



Turun yliopisto  
University of Turku

# **LIIKUNTAHARRASTUKSET JA NIIDEN VALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT ESIKOULUIÄSSÄ**

Melina Piispanen  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustiede  
Opettajankoulutuslaitos  
Turun yliopisto  
11/2021

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Päivittäisellä fyysisellä aktiivisuudella, kuten liikuntaharrastuksilla voidaan vaikuttaa positiivisesti vireystilaan, oppimiseen, tarkkaavaisuuteen ja sairauksien ehkäisyyn. Lapsena opittu fyysinen aktiivisuus on yhteydessä aikuisiän aktiivisuuteen. Suomalaisista lapsista iso osa harrastaa liikuntaa säännöllisesti, mutta kaikkien osalta päivittäiset liikuntasuositukset eivät täyty. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että lasten liikuntaharrastusten valintaan vaikuttaa yksilöllisten tekijöiden lisäksi perhetausta. Tässä tutkimuksessa tutkittiin esikouluikäisten lasten liikuntaharrastuksia ja liikuntaharrastusten valintaan vaikuttavia yksilöllisiä sekä perhetaustaan liittyviä tekijöitä. Perhetaustan tekijöitä tutkittiin äidin koulutustason ja asuinpaikan perusteella.

Tutkimusaineistona käytettiin vuonna 2018 kerättyä Lapsibarometrin aineistoa. Tutkimukseen osallistui 146 huoltajaa ja 146 esikouluikäistä lasta. Aineisto kerättiin puhelin- sekä lähihaastattelulla. Haastattelussa oli oma osuus huoltajille sekä lapsille. Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin luokittelua, ristiintaulukointia sekä varianssianalyysia.

Tutkimuksen tuloksista selvisi, että esikouluikäiset lapset harrastavat jo monipuolisesti erilaisia lajeja vapaa-ajallaan. Perinteiset lajit kuten jalkapallo ja tanssi olivat suosituimpia, mutta uusillekin lajeille kuten parkourille löytyy nykyään harrastajia jo esikouluikäisistä lapsista. Lasten mielestä harrastuksissa mielekkäintä oli itse liikkuminen, lajitaidot sekä ystävät. Perhetaustalla ei ollut tämän tutkimuksen mukaan merkittävää yhteyttä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, harrastuskustannuksiin tai vanhempien toiveisiin lasten liikuntaharrastusta kohtaan. Yleisesti vanhempien toiveet lapsen liikuntaharrastuksesta liittyivät lapsen mielestä mukavaan tekemiseen sekä kaverisuhteiden luontiin.

Johtopäätöksenä voidaan pitää, että lapset harrastavat monipuolisesti erilaisia lajeja ja liikuntaharrastuksen valintaan vaikuttaa lapsen oma mielenkiinto liikuntaharrastusta kohtaan. Tämän tutkimuksen mukaan lapset liikkuivat suosituksiin nähden tarpeeksi ja perhetaustalla ei ollut suurta vaikutusta lapsen päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän tutkimuksen tulos antaa siis huojentavaa tietoa siitä, ettei lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä olisi laskenut huomattavasti. Vaikka tutkimus tehtiin satunnaisotoksella koko Suomen alueelta, täytyy tuloksia kuitenkin tarkastella kriittisesti.

## Sisältö

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>LASTEN LIIKUNTAHARRASTUKSET SUOMESSA</b> .....	<b>8</b>
2.1	LIIKUNTAHARRASTUSTEN VALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	9
2.1.1	<i>Yksilöllisen kiinnostuksen ja arvostuksen merkitys liikuntaharrastuksen valinnassa</i> .....	9
2.1.2	<i>Perhetaustan yhteys liikuntaharrastuksen valintaan</i> .....	12
2.2	ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN LIIKUNTA SUOSITUKSET SUOMESSA.....	15
<b>3</b>	<b>LAPSEN KEHITYKSEN VAIHEET ESIKOULUIKÄISENÄ</b> .....	<b>18</b>
3.1	FYYSISEN KEHITYKSEN VAIHEET ESIKOULUIÄSSÄ.....	18
3.2	LIIKKUMISTA TUKEVAT KOGNITIIVISEN KEHITYKSEN VAIHEET ESIKOULUIÄSSÄ....	19
<b>4</b>	<b>TUTKIMUSONGELMAT</b> .....	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>TUTKIMUSMENETELMÄ</b> .....	<b>23</b>
5.1	TUTKIMUSJOUKON KUVAILU .....	23
5.2	AINEISTONKERUU .....	25
5.3	AINEISTON KÄSITTELY .....	27
5.4	AINEISTON LUOTETTAVUUS.....	31
<b>6</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>34</b>
6.1	ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN LIIKUNTAHARRASTUKSET .....	34
6.2	ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN MIELTYMYKSET LIIKUNTAHARRASTUKSISSA .....	37
6.3	PERHETAUSTAN MERKITYS LIIKUNTAHARRASTUKSEEN .....	40
6.3.1	<i>Äidin koulutustason yhteys lapsen liikuntaharrastukseen</i> .....	40
6.3.2	<i>Asuinpaikan yhteys lapsen liikuntaharrastukseen</i> .....	41
6.3.3	<i>Huoltajien odotukset lasten liikuntaharrastuksista</i> .....	42
<b>7</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>45</b>
7.1	LASTEN LIIKUNTAHARRASTUKSET.....	45
7.2	LASTEN MIELTYMYKSET LIIKUNTAHARRASTUKSISSA .....	47
7.3	PERHETAUSTAN MERKITYS LAPSEN LIIKUNTAHARRASTUKSEN VALINTAAN .....	48
7.4	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS .....	50
7.5	JATKOTUTKIMUSAIHEET .....	53
	<b>LÄHDELUETTELO</b> .....	<b>55</b>
	<b>LIITTEET</b> .....	<b>62</b>

## KUVIO

KUVIO 1. ESIKOULUIKÄISEN SUOSITELTAVA FYYSINEN AKTIIVISUUS..... 15

## TAULUKOT

TAULUKKO 1. HAASTATELTAVIEN ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN HUOLTAJIEN KOULUTUSTASO .....	24
TAULUKKO 2. HAASTATELTAVIEN ASUINPAIKKA.....	25
TAULUKKO 3. TANSSI- JA VOIMISTELULAJIEN MAININTOJEN MÄÄRÄ JA PROSENTUAALINEN OSUUS KAIKISTA MAININNOISTA.....	34
TAULUKKO 4. MUIDEN LAJIEN MAININTOJEN MÄÄRÄ JA PROSENTUAALINEN OSUUS KAIKISTA MAININNOISTA.....	35
TAULUKKO 5. PALLO- JA KIEKKOILULAJIEN MAININTOJEN MÄÄRÄ JA PROSENTUAALINEN OSUUS KAIKISTA MAININNOISTA .....	36
TAULUKKO 6. KAMPAILULAJIEN MAININTOJEN MÄÄRÄ JA PROSENTUAALINEN OSUUS KAIKISTA MAININNOISTA.....	36
TAULUKKO 7. ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN NÄKEMYKSET LIIKUNTAHARRASTUKSEN MIELUISISTA PUOLISTA .....	39
TAULUKKO 8. ÄIDIN KOULUTUSTASO JA ESIKOULUIKÄISEN LAPSEN LIIKUNNAN MÄÄRÄ VIIKKOTASOLLA .....	40
TAULUKKO 9. ÄIDIN KOULUTUSTASO JA ESIKOULUIKÄISEN LAPSEN HARRASTUSTEN KUSTANNUKSET KUUKAUSITTAIN .....	41
TAULUKKO 10. LAJIEN HARRASTAJIEN JAKAANTUMINEN ASUINPAIKAN MUKAAN.....	42
TAULUKKO 11. HUOLTAJIEN TOIVEET LASTEN LIIKUNTAHARRASTUKSILLE .....	44

# 1 JOHDANTO

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle (Kohl & Cook 2013; Määttä 2019, 39). Fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia niin oppimiseen, vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, muistamiseen kuin sairauksien ehkäisyyn (Aadland 2020; Donnelly 2016, 2; Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012, 247–248; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 1). Esikouluikäisissä liikuntaharrastukset ja leikkiminen ovat hyvä keino lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta ja se on olennainen osa esikouluikäisen lapsen elämää sekä itseilmaisua (Numminen 1996, 92; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 12). Jokaisella lapsella on oikeus leikkiin ja liikunnan iloon (Convention on the Rights of the Child 1989). Nuoruusiässä harrastukset ovat hyvä keino leikin ja fyysisen aktiivisuuden yhdistämiseen. Leikin kautta voidaan tuottaa säännöllisesti liikettä, iloa ja mielihyvää lapsen elämään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 12.) Nuoruusajan fyysinen aktiivisuus on lapsen tulevaisuuden kannalta tärkeää aikaa (Timmons 2012, 773). On tutkittu (Kyhälä ym. 2012, 248; Soukainen ym. 2015, 30), että esikouluikäisen säännöllinen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä myöhemmin parempiin akateemisiin taitoihin, kuten matematiikan, kielten sekä luonnontieteiden osaamiseen.

Esikouluikäiset ja koulunsa aloittavat lapset ovat kehityksellisesti vaiheessa, jossa motoriset perustaidot pääpiirteittäin jo osataan (Heikinaro- Johansson ym. 2007, 38). Lapsen päivän fyysinen aktiivisuus koostuu useista eri tekijöistä. Tavallisimmin lapsen fyysinen aktiivisuus rakentuu esikoulun fyysisestä aktiivisuudesta, harrastuksista sekä muista leikeistä ja peleistä päivän aikana. Tässä tilanteessa monipuolinen liikunta riittäisi hermoston ja lihaksiston kehittämiseksi. Leikit ja pelit, joissa käytetään motorisia perustaitoja kuten hyppimistä, kiipeämistä, kantamista ja roikkumista kehittävät lasten lihasten voimaa luonnollisesti ja turvallisesti. (Sääkslahti 2018; Cleland Donnelly ym. 2017.)

Nykyään kaikki esikouluikäiset lapset eivät kuitenkaan liiku suositusten mukaan riittävästi (Kyhälä ym. 2012, 253; Mehtälä, Sääkslahti, Inkinen & Poskiparta 2014, 1; Määttä 2019, 39). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 13) mukaan alle kouluikäisistä lapsista vain 30 % täyttää normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän fyysisen aktiivisuuden määrän päivittäin. Tämä on aiheuttanut huolta, koska sosialisatio-

teorian näkökulmasta ajatellaan, että yksilö muodostaa elämänsä aikana käsityksen itsestään myös liikkujana. Kokemusten karttuessa ihmiset arvioivat itse ovatko he liikunnallisia vai kenties liikunnallisesti passiivisia. Kokemukset karttuvat lapsuudesta alkaen ja niiden on todettu vaikuttavan liikunnallisen identiteetin rakentumiseen. (Kohl, Harold & Cook 2013, 199; Niemistö ym. 2019, 4; Soukainen ym. 2015, 8; Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 18.)

Liikunnallisen identiteetin muodostuessa jo varhaisvuosien aikana ovat esikouluikäisen liikuntaharrastukset suuressa roolissa tulevaisuuden liikuntaidentiteetin kehityksessä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 22, 12). Liikuntaharrastuksiin osallistumista pidetään myös yhtenä hyvinvoinnin mittarina säännöllisesti Suomessa toteutettavissa kouluterveyskyselyissä (THL) sekä nuorisobarometritutkimuksissa (Kokkonen & Kauravaara 2020, 145).

Perhetaustan yhteys lasten liikuntaharrastuksiin on herättänyt huolta ja tutkijat ovatkin esittäneet, että yhteiskunnan tulisi ottaa vastuuta liikunnallisten elämäntapojen edellytysten luomisesta (Kokkonen ym. 2020, 17). Ruutuajan kasvaminen ja sitä kautta lisääntyneet passiiviset jaksot ovat aiheuttaneet huolta fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä viimeisten vuosien aikana. Lasten ohjattujen liikuntaharrastusten positiivisena puolena on nähty fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen sekä viihde-elektroniikan käytön vähentyminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 45.)

Ruutuajan kasvamisen ohella huoli lasten ja nuorten liikunnasta on noussut yhdeksi suurimmista kansanterveydellisistä haasteista, jonka ratkomiseksi on käynnistetty useita tutkimuksia ja hankkeita (MLL. 2017–2018). Lasten liikunnan lisäämistä on pyritty viimeisten vuosien aikana tukemaan myös kansallisella tasolla. Opetus- ja kulttuuriministeri Sanni Grahn-Laasonen perusti työryhmän, jonka tavoitteena oli valmistella ehdotus, kuinka jokaiselle lapselle ja nuorelle taattaisiin mahdollisuus ainakin yhteen mieleiseen harrastukseen. Työryhmä toteutti Suomi-hanketta 8.11.2016-28.2.2017 välisenä aikana. Hankkeen tavoitteena oli kartoittaa lasten fyysisen aktiivisuuden tilannetta ja luoda ehdotus, jolla jokaiselle lapselle saataisiin mieleinen harrastus. Hankkeen tuloksista selviää, että erityistä huomiota pitäisi kiinnittää lasten ja nuorten osallisuuteen harrastustoiminnan suunnittelussa, koulujen ja harrastustoiminnan järjestäjien yhteistyöhön sekä harrastusten saavutettavuuden parantamiseen, jotta yksikään lapsi ei jäisi ilman harrastusta. (Opetus-

ja kulttuuriministeriö 2017, 12–30.) Lasten osallistaminen ja heidän mielipiteensä kuuleminen pienestä pitäen on tärkeä osa fyysisen aktiivisuuden edistämistyötä (Helavirta 2007, 629; Matarma 2012, 4). Tasa-arvoisuuden lisäämiseksi pitäisi myös edullisia ja matalan kynnyksen harrastustoimintoja lisätä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 30–36).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää esikouluikäisten lasten liikuntaharrastuksien valintaan vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa tarkastellaan liikuntaharrastusten valintaan vaikuttavia tekijöitä yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi perhetaustan vaikutuksen näkökulmasta. Tutkimuksella on tarkoitus lisätä tietoisuutta esikouluikäisten lasten liikuntaharrastusten merkityksestä sekä harrastusten valintaan vaikuttavien tekijöiden suhteesta. Tutkimuksen tulokset voivat tuoda luokanopettajille lisää tietoa koulun aloittavien oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta.

## 2 LASTEN LIIKUNTAHARRASTUKSET SUOMESSA

Lisättäessä liikkumisen fyysisten toimintojen rinnalle tavoitteellisuus, henkilökohtainen kiinnostus ja terveyden edistäminen, voidaan puhua liikunnan harrastamisesta (Vuori 1999, 16). Harrastuksella tarkoitetaan toimintaa, jota tehdään omasta kiinnostuksesta pidemmällä aikavälillä (Hirvensalo 2002). Tässä tutkimuksessa liikuntaharrastuksella tarkoitetaan liikuntaa, joka on jollakin tavoin ohjattua ja/tai säännöllistä. Liikuntaharrastukseksi sopii vapaa-ajalla tapahtuva seuroissa harrastettu liikunta sekä vapaa-ajan säännöllinen liikunta, kuten lenkkeily tai palloilu. Lapsilla liikunnan harrastaminen ei välttämättä tietoisesti kytkeydy näiden asioiden ympärille, mutta esikouluikäinen lapsi osaa kuitenkin kertoa millaisesta liikkumisesta hän pitää. Varhainen kiinnostus johonkin liikuntaharrastukseen on hyvä pohja tulevaisuuden fyysiselle aktiivisuudelle. Tästä syystä on tärkeää, että lapset ja nuoret löytävät viimeistään nuoruusiässä liikuntaharrastuksen, jonka parissa saa säännöllisesti tehokasta liikuntaa. (Tammelin & Karvinen 2008.)

Urheiluseuratoiminnalla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistäjinä (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 49). Suomessa on laaja kirjo erilaisia yhdistyksiä, järjestöjä ja urheiluseuroja, jotka järjestävät monipuolista liikuntaa alle kouluikäisille lapsille. Liikuntaharrastuksia järjestävien tahojen tavoitteet vaihtelevat suuresti kilpaurheilusta kerhotoimintaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27.) Monipuoliset tavoitteet ja liikunnan harrastamismahdollisuudet mahdollistavat lapsille mielekästä tekemistä laajasti. Kansallisen LIITU-tutkimuksen (2019) mukaan seuratoimintaan liittyy mukaan juuri esikouluikässä ja suurin osa lapsista osallistuu kilpailutoimintaan. Yli puolet suomalaisista lapsista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. (Blomqvist ym. 2019, 49.) Harrastajamäärien vertaileminen eri vuosien välillä on kuitenkin haastavaa, koska ikäluokkien pienentyminen on vaikuttanut harrastajamääriin (Husu, Paronen, Suni & Vasankari. 2011, 21). Vertailua voidaan kuitenkin suorittaa, jos se suhteutetaan ikäluokan kokoon.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 27) mukaan yli puolet 3–6-vuotiaista lapsista osallistuu säännöllisesti ohjattuun liikunnalliseen toimintaan. Varhaiskasvatusikäisillä lapsilla on vapaa-ajalla keskimäärin yksi ohjattu tunti liikuntaa viikossa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27). Seitsemänvuotiaista 60 % liikkuu vapaa-ajalla urheiluseurassa



(Kokko ym. 2019, 49). Suosituin liikuntaharrastus 3–18-vuotialla on jalkapallo. Jalkapalloa harrasti vuosina 2009–2010 yli 200 000 lasta. (Husu ym. 2011, 22.)

## 2.1 Liikuntaharrastusten valintaan vaikuttavat tekijät

Liikuntaharrastusten pariin kannustavia tekijöitä on paljon, mutta myös liikuntaharrastuksen esteitä ja kiinnostuksen heikkenemiseen vaikuttavia tekijöitä voi olla useita (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 73). Liikuntaharrastuksen valintaan vaikuttavat niin yksilölliset-, sosiaaliset-, kuin ympäristön tekijät (Kokkonen ym. 2020, 3). Globaalisti liikuntaharrastuksen valintaan voivat vaikuttaa myös kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät. Kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät pitävät sisällään globaalisti jakaantuvan arvostuksen eri lajeja kohtaan sekä erilaiset harrastuskulttuurit maiden välillä. (Vanttaja ym. 2017, 73.) Kulttuurisia tai yhteiskunnallisia tekijöitä ei käsitellä tässä tutkimuksessa laajemmin, koska tutkimuksen otos on homogeeninen kansallisuuden puolesta.

