitervon ja Niemen (2010, 33, 38, 41) mukaan ajan riittämättömyys nousee suurimmaksi ongelmaksi lasten harrastusten kohdalla. Myös yhteisen liikuntamuodon löytäminen on vaikeaa, koska liikuntamotivaatiot ovat aikuisilla ja lapsilla erilaisia. Hyvin järjestetyn perheliikunnan kautta voidaan lapsille saada aikaan läpi elämän kestävä ja terveeltä pohjalta ponnistava leikki- ja pelikeskeinen liikuntasuhde. Tätä lapsiperheiden liikunnan vahvuutta vanhemmat eivät kuitenkaan aina tiedosta.

Valtion liikuntaneuvoston (2008, 18) mukaan suomalaisten aikuisten arkipäivät ovat nykyään entistä enemmän aikataulutettuja ja vähäisestä vapaa-ajasta kilpaillaan. Varsinkin lapsiperheiden vanhemmat kärsivät vapaa-ajan puutteesta. (Mäkitervo & Niemi 2010, 11.) Iivosen (2008) väitöskirjan mukaan monet tutkimukset osoittavat, että alle kouluikäisen aktiivisuus kasvaa ulkoilun myötä. Lapsella on ulkona riittävästi tilaa leikkiä ja liikkua. (Kainulainen ym. 2011, 21.)

3.2 Vanhempien osuus lapsen liikunnassa

Mäkitervo ja Niemi (2010, 32–33) toteavat tutkimuksessaan, että lasten ajankäyttö riippuu pitkälti vanhemmista. Mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän vanhemmat määrittelevät lapsen ajankäytön. Näin ollen lasten liikunta-aktiivisuuden määrä riippuu vanhempien halukkuudesta ja mahdollisuuksista järjestää koko perheelle liikuntaa. Vanhempien arvot heijastuvat lasten tekemisiin ja ajankäyttöön. Lapsilla on luontainen tarve ja halu liikkua. Kalavaisen ym. (2008, 9) mukaan vanhemmilla on merkittävä rooli lasten painonhallinnassa. Vanhemmat vaikuttavat ruoan ja liikuntavälineiden saatavuuteen, lasten päivärytmiin sekä lasten mieltymyksiin ja asenteisiin. Vanhemmat ovat lastensa rajojen asettajia ja näyttävät lapsille mallia, kuinka toimitaan. (Tyrvänäinen 2010, 28.)

Karvosen ym. (2003) mukaan liikuntatottumukset jäävät suuremmalla todennäköisyydellä pysyviksi perheissä, joissa vanhemmat harrastavat säännöllistä liikuntaa. Tällöin liikunnasta tulee myös lapsille myönteinen ja tavallinen osa jokaista arkipäivää. Vanhemmat ovat lasten esikuva, kuten myös arjen pienissä valinnoissa. Autoilun sijasta kävelemällä meneminen antaa hyvää esimerkkiä lapsille. (Kainulainen ym. 2011, 20.)

Karvosen ym. (2003) mukaan yhdessä tekeminen on hyvin olennaista aikuisen ja lapsen välisen suhteen kehittymiselle. Aikuinen voi antaa lapselle sopivasti onnistumisen elämyksiä. (Kainulainen ym. 2011, 24.) Tämä taas lujittaa lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä.

Yangin (1997, 67–68) väitöskirjan mukaan vanhempien fyysisellä aktiivisuudella oli merkittävä yhteys lasten liikunnan määrään sekä liikuntaharrastuneisuuden pysyvyyteen. Aikuisten oli turvattava lapsiperheiden liikunnassa lasten viihtyminen ja kehitys. (Mäkitervo & Niemi 2010, 12, 43). Kurri ja Tolvanen (2007, 22) toteavat, että lapsen liikkumisen kannalta on tärkeämpää vanhempien muodostama tukeva ja liikuntaan kannustava ilmapiiri kuin ainoastaan paljon liikkuvat vanhemmat.

3.3 Liikunnan vaikutus lapsen fyysiseen kehitykseen

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan alle kouluikäinen lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Reipas liikunta kehittää lapsen lihaskuntaa, lihaskunnan kehittyminen vaatii jatkuvaa ja tarpeeksi raskasta lihasten käyttöä päivittäin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.) Karvosen (2008, 42) kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan vanhempien konkreettinen malli fyysisesti aktiivisesta elämäntavasta kiinnostuksen lisäksi kannustaa ja motivoi lasta liikkumaan (Mäkitervo & Niemi 2010, 12).

Lasten lihaksisto eroaa aikuisten lihaksistosta siten, että lasten lihasmassan osuus kehonpainosta on alhaisempi kuin aikuisilla. Lasten lihaksisto sisältää vähemmän valkuaisaineita ja on nestepitoisempaa, kuin aikuisilla. Tästä syystä lasten lihasten supistumiskyky on vähäisempi ja lapsi on alttiimpi väsymiselle. Lapsen aktiivinen toiminta koostuu lyhytkestoisista suorituksista ja lapsi itse säätelee pienen tauon liikkumisen välille. Tästä syystä esimerkiksi hippaleikit ovat erittäin hyvää ja lihasmassaa kehittä-

vää liikuntaa lapsille. Alle kouluikäisen lapsen sydän kestää hämmästyttävän korkeaa räsitusta, kunhan se on lyhytaikaista. (Karvonen ym. 2003, 41, 43).

Lasten tuki- ja liikuntaelimityö on rakenteeltaan joustavaa ja heidän luustonsa koostuu rustosta enemmän kuin aikuisen luusto. Lapsen luustossa on enemmän myös valkuaisaineita ja vettä sekä vähemmän mineraaleja, kuin aikuisen luustossa. Tästä syystä lapsi on myös alttiimpi huonoille kehonasunnoille, jos he joutuvat pitkään olemaan huonossa asennossa. (Karvonen ym. 2003, 41). Vähintään suositusten mukainen reipas liikunta vahvistaa lasten sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta yhdessä normaalin painonnousun kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

Lapsen motoriikka kehittyy liikkumisen myötä. Lapsi tarvitsee erilaisia mahdollisuuksia, tilanteita ja ympäristöjä harjoitella motorisia taitoja liikkussa, jotta lapsen motoriset taidot kehittyvät normaalin kehityksen mukaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.) Liikkussa ja kehittyessä lapsi jatkuvasti harjoittelee motoriikan perustaitoja. Lapselle täytyy antaa mahdollisuudet näiden harjoitteluun.

Myös lapsen hengityksen ja verenkierron kehittymisen kannalta on tärkeää että lapsi liikkuu päivittäin hengästyemiseen saakka. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.) Duodecimin (2011) mukaan liikunnan myötä lapsen hengityselimityö kehittyy ja hapenottokyky paranee. Sydänlihask vahvistuu ja verenkierto paranee. Lapsena näitä on tärkeä kehittää, koska aikuisiällä verenkierron ja hengityselimityön kehittäminen on aina haastavampaa.

Niin aikuisilla kuin lapsillakin liikunnan lisäyksen on todettu olevan yhteydessä vähäisempään lihomiseen ja päinvastoin liikunnan vähentymisen olevan yhteydessä painonnousuun. Painonhallinta on sitä parempaa, mitä enemmän liikutaan. (Duodecim 2011, 118.)

3.4 Liikunnan vaikutus lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen

Vilénin ym. (2006, 156, 144) mukaan sosiaalinen kehitys tarkoittaa muun muassa vuorovaikutustaitoja ja kykyä toimia muiden kanssa. Se sisältää erilaisia arvoja ja rooleja. Lapsen sosiaaliseen kehitykseen vaikuttavat etupäässä vanhemmat, joilta lapsi saa valmiudet sosiaaliseen maailmaan. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mu-

kaan leikki- ja liikuntatilanteissa lapsi harjoittelee sosiaalisia taitojaan. Vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa lapsi oppii erilaisia sosiaalisen kanssakäymisen tapoja. Lapsen omatessa terveen itsetunnon ja myönteisen minäkuvan, hän oppii huomioimaan leikkiessään muita osallistujia säätelemällä omaa toimintaa ja tunteiden ilmaisua. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005,17.)

Kaverisuhteiden avulla lapsi alkaa harjoittaa sosiaalisia taitojaan. Harrastusten kautta myös kulttuurin ja yhteiskunnan vaikutukset sosiaaliseen kehitykseen välittyvät lapseen. Kognitiivinen kehitys tarkoittaa havaitsemisen, muistin, ajattelun, kielen ja oppimisen kehitystä. ympäristö ja perimä säätelevät kognitiivista kehitystä jo lapsesta asti. (Vilén ym. 2006, 156, 144.) Rajalan ym. (2010, 5–7) mukaan liikunta on myös yhteydessä hyvään kognitiiviseen suoriutumiseen ja koulumenestykseen.

Hakalan (1999, 96–97) mukaan liikunnalla on yleisesti arvostettu asema niin lasten koulu- ja päivähoitomaailmassa kuin myös vapaa-ajalla. Aution ja Kasken (2005, 41) mukaan liikunta on lapselle oppimisen väline, mikä tapahtuu lapsella omaan tahtiin, kuten muu oppiminen. Numminen (1996) pohti, että oikein ohjatulla sekä lapsen kehitysvaiheet huomioivalla liikunnalla lasta voitiin tukea oppimaan itsestään ja ympäristöstään. (Karinen 2009.)

