Teksti: TAIJA JUUTINEN FINNI, ARTO LAUKKANEN, ARTO PESOLA, ARJA SÄÄKSLAHTI

Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa

Eppuluokkalainen soittaa iltapäiväkerhosta toimistotyötä tekevälle äidilleen kysyäkseen lupaa lähteä kotiin. Äiti ei ole halukas, koska kerhossa poika saisi temmeltää ulkona ikäistensä kaverien kanssa, kun taas yksin kotona aika kuluisi Nintendon tai nettipelien maailmassa.

Nykypäivän istuva elämäntyyli ja lapsiperhe-elämän yhteensovittaminen muodostavat haastavan elämänvaiheen liikuntasuositusten näkökulmasta – sekä aikuisille että lapsille.

Tässä kirjoituksessa avaamme Arkiliikunta-projektin kokemuksia siitä, miten istumatyötä tekevät pienten lasten vanhemmat pystyivät sitoutumaan liikkumisen lisäämiseen. Tutkimuksen aineisto on kerätty vuosina 2011–2013 vuoden kestävän satunnaistetun kontrolloidun neuvontaintervention yhteydessä (Finni et al. 2011). Neuvontaa tutkimuksessa saivat 43 eri perhettä, joista 29:ssä molemmat vanhemmat osallistuivat tutkimukseen. Verrokkiryhmässä oli 42 perhettä. Tutkimuksen johtavana ajatuksena oli, ettei fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ole välttämätöntä sitoutua jonkun liikuntamuodon harrastamiseen, vaan jo pienet teot arjessa riittävät.

Neuvontaa, keskustelua ja itse asetettuja tavoitteita

Tutkimuksessamme vanhempia pyrittiin motivoimaan arkiliikuntatekoihin, jotka koostuvat fyysisesti aktiivisista päivittäisistä siirtymisistä paikasta toiseen, työajalla paikoillaan olemisen tauottamisesta ja lasten kanssa vietetystä fyysisesti aktiivisesta vapaa-ajasta. Perhelähtöisen arkiliikuntamallin etuja ovat suhteellisen yhdenvertainen saavutettavuus muun muassa eri sosioekonomisen taustan omaavissa perheissä ja perheiden liikunnallisen elämäntavan siirtyminen osaksi lasten kokemusmaailmaa.

Vanhemmille tarkoitettu neuvontatilaisuus pyrki saamaan aikuiset pohtimaan omakohtaisesti perhe-elämän arkea ja siinä, ehkä huomaamattakin, tehtäviä fyysisesti passivoivia valintoja. Lapsen oikeutta jokapäiväiseen ja monipuoliseen liikkumiseen, myös perhe-elämän kiireen ja paineiden keskellä, perusteltiin lasten liikuntasuosituksilla ja niiden terveydellisillä, kognitiivisilla ja sosiaalisilla perusteluilla. Tämän jälkeen neuvonta kohdistui liikkumisen ja inaktiivisuuden terveydellisiin merkityksiin aikuisilla korostaen pikemminkin fyysisen passiivisuuden välttämistä kuin liikunta-aktiivisuutta. Keskustelevan ja vuorovaikutteisen luennon jälkeen vanhemmat kävivät tutkijan kanssa henkilökohtaisen keskustelun, jossa käsiteltiin mahdollisuuksia lisätä aktiivisia ja vähentää inaktiivisia valintoja työmatkoilla, työaikana sekä vapaa-ajalla arkena ja viikonloppuna.

Keskustelun aikana vanhemmat kuvailivat omaa arkeaan ja asettivat konkreettisia tavoitteita passiivisuuden vähentämiselle ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle omista lähtökohdistaan. Neuvontatilaisuudesta perheet saivat vinkkimateriaaleja taukojumppaan, lasten sisä- ja ulkoliikkumiseen koti- ja lähiympäristössä sekä tietoa asuinalueen lähistöllä olevista nuotiopaikoista ja luontonähtävyyksistä.

Perheiden itsensä asettamien tavoitteiden toteutumista seurattiin puhelinkeskusteluilla, joissa arvioitiin tavoitteiden soveltuvuutta omaan arkeen ja pyrittiin tunnistamaan mahdollisia esteitä.

