

Maria Nöjd & Marika Zerni

**ALAKOULULAISTEN FYYSISEN
AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN
DIGITAALISEN MATERIAALIN AVULLA**
Kahden videon tuottaminen Kotkan
kouluterveydenhuollon käyttöön

Opinnäytetyö
Terveysala

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Maria Nöjd & Marika Zerni	Terveydenhoitaja (AMK)	Joulukuu 2018
Opinnäytetyön nimi		45 sivua 10 liitesivua
Alakoululaisten fyysisen aktiivisuuden edistäminen digitaalisen materiaalin avulla Kahden videon tuottaminen Kotkan kouluterveydenhuollon käyttöön		
Toimeksiantaja		
Kotkan kaupunki, perhepalvelut		
Ohjaaja		
Sari Engelhardt		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Kotkan kaupungin alakoulujen kouluterveydenhuollon käyttöön kaksi videota, jotka edistävät 1.–6.-luokkalaisten koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Huoltajille suunnatun videon tavoitteena oli herätellä huoltajia ymmärtämään oma vaikutuksensa lasten liikunnallisuuteen ja korostaa arkiliikunnan merkitystä lapsen terveydelle ja oppimiselle. Tavoitteena oli myös herätellä ja vahvistaa huoltajien ajatuksia siitä, että lapsena opitut liikuntatottumukset ovat eduksi myöhemmällä iällä. Koululaisille suunnatun videon tavoitteena oli motivoida koululaisia liikkumaan aktiivisesti koulumatkoilla, välitunneilla ja vapaa-ajalla.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistutkimuksena. Tutkimustiedon hankinnassa käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jonka avulla etsittiin tietoa siitä, mikä motivoi lapsia liikkumaan, mitkä tekijät vaikuttavat lasten liikunta-aktiivisuuteen ja millaista liikuntaa lapset mielellään harrastavat. Kirjallisuuskatsauksen aineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoja mukaillen. Videoiden käsikirjoitukset tehtiin kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta. Videot julkaistiin YouTube-palvelussa internetissä, missä ne ovat kenen tahansa katsottavissa.</p> <p>Tutkimustulokset osoittivat, että positiivinen liikuntailmapiiri tukee lasten fyysistä aktiivisuutta. Huoltajien liikunnallinen esimerkki sekä myönteinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan edistää lapsen liikunnallisuutta. Yhdessä huoltajien kanssa liikkuminen on pienelle lapselle tärkeää. Myöhemmällä iällä kavereiden merkitys korostuu ja usea lapsi kokeekin, että hauskanpito yhdessä kavereiden kanssa on keskeisin syy liikkumiselle. Lapsi liikkuu, koska se on hauskaa ja koska se on vertaisten kanssa tehtävää toimintaa. Joissakin tutkimuksissa hieman vanhemmat lapset nostivat esille myös liikunnan terveysvaikutukset. Alakoululaisten suosikkiliikuntalajeja ovat perinteiset liikkumisen tavat, kuten ulkoilu, pyöräily ja jalkapallon pelaaminen.</p>		
Asiasanat		
Koululaiset, alakoulu, fyysinen aktiivisuus, arkiliikunta, video		

Authors	Degree	Time
Maria Nöjd & Marika Zerni	Bachelor of Health Care	December 2018
Thesis title		45 pages 10 pages of appendices
Increasing elementary pupils' physical activity by digital material Producing two videos for school health care in Kotka		
Commissioned by		
City of Kotka, Family Services		
Supervisor		
Sari Engelhardt		
Abstract		
<p>The objective of the thesis was to produce two videos with an aim to increase elementary pupils' (grades 1st–6th, age about 7–12 years) physical activity. One video was made for guardians and one for pupils. The purpose of the video designed for guardians was to awaken them to realize their own importance increasing children's physical activity and to emphasize that physical activity has a positive effect on pupils' health but also on success at school. The purpose of the video designed for pupils was to motivate them to be physically active on the way to school, during breaks and on one's leisure time. The videos were produced for the use of school health care in Kotka, but they are also available on YouTube.</p> <p>The thesis was carried out as a design research. A narrative literature review was first made to research which factors have an effect on children's physical activity, what motivates children to be physically more active and which kinds of sports children preferably do. To analyze the data the applied form of content analysis was used. Video manuscripts were written based on the results of the literature review. In this thesis the impressiveness of the videos was not researched, but the school nurses in Kotka might utilize the videos in the physical examinations.</p> <p>The results showed that a positive ambience of doing sports supports pupil's physical activity. When guardians have a positive attitude towards physical activity, are physically active themselves and when they do sports with their children it increases children's physical activity. As the child grows, the peers become more important and have a big importance on the child's physical activity. Another significant purpose to exercise is to have fun. Elementary pupils in Finland prefer the usual ways of sports such as outdoor recreation, cycling and playing football.</p>		
Keywords		
pupils, lower comprehensive school, physical activity, everyday exercise, video		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TUTKIVA KEHITTÄMINEN JA YHTEISTYÖTAHO.....	6
3	FYYSINEN AKTIIVISUUS	8
3.1	Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrittely	8
3.2	Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille	10
3.3	Fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimiselle.....	11
3.4	Koululaisten fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	13
3.5	Fyysisen toimintakyvyn ja terveyden arviointi	14
3.6	Koululaisten liikuntatottumukset.....	16
3.7	Koulun rooli liikunnan edistäjänä	16
4	KIRJALLISUUSKATSAUS VIDEOIDEN LAATIMISEN TUKENA	17
5	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET.....	20
5.1	Liikuntaan motivoivat tekijät	21
5.2	Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät	23
5.3	Lasten mieluisimmat liikuntaharrastukset	29
5.4	Huoltajiin vaikuttaminen intervention avulla	30
6	VIDEOIDEN LAATIMINEN	32
6.1	Videon tekemisen työvaiheet ja erilaiset kerrontatavat	32
6.2	Opinnäytetyövideoiden toteutus.....	34
7	POHDINTA.....	35
	LÄHTEET.....	39

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Kuvaus- ja videointiluvat

Liite 3. Videoiden käsikirjoitukset

1 JOHDANTO

Nyky-yhteiskunnassa on sellaisia rakennetekijöitä kuten kehittynyt teknologia ja autossa istuminen, jotka aikaansaavat sen, ettei lasten ja nuorten tarvitse kotien arjessa juurikaan omalla lihasvoimalla liikkua. Nykyaikaisen länsimaisen yhteiskunnan toimintaympäristö ei suosi arjen liikkumista. Se synnyttää ristiriidan liikunnallisia arvoja korostavan kasvatuksen ja arjen todellisuuden välille. (Ilmanen 2013, 58–59.)

Kaikkien kouluikäisten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä ikätasoon parhaiten soveltuvalla tavalla. Tarkemmin määriteltynä 7–12-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1½–2 tuntia päivässä. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia vuorokaudessa. (Heinonen ym. 2008, 18.) Tällä hetkellä valtaosa suomalaisista lapsista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän (Linkoheimo & Prami 2017, 50). On ennakoitu, että nykypäivän lapset elävät lyhyemmän ja sairaamman elämän kuin vanhempansa. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana koululaisten kestävyyskunto on heikentynyt ja samalla lasten ylipaino on lisääntynyt. (Finne 2017, 10, 34.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kaksi videota, jotka edistävät alakouluikäisten fyysistä aktiivisuutta. Videoiden käsikirjoitukset tehtiin liikunta-suositusten ja kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta. Kirjallisuuskatsauksen avulla etsittiin vastauksia siihen, mitkä asiat vaikuttavat lasten liikunta-aktiivisuuteen, motivaatioon ja minkälaista liikuntaa lapset mieluiten harrastavat.

Vanhempien kannustuksella on merkitystä lasten aktiivisessa kulkemisessa; lapsia tulee kannustaa kulkemaan kävellen tai pyörällä kouluun, kavereiden luokse ja harrastuksiin. Pienillä lapsilla perheen merkitys liikkumisen tukena on suuri, iän myötä kavereiden merkitys kasvaa. Esimerkkinä oleminen, kannustaminen ja lasten liikkumisen mahdollistaminen on vanhempien rooli. Kavereiden rooli voi olla estävä tai motivoiva. (Aira ym. 2016, 11–12.)

Videot ovat kaikkien katseltavissa YouTubessa, mutta niiden tarkoitus on olla Kotkan alakoulujen kouluterveydenhuollon työvälineinä. Kouluterveydenhoitaja tapaa koulunsa oppilaat vuosittain, joten hänellä on keskeinen rooli lasten terveystottumusten kartoittamisessa, tiedon antamisessa ja motivoinnissa.

2 TUTKIVA KEHITTÄMINEN JA YHTEISTYÖTAHO

Kehittämistutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä muutokseen ja tuottaa toimivia käytännön ratkaisuja (Kananen 2012, 19; Kananen 2015a, 33). Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa toimiva eli tässä yhteydessä vaikuttava käytännön ratkaisu eli video. Kehittämistutkimus tai tutkiva kehittäminen on joukko eri tutkimusmenetelmiä, joita käytetään tilanteen ja kehittämiskohteen mukaan. Kehittämistutkimuksessa yhdistyvät kvalitatiiviset ja kvantitatiiviset menetelmät. Kehittämistutkimus vaatii aina taustalleen teoretietoa. (Heikkilä ym. 2008, 23; Kananen 2012, 19.) Ennen opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen tekemistä oli tärkeää lukea aiheeseen liittyvää teoretietoa. Opinnäytetyö ei ole opinnäytetyö, jos siinä ei ole tutkimuksellista otetta (Kananen 2012, 20). Opinnäytetyömme tutkimuksellisuus tulee kirjallisuuskatsauksen osuudesta. Tutkiva kehittäminen voidaan ymmärtää työskentelytavaksi, jossa kehittämiseen yhdistyy tutkimus, tutkimustieto tai tiedon tavoittelu (Heikkilä ym. 2008, 23). Opinnäytetyövideomme ovat kehittämistä, joiden tekemiseksi tarvitsimme tutkimustietoa.

Kehittämistutkimuksessa kohteena on prosessi, toiminto, asiantila tai tuote (Kananen 2012, 21). Tämän opinnäytetyön kohteena oli tuottaa tuote, videot. Oleellisia ovat myös ne toimenpiteet, joilla pyritään saamaan aikaiseksi muutos kohteessa (Kananen 2012, 21). Kirjallisuuskatsauksen avulla pyrimme löytämään juuri niitä tietoja, joita soveltamalla saamme tehtyä videoista vaikuttavia. Kehittämistutkimukseen kuuluu tavoitteiden asettelu ja muutoksen seuraaminen (Kananen 2012, 23). Muutoksen seuraaminen puuttuu työstämme, sillä opinnäytetyön laajuus 15 opintopistettä ei ole tarpeeksi laaja siihen, että kirjallisuuskatsauksen ja videoiden tekemisen lisäksi olisimme vielä voineet arvioida videoiden vaikuttavuutta.

Tämän kehittämistehtävän tavoitteena oli:

1. Tehdä kaksi alakoululaisten liikkumista edistävää videota.
2. Lisätä (kotkalaisten) alakoululaisten fyysistä aktiivisuutta videoiden avulla.

Opinnäytetyön tilaaja on Kotkan kaupungin perhepalveluiden kouluterveydenhuolto. Kouluterveydenhuollon tarkoituksena on edistää koululaisten mahdollisimman tervettä kasvua ja kehitystä sekä kouluyhteisön terveyttä ja turvallisuutta. Kouluterveydenhuolto on maksutonta, ja se on tarkoitettu peruskouluikäisille. Lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat kuuluvat opiskeluterveydenhuollon piiriin. Jokaisella koululla on nimetty oma terveydenhoitaja ja lääkäri. Kouluterveydenhuolto on kiinteää yhteistyötä opettajien, koulukuraattorien ja -psykologien kanssa. Toiminta on oppilas- ja opiskelijahuoltolain ohjaamaa. (Kouluterveydenhuolto s.a.)

Yhteisellä keskustelulla perhepalveluiden koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluesimiehen kanssa syntyi idea tuottaa video tai useampi video Kotkan kouluterveydenhuollon käyttöön alakouluissa esitettäväksi. Aluksi ehdotimme työn tilaajalle jonkinlaisen paperisen esitteen tuottamista, mutta koska nykyään pyritään eroon paperisista esitteistä ja opetus- ja ohjausmateriaali menee yhä enemmän digitaalisten toteutusten suuntaan, oli videon/videoiden tekeminen järkevä ajatus. Videoita on tarkoitus esittää huoltajailloissa ja kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää videoita terveystarkastuksissa. Videot julkaistaan YouTubessa ja tekijänoikeudet jäävät opinnäytetyön tekijöille. Videoista laetaan linkit Kotkan kouluterveydenhuollon internet-sivuille. Kotkan kaupungin sosiaali- ja terveystalvet siirtyvät 1.1.2019 Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalvetuiden kuntayhtymälle, josta käytetään nimeä Kymsote (Heikura 2018). Olemme antaneet suullisen luvan siihen, että opinnäytetyövideomme ovat Kymsoten käytettävissä ja videoiden linkit voi laittaa Kymsoten internet-sivuille.

Kotka on Kaakkois-Suomessa sijaitseva kaupunki, jonka väkiluku vuoden 2017 lopussa oli 53 539. Samana vuonna 7–14-vuotiaita lapsia oli Kotkassa 4 169. (Tilastotietoja Kotkasta s.a.).

3 FYYSINEN AKTIIVISUUS

3.1 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrittely

Fyysisellä aktiivisuudella (fyysinen aktiivisuus = physical activity) tarkoitetaan lihasten tahdonalaista, energian kulutusta lisäävää, yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa (Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä 2015). Kaikki toiminta, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen, tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta. Jokapäiväinen, monipuolinen fyysinen aktiivisuus tukee tervettä kasvua ja kehitystä. (Fyysinen aktiivisuus s.a.)

Liikunnalla (liikunta = physical exercise) tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan syiden ja vaikutusten takia (Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä 2015). Liikunta perustuu tahtoon; se on hermoston ohjaamaa, lihasten energian kulutusta lisäävää toimintaa. Liikunnalla pyritään tavoitteisiin, jotka ovat ennalta asetettuja, sekä asetettuja tavoitteita palveleviin liikesuorituksiin. Liikuntaa voidaan tarkastella tavan, määrän, keston, toistuvuuden ja kuormittavuuden näkökulmista. (Kantomaa ym. 2018, 11.) Yksi tapa määritellä liikuntaa on jakaa se terveysliikuntaan ja kuntoliikuntaan. Terveysliikunta pitää yllä terveyttä, kuntoliikunta puolestaan on terveyttä edistävää sekä kuntoa kohottavaa. Liikunnan aloittelijan kohdalla terveysliikunta on kuitenkin myös kuntoa kohottavaa. (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016.)

Terveysliikunta on päivittäisiä askareita, kuten kodin sisä- ja ulkotöitä, porraskävelyä, liikkumista luonnossa ja esimerkiksi työ- tai koulumatkaliikuntaa jalkaisin, polkupyörällä tai muulla lihasvoimin liikkuvalla laitteella. Terveysliikunnan katsotaan kuormittavan kevyesti tai vähän rasittavasti. (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016.) Terveysliikunnalla saavutetaan terveyttä ilman, että liikunnasta koituisi mitään terveydellistä haittaa harrastajalleen. Säännöllisyys, jatkuvuus ja kohtuullinen kuormittavuus ovat terveysliikunnan tunnuspiirteitä. Koko elämän jatkuva liikuntaharrastus on yksi terveysliikunnan päätaivoitteista. (Segercrants 2010.)