### 2.1.1 *Yksilöllisen kiinnostuksen ja arvostuksen merkitys liikuntaharrastuksen valinnassa*

Harrastuksissa on pohjimmiltaan kyse mukavasta ja viihtyisästä tavasta viettää vapaa-aikaa. Pienillä lapsilla on erittäin voimakas tarve liikkumiseen ja tämä motivoi heitä sisäisesti liikkumaan. Pienten lasten motivointi liikuntaharrastusten pariin on siis lähtökohdaisesti helppoa, lapsen oman sisäisen motivaation ansiosta. Vahva liikuntasuhde saattaa näyttäytyä liikunnallisena aktiivisuutena. (Numminen 1996, 91.) Näin ei kuitenkaan aina ole, sillä liikuntasuhteen muodostumiseen vaikuttavat myös muut tekijät. Joskus lievätkin tekijät saattavat muuttua ratkaiseviksi ja näin vähentää fyysistä aktiivisuutta. (Koski & Hirvensalo 2019, 67.)

Koski ja Hirvensalo (2019) ovat jaotelleet liikunnan harrastamisen esteet kolmeen ryhmään. Ensimmäinen ryhmä on ulkoiset esteet. Ulkoisiin esteisiin kuuluvat harrastusmaksut ja liikuntapaikkojen puute. Toinen ryhmä on yksilölliset esteet ja näitä voivat olla ajan puute ja negatiiviset kokemukset liikunnasta. (Koski & Hirvensalo 2019, 67.) Liikuntasuhdetta heikentävä yksilöllinen tekijä voi olla esimerkiksi lapsuusiän ylipaino tai epäonnistumisen pelko. Lapsuus- ja nuoruusiän ylipainolla on todettu olevan yhteys liikuntasuhteeseen jo varhaisessa vaiheessa. (Opetusministeriö 2007, 26.) Osa lapsista kokee

suurta painetta liikuntaharrastuksessa pärjäämisessä sekä pelkää epäonnistumista valmentajan tai vanhempien silmissä (Kyhälä & Soini 2016, 50). Kolmas liikuntasuhdetta heikentävä ryhmä on liikunnan arvostus. Tähän ryhmään kuuluvat kielteiset ajatukset liikunnan tärkeydestä sekä hyödyistä. (Koski & Hirvensalo 2019, 67.)

Nummisen (1996) mukaan alle kouluikäisen lapsen motivaation lähteinä liikuntaharrastukseen voidaan pitää itse toimintaa eli lapsen mielestä mielekäästä tekemistä. Lapset viihtyvät erilaisten liikkumistapojen parissa ja täten monipuolinen harrastus tukee lapsen sisäistä motivaatiota (Numminen 1996). Monipuolinen kattaus erilaisia liikuntaharrastuksia mahdollistaa useimmalle lapselle mielekkään lajin ja tavan liikkua (Koski & Hirvensalo 2019, 68). Nummisen (1996) mukaan toinen lapsen omaa motivaatiota ylläpitävä asia on positiiviset aistimukset, kehut ja elämykset. Tästä syystä vanhempien ja valmentajan tai /-ohjaajan kannustava olemus tai harrastuksen motivoiva ilmapiiri on monelle lapselle tärkeä osa harrastamista. Onnistumisen kokemukset ja uusien taitojen oppiminen sekä huomioiminen kiinnittävät lapset harrastamiseen. Lapset siis toivovat liikuntaharrastuksiltaan mielekäästä tapaa liikkua sekä kannustavaa ilmapiiriä. (Ginsburg, Durant & Baltzell 2006, 31; Numminen 1996.)

Tukevaa ja kannustavaa ilmapiiriä luovat myös harrastuksessa solmitut ystävyysuhteet. Yhteiset mielenkiinnonkohteet ja kokemukset yhdistävät lapsia. Saman henkiset ystävät ovat jo pienille lapsille tärkeitä. Tätä kautta myös harrastusten valintaan saattavat yksilötasolla vaikuttaa ystävyysuhteet ja sosiaaliset kontaktit. Alle kouluikäisten ystävyysuhteet eivät kuitenkaan tavallisesti ole pitkäkestoisia vaan on tavanomaista, että paras ystävä vaihtelee päivästä ja viikosta toiseen. Usein kuitenkin alle kouluikäisten lasten parhaat ystävät ovat samaa sukupuolta. (Numminen 1996, 92.)

Sukupuolten välisestä tasa-arvosta on linjattu tasa-arvolaisissa. Tästä johtuen sukupuolten välinen tasa-arvo koskee myös liikunnan tuottajia. Vuosikymmenien ajan urheilun on perinteisesti nähty kertovan poikien ja miesten saavutuksista. Vasta 1980-luvulla naisurheilun medianäkyvyys ja arvostus nostivat päätään. Myös tytöille tarjolla olevat liikuntalajit monipuolistuivat ja mukaan tuli muodostelmaluistelun ja cheerleadingin kaltaisia lajeja. Vuosikymmenten kuluessa sukupuolten tasa-arvo urheilu- ja liikunta kulttuurissa on pääsääntöisesti kaventunut. Tuoreessa väestötason tutkimuksessa selvisi, että tällä hetkellä

naiset liikkuvat miehiä monipuolisemmin. Naiset myös useammin harrastavat liikuntaa yksin. (Kokkonen ym. 2020, 19–20.)

Lasten motorisia perustaitoja tutkivassa kansainvälisessä tutkimuksessa on todettu selkeitä eroja sukupuolten välillä (Hinkley ym. 2012, 463; Määttä 2019, 40; Niemistö ym. 2019, 11). Suomessa tehdyssä tutkimuksessa eivät erot motorisissa perustaidoissa ole olleet merkittäviä. Lasten yksilölliset erot ovat kuitenkin painottuneet Suomessakin. Lasten yksilölliset erot alkavat polarisoitua jo esikouluiän lähestyessä. Tähän vaikuttavat erityisesti erot fyysisessä aktiivisuudessa vapaa-ajalla. Varhaiskasvatuksen ammattilaisia on kehoitettu ottamaan suunnittelussaan huomioon tyttöjen, poikien ja muun sukupuolisten mielenkiinnon kohteiden eriytyminen sekä eriyttämään opetusta monipuolisesti. (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 38–39.)

Liikunnallisuuden määrät sukupuolten välillä tasoittuvat kouluikässä. Pojat ovat yleensä tyttöjä liikunnallisesti aktiivisimpia alimpien luokkien aikana, mutta erot alkavat tasoittua peruskoulun loppua kohden. (Hinkley 2008, 439; Laakso ym. 2007; Lehto & Peltola 2014.) Pojat harrastavat tyttöjä aikaisemmin liikuntaa liikuntaseuroissa, kun taas tytöt harrastavat liikuntaa omatoimisesti sekä kunnan tarjoamissa liikuntapaikoissa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006; Nummi 2015, 70). Pojille tyypillisin tapa harrastaa liikuntaa yhdessä on erilaiset pallopelit (Niemistö ym. 2019, 11). Pojat suosivat tyttöihin verrattuna myös yleisesti rajumpia lajeja, joissa on mahdollista ottaa kontaktia. Tällaisia lajeja ovat jalkapallo, jääkiekko ja erilaiset kappailulajit. Pojat ottavat myös urheillessa tyttöjä suurempia riskejä. Kiipeily- ja parkourlajit vaativat harrastajaltaan tarkkaa hahmotus- ja riskienotto kykyä. (Nummi 2015, 70.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä on tutkittu Suomessa useamman vuoden ajan Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskuksen johdolla. Tutkimus on kulkenut nimellä LIITU. Tutkimuksen tavoitteena on luoda Suomeen liikuntakäyttäytymisen tietojärjestelmä sekä saada esille liikuntaan liittyviä asenteita, arvoja ja kokemuksia. (Kokko & Martin 2019.) LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan poikien suosituimmat liikuntaharrastukset ovat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Tyttöjen suosituimmat lajit ovat tanssi, voimistelu ja ratsastus. (Kokko ym. 2019, 51.) Mannerheimin lastensuojeluliiton tekemän tutkimuksen (2017–2018) mukaan poikien suosituimmat lajit ovat jalkapallo, salibandy sekä jääkiekko ja tyttöjen suosituimmat lajit ovat tanssi, jalkapallo sekä

voimistelu. Jalkapallo siis tavoittaa Suomessa eniten lapsia ja nuoria yhteensä. Poikien keskuudessa pallolajien harrastajamäärä on tyttöjä suurempi, kun taas esteettisyyttä vaativat harrastukset ovat tyttöjen suosiossa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

### **2.1.2 Perhetaustan yhteys liikuntaharrastuksen valintaan**

Vanhempien tuella ja kannustamisella on yhteys lapsen liikuntaharrastuksen valintaan (Ginsburg, Durant & Baltzell 2006, 30–38). Vanhempien liikuntaan kannustavalla ilmapiiirillä ja välineiden tarjoamisella on positiiviset vaikutukset lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisesti aktiivisempien vanhempien lapset ovat motorisesti taitavampia sekä aktiivisempia kuin muut lapset. (Hinkley 2008, 439; Niemistö ym. 2019, 11; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 15; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16.) Erot lasten aktiivisuuden määrissä kasvavat jo kolmevuotiaasta alkaen. Kolmevuotias lapsi on vielä täysin altis oman ympäristönsä aikuisten päätöksille ja siksi aktiivisuuden erot polarisoituvat vanhempien aktiivisuuden mukaan. (Branley & Corwyn 2012, 374–375; Soukainen ym. 2015, 8.) Lasten fyysinen aktiivisuus ei ole kiinni pelkästään lelujen tai välineiden määrästä, mutta on todettu, että niillä on positiivinen yhteys fyysisen aktiivisuuden määrän kasvuun. Yhteys näkyy fyysisen aktiivisuuden monipuolisuudessa sekä matalammassa kynnyksessä lähteä liikkumaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 46–47; Soini 2015, 24.)

Perhetausta voi vaikuttaa siihen minkälaisia leluja ja välineitä lapsella on käytössään. Kaikilla perheillä ei ole mahdollisuutta tukea fyysistä aktiivisuutta lelujen ja välineiden kautta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 25.) Perhetaustan merkitys näkyy myös harrastusmahdollisuuksissa. Iso osa liikuntaharrastuksista vaatii harrastajalta kuukausimaksujen lisäksi välinehankintoja. Osalla perheistä ei ole mahdollista kustantaa tällaisia välinehankintoja lapsen harrastuksen tueksi. Syksyllä 2018 Pelastakaa Lapset -järjestö tiedotti, että 14,7 % lapsista elää Suomessa köyhyys- ja syrjäytymisriskin uhkaamana. (Kokkonen ym. 2020, 16.) Harrastusten kustannukset keskimäärin vuodessa ovat yhteydessä perheen tulotason. Mitä korkeammat tulot perheellä oli, sitä suurempi määrä rahaa oltiin valmiita käyttämään liikuntaan sekä harrastuksiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 18.) Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan vuosiluokkien 8 ja 9 oppilaista 23,5 % ilmoitti heitä kiinnostavan harrastuksen olevan liian kallis. Esikouluikäisillä lapsilla ei ole itse

mahdollisuutta osallistua liikuntaharrastuksen kustannuksiin, joten liikuntaharrastukset valikoituvat huoltajien maksukyvyn mukaan.

Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2014 julkaisemassa raportissa kerrotaan, että harrastamisen kokonaiskustannukset ovat kaksin- tai kolminkertaistuneet noin kymmenen vuoden aikana (Kokkonen ym. 2020, 16; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014). Kustannusten kasvua on havaittavissa erityisesti nuorimman ikäluokan eli 6–10-vuotiaiden lasten kilpaurheilussa. Keskiarvo harrastuksen kustannuksista 6–10-vuotiaiden kilpaurheilussa oli vuonna 2012 yhteensä 3068 € eli noin 255 € kuukaudessa. Ratsastus, taitoluistelu sekä jääkiekko ovat tulosten perusteella kalleimpia lajeja harrastaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 15.)

Nykyaikana on tarjolla paljon erilaisia liikuntaharrastuksia myös pienemmille lapsille. Lasten on mahdollista osallistua harrastuksiin pienestä pitäen jopa useita kertoja viikossa. Tämä kaikki on tarjolla niille, joilla on rahaa ja aikaa. Liikunnan harrastaminen on polarisoitunut eikä kaikilla lapsilla ja nuorilla ei ole mahdollisuutta harrastaa yhtä paljon. Lapsen fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen kehityksen kannalta harrastus olisi kuitenkin arvokas jokaiselle lapselle jo pienestä pitäen asuinpaikasta ja perhetaustasta riippumatta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Suomessa liikuntaan liittyvät alueelliset tasa-arvo kysymykset ovat kiinnostaneet jo pitkään. Vuosituhannen vaihteessa Suomi oli jakautumassa kolmeen osaan liikuntapalveluiden suhteen. Parhaiten liikuntapalveluita oli tarjolla ruuhka-Suomessa eli suurimmissa kaupungeissa. Väli-Suomessa eli maakuntakeskuksissa ja kunnissa liikuntapalveluita tarjosivat kunnan lisäksi jo yksityiset yritykset. Heikoin tilanne liikuntapalveluiden suhteen oli syrjä-Suomessa, jossa ei juuri ollut yritysten järjestämiä liikuntapalveluita ja julkinen liikuntahallintokin oli rajallinen. Liikuntapaikkapalveluiden tasa-arvo alueellisesti ei ollut vielä merkittävästi parantunut 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen aikana. Kaupunkilaiset olivat 2010-luvun alussa selkeästi aktiivisempia liikuntapalveluiden käyttäjiä kuin maaseudulla asuvat. (Kokkonen ym. 2020, 18–19.)

Suurin osa suomalaisista lapsista asuu tällä hetkellä kaupungeissa tai esikaupunkialueilla. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) tutkimuksissa on todettu, että kaupungissa asuvat lapset harrastavat liikuntaa muita lapsia enemmän. Suurissa kaupungeissa harrastus- ja

liikuntamahdollisuudet ovat edelleen laajemmat ja monipuolisemmat kuin reuna-alueilla. Kaupungeissa tarjonnan määrä vaikuttaa myös harrastusmaksuihin. Harrastusten hinnat pysyvät suurissa kaupungeissa matalina ja kilpailukykyisinä. (Laakso, Nupponen & Te lama 2007; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 23.) Kaupungeissa ja keskusta-alueella asuvat lapset hyödyntävät myös muita enemmän kävelyä ja pyöräilyä koulumatkoilla. Tähän vaikuttaa maaseudulla yleisesti pidemmät välimatkat muun muassa koulun ja kodin välillä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 47.)

Liikuntapalveluita tarjoavat myös kaupungit ja kunnat. Liikuntapalveluiden mahdollista minen kuuluu kunnan lakisääteisiin tehtäviin. (Kuntalaki 265/1995; Liikuntalaki 5: py kälä.) Kunnan tehtävänä on edistää ja mahdollistaa asukkaiden terveyteen ja hyvinvoin tiin vaikuttavaa fyysistä aktiivisuutta. Tarjolla pitäisi olla mahdollisuuksia kaikille moni puolisesti taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Kunnan palveluilla, kuten ulkoliikunta reiteillä, uimahallilla, jäähallilla sekä avoimilla liikuntapaikoilla voidaan parantaa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. (Husu ym. 2011, 28.)

Harrastusmahdollisuuksia on eri lajien osalta ympäri Suomea. Maantieteellisesti katsot tuna hiihto on ainut harrastuslajeista, jonka harrastajat jakautuvat selkeästi asuinpaikan mukaan. Pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla vain noin kymmenesosa lapsista ja nuo rista harrastaa hiihtoa, kun taas Pohjois-Suomessa harrastajia on neljännes. Tähän vaikut taa hiihtoon vaadittujen sääolosuhteiden puutteet Etelä-Suomessa. (Kansallinen liikunta tutkimus 2010.)

Varsinaisia vertailututkimuksia asuinpaikan ja liikunnallisuuden välillä on kansainväli sesti tehty vasta vähän, mutta fyysisen aktiivisuuden vähentymisen syynä on ainakin osit tain nähty lasten vapaan liikkumisen mahdollisuuksien kaventuminen eri puolilla maail maa. Suurin muutos on tapahtunut Yhdysvalloissa. Toisaalta Suomessakin näkyvissä oleva muuttoliikenne suurien kaupunkien ydinalueilta niiden reunamille tukee hajanaista yhdyskuntarakennetta. Hajanainen yhdyskuntarakenne taas tuo mukanaan palveluiden välimatkat ja täten mahdollisuus arkiliikuntaan työpaikalle tai kouluihin vähenee. (Kyttä, Broberg & Kahila 2009, 8.)

## 2.2 Esikouluikäisten lasten liikuntasuositukset Suomessa

Arkikielessä liikunnasta puhuttaessa tarkoitetaan usein säännöllistä, suorituskeskeistä suoritusta, jonka tavoitteena on parantaa jotakin fyysistä ominaisuutta. Fyysisiä ominaisuuksia ovat kestävyys, nopeus ja voima. Liikuntasuositusten mukainen liikunta kattaa kaiken lihastyön, joka nostaa energiankulutusta lepotasosta. Esikouluikäisellä lapsella tähän kuuluu päivittäisten askareiden lisäksi kevyt liikunta, kuten ulkoilu päiväkodissa sekä vapaa-ajan liikuntaharrastukset (Kuvio 1). Käsitteenä liikunta sisältää siis niin arkiliikunnan kuin kilpaurheilun. (Kohl & Cook 2013, 38; Timmons 2012, 785; Vanttaja ym. 2017, 13.)



Kuvio 1. Esikouluikäisen suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan erilaisista arjen askareista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14).

Liikuntatutkimuksissa huomio usein kiinnittyy kuntoliikuntaan ja kilpaurheiluun, koska arkiliikuntamäärän ja -laadun mittaaminen varsinkin aikaisemmin on ollut haasteellisempaa (Vanttaja ym. 2017, 13). Nykyaikana on paremmin tarjolla älylaitteita fyysisen aktiivisuuden seuraamiseksi, mutta laitteet on ensisijaisesti suunniteltu aikuisille. Erityisesti pienten lasten arkiliikunnan määrissä voi olla suuriakin eroja, jotka eivät välttämättä välity vanhemmille tai opettajille. Toiset esikouluikäiset lapset saattavat olla huomaamattaan huomattavasti passiivisempia päivän aikana, kun toiset. Fyysinen passiivisuus tarkoittaa esikouluikäisen päivässä aikoja, jolloin istutaan tai maataan paikallaan. (Kyhälä ym. 2012, 248; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 12.) Passiivisuuden erot esikouluikäisillä lapsilla päivän aikana luovat haasteita liikuntasuosittelun täyttymisen ulkopuoliselle seuraamiselle sekä liikuntatoiminnan suunnittelulle. On kuitenkin tutkittu, että ympäristön virikkeillä on mahdollisuus vaikuttaa lapsen oma-aloitteiseen aktiivisuuteen päivän aikana. (Määttä 2019, 39.) Tästä syystä päiväkotien sekä eskareiden pihoista olisi tärkeää tehdä lapsille virikkeellisiä (Kyhälä ym. 2012, 248).

