

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN PERUSSUOSITUS KOULUIKÄISILLE – TUNNETTUUS, TOTEUTUMISARVIO JA HUOLI ALAKOULULAISTEN VANHEMPIEN KESKUUDESSA

Mari Lehmuskallio KT, LitM, Turun yliopisto, Opettajankoulutuslaitos /Turun yksikkö, Assistentinkatu 5, 20014 Turun yliopisto. P. 02-333 5986. Sähköposti: mari.lehmuskallio@utu.fi (yhteyshenkilö).
Laura Konkarikoski, KM, Laurin koulu. **Tiia-Mari Tiistola**, KM, Tarvasjoen koulu.

TIIVISTELMÄ

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

■ Tämänhetkisen suomalaisen terveystieteiden politiikan yksi keskeisiä haasteita on fyysisen aktiivisuuden edistäminen kaikissa väestöryhmissä ja elämänvaiheissa – aiheutuuhan fyysisesti passiivisesta elämäntavasta yksilötason haittojen rinnalla mittavia yhteiskunnallisia kuluja. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen edellyttää liikunnan lisäämisen ohella passiivisuuden purkamista. Eri ikäryhmille onkin laadittu suosituksia konkreettiseen riittävän fyysisen aktiivisuuden toteutumista.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin alakoululaisten vanhempien tietoisuutta ja tiedonsaantikanavaa kouluikäisille suunnattua fyysisen aktiivisuuden perussuosituksista koskien. Edelleen kartoitettiin vanhempien arvioita ja huolenkantoa suosituksen toteutumisesta sekä tarkennettiin, löytyykö vanhempien oman tietyn tyyppisen liikunnan ja lasten fyysisen kokonaisaktiivisuuden väliltä yhteyksiä. Tutkimusaineisto kerättiin syksyllä 2013 sähköisesti kymmenen koulun 1.–6.-luokkalaisten vanhemmilta (n = 431), joista valtaosa oli kuullut kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden perussuosituksista.

Vanhempien näkemys lapsille sopivasta fyysisen aktiivisuuden määrästä ja arvio sen toteutumisesta olivat selvästi ristiriitaisia keskenään, mutta he eivät kantaneet tästä asiasta juurikaan huolta. Lasten päivittäinen ruutu-aika arvioitiin aiemmin tutkittua matalammaksi ja vain kolmannes vanhemmista myönsi lapsensa yhtäjaksoisen istumisen ylittävän suositukset. Positiivinen yhteys löytyi vanhempien oman fyysisen aktiivisuuden, erityisesti arki- ja hyötyliikunnan, sekä lasten fyysisen kokonaisaktiivisuuden väliltä. Konkreettinen mittaus-evidenssi sekä suositusten parempi omaksuminen voisivat havahduttaa vanhempia kiinnittämään lastensa fyysiseen aktiivisuuteen enemmän huomiota.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, fyysisen aktiivisuuden suositukset, lapset, vanhemmat, huolestuneisuus, liikuntasosialisaatio

ABSTRACT

Lehmuskallio M., Konkarikoski L. & Tiistola T-M. 2015. Finnish physical activity recommendations for school-aged children – elementary school pupils' parents' awareness, actualization assessment and worry. Liikunta & Tiede 53 (6), 70–77.

■ One of the fundamental challenges of the current Finnish health policy is to contribute physical activity (PA) in the whole population and in every phase of life – physical inactivity causes not only individual disadvantages but also high communal costs. Contributing PA requires increase in exercise and also decrease in sedentary behavior. Explicit recommendations have been given to various age groups to concretize adequate PA.

This study retraced elementary school pupils' parents' awareness and the sources of information concerning the Finnish PA recommendations for school-aged children. Further on parents' assessments and worry about the actualization of the recommendations were studied, as well as possible associations between certain types of parents' and children's PA. The data was collected during autumn 2013 from ten elementary school pupils' parents (grades 1–6, n = 431) most of which were aware of the recommendations.

Parents' outlook on the adequate amount of PA and the assessment of its' actualization in their children's lives were clearly contradictive – however parents didn't worry much about that. Children's daily screen time was estimated lower than researches refer and only one third of the parents admitted children's transgression on the recommendation concerning constant sitting. Positive association was found between parents' utility PA and children's PA amounts. Measured objective evidence and better assimilation of the recommendations could rouse parents to pay more attention to children's PA.

Key words: physical activity, physical activity recommendations, children, parents, worry, sport socialization

JOHDANTO

Suomalainenkaan elämäntapa ja arki eivät enää luontaisesti sisällä fyysistä aktiivisuutta siinä määrin, että se riittäisi ylläpitämään kansalaisten toimintakykyä, terveyttä tai hyvinvointia. Vähäinen fyysisen aktiivisuus on kytköksissä lukuisiin sairauksiin, kuten sydän-, verisuoni- ja aineenvaihduntasairauksiin, 2-tyypin diabetekseen, lihavuuteen, tuki- ja liikuntaelämistön rappeumiin sekä ahdistus- ja masennusoireisiin – myös lapsilla. (Esim. Väistö ym. 2014; WHO 2010.) Globaalisti runsas fyysisen passiivisuuden määrä on esitetty itsenäisenä riskitekijänä jopa neljänneksi suurimmaksi kuolleisuuden aiheuttajaksi (WHO 2010, 10).