Kuntoliikunta kohentaa kuntoa eri tavoin riippuen liikuntamuodosta. Kuntoliikukumiseen lasketaan terveysliikunta ja lisäksi vähän rasittavampi liikunta, jota

tulisi harrastaa kahdesta kolmeen kertaan viikossa. (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016.) Erilaiset pihaleikit ja -pelit, pallopelit, uinti, hiihto, juoksu ja pyörätuolilla kelaaminen ovat kuntoliikuntaa, mitä voi toteuttaa kohtuu- tai korkeatehoisesti, lyhyt- tai pitkäkestoisesti (Heinonen ym. 2008, 19–20).

Hengitys- ja verenkiertoelimistöä kehittävää eli aerobista liikuntaa on hengästyttävä liikunta. Esimerkkejä tästä ovat reipasvauhtinen kävely, hyppynarulla hyppiminen, juoksu, reipas pyöräily tai muu hengästymistä aiheuttava liikuntamuoto. Lihaskuntoa kehittävä kuntoliikunta on esimerkiksi voimistelua, loikkimista, roikkumista, kiipeilyä puissa tai leikki- ja liikuntapaikkojen erilaisissa kiipeilytelineissä. Kuntoliikkuja saavuttaa parhaan tuloksen tekemällä molempia, eli liikkumalla aerobisesti kehittäen hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä kuormittaen lihaksiaan. (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016.)

Jokaiseen päivään tulisi sisältyä omaehtoista liikuntaa, mikä koostuu useista lyhyistä liikkumisen hetkistä. Omaehtoinen liikunta toteutuu omasta halusta ja sen laatu riippuu mielenkiinnosta sekä mahdollisuuksista. Omaehtoista liikuntaa harrastetaan yksin tai yhdessä muiden kanssa. Ohjattu liikunta tapahtuu ulkopuolisen valvonnassa tai ohjauksessa. Koulut, liikuntakerhot ja järjestöt ja seurat tarjoavat ohjattua liikuntaa erilaisissa ympäristöissä. Ohjattu liikunta usein aktivoi myös runsaampaan omaehtoiseen liikuntaan sekä luo hyvän pohjan elinikäiselle liikkuvalla elämäntavalle. (Ohjattu ja omaehtoinen liikunta s.a.)

Yhdessä perheen kanssa liikkuminen, touhuilu ja ulkoileminen ovat arkielämään kuuluvia tärkeitä valintoja, jotka auttavat lasta ajattelemaan liikunnan olevan luontainen osa päivittäistä elämää. Liikkuminen yhdessä on samanlaisesti perheenjäsenten välistä jatkuvaa vuorovaikutusta. Liikkuminen yhdessä opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja, ohjaa ymmärtämään erilaisuutta sekä antaa esimerkkiä myönteisestä suhtautumisesta muihin liikkujiin ja erilaisiin liikuntatapoihin. (Sääkslahti 2016, 14–15.)

Huoltajien arvot, asenteet ja terveystottumukset heijastuvat lapsiin. Lapset ovat hyviä mallioppijoita ja sen tähden aikuisen elämäntavoilla on merkitystä

lasten valintoihin ja tottumuksiin liikunnankin suhteen. (Palomäki ym. 2016, 41–45.) Jos lapsella on jo jokin liikuntaharrastus, voi vanhempi toimia esimerkkinä ja lähteä itse lenkille lapsen ohjattujen treenien aikana (Hirsimäki 2018).

3.2 Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille

Liikunnalla on iso merkitys alakouluikäisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä sekä ylläpitämisessä. Liikunnan vaikutukset ovat hyvin monimuotoisia. Liikunnalla on myönteinen vaikutus motorisiin taitoihin, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä oppimiseen, tietotaitoihin ja koulumenestykseen. (Syväoja ym. 2012, 5–6.)

Jokainen ihminen määrittelee terveyden omalla tavallaan. Henkilön oma kokemus terveydestään voi poiketa paljonkin lääkärin arviosta. Henkilö saattaa kokea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisi vammoja tai toiminnan vajetta. Ihmisen henkilökohtaisella arvomaailmalla ja asenteilla on vaikutusta terveyden kokemiseen. Terveys on alati vaihtuva tila, mihin vaikuttavat sairaudet sekä fyysinen elinympäristö sosiaalinen tilanne mukaan lukien. Omilla päivittäisillä valinnoillaan ihmiset vaikuttavat omaan terveyteensä. Mitä parempi ote ihmisellä on elämästään, sitä paremmaksi hän kokee terveytensä ja päinvastoin. (Huttunen 2015.)

Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyn mukaan 93 % koko maan perusopetuksen 4. ja 5.-luokkalaisista koki terveydentilansa erittäin tai melko hyväksi. Vastavaa luku kotkalaisilla saman ikäisillä oli 92,1 %. Keskimertaisesti terveydentilansa koki koko maassa 6,3 % ja Kotkassa 6,7 %. Melko tai erittäin huonoksi terveydentilansa koko maassa koki 0,7 % ja vastaava luku kotkalaisilla kyselyyn vastanneilla oli 1,2 %. (Kouluterveyskyselyn tulokset 2017a.)

Tällä hetkellä valtaosa suomalaisista lapsista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (Linkoheimo & Prami 2017, 50). Liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistattomat nykyisen tutkimustiedon mukaan (Itkonen & Kauravaara 2015, 66). Liikkuminen olisi tärkeää, sillä säännöllinen ja monipuolinen liikunta lapsena ja

nuorena luo hyvän perustan terveelle kasvulle ja kehitykselle (Korjus & Paananen 2016, 4). Runsaasti lapsena liikkuneen nuoren on helppo palata liikuntaharrastuksien pariin varhaisaikuisuudessa, vaikka liikuntaharrastuksista olisi ollut taukoa. Kaikki lapsuuden liikkuminen luo hyvää pohjaa myöhemmälle iälle. (Takalo 2016, 169.) Vastaavasti runsas paikallaanolo, etenkin istuminen, on haitallista terveydelle (Husu ym. 2016, 16). On ennakoitu, että nykypäivän lapset elävät lyhyemmän ja sairaamman elämän kuin vanhempansa. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana on koululaisten kestävyyskunto heikentynyt ja samalla lasten ylipaino on lisääntynyt. (Finne 2017, 10, 34.) Jos lapsi on selkeästi lahjakas jossakin yksittäisessä lajissa, kannattaa häntä kannustaa myös muihin lajeihin, koska monipuolinen liikunta ehkäisee tuki- ja liikuntaelinongelmien syntymistä. Tärkeintä lapsen liikuntaharrastuksissa on se, että lapsi saa niistä koko elämän mittaisen liikunnallisen elämäntavan. (Hirsimäki 2018.)

Sopiva määrä liikuntaa edistää terveyttä sekä toimintakykyä, kun taas sen puute aiheuttaa terveydellisiä haittoja ja vaaroja. Teollistuneissa maissa juuri liikunnan puute on yleisin muutettavissa oleva toimintakykyä ja terveyttä alentava tekijä. (Tammelin 2013, 62.) On kuitenkin huomioitava, että lasten ja nuorten motivaatio liikuntaan ei yleensä synny liikunnan terveysvaikutusten kautta (Nuori Suomi ry 2010, 6).

Luuston hyvinvoinnille on välttämätöntä, että lapsi liikkuu säännöllisesti ja monipuolisesti. Luusto ei saavuta riittävää lujuutta, erityisesti pituuskasvun aikana, mikäli sitä ei kuormiteta riittävästi. Aikuisiän luuston terveyden perusta luodaan jo lapsuudessa, sama koskee osteoporoosin ehkäisyä. Luuston mineraalimäärän on todettu olevan suurempi ja luun rakenteen olevan vahvempi fyysisesti aktiivisilla lapsilla kuin vastaavasti fyysisesti vähemmän aktiivisilla saman ikäisillä lapsilla. (Stigman 2008, 75.)

3.3 Fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimiselle

Lapsi, joka tutkii ympäristöään oman kiinnostuksensa pohjalta, on sisäisesti motivoitunut. Yksilön motivaatioon vaikuttaa sosiaalinen ympäristö. Eli per-

heellä, opettajilla ja ystävillä on suora vaikutus yksilön motivaatioon. Psykologisia perustarpeita tukeva sosiaalinen ympäristö tukee myös ihmisen sisäistä motivaatiota, energisyyttä, hyvinvointia ja aktiivista itseohjautuvuutta. Edellä mainitut asiat johtavat sinnikkyuteen, luovuuteen sekä hyviin suorituksiin. (Vasalampi 2017, 55, 59.)

Koulumenestyksellä tarkoitetaan sitä, miten oppilas saavuttaa tavoitteet, jotka ovat määritelty opetussuunnitelmassa. Koulumenestystä arvioidaan jatkuvasti. Koulumenestystä arvioitaessa kiinnitetään huomiota yksilön oppimistuloksiin, työskentelyyn ja käyttäytymiseen. Koulupäivän aikaisella liikunnalla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia koulumenestykseen. Oppitunnin aikana toteutettu liikunnallinen tauko sekä opetukseen integroitu liikunta vaikuttavat myönteisesti kouluarvosanoihin ja standardoituihin testituloksiin. Liikuntakerhoilla ja muulla koulupäivän aikana tapahtuvalla ohjatulla liikunnalla näyttäisi olevan positiivinen vaikutus koulumenestykseen. (Kantomaa ym. 2018, 14, 16.)

On todettu, että fyysinen aktiivisuus vahvistaa lasten tiedollista toimintaa, erityisesti muistia ja toiminnanohjausta. Koulumenestyksen ja tiedollisten taitojen lisäksi liikunta vaikuttaa muihinkin oppimiseen vaikuttaviin asioihin, kuten luokassa käyttäytymiseen, tehtäviin keskittymiseen ja oppitunteihin osallistumiseen. Hyväkuntoisilla oppilailla on vähemmän poissaoloja koulusta, kuin huonommassa fyysisessä kunnossa olevilla. (Syväoja ym. 2012, 29.)

Liikunnan tiedetään lisäävän aivojen tilavuutta sellaisilla aivojen alueilla, joissa muisti ja toiminnanohjaus toimivat. Liikunta aikaansaa muutoksia aivojen rakenteissa ja toiminnassa, jotka luovat lisää mahdollisuuksia oppimiseen. (Kantomaa ym. 2018, 5.) Ripeä liikunta lisää aivojen verenkiertoa, hapensaantia ja välittäjäaineiden määrää sekä vahvistaa hermosolujen välisiä yhteyksiä (Syväoja ym. 2012, 5). Keskushermoston mekanismit vastaavat rinnakkain motoristen ja tiedollisten taitojen ohjauksesta, siispä motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät käsi kädessä. Monipuolinen liikkuminen on tärkeää, koska se edistää neuromotorista kehitystä sekä motoristen taitojen oppimista. Etenkin erityistä

tukea tarvitsevien lasten liikunnassa ja oppimisessa on syytä panostaa motorisen oppimisen tukemiseen. (Kantomaa ym. 2018, 5.)

3.4 Koululaisten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Kaikkien alakouluikäisten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä ikätasoon parhaiten soveltuvalla tavalla. Tämä sama suositus koskee kaikkia 7–18-vuotiaita. Tarkemmin sanottuna 7–12-vuotiaiden tulisi liikkua 1½–2 tuntia päivässä. Suositeltavaa kuitenkin on, että liikuntaa tulisi useita tunteja päivässä. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruu-tuakaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia vuorokau- dessa. (Heinonen ym. 2008, 18.) Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–18- vuotiaille on kuvattu kuvassa 1.



Kuva 1. Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–18-vuotiaille (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2018)

Fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät koske vain Suomessa asuvia lapsia, vaan koko maailman lapsia. Myös Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee suosituksissaan vähimmäismääräksi tunnin reipasta liikuntaa päivittäin (WHO 2010). Lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy valveillaoloaikana

tapahtuneista suhteellisen lyhytkestoisista fyysisistä suorituksista. Ihanteellista olisi, että lasten päivittäisen liikunnan kokonaismäärä koostuisi useista vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan kestävästä reippaan liikunnan jaksoista. (Heinonen ym. 2008, 19–20.) Lapset oppivat liikkumaan kokeilemalla ja tekemällä. Liikkumiseen mahdollistavia tilanteita tulee olla usein ja toistuvasti, jotta lapsi oppii liikkumaan monipuolisesti. Liikunnan tulee olla monipuolista, sillä yksipuolinen liikunta voi osoittautua terveysriskiksi. (Heinonen ym. 2008, 18–19.)

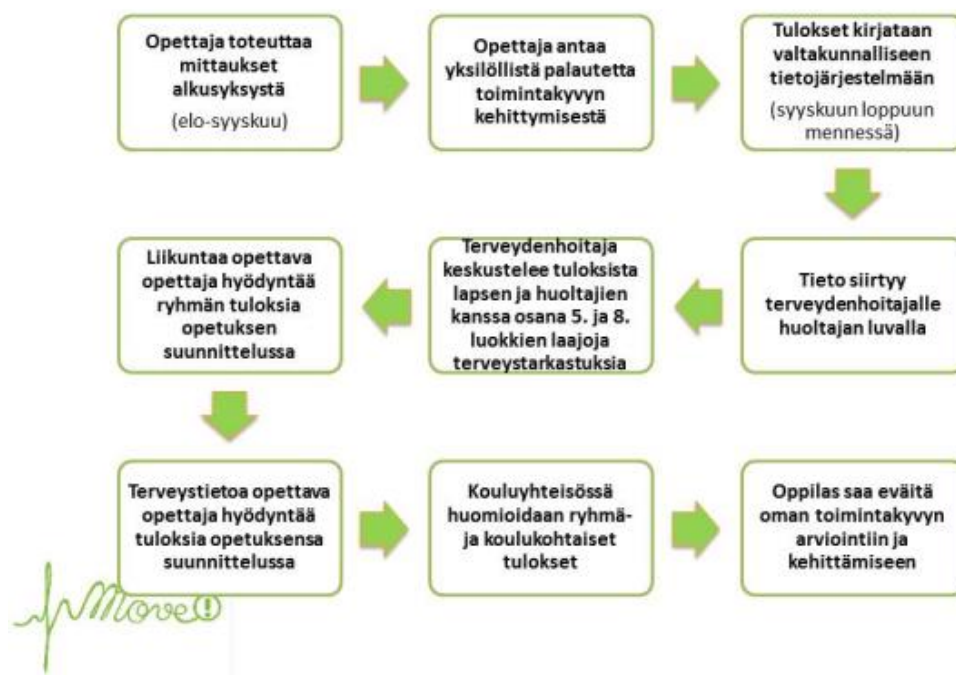
3.5 Fyysisen toimintakyvyn ja terveyden arviointi

THL:n hallinnoima Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi. Kyselyyn vastaavat neljännen ja viidennen vuosiluokan oppilaat ja heidän huoltajansa. Oppilaat vastaavat kouluterveyskyselyyn uudestaan kahdeksannella ja yhdeksännellä vuosiluokalla sekä edelleen lukion ja ammattioppilaitosten ensimmäisellä ja toisella vuosiluokalla. Kouluterveyskysely tuottaa laajaa, monipuolista ja luotettavaa tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palvelujen tarpeisiin vastaavuudesta. Kysely tuottaa tietoa lasten ja nuorten vapaa-ajan käytöstä, harrastuksista, liikuntatottumuksista, koetusta terveydestä, sairauksista ja toimintarajoitteista. (Kouluterveyskysely s.a.)