Zimmerin (2005, 89) mukaan vanhempien ja lasten välinen suhde toimii lapsen liikunnan mahdollistajana. Lapsen perhe ja koti luovat erilaisia liikunnallisia virikkeitä, sekä muokkaavat lapsen mielikuvia ja asennoitumista liikkumiseen ja urheiluun. Vanhemmat ja sisarukset ovat lapselle esikuvia. Perheen yhteisillä liikuntaharrastuksilla saattaa olla suuri merkitys lapsen motoriseen kehitykseen. Lapsen ja vanhempien välinen suhde syventyy yhteisen tekemisen kautta. Tämä taas tukee lapsen kehitystä etenkin ensimmäisinä ikävuosina. (Markevitsch & Riuttanen 2011, 20–21.)

Lapsen leikki ja liikunta kulkevat käsi kädessä. Lapsi myös liikkuu leikin avulla. Leikki kehittää lapsen ajattelua ja havainnointitoimintoja. Leikissä lapsi erittelee kokemuksiaan ja yhteyksiä niiden välillä. Hän oppii hahmottamaan toimintaketjun sekä syy-seuraussuhteet. Lapsella on ominainen tapa ajatella ja toimia. Lapsi liikkuu, leikkii, tutkii, etsii taiteellisia kokemuksia ja ilmaisee itseensä monin eri tavoin. Leikkiminen on lapselle tärkein oppimistapa sillä se antaa iloa. Leikki kehittää monipuoli-

sesti ja kokoaa lapsen yksilöllistä ja yhteisöllistä kokemista. Mielikuvitus ja taiteellisuus antavat leikille uuden ulottuvuuden. (Karling ym. 2008, 196, 202–204.)

Ugasten (2005, 178–181) mukaan aikaisemmat tutkimukset (Cöncü ym. 1999) osoittavat, että lasten leikkien merkityksellisenä rikastajana toimii sosiaalinen ympäristö, joka lisää lapsen leikkiin monenlaisia uusia ja erilaisia tietoja sekä kokemuksia. Tutkimuksen mukaan kaikkien äitien mielestä leikki on tärkeää lapsen kehitykselle. Aikuiset auttavat lasta kehittämään leikkejä, jotta lapsi tutustuu erilaisiin esineisiin ja niiden käyttöön sekä aikuisten vuorovaikutuskeinoihin ja -tapoihin.

Kieli on hyvin keskeinen tekijä, sillä mielikuvien jakaminen leikkijöiden kesken vaatii kieltä. Sanavarasto alkaa laajeta ja kielellinen ilmaisu kehittyä. Leikin suunnittelu ja järjestely vievät hyvin paljon aikaa, jolloin leikki kehittää hyvin lapsen suunnitelmallisuutta. Lapsi rakentaa leikin avulla omaa identiteettiään kokeilemalla erilaisia rooleja. Leikkimällä lapsen itseluottamus kehittyä. Hän oppii paljon erilaisia asioita ja tekee tätä kautta havaintoja itsestään. Ilman sosiaalisia kontakteja lapsi ei pysty kehittymään, eikä leikkiä voi syntyä ilman kokemuksia ympäristöstä. (Karling ym. 2008, 202–204.) Malinan ym. (2004) mukaan itseluottamuksella on vahva yhteys fyysiseen käyttäytymiseen niin lapsena kuin aikuisena. Lapsi on fyysisesti aktiivisempi luottaessaan itseensä ja taitoihinsa. (Pirnes 2010, 25.)

Mahlerin (1975) teorian mukaan lapsen psykologinen minuus syntyy kolmen ensimmäisten ikävuoden aikana. Psykologinen syntymä tarkoittaa lapsen ymmärrystä itsestään yksilönä ja toisista erillään olevana ihmisenä. (Jurvanen 1998, 9.) Minäkäsityksen ja tunne-elämän kehityksen mukana kulkee vahvasti myös sosiaalinen kehitys. Näin ollen käytetään käsitettä psykososiaalinen. Lapsi tutustuu aistiensa avulla maailmaan ja etsii aktiivisesti erilaisia virikkeitä noin kymmenvuotiaaksi saakka. (Karling ym. 2008, 166, 137.)

Yhden vuoden iässä lapsi on kiinnostunut muiden lasten touhuista, mutta ei vielä ymmärrä tekojensa seurauksia. 2-vuotias ei hallitse vielä täysin yhteistoimintaa, mutta tahtoo leikkiä muiden lasten kanssa. 3-vuotias on kiinnostunut kavereistaan, harjoittelee leikkimistä yhdessä muiden kanssa ja opettelee leikkien sääntöjä. 3-vuotias touhuu mielellään aikuisten kanssa. 4-vuotias osaa jo leikkiä kahdestaan kaverinsa kanssa ja on kiinnostunut uusista leikeistä. 4-vuotias alkaa kiinnostua roolileikeistä. Kaverit

ovat hyvin tärkeitä 5-vuotiaalle. Tällöin lapsi haluaisi myös kaverinsa luokse kyläilemään yksin. 6-vuotias leikkii yhä enemmän kavereidensa kanssa. Tämän ikäinen lapsi harjoittelee kasvamista ja kokeilee rajojaan. Jatkuva ohjattu toiminta väsyttää, joten 6-vuotias tarvitsee aikaa myös omaan vapaaseen leikkiin. (Karling ym. 2008, 169–170.)

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat seuraavanlaiset:

- Eroaako kotona hoidossa olevien lasten arkiliikunnan määrä päivähoidossa tai muualla kotona hoidossa oleviin lapsiin?
- Millaiset ovat mikkiläisten lapsiperheiden liikuntatottumukset ja -toiveet?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Kyselylomakkeen laatiminen

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi lomakekyselyn yksinkertaisen täyttämisen vuoksi. Useisiin avoimiin kysymyksiin vastaaminen voisi olla neuvolassa terveydenhoitajan vastaanotolla työlästä ja kiireistä, joten valitsimme kyselylomakkeisiin viisi monivalintakysymystä ja kolme avointa kysymystä. Monivalintakysymyksissä vastaajille rastittaminen on osoittautunut rengastamista mieltuisammaksi ja selkeämmäksi (Hirsjärvi ym. 2009, 199).

Avoimien kysymysten kautta vastaaja saa mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin. Avoimet kysymykset auttavat myös monivalintatehtäviin annettujen erilaisten ja muista poikkeavien vastausten tulkinnessa. Monivalintakysymykset antavat helpommin käsiteltäviä ja luokiteltavia vastauksia. Vastaajat saavat myös valmiit vaihtoehdot, jolloin vastaaminen on vaivattomampaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 199–201.)

Aineistonkeruumenetelmänämme oli lomakekysely Itäisen neuvolan lasten vanhemmille. Vanhemmat täyttivät kyselylomakkeen Mikkelin Itäisen neuvolan vastaanotolla. Kyselylomakkeemme kysymykset perustuivat olemassa olevaan teoretietoon lasten liikunnasta ja syistä jotka johtavat liikunnan vähäisyyteen. Halusimme myös kartoittaa perheen yhteisen liikunnan määrän ja minkälaista liikuntaa he harrastavat. Aluksi halusimme kartoittaa lapsen iän. Helpottaaksemme analysointivaihetta jaoim-

me iät kolmeen eri luokkaan. Halusimme myös tietää, onko lapsi kotona vai muualla hoidossa.

5.2 Aineiston analyysi

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen ja päädyimme analysoimaan aineiston deduktiivisella sisällönanalyysin menetelmällä. Analysoitavia kyselylomakkeita oli yhteensä 63 kappaletta, jotka jaoin vastaaajien lasten ikäluokkien sekä hoitopaikan mukaan kolmeen osaan. Halusimme tarkastella, eroaako kotona hoidossa olevien lasten arkiliikunta päivähoidossa tai muualla hoidossa olevien lasten arkiliikuntaan. Aineisto olisi ollut liian suppea kvantitatiiviseen aineistonanalyysiin. Kyselylomakkeissa oli myös kolme avointa kysymystä, jotka halusimme analysoida laadullisesti, joten päädyimme sisällönanalyysiin.

Kyngäs ja Vanhanen (1999, 4) artikkelissaan toteaa sisällönanalyysin olevan yleinen analyysimenetelmä. Sitä voidaan käyttää useiden kirjallisten materiaalien sekä päiväkirjojen, puheiden, artikkeleiden ja dialogien analysointiin. Sisällönanalyysin tavoitteena on saada yleistettävä kuvaus tutkimusilmioista. Tutkittaessa ”mitä tapahtuu” kyse on laadullisesta eli kvalitatiivisesta sisällönanalyysistä. Deduktiivinen analyysimenetelmä on yksi kvalitatiivisen sisällönanalyysin alaluokka.

Kankkusen ym. (2009, 133–135) mukaan lähtökohtana deduktiivisessä päättelyssä ovat teoreettiset käsitteet. Kyseisiä asioita tarkastellaan käytännön ilmiöinä, muun muassa voidaan käyttää kyselylomaketta, joka muodostuu teoreettisten lähtökohtien perusteella ja tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Tässä työssä analyysirunkona toimivat tekemämme kyselylomakkeet, jotka analysoimme sisällönanalyysillä.

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, jolloin todellisuus on moninaista. Tällöin kohdetta tulee pyrkiä tarkastelemaan ja tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.)

6 TULOKSET

6.1 1–2-vuotiaat

Vastauksia tuli kymmenen kappaletta. Hoidossa kotona olevia lapsia oli suurin osa (n=7) ja päivähoitossa olevia kolme. Kotona hoidossa olevista tämän ikäisistä lapsista kaksi liikkui hengästyttävästi korkeintaan puoli tuntia päivässä ja kaksi liikkui puolesta tunnista tuntiin. Yksi lapsista liikkui hengästyttävästi yhdestä kahteen tuntia päivässä ja yksi yli kaksi tuntia. Yksi vanhemmista, jolla on myös vanhempi lapsi, toi esille: ”Lapset ovat sen ikäisiä, että eipä mielestäni tarvitse 2h reipasta liikuntaa päivässä, vaan leikkimistä yms.”