Puolen vuoden aikana kahden puhelinkeskustelun lisäksi tutkittavat saivat tutkimusryhmän lähettämiä sähköposteja, jotka sisälsivät kannustusta ja

Kuva: VASTAVALO/JAAKKO VÄHÄMÄKI

vinkkejä perheiden yhteiseen liikkumiseen. Myös verkkosivuille päivitimme tietoa perheen yhteisistä liikkumismahdollisuuksista. Tutkimuksen tiedonkeruun loputtua päivitämme materiaaleja verkkosivuillemme kaikkien saataville (http://perheliikunta.nettisivu.org/).

Mitä tavoitteita vanhemmat asettivat?

Neuvontakeskustelun yhteydessä 82 prosenttia pystyi asettamaan työmatkoille edes jonkinlaisia tavoitteita passiivisuuden välttämiseksi. Tyypillisiä tavoitteita olivat töihin pyöräily satunnaisesti tai kauniilla ilmalla, ja auton jättäminen hieman kauemmaksi työpaikasta. Neljännes tutkittavista kirjasi tavoitteisiin myös lasta koskevan kohdan: kulkea päiväkodin/koulun välinen matka kävellen joko satunnaisesti tai säännöllisesti.

Puolet tutkittavista asetti työaikaa koskeviin tavoitteisiinsa hissin käytön vaihtamisen portaisiin. Muita suosittuja tavoitteita olivat istumisen tauottaminen (41 %), taukojumppa (37 %), soittamisen sijaan työkaverin luona käyminen (37 %), puhelimeen puhuminen seisten tai kävellen (35 %), tauolla seisominen istumisen sijaan (28 %), papereiden lukeminen seisten (28 %) ja tauolla pienen happihyppelyn tekeminen (28 %).

Perheen yhteiset tavoitteet

Lasten liikuntaa lisääviin arjen tavoitteisiin kuului monella perheellä se, että lapsia innostetaan jäämään ulos kotiin tultua esimerkiksi ruuanlaiton ajaksi ja se, että lapsella olisi mahdollisuus leikkiä ikäistensä seurassa. Ikätoverien tärkeyttä olikin korostettu neuvontaluennossa.

Noin puolet perheistä asetti tavoitteekseen liikkua enemmän yhdessä perheenä arki-iltoina. Viikonloppuisin lähes jokaisella perheellä oli tavoitteena liikkua yhdessä. Erityisesti perheen tuella näyttäisi-

kin olevan vahva yhteys siihen, miten aikuiset tutkittavat aikoivat olla aktiivisia myös tutkimuksen jälkeen. Kun vuoden tutkimusjakson jälkeen kysyimme aikomuksia, käsityksiä, motivaatiota ja tottumuksia arkiliikunnan jatkamisesta, alustavien tulosten perusteella neuvonta- ja verrokkiryhmä erosivat erityisesti sen suhteen, miten he aikoivat jatkossa lisätä arkiliikuntaa. Neuvontaryhmällä perheen tuki selitti tätä aikomusta. Neuvonta oli onnistunut myös poistamaan esteitä arkiliikkumiselle.

Esteitä ja hyviä käytäntöjä

Esteitä tavoitteiden toteutumiselle kysyttiin puhelinseurannassa. Aktiiviselle kulkemiselle esteinä mainittiin varsin inhimillisiä tekijöitä muun muassa huono keli, lapsen kiukkuilu tai väsymys ja aamukiire. Työajalla tavoitteiden toteutumista häiritsivät sosiaalinen paine (”kaverit ei lähde portaisiin”), kiire, laiskuus ja unohtaminen. Arki-iltoina ja viikonloppuisin muiden perheenjäsenten menot sanelivat rutiinin, viikonloppumatkustelu pakotti autossa istumiseen tai koko perheen ollessa passiivinen oli vaikea olla aloitteellinen.

Onnistumisia koettiin, kun saatiin lapset kävelemään päiväkotiin tai kouluun. Työmatkapyöräilyssä koettiin vapautta ja vaihtelua, huomattiin ympäristöystävällisyys ja kunnon kohoaminen. Ulkona liikkuminen selkeytti ajatuksia ja yleensäkin liikunta koettiin hyödylliseksi; ”Koskaan ei harmita kun on liikkunut tai urheillut”, ”Kyllä on hyötyä, kun kyykkäilee ja tuntee jaksavansa”, ”Painon pudottua on helpompi olla arkiaktiivinen: portaat menee kevyemmin ”, ” Taukojumpasta on hyötyä työvireydelle”. Perheparkourissa saatiin lapsille onnistumisen kokemuksia ja monessa perheessä mainittiin rauhallisemmat illat ulkona touhuamisen jälkeen.