Yksilötason pahoinvoinnin lisäksi fyysisen passiivisuus aiheuttaa mittavia yhteiskunnallisia kuluja. Perustellusti yhdeksi suomalaisen terveyspolitiikan keskeiseksi tavoitteeksi onkin nostettu fyysisen aktiivisuuden lisääminen kaikissa väestöryhmissä ja kaikissa elämäntapa- vaiheissa (ks. STM 2013). Fyysisen aktiivisuuden edistäminen vaatii paitsi liikkumisen lisäämistä myös passiivisuuden purkamista. Sen lisäksi, että fyysisesti passiiviset ajanviettotavat syövä potentiaalista aktiivista aikaa, yhtäjaksoinen istuminen – opiskelu- ja työpaikoilla, vapaa-ajalla – on aikuisilla itsenäinen terveyden riskitekijä yksilön fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta riippumatta (esim. Helajärvi ym. 2013; Thorp ym. 2011). Fyysisen aktiivisuuden lisäämistä puoltavat niin ikään tutkimustulokset liikkumisen edullisista vaikutuksista paitsi ikääntyvien myös lasten motorisiin taitoihin, kognitiivisiin toimintoihin, oppimistuloksiin ja koulumenestykseen (esim. Strandberg & Pitkälä 2011; Syväoja 2014).

Jotta ihmiset osaisivat toimia fyysisen aktiivisuuden suhteen terveyttä edistävin tavoin, on katsottu tarpeelliseksi laatia ja uusien tutkimustulosten myötä myös päivittää kansainvälisiä (esim. Strong ym. 2005; WHO 2010) ja kansallisia fyysisen aktiivisuuden suosituksia eri ikäryhmille. Suomessa suositukset on annettu erikseen alle kouluikäisille (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005), koululaisille (Tammelin & Karvinen 2008), työikäisille (UKK-instituutti 2009) ja ikääntyville (UKK-instituutti 2012). Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille kehottaa liikkumaan reippaasti, ajoin rasittavasti yhdestä kahteen tuntia päivässä, välttämään yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja sekä rajoittamaan viihdemedian ääressä vietettävän ruutuajan korkeintaan kahteen tuntiin vuorokaudessa. Suosituksen tarkennuksissa alakouluikäisille riittäväksi päivittäiseksi liikunta-annokseksi esitetään puolesta-tatoista kahteen tuntia päivässä siinä missä yläkouluikäisille riittää tunti-puolitoista. Päivittäisen liikunta-annoksen myös edellytetään sisältävän useita vähintään kymmenen minuutin kestoisia reippaan liikunnan jaksoja ja olevan sisällöltään monipuolista ja ikätasolle sopivaa. (Tammelin & Karvinen 2008.)

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen tunnettuus ja toteutuminen

Koska artikkelin keskiössä ovat alakouluikäiset suomalaislapset, tarkastellaan tässä vain heille tarkoitettua fyysisen aktiivisuuden suosituksen tunnettuutta ja toteutumista. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry julkaisi kouluikäisillemme suunnatun fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen jo vuonna 2008 (Tammelin & Karvinen 2008), mutta sen tunnettuutta on kartoitettu laajamittaisemmin ainoastaan opettajien ja koulujen muun henkilökunnan keskuudessa. Mainittu vastaajajoukko (n = 411) tunsivat parhaiten koululaisten päivittäistä liikunta-annosta koskevan suosituksen (82 % vastaajista). Vieraimpana näyttäytyi suositus yhtäjaksoista istumista koskien: vain 17 prosenttia tunsivat suosituksen. Enemmistö arvioi suositelluksi istumisajaksi vain puolesta tunnista tuntiin. Päivittäisen ruutuajan suosituksen tiesi lähes kaksi kolmesta vastaajasta ja lopuista valtaosa arvioi ajan jälleen suositeltua lyhyemmäksi. (Kämppe ym. 2013, 20–21; ks. myös Jansson 2013.)

Vaikka koululla on oma – tulevaisuudessa kenties vahvistuva –

roolinsa lasten ja nuorten liikuttamisessa sekä kasvattamisessa liikkunnalliseen elämäntapaan, voidaan kodin, perheen ja vanhempien vaikutusta alakouluikäisten lasten liikuntasosialisaatioon pitää vielä yleisesti voimakkaampana (esim. Fredricks & Eccles 2004; Lehmuskallio 2011). Yhtenä kolmesta tämän tutkimuksen tutkimustehtävistä haluttiinkin selvittää, tuntevatko alakouluoppilaiden vanhemmat kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen. Selvityksen kohteena oli myös tiedonsaantikanava.