Move! on valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka on tarkoitettu perusopetuksen viidensien ja kahdeksansien vuosiluokkien oppilaille. Move! tuottaa muun muassa tietoa yhdistettäväksi viidennellä ja kahdeksannella vuosiluokalla koululaisille tehtäviin laajoihin terveys-tarkastuksiin. Move!-järjestelmän keskeisenä tarkoituksena on kannustaa lapsia ja nuoria omatoimisesti huolehtimaan omasta fyysisestä toimintakyvystä. Suositeltavaa on, että Move!-mittaukset toteutetaan molemmilla vuosiluokilla, eli oppilaan ollessa viidennellä ja kahdeksannella vuosiluokalla. Move! otettiin käyttöön elokuussa 2016, samaan aikaan kun uudet perusopetuksen opetus-suunnitelman perusteet otettiin käyttöön. Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus tilasivat vuonna 2010 Move!-fyysisen toimintakyvyn seuranta-järjestelmän kehittämistyön Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseltä tiedekun-

nalta. Move!-järjestelmää on valmistettu yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Opetusalan Ammattijärjestö OAJ:n kanssa. (Move! s.a.) Move!-n keskeinen periaate on esitetty kuvassa 2.

Move! pähkinänkuoressa



Kuva 2. Move! pähkinänkuoressa (Mikä on Move?! s.a.)

Move!-järjestelmä on pedagoginen työkalu, joka syntyi tarpeesta lisätä terveydenhuollon ja opetus- ja liikuntatoimen välistä yhteistyötä (Opetushallitus 2018). Move!-järjestelmän tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteyden terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen sekä oppimiseen (Mikä on Move!? s.a.). Move!-järjestelmän mittaristo koostuu kahdeksasta osiosta. Osiot mittaavat testattavan oppilaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa sekä motorisia perustaitoja. Move!-n palautejärjestelmän avulla oppilas, huoltajat, kouluterveydenhuollon ammattilaiset ja opettajat saavat tietoa testattujen oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä, fyysisen toimintakyvyn yhteydestä hyvinvointiin sekä siitä, miten fyysisistä toimintakykyä voidaan edistää. (Move!-mittaus s.a.)

Move!-mittauksissa voidaan käyttää myös soveltavia ohjeita. Oppilaat, joilla on pitkäaikaisia (kroonisia) tai pysyviä vaikeuksia nähdä, kuulla, liikkua, keskittyä,

huolehtia itsestään tai kommunikoida, tekevät Move!-mittaukset soveltavin ohjein. Soveltava mittaustapa ei ole tarkoitettu oppilaille, joilla on tilapäinen toimimista vaikeuttava haista tai vamma, kuten murtuma, venähdyt tai nuhakuume. Sovelletulle Move!-mittaukselle on olemassa oma tuloslomakkeensa. (Move!-mittausten soveltamisohjeet julkaistu! s.a.)

3.6 Koululaisten liikuntatottumukset

Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyn mukaan 4. ja 5.-luokkalaisista lapsista lähes puolet (45,1 %) liikkui vähintään tunnin päivässä. Vastaavasti kotkalaisista saman ikäisistä koululaisista hieman pienempi osa (42,4 %) vastasi liikkuvansa vähintään tunnin päivässä. 4. ja 5.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuudessa on eroa. Koko maassa vähintään tunnin päivässä liikkuvien tyttöjen määrä oli 40,3 % vuonna 2017 ja Kotkassa vastaava luku oli lähes sama (41,7 %). Koko maan vähintään tunnin päivässä liikkuvien poikien määrä oli 50 % ja Kotkassa vastaava luku oli 42,9 %. (Kouluterveyskyselyn tulokset 2017. Perusopetus 4. ja 5. luokan oppilaat.)

Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat selkeästi sen, että 4. ja 5.-luokkalaisten päivittäisen liikunnan vähimmäistavoitteet jäivät suurelta joukolta saavuttamatta. Sotkanet.fi -palvelun mukaan vuonna 2017 kotkalaisista 4. ja 5.-luokkalaisista 79,9 % vietti aikaa jonkin harrastuksen parissa vähintään kerran viikossa. Koko maassa vastaava luku oli samana vuonna 83,5 % (Sotkanet 2017). Huomioitavaa on, että prosenttiluvussa on huomioitu kaikenlainen harrastaminen, ei pelkästään liikuntalajien harrastaminen.

3.7 Koulun rooli liikunnan edistäjänä

Koulu on ainoa instituutio, joka tavoittaa kaikki maamme lapset ja nuoret (Linkehoimo & Prami 2017, 51). Koulun rooli on merkittävä lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa. Välitunnit, liikuntatunnit ja opetusmenetelmistä riippuen myös muiden aineiden oppitunnit tuovat fyysistä aktiivisuutta koulupäivään. Koulujen on tärkeää kannustaa oppilaita ulkoiluun sekä liikkumiseen välitunneilla. Oppituntien aikaisen istumisen tauottamisesta tulee huolehtia. (Aira ym. 2016, 11.)

Aktiivinen kulkeminen paikasta toiseen on tärkeää. Aktiivinen kulkeminen tarkoittaa paikasta toiseen siirtymistä lihasvoimin, tavallisimmin kävellen tai pyöräillen. (Aira ym. 2016, 11.) Koulumatka- ja välituntiliikunnalla on suuri merkitys. Aina kun koulumatka on sellainen, että se on mahdollista turvallisesti kulkea fyysisesti aktiivisesti, kannattaa opettajan kannustaa oppilaitaan kulkemaan koulumatkat lihasvoimin. Koulumatkaan liittyvät turvallisuusasiat on tärkeää kerrata yhdessä oppilaiden ja huoltajien kanssa. (Karvinen 2008, 39–40.)

Valtakunnallinen Liikkuva koulu -ohjelma on yksi hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista. Liikkuvan koulun tavoitteena on saada lapset liikkumaan vähintään tunnin päivässä. Tavoitteena on myös tehdä koulupäivästä liikkuvampi ja viihtyisämpi. Liikkuvilla kouluilla on vapaus toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää haluamallaan tavalla. (Laajennetaan liikkuva koulu -ohjelmaa s.a.)

Liikuntaan kannustavaksi rakennettu ja muokattu koulun piha toimii motivoijana ja herättää lapsessa innostuksen liikkumiseen. Koulun pihan maalaaminen liikuntaan aktivoivaksi ja liikuntavälineiden hyvä näkyvyys helpon saatavuuden lisäksi innostaa lapsia liikkumaan. Liikunnan opetus, liikunnalliset ohjatut tuokiot ja yhteisöllisyyteen perustuvat toimintatavat tukevat lasten koulupäivän aikaista liikkumista. (Nuori Suomi ry 2010, 12.)

4 KIRJALLISUUSKATSAUS VIDEOIDEN LAATIMISEN TUKENA

Käytettäessä kirjallisuuskatsausta hoitotieteen tutkimusmenetelmänä laaditaan synteesi eli yhdistetään aikaisempaa aiheesta tehtyä tutkimustietoa (Stolt ym. 2016, 4). Luotettavaa opinnäytetyötä ei voida tehdä ilman kunnollista aiheeseen perehtymistä, joten tämänkin opinnäytetyön lopputuotoksen (videoiden) pohjaksi tehtiin kirjallisuuskatsaus.

Kirjallisuuskatsauksia on lukuisia eri tyyppisiä, mutta kaikissa niissä on tyypilliset osat: kirjallisuuden haku, (kriittinen) arviointi, aineiston perusteella tehty synteesi ja analyysi (Suhonen ym. 2016, 8). Niéla-Vilen ja Hamari (2016) tar-

kastelivat kirjallisuuskatsauksen vaiheita aiempaan metodikirjallisuuteen pohjautuen ja määrittivät jokaiselle kirjallisuuskatsaukselle välttämättömät vaiheet: 1) Katsauksen tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittäminen, 2) Kirjallisuushaku ja aineiston valinta, 3) Tutkimusten arviointi, 4) Aineiston analyysi ja synteesi ja 5) Tulosten raportointi (Niéla-Vilen & Hamari 2016, 23). Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen menetelmäksi määrittyi narratiivinen eli kuvaileva katsaus, koska opinnäytetyön pääpaino oli videoiden tekemisessä, eikä näin ollen ollut tarkoituksen mukaista tehdä esimerkiksi systemaattista kirjallisuuskatsausta.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus kertoo ja kuvaa aiheeseen liittyviä aiempia tutkimuksia, niiden laajuutta, syvyyttä ja määrää (Suhonen ym. 2016, 9). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tuottaa valitun aineiston perusteella laadullisen vastauksen; valittu aineisto perustuu tutkimuskysymykseen/tutkimuskysymyksiin. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheita on neljä: tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tuotetun tuloksen tarkasteleminen. (Kangasniemi ym. 2013, 291.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen prosessi alkaa materiaalin hankinnalla, jota seuraa tutkimustiedon yhdistely yleensä taulukoituun muotoon (tutkimustaulukko) sekä analyysi olemassa olevan tutkimuksen arvon tai myötävaikutuksen osoittamiseen (Suhonen ym. 2016, 9).

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli löytää näyttöön perustuvaa tutkimustietoa siitä, mikä motivoi alakouluikäisiä lapsia liikuntaan, sillä tätä tietoa tarvittiin videon tuottamiseen. Tutkimuskysymykset:

1. Mikä motivoi alakouluikäisiä lapsia liikkumaan?
2. Mitkä asiat vaikuttavat lasten liikunnan harrastamiseen?
3. Millaista liikuntaa lapset harrastavat mieluiten?

Kirjallisuuskatsauksen mukaanotto- ja poissulkukriteerit muodostettiin Valkeapään (2016) artikkelin avulla. Artikkelissa esitettyjä suosituksia noudatettiin soveltaen. Kirjallisuuskatsauksen mukaanottokriteerit:

- Vastaa tutkimuskysymykseen
- Tutkimus julkaistu vuonna 2013 tai myöhemmin
- Tieteelliset artikkelit, ylemmän AMK:n opinnäytetyöt, pro gradut ja väitöskirjat
- Maksutta saatavilla olevat tutkimukset (koko teksti saatavilla)
- Kieli: suomi, englanti tai ruotsi

Kirjallisuuskatsauksen poissulkukriteerit:

- Ei vastaa tutkimuskysymykseen
- Tutkimus julkaistu vuonna 2012 tai aiemmin
- AMK-opinnäytetyöt
- Tutkimukset, jotka eivät ole saatavilla maksutta
- Kieli: muu kuin suomi, englanti tai ruotsi

Lehtiön ja Johanssonin (2016) artikkelia käytettiin hyväksi tiedonhaun tekemisessä. Aluksi kirjoitettiin tutkimusaiheeseemme liittyviä sanoja suomeksi ja englanniksi sekä ryhmiteltiin ne. Englanninkielisillä sanoilla tehtiin hakulauseke, jossa käytettiin Boolean OR- ja AND-operaattoreita, sulkeita, sanankatkaisuja ja fraaseja. Läheisyysoperaattoreita ei käytetty. Tehtiin koehaku CINAHL (Ebsco) -tietokantaan Xamk Kaakkurin (Finna) kautta ja hakua rajattiin erilaisin muuttujin, mutta ei saatu aiheeseen tarpeeksi läheisesti liittyviä tutkimuksia. Hakulauseketta muokattiin ja kokeiltiin uudestaan samassa tietokannassa, mutta toivottuja tuloksia ei saatu. Samalla hakulausekkeella haettiin PubMed -tietokannasta Xamk Kaakkurin (Finna) kautta ja saatiin 947 viitettä. Koska viitteitä tuli liian suuri määrä, hakulauseketta muokattiin lyhyemmäksi ja hakua rajattiin kuten aikaisemminkin. 8.7.2018 hakulauseke PubMedissä oli (motivat* AND child* AND "physical activity"). Hakuehdoiksi laitettiin "Free full text", "5 years" (julkaisusta kulunut korkeintaan viisi vuotta), "English" ja "Child 6–12 years". Näillä hakuehdoilla saatiin 76 viitettä, joita ryhdyttiin analysoimaan.

Menetelmäkirjallisuutena tutkimusten systemaattiseen valintaan käytettiin Valkeapään (2016) artikkelia. Tietokanta PubMedista saatiin 76 viitettä, joiden otsikot analysoitiin ja 38 viitettä otettiin mukaan seuraavaan analyysivaiheeseen. Tiivistelmien lukemisen jälkeen jäljellä oli kaksikymmentä viitettä, joista viisi artikkelia valikoitui koko tekstin perusteella kirjallisuuskatsaukseen. Lisäksi tehtiin manuaalista tiedonhakua pitkin opinnäytetyöprosessia. Kirjoittamalla suomenkielisiä hakusanoja Xamk Kaakkuriin (Finna) eli koulumme kirjaston aineistonhakusivuille sekä Google Scholariin saatiin laajoja suomalaisia tutkimuksia suomalaisten koululaisten liikkumisesta. Suomenkielisinä hakusoina käytettiin sanoja lapsi, koululainen, alakoulu, fyysinen aktiivisuus, liikunta, motivaatio ja tutkimus. Näistä sanoista tehtiin erilaisia yhdistelmiä ja sanojen katkaisua käytettiin.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoja mukaillen. Sisällönanalyysin avulla pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107). Tässä työssä dokumenteilla tarkoitetaan kirjallisuuskatsauksen lähdeaineistoa eli tutkimusraportteja. Sisällönanalyysin pyrkimyksenä on muodostaa tutkittavasta ilmiöstä sanallinen tiivistetty ja selkeä kuvaus, kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota. Sisällönanalyysi koostuu kolmesta eri työvaiheesta, jotka ovat:

1. Pelkistäminen eli redusointi, jolloin karsitaan aineistosta tutkimukselle epäolennainen pois.
2. Ryhmittely eli klusterointi. Ryhmittelyssä samaa asiaa tarkoittavat asiat yhdistetään luokaksi ja nimetään sisältöä kuvaavalla tavalla.
3. Teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi on vaihe, jossa tutkimuksen kannalta olennainen tieto erotetaan valikoidusti.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistellään ja lopulta saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105–115.) Siinä kuuluisi käydä aineistoa systemaattisesti läpi niin, että ensin kirjataan ylös tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset (pelkistäminen), jonka jälkeen ilmauksista etsitään samaa asiaa tarkoittavat sanat ja ryhmitellään ne alaluokiksi. Lopuksi alaluokista muodostetaan yläluokkia eli toisin sanoen teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–111.) Opinnäytetyössämme aineiston systemaattinen läpikäynti ei toteutunut, mutta mielestämme teimme sisällönanalyysia, kun luimme aineistoa ja valitsimme sen tiedon, jonka koimme tarpeelliseksi opinnäytetyöhömme.

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Kirjallisuuskatsauksen keskeisimmät tulokset on esitetty kuvassa 3.

Kirjallisuuskatsauksen keskeisimmät tulokset

Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät		
<p>Liikuntaan motivoivat tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> - terveyshyödyt (kunnan kohottaminen, sairauksien ja ylipainon välttäminen, vaikutus mielialaan) - liikunnan hauskuus, ilo ja yhdessä olo <ul style="list-style-type: none"> - kehittymisen ja onnistumisen riemu <p>(Lähteet tekstissä)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kaverit (Liikuntaharrastuksissa saa kavereita ja harrastuksiin mennään, jos siellä on kavereita. Kaverit kannustavat liikkumaan ja kehuvat liikuntasuorituksia.) - huoltajien tuki, kannustus, esimerkki ja asenne sekä huoltajien oma liikunnallisuus - maksuttomuus ja helppo saatavuus lisäävät liikunnallisuutta - jos liikunnasta on tiedossa palkinto, se houkuttelee liikkumaan <p>(Lähteet tekstissä)</p>	<p>Lasten mieluisimmat liikuntaharrastukset</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pyöräily, ulkoilu/kävely, jalkapallo 2. uinti/uimahyppy, trampoliini, sähkö, potkulautailu/skeittaus/ruillaluistelu, juoksu/lenkkeily, ratsastus, yleisurheilu, jääkiekko, tanssi <p>(Merikiven ym. 2016 mukaan)</p>

Kuva 3. Kirjallisuuskatsauksen keskeisimmät tulokset

Kirjallisuuskatsauksen tulokset esitetään tutkimuskysymyksittäin.