Vuoden tutkimuksen jälkeen pyysimme tutkittavia laittamaan käyttämämme motivointi-aihiot tärkeysjärjestykseen. Henkilökohtainen keskustelu sai eniten ykkössijoja sekä miehiltä että naisilta. Seuraavaksi tärkeimpinä pidettiin neuvontaluentoa ja tutkimuksesta saatua henkilökohtaista palautetta.

Lisääntyikö fyysinen aktiivisuus?

Tutkimuksemme objektiivisista mittauksista on saatavilla vasta alustavia tuloksia. Aikuisilla tutkittavilla reisilihasten aktiivisuusmittaukset kertoivat, että yksittäisellä neuvontasessiolla saadaan aikaan ainakin lyhyellä aikavälillä merkittäviä tuloksia. Neuvontaryhmällä sekä kokonaisinaktiivisuus että pitkien inaktiivisuusjaksojen kestot pienenivät verrokkiryhmään verrattuna. Suurimmat muutokset havaittiin vapaa-ajalla, jolloin myös kevyt ja keskitehoinen aktiivisuus sekä lihasten keskiarvoaktiivisuus kasvoivat. Työajalla inaktiivisuuden väheneminen heijastui kevyen aktiivisuuden lisääntymisenä (Pesola ym. 2013). Vaikka merkitsevät muutokset inaktiivisuusajassa olivat vain viidestä yhdeksään prosenttiyksikköä, pienet muutokset päivittäisissä aktiivisuuksissa voivat olla merkityksellisiä terveyden kannalta. Samanlaisia pieniä eroja on raportoitu myös Yhdysvaltalaisessa NHANES-tutkimuksessa terveiden ja metabolista oireyhtymästä kärsivien henkilöiden välillä, joiden inaktiivisuusaika erosi viisi prosenttiyksikköä (Bankoski ym. 2011). Jokapäiväisillä pienillä teoilla on merkitystä.

Päiväkoti-ikäisillä 5–6-vuotiailla lapsilla kiihtyvyysmittareilla mitattuna reipas liikunta jäi noin 50 minuuttiin päivässä. Alakoulun 7–8-vuotiailla tytöillä reipas liikunta oli päiväkotilasten lukemissa, mutta pojilla suositeltua liikuntaa kertyi noin 70 minuuttia päivittäin.

Arkena ja viikonloppuisin vanhempien ja lasten fyysisen aktiivisuuden määrällä oli yhteys toisiinsa. Erityisesti äidit näyttivät liikkuvan päiväkoti-ikäisten lastensa kanssa arkisin ja isät alakoulu-ikäisten lastensa kanssa viikonloppuisin (Laukkanen ym. 2013). Aiemmin lasten suhtautumisen liikuntaa kohtaan on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä siihen miten paljon äiti liikkuu yhdessä lastensa kanssa. Toisaalta isän oma liikunnallisuus on ollut yhteydessä poikien kokemiin liikuntapätevyyden tunteisiin (Laukkanen & Rannikko 2010). Lisäksi on havaittu, että vanhemmat rohkaisevat enemmän poikia kuin tyttöjä liikunnallisten harrastusten pariin (Pönkkö 1999).

Miten arkiliikunnan ilosanoma jalkautetaan?

Jokapäiväistä perhe-elämää passivoivien valintojen tunnistaminen ja toisaalta aktivoivien vaihtoehtojen valitseminen voisi perustellusti kuulua jo neuvolajärjestelmän tehtäviin. Erityisesti tulisi selvästi tuoda esiin se, että jo pienet päivittäiset aktiivisuutta suosivat valinnat ovat tärkeä askel oikeaan suuntaan.