Mitä tulee fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen toteutumiseen tutkimustulokset alakouluikäisistämme poikkeavat hieman toisistaan muun muassa mittausten menetelmistä riippuen. Oppilaiden fyysisen aktiivisuus -tutkimusraportissa ilmoitetaan 1.–6. luokkien oppilaille (n = 568) mitatun keskimäärin 62 minuuttia reipasta liikuntaa päivässä. Nuorimmat oppilaat ovat aktiivisempia vanhempiin oppilaisiin nähden ja pojat tyttöihin nähden. Huomioitaessa fyysisen aktiivisuuden jakautuminen viikon ajalla tunti täyttyy päivittäin puolella alakoululaisista, minimiksi esitetty puolitoista tuntia yhdeksällä prosentilla ja kaksi tuntia vain yhdellä oppilaalla sadasta. Huomionarvoista on, että arkipäivät sisältävät keskimäärin 15 minuuttia enemmän fyysistä aktiivisuutta kuin viikonlopun päivät. Samassa raportissa kyselymetodia käyttäen (n = 674) 4.–6.-luokkalaista tytöistä 47 prosenttia ja pojista 58 prosenttia ilmoitti liikkuneensa vähintään tunnin ajan ainakin viitena päivänä edeltävällä viikolla. Jokapäiväiseen tuntiin fyysiseen aktiivisuuteen ilmoitti tytöistä yltäneensä vain viidennes ja pojista reilu kolmannes. (Tammelin ym. 2013.) Kansainvälisessä oppilaskyselynä toteutettavassa WHO-koululaistutkimuksessa 2009/2010 raportoidut osuudet joka päivä vähintään tunnin liikkuvista 11-vuotiaista suomalaistyöistä ja -pojista (n ≈ 1500) ovat samansuuntaiset: 25 ja 38 prosenttia. 39 maan liikunta-aktiivisuusvertailussa suomalaislapset sijoittuvat näillä lukemillaan sijalle neljä. (Currie ym. 2012, 130.) Tuoreessa LIITU-tutkimusraportissa (Kokko ym. 2015, 15) vähintään viidesti viikossa tunnin liikunta-aktiivisuuteen yltävien 5.-luokkalaisten määrä näyttää hieman aiempaa korkeammalta (64 %).

Suosittelun ruutuajan määrä, korkeintaan kaksi tuntia päivässä, ylittyy suomalaisilla alakouluikäisillä tytöillä ja pojilla reippaasti. Viikonloppuna ruutu-aikaa vietetään enemmän kuin arkena. (Kokko ym. 2015, 18; Tammelin ym. 2013, 62–68.) 4.–6.-luokkalaisten kyselynä tehdyt kartoitukset paljastivat, että arkena puolet oppilaista katsoo televisiota vähintään kaksi tuntia päivässä osuuden kasvaessa viikonloppuina lähes 70 prosenttiin (Tammelin ym. 2013, 62–63). WHO-koululaistutkimuksen 2009/2010 tulokset ovat samansuuntaiset: kaksi tuntia päivittäistä television katselua tulee täyteen tai ylittyy 11-vuotiaista suomalaislapsista noin 60 prosentilla, mikä vastaa kansainvälistä keskitasoa. Suomalaistyttöjen ja -poikien väliset erot television katselun määrässä ovat hyvin pieniä. (Currie ym. 2012, 134.)

Monesti television katselun päälle kertyy fyysisesti passiivisia tunteja tietokone- ja matkapuhelinruutuajien ääressä. Viidesosa 4.–6.-luokkalaista tytöistä ja kaksi viidesosaa pojista ilmoittaa pelaavansa tietokoneella tai konsoleilla yli kaksi tuntia arkipäivinä. Vastaavat osuudet nousevat viikonloppuisin kolmanneksen tytöistä ja 61 prosenttiin pojista. Yli kaksi tuntia tietokonetta muuhun kuin pelaamiseen (mm. chat, internet, sähköposti, läksyjenteko) käyttää arkipäivien vapaa-ajalla joka neljäs ja viikonloppuisin joka kolmas näistä oppilaista. Toisin kuin pelaamisessa tyttöjen ja poikien erot tietokoneen muun käytön määrissä ovat vähäiset. (Tammelin ym. 2013, 64–67.) Lasten matkapuhelinten käyttötottumuksia on tutkittu Suomessa vain vähän, vaikka enemmistöltä alakouluikäisistä löytyy oma matkapuhelin. Tärkeimpiä lasten kriteereitä puhelimen valinnalle on erilaisten sovellusten, kuten pelien, lataamismahdollisuus. Liiallinen puhelimen parissa kuluva aika lukeutuu suurimpiin vanhempien huolenaiheisiin lasten matkapuhelinten käyttöä koskien. (DNA Oy 2014; Kangas ym. 2008.)

Fyysisesti passiivinen vuorokautinen valveaika lisääntyy lapsilla iän myötä. 1.–2.-luokkalaissillamme fyysisesti passiivista aikaa on mitattu reilut seitsemän tuntia vuorokaudessa ja 5.–6.-luokkalaissillamme jo lähes yhdeksän tuntia. Alakouluikässä tyttöjen ja poikien väliset erot fyysisesti passiivisessa ajassa ovat pieniä antaen kuitenkin osviittaa eron kasvulle myöhemmin tyttöjen suurempaa passiivisuutta ennakkoiden. (Tammelin ym. 2013, 62–63.) Kansainvälisesti vertaillen Suomen alakoululaisten fyysisesti passiivisen valveaikaajan määrä näyttäytyy melko alhaisena (ks. Pate ym. 2011). Fyysisesti passiivisen ajan jaksottumisesta löytyy koulupäivien ajalta varsin tarkkoja mitaustietoja. Eniten ja pisimpiä passiivisuuden jaksoja syntyy teoreettisten aineiden tunneilla. (Tammelin ym. 2013, 36–39.) Vapaa-ajalla tapahtuvasta yhtäjaksoisesta fyysisestä passiivisuudesta/istumisesta ei ole saatavilla yhtä perusteellista evidenssiä – etenkin, kun kiihdytysmittauksin on havaittu, ettei kyselytutkimuksille tyypillinen tv- ja tietokoneruutuajan kartoittaminen enää riitä luotettavasti määrittämään fyysisesti passiivista valveaikaajan kokonaisuudessaan. Fyysisen passiivisuuden muotoja kun löytyy niin paljon muitakin. (Verloigne ym. 2013.)