5.1 Liikuntaan motivoivat tekijät

Lapset pitävät tärkeimpänä liikuntaharrastukseen motivoivana tekijänä hauskanpitoa. Muita motivoivia tekijöitä ovat vanhempien tuki, kehittyminen, liikkuminen, onnistuminen ja kaverit. (Rajala & Rantala 2013, 44–45.) Myös Lehdon ja Peltolan (2014) mukaan suomalaisten poikien tärkein syy liikunnan harrastamiselle on halu pitää hauskaa ja sama syy oli suomalaisten tyttöjen yksi kolmesta tärkeimmästä syystä harrastaa liikuntaa. Muita poikien ja tyttöjen syitä

liikunnan harrastamiselle olivat halu päästä hyvään kuntoon, halu tavata kavereita sekä halu parantaa terveyttä. (Lehto & Peltola 2014, 43–47.) Liikuntaharrastukseen lasta motivoivimmat henkilöt ovat kaverit ja vanhemmat. Sisäiset motivaatiotekijät ovat lapsille tärkeämmässä roolissa kuin ulkoiset motivaatiotekijät. Tärkeimpiä sisäisiä motivaatiotekijöitä, jotka eniten kannustavat lapsia liikkumaan, ovat hauskanpito, liikkuminen, kehittyminen ja onnistuminen. (Rajala & Rantala 2013, 44–45.)

Kääriäisen (2016) tutkimuksen mukaan viidesluokkalaisten poikien kolme eniten raportoitua syytä liikkua olivat "terveellisyys", "parhaansa yrittäminen" ja "liikunnan ilo". Saman ikäisten tyttöjen kolme eniten raportoitua syytä liikkua olivat "yhdessäolo", "parhaansa yrittäminen" ja "hyvä olo". Hyvä olo, liikunnan ilo ja yhdessäolo katsotaan sisäisiksi syiksi liikkua. Sisäisen motivaation tiedetään kestävän ulkoista motivaatiota paremmin. (Kääriäinen 2016, 29, 38.) Pääasiassa 11-vuotiaiden syyt liikuntaan ovat sosiaalisuuteen ja hauskanpitoon liittyviä, mutta myös terveyteen ja kuntoon liittyviä. Muiden miellyttämisen tärkeys näyttäisi olevan vähäisemmin merkittävää. (Lehto & Peltola 2014, 43–47.)

Positiivinen liikuntailmapiiri vaikuttaa myönteisesti lasten liikkumiseen, toteaa Junna (2017) tutkimuksessaan, jonka tavoitteena oli selvittää vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin motivoiko vanhempi lapsiaan liikkumaan, ja miten perheet harrastavat liikuntaa niin yhdessä kuin yksilöinä. Tutkimukseen osallistuneiden perheiden vanhemmat kokivat liikunnan tärkeäksi ilmiöksi. Jokaisen tutkimukseen osallistuneen perheen vanhemmat liikkuivat jollakin tavalla ja kaikki tutkimukseen osallistuneet perheet liikkuivat myös yhdessä. Tutkimuksen pohdinnassa todetaan, ettei vanhempien tarvitse juuri motivoida lapsiaan liikuntaan. Perheiden myönteinen asenne liikuntaa kohtaan sekä kiinnostus lasten liikkumista ja liikuntaharrastusta kohtaan vaikuttaa positiivisesti lasten liikkumiseen. (Junna 2017, 51, 65.) Myös kavereiden tuella on suuri merkitys liikunta-aktiivisuuteen. Mitä vahvempi kavereiden tuki on, sitä korkeampi on lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuden taso. (Linkoheimo & Prami 2017, 51.)

5.2 Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät

Carlinin ym. (2015) kohderyhmätutkimuksessa selvitettiin 11–13-vuotiaiden lasten käsityksiä ja mieltymyksiä fyysistä aktiivisuutta kohtaan. 180 lasta (mediaani-ikä 12,1 vuotta) vastasi kyselyyn ja heidän pituutensa ja painonsa mitattiin. Saatua informaatiota hyödynnettiin siinä, kun otettiin 64 lapsen otos (mediaani-ikä 12,3), joista neljäsosa (26 %) oli ylipainoisia tai lihavia. Osallistujat (n = 62) jaettiin kyselyvastausten perusteella ”korkean” ja ”matalan” aktiivisuuden ryhmiin (yhteensä yhdeksän ryhmää). Ryhmäkeskusteluissa käytettiin puolistrukturoitua keskustelua. Keskustelujen tavoitteena oli selvittää, mitkä asiat vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen, ja etsiä ideoita siihen, kuinka fyysistä aktiivisuutta voidaan parhaiten edistää tässä ikäryhmässä. (Carlin ym. 2015.)

Useiden asioiden havaittiin vaikuttavan lasten tämän hetkiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Esille nousseita asioita olivat ystävät ja vertaiset, perhe ja muut ihmiset, fyysiseen aktiivisuuteen osallistumattomuuden seuraukset, muuttuvat prioriteetit sekä harrastusten kustannukset ja pääsy harrastuksiin. Mitä tulee fyysisen aktiivisuuden tulevaisuuteen, vastaajat suosivat mahdollisuuksia kokeilla uusia aktiviteetteja, koulun aktiviteettien lisäämistä (ystävät lähellä) sekä aktiviteetteja, jotka sisältävät teknologian hyödyntämistä ja jotka kannustavat palkitseamalla. Sukupuolella oli merkitystä siinä, minkä tyyppisiä aktiviteetteja vastaajat suosivat. Korkean ja matalan aktiivisuuden ryhmien vastauksissa oli keskinäisiä eroja siinä, mitkä tekijät he kokivat fyysistä aktiivisuutta rajoittaviksi asioiksi. (Carlin ym. 2015.)

Carlinin ym. (2015) tutkimukseen osallistuneet 11–13-vuotiaat lapset ja nuoret olivat erityisen tietoisia siitä, mitä liikkumattomuus aiheuttaa (sairauksia, ylipainoa) ja kertoivat sen olevan iso tekijä siinä, miksi he pitivät fyysistä aktiivisuutta tärkeänä ja halusivat harrastaa liikuntaa. Vastaajat raportoivat myös siitä, että liikkumattomuus saattaa vaikuttaa negatiivisesti heidän mielialaansa ja eristää liikkuvista kavereista. Vastaajat kertoivat, että liikkumattomuus saattaa johtaa siihen, että aikaa kulutetaan epäterveellisten ruokien syömiseen, vaikka sillä aikaa voitaisiin harrastaa liikuntaa. (Carlin ym. 2015.)

Ystävien ja vertaisten merkitys oli useimmiten toistuva teema lasten vastauksissa, riippumatta siitä kuuluivatko he matalan vai korkean aktiivisuuden ryhmiin. Monet sanoivat harrastavansa liikuntaa, jos heidän ystävänsäkin harrasti samaa aktiviteettia. Vastaajat kertoivat myös, että liikunnallisissa aktiviteeteissa saa uusi ystäviä. Vertaisilla saattaa olla myös negatiivinen vaikutus liikunnan harrastamiseen; vastaajat miettivät sitä, miten muut suhtautuvat heihin, jos he harrastavat jotakin ei-niin-hyväksytyä aktiviteettia. Tytöt raportoivat myös siitä, että kun he tulevat vanhemmiksi, ihmiset heidän ympärillään suhtautuvat eri tavalla heidän fyysiseen aktiivisuuteensa: esimerkiksi ulkona leikkimistä saatettiin pitää paheksuttavana. Pojat eivät raportoineet vastaavasta. Matalan aktiivisuuden lapset saattoivat muita todennäköisemmin suhtautua negatiivisesti korkean aktiivisuuden luokkakavereihin ja pitää heitä ”pöyhkeilevinä”. (Carlin ym. 2015.)

Rajala ja Rantala selvittivät pro gradu -tutkimuksessaan (2013) vanhempien liikunta-aktiivisuutta ja lasten liikuntaharrastuneisuutta sekä näiden välistä yhteyttä. Tutkimuksessa todettiin, että mieluummin lapsi liikkuu yhdessä jonkun kanssa kuin yksin. Mieluiten lapset liikkuvat kaverin kanssa. Vanhemmista isä on se, jonka kanssa lapsi kokee pitävänsä enemmän liikkumisesta. Tutkimuksen vastausten perusteella lapset pitävät eniten vapaa-ajalla, liikuntatunneilla ja kavereiden kanssa liikkumisesta. (Rajala & Rantala 2013, 2, 35, 43.)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan yli puolet 11-vuotiaista liikkui kavereiden kanssa. Tutkimuksen muissa ikäryhmissä (9-, 13- ja 15-vuotiaissa) kavereiden kanssa liikkuminen oli yleistä, mutta huomattavasti vähäisempää kuin 11-vuotiaiden keskuudessa. Yksitoistavuotiaiden vastaajien ryhmässä kaverit pyysivät usein yhdessä liikkumaan, kannustivat liikkumaan sekä kehuivat liikuntasuorituksia. (Palomäki ym. 2016, 43–44.)

Carlinin ym. (2015) tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat aktiviteettien saatavuus, osallistumiseen tarvittavat välineet ja maksut. Houkuttelevimpia ovat ne aktiviteetit, mitkä maksavat vähän tai ei ollenkaan. Monien nuorten on vaikea päästä harrastuksiin, jos ne vaativat kyytiapua huoltajilta.

Osa matalan aktiivisuuden ryhmään kuuluvista tytöistä kertoi, että huono sää (kuten vesisade) laskee heidän liikunnallisuuttaan. (Carlin ym. 2015.)

Carlinin ym. (2015) tutkimuksessa kysyttiin lapsilta ja nuorilta, mitä pitäisi tapahtua, jotta he ja heidän vertaisensa liikkuisivat enemmän. Useimmat vähän liikkuvista nuorista kertoivat, että he kaipaavat uusia aktiviteetteja. Vastaajat toivoivat tarjolla olevan aktiviteetteja, jotka eivät ole niin yksinkertaisia kuin esimerkiksi jalkapallo ja kertoivat, että he kyllästyvät helposti, jos aina liikutaan samalla tavalla. Nuoret kertoivat suosivansa epämuodollisia ja hauskoja aktiviteetteja, kuten roskien keräämistä rannoilta ja tanssitunteja. (Carlin ym. 2015.)

Vastaajien mukaan koulu on hyvä ympäristö nuorten liikunnan lisäämiseen ja he toivoivatkin lisää aktiviteetteja koulupäivään. Koulussa on valmiiksi kaveriteita, joiden kanssa on innostavaa liikua. Erityisesti vähän liikkuvat nuoret kokivat tärkeäksi sen, että on kaveri, jonka kanssa harrastaa. Nuoret kokivat koulupäivän aikaisten liikuntatuokioiden tukevan heidän koulussa jaksamistaan. (Carlin ym. 2015.)

Monet vastaajista ajattelivat, että teknologian sisällyttäminen liikuntaan tekisi siitä kiinnostavampaa. Erityisesti vähän liikkuvat nuoret kokivat, että teknologia voisi auttaa tavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa, kun tavoite on ”mustaa valkoisella”. Kaikki vastaajat esittivät, että teknologia on hyödyllistä itsevalvonnassa, mutta erityisesti paljon liikkuvat nuoret ajattelivat innostuvansa, jos teknologian avulla näkisi, minkälaisia ennätyksiä muut ovat tehneet samassa aktiviteetissa ja se haastaisi heitä yrittämään uutta ennätystä. (Carlin ym. 2015.)

Vastaajat kokivat liikuntaa lisääväksi tekijäksi myös palkitsemisen: useammat nuoret osallistuvat aktiviteettiin, jos tiedossa on palkinto. Innostavaksi koettiin myös se, jos liikunnalla, esimerkiksi askelilla, voi ansaita pisteitä, joilla voi ostaa asioita. Tytöt suosivat lisäksi sellaisia palkintoja kuten alennuskuponit liikkeisiin ja elokuvaan, pojat suosivat urheiluun liittyviä retkiä kuten jalkapallopelin katsominen. (Carlin ym. 2015.)

Kääriäinen (2016) tutki peruskouluikäisten liikkumisen yleisimpiä syitä ja esteitä sekä sitä, miten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus, ikä ja asuinpaikka ovat yhteydessä heidän liikkumisen syihin ja esteisiin. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että ikä ja fyysinen aktiivisuus ovat selkeästi yhteydessä liikkumisen syihin ja esteisiin. Tutkimuksessa todettiin, että asuinpaikka on yhteydessä liikkumisen esteisiin. Liikkumisen syihin asuinpaikka on vain heikosti yhteydessä. Tärkeimmiksi lasten ja nuorten liikkumisen esteiksi osoittautuivat muut harrastukset, se ettei viitsitä liikkua, ohjauksen puute ja liikuntapaikkojen puute. (Kääriäinen 2016.)

Brown ym. (2016) tekivät systemaattisen kirjallisuuskatsauksen, meta-analyysin ja realistisen synteessin aiheesta *Lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävät perhepohjaiset interventiot*. He analysoivat 47 tutkimusta, joissa oli tutkittu 5–12-vuotiaita lapsia. Tavoitteiden asettaminen ja vahvistavat interventiostrategiat vaikuttivat fyysisen aktiivisuuden käyttäytymisen muutoksiin lisääntyneen motivaation mekanismin kautta. Tavoitteiden asettaminen lisää motivaatiota. Eräässä tutkimuksessa vanhempia pyydettiin suunnittelemaan etukäteen ja merkitsemään kalenteriin mitä, missä, milloin ja kuinka tulevat harrastamaan liikuntaa perheen kanssa. Huomattiin, että tavoitteiden asettaminen saattaa auttaa kiireisiä vanhempia huomioimaan lastensa liikkumisen paremmin. Eräässä askelmittareita hyödyntävässä tutkimuksessa vanhemmille soitettiin viikoittain ja rohkaistiin heitä jatkamaan liikuntaprosessia. Puhelinsoitot koettiin käyttäytymismuutosta tukeviksi interventioiksi. Kirjallisuuskatsauksen tulokset esittävät, että opetus/valistus koetaan hyödylliseksi fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä, mutta se ei yksin riitä. Tarvitaan myös palautteen antamista ja itsetarkkailun helpottamista. (Brown ym. 2016.)

Brownin ym. (2016) kirjallisuuskatsauksen mukaan lasten itsevarmuudella ja fyysisellä aktiivisuudella on kaksisuuntainen vaikutus: fyysinen aktiivisuus lisää itsevarmuutta ja päinvastoin. Kirjallisuuskatsauksessa viitataan Healthy Choices -interventioon, joka keskittyi rakentamaan fyysistä aktiivisuutta tukevia kognitiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä taitoja oppimiskokemuksilla, jotka oli suunniteltu parantamaan koettua osaamista kannustavassa ympäristössä.

Sosiaalis-kognitiivisen teorian mukaan ihmisen luottamus omiin kykyihin vaikuttaa suorasti hänen käyttäytymiseensä. (Brown ym. 2016.)

Carlinin ym. (2015) tutkimuksessa vastaajat kertoivat, että muuttuvat prioriteetit vaikuttavat heidän fyysisen aktiivisuuteensa. Monet nuoret matalan aktiivisuuden ryhmästä kertoivat, etteivät enää harrastaneet niin paljon liikuntaa kuin nuorempana. Tytöt kokivat, että opiskelu oli lisääntynyt ja aikaa jäi vähemmän liikunnan harrastamiselle. Sekä tytöt että pojat – erityisesti matalan aktiivisuuden ryhmistä – raportoivat, että kun käsillä on muutakin tekemistä, kuten television katselu, ei liikuntaa tule harrastettua. Korkean aktiivisuuden ryhmässä vallalla oli ajatus, että kun oli siirrytty isompaan kouluun, liikunnan harrastaminen lisääntyi, koska tarjolla oli monipuolisemmin eri aktiviteetteja. (Carlin ym. 2015.)