Vanhempien merkitystä tulee edelleen korostaa, sillä vanhempien malli näyttää siirtyvän yhä luontevasti osaksi lasten kokemusmaailmaa. Esimerkiksi lyhyillä välimatkoilla fyysisesti aktiivisen kulkutavan suosiminen luo aktiivisten tottumusten pohjaa perheessä. Olisi suositeltavaa myös rohkaista lasta kävelemään tai pyöräilemään itse rattaissa tai pyörän tarakalla istumisen sijaan lyhyillä matkoilla. Lapsille luontaisen liikkumisen ja leikkimisen rajoittaminen tiukoin säännöin ja kielloin voi joskus kieliä muusta kuin lapsen suojelemisesta todellisilta vaaroilta. Turhilla kielloilla ja rajoituksilla supistetaan lasten kokemusmaailmaa ja rajoitetaan heidän mahdollisuuksiaan uusien asioiden oppimiseen. Onneksi Opetushallituksemme on tunnistanut tämän oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden välisen myönteisen yhteyden julkaisemalla aihepiiriä kokoavan katsauksen ”Liikunta ja oppiminen” (kts. Syväoja ym. 2012)

Kansallisella tasolla Liikkuva koulu -hanke on merkittävä ponnistus lasten päivittäisen liikunnan edistämiseksi. Varhaiskasvatuksen osalta on käynnistetty laaja kansallinen ”Tutkimusmatkalla päivähoidon uusiin liikkumiskäytäntöihin” -verkostotyö, joka tähtää fyysisesti aktiivisen toimintakulttuurin lisäämiseen päivähoidossa sekä muun muassa liikunnan merkityksen vahvistamiseen valmisteilla olevassa varhaiskasvatuslaissa. Molemmat hankkeet pyrkivät jalkauttamaan fyysisesti aktivoivia käytän-

teitä osaksi koulua ja päiväkotia sekä osaltaan luomaan liikuntamyönteistä ilmapiiriä paikallis- ja yhteiskuntatasolla.

Liikunta-aktiivisuuden edistämisestä löytyy rohkaisevia käytännön esimerkkejä muun muassa liikunta- ja seikkailupainotteisista päiväkodeista, joissa fyysinen toiminnallisuus on valjastettu osaksi arkea ja yhdeksi oppimisen työtavoista. Liikuntaan kasvattamisen ohella juuri kasvattaminen liikunnan avulla on yksi tärkeistä tulevaisuuden kehityssuunnista. Tähän ohjaa myös yhä vahvistuva tutkimusnäyttö siitä, että liikunta ja akateemiset kyvyt ovat hyvin vahvasti sidoksissa toisiinsa (Kantomaa ym. 2013).

On selvää, että arkiliikunnan jalkauttaminen vaatii sekä mikrotason toimia erityisesti perheissä, kouluissa ja päiväkodeissa että makrotason yhteiskunnallista vaikuttamista vallitsevien rakenteiden ja asenteiden muuttamiseksi. Tässä suhteessa jokaisella pienellä teolla on suuri merkitys, kuten arkiliikunnassakin.

Urheiluseurat pyörittämään Iltapäivätoimintaa

Suomessa on järjestetty iltapäivätoimintaa 1–2 luokkalaisille lapsille perusopetuslain mukaisesti. Tämä jälkkäritoiminta on monipuolista ja sisältää reipasta liikuntaa. Kolmasluokkalaisille ja sitä vanhemmille lapsille koulun jälkeen pidettävät kerhot, kuten liikunta- ja urheilukerhot, luonto- ja retkeilykerhot tuovat mahdollisuuden päästä liikuntasuosituksen mukaisiin tavoitteisiin. Suomessa kerhoja pitävät pääasiassa opettajat, joiden apuna myös vanhemmat voivat toimina (Rajala 2011). Olisiko tälle mallille vaihtoehto? Olisiko ennenkuulumatonta yhdistää voimavaroja urheiluseurojen kanssa siten, että seurat vastaisivat iltapäivätoiminnasta lakisääteisen iltapäivätoiminnan jatkumona yli kolmasluokkalaisille? Perusliikunnat voimistelusta palloiluun ja yleisurheiluun onnistuisivat ympäri vuoden ja kausiluontoisesti myös talvilajit koulun lähistöllä. Jos seuratoimintaa integroitaisiin paremmin lasten ja nuorten iltapäiviin, jäisi perheille enemmän yhteistä, merkityksellistä aikaa iltaisin.