Tämän tutkimuksen toisena tutkimustehtävänä vanhempia pyydettiin arvioimaan kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen toteutumista, eli päivittäisen fyysisen aktiivisuuden, ruutuajan ja yhtäjaksoisen istumisen määriä, omilla lapsillaan. Fokusoiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen vanhemmilta tiedusteltiin edelleen, aiheuttaako se heissä huolta. Voitaneen ajatella, että asiat, joita koskevat omat näkemykset eivät vastaa vallitsevaa asiantilaa, huolestuttavat, vaivaavat. Huolenkantoa tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden määrän lisäksi myös lasten liikkumisen kuormittavuuden, monipuolisuuden ja jatkuvuuden osalta. Huomioidaanhan nämä ulottuvuudet myös perussuosituksessa.

Vanhempien liikunnallisen roolikäyttäytymisen merkitys

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat suorina ja välillisinä tekijöinä muun muassa vanhempien tiedot, tulkinnat, odotukset, arviot, asenteet ja merkitykset yleisesti liikuntaa, heidän omaa liikkumistaan ja eritoten lastensa liikkumista kohtaan (esim. Davison ym. 2013; Koski 2004; Welk ym. 2003). Fyysisen aktiivisuuden tärkeiden tunnistavat vanhemmat todennäköisemmin osallistuvat, organisoivat ja rahoittavat lastensa liikuntaa. Näiden välittömien toimintatapojen lisäksi vanhemmat sosiaalistavat tietoisesti tai tietämättään lapsiaan kohti tai pois päin liikunnallisesta elämäntavasta myös esimerkiksi liikuntaan kytkeytyvien mielipiteiden, toiveiden ja vaatimusten esittämisen, tunteiden ilmaiseamisen sekä lukuisten perheen arkisten toimintojen ja valintojen välityksellä. (Esim. Brunton ym. 2003; Davison ym. 2013; Fredricks & Eccles 2004; Welk ym. 2003.)

Välillisenä liikuntasosialisoinnin muotona vanhempien oman liikunnallisen roolikäyttäytymisen tarkastelu on tuottanut varsin ristiriitaisia tutkimustuloksia. Esimerkiksi Dempsey ym. (1993) eivät löytäneet yhteyttä vanhempien ja lasten reippaan liikunnan harjoittamismäärien välillä, minkä kaltaisen yhteyden Fuemmeler ym. (2011) puolestaan mittasivat kiihdytysanturein niin viikonloppuisin kuin arkipäivinäkin. Myös Yang ym. (1996) havaitsivat 12-vuotises- sa, samoin kuin Bois ym. (2005) vuoden mittaisessa seuranta- tutkimuksessa yhtäläisyyksiä vanhempien ja heidän lastensa liikunta- aktiivisuuksissa. Edwardson ja Gorely (2010) raportoivat niin ikään alakouluikäisten lasten fyysisen kokonaisaktiivisuuden, reippaan liikunnan osuuden sekä vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä paitsi vanhempien välittömiin liikuntasosiaalistamisen tapoihin myös heidän liikunnalliseen roolikäyttäytymiseensä. Trostin ja Loprinzin (2011) sekä Dowdan ym. (2011) havainnot puolestaan kielivät vanhempien liikunnallisen roolimallin merkityksellyydestä. Asian tutkimista vaikeuttaa vanhempien liikunnallisen roolikäyttäytymisen eristäminen muista liikuntasosiaalistamisen tavoista (esim. Davison ym. 2013; Welk ym. 2003).

Aiemmin tutkittaessa suomalaisvanhempien liikunnallisen roolikäyttäytymisen yhteyksiä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ei vanhempien liikkumista ole pilkottu eri muotoihin. Tässä tutkimuksessa vanhempien liikkuminen jaettiin neljään eri kategoriaan: ohjatun, omatoimisen, työmatka- sekä muun arki- ja hyötyliikunnan harjoittamiseen. On selvää, että tiettyjä liikkumisen muotoja voidaan helpommin toteuttaa koko perhe tai vanhempi ja lapsi yhdessä (omatoimiliikunta, muu arki- ja hyötyliikunta). Tiedetyt liikkumismuodot myös heijastunevat toisia vahvemmin koko perheen arkisiin toimintamalleihin ja -asenteisiin (esim. työmatkaliikunta). Tämän tutkimuksen kolmanneksi ja viimeiseksi tutkimustehtäväksi asetettiin tarkentaa, löytyykö vanhempien tietynlaisten liikkumismuotojen ja lasten fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrien väliltä yhteyksiä.