Pyper ym. (2016) tutkivat Kanadassa eri tyyppisten vanhempien vaikutusta lastensa fyysiseen aktiivisuuteen, ruokavalioon ja ruutuaikaan. Ontariossa asuvia vanhempia (n = 3 206) haastateltiin tietokoneavusteisesti puhelimitse. Tutkimukseen haastateltiin alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten vanhempia, mutta alle 2-vuotiaita lapsia koskevia tietoja ei otettu mukaan tutkimukseen. Vanhemmat jaettiin neljään eri kategoriaan sen mukaan, mitä he vastasivat väittämiin kuten "Rohkaisen lastani pyöräilemään eri paikkoihin", "Tarjoan raakoa vihanneksia ja/tai hedelmiä välipaloina aterioiden välillä" ja "Perheemme ruokailee yhdessä kaukana televisiosta". Vanhempia pyydettiin vastaamaan väittämiin valitsemalla yksi vaihtoehto seuraavista: "olen vahvasti/heikosti/samaa/eri mieltä/en eri enkä samaa mieltä". Vastausten perusteella vanhemmat jaettiin neljään eri tyyppiin: 1) motivoiva/innostava, 2) auttavainen, 3) sää(n)televä ja 4) ehdollinen. Vanhempien antamia vastauksia verrattiin siihen, mitä he kertoivat taustatiedoiksi lapsistaan. Taustatiedoiksi kysyttiin, kuinka monta minuuttia vanhemmat arvioivat lapsensa liikkuvan vuorokauden aikana, kuinka monta hedelmä- tai vihannesannosta heidän lapsensa syövät vuorokauden aikana ja kuinka monta minuuttia vuorokaudessa heidän lapsensa viettävät viihdemedian äärellä (ruutuaika). Tämän perusteella tutkijat arvioivat, saavuttivatko lapset fyysisen aktiivisuuden, terveellisen ruokavalion ja ruutuajan suositukset. Tutkimus osoitti, että erityisesti lasten vieminen paikkoihin missä he

saavat olla aktiivisia sekä yhteiset ateriat ilman television läsnäoloa ennustivat myönteisesti suosituksien saavuttamista. (Pyper ym. 2016.)

Carlinin ym. (2015) tutkimuksessa lapset kertoivat, että heidän vanhempansa/hooltajansa usein kannustivat heitä sanallisesti olemaan enemmän aktiivisia. Osa vastaajista kertoi, että vanhemmat saattavat epäsuorasti vaikuttaa heidän liikunta-aktiivisuuteensa, sillä lapset eivät halua päätyä sukulaistensa kaltaisiksi, mikäli sukulaiset liikkuvat vähän ja heillä on sairauksia. Matala-aktiiviset tytöt korostivat, että heidän vanhempansa usein pyysivät heitä mukaan harrastamaan liikuntaa, kuten kävelyä. Yleisesti vanhempien koettiin vaikuttavan positiivisesti sekä rohkaisemalla että käytännöllisesti (kyydin tarjoaminen harrastuksiin, välineiden hankkiminen), mutta osa varsinkin korkean aktiivisuuden lapsista koki olevansa liian vanha liikkumaan/leikkimään ulkona vanhempiensa kanssa. Roolimallit kuten olympiaurheilijat koettiin tärkeiksi vaikuttajiksi varsinkin korkean aktiivisuuden ryhmään kuuluvissa vastaajissa. Valmentajat koettiin myös tärkeiksi, ja hyvän valmentajan kerrottiin olevan ystävällinen, sellainen, joka ei huuda, ja joka pitää heidät kiinnostuneina omasta lajistaan ja jonka kanssa harrastaminen on hauskaa. (Carlin ym. 2015.)

Brownin ym. (2016) kirjallisuuskatsauksen mukaan yhdenmukainen tuki on hyväksi muutoksille perheen psykososiaalisessa ympäristössä ja se taas lisää positiivisia muutoksia fyysisessä aktiivisuudessa. A Family Affair -raportin mukaan parempi äiti-tytär-suhte johti vahvempaan tukeen terveellisemmässä elämäntavassa. One Body One Life -tutkimus esittää, että perheenjäsenten valinnat fyysiseen aktiivisuuteen liittyen vaikuttavat positiivisesti kotiympäristöön ja saattavat myöhemmin edistää käyttäytymisen muutoksia. Kun joku perheenjäsenistä tulee fyysisemmin aktiivisemmaksi, saattaa se sysätä myös muita perheenjäseniä liikunnallisemman elämäntavan suuntaan. Toisaalta perheen tuen puute voi vaikuttaa estävästi lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Fit4Fun-interventiossa lapset kertoivat, että vanhemmat eivät rohkaisseet heitä olemaan fyysisesti aktiivisia. Tutkijoiden mukaan perheen heikko kannustus johti vain vaatimattomiin parannuksiin fyysisen aktiivisuuden tuloksissa. (Brown ym.

2016.) Vanhempien on hyvä näyttää liikunnallista esimerkkiä lapselleen/lapsilleen. Kuitenkin tärkeimpänä asiana ovat lapsen tukeminen, kuunteleminen, oleminen läsnä, kannustaminen ja motivoiminen. (Rajala & Rantala 2013, 48.)

5.3 Lasten mieluisimmat liikuntaharrastukset

Merikiven, Myllyniemen ja Salasuon toimittaman tutkimuksen Media hanskassa, lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus mediasta ja liikunnasta (2016) mukaan suomalaisten 7–14-vuotiaiden kolme suosituinta liikuntamuotoa ja urheilulajia ovat pyöräily, ulkoilu/kävely ja jalkapallo. Näiden kolmen suosituimman liikuntamuodon ja urheilulajin jälkeen suosituimmiksi oli tilastoitu uinti/uimahyppy, trampoliini, sähly, potkulautailu/skeittaus/rullaluistelu, juoksu/lenkkeily, ratsastus, yleisurheilu, jääkiekko, tanssi (break- street- ym.). (Merikivi ym. 2016, 90.) LIITU-tutkimus (2016) vahvistaa, että lasten ja nuorten omaehtoinen liikunta on yleisin liikuntamuoto. Iän myötä omaehtoinen liikunta valitettavasti vähenee merkittävästi. (Kokko ym. 2016, 24–26.)

Lehto ja Peltola (2014) selvittivät pro gradu/opinnäyte -tutkimuksessaan minkä verran 11-vuotiaat suomalaiset lapset harrastavat, mitkä syyt ovat merkityksellisiä heidän liikunnan harrastamiselle ja mitä lajeja he harrastavat. Suomalaisien 11-vuotiaiden lasten suosituimmat kesä- ja talviliikuntalajit ovat hyvin perinteisiä. Tyttöjen viisi suosituinta kesäliikuntalajia ovat uinti, pyöräily, juoksu, ratsastus ja jalkapallo. Viisi suosituinta talviliikuntalajia tytöillä ovat luistelu, hiihto, laskettelu, kävely ja ratsastus. Poikien viisi suosituinta kesäliikuntalajia on jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksu ja sähly. Talvilajeista viisi suosituinta ovat poikien keskuudessa hiihto, luistelu, jääkiekko, laskettelu ja jalkapallo. (Lehto & Peltola 2014, 41–43.)

Keveyen liikenteen väylä on osoittautunut Suomessa asuvien lasten suosituimmaksi liikuntapaikaksi. Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan 71 % lapsista ja nuorista liikkui keveyen liikenteen väylillä vähintään viikoittain kouluajan ulkopuolella. Toiseksi suosituimmiksi liikuntapaikoiksi on osoittautuneet ulkokentät ja sisäsalit. Kolmasosa (33 %) tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista liikkui aidossa luonnossa vähintään kerran viikossa. Kaupunkitila toimii myös hyvänä liikuntaympäristönä. Lähes kolmasosa (31 %) lapsista ja nuorista

käytti kaupunkitilaa liikuntaympäristönään kerran tai useammin viikossa. Yksitoistavuotiaiden keskuudessa koulupiha oli suosittu vapaa-ajan liikuntapaikka. Tutkimukseen osallistuneista 11-vuotiaista 40 prosenttia vietti aikaa koulun pihalla vapaa-aikanaan. (Kokko ym. 2016, 23–24.)

5.4 Huoltajiin vaikuttaminen intervention avulla

De Lepeleere ym. (2017) tutkivat vanhempien saaman terveystieteen vaikutuksia 6–12-vuotiaiden lasten ruutuaikaan, terveelliseen ruokavalioon ja fyysiseen aktiivisuuteen. Myös vanhempien vanhemmuustaitoja sekä luottamusta omiin kykyihin toimia vanhempana tutkittiin. Koululaisten vanhemmat (n = 207) jaettiin kahteen ryhmään. Interventoryhmälle (n = 104) näytettiin *Movie Models* -videoita neljän viikon ajan. Vanhemmuustaitoja, luottamusta omiin kykyihin toimia vanhempana, lasten ruokavaliota, fyysistä aktiivisuutta ja ruutuajan määrää tutkittiin alkutilanteessa sekä yhden ja neljän kuukauden kuluttua ensimmäisen videon katsomisesta. Tutkimuksessa havaittiin, että interventoryhmällä ja kontrolliryhmällä ei ollut merkittäviä eroja lasten fyysisessä aktiivisuudessa, ruokavaliossa tai ruutuajassa. Tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että interventio vaikutti 10–12-vuotiaiden lasten vanhempien *vanhemmuustaitoihin*, kun taas interventio vahvisti 6–9-vuotiaiden lasten vanhempien *luottamusta omiin kykyihin toimia vanhempana*. Tutkijat esittivät myös pohdintansa siitä, olisiko eroa syntynyt, jos tutkimus olisi jatkunut kauemmin kuin neljä kuukautta. (De Lepeleere ym. 2017.)

Normanin ym. (2016) tutkimuksessa selvitettiin opettajien ja vanhempien näkökulmasta, mitkä tekijät vaikuttavat (esteet ja mahdollisuudet) *Healthy School Start* (HSS) -ohjelman toimeenpanemiseen Tukholman epäedullisilla asuinalueilla. HSS-ohjelman tavoitteena on ehkäistä lasten ylipainoa ja lihavuutta tuemalla vanhempia edistämään lastensa terveellisen ruokavalion ja fyysisen aktiivisuuden toteutumista. Kymmentä opettajaa ja neljätoista vanhempaa haastateltiin. Opettajien mukaan esteet ja mahdollisuudet liittyivät seuraaviin asioihin: 1) kuinka interventio esiteltiin, 2) käytettävyys opetusmateriaalina, 3) valmistelut ennen interventiota, 4) kodin ja koulun välinen yhteistyö ja 5) lasten ja vanhempien aktiivinen sitoutuminen interventioon. Vanhempien mukaan esteet ja mahdollisuudet liittyivät seuraaviin asioihin: 1) intervention mielletty

tärkeys, 2) materiaalin käytettävyys, 3) kokemukset motivoivan haastattelun sessioista, 4) perheenjäsenen oleminen intervention kohteena, 5) kodin ja koulun välinen yhteistyö sekä 6) vanhempien kyky toimia hyvinä roolimalleina. Tuloksissa nousi esille se, että on tärkeää räätälöidä interventio lisäämään osallistujien sitoutumista. Kun koulu tekee yhteistyötä vanhempien kanssa ja rohkaisee vanhempia olemaan hyviä roolimalleja, on mahdollista saada aikaan muutoksia lapsen kotiympäristössä. Kodin ja koulun välinen yhteistyö on tärkeää. (Norman ym. 2016.)

Useimmat Brownin ym. (2016) kirjallisuuskatsaukseen sisällytetyt interventiot sisälsivät useamman kuin yhden terveyskäyttäytymiseen vaikuttavan tekijän (esim. fyysinen aktiivisuus ja ruokavalio) tutkimista, mutta tutkijat eivät löytäneet näyttöä sille, että kahden muuttujan interventio olisi joko vahvistanut tai vähentänyt vaikuttavuutta verrattuna yhden muuttujan strategiaan (esim. vain fyysinen aktiivisuus). Toisaalta fyysistä aktiivisuutta lisääväksi tekijäksi todettiin se, kun interventio keskittyi johonkin aivan muuhun kuin kun fyysisen aktiivisuuden tai painonpudotuksen terveyshyötyihin. Esimerkiksi Healthy Dads Healthy Kids -interventiota markkinoitiin isien mahdollisuutena viettää laatu-aikaa lastensa kanssa. Interventio rohkaisi isiä leikkimään lastensa kanssa paremmin kuin selkeä painonpudotusstrategia. Samalla tavoin vanhempiin keskittyneet interventiot, jotka helpottivat jaettuina ideoita aktiivisesta liikkumisesta, fyysisestä aktiivisuudesta elämäntapana, ulkoaktiviteettien mainonnasta ja lihavuutta vähentävistä ratkaisusta (esim. terveellisemmät syntymäpäiväjuhlat) antoivat ymmärtää, että intervention ollessa mieluummin hauska ja lapsenmielinen kuin ”hyväksi terveydelle” saattoi se vaikuttaa sen tehokkuuteen. Tutkimusnäyttö tukee sitä, että tällainen lähestymistapa saattaa toimia erityisesti niillä henkilöillä, joilla on heikko itsetunto tai kehoon kuva. (Brown ym. 2016.)

Useat Brownin ym. kirjallisuuskatsauksen tutkimukset viittaavat lapseen muutoksen edustajana. Esimerkiksi Healthy Dads Healthy Kids -interventiossa lapsia opetettiin toimimaan roolimalleina ja saamaan isänsä omaksumaan terveellisiä elämäntapoja. Tämä johti sekä lasten että isien fyysisen aktiivisuuden merkittävään lisääntymiseen. Healthy Homework -interventiossa tehtävät oli

suunniteltu niin, että ne lisäävät perheen kiintymystä, mutta suunniteltuna ”si-
vuvaikutuksena” ne parantavat perheen välisiä suhteita ja edistävät terveiden
elämäntapojen noudattamista perheessä. (Brown ym. 2016.)

Tapa, jolla interventio toteutettiin, oli tärkeä sitoutumiselle ja vaikuttavuudelle
(Brown ym. 2016). Tunnistettiin kolme tapaa toteuttaa interventio. Näyttö
osoitti, että interventiot, jotka oli sopeutettu etniseen kontekstiin, otettiin hyvin
vastaan. Newtonin ym. (2014) mukaan interventiot, jotka oli kohdistettu koko
perheeseen, lisäsivät intervention noudattamista. Sen sijaan, että yksi lapsista
ja yksi perheen aikuisista noudattaisivat interventiota, tehokkaampaa voisi
olla, jos kaikki perheenjäsenet osallistuisivat siihen. (Brown ym. 2016.) Rho-
des ym. (2010) esittävät, että on tärkeää ymmärtää kohdejoukon kohtaamat
fyysisen aktiivisuuden esteet ennen intervention suunnittelua tai arviointia
(Brown ym. 2016). Vanhemmat kertovat ajanpuutteen olevan suuri este liikun-
nan harrastamiselle. Brownin ym. (2016) kirjallisuuskatsaus tunnisti kaksi lä-
hestymistapaa huomioida vanhempien ajan vähyys. Ensimmäinen keskittyi
helpottamaan sosiaalisia kontakteja perheiden välillä osallistavassa ryhmäläh-
töisessä interventiossa. Vanhemmat olivat kiitollisia, kun saivat jakaa projektiin
liittyvää vastuuta muiden kanssa. (Brown ym. 2016.) Chenin ym. (2010) mu-
kaan vaikuttavaa oli lähettää koulutusmateriaali suoraan perheiden kotiin, jol-
loin kiireisten vanhempien ei tarvinnut järjestää aikaa interventiotapaamisille
(Brown ym. 2016).

6 VIDEOIDEN LAATIMINEN

6.1 Videon tekemisen työvaiheet ja erilaiset kerrontatavat

Videon tekemiseen kuuluu neljä työvaihetta: **käsikirjoitus**, **kuvaus**, **editointi**
ja **julkaiseminen**. Huolellisesti ennakkosuunniteltu työ johtaa hyvään lopputu-
lokseen. (Ailio 2015, 6.)