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi vuoden 2021 alussa 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille uuden liikkumissuosituksen. Uuden suosituksen mukaan jokaisen lapsen ja nuoren pitäisi liikkua vähintään yhden tunnin ajan, viikon jokaisena päivänä. Tunnin liikuntasuorituksen pitäisi olla rasittavaa kestävyystyyppistä liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012, 11.) Lapsille ja nuorille suunniteltuja fyysisten aktiivisuuden suosituksia on laadittu maailmanlaajuisesti (Heikinaro-Johansson ym. 2008; Soini 2015, 30). Suomessa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden tutkittujen suositusten mukaan alle kahdeksanvuotiaiden lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia (Kuvio 1). Kolmen tunnin pitäisi koostua eri intensiteetillä ja fyysisillä ominaisuuksilla varustetusta liikunnasta. (Sääkslahti 2018; Timmons 2012, 774; Vanttaja ym. 2017, 14; World Health Organization, 2010.) Tutkimuksissa on selvinnyt, että kolmannes kaikista suomalaisista lapsista ei harrasta liikuntaa lainkaan tai liikkuu suosituksiin nähden liian vähän. Koulun aloittavista lapsista vain joka viides liikkuu suositusten mukaan. (Kokko ym. 2019, 18.) Norjassa tehdyn tutkimuksen (Aadland 2020, 2) mukaan myös Norjassa esikouluikäisen lasten liikuntasuosittelun täyttymisestä on oltu huolissaan.

Maailmalla yleiset suositukset ovat linjassa Suomen suositusten kanssa. Suurissa maissa, kuten Australiassa, Kanadassa ja Yhdistyneessä kuningaskunnassa, liikuntasuosituks



ovat identtiset Suomen kanssa. Yhdysvalloissa esikouluikäisen lapsen suositukset poikkeavat muiden suurien maiden tavasta esittää liikuntasuosituksia. Yhdysvaltojen suositusten mukaan esikouluikäisen lapsen tulisi liikkua 15 minuuttia jokaisen hereillä olo tunnin aikana. Tämä vastaa samaa suurten maiden esittämää kolmea tuntia päivässä, jos hereillä oloaika on 12 tuntia vuorokaudessa. (Soini 2015, 30.)

Aikaisemmissa kansainvälisissä (Hinkley ym. 2012, 463) sekä suomalaisissa tutkimuksissa (Määttä 2019, 40; Nummi 2015, 97) on todettu, että lapsen varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta huomattava osa on fyysisesti erittäin kevyttä. Vain alle tunti koko päivän toiminnasta on mahdollisesti reipasta liikkumista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 29). Tämä tarkoittaa sitä, että motoristen taitojen ja normaalin kehityksen vaatima aktiivisuuden määrä ei täyty esikoulupäivän aikana. Tällöin esikouluikäisen lapsen päivän fyysisestä aktiivisuudesta suurin osa pitäisi suorittaa päivän päätteeksi kotona tai harrastuksissa.

Lapset saavat käyttöönsä sekä oppivat jo varhaisessa iässä käyttämään erinäisiä digitaalisia välineitä kotona. On tutkittu, että jo kolmevuotiaat lapset viettävät aikaa eri tietoteknisten laitteiden, kuten television, tietokoneen ja älypuhelimien parissa noin tunnin arkipäivinä sekä puolitoista tuntia viikonloppuisin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.) Sosiaalisen median ja erilaisten suoratoistopalveluiden suosion kasvu on vähentänyt lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Vähentynyt aktiivisuus on näkynyt jo nyt tuloksissa kahden viimeisen vuosikymmenen aikana fyysisen kunnon laskuna sekä ylipainon yleistyksenä. (Vanttaja ym. 2017, 15.)

Liikuntatutkijoiden mukaan liikunnan tukeminen varsinkin varhaisessa vaiheessa elämää on tärkeää ja opittua liikkumatonta elämäntapaa on haastava muokata myöhemmällä iällä (Timmons 2012, 783; Vanttaja ym. 2017, 15). Varhaisvuosien liikunnalla pystytään edistämään myös useita kasvatustavoitteita, kuten kognitiivisia, emotionaalisia, sosiaalisia ja psyykkisiä tavoitteita (Felfe, Lechner & Steinmayr 2016, 7). Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella pyritään siis edistämään lasten hyvinvointia nyt ja tulevaisuudessa (Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet 2018; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32).

### 3 LAPSEN KEHITYKSEN VAIHEET ESIKOULUIKÄISENÄ

Alle kouluikäisten lasten harrastusten on tarkoitus tukea lapsen motorista kehitystä. Pienten lasten harrastusten ohjaajilla on vastuu olla tietoinen lapsen kehityksestä ja toiminnallaan tukea sitä. Liian korkeat tavoitteet ja fyysisesti rankat harjoitteet syövät niin lapsen omaa motivaatiota kuin vaarantavat lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen. (Numminen 1996, 106.) Lapsen kasvu ja kehitys on nopeaa ensimmäisten vuosien aikana (Määttä 2019, 39; MLL 2019). Lapsella on tarve vuorovaikutukseen syntymästä lähtien. Esikouluikäisenä lapsi harjoittelee jo itsenäisyyttä, mutta tarvitsee edelleen huolenpitoa ja hellyyttä. Läheisten tehtävänä on rohkaista, tukea ja kannustaa lapsen itsenäistymistä sekä kehitystä. Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksien tavoitteita ovat liikuntataitojen oppiminen, liikunnallisen elämäntavan omaksuminen sekä kasvun ja kehityksen tukeminen. (Heikiaro-Johansson & Huovinen 2007, 29; Mehtälä ym. 2014, 1.)

#### 3.1 Fyysisen kehityksen vaiheet esikouluikäisessä

Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan lapsen kehon kasvua. Fyysiseen kasvuun vaikuttavat perimä eli geenit, mutta terveelliseen kasvuun ja kehitykseen tarvitaan myös riittävästi ravintoa, unta, liikuntaa ja huolenpitoa. Lapsen liikkeisiin ja liikkumiseen vaikuttavat koko elämän ajan kehon mittasuhteiden ja kehon koon muutokset. Fyysisesti turvallinen kasvuympäristö tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. (Soukainen ym. 2015, 27–31; Sääksjärvi 2018.)

Lapsuuden fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen motoristen taitojen oppimiseen positiivisesti (Aadland 2020, 2; Määttä 2019, 39; Timmons 2012, 773). On tutkittu, että lapset, jotka oppivat motoriset perustaidot aiemmin ovat fyysisesti muita lapsia aktiivisempia (Määttä 2019, 39). Ikävuosien 4–6 mennessä lapsien motoriset perustaidot ovat jo kehittyneet niin, että lasta kiinnostaa soveltaa opittua (Heikiaro-Johansson ym. 2007, 38; Määttä 2019, 40). Lapsen alaraajojen nopea pituuskasvu osuu yleensä 4–5 ikävuoden kohdalle, juuri ennen esikoulun alkua. Varhaiskasvattajan tulee näiden ikävuosien ympärillä kiinnittää erityisesti huomiota jalkalihasten käyttöön monipuolisesti toiminnassa. Hyviä harjoitteita ovat hyppelyt sekä leikkitehtävät, joissa painoa kannatellaan alaraajo-

jen lihaksilla. Lapsi saattaa itse välillä hämmästyä muuttuvaa kehoaan ja nopeasti muuttuva keho saattaa aiheuttaa lapselle tasapainohäiriöitä ja kompastelua aikaisempaa enemmän. Pienille lapsille on tavallista, että jossakin kohdassa kehitystä pituuskasvu ja raajojen mittasuhteiden nopea muuttuminen saattavat sekoittaa kehon hallintaa. Kasvu näytetään niin, että aikaisemmin onnistuneet temput ja liikkeet eivät enää välttämättä onnistukaan. Tämä johtuu siitä, että hermostollinen ohjaus ei ole pysynyt samassa vauhdissa pituuskasvun kanssa. Kasvattajan tehtävä onkin kannustaa ja kertoa, että vaihe on ohimenevä. (Sääkslahti 2018.) Lapsen motoriset taidot jatkavat kehittymistään koulun alkaessa, mutta ennen kouluun menemistä olisi lapsen kuitenkin hyvä oppia motoristen perustaitojen ihannemallit, sillä ne tukevat ja luovat perustan koulussa lajitaitojen oppimiselle (Numminen 1996, 60). Fyysisen kasvun poikkeavuuksien diagnosointi ja arvioinnit kuuluvat esikouluikäisellä neuvolan tehtäväkuvaan. Koulussa motoristen taitojen kehityksen seuraamista jatkavat opettajat sekä koulun terveydenhuolto. (Sääkslahti 2018.)

### **3.2 Liikkumista tukevat kognitiivisen kehityksen vaiheet esikouluikäisessä**

Aikaisempien tutkimusten (Donnelly 2016, 3, 7; Määttä 2019, 39; Timmons 2012, 773) mukaan fyysinen aktiivisuus on yhteydessä kognitiivisiin taitoihin, muistiin ja toiminnallisuuteen. Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedollista kehittymistä eli havaitsemisen, ajattelun ja muistin kehitystä. Kognitiivinen kehitys etenee vaiheittain ja sen etenemistähti on riippuvainen kasvuympäristöstä. Lapsilla aivot kehittyvät erityisesti esikouluikäisenä, joten tämä on otollinen aikana kognitiiviselle kehitykselle. (Aadland 2020, 3.) Liikkeiden ohjaamiseen tarvittavan tiedon omaksuminen tapahtuu havaitsemalla. Havainnot ja aistimukset kulkevat hermoja pitkin aivoihin (Numminen 1996, 65). Kognitiivisten taitojen ja työmuistin kehityksellä on todettu olevan yhteys lapsen kouluajan akateemisiin taitoihin, kuten lasku- ja lukutaitoon (Donnelly 2016, 4).

Hermoston tehtävänä on käsitellä ja kuljettaa tietoa niin kehon ulkopuolelta kuin sen sisältä eri aistien välityksellä (Sääkslahti 2018). Hermoston kaikkea toimintaa ohjaavat aivot. Hermoston kehitykseen 6–8-vuotiailla lapsilla kuuluu oleellisesti aistien yhdistäminen. (Numminen 1996, 65.) Aistien yhdistäminen on tärkeä oppimisvalmiuksien ja lapsen normaalin kehittymisen kannalta (Sääkslahti 2018). Liikkuessa lapsi hyödyntää monia

aistejaan aktiivisesti (Numminen 1996, 68). Säännöllinen fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset tukevat aistien kehittymistä, sillä näissä lapsi hyödyntää aistejaan aktiivisesti. Näitä taitoja tarvitaan myös koulupolkua aloittaessa. Liikunnalliset tehtävät, leikit, pelit ja toiminallinen oppiminen antavat hermoston kehittymiselle erinomaisen mahdollisuuden. (Sääkslahti 2018.) Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat myös lapsen prosessoinnin- sekä päätöksenteon nopeuteen (Donnelly 2016, 4).

Lapsen motoristen taitojen perustana on rytmi. Rytmia aistitaan kuulo-, lihas-, kosketus- sekä näköaistin avulla. Liikerytmitajun kehittäminen edistää myös lapsen koordinaatio-kykyä. Muillakin aisteilla on merkitystä fyysisen aktiivisuuden kanssa. Tuntoaistin kehittyminen mahdollistaa lapselle ympäristön tutkimiseen. Liikkuessa lapsi tunnistaa erilaiset pinnat jalkojensa alla, sekä oppii tutustumaan erilaisiin liikuntavälineisiin kuten palloihin ja mailoihin. Kosketusaisti puolestaan kehittää lapsen turvallisuuden tunnetta. Alle kouluikäiselle lapselle harrastustunnille jääminen ilman vanhempaa saattaa olla pelottavaa. Ohjaajan kosketus ja turvallisuuden tunne helpottavat lapsen ahdistusta ja lisäävät fyysistä aktiivisuutta tunnilla. (Numminen 1996, 67–70.) Aistit siis kehittyvät liikkuessa, mutta myös mahdollistavat monipuolisen liikkeen.

Lihäs-jänneaistimusten käsittelyssä 6-vuotiaat lapset ovat usein jo kehittyneet niin pitkälle, että he harjoittelevat voimankäytön säätelyä eli jännityksen ja rentouden tunnistamista (Sääkslahti 2018). Lasten kehityksen kannalta onkin tärkeää luoda tilanteita, joissa he pääsevät aktiivisesti käyttämään niin voimaa kuin opettelemaan rauhoittumista jo esi-kouluikäisenä (Aadland 2020).

## 4 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää esikouluikäisten lasten liikuntaharrastuksia ja niiden valintaan vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa tarkastellaan yksilöllisten tekijöiden lisäksi perhetaustan vaikutusta liikuntaharrastuksen valinnassa. Tässä tutkimuksessa perhetaustaa tutkitaan asuinpaikan, äidin koulutustason ja vanhempien liikuntaharrastukseen kohdistamien odotusten perusteella. Ginsburgin ym. (2006, 32–38) mukaan vanhempien mielipiteellä ja odotuksilla on vaikutusta lapsen liikuntaharrastuksen valintaan.

### 1. Millaisia liikuntaharrastuksia esikouluikäisillä lapsilla on?

Aikaisemmissa tutkimuksissa (Heikinaro- Johansson 2007; Kansallinen liikuntatutkimus 2010) on selvinnyt, että esikouluikäisillä lapsilla on usein jo ohjattu liikuntaharrastus. Suosituimpia harrastuksia ovat olleet vuoden 2018 Liitu-tutkimuksen mukaan jalkapallo, salibandy ja tanssi. On tutkittu, että esikouluikäiset lapset harrastavat kuitenkin monipuolisesti erilaisia lajeja. (Koski & Hirvensalo 2019.) Olettamuksena voidaan siis pitää, että esikouluikäisten harrastukset ovat ohjattuja ja liikuntalajien moninaisuus on nähtävissä jo esikouluikäisessä.

Voidaan myös olettaa, että mieltymykset liikuntaharrastuksesta ovat jo esikouluikäisessä eriävät sukupuolten välillä. Tytöt viihtyvät paremmin esteettisten harrastusten parissa ja pojat taas valitsevat harrastukseksi palloilu ja joukkuelajeja. (MLL 2017-2018.)

### 2. Minkälaisia asioita esikouluikäiset lapset arvostavat liikuntaharrastuksissaan?

Olettamuksena voidaan pitää Liitu 2018 tutkimuksen tuloksia, joissa selviää, että suurin osa lapsista pitää liikuntaharrastuksen tärkeimpänä ominaisuutena parhaansa yrittämistä sekä liikunnan iloa. Myös uudet taidot, sosiaaliset kontaktit ja onnistumisen kokemukset kuuluvat lasten mieltymyksissä korkealle. (Koski & Hirvensalo, 68; Matarma 2012, 19.)

### 3. Millainen yhteys perhetaustalla on esikouluikäisen lapsen liikuntaharrastukseen?

#### 3.1 Millainen yhteys huoltajan koulutustasolla on lapsen liikuntaharrastukseen?

FinTerveystutkimuksessa (2017) todetaan, että koulutustaso on vahvasti yhteydessä vapaa-ajan liikuntaan. Koulutusryhmittäiset erot vapaa-ajan liikunnassa ovat suuria. Korkeimmin koulutetut liikkuvat eniten. (Kokkonen ym. 2020, 160–161.) Fyysisesti aktiivisempien vanhempien lasten on myös todettu olevan fyysisesti aktiivisempia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16). Voidaan siis olettaa, että korkeammin koulutettujen vanhempien lapset ovat liikunnallisesti aktiivisempia.

#### 3.2 Millainen yhteys asuinpaikalla on lapsen liikuntaharrastukseen?

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että kaupungeissa asuvilla on laajemmat mahdollisuudet osallistua monipuolisesti erilaisiin harrastuksiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014 & 2016). Voidaankin olettaa, että kaupungeissa asuvat lapset harrastavat liikuntaa monipuolisemmin.

#### 3.3 Millaisia asioita huoltajat pitävät toivottavana lapsen liikuntaharrastuksessa perhetaustan mukaan?

On todettu, että huoltajista suurin osa kohdistaa lastensa liikuntaharrastukselle odotuksia (Kyhälä & Soini 2016, 50). Tyypillisiä asioita, joita huoltajat toivovat lapsensa liikuntaharrastukselta ovat uusien taitojen oppiminen, sinnikäs yrittäminen ja sosiaalisten suhteiden luominen (Nieminen & Räsänen 2000; Rautava, Laakso & Nupponen 2003). Voidaan olettaa, että samankaltaiset toiveet nousevat esiin tässä tutkimuksessa.

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄ

### 5.1 Tutkimusjoukon kuvailu

Tutkimuksen aineistona käytettiin vuoden 2018 lapsibarometrin aineistoa (Liite 1). Tutkimusaineisto on kerätty helmikuun ja toukokuun välillä vuonna 2018. Alkuperäinen aineisto on kerätty Lapsiasiavaltuutetun ja Valtion nuorisoneuvoston toimeksiannosta. Tutkimuksen aineiston on kerännyt haastatteluja tekevät yritykset Feelback Oy ja Norstat Oy. Tutkimusotokseen poimittiin kaikkiaan 2375 lasta. Huoltajien puhelinnumeroita löytyi 1147 kappaletta eli 48 prosenttia otoksesta. Tästä joukosta Feelback Oy:n puhelinhaastattelijat tekivät satunnaispoiminnalla 102 puhelinhaastattelua. Lähihaastattelut toteutettiin Feelback Oy:n ja Norstat Oy:n yhteistyönä ja niitä tehtiin yhteensä 50 huoltajan ja lapsen kanssa. Yhdessä haastattelussa haastateltiin aina lapsi ja hänen vanhempansa. (Lapsibarometri 2018.)