Kotona hoidossa olevien lasten vanhemmat huolehtivat lapsensa liikunnasta monipuolisesti. Kysymys oli avoin ja kaikilla vastaajista oli enemmän kuin yksi vaihtoehto. Kaikki vastaajat mainitsivat ulkoilun yhdessä lapsen kanssa. Kaksi vanhemmista harrasti lapsensa kanssa perhejumppaa ja kaksi tanssia. Yksi vanhemmista mainitsi sisä- ja ulkoleikit. Yksi vanhemmista vastasi lapsen olevan vielä liian pieni varsinaiseen liikuntaan ja yhden vastaajan mielestä kaksivuotias ei harrasta hengästyttävää liikuntaa.

Kotona hoidossa olevien lasten perheen yhteisen liikunnan määräksi yksi vanhemmista vastasi enintään puoli tuntia ulkoilua. Yksi vanhemmista vastasi perheen yhteistä liikuntaa olevan puolesta tunnista tuntiin päivässä. Kaksi vanhemmista vastasi yhdestä kahteen tuntia. Kaksi vanhemmista vastasi yli kaksi tuntia perheen yhteistä liikuntaa.

Liikuntamuotoja olivat kävelyretket, ulkoilu, vaunuleikit, perhejumppa, juoksu ja uinti. Myös leikkipuistossa oleminen, kävely sekä muut harrastukset mainittiin. Kotona hoidossa olevista lapsista elektroniikkalaitteiden parissa enintään puoli tuntia aikaa vietti kolme lasta. Puolesta tunnista tuntiin vietti kaksi lasta, yksi lapsi yhdestä kahteen tuntia ja yksi yli kaksi tuntia.

Kaksi vanhemmista vastasi, että Mikkelissä on tarjolla riittävästi liikuntapalveluja. Kaksi toivoi enemmän ohjattua liikuntaa ja kaksi vanhemmista toivoi enemmän ryhmäliikuntaa, perheliikuntaa sekä vauvajumppaa. Kaksi vanhemmista toi esille, että liikuntaryhmät ovat heti täynnä, eikä niihin pääse mukaan.

Päivähoidossa tai muualla hoidossa olevia 1–2-vuotiaita lapsista (n=3) kaksi harrasti enintään puoli tuntia päivässä hengästyttävää liikuntaa ja yksi lapsi yhdestä kahteen tuntia. Yksi vanhemmista halusi vielä erikseen mainita, ettei hänen mielestään puoli- tai vuotias harrasta lainkaan hengästyttävää liikuntaa, mutta ulkoilee kahdesta neljään tuntia päivässä.

Vanhemmat huolehtivat lastensa riittävästä liikunnan määrästä sisä- ja ulkoleikkien avulla. Kaksi vanhemmista mainitsi että hoitopaikassa huolehditaan liikunnasta. Perheen yhteiseen liikuntaan kolme perhettä käytti aikaa enintään puoli tuntia. Yksi vastaajista kertoi arjen kiireiden vaikuttavan perheen yhteisen liikunnan määrään, mutta lenkkeilyä harrastetaan silti koko perheen voimin. Yksi vanhemmista vastasi perheen yhteiselle liikunnalle jäävän aikaa yhdestä kahteen tuntia päivässä. Liikuntamuotoja olivat yhdessä ulkoilu, pienet kävelylenkit ja leikki.

Elektroniikkalaitteiden parissa lapsista kaikki (n=3) viettivät enintään puoli tuntia päivässä. Mikkelin liikuntapalveluista kysyttäessä vanhemmat toivoivat leikkipuistoja kunnostettavaksi. Yhden vastaajan mielestä palvelut olivat riittävät.

6.2 2–4-vuotiaat

Vastauksista (n=17) ilmeni, että hoidossa kotona olevia oli seitsemän lasta, päivähoitossa tai muualla hoidossa olevia yhdeksän ja osa-aikaisessa päivähoitossa yksi lapsi. Kotona hoidossa olevista lapsista kaksi harrasti enintään puoli tuntia hengästyttävää liikuntaa ja puolesta tunnista tuntiin liikkui yksi lapsi. Yhdestä kahteen tuntiin hengästyttävästi liikkui kaksi lasta ja yli kaksi tuntia yksi lapsi.

Kaikki (n=7) kotona hoidossa olevien lasten vanhemmista huolehtivat lapsen liikunnasta ulkoilemalla. Suurin osa mainitsi erikseen kävelyn. Yksi vanhemmista mainitsi pallopelit ja yksi jumppakerhon. Perheen yhteiselle liikunnalle kolme perhettä käytti aikaa enintään puoli tuntia. Puolesta tunnista tuntiin liikkuivat kaksi perhettä samoin kuin yhdestä kahteen tuntiin.

Liikuntamuotoina mainittiin ulkoilu (n=4). Useassa lomakkeessa liikuntamuodoiksi mainittiin muun muassa kävely, pyöräily, hiihto ja luistelu. Elektroniikkalaitteiden

parissa kaksi lapsista vietti aikaa enintään puoli tuntia. Kolme lasta puolesta tunnista tuntiin sekä kaksi vietti yli kaksi tuntia. Kolmen vastaajan mielestä liikuntapalveluja on Mikkelissä tarjolla riittävästi. Kaksi vastaajaa toivoi ohjattua liikuntaa enemmän tämän ikäisille.

Päivähoidossa tai muualla hoidossa olevista lapsista neljä liikkui hengästyttävästi puolesta tunnista tuntiin. Kolme lasta liikkui hengästyttävästi tunnista kahteen tuntiin ja yksi yli kaksi tuntia.

Viisi päivähoidossa olevaa lasten vanhempaa mainitsi, että lapsi liikkuu päivähoidossa vähintään kaksi tuntia. Lähes kaikki vanhemmat vastasivat, että he huolehtivat lapsen liikunnasta ulkoilemalla, kun lapsi ei ole hoitopaikassa. Vanhemmat mainitsivat erikseen uinnin, pyöräilyn ja leikkipuiston. Usea vanhempi mainitsi myös yleisen touhutilun.

Perheen yhteiselle liikunnalle käytti aikaa enintään puoli tuntia kolme perhettä. Puolesta tunnista tuntiin aikaa käytti neljä perhettä ja tunnista kahteen tuntiin kaksi perhettä. Liikuntamuotoja suurimmalla osalla oli pyöräily ja kävely ja muutamalla uinti. Useimmat mainitsivat ulkoleikit eri muodoissa. Elektroniikkalaitteiden parissa kolme lasta vietti aikaa enintään puoli tuntia. Neljä lasta vietti aikaa puolesta tunnista tuntiin ja kaksi lasta tunnista kahteen tuntiin.

Yhden vastaajan mielestä tämän ikäisille ei liikuntapalveluilla ole Mikkelissä tarvetta. Kahden vastaajan mielestä liikuntapalveluja oli Mikkelissä riittävästi. Viisi vastaajaa toivoi lisää ohjattua ryhmäliikuntaa. Yksi vastaajista toivoi, että liikuntapaikat olisivat lähempänä keskustaa sekä yksi mainitsi leikkipuistojen uudistamisen. Myös Hoplop tyypistä leikkipaikkaa toivottiin Mikkeliin.

Yksi vanhemmista vastasi, että hänellä on osa-aikaisessa päivähoidossa oleva 2–4-vuotias lapsi ja lapsen liikkuminen vaihtelee eri päivinä. Hengästyttävää liikuntaa lapsi harrasti 1–2 tuntia päivässä ja lapsen liikunnasta vanhemmat huolehtivat päivittäisellä ulkoilulla, uinnilla, erilaisilla leikeillä ja peleillä. Perheen yhteiselle liikunnalle he käyttivät puolesta tunnista kahteen tuntiin riippuen päivästä ja liikuntamuotoja olivat uinti, ulkoilu, metsäretket ja laululeikit. Elektroniikkalaitteiden parissa lapsi vietti enintään tunnin, riippuen päivästä.

6.3 4–6-vuotiaat

Vastauksista (n=37) ilmeni, että kotona hoidossa olevia oli huomattavasti vähemmän (n=8). Päivähoidossa, muualla hoidossa tai esikoulussa oli enemmistö (n=29). Kotona hoidossa olevista lapsista yksi liikkui hengästyttävästi enintään puoli tuntia päivässä. Puolesta tunnista tuntiin kaksi lasta liikkui hengästyttävästi ja tunnista kahteen tuntiin kolme lasta. Kaksi lasta liikkui hengästyttävästi yli kaksi tuntia päivässä.

Kaikki kotona hoidossa olevien lasten vanhemmat vastasivat huolehtivansa lapsensa liikkumisesta ulkoilemalla. Useat vastasivat ulkoilumuodoksi kävelyn ja pyöräilyn. Yksi vanhemmista vastasi, että huolehtii lapsensa liikunnasta viemällä harrastuksiin ja kaksi vanhemmista huolehtivat lapsensa liikunnasta hyötyliikunnan avulla. Jalkapallon pelaaminen tuli esille yhden vanhemman vastauksesta. Lapsen omat leikit olivat usean vanhemman vastauksissa, muun muassa riehumisleikit ja juoksuhippa. Yksi vanhempi totesi, että liikunnan määrästä tulee pidettyä huonosti huolta ja että pitäisi itse antaa enemmän esimerkkiä lapselle.