Käsikirjoitus on suunnitelma ja sen peruselementti on kohtausluettelo. Vi-
deon sisällön suunnittelu aloitetaan miettimällä, minkälaisia kohtauksia vide-
oon tarvitaan. Kohtaus on yhdessä ajassa tai yhdessä paikassa tapahtuvaa
toiminnallista kokonaisuutta. Kohtaus vaihtuu aina kun aika tai paikka vaihtuu.

Erilaisia kohtauksia ovat esimerkiksi haastattelu, toiminta eri ympäristöissä ja suora puhe kameraan. Kun on suunniteltu, millaisista kohtauksista video koostuu, mietitään alustavasti millaisessa järjestyksessä kohtaukset ovat valmiilla videolla. Eri kohtauksien järjestykseen laittamisesta syntyy kohtausluettelo, joka toimii käsikirjoituksen runkona. (Ailio 2015, 9–11.)

Kuvatessa tulee ottaa huomioon lukuisia erilaisia asioita, kuten esimerkiksi haluttava kuvakoko, valon riittävyys, heijastukset, tilan hiljaisuus, mikrofonin äänen taso, kuvan rajaukset (ihmistä kuvatessa kuva rajautuu nivelten välistä, ei nivelten kohdalta) ja tausta. Videota kuvatessa kuvataan aina varsinaisen toiminnan eteen ja taakse tarpeeksi ”häntää”, eli pääasiassa poisleikattavaa materiaalia, joka kuitenkin on välttämätöntä onnistuneelle kohtaukselle. Zoomin käyttöä ei suositella, vaan erilaisia kuvakokoja halutessa kuvaaja määrittää omilla jaloillaan kameran etäisyyden suhteessa kohteeseen. Erilaisia kuvakokoja on kahdeksan. Kuvaa leikatessa ei leikata koskaan viereiseen kuvakokoon, eikä mielellään kovin kaukana olevaan kuvakokoon. Ihanteellisinta on siirtyä kuvakoossa 2–5 kokoa suuntaan tai toiseen. Perinteisellä kuvakerronnalla pyritään huomaamattomuuteen, eli siihen ettei katsoja huomaa milloin kuva leikkautuu seuraavaan. (Ailio 2015, 31–55.)

Leikkaus eli **editointi** kasaa kuvatun materiaalin käsikirjoituksessa suunniteltuun kokonaisuuteen. Usein käsikirjoitus ei toteudu täysin suunnitellun kaltaisena, koska todellisuus tuo kuvausvaiheessa muutoksia. Editointivaiheen alussa on kuitenkin palattava käsikirjoitukseen ja muokattava se kuvatun mukaiseksi. Päivitetty käsikirjoitus selkiinnyttää ajatuksia ja auttaa keskittymään tavoitteeseen. Hyvä video koostuu rytminvaihdoksista, se sisältää puheettomia osuuksia, jolloin näytetään vain pelkkää kuvaa tai kuvaa taustamusiikilla tai äänitehosteilla. Valmis video ei voi olla läpikotaisin puhuttu. (Ailio 2015, 57–58.) Erilaisia videon editointiin tarkoitettuja maksuttomia ja maksullisia ohjelmia on ladattavissa internetistä.

Tämän raportin kirjallisuuskatsauksen tulosten ja valtakunnallisten liikuntasuositusten pohjalta toteutettavat videot **julkaistaan** YouTube-palvelussa. Ensimmäisesti videot ovat tarkoitettu kotkalaisten alakoulujen kouluterveydenhuollon käyttöön, mutta ovat myös kenen tahansa katseltavissa YouTube:ssa.

Uutinen on kestoaltaan 1–3 minuuttia. Heti uutisen alussa kerrotaan tärkein asia ja sitä täydennetään vähemmän merkityksellisillä asioilla loppua kohden. Uutisen periaatteena on, että kuva kertoo mistä on kyse ja puheella selvitetään vastausta kysymykseen “miksi?”. Uutisen pyrkimyksenä on näyttää kuvan kautta mahdollisimman paljon ja siten käyttää videon voimaa. (Ailio 2015, 16.)

Uutismitan ylittävä video rakentuu toisella tavalla. **Draaman** kaaren huippukohta osutetaan tarinan noin 4/5 kohtaan. Tällaiselle videolle on rakennettava hyvä alkusysäys, mikä herättää katsoja mielenkiinnon. Alkusysäys ei kuitenkaan saa luvata liikaa eikä katsojalle saa paljastaa liikaa heti alussa. Tiedollinen sisältö vie videota eteenpäin. Video voi edetä esimerkiksi puheen ja kuvien vuorotteluna. Hyvänä perussääntönä on, että katsojalle annetaan pieni miettimistauko aina uuden asian jälkeen, jotta kuultu ja/tai nähty asia jäisi paremmin mieleen. Huippukohdan on vastattava alkusysäyksen luomaan odotukseen. Lopussa voidaan vielä palata alun mahdollisiin kysymyksiin ja tehdään niistä yhteenveto. (Ailio 2015, 21–25.)

6.2 Opinnäytetyövideoiden toteutus

Videoiden suunnittelu aloitettiin ensitapaamisella työn tilaajan kanssa. Erilaisia ideoita ja visioita ehdotettiin. Ideointi jatkui työn tekijöiden kesken keskustellen. Materiaalia kerättiin kuvaamalla ja videoimalla erilaisia liikunnallisia tilanteita. Jatkovaa pohdintaa videoiden sisällöstä tapahtui koko prosessin ajan. Videoiden lopullista toteutusta mietittiin ja ajatukset muokkautuivat pitkin matkaa teorian tiedon lisääntyessä.

Videoiden työstämiseen saatiin apua Kouvolan Mediamajalta, johon tutustuttiin ensimmäisen kerran elokuussa 2017. Mediamaja on yhteisöllinen tila Kouvolan pääkirjastossa, jossa annetaan maksutonta ja henkilökohtaista opetusta

muiden muassa kuvan- ja videon käsittelyssä, musiikin äänityksessä ja miksausessa. Lisäksi mediamajassa järjestetään mediakasvatuksellisia työpaikkoja, konsertteja, luentoja ja muita tapahtumia. Mediamajan työntekijät neuvovat digitaalisten laitteiden käytössä, ja siellä voi digitoida valokuvia ja tallenteita muista formaateista digitaaliseen muotoon. Mediamaja toimii myös Kouvolan keskustan alueen nuorisotilana. (Tietoa Mediamajasta s.a.)

Kesäkuussa 2018 Mediamaja-käynnille osallistui työn tekijöiden ja Mediamajan työntekijän lisäksi nuori videoiden tekoon perehtynyt poika. Saatiin neuvoja videon editointiohjelmiin ja kameran käyttöön liittyen. Käynnille osallistunut poika lupautui tarvittaessa auttamaan videoiden toteutuksessa. Elokuussa 2018 Mediamajalla käytiin läpi erilaisia kuvausasetäisyyksiä ja kuvakokoja. Mediamaja lahjoitti käytettäväksi opetusdiasarjan. Sovittiin, että kun kirjallisuuskatsaus on valmis, tehdään videoille käsikirjoitus. Videot tehtiin käsikirjoituksia mukailen. Videoiden käsikirjoitukset ovat liitteessä 3.

Videoiden tarkoitus on olla Kotkan kouluterveydenhuollon työvälineinä niin, että kouluterveydenhoitajat voivat näyttää videot oppilaalle ja hänen huoltajilleen esimerkiksi laajoissa terveystarkastuksissa 1. ja 5. luokalla ja lisäksi kouluterveydenhoitajat voivat näyttää videot omissa osuuksissaan kaikkien luokka-asteiden vanhempainilloissa. Videot julkaistaan YouTubessa ja niiden linkit tulevat Kotkan kouluterveydenhuollon WWW-sivuille, jolloin kuka tahansa voi katsoa ne. Videoiden tavoitteena on lisätä alakoululaisten fyysistä aktiivisuutta.

7 POHDINTA

Tämän työn tarkoituksena oli tehdä kaksi videota, toinen huoltajille ja toinen alakoululaisille suunnattu. Näiden videoiden tavoitteena on edistää alakoululaisten lasten fyysistä aktiivisuutta. Aivan aluksi ajattelimme tehdä koululaisille suunnatun videon, mutta kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittivat, että lasten liikunnallisuuteen voidaan vaikuttaa heidän huoltajiensa kautta. Keskustelimme videoiden toteutuksesta työelämäohjaajan kanssa ja päätimme tehdä kaksi videota. Alun perin oli tarkoitus kuvata videoita vasta kirjallisuuskatsauksen tulosten raportoinnin valmistuttua. Kuitenkin koko oppinnäyteprosessin ajan

teimme harjoituskuvauksia, mikä johti siihen, että lopulta myös näitä harjoituskuvia ja -videoita käytettiin lopullisten videoiden teossa. Näin toimien videoille saatiin materiaalia eri vuodenaikoina kuvattuina.

Tämän opinnäytetyön työvaiheet veivät aikaa reilusti enemmän kuin aluksi suunnitelimme. Alkuperäisen suunnitelman mukaan opinnäytetyön oli tarkoitus valmistua marraskuussa 2018. Tämän työn tekijöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta AMK-tasoisesta opinnäytetyön tekemisestä. Aikaisempi kokemus videokuvaamisesta ja videon teon eri työvaiheista oli myös vähäistä. Opastusta, vinkkejä ja tukea opinnäytetyön tekemiseen saatiin yhteisillä ohjaustapaamisilla opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta sekä opinnäytetyöpajoista, joihin osallistuimme muutaman kerran prosessin aikana. Muiden opiskelijoiden tekemiä opinnäytetöitä lukemalla ja perehtymällä aiheeseen kirjallisuuden kautta saimme lisää tietoa. Lisäksi opinnäytetyön tilaajan edustajan palaute ja kommentit tukivat ja ohjasivat opinnäytetyön tekemistä. Olimme yhteydessä ohjaavaan opettajaan aina tarvittaessa, työelämäohjaajaan harvemmin.

Prosessi oli työläs, koska jouduimme etsimään paljon tietoa asioista, jotka olivat meille uusia, esimerkiksi miten kirjallisuuskatsaus tehdään, mitä tarkoittaa sisällönanalyysi ja miten tehdään vaikuttava video. Mielessä oli myös huoli siitä, miten saamme tehtyä niin hyvät videot, että ne oikeasti vaikuttavat lapsiin ja heidän huoltajiinsa, sillä meillä ei ollut mitään kokemusta vastaavien videoiden tekemisestä. Kirjallisuuskatsausta tehdessämme huomasimme, että englanninkielisen aineiston läpikäynti on paljon hitaampaa kuin suomenkielisen.

Tieteellisen työn luotettavuutta käsitellään käsitteiden validiteetti ja reliabiliteetti avulla (Kananen 2015b, 343.) Silvermanin (1997) mukaan validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkitaan oikeita asioita ja reliabiliteetti sitä, että jos tutkimus toistetaan, saadaan samat tulokset (tutkimustulosten pysyvyys) (Kananen 2015b, 343). Opinnäytetyömme kirjallisuuskatsauksessa tutkimme sitä, miten saamme tehtyä alakoululaisille ja heidän huoltajilleen videot, jotka lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta. Kirjallisuuskatsaus on toistettavissa, ja koska käy-

timme monipuolisesti eri lähteitä, voidaan ajatella, että uuden kirjallisuuskatsauksen tekijä saa samankaltaiset tulokset kuin tässä opinnäytetyössä on saatu. Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää, että kirjallisuuskatsauksen tekemiseen käytettiin vain yhtä tietokantaa, mutta toisaalta manuaalista hakua tehtiin merkittävästi. Haastetta tiedonhakuun toi se, että aiheesta löytyy valtavasti tutkimustietoa, ja löysimmekin päteviä lähteitä Google Scholarin sekä Kaakkuri Finnan kautta. Hyviä tutkimuksia löytyi sieltä täältä, mikä heikentää opinnäytetyön luotettavuutta, mutta kirjallisuuskatsauksen ei ollutkaan tarkoitus olla systemaattinen. Aineistoa löytyi ehkä liian paljon, joka herättää miettimään, olisi tutkimuskysymykset pitänyt muotoilla tarkemmin? Olisimme ehkä voineet käyttää tutkimuskysymystä ”Miten lasten liikkumista edistetään?”. Muutenkin tutkimuskysymysten olisi ehkä hyvä ollut olla yksityiskohtaisempia. Kirjallisuuskatsauksen tuloksia ryhmiteltäessä tuli tunne, että tutkimuskysymykset olivat keskenään liian samanlaisia ja siksi oli vaikea laittaa tuloksia otsikoiden alle. Saimme kuitenkin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Toisaalta tiedon valtava määrä teki teoriaosan kirjoittamisesta helppoa. Lasten liikkumista on tutkittu Suomessa paljon.

Noudatimme työssämme hyvää tieteellistä käytäntöä. Pyysimme kaikilta kuvauksiin osallistuneilta henkilöiltä kirjalliset kuvausluvut. Mallit kuvausluvista ovat liitteessä 2. Hyvää tieteellistä käytäntöä osoittaa myös se, että olemme kirjoittaneet lähdeviitteet oikein.

Kehittämistehtävän tavoitteet saavutettiin osittain. Ensimmäinen tavoite, videoiden tekeminen, toteutui. Videot valmistuivat joulukuussa 2018. Toisen tavoitteen, alakoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä, toteutumista emme voi tässä vaiheessa arvioida, koska videoita ei ole vielä esitetty kohdeyleisölle.

Videot julkaistaan nyt, mutta myöhemmin joku toinen tutkija voi tutkia niiden vaikuttavuutta esimerkiksi systemaattisesti näyttämällä videoita tutkimusjoukko ja tutkimalla fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä intervention jälkeen. Myös videoiden herättämiä ajatuksia ja mielipiteitä olisi kiinnostava kuulla. Selvitettäviä asioita voisivat olla esimerkiksi: Mitä ajatuksia videot herättivät? Miten videot muuttivat suhtautumista liikuntaa kohtaan? Lisääntyikö fyysinen

aktiivisuus näiden videoiden avulla? Lapsille ja huoltajille olisi syytä olla omat kohdennetut kysymykset. Kiinnostavaa olisi tutkia myös sitä, miten kouluterveydenhoitajat ovat kokeneet videoiden käytettävyyden.

Videot eivät ole sidottuja pelkästään Kotkaan tai Kymsoten alueelle; Koko Suomen lapsiväestö voi hyötyä niistä, minkä koemme hyväksi asiaksi. Olemme tehneet jotain, millä saattaa olla merkitystä.

LÄHTEET

Ailio, J. 2015. Vähän parempi video. Opas laadukkaaseen videon suunnitteluun ja toteutukseen. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 102. Tampere: Suomen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy.

Aira, A., Kämppi, K. & Tammelin, T. 2016. Tulokortti 2016: Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus rakentuu monista arjen käytännöistä. *Liikunta & Tiede* 5, 11–12.

Brown, H. E., Atkin, A. J., Panter, J., Wong, G., Chinapaw, M. J. M. & van Sluijs, E. M. F. 2016. Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity Reviews* 4, 345–360. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4819691/> [viitattu 18.10.2018].

Carlin, A., Murphy, M. H. & Gallagher, A. M. 2015. Current influences and approaches to promote future physical activity in 11–13 year olds: a focus group study. *BMC Public Health* 15, 1270. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4687075/> [viitattu 28.10.2018].

De Lepeleere, S., De Bourdeaudhuij, I., Cardon, G. & Verloigne, M. 2017. The effect of an online video intervention ‘Movie Models’ on specific parenting practices and parental self-efficacy related to children’s physical activity, screen-time and healthy diet: a quasi experimental study. *BMC Public Health* 17, 366. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5408449/> [viitattu 13.7.2018].