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Alkukyselystä 2013 tutkimuspyyntö lähetettiin satunnaisotannalla 31 lounaissuomalaisen alakoulun rehtorille. Näistä kymmenen koulua lähti mukaan välittämällä oppilaiden huoltajille Wilma-ohjelmiston kautta saatesanoin varustetun linkin strukturoitua Webropol-kyselylomakkeeseen. Fyysisen aktiivisuuden käsite määriteltiin kyselyn alussa: kaikki energiankulutusta lisäävä toiminta lepotasoon verrattuna (esim. Fogelholm ym. 2007, 21). Osallistuneiden koulujen oppilasmäärät vaihtelivat muutamasta kymmenestä useisiin satoihin potentiaalisen vastaajajoukon muodostuessa noin 2 500 oppilaan huoltajista. Vastauksia saatiin 431 (vastausprosentti 17 %), joista 77 prosenttia oli äitien, 22 prosenttia isien sekä yksi prosentti muiden huoltajien vastauksia. Vastanneiden huoltajien lapset jakautuivat tasaisesti niin luokka-asteille 1–2 (n = 146), 3–4 (n = 143) ja 5–6 (n = 142) kuin tyttöihin (n = 213) ja poikiin (n = 218) (myös luokka-asteittain). Kolmiportaisessa jaottelussa puolella vastaajista oli koulutustaustanaan korkeakoulututkinto, 42 prosentilla ammattikoulu- tai opistoasteentutkinto ja kahdeksalla prosentilla alimman portaan 'muu koulutustausta'.

Vastaajaryhmän ollessa korkeammin koulutettua kuin suomalaisväestö keskimäärin (vrt. Kalenius 2014, 7) fyysisestä aktiivisuudesta koskevien tutkimustulosten voitiin olettaa nousevan maamme keskiarvoja korkeammiksi. Onhan useissa tutkimuksissa havaittu vanhempien korkeamman koulutustason positiivinen yhteys paitsi vanhempien omaan, myös heidän lastensa liikunta-aktiivisuuteen (esim. Husu ym. 2011; Singh ym. 2008). Lisäksi vastaustyyppinä omat arviot (tässä vanhempien arviot) tuottavat helposti yliraportointia fyysisen aktiivisuuden määriin (esim. Aittasalo ym. 2010; Corder ym. 2012; Husu ym. 2011). Suositusten toteutumista indikoivat lukemat eivät tässä olekaan kovinkaan informatiivisia edustaessaan vanhempien subjektiivisia arvioita asioista, joista löytyy jo objektiivisesti mitattujakin tutkimustietoja. Sen sijaan lukemien peilaaminen muihin tämän tutkimuksen muuttujiin on uutta tietoa tuottavaa. Tulosten yleistettävyyden suhteen on syytä pitää mielessä vastaajien korkeahkon koulutustason lisäksi äitien näkemysten painottuminen sekä vastausprosentin jääminen melko alhaiseksi. Todennäköistä on, että kaikkein liikuntakielteisimmät huoltajat ovat jättäneet vastaamatta kyselyyn.

Selvitettäessä kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen tunnettuutta vanhempien keskuudessa sekä tiedonsaantikanavaa (tutkimustehtävä 1) käsiteltiin vastauksia frekvenssi- ja prosentiosuuksin. Kartoitettaessa vanhempien arvioita ja huolenkantoa suosituksen eri osa-alueiden toteutumisesta omien lasten kohdalla (tutkimustehtävä 2) hyödynnettiin edellä mainittujen lisäksi t-testiä, yksisuuntaista varianssianalyysiä sekä post hoc -testinä Tuckey HSD. Arviot lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumismäärästä annettiin kuusiportaisella asteikolla (60 min pvänä/vkossa), jonka kolme alinta porrasta yhdistettiin datan analysointivaiheessa (≤ 2 pvänä/vkossa). Lastensa päivittäistä ruutu-aikaa vanhemmat arvioivat neliportaisesti

(t/pvä) ja yhtäjaksoista istumista viisiportaisesti (yli 2 t krt/pvässä). Huolen määrä lapsen fyysisistä aktiivisuutta koskien raportointiin kolmiportaisella asteikolla: ei huolta – vähän huolta – paljon huolta. Yhteyksiä vanhempien fyysisen kokonaisaktiivisuuden ja sen eri muotojen sekä lasten fyysisen aktiivisuuden määrien välillä (tutkimustehtävä 3) tutkittiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointa käyttäen. Vanhempien fyysinen aktiivisuus selvitettiin neliportaisin asteikoin (t/vko).

TULOKSET

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – vanhempien tuntemus sekä arvio toteutumisesta

Vanhemmista 72 prosenttia oli kuullut fyysisen aktiivisuuden perussuosituksesta kouluikäisille ja kuulleiden osuus vaihteli vain kahden prosenttiyksikön verran eri luokka-asteiden oppilaiden vanhempien keskuudessa. Korkeakoulututkimuksen suorittaneista vanhemmista vain joka neljäs ei ollut tietoinen fyysisen aktiivisuuden suosituksesta kouluikäisille, kun vastaavasti tällaisia vanhempia oli useampi kuin joka kolmas 'muun koulutustaustan' omanneiden ryhmässä. Tiedonsaannin kanavaa tiedusteltaessa vastaajat saivat ilmoittaa useamman vaihtoehdon. Yleisimmät tiedonsaannin kanavat olivat lapsen koulu ja sanomalehti, mistä kummastakin reilut 60 prosenttia suosituksesta kuulleista vanhemmista oli tietoja saanut. Seuraavaksi tärkeimmiksi tiedonvälittäjiksi osoittautuivat tv (44 %) ja vanhempien työ tai koulutus (39 %). Internetin (37 %) ja etenkin liikuntaseurojen (32 %) kautta suosituksesta kuulleiden osuudet jäivät alhaisemmiksi.