Alkuperäisessä aineistossa oli 304 vastaajaa. Tässä tutkimuksessa alkuperäisestä aineistosta karsittiin pois neljä huoltajaa ja heidän lapsensa, koska huoltajat olivat vastanneet, etteivät heidän lapsensa harrasta mitään liikuntaa. Näiden lisäksi karsittiin kaksi huoltajaa ja heidän lapsensa, koska vain näiden kahden huoltajan koulutustaso oli peruskoulu. Kahden vastaajan perusteella ei olisi voitu saada luotettavia sekä vertailukelpoisia tutkimustuloksia. Alkuperäisestä aineistosta karsittiin kuusi huoltajaa ja heidän lapsensa. Tämän tutkimuksen otos oli 146 lasta ja 146 huoltajaa, eli tutkittavia oli yhteensä 292. Tutkimuksessa tutkittiin Suomessa asuvia esikouluikäisiä lapsia ja heidän vanhempiaan. Tutkittavat lapset valittiin iän perusteella ja tässä tutkimuksessa kaikki lapset olivat täyttäneet kuusi vuotta.

Tutkimuksen aineistossa äidinkielenään suomen kieltä puhuvia lapsia oli 139 (94 %). Suomea äidinkielenään puhuvien lapsien lisäksi oli yhdeksän (6 %) lasta, joiden äidinkieli oli jokin muu kuin suomen kieli. Näistä kolmen (2 %) äidinkieli oli ruotsi ja kuuden (4 %) jokin muu. Haastateltavista lapsista 79 (54 %) oli tyttöjä ja 67 (46 %) poikia. Haastatelluista lapsista 21:lla (14 %) asui samassa taloudessa yksi huoltaja ja 125:lla (86 %) kaksi huoltajaa. Haastatteluun osallistuneista aikuisista 140 (96 %) oli esikouluikäisen lapsensa äiti ja kuusi (4 %) lapsensa isä.

Haastateltavilta selvitettiin perustietojen yhteydessä koulutustaustaa (Taulukko 1). Suurimmalla osalla vastanneista äideistä korkein tutkinto oli korkeakoulututkinto. Seuraavaksi yleisin tutkinto oli toisen asteen tutkinto. Kaikilla haastatteluun vastanneilla oli jokin koulutus. Tutkimukseen vastannut huoltaja oli kertonut tutkimuksessa esikouluikäisen lapsen kummankin huoltajan koulutustason, mutta tässä tutkimuksessa tarkasteltiin äidin koulutustasoa, koska vastanneista 140 (96 %) oli lapsensa äiti. Äidin koulutustasolla on tutkittu olevan suurempi yhteys esikouluikäisen lapsen puolesta tehtyihin valintoihin kuin isän koulutustasolla. Koulutustasoa tutkitaan yleensä äidin koulutustason mukaan. (Keski-Petäjä & Witting 2016.)

**Taulukko 1. Haastateltavien esikouluikäisten lasten huoltajien koulutustaso**

Huoltajan koulutustaso	Sukupuoli			
	Äidit	%	Isät	%
Toisen asteen koulutus	57	38,5	73	49,3
Korkeakoulututkinto	89	60,1	66	44,6
Ei halua / osaa vastata	0	0,0	3	2,0
<b>Yhteensä</b>	<b>146</b>	<b>100,0</b>	<b>146</b>	<b>100,0</b>

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös haastateltavien tämänhetkistä asuinpaikkaa (Taulukko 2). Suurin osa tutkimukseen osallistuneista asui ison kaupungin keskustassa tai sen lähiössä ja toiseksi suurin osa pikkukaupungin keskustassa tai taajama-alueella. Viidesosa haastateltavista oli vastannut asuvansa maaseudulla.



**Taulukko 2. Haastateltavien asuinpaikka**

Asuinpaikka	Vastanneiden määrä	
	n	%
Ison kaupungin keskusta tai lähiö	68	45,9
Pikkukaupungin keskusta tai taajama-alue	47	33,1
Maaseutu	31	20,9
Yhteensä	146	100,0

## 5.2 Aineistonkeruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin haastatteluilla. Haastattelemineen on ollut Suomessa yksi suosituimmista aineistonkeruun muodoista. Haastattelun avulla voidaan kerätä niin määrällistä kuin laadullista tutkimusaineistoa. (Eskola & Suoranta 1998.) Tässä tutkimuksessa haastattelijat esitti haastateltaville kysymykset tutkimuslomakkeen mukaisessa järjestyksessä ja valmiiksi muotoilluilla kysymyksillä. Kyselylomake soveltuu hyvin aineistonkeruutavaksi silloin, kun ollaan kiinnostuneita haastateltavien mielipiteistä, arvoista ja asenteista (Tähtinen ym. 2020, 22). Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita huoltajan ja lapsen ajatuksista liikuntaharrastuksista kohtaan. Tutkimuksen kyselylomakkeen kysymykset olivat strukturoituja sekä puolistrukturoituja. Vanhempien kyselylomakkeessa oli kaksi avointa kysymystä ja näillä selvitettiin lomakkeen alussa lapsen ohjattua harrastusta sekä lomakkeen lopussa, onko huoltajalla vielä jotain lisättävää. Muihin vanhempien kyselylomakkeen kysymyksiin oli valmiit vaihtoehdot, joista vanhempi valitsi. Haastattelijat täytti kyselylomaketta haastattelun edetessä.

Kyselylomakkeen alussa vanhemmilta selvitettiin taustatietoina huoltajan ja lapsen äidinkieli, sukupuoli, asuinalue, huoltajien määrä taloudessa, lasten määrä taloudessa, vanhempien koulutustaso, taloudellinen tilanne sekä suhde haastateltavaan lapseen. Kyselylomakkeen vanhempien haastatteluosuus aloitettiin perustietojen jälkeen selvittämällä, onko lapsella jokin harrastus tai osallistuuko hän säännöllisesti johonkin ohjattuun toimintaan vapaa-ajalla. Vanhemman vastatessa myönteisesti, heiltä kysyttiin, minkälaisesta toiminnasta on kyse. Huoltajat kertoivat, kuinka usein lapsi osallistuu toimintaan,

sisältääkö toiminta kilpailua ja onko toiminta valmentajan ohjaamaa. Vanhempien osuus kyselylomakkeessa päättyi kuvaileviin kysymyksiin siitä, miten hyvin esitetyt väitteet sopivat lapsen liikuntaharrastukseen sekä millaisia asioita huoltaja itse toivoo lapsensa liikuntaharrastukselta. Väitteiden sopivuutta arvioitiin asteikolla yhdestä viiteen (1 = ei kuvaa ollenkaan ja 5 = kuvaa täysin) ja toivottavuutta asteikolla yhdestä viiteen (1 = ei ollenkaan toivottavaa ja 5 = erittäin toivottavaa).

Kyselylomakkeessa oli osuus myös niille vanhemmille, jotka olivat vastanneet, etteivät heidän lapsensa harrasta liikuntaa. Vanhemmilta selvitettiin 12 kysymyksen avulla miksi lapsi ei harrasta mitään liikuntaa. Kysymyksissä selvitettiin muun muassa rahan ja erilaisten pelkojen osuutta liikkumattomuuteen. Tätä osuutta kyselylomakkeen vastauksista ei käytetty tässä tutkimuksessa ja nämä lapset ( $n = 4$ ) ja huoltajat ( $n = 4$ ) jätettiin tutkimusotoksen ulkopuolelle.

Lasten kyselylomakkeessa oli kahdeksan määrällistä kysymystä ja yksitoista avointa laadullista kysymystä. Lasten haastatteluosuus aloitettiin kysymällä lapselta, saisiko häneltä kysyä muutaman kysymyksen. Lapsilta kysyttiin, miten he liikkuvat, mikä liikkumisessa on kivaa, miten hän haluaisi liikkua, mitä mieltä hän on kilpailusta ja mitä he tekevät mieluiten viikonloppuisin. Seuraavaksi lasten mielipide haluttiin kuulla erilaisista liikuntapaikoista. Lapsi sai kertoa, millainen liikuntapaikka on hyvä ja onko heidän kotinsa lähellä hyviä paikkoja liikkua. Viimeiset kysymykset koskivat harrastuksia sekä ystäviä. Lapset vastasivat kysymyksiin, mikä harrastuksissa on kivaa tai tylsää ja millainen on hyvä ohjaaja. Näiden lisäksi selvitettiin, mitä lapset tekevät mieluiten kavereidensa kanssa ja haluaisivatko he lisää kavereita. Lasten tuloksista tämän tutkimuksen ulkopuolelle jätettiin viikonloppuja sekä liikuntapaikkoja koskevat kysymykset.

Kyselylomakkeen lopussa annettiin lapselle ja vanhemmalle mahdollisuus kertoa, jos heillä oli vielä jotain lisättävää vastauksiinsa. Tämän lisäksi kyselylomakkeen lopussa oli tilaa haastattelijan omille huomioille. Tähän oli tarkoitus täydentää tietoja, jos haastattelun aikana oli tapahtunut jotain poikkeavaa.

Tutkimuksen kannalta oli tärkeää, että tutkittavat saivat samanlaiset ohjeet kyselyyn vastaamisesta haastatteliijoilta, vaikka haastatteliijoita oli useita. Kyselylomakkeeseen oli kir-

joitettu haastattelijalle kysymyksiin johdantotekstejä sekä ohjeita kysymysten esittämiseen ja tarvittaessa kysymysten tarkentamiseen. Näin pyrittiin parantamaan aineiston luotettavuutta, sekä eettisyyttä.

### 5.3 Aineiston käsittely

Aineiston käsittely aloitetaan tutustumalla aineistoon (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 221; Tähtinen ym. 2020). Tässä tutkimuksessa aineistona käytettiin haastattelulla kerättyjä puolistrukturoidun kyselylomakkeen vastauksia. Tutkimuksen alussa perehdyttiin kyselylomakkeen rakenteeseen ja kysymysten asetteluun. Selvitettiin, miksi aineisto on aikanaan kerätty ja minkälaisia tutkimuksia aineistosta on jo aikaisemmin tehty. Tutkimuksen suunnittelu on yksi tutkimuksen tärkeimmistä vaiheista (Tähtinen ym. 2020, 20). Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa tutustuttiin huoltajien ja lapsien vastauksiin Microsoft Excel ohjelmassa ja eroteltiin niitä kysymys kerrallaan kattavan kuvan saamiseksi. Tutkimusongelmien valikoiduttua huoltajien ja lasten vastaukset eroteltiin käsiteltäviksi Microsoft Excel -ohjelmaan erillisiin taulukoihin vastausten analysointia varten.

Ensimmäisessä tutkimusongelmassa selvitettiin, minkälaisia liikuntaharrastuksia esikouluikäisillä lapsilla on. Tämän tutkimusongelman analysointi tapahtui luokittelemalla liikuntalajit eri liikuntamuodon mainintojen perusteella taulukoihin. Luokittelulla pyritään järjestämään aineisto johonkin haluttuun muotoon pilkkomalla ja ryhmittelemällä aineistoa erilaisten aihepiirien ja teoriataustan avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104). Luokitteluiden otsikoiksi muodostui tanssi- ja voimistelulajit, pallo- ja kiekkoilulajit, kamppailulajit sekä muut lajit. Muiden lajien ryhmään valikoitui sellaiset yksilölajit, jotka eivät sopeet muiden otsikoiden alle. Taulukoiden otsikointi tehtiin aikaisempien tutkimusten (Kansallinen liikuntatutkimus 2010) lajijakojen perusteella. Aikaisemmassa tutkimuksessa tanssi- ja voimistelulajit oli koottu yhteen sekä pallo- ja kiekkoilulajit yhteen. Näiden lisäksi luokittelussa huomioitiin myös muut yksittäiset lajit sekä kamppailulajit. Luokittelun jälkeen taulukoihin laskettiin mainintojen määrät ja tällä perusteella saatiin tuloksiin tieto suosituimmista liikuntaharrastuksista. Saman tutkimusongelman alle tuloksiin jaettiin urheilulajit vielä yksilö- ja joukkuelajeihin ja vertailtiin näiden mainintojen määrää keskenään. Jako tehtiin selkeiden lajien välillä. Esimerkiksi jalkapallo nähtiin joukkuelajina ja uinti yksilölajina.

Ensimmäisessä tutkimusongelmassa verrattiin myös tyttöjen ja poikien liikuntaharrastuksia keskenään. Tyttöjen ja poikien liikuntaharrastusten vastaukset eroteltiin Microsoft Excel ohjelmassa. Sukupuolten välistä eroa liikuntaharrastuksissa tutkittiin aikaisempien tutkimusten (Kansallinen liikuntatutkimus 2010; MLL 2017-2018) perusteella, joiden mukaan tyttöjen liikuntaharrastukset ovat usein esteettisiä lajeja eli tanssia, voimistelua tai balettia, kun taas pojat viihtyvät paremmin pallo- ja kiekkoilu sekä joukkuelajien parissa. Microsoft Excelin taulukosta eroteltiin lasten vastaukset sukupuolen perusteella kahteen eri taulukkoon sijoittamalla poikien liikuntaharrastukset toiseen ja tyttöjen liikuntaharrastukset toiseen. Taulukoista poimittiin teoriataustan perusteella erikseen esteettiset lajit sekä palloilu ja joukkuelajit. Näistä poiminnoista kerättiin mainintojen määrät ja vertailtiin sukupuolen yhteyttä liikuntaharrastukseen.

Toisessa tutkimusongelmassa tutkittiin tekijöitä, joita lapset arvostavat liikuntaharrastuksissaan. Teemoiksi valikoituivat aiemman Kosken ja Hirvensalon (2019) tutkimuksen perusteella liikunnan ilo, uudet taidot, sosiaaliset kontaktit sekä onnistumisen kokemukset. Toiseen tutkimusongelmaan eivät vastanneet ne lapset ( $n = 45$ ), joiden huoltaja ei ollut ilmoittanut haastattelun avoimessa kysymyksessä tarkkaa liikuntaharrastusta. Tämän tutkimuskysymyksen analysointiin saatiin siis alkuperäisestä joukosta 101 lapsen vastaus. Lasten vastaukset eroteltiin muusta tutkimusaineistosta ja ryhmiteltiin teoriapohjan perusteella eri teemojen alle. Lasten vastaukset analysoitiin Microsoft Excel -ohjelmassa ja luokiteltiin ryhmiin tulosten esittämistä varten. Luokitteluun merkittiin teoriakirjallisuuden perustuen teemat ja niiden alle koostettiin selitykset teemoille. Luokittelun viereen merkittiin vielä mainintojen määrät ja esimerkkikommentteja lasten vastauksista.

Luokittelua analyysimenetelmänä hyödynnettiin näin. Lapselta oli kysytty ”Mikä liikuntaharrastuksessa on kivaa?”. Lapsi oli vastannut kysymykseen: ”Opitaan uusia asioita” tai ”Opetella uusia tansseja”. Kummassakin vastauksessa mainittiin *uudet taidot*, joten vastaukset luokiteltiin taulukkoon teeman *uudet taidot* alle. Lapsen vastaus laskettiin mukaan teeman kokonaisuainintoihin ja osasta vastauksista lisättiin myös esimerkkikommentti.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin perhetaustan merkitystä liikuntaharrastukseen. Tuloksista analysoitiin äidin koulutustason, asuinpaikan ja vanhempien toivei-

den yhteyttä lasten liikuntaharrastuksiin. Tulokset eroteltiin jokaisen alakysymyksen kohdalla erikseen Microsoft Excel -ohjelmaan. Tässä tutkimuksessa perhetausta tarkoitti asuinpaikkaa sekä äidin koulutustasoa. Äidin koulutustasoon päädyttiin, koska tutkimuksessa oli haastateltu vain kuutta isää ja muut haastateltavat olivat lastensa äitejä. Tiedossa oli kuitenkin kaikkien huoltajien koulutustasot, joten tutkimukseen vastanneiden kuuden isän kohdalla käytettiin myös näiden lasten äidin koulutustasoa. Kolmannen tutkimuskysymyksen analyysissä käytettiin apuna SPSS Statistics- 25-ohjelmaa.

Koulutustason ja liikunnan määrän sekä kuukausittaisten harrastuskustannusten analysoimisessa käytettiin avuksi SPSS Statistics- 25-ohjelman ANOVA-analyysia eli varianssi-analyysia. Varianssianalyysin avulla tutkitaan, onko tilastollisen muuttujan keskiarvoissa merkittävää eroa (Connelly 2021; Tähtinen ym. 2020, 142). Tässä tutkimuksessa keskiarvojen avulla saatiin selville, oliko koulutustasolla merkitystä lasten viikoittaiseen liikunnan määrään tai harrastuksen kustannuksiin. Huoltajat olivat vastanneet, kuinka monena päivänä viikosta lapsi liikkui ainakin 60 minuuttia päivän aikana. Vastaukset oli annettu asteikolla 1–8. Tässä tutkimuksessa numero 1 tarkoitti ettei lapsi liikkunut yhtenäkkään päivänä 60 minuuttia ja numero 8 tarkoitti, että lapsi liikkui seitsemänä päivänä viikossa ainakin 60 minuutin ajan. Harrastusten kustannuksia kuukaudessa huoltajat arvioivat numeraalisesti. SPSS ohjelmalla laskettiin keskiarvo kummankin koulutustason ja viikoittaisen liikunnallisuuden määrän välillä sekä erikseen koulutustason ja harrastusten kustannusten välillä. Näin saatiin selville mitkä olivat kunkin koulutusryhmän tulosten keskiarvot. Esikouluikäisten lasten harrastusten kustannukset ovat kaksin- tai kolminkertaiset noin kymmenen vuoden sisällä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014; Kokkonen ym. 2020, 16). Tällä tutkimuskysymyksellä pyrittiin selvittämään, onko äidin koulutustasolla yhteyttä siihen, kuinka paljon lapsen harrastukset kustansivat.

Tutkiessa asuinpaikan ja liikuntaharrastuksen lajin välistä yhteyttä päädyttiin koodaamaan lajiteemat numeroin. Ristiintaulukointia varten kamppailulajit yhdistettiin yhteen muiden lajien kanssa (koodi 2), koska mainintojen vähäisyyden takia ristiintaulukointia ei olisi voinut suorittaa. Ne lapset, joiden huoltaja oli vastannut lapsen harrastavan liikuntaa, mutta ei maininnut mitään harrastusta avoimen kysymyksen kohdalla koodattiin numerolla 0 (n = 45).

Lajit koodattiin siis seuraavasti:

- Ei tiettyä lajia = 0
- Tanssi- ja voimistelulajit = 1
- Muut lajit = 2
- Pallo- ja kiekkoilulajit = 3

Osalle lapsista oli mainittu useampi harrastus, mutta tähän ristiintaulukointiin otettiin huomioon vain ensimmäinen liikuntaharrastus, joka oli mainittu. Jokaiselle lapselle koodattiin siis vain yksi numero välillä 0–3. Ristiintaulukointiin tuotiin asuinpaikka ja liikuntaharrastusten lajiteemat eli koodit 0–3. Näin päästiin tarkastelemaan, oliko asuinpaikalla merkitystä lapsen liikuntaharrastuksen lajiteemaan.