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: FITRA.

Fyysinen aktiivisuus s.a. Terve koululainen -sivusto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/> [viitattu 13.9.2018].

Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18-vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 6. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf [viitattu 13.11.2018].

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen: Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Heikura, M. 2018. Meitä hoitaa vastaisuudessa Kymsote – Kymenlaakson sote-kuntayhtymälle valittiin nimi. *Kymen Sanomat* 15.8.2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kymensanomat.fi/uutiset/lahella/f4fecadf-67d1-4ace-9edd-0a0d273e09de> [viitattu 19.12.2018].

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. Julkaisussa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 18–20. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf [viitattu 13.11.2018].

Hirsimäki, H. 2018. Lapsi saa monipuolisesta urheilusta lahjaksi liikunnallisen elämäntavan. Blogi. Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/blogi/lapsi-saa-monipuolisesta-urheilusta-lahjaksi-liikunnallisen-elamantavan> [viitattu 8.7.18].

Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 16–22. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf [viitattu 19.3.2018].

Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Artikkelit. Päivitetty 26.1.2018. Saatavissa: www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 [viitattu 23.2.2018].

Ilmanen, K. 2013. Arvot liikuntakasvatuksessa. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Itkonen, H. & Kauravaara, K. (toim.) 2015. Liikunta kansalaisten elämänkultassa: tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja: 296. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Junna, K. 2017. "Ennemmin ois myötämielinen, ku kaikkeen aina et ei ei". Vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/62918> [viitattu 4.9.2018].

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kananen, J. 2015a. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Mitä kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 212. Suomen Yliopistopaino Oy.

Kananen, J. 2015b. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Suomen Yliopistopaino Oy

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 4, 291.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/download/189075_koulu-paivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen.pdf [viitattu 14.9.2018].

Karvinen, J. 2008. Suositusten toteuttaminen. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 39–40. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf [viitattu 14.11.2018].

Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf [viitattu 19.3.2018].

Korjus, T. & Paajanen, M. 2016. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 4. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf [viitattu 19.3.2018].

Kouluterveydenhuolto s.a. Kotkan kaupunki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kotka.fi/asukkaalle/perhepalvelut/ennaltaehkaisy/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto> [viitattu 11.10.2017].

Kouluterveyskysely s.a. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> [viitattu 17.10.2018].

Kouluterveyskyselyn tulokset. 2017a. Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=187196&mittarit_2=200261# [viitattu 24.1.2018].

Kouluterveyskyselyn tulokset. 2017b. Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_aluevertailu?alue_0=87869&alue_0=161322&alue_0=161091&alue_0=161185&alue_0=161195&alue_0=161206&alue_0=161240&alue_0=161088&alue_0=161205&alue_0=160977&alue_0=161210&alue_0=161318&alue_0=161106&alue_0=161215&alue_0=161131&alue_0=161062&alue_0=160984&alue_0=161252&alue_0=161188&alue_0=161294&alue_0=161095&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200285&sukupuoli_0=143993# [viitattu 24.1.2018].

Kääriäinen, R. 2016. Peruskouluikäisten liikkumisen syyt ja esteet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52316/URN:NBN:fi:jyu-201612135076.pdf?sequence=1> [viitattu 23.7.2018].

Laajennetaan Liikkuva koulu -ohjelmaa s.a. Valtioneuvosto: Opetus- ja kulttuuriministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: www.minedu.fi/liikkuvakoulu [viitattu 23.2.2018].

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2018. UKK-instituutti. Päivitetty 25.5.2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset [viitattu 7.9.2018].

Lehtiö, L. & Johansson, E. 2016. Järjestelmällinen tiedonhaku hoitotieteessä. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2016. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print, 35–54.

Lehto, A. P. & Peltola, M. E. 2014. 11-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. WHO-koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma sekä syventävien opintojen opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43637/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201406051944.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 18.10.2018].

Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä. 2015. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Helsinki. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.12.2015. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix01203> [viitattu 2.12.2018].

Linkoheimo, J. & Prami, J. 2017. Kavereiden tuen yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja seuraharrastamiseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53918/URN:NBN:fi:jyu-201705122318.pdf?sequence=1> [viitattu 22.9.2018].

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja, nro 55. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 75–106.

Mikä on Move!? s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.edu.fi/move/mika_on_move [viitattu 15.2.2018].

Move! s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.edu.fi/move> [viitattu 15.2.2018].

Move!-mittaus. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.edu.fi/move/move-mittaus> [viitattu 15.2.2018].

Move!-mittausten soveltamisohjeet julkaistu! s.a. WWW-dokumentti: Saatavissa: https://www.edu.fi/move/ajankohtaista/102/0/move_mittausten_soveltamisohjeet_julkaistu [viitattu 13.7.18].

Niela-Vilén, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2016, 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print, 23–33.

Norman, Å., Nyberg, G., Schäfer Elinder, L. & Berlin, A. 2016. One size does not fit all – qualitative process evaluation of the Healthy School Start parental support programme to prevent overweight and obesity among children in disadvantaged areas in Sweden. *BMC Public Health* 16, 37. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712479/> [viitattu 7.10.2018].

Nuori Suomi ry. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktiivointi -hanke. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://tulessa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Liikunnan-edist%C3%A4minen-lapsilla-ja-nuorilla%E2%80%93liikuntaan-vaikuttavat-tekij%C3%A4t-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.pdf> [viitattu 23.2.2018].

Ohjattu ja omaehtoinen liikunta s.a. Terve koululainen -sivusto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ohjattu-ja-omaehtoinen-liikunta/> [viitattu 14.11.2018].

Opetushallitus. 2018. Move!-mittaukset 2017: Huoli lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä on aiheellinen. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.1.2018. Saatavissa: https://www.oph.fi/ajankohtaista/tiedotteet/101/0/move_mittaukset_2017_huoli_lasten_ja_nuorten_fyysisesta_toimintakyvysta_on_aiheellinen [viitattu 19.12.2018].

Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Vanhempien ja kaverien tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 41–45. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf [viitattu 19.3.2018].

Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo – Opettajan käsikirja. 2017. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.edu.fi/download/143901_move_opettajan_kasikirja_pdf.pdf [viitattu 3.6.2018].

Pyper, E., Harrington, D. & Manson, H. 2016. The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 1, 568. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4995744/> [viitattu 13.7.2018].

Rajala, J. & Rantala J. 2013. "Mitä vanhemmat edellä, sitä lapset perässä" - Vanhempien liikunta-aktiivisuuden yhteys lasten liikuntaharrastuneisuuteen. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Rovaniemi.

Segercrants, T. 2010. Terveysliikunnan käsite. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.5.2010. Saatavissa: http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/terveysliikunta/terveysliikunnan_kasite [viitattu 15.2.2018].

Sotkanet.fi. 2017. Viettää aikaa harrastusten parissa vähintään kerran viikossa, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2017-). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szZMSgUA®ion=s07MtNY1jwAA&year=sy6rsDbS0zUEAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201802280718> [viitattu 13.7.2018].

Stigman, S. 2008. Luusto. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 75–76. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf [viitattu 23.2.2018].

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2016. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print.

Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2016. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print, 7–18.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. ja Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus. Muistiot 2012:5. PDF-dokumentti. Saatavissa: www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf [viitattu 14.9.2018].

Sääkslahti, A. 2016. Kolme tuntia päivittäin - uudet suositukset varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle korostavat iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. *Liikunta & Tiede* 5, 13–16.

Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa. Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-405-6> [viitattu 23.2.2018].

Tammelin. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.

Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. 2016. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.8.2016. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa [viitattu 15.2.2018].

Tietoa Mediamajasta s.a. Kyyti-kirjastot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kyyti.fi/palvelut/tietoa-mediamajasta> [viitattu 11.10.2017].

Tilastotietoja Kotkasta s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.kotka.fi/tietoa_kotkasta/tilastotietoja_kotkasta [viitattu 25.11.2018].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Valkeapää, K. 2016. Tutkimusaineiston valinta systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2016. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print, 56–64.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. 3. täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–65.

WHO. 2018. Physical activity. Päivitetty helmikuussa 2018. Saatavissa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> [viitattu 23.2.2018].

TUTKIMUSTAULUKKO

Tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä sekä tutkimusalue/otos	Tulokset/pohdinta
<p>Brown, H. E., Atkin, A. J., Panter, J., Wong, G., Chinapaw, M. J. M. & van Sluijs, E. M. F. 2016. Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis.</p>	<p>Koota tietoa siitä, millainen interventio toimii, kun pyritään vanhempien kautta vaikuttamaan lasten fyysiseen aktiivisuuteen.</p>	<p>Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi ja realistinen synteesi.</p> <p>Aineistona 47 tutkimusta, joissa oli tutkittu erilaisia interventioita, joissa vanhempien kautta pyrittiin lisäämään 5–12-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta.</p>	<p>-tavoitteiden asettaminen ja liikunnallisen toiminnan etukäteen suunnittelu lisää fyysistä aktiivisuutta</p> <p>-ulkopuoliselta taholta tuleva säännöllinen kannustus lisäsi sitoutumista liikunnalliseen toimintaan</p> <p>-vanhemmille annettu opetus/valistus on hyödyllistä, mutta sen tueksi tarvitaan motivointia ja itsetarkkailun vahvistamista</p> <p>-interventio on tehokkaampi, jos se keskittyy johonkin aivan muuhun kuin ”terveellisiin elämäntapoihin”:</p> <p>intervention fokuksen ollessa esim. ”lapsen kanssa yhdessä vietetty aika” lisäsi se sekä lapsen että aikuisen fyysistä aktiivisuutta</p> <p>-fyysinen aktiivisuus kohentaa lasten itsetuntoa ja toisin päin</p> <p>-perheenjäsenet vaikuttavat toisiinsa: kotiympäristöllä on iso merkitys lasten fyysisessä aktiivisuudessa ja yhden perheenjäsenen lisätessä liikuntaansa myös muut saattavat innostua liikkumaan enemmän. Perheen antama tuki on lapsille tärkeää.</p> <p>-intervention toteutuksessa on tärkeää huomioida: 1) intervention räätälöinti etniseen kontekstiin, 2) intervention kohdistaminen koko perheeseen ja 3) ennen interventiota tapahtuva pohdinta siitä, mitä esteitä kohdejoukko saattaa kohdata fyysiseen aktiivisuuteen liittyen</p>

<p>Carlin, A., Murphy, M. H. & Gallagher, A. M. 2015. Current influences and approaches to promote future physical activity in 11–13 year olds: a focus group study.</p>	<p>Selvittää 11–13-vuotiaiden lasten/nuorten käsityksiä ja mieltymyksiä fyysistä aktiivisuutta kohtaan: mitkä asiat vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja miten ikäryhmän fyysistä aktiivisuutta voidaan parhaiten edistää.</p>	<p>Kvalitatiivinen kohderyhmätutkimus.</p> <p>180 lasta iältään 11–13 vuotta vastasi fyysisen aktiivisuuden kyselytutkimukseen, lisäksi mitattiin paino ja pituus. Tästä joukosta otettiin 64 lasta ryhmäkeskusteluihin, joissa oli tarkoitus selvittää asiaa laajemmin. 62 osallistui. Lapset jaettiin yhdeksään ryhmään niin, että yhdessä ryhmässä oli vain joko paljon tai vähän liikkuvia lapsia. Lapset olivat kolmesta eri pohjoisirlantilaisesta koulusta.</p>	<p>Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat ystävät ja vertaiset, perhe ja muut ihmiset, fyysiseen aktiivisuuteen osallistumattomuuden seuraukset, muuttuvat prioriteetit sekä harrastusten kustannukset ja pääsy harrastuksiin. Liikunnan lisäämisen keinoiksi vastaajat suosivat mahdollisuuksia kokeilla uusia aktiviteetteja, koulun aktiviteettien lisäämistä (ystävät lähellä) sekä aktiviteetteja, jotka sisältävät teknologian hyödyntämistä ja jotka kannustavat palkitsemalla. Sukupuolella oli merkitystä siinä, minkä tyyppisiä aktiviteetteja vastaajat suosivat. Korkean ja matalan aktiivisuuden ryhmien vastauksissa oli keskinäisiä eroja siinä, mitkä tekijät he kokivat fyysistä aktiivisuutta rajoittaviksi asioiksi.</p>
<p>De Lepeleere, S., De Bourdeaudhuij, I., Cardon, G. & Verloigne, M. 2017. The effect of an online video intervention 'Movie Models' on specific parenting practices and parental self-efficacy related to children's physical activity, screen-time and healthy diet: a quasi experimental study.</p>	<p>Selvittää, vaikuttaako 6–12-vuotiaiden lasten vanhempien videoiden välityksellä saama terveysvalistus lasten ruutu-aikaan, terveelliseen ruokavalioon ja fyysiseen aktiivisuuteen.</p>	<p>Kaksivaiheinen kokeellinen tutkimus.</p> <p>207 vanhempaa.</p>	<p>-Interventioryhmällä ja kontrolliryhmällä ei ollut merkittäviä eroja lasten fyysisessä aktiivisuudessa, ruokavaliossa tai ruutuajassa.</p> <p>-Interventio vaikutti 10–12-vuotiaiden lasten vanhempien <i>vanhemmuustaitoihin</i>, kun taas interventio vahvisti 6–9-vuotiaiden lasten vanhempien <i>luottamusta omiin kykyihin toimia vanhempana</i>.</p>

<p>Junna, K. 2017. "Ois enemminkin myönteinen, kuin ei". Vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta. Pro gradu -tutkielma.</p>	<p>Selvittää vanhempien käsityksiä lasten liikkumisesta sekä lisäksi selvittää motivoiko vanhempi lapsia liikkumaan, miten perheet harrastavat liikuntaa yksilönä ja yhdessä.</p>	<p>Puolistrukturoidut teemahaastattelut, jotka tutkija analysoi fenomenografisella otteella.</p> <p>Neljä vanhempaa.</p>	<p>Lasten liikkumiseen ei vaikuta onko vanhemmilla ohjattua harrastustoimintaa. Lasten liikkumiseen vaikuttaa positiivinen liikuntailmapiiri.</p>
<p>Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016.</p>	<p>Kerätä tietoa lasten ja nuorten liikunnan määrästä, liikkumisen paikoista, motiiveista, kokemuksista ja tavoista sekä niihin liittyvistä tekijöistä.</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus.</p> <p>Internet-pohjainen kyselylomake oppilaille ja rehtoreille sekä paikallaan olon ja liikkumisen objektiivinen mittaaminen liikemittarilla</p> <p>9–15-vuotiaat lapset ja nuoret n = 7565 (kysely), ja n = 3284 objektiivisen mittauksen tekijää</p>	<p>-1/3 lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen; liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä.</p> <p>-Lasten ja nuorten lähiliikuntapiirien tulisi olla mahdollisimman omavaraisia liikuntapaikoiltaan. Monipuoliset ja maksuttomat lähiliikuntapaikat palvelevat liikunnan edistämistä parhaiten.</p> <p>-Lapset ja nuoret kokevat itsensä pääosin päteviksi liikkujiksi. Liikunnan kalleus ja vaikea saavutettavuus estävät heitä liikkumasta enemmän.</p> <p>-Vanhempien ja kavereiden liikunnallisella tuella on yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntaharrastusten ylläpitämiseksi tarvitaan läheisten monipuolista tukea kaikissa ikävaiheissa, myös murrosiässä.</p> <p>-Koulumatkat kuljetaan pääasiassa kävellen tai pyörällä, mutta kulkeminen voisi olla aktiivisempaa talvisin.</p> <p>-Kiusaaminen ja syrjintä varjostavat lasten ja nuorten liikunnan harrastamista</p> <p>-Pojat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten joukossa. Paikallaanoloa kertyi eniten liikkumisessaan vaikeuksia kokevilla pojilla.</p>