Kaksi kolmasosaa vanhemmista näki yhden–kahden tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän olevan sopiva omalle lapselle, mikä vastaa annettua suositusta. Huomionarvoista on, että loppu kolmannes vanhemmista arvioi sopivan päivittäisen aktiivisuuden määrän olevan tätä korkeampi, ei alhaisempi. Eri koulutustaustan omanneiden tai eri luokkatasoilla opiskelevien lasten vanhempien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja sopivaksi katsotun päivittäisen fyysisen aktiivisuusmäärän suhteen. Huolestuttavaa on peilata näitä näkemyksiä vanhempien raportointiin lastensa fyysisen aktiivisuuden päivittäisiin toteutumisiin, sillä vain 38 prosenttia vanhemmista ilmoitti edes tunnin fyysisen aktiivisuuden toteutuvan lapsellaan joka päivä. 36 prosenttia arvioi tunnin toteutuvan 5–6 päivänä viikossa, 19 prosenttia 3–4 päivänä viikossa ja seitsemän prosenttia korkeintaan kahtena päivänä viikossa. Vallitsee siis selvä ristiriita vanhempien sopivaksi katsoman fyysisen aktiivisuuden määrän ja arvioidun toteutuman välillä. Odotusten vastaisesti vanhempien arviot lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumismääristä eivät juurikaan nousseet aiempia tutkimustietoja korkeammiksi – osin jopa päinvastoin (vrt. Currie ym. 2012; Tammelin ym. 2013). Myöskään vanhemman koulutustausta ei tässä ollut yhteydessä lapsen fyysisen aktiivisuuden ilmoitettuun määrään. Sen sijaan aineistossa näkyi ilmoitetun aktiivisuuden yhteys lapsen ikään ($F(2) = 3,93$; $p = 0,020$) ja sukupuoleen ($t(429) = -2,22$; $p = 0,027$) siten, että aktiivisuuden määrä väheni iän myötä ja pojat arvioitiin aktiivisemmiksi kuin tytöt.

Vain kaksi aineiston vanhempaa sadasta sallisi lapsensa viettävän päivittäin aikaa viihdemedian ääressä yli kaksi tuntia. 32 prosenttia rajoittaisi ajan enintään kahteen tuntiin ja 66 prosenttia tuntiin. Ruutuajan osalla vallitsi suurin konsensus vanhempien näkemyksen ja kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen (korkeintaan kaksi tuntia päivässä) välillä. Vanhemman koulutustausta määräitti sopivaksi katsottua ruutu-aikaa siten, että alimmin kouluttautuneet vanhemmat sallivat ruutu-aikaa enemmän kuin muut ($F(2) = 6,44$; $p = 0,002$). Sopivana pidetyn ruutuajan kesto oli myös yhteydessä lasten ikään ($F(2) = 13,85$; $p = 0,000$) siten, että 5.–6.-luokkalaisten vanhemmat sallivat lapsilleen enemmän ruutu-aikaa kuin 3.–4.- ja

1.–2.-luokkalaisten vanhemmat. Tämä näkyi myös arvioiduissa toteutumisissa ($F(2) = 20,88$; $p = 0,000$), joiden perusteella vain yksi–kaksi sadasta 1.–2.-luokkalaista, mutta jo 15–16 sadasta 5.–6.-luokkalaista ylittää kahden tunnin päivittäissuosituksen. Vaikka vanhempien sopivaksi katsoman ruutuajan määrä ei vaihdellut lapsen sukupuolesta riippuen, aiempien mediankäyttötutkimusten (esim. Suoninen 2013) tapaan tässäkin poikien ilmoitettiin viettävän viihdemedian parissa enemmän aikaa kuin tyttöjen ($t(429) = -2,80$; $p = 0,005$).

Mitä yhtäjaksoiseen istumiseen tulee niin kolme neljästä vanhemmasta piti yhtä tuntia omalle lapselle sopivana määränä. Seitsemän prosenttia vanhemmista ei olisi suonut lapsensa istuvan yhtäjaksoisesti tämänkään vertaa. Vain kolme prosenttia vanhemmista näki kolmen, jopa neljän tunnin yhtäjaksoisen istumisen suotavaksi. Poikien ei haluttu istuvan yhtäjaksoisesti sen pidempään kuin tyttöjenkään, eikä suotava istumisen pituus vaihdellut vanhempien koulutustaustaan perusteella. Fyysisen aktiivisuuden suositus sallii yhtäjaksoisen istumisen kahteen tuntiin asti, mitä valtaosa alakouluikäisten vanhemmista siis piti liian pitkänä aikana. Tästä huolimatta noin kolmannes vanhemmista arvioi kahden tunnin yhtäjaksoisen istumisen ylittävän lapsellaan sukupuolesta riippumatta yhden tai useampia kertoja päivittäin. Vanhempien oppilaiden vanhemmat olivat näkemyksissään suopeampia lastensa pidemmälle istumiselle ($F(2) = 5,10$; $p = 0,006$), mikä näkyi myös arvioissa istumisen toteutumisesta ($F(2) = 20,34$; $p = 0,000$). 85 prosenttia 1.–2.-luokkalaisten vanhemmista, mutta vain puolet 5.–6.-luokkalaisten vanhemmista uskoi fyysisen aktiivisuuden yhtäjaksoista istumista koskevan suosituksen täyttyvän oman lapsen kohdalla. Vanhempien koulutustaustalla ei ollut yhteyttä lasten yhtäjaksoisen istumisen arvioituun toteutumaan.