Perheen yhteiselle liikunnalle jäi päivässä aikaa enintään puoli tuntia kahdella perheellä. Puolesta tunnista tuntiin liikkui kaksi perhettä samoin kuin tunnista kahteen tuntiin. Yli kaksi tuntia päivässä liikkui kaksi perhettä.

Liikuntamuodoiksi suurin osa vanhemmista mainitsi kävelyn sekä pyöräilyn. Usealla oli mainittuna yleisesti ulkoilu, pihaleikit ja erilaiset leikit, muun muassa nassikkapaini sekä rosvo ja poliisi. Yksi vanhemmista mainitsi uinnin sekä frisbeen pelaamisen ja toinen suunnistuksen ja yleisurheilun. Elektroniikkalaitteiden parissa puolesta tunnista tuntiin aikaa viettivät seitsemän lasta ja yhdestä kahteen tuntiin kaksi lasta.

Liikuntapalveluja Mikkelissä on kahden vastaajan mielestä riittävästi. Yksi toivoi suurta perhepuistoa, johon on helppo mennä myös vauvan kanssa, kun isommat lapset leikkivät. Yksi vastaajista toivoi ulkoliikuntakerhoa ja yksi toivoi sisäleikkipuistoa, joka on myös talvella auki. Kaksi vastaajista toivoi enemmän ohjattua liikuntaa, joka olisi halpa ja sitä olisi enemmän myös päivisin, jotta kotiäidit voisivat helpommin viedä harrastuksiin. Yksi vastaajista toivoi uimakoulua ja yksi mainitsi, että olisi mukavaa jos lapsille olisi kesällä pomppulinna.

Päivähoidossa, muualla hoidossa tai esikoulussa olevista lapsista (n=29) kaksi lasta liikkui hengästyttävästi enintään puoli tuntia ja puolesta tunnista tuntiin liikkui kuusi lasta. Tunnista kahteen tuntiin hengästyttävästi liikkui enemmistö (n=13) ja yli kaksi tuntia liikkui kahdeksan lasta.

Päivähoidossa olevien lasten vanhemmat vastasivat, että suureksi osaksi päiväkoti huolehtii tarvittavasta liikunnan määrästä. Päivähoidon ulkopuolella vanhemmat huolehtivat liikunnasta ulkoilemalla lasten kanssa. Pyöräily ja kävely olivat liikuntamuodoista suosituimmat. Myös salibandy ja jumppa tulivat esille muutamassa vastauksessa. Lapsen omat leikit ja trampoliinilla hyppiminen olivat myös suurimmassa osassa vastauksista. Uinnin ja metsäretket mainitsi myös muutama vastaaja. Yksi vastaaja toi esille huolehtivansa lapsensa liikunnasta näyttämällä omaa esimerkkiä ja toinen vastasi tukemalla lapsensa liikuntaa kannustamalla ulkoleikkeihin ja sallimalla liikunnalliset leikit myös sisällä.

Aikaa perheen yhteiselle liikunnalle jäi enintään puoli tuntia yhdeksällä perheellä. Puolesta tunnista tuntiin yhteistä liikuntaa harrasti enemmistö (n=12) perheistä ja tunnista kahteen tuntiin kahdeksan perhettä. Kukaan perheistä ei liikkunut yhdessä yli kahta tuntia päivässä.

Liikuntamuodoiksi kaikki vastasivat ulkoilun eri muodoissa. Pyöräily ja kävely nousivat taas suurimmalla osalla vastaajista esille. Myös hyötyliikunta, pihatyön ja erilaiset pallopelit nousivat esille. Yksi vanhemmista halusi tuoda esille, että välttämättä joka päivä ei tule harrastettua perheen yhteistä liikuntaa ja toinen mainitsi että heidän perheen liikunta keskittyy viikonlopulle, kun on enemmän aikaa. Elektroniikkalaitteiden parissa aikaa enintään puoli tuntia päivässä vietti yksi lapsi. Puolesta tunnista tuntiin selvä enemmistö (n=22) ja tunnista kahteen tuntiin kuusi lasta.

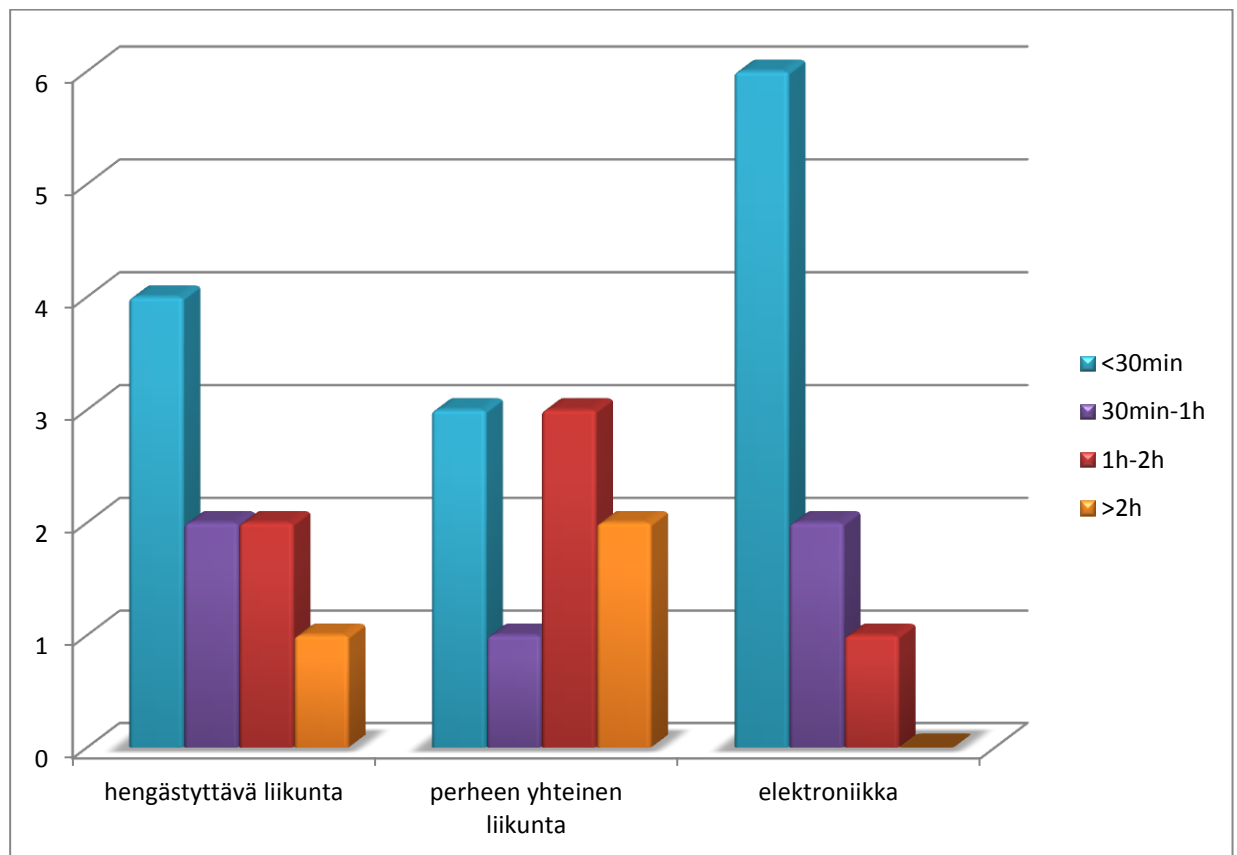
Moni vanhemmista (n=7) totesi, että Mikkeliissä on tarjolla riittävästi liikuntapalveluja, mutta monet (n=7) taas toivoivat ohjatun liikunnan lisäystä, koska liikuntaryhmät täyttyvät heti. Myös iltapäiväkerhoihin toivottiin lisää liikuntapainotusta. Suurin osa vanhemmista toivoi Mikkeliin sisäliikuntapaikkaa, muun muassa Hoplopin tyylistä leikkipaikkaa. Muutama vanhempi toivoi lisää ryhmiä uimakouluihin Mikkelin alueel-

le ja myös Mikkelin kaupungilta toivottiin panostusta leikkipaikkojen ylläpitoon ja aitaamiseen. Muutamalla vastaajalla toiveena oli myös liikuntaleikkipuisto.