Vanhempien toiveita lasten liikuntaharrastuksia kohtaan tutkittiin SPSS Statistics- 25-ohjelmalla. Vastauksista tehtiin ristiintaulukoinnit ja Fisherin tarkka testi. Khiin neliön testin sijaan päädyttiin Fisherin tarkkaan testiin, koska vastaukset jakautuivat niin, ettei kaikista vastausjoukoista tullut tarpeeksi suuria Khiin neliön testiä varten. Ristiintaulukoinnilla tutkitaan muuttujien jakaantumista ja niiden välisiä riippuvuuksia (Tähtinen ym. 2020, 167–168). Tässä tutkimuksessa ristiintaulukoinnilla ja Fisherin tarkalla testillä saatiin tieto siitä, oliko asuinpaikalla tai koulutuksella yhteys vanhempien toiveisiin lasten liikuntaharrastusta kohtaan. Samalla saatiin selville mitä asioita huoltajat toivoivat yleisesti eniten lasten liikuntaharrastukselta.

Alkuperäisessä haastattelussa huoltajat olivat vastanneet kysymyksiin asteikolla 1–5. Ei toivottavaa oli 1 ja erittäin toivottavaa 5. Tutkimustuloksia analysoidessa Likertin asteikko skaalattiin uudestaan niin, että vastaukset 1 ja 2 yhdistettiin vastaukseksi ei toivottavaa. Vastaus 3 oli toivottavaa ja vastaukset 4 ja 5 yhdistettiin vastaukseksi hyvin toivottavaa. Näin vastausryhmistä saatiin suurempia ja taulukoiden luominen ja analysointi onnistui suuremmissa joukoissa.

Mitattavat ominaisuudet olivat:

- Harrastuksen edullisuus
- Lapsen mielestä mielekäs tekeminen
- Kodin ja harrastuksen välimatka
- Harrastustoiminnan laatu
- Harrastustoiminnan kasvatuksellinen laatu
- Liikkumaan oppiminen
- Huippu-urheilijaksi tähtääminen
- Mielekäs ajanviettotapa
- Lapsen ei tarvitse olla yksin
- Lapsi saa viettää aikaa kavereidensa kanssa

Ristiintaulukoinnin ja Fisherin tarkan testin jälkeen toivottujen ominaisuuksien prosentiosuudet huoltajien vastauksista ja Fisherin tarkan testin p-arvot raportoitiin liitteeseen 2. Tutkimuksen tulososuuteen nostettiin vain päätulokset ja loput tulokset tästä tutkimusongelmasta jätettiin liitteeseen nähtäväksi.

## 5.4 Aineiston luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvät kysymykset ovat tarkentuneet ajan myötä kasvatustieteen tutkimuksissa (Tähtinen ym. 2020, 57; Eskola Suoranta 1998). Tutkimuksen toteutuksen kaikissa vaiheissa pyrittiin mahdollisimman tarkasti ottamaan huomioon tutkimuseettiset periaatteet sekä aineiston oikeanlainen käyttö (Tähtinen ym. 2020). Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimaa hyvää tieteellistä käytäntöä (HTK). Käytännön mukaan tutkimuksen teossa pitää ottaa huomioon tiedeyhteisön toimintatavat, kuten rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Tutkimuksen teossa sovellettiin eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (TENK 2021.) Tutkimuskysymykset luotiin aineiston ympärille huolellisesti ja hyödynnettiin valmista aineistoa kattavasti. Käytettäessä valmista aineistoa tutkimusaineistona, on tutkijan osattava hyödyntää aineistoa oman tutkimuksen kannalta oleellisella tavalla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 186). Tutkimusaineistoa ladattaessa täytettäväksi tuli lomake, johon selostettiin valmiin aineiston käyttötarkoitus sekä tutkimuksen tavoite.

Tutkimuksen tavoitteena oli koko prosessin ajan saada laadukkaita ja mahdollisimman kattavia tutkimustuloksia tutkimusongelmista.

Tutkimuksen aineiston luotettavuutta lisää alkuperäisen tutkimuksen ammattimaisuus. Aineiston alkuperäisen tutkimuksen on suunnitellut Lapsiasiavaltuutettu ja Valtion nuorisoneuvosto. Kummallakin taholla on kokemusta tutkimusten tekemisestä. Lapsibaroometri tutkimus on toteutettu nyt kolmesti vuosina 2016, 2018 ja 2020. Tutkimuksen teemana on aina ollut kuusivuotiaiden lasten arki ja elämä. (Lapsiasiavaltuutettu.) Lapsia haastatellessa lasten ikä tulisi ottaa huomioon haastattelua suunnitellessa (Roos & Rutanen 2014). Tämän tutkimuksen aineiston haastattelut suorittivat kaksi alan yritystä Feelback Oy ja Norstat Oy. Vastauksien luotettavuuden ja eettisyyden takia on tärkeää, että haastattelut suorittavat haastateltaville ennalta tuntemattomat ihmiset (Eskola & Suoranta 1998). Valmiiseen aineistoon on aina kuitenkin suhtauduttava kriittisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 189).

Alkuperäisen aineiston keruussa on säilytetty vastaajien anonymiteetti. Tutkittavien vanhempien ja lasten vastaukset raportoitiin käyttämällä juoksevia numeroita 1–146. Haastatteluun valittiin osallistujat satunnaisotoksella ja tutkimukseen osallistui ihmisiä ympäri Suomea. Maantieteellisesti laaja tutkimusaineisto nostaa tutkimuksen luotettavuutta (Tähtinen ym. 2020, 22). Haastateltaville kerrottiin ennen haastattelua alkuperäisen tutkimuksen tavoite ja tutkimukseen osallistuvat huoltajat antoivat luvan haastatella alakäistä lastaan. Tämän lisäksi lapsilta kysyttiin lupa haastattelun tekemiseen. Tutkimuksissa ihmisarvon kunnioittaminen tarkoittaa sitä, että ihmisellä on oikeus itse päättää osallistumisestaan tutkimukseen ja halutessaan mahdollisuus pysyä anonymyminä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23–25). Haastattelujen luotettavuutta pitää tarkastella kriittisesti. Haastattelun vastauksiin on voinut vaikuttaa haastattelun teema ja haastateltavat ovat saattaneet vääristellä tuloksia sosiaalisesti suotavammaksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 206). Tutkimuksen aineistonkeruun luotettavuutta lisää avoimesti saatavilla oleva tutkimuslomake (Liite 1). Tutkimus olisi tutkimuslomakkeen avulla toistettavissa. Tutkimuksen aineiston koko vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen ja yleistettävyyteen, ja tässä aineistossa vastaajia oli hyvin kummastakin sukupuolesta ja useasta eri perhe-  
taustasta. Ainoa tutkittavia yhdistävä tekijä oli haastateltavan lapsen ikä.



Tutkimuksen validiteetti perustuu sen mitattavuuteen eli mittaako tutkimus tutkittavaa asiaa (Tähtinen ym. 2020). Tässä tutkimuksessa tutkimuksen aineiston validiteettiin voitiin luottaa, koska samasta aineistosta oli tehty jo alkuperäinen tutkimus. Tähän tutkimukseen tutkija kuitenkin itse muotoili tutkimuskysymykset tutkimusaineiston perusteella, joka on saattanut vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkijan subjektiivinen näkemys on mahdollisesti vaikuttanut tutkimuskysymysten luontiin.

Tutkimuslomakkeen lopussa oli jätetty haastattelijalle mahdollisuus kirjata ylös tutkimuksen aikana tapahtuvia huomioita. Haastattelijat olivat kirjanneet ylös, jos vanhempi oli johdatellut lasta haastattelukysymyksen vastauksen kanssa tai haastattelija oli huomannut lapsen suomen kielen tason olevan yleisesti heikompi. Näitä huomioita oli muutamassa kohdassa tuloksia ja niillä saattaa olla negatiivinen yhteys tutkimustulosten luotettavuuteen. Aineistosta oli myös poistettu äidinkieltä kuvaava “Muu, mikä?”-tyyppinen avomuuttuja tunnistettavuussyistä. Avovastauksista oli myös poistettu paikkojen, ihmisten ja liikuntaseurojen nimiä tunnistamisen estämiseksi.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Esikouluikäisten lasten liikuntaharrastukset

Esikouluikäisten lasten liikuntaharrastukset on koottu taulukoihin teemoittain (Taulukot 3–6). Tässä tutkimuksessa suurin harrastajamäärä oli tanssi- ja voimistelulajeilla, toiseksi eniten harrastajia oli muilla lajeilla ja kolmantena pallo- ja kiekkoilulajeilla. Vähiten harrastajia oli kamppailulajeilla. Suurimmat harrastajamäärät yksittäisillä lajeilla olivat tanssilla (14 %), uinnilla (10 %), jalkapallolla (9 %), jumballa (8 %) sekä liikuntakerhoilla (8 %).

Tuloksista voidaan huomata, että tanssi- ja voimistelulajitaulukossa (Taulukko 3) suurimman mainintamäärän oli saanut tanssi, joka on myös yläkäsité tarkemmille lajikuvauksille kuten breakdance. Toiseksi eniten mainintoja sai jumppa ja kolmanneksi eniten voimistelu.

**Taulukko 3. Tanssi- ja voimistelulajien mainintojen määrä ja prosentuaalinen osuus kaikista maininnoista**

Tanssi- ja voimistelulajit	Harrastajien määrä	
	n	Prosentuaalinen osuus kaikista harrastuksista
Tanssi	19	14,07
Jumppa	11	8,15
Voimistelu	9	6,66
Baletti	7	5,19
Luistelu	4	2,96
Yhteensä	50	37,04

Muiden lajien taulukkoon (Taulukko 4) kerättiin lajit, joiden ympärille ei saatu muodostettua yhteistä yläkäsitetä. Nämä lajit olivat myös yksilölajeja. Uinti sai melkein 10 % kaikista muiden lajien maininnoista. Toiseksi eniten mainintoja saivat liikuntakerhot.

Kolmanneksi eniten mainintoja sai ratsastus. Muihin lajeihin lukeutui myös talviurheilulajien maininnat. Muut taulukossa olleet lajit saivat mainintoja yhden ja kolmen maininnan välillä.

**Taulukko 4. Muiden lajien mainintojen määrä ja prosentuaalinen osuus kaikista maininnoista**

Muut lajit	Harrastajien määrä	
	n	Prosentuaalinen osuus kaikista harrastuksista
Uinti	13	9,63
Liikuntakerho	10	7,41
Ratsastus	7	5,19
Hiihto	3	2,22
Sirkuskoulu	3	2,22
Yleisurheilu	3	2,22
Parkour	2	1,48
Ammunta	1	0,74
Crossfit	1	0,74
Laskettelu	1	0,74
Skeittaus	1	0,74
<b>Yhteensä</b>	<b>45</b>	<b>33,33</b>

Taulukossa 5 on esitetty pallo- ja kiekkoilulajien teemaan lukeutuvat lajit sekä lajien mainintojen määrät ja prosenttiosuudet. Pallo- ja kiekkoilulajeista suosituin oli jalkapallo, toiseksi suosituin salibandy ja kolmanneksi suosituin jääkiekko. Kaikki pallo- ja kiekkoilulajit olivat joukkuelajeja. Pallo- ja kiekkoilulajit pitivät sisällään yhden maininnan yleiselle palloilulle, joka mahdollisesti kattaa useamman pallolajin samalla kertaa.

**Taulukko 5. Pallo- ja kiekkoilulajien mainintojen määrä ja prosentuaalinen osuus kaikista maininnoista**

Pallo- ja kiekkoilulajit	Harrastajien määrä	
	n	Prosentuaalinen osuus kaikista harrastuksista
Jalkapallo	12	8,89
Salibandy	9	6,67
Jääkiekko	4	2,96
Lentopallo	2	1,49
Koripallo	1	0,74
Palloilu	1	0,74
Pesäpallo	1	0,74
Yhteensä	30	22,24

Erilaiset kamppailulajit olivat myös edustettuna haastatteluissa mainituissa liikuntaharrastuksissa. Nämä lajit on koottu näkyviin taulukkoon 6. Kamppailulajeista suosituin oli paini, joka sai neljä mainintaa. Toiseksi suosituin oli capoeira, joka sai kaksi mainintaa ja loput kamppailulajit saivat jokainen yhden maininnan.

**Taulukko 6. Kamppailulajien mainintojen määrä ja prosentuaalinen osuus kaikista maininnoista**

Kamppailulajit	Harrastajien määrä	
	n	Prosentuaalinen osuus kaikista harrastuksista
Paini	4	2,96
Capoeira	2	1,48
Judo	1	0,74
Karate	1	0,74
Taekwondo	1	0,74
Yhteensä	9	6,67

Liikuntaharrastusten kaikki maininnat (Taulukot 3–6) jaettiin myös yksilö- ja joukkuelajeihin. Eri yksilölajeja mainittiin 21 ja joukkuelajeja kahdeksan kappaletta. Maininnat (n = 30) tanssista, jumpasta ja palloilusta jätettiin tämän luokittelun ulkopuolelle, koska maininnoista oli mahdoton tunnistaa, onko kyseessä yksilö- vai joukkueharrastus. Tutkittavista lapsista selkeisiin yksilölajeihin osallistui 52 lasta ja joukkuelajeihin 30 lasta.

Tytöistä melkein puolen (n = 32, 40 %) liikuntaharrastus oli yksilölaji. Joukkuelajin mainintoja tyttöjen osalta oli puolet vähemmän (n = 15, 19 %). Tutkimuksessa tutkittiin tyttöjen osalta erikseen myös harrastajien määrää esteettisissä lajeissa. Melkein puolet tytöistä harrasti jotakin esteettistä lajia (n = 37, 46 %). Esteettisiin lajeihin laskettiin tanssi, baletti, jumppa, luistelu ja voimistelu. Tytöistä 18 (23 %) ei ollut ilmoittanut haastattelussa tarkkaa liikuntaharrastuksen lajia.

Pojista yksilölajia harrasti joka kolmas (n = 20, 29 %) ja joukkuelajia joka viides (n = 15, 22 %). Pojista palloilulajeja harrasti 16 (24 %) ja toinen suurin lajiryhmä oli uintia harrastavat pojat (n = 6, 9 %). Pojista 27 (40 %) ei ollut ilmoittanut haastattelussa tarkkaa liikuntaharrastuksen lajia.

## 6.2 Esikouluikäisten lasten mieltymykset liikuntaharrastuksissa

Tutkimuslomakkeessa selvitettiin, mistä lapset pitävät liikuntaharrastuksissaan. Aivan kaikilta tutkimukseen osallistuneilta ei ollut saatu vastausta siihen, mistä lapsi pitää liikuntaharrastuksessa (n = 11), tai sitten lapsen vanhempi ei ollut maininnut lapselle tiettyä liikuntaharrastusta, joten hän ei ollut vastannut kysymykseen (n = 45). Mainintoja lapsilta saatiin yhteensä 90 kappaletta (Taulukko 7). Eniten mainintoja sai *liikunnan ilo*. Lapset pitivät leikkisyydestä ja mielekkäästä liikkumisesta. Liikuntaharrastuksen yleiseen tyytyväisyyteen vaikutti toiminta itsessään. Mukavinta oli, kun liikuntaharrastuksessa pääsi muun muassa tanssimaan, juoksemaan ja leikkimään.

Toinen lasten vastauksista esiin noussut liikuntaharrastukseen liittyvä mieleinen asia oli *onnistumisen kokemukset* (n = 25). Lapset nostivat esille yksittäisiä liikuntaharrastukseen liittyviä hetkiä. Jalkapalloilijoilta nousi esille maalin tekeminen ja pallon pomputtelu. Onnistumisen kokemukseksi riitti pienikin asia kuten, voltti tai maalin torjuminen.

*Sosiaaliset kontaktit* (n = 18) olivat lasten mielestä liikuntaharrastusten kolmanneksi tärkeimpiä asioita. Kavereiden merkitys oli huomattavissa lasten vastauksissa. Niin uusien kavereiden saaminen kuin ajan vietto vanhojen tuttujen kavereiden kanssa olivat lasten mielestä liikuntaharrastusten mieleisiä puolia.

Kolmen suurimman ryhmän lisäksi lasten vastauksista voitiin muodostaa teemat *uudet taidot* (n = 10) ja *yksittäinen toiminta* (n = 9). Haastateltavat lapset nostivat esille liikuntaharrastuksessa mieluisina puolina uusien taitojen oppimisen. Uusilla taidoilla tarkoitettiin lajitaitoja sekä yleisesti uuden oppimista. Yksittäisessä toiminnassa oli kuvattu hetkiä liikuntaharrastuksen parissa, kuten erilaisia leikkejä ja tapahtumia.

**Taulukko 7. Esikouluikäisten lasten näkemykset liikuntaharrastuksen mieluisista puolista**

Teema	n	Alateemat	Esimerkki lasten kommentteista
Liikunnan ilo	28	Leikkiminen ja pelailu  Yleinen tyytyväisyys liikuntaharrastusta kohtaan	”Mukavaa tekemistä” ”Leikkiminen on kivaa” ”...että saa vaan juosta”
Onnistumisen kokemukset	25	Lajitaidot  Lajiin liittyvät ominaisuudet	”Maalin tekeminen” ”Se on kivaa, kun onnistuu vetää voltteja”
Sosiaaliset kontaktit	18	Uusien kavereiden saaminen  Kavereiden kanssa ajanvietto	”Siellä on kavereita” ”Jalkapallossa on monta koulukaveria”
Uudet taidot	10	Uusien taitojen oppiminen  Uuden opetteleminen	”Siellä oppii uutta” ”Uusien asioiden oppiminen”
Yksittäinen toiminta	9	Liikuntaharrastuksen aikana tapahtuvat yksittäiset hetket  Liikuntaharrastukseen liittyvät tapahtumat	”Siellä on tempurata” ”Hippaleikit” ”Musiikki” ”Saa ladata itse kiväärin”
Ei osaa sanoa	11		
Ei ohjattua liikuntaharrastusta	45		
Yhteensä	146		

## 6.3 Perhetaustan merkitys liikuntaharrastukseen

Tässä tutkimuksessa perhetaustan merkitystä esikouluikäisen lapsen liikuntaharrastukseen tutkittiin tarkastelemalla äidin koulutustason yhteyttä siihen, kuinka paljon harrastus maksaa kuukaudessa ja kuinka paljon lapsi liikkuu viikoittaisella tasolla. Perhetaustan merkitystä tutkittiin myös asuinpaikan yhteydellä liikuntaharrastuksen lajiteemaan sekä huoltajien odotuksilla liikuntaharrastukselle.