Vanhempien huoli lasten fyysisestä aktiivisuudesta

Edellä havaittiin ilmeinen ristiriita vanhempien sopivaksi katsoman fyysisen aktiivisuuden päivittäismäärän ($\geq 1-2$ t/pvä) ja tämän määrän arvioidusti liikkuvien lasten osuuden (38 %) välillä. Seuraavaksi tarkastellaankin, kantavatko vanhemmat asiasta huolta. Huolenkantoa kartoitetaan paitsi fyysisen aktiivisuuden määrän, myös sen kuormittavuuden, monipuolisuuden ja jatkuvuuden suhteen.

Taulukosta 1 nähdään vanhempien huolen alakoululaistensa fyysisestä aktiivisuudesta kohtaan jääneen kokonaisuudessaan kovin vähäiseksi. Eniten kannettiin huolta fyysisen aktiivisuuden jatkuvuudesta elämäntapana ($ka = 0,46$) ja sen liian vähäisestä määrästä ($ka = 0,32$) (asteikko 0–2). Vanhempien koulutustausta tai fyysisen aktiivisuuden suosituksesta kuuleminen eivät olleet yhteydessä huolestuneisuuteen millään fyysisen aktiivisuuden ulottuvuudella.

Vanhempien suurin huolenaihe, fyysisen aktiivisuuden jatkuvuus, ei ollut merkitsevästi yhteydessä lapsen ikään. Sen sijaan yhteys ikään ilmeni huolossa lapsen liian vähäistä aktiivisuuden määrää koskien ($F(2) = 6,17$; $p = 0,002$). Huoli lisääntyi 3.–4.- ja edelleen 5.–6.-luokkalaisten vanhemmilla 1.–2.-luokkalaisten vanhempiin nähden. 5.–6.-luokkalaisten vanhemmat kantoivat myös enemmän huolta lastensa fyysisen aktiivisuuden liian suuresta kuormittavuudesta samoin kuin sen yksipuolisuudesta 1.–2.-luokkalaisten vanhempiin verrattuna. Huomionarvoista on niin ikään liian vähäiseen ja liian suureen kuormittavuuteen kohdistunut lähes samansuuruinen huoli 5. ja 6. luokkien oppilaiden vanhemmilla. Havaintoja saattaa selittää jo alakouluikäisten lasten liikkumisen painopisteen siirtyminen liikuntaseuroissa tapahtuvaan, usein varsin lajispesifiin intensiiviseen harrastustoimintaan (esim. Myllyniemi 2008), joka ei kuitenkaan esimerkiksi taloudellisista, ajankäytöllisistä tai ideologisista syistä sovi kaikkien perheiden lapsille.

Peilattaessa vanhempien kantamaa huolta heidän arvioonsa lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä (taulukko 2) osoittautui liian vähäiseen määrään liittyvä huoli voimakkaammaksi niiden vanhempien keskuudessa, jotka raportoivat lastensa yltävän yhden tunnin fyysi-

TAULUKKO 1. Vanhempien huoli alakouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden eri ulottuvuuksista

Huolenaihe	1.–2. lk vanh. (n = 146)		3.–4. lk vanh. (n = 143)		5.–6. lk vanh. (n = 142)		Yht. (n = 431)		Keskiarvoerojen merkitsevyyt * p < ,05 ** p < ,01 *** p < ,001
	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	
liian vähäinen määrä	0,20	0,46	0,36	0,57	0,42	0,62	0,32	0,56	* 1-2lk – 3-4lk ** 1-2lk – 5-6lk
liian suuri määrä	0,11	0,34	0,10	0,30	0,18	0,39	0,13	0,34	–
liian vähäinen kuormittavuus	0,15	0,38	0,24	0,46	0,25	0,50	0,22	0,45	–
liian suuri kuormittavuus	0,11	0,34	0,18	0,41	0,26	0,46	0,18	0,41	** 1-2lk – 5-6lk
liika yksipuolisuus	0,11	0,31	0,22	0,43	0,25	0,46	0,19	0,41	* 1-2lk – 5-6lk
liika monipuolisuus	0,01	0,08	0,01	0,12	0,04	0,19	0,02	0,14	–
jatkuvuus (elämäntapa)	0,40	0,58	0,45	0,60	0,52	0,68	0,46	0,62	–