Tämänsuuntainen malli on käytössä Yhdysvalloissa, jossa harrastaminen liittyy kiinteästi koulun toimintaan, oli se sitten liikuntaa tai taideaineita. Esimerkiksi yläaste- ja lukioikäisillä on heti koulun jälkeen 2–3 tunnin harjoitukset päivittäin, ja laji vaihtuu kolme kertaa vuodessa. Esimerkiksi palloilusta innostunut saattaa pelata lentopalloa syksyllä, koripalloa talvella ja pesäpalloa keväällä. Toinen voi valita lajikseen painin, uinnin ja yleisurheilun. Tämä systeemi edesauttaa sitä, ettei yhteen lajiin erikoistuta turhan aikaisin. Vaikka yhden lajin kausi on lyhyempi, päivittäinen harjoittelu takaa lajitaitojen kehittymisen. Lisäksi koulujenväliset kilpailut – jotka vastaavat sarjatoimintaa Suomessa – kuuluvat ohjelmaan.

Eivätkö Suomessakin lajit voisi vuorotella sovussa pikemminkin kuin kilpailla toistensa kanssa lasten ajasta? Tällaisesta mallista voisi olla hyötyä monelta kantilta katsottuna, mutta toimivan mallin toteuttaminen vaatii yhteistyötä laajalla rintamalla Opetushallituksesta huippu-urheilun muutosryhmään. Uskoisimme, että monella seuralla olisi halukkuutta tällaiseen yhteistyöhön. Ehkäpä myös vanhemmat olisivat valmiita panostamaan monipuoliseen toimintaan, jossa ei kuitenkaan tarvitse sitoutua vain yhteen lajiin. Seurojen paljous takaa sen, että varmasti joka koululle riittäisi toimintaa, ja täten tavoitettaisiin myös niitä lapsia ja nuoria, joilla ei ole mahdollisuutta harrastaa seurassa nykysysteemin sanelemalla tavalla.

TAIJA JUUTINEN FINNI, LitT
Professori
Jyväskylän yliopisto
Sähköposti: taija.finni@jyu.fi

ARTO LAUKKANEN, LitM
Tohtorikoulutettava
Jyväskylän yliopisto
Sähköposti: arto.laukkanen@jyu.fi

ARTO PESOLA, LitM
Tohtorikoulutettava
Jyväskylän yliopisto
Sähköposti: arto.j.pesola@jyu.fi

ARJA SÄÄKSLAHTI, LitT
Yliopistotutkija
Jyväskylän yliopisto
Sähköposti: arja.saakslahti@jyu.fi

LÄHTEET

Bankoski A, Harris TB, McClain JJ, Brychta RJ, Caserotti P, Chen KY, Berrigan D, Troiano RP, Koster A. 2011. Sedentary activity associated with metabolic syndrome independent of physical activity. Diabetes Care 34: 497–503.

Finni T, Sääkslahti A, Laukkanen A, Pesola A, Sipilä S. 2011. A family based tailored counselling to increase non-exercise physical activity in adults with a sedentary job and physical activity in their young children: Design and methods of a year-long randomized controlled trial. BMC Public Health 11:944.

Kantomaa, MT, Stamatakis, E, Kankaanpaa, A, Kaakinen, M, Rodriguez, A, Taanila, A, Ahonen, T, Jarvelin, M R, Tammelin, T, Kankaanpää, A & Järvelin, M-R. 2013. Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 110 (5), 1917–1922.

Laukkanen A, Pesola A, Sääkslahti A, Finni T. 2013. The relationship between 4-8-years-old children's and their parents' physical activity. Abstrakti. International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBNPA) May 22 -25, Ghent, Belgium.

Laukkanen, A & Rannikko, O. 2010. Puusta pelikentille - Varhaisvuosien fyysisten ja sosioemotionaalisten ympäristötekijöiden yhteys 7-vuotiaiden lasten motorisiin perustaitoihin ja liikunnan itsearviointeihin. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu -tutkielma.

Pesola A, Laukkanen A, Haakana P, Havu M, Sipilä S, Sääkslahti A, Finni T. 2013 Yksilöllinen neuvonta vähentää lihasten inaktiivisuutta toimistotyöntekijöillä. Abstrakti, Liikuntatieteen päivät, 12.-13.6.2013, Jyväskylä.

Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylä: Studies in Sport, Physical Education and Health 62.

Rajala R. (toim.) 2011. Kerhot hyrräämään – näkökulmia ja malleja koulun kerhotoiminnan vakiinnuttamiseen. Opetushallitus, Oppaat ja käsikirjat 11.

Syväoja H, Kantomaa M, Laine K, Jaakkola T, Pyhältö K, Tammelin T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus - lokakuu 2012. Opetushallitus, muistiot 2012:5.