6.4 Yhteenveto tuloksista

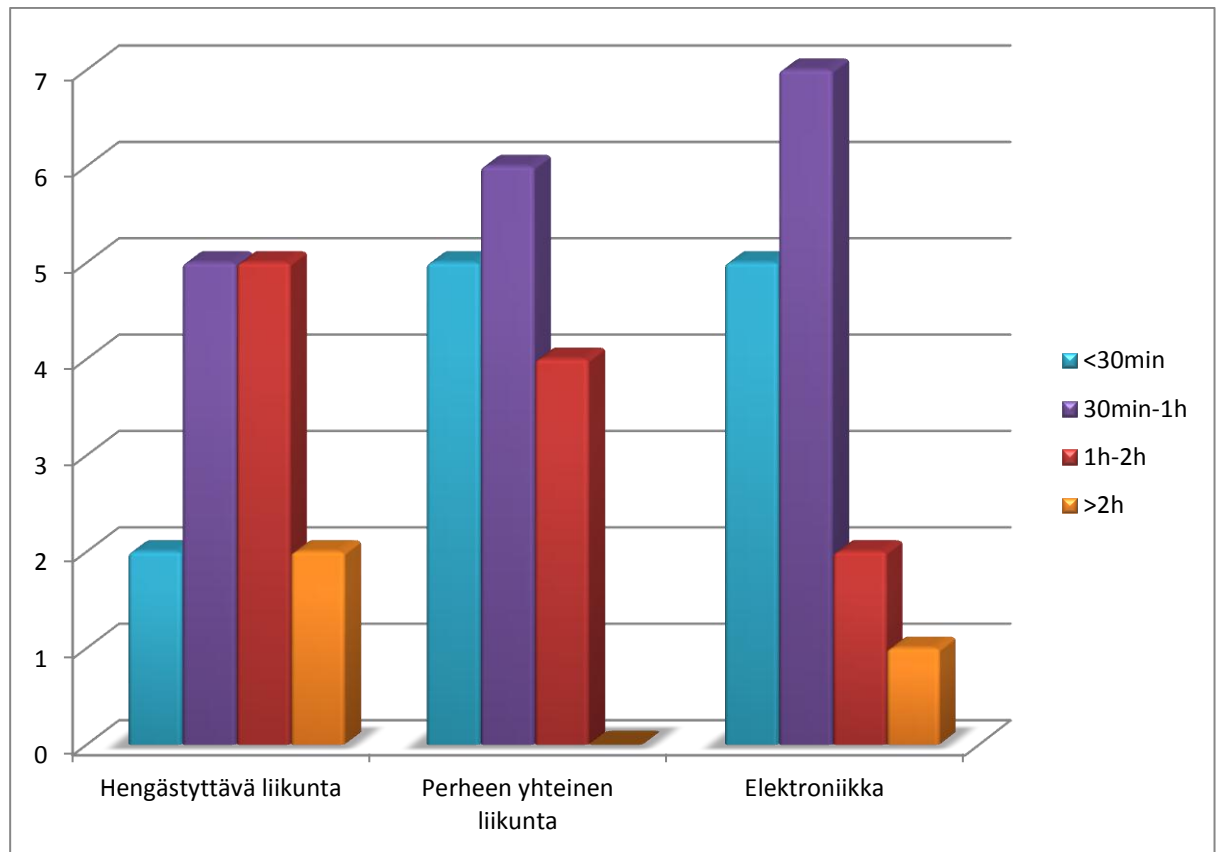
Kuvioissa 1, 2 ja 3 esitämme yhteenvedot kaikista kolmesta ikäluokasta. Näissä kuvioissa ei erotella lapsia hoitopaikan mukaan. Kartoitimme ikäluokittain, kuinka monta tuntia lapsista liikkuu hengästyttävästi, mikä on perheen yhteisen liikunnan määrä sekä kuinka paljon lapsi viettää päivässä aikaa elektroniikkalaitteiden parissa aikaa.

1–2-vuotiailla lapsilla kotona hoidossa ja päivähoidossa olevien hengästyttävän liikunnan määrä ei eronnut toisistaan juuri lainkaan. Perheen yhteiselle liikunnalle jäi enemmän aikaa kotona hoidossa olevilla lapsilla, kuin päivähoidossa olevilla. Kotona hoidossa olevat lapset taas viettivät aikaa enemmän elektroniikkalaitteiden parissa päivähoidossa oleviin lapsiin verrattuna.



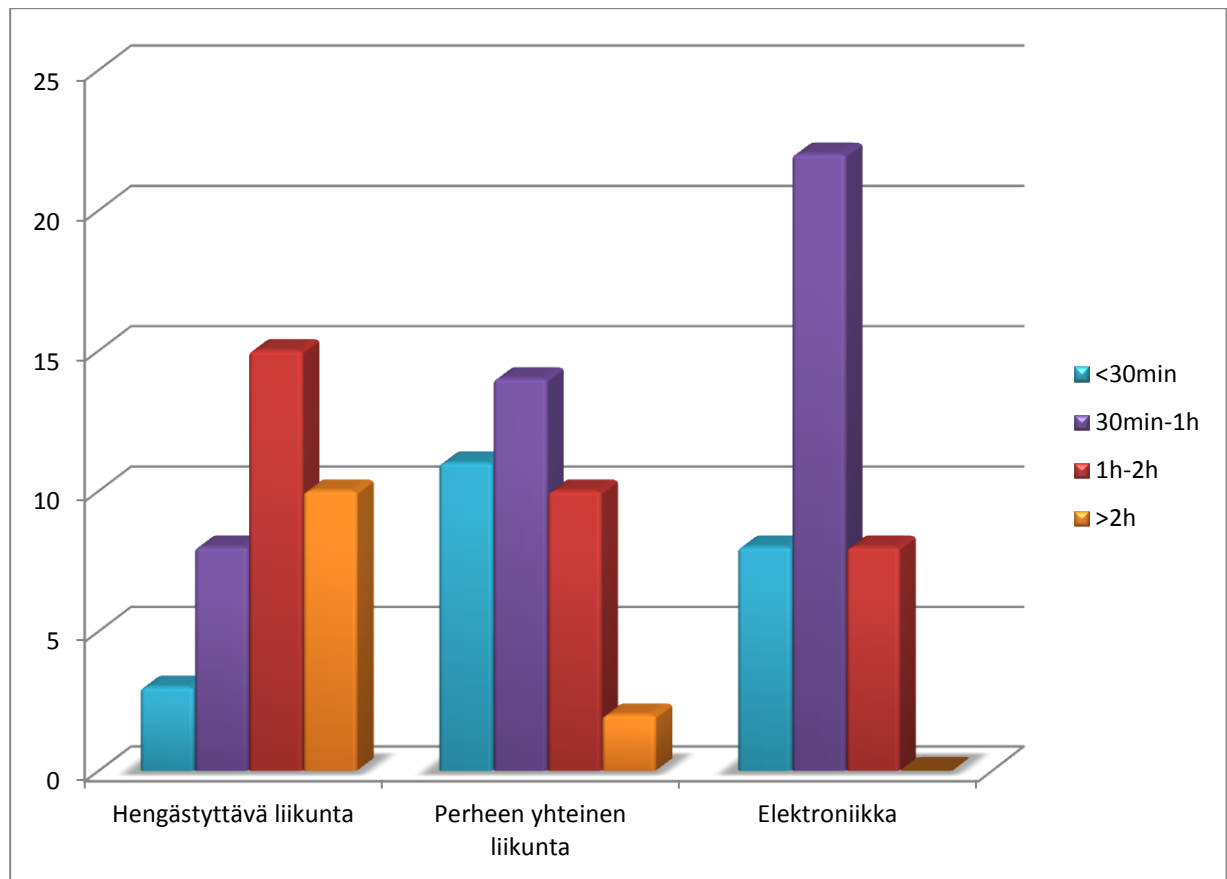
KUVIO 1: Yhteenveto 1–2-vuotiaiden lasten ajasta hengästyttävän liikunnan, perheen yhteisen liikunnan sekä elektroniikkalaitteiden parissa (n=9)

2–4-vuotiaista lapsista päivähoitossa olevat lapset liikkuvat hengästyttävästi enemmän kuin kotona hoidossa olevat. Päivähoitossa olevista lapsista kaikki liikkuvat vähintään puolesta tunnista tuntiin, kun kotona olevista lapsista muutama liikkui hengästyttävästi enintään vain puoli tuntia. Perheen yhteinen liikunta ei juuri eronnut päivähoitossa ja kotona hoidossa olevien lasten arjessa. Aika elektroniikkalaitteiden parissa ei juuri eronnut päivähoitossa tai kotona hoidossa olevien lasten välillä.



KUVIO 2: Yhteenveto 2–4-vuotiaiden lasten ajasta hengästyttävän liikunnan, perheen yhteisen liikunnan sekä elektroniikkalaitteiden parissa (n=15)

4–6-vuotiailla lapsilla kotona hoidossa olevien ja päivähoitossa olevien lasten hengästyttävän liikunnan määrä ei myöskään eroa toisistaan. Perheen yhteiselle liikunnalle jäi hieman enemmän aikaa kotona hoidossa olevilla lapsilla. Päivähoitossa olevat lapset viettivät enemmän aikaa elektroniikkalaitteiden parissa kuin kotona hoidossa olevat lapset. Eroa ei ollut paljoa.



KUVIO 3: Yhteenveto 4–6-vuotiaiden lasten ajasta hengästyttävän liikunnan, perheen yhteisen liikunnan sekä elektroniikkalaitteiden parissa (n=37)

Vastauksista kävi ilmi, että suurin osa 1–6-vuotiaista lapsista liikkui keskimäärin yhdestä kahteen tuntiin päivässä. Vähin määrä lapsista liikkui korkeintaan puoli tuntia päivässä. Perheen yhteiselle liikunnalle suurin osa käytti päivässä aikaa puolesta tunnista tuntiin ja pienin osa perheistä liikkui päivässä yli kaksi tuntia.

1–2-vuotiaiden lasten perheen suosituimpina liikuntamuotoina oli ulkoilu lähes kaikilla vastaajilla, myös vaunuleikit, uinti, juoksu ja leikkipuisto olivat monella. Tämän ikäisille toivottiin enemmän ohjattua liikuntaa Mikkelissä muun muassa vauvajumpaa ja perheliikuntaa.

2–4-vuotiaiden lasten perheen liikuntamuotona oli myös lähes kaikilla vastaajilla ulkoilu ja ulkoleikit. Kävely ja pyöräily olivat myös suosittuja. Tämän ikäisille toivottiin myös enemmän ohjattua ryhmäliikuntaa ja sisäleikkipuistoa.

4–6-vuotiaiden lasten suosituimpia perheen yhteisiä liikuntamuotoja oli ulkoilu, kävely ja pyöräily. Erilaiset pallopelit ja muutenkin erilaiset leikit olivat suosittuja. Mikkeliin toivottiin tämän ikäisille enemmän ohjattua liikuntaa, sisäleikkipuistoa tai sisäliikuntapaikkaa. Mikkelin kaupungilta toivottiin panostusta leikkipuistojen kunnostukseen.