### 6.3.1 Äidin koulutustason yhteys lapsen liikuntaharrastukseen

Äidin koulutustasolla (toisen asteen koulutus tai korkeakoulututkinto) ei ollut yhteyttä siihen, kuinka paljon lapset liikkuvat  $F(1, 144) = 0,01; p = 0,919$ ). Varianssianalyysin perusteella kummankin koulutusryhmän kesken huoltaja vastasi lapsen liikkuvan ainakin kuutena päivänä viikossa vähintään 60 minuutin ajan (Taulukko 8). Huoltajat olivat vastanneet kysymykseen asteikolla 1–8 (1 = 60 minuuttia liikuntaa ei täyty yhtenäkin päivänä viikossa ja 8 = 60 minuuttia liikuntaa täytyy seitsemänä päivänä viikossa). Tulosten mukaan lapset liikkuvat keskimäärin kuutena päivänä viikossa vähintään 60 minuutin ajan.

**Taulukko 8. Äidin koulutustaso ja esikouluikäisen lapsen liikunnan määrä viikot-**  
**tasolla**

Äidin koulutustaso	n	Päivien määrä viikossa		95 % luottamusväli	
		Keskiarvo	Keskihajonta	Alaraja	Yläraja
Toisen asteen koulutus	57	7,3	1,1	7,0	7,6
Korkeakoulututkinto	89	7,3	1,4	7,0	7,6
Yhteensä	146	7,3	1,3	7,1	7,5

Äidin koulutustasolla ei ollut merkitsevää yhteyttä liikuntaharrastukseen kuluvaan rahsummaan kuukaudessa  $F(1, 144) = 0,244; p = 0,605$ ). Tässä tutkimuksessa harrastukseen käytetyn summan keskiarvo kaikkien haastateltavien kesken oli 47 euroa kuukaudessa



(Taulukko 9). Korkeakoulutettujen äitien lasten harrastuskustannukset olivat keskimäärin 49 euroa kuukaudessa. Toisen asteen koulutustason käynyt äiti maksoi lapsensa liikunta-harrastuksesta keskimäärin 44 euroa kuukaudessa eli 5 euroa vähemmän, kuin korkea-koulutettu äiti. Esikouluikäisen lapsen liikuntaharrastus maksaisi siis keskiarvolla 47 euroa kuukaudessa yhteensä 564 euroa vuodessa. Tutkimuksen tulosten suurin kuukaudessa liikuntaharrastukseen käytettävä rahasumma oli 380 euroa ja pienin 0 euroa. Keskihajonta kaikkien koulutustasojen kesken oli 51 euroa.

**Taulukko 9. Äidin koulutustaso ja esikouluikäisen lapsen harrastusten kustannukset kuukausittain**

Äidin koulutustaso	n	Harrastamisen kustannukset kuukaudessa			
		Keskiarvo	Keskihajonta	95 % luottamusväli	
				Alaraja	Ylärajaa
Toisen asteen koulutus	57	44,3	53,3	30,2	58,5
Korkeakoulututkinto	89	48,6	49,6	38,2	59,1
Yhteensä	146	46,9	50,9	38,6	55,3

### 6.3.2 Asuinpaikan yhteys lapsen liikuntaharrastukseen

Asuinpaikan yhteyttä lapsen liikuntaharrastukseen analysoitiin ristiintaulukoinnin avulla (Taulukko 10). Ristiintaulukointiin tuotiin asuinpaikka (Ison kaupungin keskusta ja taa-jama-alue, pienen kaupungin keskusta tai lähiö sekä maaseutu) sekä lajiteemat 0–3 (0 = ei mainittua harrastusta, 1 = tanssi- ja voimistelulaji, 2 = muut lajit, 3 = pallo- ja kiekkoilulajit). Ristiintaulukoinnin p-arvon perusteella voidaan todeta, että tulosten mukaan asuinpaikalla ei ollut merkitsevää yhteyttä liikuntaharrastukseen ( $X^2(6) = 2,857$ ;  $p = 0,827$ ).

Ristiintaulukoinnista asuinpaikan ja liikuntaharrastuksen lajiteeman mukaan voitiin kuitenkin huomata, että tanssi- ja voimistelulajeja harrastavista lapsista 42 % ( $n = 15$ ) asui isossa kaupungissa ja 41 % ( $n = 14$ ) pienessä kaupungissa. Maaseudulla asui 17 % ( $n =$

7) tanssi- ja voimistelulajeja harrastavista lapsista. Muiden lajien osalta 45 % (n = 16) asui isossa kaupungissa ja 36 % (n = 13) harrastajista asui pienessä kaupungissa. Maaseudulla asui 19 % (n = 7) muiden lajien harrastajista. Pallo- ja kiekkoilulajeissa asuinpaikalla oli vähiten merkitystä. Isossa kaupungissa asui 44 % (n = 10) harrastajista ja 30 % (n = 7) pienessä kaupungissa. Maaseudulla asuvista 26 % (n = 6) harrasti pallo- ja kiekkoilulajeja.

**Taulukko 10. Lajien harrastajien jakaantuminen asuinpaikan mukaan**

	Harrastajamäärä		
	%	%	%
Tanssi- ja voimistelulajit		Muut lajit	Pallo- ja kiekkoilulajit
Ison kaupungin keskusta tai lähiö	42	45	44
Pienen kaupungin keskusta tai taajama-alue	41	36	30
Maaseutu	7	19	26
Yhteensä	100	100	100

### 6.3.3 Huoltajien odotukset lasten liikuntaharrastuksista

Huoltajien odotuksia lasten liikuntaharrastuksia kohtaan analysoitiin ristiintaulukoinnin avulla. Ristiintaulukointiin tuotiin skaalattu asteikko siitä, kuinka toivottavana huoltaja piti mitattavaa asiaa lapsensa liikuntaharrastuksessa. Vanhempien vastausasteikko skaalattiin ristiintaulukointia varten asteikolle 1–3 (1 = ei toivottavaa, 2 = toivottavaa ja 3 = hyvin toivottavaa).

Äidin koulutustason ja huoltajan odotuksista huippu-urheilijaksi tähtäämisen väliltä löytyi suuntaa antava riippuvuus (p-arvo 0,095 *fisherin tarkka testi*). Suuntaa antavan riippuvuuden kriteerinä pidettiin, että p-arvo oli < 0,1. Korkeakoulutetuista äideistä suurimman osan 82 % (n = 73) mielestä huippu-urheilijaksi tähtääminen ei ollut toivottavaa ja

vain 5 % (n = 4) äideistä oli sitä mieltä, että huippu-urheilijaksi tähtääminen olisi hyvin toivottavaa. Yksikään korkeakoulutettu äiti ei ollut vastannut, että huippu-urheiluun tähtääminen olisi erittäin toivottavaa. Toisen asteen koulutuksen saaneista vanhemmista 34 % (n = 19) oli sitä mieltä, että huippu-urheilijaksi tähtääminen olisi toivottavaa tai hyvin toivottavaa.

Toinen suuntaa antava riippuvuus löytyi asuinpaikan ja kavereihin liittyvän ominaisuuden väliltä (p-arvo 0,099 *fisherin tarkka testi*). Suuressa kaupungissa asuvista huoltajista 16 % (n = 11) oli vastannut, että harrastuksesta kavereiden löytäminen olisi toivottava ominaisuus sekä 84 % (n = 57), että kavereiden löytäminen olisi hyvin toivottava ominaisuus. Pienessä kaupungissa asuvista huoltajista 6 % (n = 3) oli vastannut kavereiden löytymisen olevan toivottavaa ja 89 % (n = 42) hyvin toivottavaa. Maaseudulla asuvat huoltajat sijoittuivat tähän väliin, heistä 87 % (n = 27) mielestä kavereiden saaminen harrastuksesta olisi hyvin toivottavaa.

Ristiintaulukoinnista ja Khiin-neliön testistä selvisi, että muissa toiveissa liikuntaharrastuksen suhteen ei ollut merkitsevää riippuvuutta perhetaustan ja toivottujen ominaisuuksien välillä. Riippuvuutta kuvaavat p-arvot kuitenkin tutkittiin ja raportoitiin tutkimuksen loppuun (Liite 2). Huoltajien vastausten perusteella lasten liikuntaharrastusten toivotuimmat ominaisuudet yleisesti olivat: *mielekäs ajanviettotapa, lapsen mielestä mielekäs tekeminen, kaverisuhteet harrastuksissa, yksinäisyyden vähentäminen, kasvatuksellinen laatu, lyhyt välimatka kodin ja harrastuksen välillä sekä harrastuksen edullisuus* (Taulukko 11).

**Taulukko 11. Huoltajien toiveet lasten liikuntaharrastuksille. Taulukkoon on koottu vastaukset, joissa vanhempi oli ilmoittanut ominaisuuden toivottavaksi tai hyvin toivottavaksi.**

Toivotut ominaisuudet liikuntaharrastukselta	Vastaajien määrä	
	n	%
Mielekäs ajanviettotapa	146	100
Lapsen mielestä mielekäs tekeminen	136	92
Kaverisuhteet	127	86
Yksinäisyyden vähentäminen	127	86
Kasvatuksellinen laatu	121	82
Harrastuksen ja kodin lyhyt välimatka	118	80
Edullisuus	111	75

Huoltajat siis pitivät toivotuimpina ominaisuuksina sitä, että harrastus on niin huoltajan kuin lapsen mielestä mielekäs. Toinen eniten vastauksia saanut pari oli kaverisuhteet ja yksinäisyyden vähentäminen. Huoltajat toivoivat, että lapsi saa harrastuksen kautta kavereita ja pystyy viettämään kavereiden kanssa aikaa harrastuksen lomassa. Harrastuksen kasvatuksellinen laatu oli myös yli puolen haastatteluun osallistuneiden huoltajien mielestä toivottava ominaisuus. Yli puolet huoltajista toivoivat myös, että harrastuksen ja kodin välimatka olisi lyhyt sekä harrastuksen kustannukset edulliset.

## 7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä esikouluikäiset lapset harrastavat ja mitkä asiat ovat yhteydessä lasten liikuntaharrastusten valintaan. Tutkimuksessa otettiin huomioon lapsen yksilöllisten tekijöiden kuten sukupuolen ja mieltymysten lisäksi myös lapsen perhetausta. Aikaisempien tutkimusten (Määttä 2019, 39; Mehtälä, Sääkslahti, Inkinen & Poskiparta 2014, 1; Kyhälä ym. 2012, 253) mukaan nuorimmatkaan lapset eivät liikkuneet suositusten mukaisesti. Tästä syystä koettiin tärkeäksi selvittää, minkälaiset asiat vaikuttavat lasten liikuntaharrastusten valintaan, jotta liikuntaharrastuksia voidaan tulevaisuudessa kehittää.

### 7.1 Lasten liikuntaharrastukset

Aikaisempien tutkimusten (Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Heikinaro- Johansson 2007) perusteella oletettiin, että esikouluikäisillä lapsilla on jo laajasti erilaisia harrastuksia. Tämän tutkimuksen tutkimustulokset tukivat tätä oletusta. Lapset harrastivat laajasti erilaisia lajeja sekä joukkue- kuin yksilölajeja. Liikuntaharrastusten joukossa oli jo aiemmista tutkimuksista (Koski & Hirvensalo 2019) ilmenneiden suosituimpien lajien, kuten jalkapallon ja tanssin lisäksi paljon uusiakin lajeja, kuten parkouria ja crossfittia. Aikaisemman tutkimuksen (MLL 2017-2018) mukaan lasten liikuntaharrastuksissa sukupuolella olisi merkitystä harrastuksen valinnassa ja se näkyi myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Tytöt harrastivat esteettisiä lajeja kuten tanssia, voimistelua tai luistelua poikia useammin ja toisaalta taas poikien suosio oli edelleen palloilulajeissa. Joukkue- ja yksilölajien jakautuminen ei ollut näin selkeää vaan tytöistä hieman alle puolet (40 %) harrastivat yksilölajia, kun taas pojista yksilölajia harrasti joka kolmas (29 %). Tähän on saattanut vaikuttaa osittain tutkimuksessa tehdyt tulkinnat lajien maininnoista, sillä esimerkiksi tanssiharrastusta ei osattu luokitella vastauksen perusteella yksilö- tai joukkuelajiksi. On mahdollista, että suurempi osa tanssia harrastaneista lapsista harrasti tanssia joukkueena kuin yksilönä esikouluikäisessä. Voi kuitenkin olla, että esikouluikäisenä harrastukset ovat vielä suurilta osin yksilölajeja, koska lapset vasta tutustuvat lajiin ja liikkumiseen ryhmässä.

Lasten harrastuksissa oli havaittavissa tiettyjen lajien suosio. Jalkapallo ja erilaiset tanssi- ja voimistelulajit olivat suosituimpia. Tähän on saattanut vaikuttaa se, että kaikista lajeista ei välttämättä ole perustettu vielä esikouluikäisille lapsille ryhmiä tai lapsen kiinnostuksen kohde juuri johonkin tiettyyn palloilulajiin tarkentuu vasta myöhemmällä iällä. Tällöin huoltajat ovat saattaneet viedä esikouluikäisen lapsensa ensimmäisen harrastuksen kohdalla jalkapallo- tai tanssiharjoituksiin. Perinteisten lajien suosio saattaa johtua myös lasten vanhempien mahdollisuudesta vaikuttaa esikouluikäisen lapsen harrastukseen. Saattaa olla, että jalkapallo on vanhemmille itselleen parkouria tutumpi laji ja tästä syystä lapsi on päätenyt kyseisen lajin pariin. Soukainen ym. (2015) ovat todenneet, että lasten liikuntaharrastamiseen vaikuttaa huoltajien oma kiinnostus liikuntaharrastuksia kohtaan. Tästä syystä voi olla, että vanhemman oma henkilökohtainen kiinnostus uutta lajia, kuten crossfittia kohtaan on saattanut vaikuttaa siihen, minkälaisen harrastuksen lapsi on aloittanut.

Tuloksiin on voinut vaikuttaa myös se, että osa vanhemmista ei välttämättä ole osannut eritellä, minkälaista tanssia lapsi harrastaa. Esikouluikäisten lasten liikuntaharrastuksissa lajin kuvaus voi olla yleisesti tanssi ja tanssilaji tarkentua vasta myöhemmällä iällä. Samanlainen tilanne on voinut olla voimistelun ja tarkemmin telinevoimistelun mainintojen kohdalla. Tanssi- ja voimistelulajit olivat joka tapauksessa suosituimpia harrastuksia kaikista esikouluikäisten lasten liikuntaharrastuksista.

Sukupuolen merkitys lasten liikuntaharrastuksissa saattaa osakseen pohjautua jopa koulu liikuntaan. Varsinkin aikaisempien vuosikymmenten aikana suuressa osassa kouluista tytöt ja pojat ovat liikkuneet eri ryhmissä. Niin sanottu tyttöjenliikunta on ollut tytöille suunnattua ja pokienliikunta pojille suunnattua. Nummi (2015) on tutkimuksessaan pohjinnut liikunnanopettajan sukupuolen merkitystä liikuntatunneilla. Mies- ja naisopettajien välillä on huomattu olevan eroja liikuntatuntien toteutuksessa. Miesopettajat ovat sallineet tunneilla hieman rajumpaa toimintaa, kun taas naisopettajat ovat priorisoineet enemmän sääntöjen noudattamista. Kaikilla on kuitenkin ollut yhteiset opetussuunnitelman tavoitteet. Viimeisten vuosien aikana mediassa (Vähäsarja 2018) on ollut keskustelua siitä, kuinka koulun pitäisi toimia liikuntatuntien tilanteissa sukupuolineutraalisti ja parempi liikuntatuntien ryhmäjako olisi esimerkiksi erittäin urheilulliset ja vähemmän liikunnasta innostuneet oppilaat. Viimeisimmässä opetussuunnitelman perusteissa liikunnanopetuksesta on myös vapautettu tarkat lajitavoitteet ja nyt liikunnan tarkoituksena on kehittää

oppilaan motorisia perustaitoja monipuolisesti (POPS 2014, 273–275). Tämän tutkimuksen tuloksista selviää, että suurin osa tutkittavista harrasti sukupuolelleen tyypillistä lajia, mutta myös hajontaa löytyi. Jalkapallo oli sukupuoleltaan neutraalein harrastus ja sitä harrastivat niin tytöt kuin pojatkin.

## 7.2 Lasten mieltymykset liikuntaharrastuksissa

Tämän tutkimuksen tuloksista selviää, että aikaisempien tutkimusten (Kokko ja Martin 2019, 68; Matarma 2012, 19) tavoin lapset pitävät liikuntaharrastuksissa erityisesti itse liikkumisen ilosta. Yleinen tyytyväisyys ja innokkuus harrastusta kohtaan olivat lapsille tärkeintä. Tuloksissa selviää, että monipuolinen liike ja mukava tekeminen innostavat lapsia liikkumaan harrastuksissaan. Tähän saattoi vaikuttaa tutkittujen lasten nuori ikä. Esikouluikäiset lapset innostuvat usein liikkumisesta itsessään ja se saattaa näkyä tutkimuksen tuloksissa (Koski & Hirvensalo 2019, 67). On todettu, että pelkästään mielekäs liikuntaharrastus ylläpitää lapsen motivaatiota kiinnittäytyä harrastuksen pariin pidemmällä aikavälillä (Matarma 2012, 56). Tästä syystä tutkimuksen tulos on tärkeä. Lasten jatkuvan säännöllisen liikunnan kannalta olisi hyvä, jos jokaisella lapsella olisi mahdollisuus löytää itselleen mielekäs harrastus. Tätä tavoitetta kohti pyrki myös Sanni Grahn-Laasosen perustama Suomi-hanke (2016–2017). Jotta lapsella olisi mahdollisuus löytää itselleen mielenkiintoinen harrastus, pitäisi erilaisia harrastuksia saada mainostettua lasten lisäksi myös valintaan vaikuttaville huoltajille. Liikuntaharrastusten valintaan liittyvien tutkimustulosten saaminen on arvokasta, koska näiden avulla voidaan kehittää liikuntaharrastuksia tulevaisuudessa. Matarma (2012, 56) on tutkimuksessaan todennut, että lapset ja nuoret pitäisivät saada vielä enemmän mukaan suunnittelemaan tulevaisuuden liikuntaharrastuksia.