<p>Kääriäinen, R. 2016. Peruskouluikäisten liikkumisen syyt ja esteet. Pro gradu -tutkielma.</p>	<p>Selvittää peruskouluikäisten lasten ja nuorten yleisimmät liikunnan syyt ja esteet ja miten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus, ikä ja asuinpaikka ovat yhteydessä heidän liikkumisensa syihin ja esteisiin.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus.</p> <p>Aineistona oli Valtion liikuntaneuvoston teettämän ja Jyväskylän Yliopiston toteuttaman LIITU-tutkimuksen aineisto vuodelta 2014. Tutkimuksen kohdejoukko n = 3071 koostui 5., 7., ja 9. luokan oppilaista.</p>	<p>Ikä ja fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä liikkumisen syihin ja esteisiin. Asuinpaikka on yhteydessä liikkumisen esteisiin, kuitenkin liikkumisen syihin se on vain heikosti yhteydessä. Lasten ja nuorten merkittävimmät liikkumisen esteet ovat muut harrastukset, se ettei viitsitä liikkua, ohjauksen puute ja liikuntapaikkojen puute. Tärkeimmät liikkumisen syyt ovat liikunnasta saatu hyvä olo, terveellisyys, parhaansa yrittäminen, kunto, lihasvoima, liikunnan ilo ja yhdessäolo.</p>
<p>Lehto, A. P. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma & Peltola, M. E. Terveyskasvatuksen syventävien opintojen opinnäytetyö. 2014. 11-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. WHO-koululaistutkimus.</p>	<p>Selvittää, minkä verran 11-vuotiaat tytöt ja pojat harrastavat liikuntaa, mitä lajeja he harrastavat ja mitkä syyt ovat merkityksellisiä liikunnan harrastamiselle. Lisäksi tutkimus selvitti sukupuolen, asuinalueen ja liikunnan syiden yhteyttä kokonaisliikunta-aktiivisuuteen.</p>	<p>Tulokset perustuvat vuoden 2010 WHO:n Koululais-tutkimuksen laajempaan kyselyyn, josta tutkijat analysoivat 11-vuotiaiden (n = 2463) taustatiedot, kokonais- ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen, liikuntalajeihin ja liikunnan syihin liittyvät kysymykset.</p>	<p>Tutkijat huomasivat vertaillessa tuloksia entisiin, että liikuntasuosituksien täyttävien 11-vuotiaiden prosenttiosuus on pienentynyt. Liikuntalajit olivat entiseen tapaan hyvin perinteisiä. Tärkeimmiksi syiksi liikkua oli noussut hauskanpito ja kavereiden tapaaminen, sen sijaan kilpailun ja voittamisen halun merkitys oli pienentynyt.</p>

<p>Linkoheimo, J. & Prami, J. 2017. Kavereiden tuen yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja seuraharrastamiseen. Pro gradu -tutkielma.</p>	<p>Selvittää kavereiden yhteyttä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja urheiluseurassa harrastamiseen.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus.</p> <p>Aineistona oli Valtion liikuntaneuvoston teettämän ja Jyväskylän Yliopiston toteuttaman LIITU-tutkimuksen aineisto vuodelta 2016. Tutkimuksen kohdejoukko n = 5586 koostui 5., 7., ja 9. luokan oppilaista.</p>	<p>Kavereiden tuella on positiivinen vaikutus lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Kaverit ovat merkittävä tekijä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudessa. Tulokset tukevat pääosiltaan jo aiempaa tutkimustietoa.</p>
<p>Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta.</p>	<p>Liikuntateeman osalta tutkimuksessa oli tavoitteena selvittää liikunnan säännöllisyyttä, harrastettuja liikuntalajeja, liikumisen tapoja ja paikkoja. Lisäksi kartoitettiin liikkumista urheilu- tai liikuntaseurassa, seuraliikunnan lopettamista ja lopettamisikää ja liikkumattomuuden syitä. Kysyttiin myös, kuinka paljon vastaaja olisi valmis maksamaan liikuntaharrastuksestaan.</p>	<p>Satunnaisotanta Suomessa asuvista 7–29-vuotiaista.</p> <p>Haastattelututkimus: 10–29-vuotiaat (n = 1 045) haastateltiin puhelimitse, 7–9-vuotiaat henkilökohtaisin haastatteluin.</p>	<p>-91 % vastaajista ilmoitti harrastavansa jotain liikuntaa -7–9-vuotiaista 96 % ja 10–14-vuotiaista 92 % harrasti jotain liikuntaa ainakin puoli tuntia kerrallaan hikoillen ja hengästyen liikkui 7–9-vuotiaista päivittäin 59 %, 10–14-vuotiaista 34 % -yleisimmiksi liikkumattomuuden syiksi kerrottiin ”ei ole aikaa liikua”, ”ei pidä liikkunnasta”, ”ei ole mielestään liikkunnallisesti lahjakas”, ”huonoja kokemuksia koululiikunnasta” -seuraliikuntaa harrasti 7–9-vuotiaista 69 % ja 10–14-vuotiaista 58 % -suosituimmat liikuntamuodot ja urheilulajit 7–9-vuotiaiden keskuudessa: pyöräily, ulkoilu/kävely, jalkapallo, uinti/uimahyppy ja trampoliini -10–14-vuotiaiden keskuudessa: pyöräily, ulkoilu/kävely, jalkapallo -7–14-vuotiaiden lasten vanhemmat olivat valmiita maksamaan hyvin eri suuruisia summia lapsena liikuntaharrastuksesta, suosituin vastausvaihtoehto oli 71–100 €/kk 7–9-vuotiaiden kohdalla ja 31–70 €/kk 10–14-vuotiaiden kohdalla</p>

<p>Norman, Å., Nyberg, G., Schäfer Elin-der, L. & Berlin, A. 2016. One size does not fit all – qualitative process evaluation of the Healthy School Start parental support programme to prevent overweight and obesity among children in disadvantaged areas in Sweden.</p>	<p>Selvittää opettajien ja vanhempien näkökulmasta, mitkä tekijät vaikuttavat (esteet ja mahdollisuudet) Healthy School Start (lasten ylipainoa ja lihavuutta ehkäisevä ohjelma) -ohjelman toimeenpanemiseen Tukholman epäedullisilla asuinalueilla.</p>	<p>Haastattelututkimus.</p> <p>Kymmenen opettajaa ja 14 vanhempaa.</p>	<p>Opettajien mukaan esteet ja mahdollisuudet liittyivät seuraaviin asioihin: 1) kuinka interventio esiteltiin, 2) käytettävyys opetusmateriaalina, 3) valmistelut ennen interventiota, 4) kodin ja koulun välinen yhteistyö ja 5) lasten ja vanhempien aktiivinen sitoutuminen interventioon. Vanhempien mukaan esteet ja mahdollisuudet liittyivät seuraaviin asioihin: 1) intervention mielletty tärkeys, 2) materiaalin käytettävyys, 3) kokemukset motivoivan haastattelun sessioista, 4) perheenjäsenen oleminen intervention kohteena, 5) kodin ja koulun välinen yhteistyö sekä 6) vanhempien kyky toimia hyvinä roolimalleina. Tuloksissa nousi esille se, että on tärkeää räätälöidä interventio lisäämään osallistujien sitoutumista. Kun koulu tekee yhteistyötä vanhempien kanssa ja rohkaisee vanhempia olemaan hyviä roolimalleja, on mahdollista saada aikaan muutoksia lapsen kotiympäristössä. Kodin ja koulun välinen yhteistyö on tärkeää.</p>
<p>Pyper, E., Harrington, D. & Manson, H. 2016. The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: a cross-sectional study.</p>	<p>Määritellä eri vanhempityyppien yhteys siihen, miten hyvin heidän lapsensa saavuttavat fyysisen aktiivisuuden, terveellisen ruokavalion sekä ruutuajan suositukset.</p>	<p>Tietokoneavustetun puhelinhaastattelu. 3 206 Ontariossa, Kanadassa asuvaa alle 18-vuotiaiden lasten vanhempaa.</p>	<p>Löydettiin useita vanhemmuusmalleja, joilla näyttäisi olevan merkittävä yhteys siihen, että lapset saavat suositukset. Hyväksi on esimerkiksi se, että vanhemmat vievät lapsiaan paikkoihin, joissa he voivat olla aktiivisia ja että perhe syö ateriat yhdessä, poissa TV:n äärestä.</p>

<p>Rajala J. & Rantala J. 2013. "Mitä vanhemmat edellä, sitä lapset perässä" - Vanhempien liikunta-aktiivisuuden yhteys lapsien liikuntaharrastuneisuuteen. Pro gradu -tutkielma.</p>	<p>Selvittää vanhempien liikunta-aktiivisuutta ja lasten liikuntaharrastuneisuutta sekä näiden välistä yhteyttä.</p>	<p>Survey-tyyppinen kvantitatiivinen tutkimus.</p> <p>Tutkimusaineisto koostui kyselylomakkeista, jotka sisälsivät monivalintatehtäviä ja avoimia kysymyksiä. Tutkimushenkilöinä oli 5.-luokkalaista koululaisia (n = 58) ja heidän vanhempiaan (n = 80).</p>	<p>-Vanhemmat kokevat lapsen liikuntaharrastuneisuuden tärkeäksi. Vanhempien liikunta-aktiivisuudella ei ole selkeää yhteyttä lasten liikuntaharrastuneisuuteen.</p> <p>-Vanhempien lapselle osoittama kannustus ja motivointi on tärkeää. Ikätovereilla on merkitystä lapsen liikuntaharrastuneisuudessa.</p>
---	--	---	--

KUVAUS- JA VIDEOINTILUPA (LAPSET)

Olemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (XAMK) terveydenhoitaja-opiskelijat Maria Nöjd ja Marika Zerni. Opinnäytetyönämme teemme videon, jonka avulla kannustamme alakouluikäisiä lapsia ja heidän perheitään arki- ja hyötyliikuntaan. Tarkoituksenamme on kuvata lähiliikuntapaikkoja, pihapelejä ja leikkejä. Työn tilaaja on Kotkan kaupungin perhepalvelut. Työ valmistuu marraskuussa 2018. Todennäköisesti video julkaistaan YouTubessa tai muussa julkisessa palvelussa. Video on ensisijaisesti tarkoitettu kotkalaisten alakoulujen käyttöön ja kouluissa sitä varmasti tullaan esittämään.

Allekirjoituksellani vahvistan, että alaikäistä huollettavaani saa kuvata ja videoida edellä mainittua videota varten.

Lapsen nimi: _____

Paikka ja aika:

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

Lapsen nimen näkyminen lopputeksteissä/kiitoksissa:

() Kyllä, lapsen nimi saa näkyä lopputeksteissä.

() Ei, en halua, että lapseni nimi tulee esille lopputeksteissä.

Kiitämme kaikkia kuvauksiin osallistuneita perheitä!

Maria Nöjd, p. *****, maria.nojd@edu.xamk.fi

Marika Zerni, p. *****, marika.zerni@edu.xamk.fi

KUVAUS- JA VIDEOINTILUPA (AIKUISET)

Olemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (XAMK) terveydenhoitaja-opiskelijat Maria Nöjd ja Marika Zerni. Opinnäytetyönämme teemme videon, jonka avulla kannustamme alakouluikäisiä lapsia ja heidän perheitään arki- ja hyötyliikuntaan. Tarkoituksenamme on kuvata lähiliikuntapaikkoja, pihapelejä ja leikkejä. Työn tilaaja on Kotkan kaupungin perhepalvelut. Työ valmistuu marraskuussa 2018. Todennäköisesti video julkaistaan YouTubessa tai muussa julkisessa palvelussa. Video on ensisijaisesti tarkoitettu kotkalaisten alakoulujen käyttöön ja kouluissa sitä varmasti tullaan esittämään.

Allekirjoituksellani vahvistan, että minua saa kuvata ja videoida edellä mainittua videota varten.

Nimi: _____

Paikka ja aika:

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Nimeni näkyminen lopputeksteissä/kiitoksissa:

- () Kyllä, nimeni saa näkyä lopputeksteissä.
() Ei, en halua, että nimeni tulee esille lopputeksteissä.

Kiitämme kaikkia kuvauksiin osallistuneita henkilöitä!

Maria Nöjd, p. *****, maria.nojd@edu.xamk.fi

Marika Zerni, p. *****, marika.zerni@edu.xamk.fi

VIDEOIDEN KÄSIKIRJOITUKSET

Videoiden kuvamateriaalina on videokuvaa ja still-kuvaa Kotkan liikuntapaikoista sekä liikunnallisesta toiminnasta. Kuvissa ja videokuvissa esiintyvät opinnäytetyön tekijät sekä tutut lapset, joilta itseltään on pyydetty suullinen lupa ja joiden huoltajilta on pyydetty kirjallinen lupa kuvaamiseen ja materiaalin käyttöön. Videoiden taustamusiikkina käytetään laillisesti maksutta saatavilla olevaa musiikkia, Mediamaja auttaa sen hankinnassa. Videoiden puheosuudet äänitämme Mediamajalla laadukkaalla mikrofoniilla ja liitämme puheen videomateriaalin yhteyteen. Videoiden puhujina ovat opinnäytetyön tekijät. Mahdollisesti teemme myös haastattelu-tyylistä kuvaa ja ääntä aikuisille suunnattuun videoon (jossa siis esiinnyimme itse). Teemme kaksi videota:

Uutismittainen (1–3 minuuttia), lapsille (1– 6 lk.) suunnattu video:

- Alkusesitys: musiikkia ja kuvaa.
- Esitellään alakouluikäisten liikuntasuosituksia: puhe ja kuva (esim. *”Hei! Tiesitkö että pysyäkseen terveenä sinun kannattaa pysyä liikkeessä? Me kerromme sinulle, miten se käy hauskalla ja helpolla tavalla.”*).
- Kerrotaan puheen ja kuvan avulla, miten suositeltu päivittäinen liikunta-annos optimaalisimmin toteutuu alakouluikäisillä.
- Lopetus: kannustetaan puheen ja kuvan avulla päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen sekä myönteiseen liikunnalliseen (esim. *”Kas näin! Kun kävelet tai pyöräilet päivittäin kouluun, leikit välitunneilla ja touhuat ulkona koulupäivän jälkeen, jaksat tehdä läksyt ja keskittyä koulussa paremmin.”*).
- Lopetus: Videon tekijöiden esittely (teksti). Kiitetään videolla esiintyviä henkilöitä sekä videon toteutuksessa auttaneita (teksti ja musiikki).

Aikuisille suunnattu tarinamuotoinen (3–5 minuuttia) video:

- Mielenkiinnon herättävä kuva, tunteisiin vetoava musiikki taustalla
- Esitellään liikuntasuosituksia: puhe ja kuva.
- Kerrotaan puheen ja kuvan avulla, miten suositeltu liikunta-annos optimaalisimmin toteutuu alakouluikäisillä.
- Kerrotaan puheen ja kuvan avulla, mitkä asiat vaikuttavat alakouluikäisten liikuntamotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuteen (positiivinen liikuntailmapiiri, kavereiden merkitys, vanhempien esimerkki ja tuki).
- Esitellään puheen ja kuvan avulla erilaisia liikuntamuotoja ja kerrotaan, mitkä ovat tutkimusten mukaan alakouluikäisten suosituimpia liikuntalajeja (perinteiset pienikustanteiset liikuntamuodot).
- Kerrotaan, että lapsena opitut liikuntatottumukset luovat hyvän pohjan terveelliselle liikunnalliselle elämäntavalle.
- Lopetus: Videon tekijöiden esittely (teksti). Kiitetään videolla esiintyviä henkilöitä sekä videon toteutuksessa auttaneita henkilöitä (teksti ja musiikki).