7 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyömme tulosta voidaan pitää reliabelina eli ei-sattumanvaraisena, jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen. Tarkka selostus tutkimuksen kaikista vaiheista lisää luotettavuutta. Tutkimuksen aineiston analyysissä luokittelujen tekeminen on keskeisessä osassa ja tiettyyn luokitteluun päätyminen perustelu on tärkeää. Myös tulosten tulkinnoissa tulisi perustella tehdyt päätelmät. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–233.)

Luotettavuuden arviointi perustuu kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen tarkoitukseen, asetelmaan, otoksen valintaan, analyysiin, tulkintaan, refleksiivisyyteen, eettisiin näkökulmiin ja relevanssiin (Kankkunen ym. 2009, 166).

Luotettavuuskysymykset liittyvät sisällönanalyysissä tutkijaan, aineiston laatuun, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tarkastelun kohteina ovat tutkimuksen totuusarvo, sovellettavuus, pysyvyys ja neutraalius. Sisällönanalyysin luotettavuuden arviointiin kuuluu myös tutkijan osaaminen pelkistää aineistoaan, jolloin aineisto kuvaa mahdollisimman luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. (Janhonen ym. 2001, 36.)

Tutkimuksen on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä ollakseen eettisesti hyvä tutkimus. Lähtökohtana tutkimuksessa on oltava ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisten annetaan päättää itsenäisesti, haluavatko osallistua tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.) Muun muassa Ramoksen (1989) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa tärkeitä eettisiä periaatteita olivat tiedonantajan vapaaehtoisuus, henkilöllisyyden suojaaminen ja luottamuksellisuus. Tiedonantajaa ei myöskään saa vahingoittaa tehdyllä tutkimuksella (Ford & Reutter).

Mikkelin Itäisen neuvolan terveydenhoitajien vastaanotolle tulleiden 1–6-vuotiaiden lasten vanhemmat tai huoltajat saivat vapaaehtoisesti vastata tekemiimme kyselylo-

makkeisiin anonyymeinä eli heidän henkilöllisyytensä pysyi salassa. Kyselylomakkeen alussa mainitsimme käyttävämme aineistoa ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen ja olevamme terveydenhoitajaopiskelijoita.

Tutkimuksessa on otettava huomioon muiden tutkijoiden työt ja saavutukset oikeudenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 24). Käytimme opinnäytetyössämme lähteitä asianmukaisesti eli viittaamalla ja lainaamalla tekstin sisällä sekä merkitsemällä lähteet lähdeluetteloon.

Analysoimme aineistomme tarkasti ottamalla kyselylomakkeet huomioon ja kirjaimella ylös kaikki yksityiskohdat. Kuitenkin yhdessä kyselylomakkeessa yksi vastaaja vastasi kahdesta eri ikäluokkaan kuuluvasta lapsestaan samalle lomakkeelle. Päädyimme luokittelemaan vastaukset molempiin ikäluokkiin olettaen, että lapset liikkuvat samalla tavalla, koska vastauksessa ei lapsien liikunta määrää eritelty. Opinnäytetyön tekijöinä aineiston analysoinnissa meitä oli kaksi ja saimme aikaan samanlaisen tuloksen.

8 POHDINTA

8.1 Tulokset ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kertoa teoriassa lapsiperheestä sekä liikunnan vaikutuksesta lapsen fyysiseen psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Lomakekyselyllä kartoitimme liikunnan määrän lapsen ajankäytöstä ja perheen yhteisen liikunnan ajan. Aikaisemmin (luku 3.2) jo mainitsimme Mäkitervon ja Niemen (2010, 32–33) toteaman tutkimuksessaan, että lasten ajankäyttö riippuu vanhemmista. Tästä syystä halusimme kyselyllämme kartoittaa myös perheen yhteisen liikunnan määrän sekä kuinka vanhemmat huolehtivat lapsensa riittävästä liikunnasta. Muutama vanhempi oli kirjoittanut lomakkeeseen, että itse tulee liikuttua hyvin vähän ja pitäisi näyttää enemmän esimerkkiä. Mielestämme on hyvä asia, että vanhemmatkin heräävät liikunnan tärkeyteen ja heidän rooliinsa lapsensa liikuntakasvattajana.

Opinnäytetyömme aihe on hyvin ajankohtainen. Kuten aikaisemmin olemme opinnäytetyössämme maininneet, lasten ylipaino alkaa olla kasvava ongelma yhteiskunnassamme ja lasten pitkäaikaissairaudet lisääntyvät ylipainon myötä. Lisääntyvät kodin

elektroniikkalaitteet tuntuvat vievän lasten huomiota ulkona leikkimisen ja mielikuvituksen käytön sijaan.

Alle kouluikäiset lapset viettävät nykyään entistä enemmän aikaa tietokoneiden ja videopelien kanssa, ulkona leikkimisen ja liikkumisen sijaan. Lapsen leikki on muuttunut aktiivisesta liikkumisesta istumiseksi pelien tai videoiden äärellä, jolloin liikkuminen jää hyvin vähäiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 7.) Tämän takia koimme tärkeänä kysyä myös lasten elektroniikkalaitteiden parissa käyttämää aikaa, vaikka suoranaisesti se ei liikunnan määrään välttämättä vaikuttaisikaan. Huomasimme vastauksista, että vastaajien mukaan hyvin harva lapsi vietti elektroniikkalaitteiden parissa aikaa yli kaksi tuntia. Suurimmalla osalla lapsista aikaa elektroniikan kanssa kului enintään tunti päivässä, mikä mielestämme on hyvä asia, koska voisi kuvitella että nyky-yhteiskunnassa aikaa kuluisi enemmän. Kankkusen ym. (2009, 158) mukaan tutkittava voi kuitenkin muuttaa käyttäytymistään tietäessään olevansa tutkimuskohdeena. Tällöin kaikkien vastaajien antamat vastaukset eivät välttämättä ole täysin todenmukaisia.

Etenkin kun kyse on pienemmästä lapsesta, vanhemman osuus liikunnan määrässä on merkittävä. Vanhempi antaa lapselle virikkeitä sekä esimerkkiä liikunnasta. Aktiivisilla vanhemmilla on useimmiten myös aktiivisia lapsia. Nyky-yhteiskunnassa ajanpuute ja kiire tuntuvat olevan suuri ongelma ja aiheuttavat liikunnan vähäisyyttä. Kurrin ja Tolvasen (2007, 15, 20) tutkimuksessa käy ilmi, että lapsi tarvitsee liikkuakseen vanhempiaan. Vanhempien mielestä eniten lapsen liikuntaa rajoittavia tekijöitä ovat ajanpuute, lapsen kiinnostuksen puute ja liikunnan kilpailullisuus. Muutaman vastaajan mielestä liikunnan harrastaminen oli vain järjestelykysymys. Kaikkein eniten perheen yhteisiin liikuntaharrastuksiin osallistumista rajoittavia tekijöitä olivat vanhempien mielestä työstä aiheutuvat väsymys ja taloustyöt. Opinnäytetyömme kyselylomakkeissa muutama vanhemmista halusi tuoda esille, että arkisin liikunnalle jäi vähemmän aikaa kuin vapaapäivinä.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan (2005, 10) alle kouluikäinen lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. Kyselylomakkeissa kävi ilmi, että suurin osa lapsista liikkui noin 1–2 tuntia päivässä, joka jää kuitenkin hieman alle suositusmäärän. Pohdimme kyselylomakkeemme selkeyttä tässä kohdassa. Vastaus jää hieman tulkinnanvaraiseksi, voi miettiä että onko kyseessä se riittävä kak-

si tuntia, vai alle. Pohdimme, olisiko kysymyksiä mahdollisesti täytynyt miettiä vielä tarkemmin.

Meillä oli opinnäytetyössämme kaksi tutkimuskysymystä. Saimme hyvät ja selkeät vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Onnistuimme työssämme hyvin ja saimme teoriaosuudesta selkeän, vaikka tietoa aiheestamme oli paljon.

Toimimme suunnitelmamme mukaisesti ja pääsimme opinnäytetyön tavoitteisiin. Yhtenä tavoitteenamme oli herätellä lasten vanhempia liikunnan tärkeydestä, siihen tavoitteeseen pääsemistä emme voineet mitata, mutta tietyistä kyselylomakkeiden kommentteista päätelimme, että pohdintaa vanhemmille aiheesta on herännyt.

8.2 Opinnäytetyön prosessin arviointia

Työn suunnitelmassa suunniteltu teoriapohja osoittautui liian suppeaksi, joten jouduimme työn loppuvaiheessa pohtimaan lisäyksiä opinnäytetyön teoreettiseen viitekehukseen. Siinä vaiheessa lapsiperheen tarkempi käsittely tuntui luontevalta, eikä aihe poikennut huomattavasti opinnäytetyön muista käsiteltävistä aiheista. Yhteistyömme sujui koko opinnäytetyön ajan erittäin hyvin ja pysyimme alkuperäisessä aikataulussamme.

Kyselylomakkeen muodostamiseen käytimme paljon aikaa, pyrimme muodostamaan kyselylomakkeen, joka on selkeä, lyhyt ja helposti tulkittava, jotta vanhempien on helppo ja nopea vastata siihen vastaanoton jälkeen. Muodostimme kyselylomakkeen teoriapohjan perusteella ja testasimme sitä yhdellä kaksivuotiaan lapsen vanhemmalla.