Toinen mielekäs asia liikuntaharrastuksissa oli lasten mielestä onnistumisen kokemukset. Lasten vastauksista selvisi, että itsensä ylittäminen ja onnistuminen tuovat lapsille mielekkyyttä harrastamiseen. Pienillekin lapsille oli siis tärkeää, että heitä kannustetaan ja heidän suorituksensa huomioidaan. Lasten kommentteista huomasi, että onnistumisen kokemukseksi riitti maalin tekeminen eikä onnistumisen tarvinnut olla sen suurempaa. Huomion arvoista on, ettei vastauksissa noussut erityisesti esille tarvetta kilpailla. Lasten vastauksista ei voinut huomata, että esikouluikäiset lapset erityisesti pitäisivät kilpailemisesta. Nykyään jo nuoremmat lapset harjoittelevat monia tunteja viikossa tavoitteellisesti

kilpailuja varten (Ginsburg, Durant & Baltzell 2006, 8–9). Tämän tutkimuksen perusteella kuitenkin itse kilpaileminen ei noussut lasten mieltymyksissä kovin korkealle. Voi olla mahdollista, että mielekäs liikuntaharrastus muuttuisi jopa epämiellyttäväksi, jos kilpailemisen paine kasvaisi liian suureksi liian nuorena. Aikaisemmassa tutkimuksessa (Kyhälä & Soini 2016, 50) on todettu, että osa lapsista kokee jopa pelkoa epäonnistumisesta tai vanhempien odotusten pettämisestä liikuntaharrastuksissaan. Tästä näkökulmasta ajateltuna olisikin tärkeää, että lapsille löytyisi myös vähemmän tavoitteellisia ja kilpailullisia harrastuksia koko lapsuuden ja nuoruuden ajalle. Monissa harrastuksissa kilpaileminen tulee kuvioihin viimeistään kouluiässä.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan sosiaaliset suhteet ja ystävät olivat tärkeässä roolissa esikouluikäisten liikuntaharrastuksissa. Vertaisten ja sosiaalisten suhteiden merkitys oli havaittavissa jo pienestä pitäen. Lapset mieltävät harrastuksen paikaksi tavata ystäviä ja viettää aikaa heidän kanssaan. Samat kiinnostuksen kohteet yhdistävät ihmisiä ja tästä syystä niiden merkitys korostuu myös liikuntaharrastuksissa. Ystävyys-suhteita ajatellen, valmentajien ja ryhmien ohjaajien pitäisi jo pienten lasten kohdalla olla hienotunteisia sekoittaessaan harjoitteluryhmiä tai joukkueita. Pahimmassa tapauksessa sosiaalisten suhteiden ja tuttujen kavereiden vaihtaessa joukkuetta tai ryhmää, lapsen oma motivaatio harrastusta kohtaan voi vähentyä tai loppua kokonaan. Tällöin liikuntaharrastus saattaa päättyä varhaisessakin vaiheessa ja näin mahdollisesti vaikuttaa lapsen tai nuoren viikoittaiseen fyysiseen aktiivisuuteen tulevaisuudessa. (Kohl, Harold & Cook 2013, 199; Niemistö ym. 2019, 4; Soukainen ym. 2015, 8.)

### **7.3 Perhetaustan merkitys lapsen liikuntaharrastuksen valintaan**

Tässä tutkimuksessa tutkittiin asuinpaikan ja liikuntaharrastuksen yhteyttä. Oletuksena tutkimuksessa oli, että nykypäivänä liikuntaharrastusten mahdollisuudet ovat kasvaneet niin, ettei asuinpaikalla olisi suurta merkitystä liikuntaharrastuksen valinnassa. Tämän tutkimuksen tulokset tukivat tätä oletusta. Kaikkia lajiteemoja harrastettiin kaikilla asuinalueilla. Kaikki lajit painottuivat suuriin kaupunkeihin, mutta harrastajia oli myös pienemmissä kaupungeissa ja maaseudulla. Pallo- ja kiekkoilulajien harrastajat jakautuivat laajimmin kaikille asuinalueille. Tähän saattaa vaikuttaa pallo- ja kiekkoilulajien harrastamisen mahdollisuuksien helppous. Maaseudulla ja pienemmissäkin kaupungeissa on usein jäähalli tai jalkapallokentäksi sopiva kenttä, sekä mahdollisesti talvella ulkojää



(kuntalaki, Finlex). Näin pallo- ja kiekkoilulajien harrastaminen on helppoa maantieteellisesti katsottuna kaikkialla. Sen sijaan tanssi- ja voimistelulajit tarvitsevat usein erityisiä harrastuspaikkoja sekä sisätiloja.

Tutkimuksessa tutkittiin vanhempien näkökulmasta sitä, mitkä ominaisuudet lasten liikuntaharrastuksissa ovat toivottavia. Oletuksena pidettiin, että huoltajat toivoisivat lastensa oppivan liikuntaharrastuksen parissa uusia taitoja sekä luovan sosiaalisia suhteita (Nieminen & Räsänen 2000; Rautava ym. 2003). Tämän tutkimuksen tuloksissa näkyi uusien taitojen oppiminen ja sosiaalisten suhteiden luomisen toivottavuus. Tämän tutkimustuloksen vastaukset eivät olleet kovin polarisoituneita koulutustaustan tai asuinpaikan mukaan. Esikouluikäisten lasten huoltajat toivoivat pääosin samoja asioita lasten liikuntaharrastuksilta asuinpaikasta tai koulutustaustasta riippumatta aikaisempien tutkimusten tapaan (Rautava, Laakso & Nupponen 2003).

Kaikkien huoltajien mielestä lapselle mielekäs tekeminen oli toivottavaa tai hyvin toivottavaa. Tämä oli tutkimustuloksissa linjassa lasten omien vastausten kanssa. Myös lasten mielestä tärkeintä oli, että itse toiminta harrastuksessa on mukavaa. Tämä on motivaation säilymisen kannalta tärkeää. Lasten motivaatio säilyy paremmin harrastuksessa, josta hän itse pitää (Koski & Hirvensalo 2019). Huoltajat listasivat toivottavissa ominaisuuksissa ystävät ja yksinäisyyden vähentymisen. Vanhempien mielestä lapsen liikuntaharrastuksessa olisi tärkeää olla kavereita, eikä lapsen tarvitse olla liikuntaharrastuksessa yksin. Kavereiden saaminen ja heidän kanssaan ajan viettäminen oli liikuntaharrastuksen mieluisa ominaisuus myös esikouluikäisten lasten mielestä. Ystävien merkitys on harrastuksen motivaation kannalta tärkeää, varsinkin lasten kasvaessa vanhemmiksi. Ystävien merkitys kasvaa lapsen iän mukana (Numminen 1996, 92–93).

Tuloksissa selvisi, että toivottavien ominaisuuksien kannalta huippu-urheilijaksi tähtäämisen ja koulutustaustan välillä oli suuntaa antava riippuvuus. Korkeammin koulutettu huoltaja ei nähnyt huippu-urheilijaksi tähtäämistä niin tärkeänä ominaisuutena kuin matalammin koulutettu huoltaja. Korkeasti koulutetun huoltajan olisi voinut olettaa olevan päämäärätietoinen myös urheiluosaavutuksissa. Toisaalta taas voi olla mahdollista, että korkeasti koulutettu huoltaja arvostaa koulutusta harrastuksia enemmän ja tästä syystä toivoo, että lapselle jää harrastuksilta aikaa myös koulunkäyntiin.

Tulosten perusteella mitä kauempana isosta kaupungista huoltaja asui, sitä tärkeämpänä hän piti, että harrastuksen kautta löytyy lapselle kavereita. Tähän voisi löytyä useampi selittävä tekijä. Mahdollisesti tiivistä asutussa isossa kaupungissa lapsen luokalla tai koulussa on niin paljon kavereita, ettei huoltaja pidä harrastusta lapsen tärkeimpänä mahdollisuutena tutustua uusiin kavereihin. Tällöin huoltaja ei välttämättä pitänyt tätä ominaisuutta liikuntaharrastuksen kannalta tärkeänä. Voi myös olla, että osa vanhemmista luottaa lapsen tutustuvan joka tapauksessa harrastuksen parissa uusiin ihmisiin ja näin viettää aikaa muiden saman ikäisten lasten kanssa. Pienissä kaupungeissa tai maaseudulla taas lapsen luokalla voi olla vähän oppilaita tai luokkamuotona toimia usean eri ikäisen oppilaan yhdistelmä eli yhdysluokka. Tällöin samanhenkisten ja hyvien ystävien löytyminen omasta koulusta voi olla haastavampaa kuin isossa kaupungissa. Tästä syystä pienessä kaupungissa tai maaseudulla asuvat voivat arvostaa harrastuksen parista löytyviä ystäviä isossa kaupungissa asuvia huoltajia enemmän. Kokonaiskuvaa katsottaessa isolle osalle huoltajista asuinpaikasta riippumatta oli toivottavaa, että harrastuksen kautta lapselle löytyy kavereita. Lapsien omissa vastauksissa näkyi myös kavereiden merkityksen tärkeys. Tutkimuksissa (Koski & Hirvensalo 2019) on myös todettu, että lapset pitivät kavereita yhtenä harrastusten parhaimpana puolena.

#### **7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Täysin objektiivisen tiedon saavuttaminen on mahdotonta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 20). Tutkimuksessa on kuitenkin pyritty parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen perustamalla tutkimus laadukkaiden lähteiden ja hyvän tieteellisen käytännön varaan. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 20) ovat todenneet, että tutkimustuloksiin vaikuttavat aina käytetyt havainto- ja analyysimenetelmät. Menetelmien käytössä, tutkimusasetelmassa ja tutkimuskysymysten laadinnan takana on yksi ihminen ja hänen subjektiivinen näkemyksensä asiasta. Tästä tutkimusaineistosta olisi mahdollista toteuttaa myös asetelmaltaan erilaisia tutkimuksia.

Tässä tutkimuksessa tutkimusongelmien ja tutkimuksen lähtökohtien suunnittelu lähti liikkeelle valmiista aineistosta. Valmiin aineiston käyttö opinnäytetöissä ei ole kovin yleistä, mutta joissakin tilanteissa niiden käytöstä saadaan selkeä hyöty tutkimuksen tekemiselle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 189; Eskola & Suoranta 1998). Korona-

virus pandemian aiheuttama maailmanlaajuinen tilanne vaikutti tässä tutkimuksessa valmiin aineiston valintaan. Aineiston kerääminen olisi ollut erityisen haastavaa koronavirus pandemian aikana, koska vierailijoita kouluihin tai päiväkoteihin ei otettu. Tutkijan mielestä kiinnostava valmis aineisto löytyi ja tarjosi tutkimukselle hyvän lähtökohdan. Tutkijan oma kiinnostus ja perehtyminen tutkittavaan ilmiöön oli tutkimuksen kannalta erityisen tärkeää (Tähtinen ym. 2020, 20).

Tutkimusmenetelmien valintaan on käytetty apuna monipuolisesti menetelmäkirjallisuutta. Kirjallisuuden avulla valinnoille on saatu tieteellistä tukea jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa. Tutkimuksen kirjallisuusosuudessa on pyritty käyttämään tekstin tukena monipuolisesti erilaisia laadukkaita lähteitä, joilla on saatu myös uusia näkökulmia teoriaosuuteen. Monipuolisilla ja tuoreilla tutkimuksilla on positiivinen vaikutus tutkimuksen luotettavuuteen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 114). Tekstiviitteet ja tutkimuksessa käytetyt lähteet on merkitty lähdeluetteloon yleisesti sovitulla tavalla sekä mahdollisimman selkeästi.

Aineiston analyysin pitäisi tapahtua mahdollisimman objektiivisesti. Tuloksia on pyritty tarkastelemaan mahdollisimman objektiivisesti ilman, että tutkijan subjektiivinen mielipide on vaikuttanut tulosten analysointiin. Tutkijan subjektiivinen näkemys saattaa kuitenkin aina vaikuttaa tutkimustulosten tulkintaan (Eskola & Suoranta 1998). Tässä tutkimuksessa huomioitavaa on, että tutkimus käsittelee liikuntaa ja lapsia, joita kohtaan tutkijalla on väistämättä opiskeluiden kautta subjektiivinen suhde ja se on saattanut vaikuttaa tulosten analysointiin. Liikunnallisuus on aikaan ja paikkaan liittyvä ilmiö. Täysin samoja tutkimustuloksia ei välttämättä olisi mahdollista saada pitkän ajan kuluessa. Tämä tutkimus on siis tämän hetken tilannekatsaus asiaan.

Tutkimuksen haasteena oli harrastusten analysoiminen. Osa huoltajista oli kuvannut hyvin tarkkaan lapsensa harrastusta, kun taas osa huoltajien vastauksista olivat kovin yleisellä tasolla. Hyvänä esimerkkinä toimi maininta harrastuksesta jalkapallo, joka kertoo tutkijalle heti, että kyseessä on joukkue- ja välinelaji, kun taas harrastuksena tanssi voi olla joko yksilö- tai joukkuelaji eikä varmuutta asiaan saanut huoltajan vastauksen perusteella. Tällä on saattanut olla vaikutusta tulosten luotettavuuteen. Joukkue- ja yksilölajien analysoiminen ratkaistiin sillä, että yleisimmällä tasolla olleet harrastukset jätettiin pois analysoinnin tästä vaiheesta. Harrastusten yleiseen tasoon on saattanut vaikuttaa myös

lasten ikä. Osalle esikouluikäisistä lapsista tanssiharrastus sisältääkin vielä monipuolisesti erilaisia tanssilajeja ja yksilönä sekä ryhmässä tanssimista, eikä lajin luonne ole vielä tarkentunut yhteen tanssisuuntaukseen. Tuloksien luotettavuuteen on vaikuttanut myös kato liikuntaharrastusten maininnoissa. Osa vanhemmista oli kertonut lapsensa harrastavan liikuntaa, mutta ei kuitenkaan ollut maininnut tiettyä harrastusta avoimen haastattelukysymyksen kohdalla. Näiden lasten harrastukset eivät tällöin päässeet mukaan harrastuksia koskeviin analyysiin. Tällaiset puutokset ovat mahdollisia silloin, kun aineisto on valmis eikä tutkija ole ollut itse mukana aineiston keräyksessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009; Eskola & Suoranta 1998.) Valmiin aineiston käyttöön liittyy täten aina tiettyjä haasteita, kuten tutkimuskysymysten asettelu ja aineistosta analyysivaiheessa ilmenevät puutteet tai laadulliset haasteet. Nämä haasteet tulivat esille myös tämän tutkimuksen aikana.

Kasvatustieteellisissä tutkimuksissa eettiset tekijät nousevat usein eri tavalla esiin, kun tutkimuksen kohteena on ihminen (Eskola & Suoranta 1998). Tutkimuksen keskeisiä eettisiä lähtökohtia ovat ihmisarvon kunnioittaminen sekä hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 22–25; Eskola & Suoranta 1998). Tutkimuseettisiin kysymyksiin on palattu tutkimuksen edetessä useamman kerran. Eettisesti tutkimuksessa on otettu huomioon myös kohteena olleet lapset. Haastattelijan ja lapsen ikäero sekä haastattelijan valta-asema ohjata haastattelua on lähtökohtaisesti epätasa-arvoinen (Helavirta 2007, 631). Tässä tutkimusaineistossa huoltaja sekä haastateltu lapsi oli antanut luvan, että heitä saa haastatella. Lapsia haastatellessa on pyritty siihen, että lapsella sai olla mukana haastattelutilanteessa tuttu aikuinen tai vertainen lapsi (Helavirta 2007, 631). Lapsilta on haastattelun ensimmäisenä kysymyksenä kysytty heidän halukkuuttaan vastata muutama kysymykseen. Eettisesti on tietenkin otettava huomioon, että lapset ovat olleet kuusivuotiaita ja suurin osa on saattanut vastata myöntävästi kysymykseen huoltajan kannustuksen tai painostuksen seurauksena. Toisaalta taas tutkimuksen luotettavuuteen on saattanut vaikuttaa positiivisesti se, kuinka suoraan ja rehellisesti lapset yleensä vastaavat kysymyksiin (Helavirta 2007, 633). Lapsia haastatellessa tärkeintä onkin ensisijaisesti kuunnella lasta ja puoli strukturoitu haastattelu ei ole siihen otollisin vaihtoehto (Roos & Rutanen 2014, 43). Tässä tutkimuksessa kuitenkin lasten kysymyksistä suurin osa oli avoimia, jolloin lapsi pääsi itse kertomaan vastauksia kokemustensa perusteella. Eettisesti on huomioitava, että alkuperäisesti aineisto on kerätty toista tutkimusta varten ja tästä tutkimuksesta ei silloin vielä ole ollut tietoa.

## 7.5 Jatkotutkimusaiheet

Tästä tutkimuksesta löydetyt tulokset liikuntaharrastusten valintaan vaikuttavista tekijöistä antavat arvokasta tietoa esikouluikäisten lasten liikuntaharrastuksista. Tämän tutkimuksen ulkopuolelle jätettiin ne lapset, jotka eivät harrastaneet mitään liikuntaa. Mielenkiintoinen jatkotutkimusnäkökulma olisi lapset, jotka eivät harrastaneet mitään. Tutkimusta voitaisiin tehdä laadullisesti lasten omasta näkökulmasta. Lapset voisivat itse kertoa, miksi he eivät tällä hetkellä harrasta liikuntaa tai millainen suhde heillä on liikuntaan. Tällaisesta tutkimuksesta saataisiin arvokasta tietoa liikuntaharrastusten kehittämistä varten. Lasten vastausten perusteella voitaisiin kehittää liikuntaharrastusten saatavuutta kaikille lapsille ja toisaalta pyrkiä poistamaan liikunnalliseen aktiivisuuteen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä kansallisellakin tasolla.

Toinen mielenkiintoinen tutkimushanke voisi koskea huoltajan odotuksia liikuntaharrastuksista sekä niiden toteutumista käytännössä. Tutkimuksen tuloksissa huomattiin, etteivät huoltajien odotukset ja toiveet lasten liikuntaharrastusta kohtaan olleet riippuvaisia koulutustaustasta tai asuinpaikasta. Tutkimusta voisi kuitenkin jatkaa siitä näkökulmasta, mitkä näistä odotuksista toteutuvat. Voitaisiin selvittää, kuinka moni lapsi kokee oman harrastuksensa oikeasti mielekkääksi ja onko tuloksissa eroa maantieteellisesti tai huoltajan koulutustaustan perusteella. Toisaalta olisi mielenkiintoista tutkia, kuinka moni lapsi liikuntaharrastuksessaan tähtää pienestä pitäen huippu-urheiluun, vaikka huoltajat ja lapset eivät tämän tutkimuksen perusteella sitä erityisen mielekkäänä tai toivottavana pitäneetkään. Tällaista tutkimusta voisi toteuttaa määrällisenä tutkimuksena kansallisesti, jolloin tuloksista saataisiin mahdollisimman luotettavia myös maantieteellisesti laajan otoksen ansiosta. Lasten tyytyväisyyttä omaan liikuntaharrastukseen olisi muutekin hyvä seurata ja muokata liikuntaharrastuksia tukemaan lasten toiveita. Harrastaminen on kuitenkin osaltaan aikaan sidottua toimintaa, joten sen kehittämisen pitäisi pysyä ajassa mukana.