Kysyimme vanhemmilta kyselylomakkeessa heidän lapsensa hengästyttävän liikunnan määrästä. Muutama oli kirjoittanut vastauksen viereen, että pienen lapsen hengästyttäminen on hankala arvioida. Se sai meidät pohtimaan, oliko kysymyksen asettelu oikein ja ymmärsivätkö vanhemmat mitä tarkoitimme hengästyttävällä liikunnalla. Pohdimme, olisiko 1–2-vuotiaiden ikäryhmälle täytynyt tehdä erillinen kyselylomake, jota vanhempien on helpompi tulkita. Saimme kuitenkin erittäin hyviä vastauksia kyselylomakkeellemme, joten päätelimme sen toimivaksi.

Sisällönanalyysissä haasteeksi osoittautui saatujen vastauksien vähäinen määrä. 1–2-vuotiaiden ikäryhmästä vastauksia oli vähän, joten analyysi tapahtui hyvin yksityiskohtaisesti. 4–6-vuotiaiden ikäryhmässä vastauksia oli lähes nelinkertainen määrä 1–2-vuotiaisiin nähden, joten analyysi tapahtui enemmän yleisellä tasolla. Tällöin yksittäisiä vastauksia ei tullut esille. Muutaman kyselylomakkeen kohdalla hylkäsimme jonkun vastauskohdan sen epäselvyyden vuoksi tai koska vanhempi oli jättänyt vastaamatta.

8.3 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheita opinnäytetyöllemme voisi olla opas vanhemmille lasten liikunnasta tai tiedote Mikkelin kaupungin tämänhetkisistä lasten liikuntapalveluista ja niiden kustannuksista. Mahdollisesti voisi selvittää, onko Mikkelin kaupungilla mahdollisuutta panostaa enemmän lasten liikuntamahdollisuuksiin ja onko mahdollista saada enemmän liikuntaryhmiä ja erilaisia liikuntalajimahdollisuuksia Mikkeliin.

LÄHTEET

- Duodecim 2011. Liikunnan vaikutukset elimistöön. WWW-dokumentti.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dia00801 Päivitetty 18.3.2011. Luettu 16.8.2012.
- Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka, Vasankari, Tommi (toim.) 2011. UKK-instituutti. Terveysliikunta. Keuruu: Duodecim.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula 2012. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Janhonen, Sirpa, Nikkonen, Merja (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Jokinen, Kimmo, Saaristo, Kimmo 2006. Suomalainen yhteiskunta. Porvoo: WSOY.
- Jurvanen, Marja-Leena 1998. Mikä on näiden lasten paikka? Sosioemotionaalisesti ongelmallisina pidetyt lapset koulun kynnyksellä. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkimus. Jyväskylän yliopisto. PDF-dokumentti.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10674/1345.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoja. Luettu: 22.11.2012.
- Kainulainen, Essi, Mustikkamaa, Katri, Sandell, Mari 2011. Liikunnan positiiviset vaikutukset alle kouluikäisen lapsen kehitykseen – Terveysnetti. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. PDF-dokumentti.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28760/Katri_Mustikkamaa_Mari_Sandell_Essi_Kainulainen.pdf?sequence=1. Ei päivitystietoja. Luettu: 19.11.2012.
- Kankkunen, Päivi, Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Karinen, Tinja 2009. Liikkuva lapsi. 3-7-vuotiaiden lasten liikuntaa ohjaaville. Opinnäytetyö. Sosiaalialan ko. PDF-dokumentti.
<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6742/Karinen.Tinja.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoja. Luettu: 20.11.2012.
- Karling, Marjo, Ojanen, Tuija, Siven, Tuula, Vihunen, Riitta, Vilén, Marika 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen, Helena, Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-kustannus Oy: Jyväskylä.
- Kierikki-Malinen, Miia 2010. Liian vähän liikkuva lapsi fysioterapeutin asiakkaana. Opinnäytetyö. Fysioterapian koulutusohjelma. PDF-dokumentti.
<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14586/Liian%20vahan%20liikkuva%20lapsi%20fysioterapeutin%20asiakkaana.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoja. Luettu: 14.11.2012.
- Kurri, Marika, Tolvanen, Tiia 2007. ”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä” Vanhempien merkitys lasten liikuntatottumusten muodostumisessa. Opinnäytetyö. Hoitotyön

koulutusohjelma. PDF-dokumentti. <https://ap.mikkeli.iamk.fi/e-opinnayte/opinn200775936.pdf> . Ei päivitystietoja. Luettu: 26.11.2012.

Kyngäs, Helvi, Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* no 1, 4.

Lammi-Taskula, Johanna, Karvonen, Sakari, Ahlström, Salme (toim.) 2009. *Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009*. PDF-dokumentti. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>. Ei päivitystietoja. Luettu: 21.11.2012.

Markevitsch, Christa, Riuttanen, Elina 2011. *Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa. Toimintapäivän suunnittelu ja toteutus. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma*. PDF-dokumentti. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25968/Markevitsch_Christa_Riuttanen_Elina.pdf?sequence=1. Ei päivitystietoja. Luettu: 20.11.2012.

Mäkitervo, Jussi, Niemi, Aleksi 2010. *Lapsiperheiden liikunta nyt ja lähitulevaisuudessa. Pro gradu. Liikuntasuunnittelu ja -hallinto*. PDF-dokumentti. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24717/URN:NBN:fi:juu-201007272365.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoja. Luettu: 26.11.2012.

Pirnes, Katariina 2010. *Fyysinen aktiivisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät 3-8-vuotiailla lapsilla. Pro-gradu. Jyväskylän yliopisto*. PDF-dokumentti. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22977/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201002221269.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoja. Luettu: 23.11.2012.

Rajala, Katja, Haapala, Henna, Kantomaa, Marko, Tammelin, Tuija 2010. *Nuori suomi- tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. LIKES-tutkimuskeskus. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus*. PDF-dokumentti. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu: 26.11.2012.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2005; 17. *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. PDF-dokumentti. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf. Päivitetty 2005. Luettu: 5.11.2012.

Tarhonen, Anu, Viitanen, Jenni 2010. *Alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien näkemyksiä arjesta ja yhdessäolosta. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma*. PDF-dokumentti https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21664/vanhempien_nakemyksia_arjesta_ja_yhdessaolosta.pdf?sequence=2. Ei päivitystietoja. Luettu: 18.11.2012.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2006. *Lasten päivähoito*. WWW-dokumentti. <http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Lapsuusjaperhe/lastenpaivahoito.htm>. Päivitetty: 10.5.2012. Luettu: 21.11.2012.

Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. UKK-instituutti 2006. PDF-dokumentti. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu: 26.11.2012.

Tilastokeskus 2011. Lapsiperheiden määrä tasaisessa laskussa. WWW-dokumentti. http://www.stat.fi/til/perh/2010/02/perh_2010_02_2011-11-30_kat_003_fi.html. Päivitetty 30.11.2011. Luettu 21.11.2012.

Tyrvänen, Maija 2010. Terveystieteiden käsityksiä lasten painonhallinnasta satakunnan alueen neuvoloissa. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. PDF-dokumentti.

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19340/2010_samk_tyrvanen_maija.pdf?sequence=1. Ei päivitystietoja. Luettu: 26.11.2012.

Ugaste, Aino 2005. The Child's Play World at Home and the Mother's Role in the Play. Jyväskylä studies in education, Psychology and social research 259. University of Jyväskylä.

Vilén, Marika, Vihunen, Riitta, Vartiainen, Jari, Siven, Tuula, Neuvonen, Sohvi, Kurvinen, Auli 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

TAULUKKO 1: Aikaisemmin tehdyt aiheeseen liittyvät tutkimukset.

Tutkimuksen tiedot	Tutkimusmenetelmä	Keskeiset tutkimustulokset
Jurvanen, Marja-Leena 1998. Mikä on näiden lasten paikka? Sosioemotionaalisesti ongelmallisina pidetyt lapset koulun kynnyksellä. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.	Kvalitatiivinen teemahaastattelu.	Lasta, jota pidetään sosioemotionaalisesti ongelmallisena, kuvataan itseluottamuksen puutteella, vaikeilla kaverisuhteilla ja erilaisina käyttäytymisongelmina. Eri viranomaisten keskinäinen yhteistyö ja vanhempien tuki koulunsiirtymäprosessin vaiheissa luovat parhaat mahdolliset lähtökohdat koulun aloittamiselle.
Kainulainen, Essi, Mustikkamaa, Katri, Sandell, Mari 2011. Liikunnan positiiviset vaikutukset alle kouluikäisen lapsen kehitykseen - Terveystieteen Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystieteen opettaja.	Toiminnallinen.	Verkkosivut Turun ammattikorkeakoulun Terveystieteen opinnäytetyöstä liikunnan positiivisista vaikutuksista alle kouluikäisen lapsen kehitykseen. Vanhempien tietoisuuden lisääminen liikunnan hyvistä vaikutuksista lapsuudessa.
Karinen, Tinja 2009. Liikkuva lapsi. 3-7-vuotiaiden lasten liikuntaa ohjaaville. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma.	Kehittämistyö teorian ja henkilökohtaisen osaamisen pohjalta.	Tuotos eli ohjaajan opas pyrkii viemään lasten liikunta- tai harrastustoimintaa ja sen suunnittelua lähemmäs lasta. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ymmärtäminen ja toimiminen lapsen etujen mukaisesti.

<p>Kierikki-Malinen, Miia 2010. Liian vähän liikkuva lapsi fysioterapeutin asiakkaana. Lasten lihavuuden hoitoon liittyvän liikuntaohjauksen mallin kehittäminen Itä-Savon sairaanhoitopiirissä. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen. Fysioterapian koulutusohjelma.</p>	<p>Kehittämistyö. Puoli strukturoitu haastattelu.</p>	<p>Liikuntaohjaukselle syntyi hyväksyttävä viitekehys ja lähestymistapa.</p>
<p>Kurri, Marika., Tolvanen, Tiia 2007. "Mitä isot edellä, sitä pienet perässä" Vanhempien merkitys lasten liikuntatutumusten muodostumisessa. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma.</p>	<p>Kvantitatiivinen. Puoli strukturoitu kyselylomake.</p>	<p>Yli puolet lapsista liikkuu liikuntasuosittelun mukaisesti. Vanhempien mielestä heidän lapsensa liikkuvat pääosin riittävästi. Valtaosa vanhemmista on jollain tavoin mukana lapsensa liikuntaharrastuksessa, kuten kuljetuksessa. Vanhemman osallistumista yhteiseen liikuntaan rajoittaviksi tekijöiksi vanhemmat luokittelevat työstä aiheutuvan väsymyksen ja taloustyöt. Yli puolet vanhemmista haluaisi lisätietoa lasten liikunnasta, erityisesti eri lajeista.</p>
<p>Markevitsch, Christa, Ruuttanen, Elina 2011. Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa. Toimintapäivän suunnittelu ja toteutus. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma.</p>	<p>Toiminnallinen eli produktio.</p>	<p>Opinnäytetyö vahvistaa käsitystä siitä, että liikunnan aloittaminen lapsuudessa tukee lapsen kehitystä monipuolisesti. Lapsen liikunnallisen toiminnan tukeminen on tärkeää, sillä lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa kannustaa liikunnan harrastamiseen myöhemmissäkin ikävaiheissa.</p>

<p>Mäkitervo, Jussi, Niemi, Aleks 2010. Lapsiperheiden liikunta nyt ja lähitulevaisuudessa. Delfoi-tutkimus lapsiperheen jokaisen yksilön liikuntatarpeisiin vastaavan yksityisen sektorin sisäliikuntapaikan kysynnästä ja rakenteesta. Pro gradu-tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.</p>	<p>Delfoi-metodi eli asiantuntijamenetelmä, jossa eri alojen asiantuntijat kertovat näkemyksensä tulevaisuuden kehityssuunnista.</p>	<p>Lapsiperheille ei ole riittävästi tarjolla koko perheelle suunnattuja liikuntapalveluja. Näin ollen vanhemmat turvaavat lastensa liikunnan jättäen omasta kunnostaan huolehtimisen taka-alalle.</p>
<p>Nupponen, Ritva. UKK-instituutti 2006. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. Artikkelit: Terveellinen syöminen, liikkuminen ja lihavuuden ehkäisy vanhempien ja lasten silmin.</p>	<p>Ryhmäkeskustelut Australialaisen alakoulun oppilaille ja vanhemmille. Sisällönanalyysit ryhmäkeskusteluista.</p>	<p>Lapsilla sekä vanhemmilla oli yleisesti tietoa ruokien terveellisyydestä ja fyysisen aktiivisuuden hyödyistä. Tiedoissa ja toiminnassa on ristiriitaa.</p>
<p>Pirnes, Katariina 2010. Fyysinen aktiivisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät 3-8-vuotiailla lapsilla. Fysioterapian Pro gradu-tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.</p>	<p>Kvantitatiivinen kyselytutkimus.</p>	<p>Riittävästi fyysisesti aktiivisia lapsia on tutkimuksen mukaan 91 %. Lapset ovat fyysisesti enemmän aktiivisia viikonloppuisin kuin arkisin. Suurin osa viettää päivittäin elektroniikkalaitteiden parissa 2 tuntia tai enemmän.</p>
<p>Rajala, Katja, Haapala, Henna, Kantomaa, Marko, Tamelin, Tuija. LIKES-tutkimuskeskus 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi-hanke. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus.</p>	<p>Tutkimuskatsaus jo olemassa olevasta tiedosta. Tiedot perustuvat Suomessa tehtyihin väestötason poikkileikkaustutkimuksiin ja suomalaisiin liikuntasuosituksiin sekä kansainvälisiin katsausjulkaisuihin.</p>	<p>Yli puolet nuorista liikkuu liian vähän. Lapsena opittua liikkumaton elämäntapaa on vaikea muuttaa. Lapset ottavat liikkumisen mallin vanhemmiltaan. Liikunnalliset iltapäiväkerhot lisäävät lasten liikuntaa. Lasten ja nuorten liikunnasta sekä interventioiden vaikutuksista tarvitaan lisää tietoa.</p>
<p>Tarhonen, Anu, Viitanen, Jenni 2010. Alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien näkemyksiä arjesta ja yhdessäolosta. Uuden sisällön kehittäminen Mannerheimin lastensuojelu-</p>	<p>Kvalitatiivinen. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.</p>	<p>Yhteiskunnan asettamat haasteet vanhemmille vaikuttavat arkeen. Arkea hankaloittavat työ ja kiire. Odotuksia asetetaan vanhemmu-</p>

<p>liiton vapaaehtoisvoimin toteutettavaan lapsi- ja perhe-toimintaan. Opinnäytetyö. Sosiaalian koulutusohjelma.</p>		<p>teen, parisuhteeseen, oman hyvinvoinnin ylläpitoon sekä lapsen hoitoon. Vanhempien läsnäolo tukee perheen hyvinvointia ja mahdollistaa lapsen näkökulman huomioon.</p>
<p>Tyrvänen, Maija 2010. Terveystyöntekijien käsityksiä lasten painonhallinnasta satukunnan alueen neuvoloissa. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Sähköinen kyselylomake.</p>	<p>Terveystyöntekijien työmenetelmät ovat jokseenkin puutteelliset ja lastenneuvolan lasten painonhallintatyöhön suunnatut resurssit ovat riittämättömät. Terveystyöntekijöille olisi hyvä järjestää täydennyskoulutusta lasten painonhallinnasta.</p>
<p>Ugaste, Aino 2005. The child's play world at home and the mothers' role in the play. Jyväskylä studies in education, Psychology and social research 259. University of Jyväskylä.</p>	<p>Puoli strukturoitu haastattelu.</p>	<p>Lapsen leikkimaailman on havaittu olevan yhteydessä lapsen jokapäiväiseen elämään, leikki mahdollisuuksiin ja äidin tukeen leikissä tai leikin aikana. Tulokset osoittavat, erilaisten roolien tärkeyttä, joita aikuiset muodostavat lasten leikkimaailmassa.</p>

KYSELYLOMAKE

Kyselylomake on tarkoitettu ainoastaan Mikkelin ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyöhön. Vastaajat säilyvät anonyymeinä.



1. Minkä ikäinen lapsenne on?

- 1-2 -vuotias
- 2-4 -vuotias
- 4-6 -vuotias

2. Onko lapsenne

- Päivähoidossa
- Hoidossa kotona?
- Muu? Missä? _____

3. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne harrastaa liikuntaa, joka hengästyttää?

- 0-30min
- 30min-1 tunti
- 1-2 tuntia
- yli kaksi tuntia

4. Kuinka huolehditte, että lapsenne saa vähintään 2h reipasta liikuntaa päivässä? (yhdessä ulkoilu ym.)

5. Kuinka monta tuntia tai minuuttia päivässä käytätte perheen yhteiselle liikunnalle?

- 0-30min
- 30min-1 tunti
- 1-2 tuntia
- yli kaksi tuntia

Millaista liikuntaa?

6. Kuinka monta tuntia tai minuuttia päivässä lapsenne viettää aikaa elektroniikkalaitteiden parissa? (Tietokone, televisio, pelikonsolit)

- 0-30min
- 30min-1 tunti
- 1-2 tuntia
- yli kaksi tuntia

7. Minkälaisia liikuntapalveluja toivoisitte Mikkelisä lapsille olevan enemmän vai onko niitä riittävästi? (Esim. ohjattu liikunta, leikkipuistot, uintimahdollisuudet ym.)

KITOS VASTAUKSESTANNE!



OPINNÄYTETYÖN TYÖELÄMÄOHJAAJAN ELI MENTORIN LAUSUNTO

Toimeksiantaja: Mikkeli kaupunki, Itäinen neuvola

Opiskelijat: Anni Liukkonen ja Saara Mondillo

Koulutusohjelma: Terveystieteiden koulutusohjelma

Opinnäytetyön aihe: Liikunta lapsiperheen arjessa

Toimeksiantajan työelämäohjaajana eli mentorina annan lausunnon opinnäytetyöstä seuraavista osa-alueista:

Tavoitteiden saavuttaminen

Selkeä, ytimekäs opinnäytetyö lapsiperheen liikunnasta arjessa

Tulosten käyttökelpoisuus

Luotettava ja näyttöön perustuva, koska käytetty uusinta suomalaista alan kirjallisuutta ja tutkimuksia. Teoriatietojen pohjalta tehty kyselylomake 1-6 -vuotiaiden lasten vanhemmille

Kehittämisen hallinta

Opiskelijat omaksuneet riittävän laaja-alaisen lähdetiedoston ja tehneet selkeän opinnäytetyön ja lisäksi kyselylomakkeella kartoittaneet Mikkelin kaupungin Itäisen neuvolan 1-6-vuotiaiden lasten liikuntaa lapsiperheen arjessa

Opinnäytetyön merkitys organisaatiolle

Neuvolan terveydenhoitaja voi käyttää työssään opinnäytetyötä liikuntaneuvonnan tukena ohjattaessa asiakkaita. Tällaista opinnäytetyötä ei ole aikaisemmin tehty Mikkelin neuvoloissa

Päiväys ja työelämäohjaajan / mentorin allekirjoitus

20 / 12 2012 Eija Leppänen