Jo aikaisemmissa tutkimuksissa (Aadland 2020, 16; Matarma 2012, 58) on kehitelty ajatusta siitä, että lapsille esiteltäisiin vielä enemmän kouluissa ja päiväkodeissa erilaisia liikuntaharrastuksia. Tällainen olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi tapaustutkimuksena muutamassa koulussa. Urheiluseurat voisivat tulla esittelemään palveluitaan kouluihin

suoraan oppilaille. Olisi mielenkiintoista kuulla, olisiko tällä vaikutusta harrastajamääriin. Tässä tutkimuksessa lapset mainitsivat pitävänsä harrastuksissa erityisesti kaveri- ja ystävyys-suhteista, joten lapset saattaisivat uskaltautua lähtemään mukaan uuteen harrastukseen, kun luokkakaveritkin olisivat ilmoittaneet koulussa kiinnostuksestaan harrastusta kohtaan.

Mielenkiintoinen tutkimushanke voisi olla Yhdysvalloissa valloillaan oleva harrastusideologia, jossa oppilaille tarjotaan koulun jälkeen mahdollisuus harrastamiseen koulussa (Whalen ym. 2015, 648). Suomessakin on käytössä joitakin kerhoja koulupäivän päätteeksi, mutta tarjontaa voisi muokata enemmän harrastusmuotoiseksi. Suomessa pääsääntöisesti koulun omat opettajat vetävät toimintaa koulupäivän päätteeksi oppilaille. Jos hanketta varten olisi mahdollista saada rahoitusta, voisi kouluille palkata harrastustoimintaa varten ohjaajia urheiluseuroista. Tällöin toimintaa voisi muokata jopa tavoitteelliseksi harrastukseksi. Jos oppilaat pääsisivät omatoimisesti harrastuksen pariin koulupäivän jälkeen, olisi mielenkiintoista tietää, olisiko tällä vaikutusta harrastavien lasten määrään. Toki tutkimuksen tuloksiin vaikuttaisi myös se, minkä hintaista harrastukseen osallistuminen olisi ja kuinka monipuolisesti toimintaa olisi mahdollista toteuttaa.

Maailman laajuinen koronatilanne jättää myös jälkensä lasten liikuntatottumuksiin sekä harrastustoimintaan. Mielenkiintoista olisi tutkia, kuinka moni harrastuksensa koronapandemian takia keskeyttäneistä lapsista palasi harrastuksensa pariin koronatilanteen helpottuessa ja kuinka moni lopetti harrastuksensa kokonaan keväällä 2020. Alustavia kartoituksia tilanteesta on jo tehty syksyllä 2021 ja näiden mukaan jopa 20 000 lasta on tipahtanut pois harrastusten parista koronapandemian aikana (Näveri & Jäkälä 2021). Varsinkin nuorista harrastajista voisi olla huolissaan. Harrastus vie usein paljon aikaa ja kun se aika vapautetaan muuhun toimintaan voi motivaation löytäminen uudestaan vanhaa harrastusta kohtaan olla haastavaa. Tämä saattaa taas näkyä liikuntaidentiteetissä ja sitä kautta myös fyysisessä aktiivisuudessa lapsen tulevaisuudessa.

## LÄHDELUETTELO

- Aadland, E. 2020. Active Learning Norwegian Preschool(er)s (ACTNOW) - Design of a Cluster Randomized Controlled Trial of Staff Professional Development to Promote Physical Activity, Motor Skills, and Cognition in Preschoolers. *Frontiers in Psychology* 11, 1382–1382. Viitattu 8.7.2021 [https://utuvolter.fi/permalink/358FIN\\_UTUR/1rsgc7g/cdi\\_crossref\\_primary\\_10\\_3389\\_f](https://utuvolter.fi/permalink/358FIN_UTUR/1rsgc7g/cdi_crossref_primary_10_3389_f)
- Bradley, R., & Corwyn, R. 2002. Socioeconomic status and child development. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 371–399. Viitattu 24.5.2021 <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135233>
- Connelly, M. 2021. Introduction to Analysis of Variance (ANOVA). Understanding research. *Medsurg Nursing* 30, 218.
- Donnelly, F.C., Mueller, S.S, Gallahue, D.L. 2018. *Developmental Physical Education for All Children: Theory into Practice*. 5. painos. Champaign: Human Kinetics.
- Donnelly, J. 2016. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 56, 1197–1222.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Felfe, C., Lechner, M., Steinmayr, A. 2016. Sports and Child Development. *Plos One* 11, 1-15. Viitattu 27.3.2021 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151729>
- Ginsburg, R., Durant, S. & Baltzell, A. 2006. *Whose game is it, anyway? a guide to helping your child get the most from sports, organized by age and stage*. The Paces Institute: Mariner Books.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T., Laakso, L., Lintunen, T., Sääkslahti, A., Nupponen, H., Huovinen, T. 2007. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

- Helavirta, S. 2007. Lasten tutkimushaastattelu. Metodologista herkistymistä, joustoa ja tasapainottelua. *Yhteiskuntapolitiikka* 6, 1–12.
- Hinkley, T., Salmon, J., Okely, A., Crawford, D. & Hesketh, K. 2012. Preschoolers Physical Activity, Screen Time, and Compliance with Recommendations. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 44, 458-465. Viitattu 26.8.2021 DOI: 10.1249/MSS.0b013e318233763b
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, AD. & Hesketh, K. 2008. Preschool Children and Physical Activity: a Review of Correlates. *American Journal of Preventive Medicine* 5, 435–441. Viitattu 20.2.2021 DOI: 10.1016/j.amepre.2008.02.001
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapainos Oy.
- Hirvensalo, M. 2002. Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveystuolto liikunnan edistäjänä. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 23.3.2021 <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/13505>
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto.
- Kansallinen liikuntatutkimus. 2010. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry. Suomen liikunta ja urheilu, Suomen kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 7.
- Keski-Petäjä, M & Witting, M. 2016. Vanhempien koulutus vaikuttaa lapsen valintoihin. Tilastokeskus 2016. Viitattu 27.10.2021 <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2016/vanhempien-koulutus-vaikuttaa-lasten-valintoihin/>
- Kohl, Harold W., and Heather D. Cook. 2013. *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington, DC: The National Academies. Viitattu 10.1.2021 DOI.org/10.17226/18314



- Kokkonen, J. & Kauravaara, K. 2020. Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 175:2020. Viitattu 10.5.2021 [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/julkaisut/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa-artikkelikokoelma.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa-artikkelikokoelma.pdf)
- Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoksen julkaisuja 2019:1. Viitattu 12.5.2021 [https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln\\_liitu-2018-raportti\\_web.pdf](https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf)
- Kokko, S., Mehtälä, A. 2016. Teoksessa. S. Kokko. R. Hämylä. P. Husu. J. Villberg. A-M. Jussila. A. Mehtälä. J. Tynjälä & T. Vasankari (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU- tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4, 1–122.
- Kouluterveyskysely. 2017. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 26.1.2020 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>
- Kuntalaki. 2021. Finlex. Viitattu 20.4.2021 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>
- Kyhälä, A-L., Raunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Procedia. Social and Behavioral Sciences* 45, 247-256. Viitattu 20.5.2021 DOI.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.561.
- Kyhälä, A-L. & Soini, A. 2016. Organisoitu liikunta. Teoksessa A. Sääkslahti (toim.) *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 22, 1–68. Viitattu 28.6.2021 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. 2009. Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu* 2, 6–25. Viitattu 28.8.2021 [http://www.yss.fi/yks2009-2\\_kyttayms.pdf](http://www.yss.fi/yks2009-2_kyttayms.pdf)
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta, katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja tiede* 1, 4–15.

- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: WSOY, 42–50
- Lapsiasiavaltuutettu. Lapsibarometri. 2018. Viitattu 24.5.2021 <https://lapsiasia.fi/lapsibarometri>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. ”Jos siel ois joku kaveri” – Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista. Viitattu 21.11.2020 <https://cdn.mll.fi/prod/2018/03/27130820/Jos-siel-ois-joku-kaveri.-Lasten-ja-nuorten-kokemuksia-liikunta-ja-urheiluharrastuksista-27.3.pdf>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 24.11.2020 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>
- Matarma, M. 2012. Mitä on liikunta? Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 5/2012. Viitattu 20.3.2021 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5278-6>
- Mehtälä, M., Sääkslahti, A., Inkinen, M., & Poskiparta, E. 2014. A socio-ecological approach to physical activity interventions in childcare: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 22, 1–13.
- Määttä, S. 2019. Children’s Physical Activity and the Preschool Physical Environment: The Moderating Role of Gender. *Early Childhood Research Quarterly* 47, 39–48.
- Nieminen, R. & Räsänen, P. 2000. Selviytymisjuttu? Taitoluistelua harrastavien lasten ja heidän vanhempiansa käsityksiä lapsiurheilun luonteesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Niemistö, D., Barnett, L.M., Cantell, M., Finni, T., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2019. Socioecological correlates of perceived motor competence in 5 to 7-year-old Finnish children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 5, 1–22. Viitattu 25.5.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63491/niemistoym.pdf?>

- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaa. Helsinki: Lastenkeskus oy.
- Näveri, A & Jäkälä, J. 2021. Yli 20 000 lasta putosi urheiluharrastuksista ja nyt heitä houkutellaan takaisin- Liikuntasosiologi: "Entä jos ottaisimme lasten näkökulman?". YLE. Viitattu 21.9.2021 <https://yle.fi/urheilu/3-12087446>
- Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 5.1.2021 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Viitattu 8.3.2021 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2017. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 26.1.2020 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80110/okm19.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2021. Liikuntasuositus 7–17 –vuotiaalle lapsille ja nuorille. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012:19. Viitattu 3.9.2021 [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf)
- POPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 20.3.2021 [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Puronaho, K. 2014. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Helsinki: Opetushallitus 5. Viitattu 26.1.2021 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf>
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5.luokan oppilaiden liikuntaharrastuksesta. Liikunta & Tiede erikoisliite 5, 26–28.

- Roos, P. & Rutanen, N. 2014. Metodologisia haasteita ja kysymyksiä lasten tutkimus-haastatteluissa. *Journal Of Early Childhood Education Research* 3, 27-47.
- Soini, A. 2015. *Always on the Move?: Measured Physical Activity of 3-Year-Old Pre-school Children*. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatus. Väitöskirja. Viitattu 10.2.2021 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6029-2>
- Soukainen, U., Karvinen, J., Korhonen, N., Kuusisto, A., Kämppi, K., Moilanen, N., Sääkslahti, A. & Tarkka, K. 2015. *Ilo kasvaa liikkuen-ohjelma-asiakirja. Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 357*. Viitattu 25.5.2021 [https://www.eslu.fi/site/assets/files/1556/ilo\\_ohjelma-asiakirja\\_www.pdf](https://www.eslu.fi/site/assets/files/1556/ilo_ohjelma-asiakirja_www.pdf)
- Sääkslahti, A. 2018. *Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. painos*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tammelin, T., Karvinen, J. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille, 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Timmons, B. 2012. Systematic Review of Physical Activity and Health in the Early Years (aged 0–4 Years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 37, 773–792.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 2021. *Hyvä tieteellinen käytäntö*. Viitattu 20.9.2021 <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2020. *Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tutkimuksen perusteita*. Turku: Turun yliopisto.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus T. & Koski, P. 2017. *Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 115. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.

- Varhaiskasvatussuunnitelmienperusteet. 2018. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 3.4.2021 [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)
- Vuori, I. 1999. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. & Kujala, U (toim.) Liikuntalääketiede. Vammala: Duodecim, 16–25.
- Vähäsarja, S. 2018. Tutkija: tyttöjen ja poikien erilliset liikuntatunnit ovat jääne, jota mikään tutkimus ei tue, ja osa perusteluista on jopa säälettäviä. YLE. Viitattu 20.7.2021 <https://yle.fi/uutiset/3-10145964>
- Whalen, L., McCaughtry, N., Garn, A., Kulik, N., Canteio, E., Maljak, K., Kasetta, M., Shen, B. & Mastin, J. 2015. Why inner-city high-school students attend after-school physical activity clubs. *Health Education Journal* 75, 639-651. Viitattu 20.8.2021 [doi.org/10.1177/0017896915608885](https://doi.org/10.1177/0017896915608885)
- WHO. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.

## LIITTEET

### Liite 1: Alkuperäinen aineisto

Tutkimuksen aineistona käytettiin valmisaineistoa, joka on vapaasti käytettävissä Tietotarkiston Aila palvelussa.

Aila- palvelu

<https://services.fsd.tuni.fi/catalogue/search>

Lapsibarometri 2018

Alkuperäisen julkaisun pysyvä osoite:

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-259-726-7>

Liite 2: Vanhempien toiveet lapsen liikuntaharrastukselle perhetaustan mukaan. Ristiintaulukointiin otettiin mukaan skaalatut huoltajan vastausvaihtoehdot 1–3 (1 = ei toivottavaa, 2 = toivottavaa ja 3 = hyvin toivottavaa) sekä äidin koulutustaso ja asuinpaikka

Toivottu ominaisuus (Vastausvaihtoehdot 1–3)	Äidin koulutustaso (Toisen asteen koulutus tai korkeakoulututkinto)	Asuinpaikka (Iso kaupunki, pieni kaupunki ja maaseutu)	Fisherin tarkan testin P-arvo
<b>Edullisuus</b>	74 % kaikista huoltajista piti tätä hyvin toivottavana ominaisuutena.	Mitä lähempänä isoa kaupunkia huoltaja asuin, sitä tärkeämpää oli, että harrastus on edullinen. Kaikista asuinpaikoista yli 65 % huoltajista piti ominaisuutta hyvin toivottavana.	Koulutustaso: 0,394  Asuinpaikka: 0,291
<b>Harrastus on lapsen mielestä kiva</b>	Yli 70 % kummastakin koulutusryhmästä piti tätä hyvin toivottavana.	Kaikista asuinpaikoista yli 65 % huoltajista piti tätä hyvin toivottavana ominaisuutena.	Koulutustaso: 0,394  Asuinpaikka: 0,291
<b>Kodin ja harrastuspaikan lyhyt välimatka</b>	Kummastakin koulutustasosta 80 % huoltajista piti tätä ominaisuutta hyvin toivottavana.	Asuinpaikalla ei ollut vaikutusta. Kaikista asuinpaikoista yli 75 % huoltajista piti ominaisuutta hyvin toivottavana.	Koulutus: 1,00  Asuinpaikka: 0,457

		keskustassa asuville huoltajille tämä oli tärkeintä.	
<b>Ohjaus on laadukasta ja tähtää urheilijaksi</b>	Huoltajien vastaukset jakaantuivat tasaisesti kaikille vaihtoehdoille.	Huoltajien vastaukset jakaantuivat kaikille vaihtoehdoille. Suurin ero asuinpaikkojen kesken oli maaseudulla asuvilla huoltajilla. Maaseudulla melkein puolet (45 %) huoltajista ei pitänyt tätä ominaisuutta toivottavana.	Koulutustausta: 0,869  Asuinpaikka: 0,359
<b>Ohjaus on laadukasta kasvatuksellisesti</b>	Kummastakin koulutusryhmästä yli 80 % huoltajista piti ominaisuutta hyvin toivottavan ja alle 5 % ei toivottavana.	Maaseudulla asuvat pitivät tätä eniten toivottavana, mutta vastausten erot asuinpaikkojen välillä eivät olleet suuria.	Koulutustaso: 0,807  Asuinpaikka: 0,931
<b>Harrastuksessa opitaan liikkumaan</b>	Kummastakin koulutusryhmästä yli 95 % oli sitä mieltä, että tämä on hyvin toivottava ominaisuus lapsen harrastuksessa.	Kaikista huoltajista yli 95 % piti tätä hyvin toivottavana ominaisuutena.	Koulutustaso: 0,679  Asuinpaikka: 1,00



<b>Harrastus tähtää huippu- urheilijaksi</b>	Korkeakoulutetuista huoltajista 82 % ei pitänyt tätä toivottavana ominaisuutena. Toisen asteen huoltajista 67 % ei pitänyt toivottavana ja 34 % piti toivottavana tai hyvin toivottavana ominaisuutena.	Huoltajien vastaukset olivat tasaisia kaikkien asuinpaikkojen kesken. Maaseudulla asuvat pitivät tätä kuitenkin vähiten tärkeänä ominaisuutena.	Koulutustaso: 0,095  Asuinpaikka: 0,942
<b>Harrastus on mielekäs ajanvietto- tapa</b>	Kaikki huoltajat koulutustaustasta riippumatta olivat sitä mieltä, että tämä on hyvin toivottava ominaisuus.	Kaikki huoltajat olivat asuinpaikasta riippumatta sitä mieltä, että tämä on hyvin toivottava ominaisuus.	Ei tulosta, koska kaikki vastaajat yksimielisiä
<b>Lapsen ei tarvitse olla yksin</b>	Koulutustaustasta riippumatta huoltajista 90 % koki tämän olevan toivottavaa tai hyvin toivottavaa.	Huoltajista yli 90 % oli sitä mieltä, että ominaisuus oli toivottava tai hyvin toivottava. Erityisesti maaseudulla asuvien mielestä tämä oli hyvin toivottavaa.	Koulutus: 0,731  Asuinpaikka: 0,390

<p><b>Lapsi saa harrastuksen kautta kavereita</b></p>	<p>Korkeakoulutetuista huoltajista 84 % ja 90 % toisen asteen huoltajista piti tätä hyvin toivottavana ominaisuutena.</p>	<p>Yli 80 % kaikilla asuinpaikoilla asuvista huoltajista piti tätä hyvin toivottavana. Pienessä kaupungissa tai maaseudulla asuvista isompi osa verrattuna isossa kaupungissa asuviin huoltajiin piti tätä hyvin toivottavana ominaisuutena.</p>	<p>Koulutus: 0,653</p> <p>Asuinpaikka: 0,099</p>
---	---	--	--