0 = ei huolta; 1 = vähän huolta; 2 = paljon huolta

TAULUKKO 2. Vanhempien huoli alakouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden eri ulottuvuuksista suhteessa lasten arvioituun 60 minuutin fyysisen aktiivisuuden toteutumistiheyteen

Huolenaihe	I ≤ 2 pvä/vko (n = 28)		II 3–4 pvä/vko (n = 83)		III 5–6 pvä/vko (n = 157)		IV joka pvä (n = 163)		Keskiarvoerojen merkitsevyyt * p < ,05 ** p < ,01 *** p < ,001
	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	
liian vähäinen määrä	0,75	0,89	0,60	0,62	0,31	0,54	0,12	0,35	*** I – III *** I – IV *** II – III *** II – IV ** III – IV
liian suuri määrä	0,00	0,00	0,07	0,26	0,14	0,35	0,17	0,39	–
liian vähäinen kuormittavuus	0,39	0,63	0,37	0,56	0,19	0,41	0,13	0,35	* I – IV * II – III *** II – IV
liian suuri kuormittavuus	0,07	0,26	0,11	0,31	0,21	0,42	0,21	0,44	–
liika yksipuolisuus	0,29	0,54	0,31	0,49	0,17	0,39	0,13	0,34	* II – III ** II – IV
liika monipuolisuus	0,04	0,19	0,01	0,11	0,01	0,11	0,02	0,16	–
jatkuvuus (elämäntapa)	0,61	0,74	0,63	0,73	0,49	0,60	0,31	0,54	** II – IV

0 = ei huolta; 1 = vähän huolta; 2 = paljon huolta

seen aktiivisuuteen korkeintaan neljänä päivänä viikossa verrattuna vanhempiin, jotka arvioivat lastensa yltävän siihen viitenä päivänä viikossa tai useammin (F(3) = 21,81; p = 0,000).

Enintään kahdesti viikossa tunnin aktiivisuuteen yltävien lasten vanhemmat eivät kantaneet merkittävästi enempää huolta tulevaisuuden liikunnallisesta elämäntavasta tai liikkumisen yksipuolisuudesta kuin muutkaan vanhemmat. Sen sijaan 3–4 kertaa viikossa tunnin aktiivisuuden saavuttavien lasten vanhemmat olivat huolissaan liikkumisen jatkuvuudesta elämäntapana vahvemmin kuin tunnin joka päivä saavuttavien lasten vanhemmat. Samoin nämä vanhemmat kantoivat enemmän huolta fyysisen aktiivisuuden vähäisestä kuormittavuudesta ja yksipuolisuudesta verrattuna viisi kertaa viikossa tai useammin tunnin aktiivisuuteen yltävien lasten vanhempiin.

Vanhempien ja lasten fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä

Alakoululaisten vanhempien omaa fyysistä aktiivisuutta selvitettiin UKK-instituutin (2009) liikuntapiirakan muodossa lanseeraamien aikuisten terveysliikuntasuosituksen valossa. Kaksi kolmasosaa vanhemmista täytti oman ilmoituksensa mukaan suosituksen kestävyyskunnan osalta, toisin sanoen liikkui reippaalla intensiteetillä vähintään kaksi ja puoli tuntia tai rasittavasti vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikon aikana. Lihaskunnan ja liikehallinnan harjoittamisen suosituksen – vähintään kaksi kertaa viikossa – ilmoitti täyttävänsä ainakin kolmannes vanhemmista (vertailua vaikeutti suosituksen nähdn erilainen mittasuure). Molemmat osuudet olivat selvästi korkeammat kuin suomalaisilla työikäisillä keskimäärin (vrt. Husu ym. 2011, 35).

Vanhempien fyysistä aktiivisuutta tarkasteltiin edelleen hienojakoisemmin luokittelemalla se neljään kategoriaan: ohjattuun, oma-toimiseen, työmatka- sekä muuhun arki- ja hyötyliikuntaan. Puolet vanhemmista ei liikkunut ohjatusti lainkaan ja viidennes alle tunnin viikossa. Työmatkaliikunnan profiili oli samantyyppinen: 62 prosenttia ilmoitti, ettei työmatkaliikuntaa kerry yhtään viikon aikana ja 22 prosenttia ilmoitti sitä kertyvän alle tunti. Omatoimiliikunta sekä muu arki- ja hyötyliikunta olivat huomattavasti suositumpia fyysisen aktiivisuuden muotoja, sillä niitä kumpaakin ilmoitti harjoittavansa vähintään kaksi tuntia viikon aikana noin 75 prosenttia vanhemmista. Kuten edellä todettiin, nämä lukemat eivät ole vanhempien omina arvioina kovinkaan luotettavia ja osin vaikeasti vertailtavissa aiempiin suomalaisen aikuisväestön fyysistä aktiivisuutta kartoittaneisiin tutkimuksiin (esim. Helakorpi ym. 2010; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Niillä on kuitenkin käyttöarvoa tarkasteltaessa mahdollisia yhteyksiä vanhempien ja heidän lastensa fyysisten aktiivisuuksien välillä. Kohtalainen positiivinen yhteys löytyikin summamuuttujana tarkastellun vanhempien kokonaisaktiivisuuden ja lasten aktiivisuuden väliltä ($r = 0,26$; $p < 0,01$) sekä hieman vahvempi yhteys vanhempien muun arki- ja hyötyliikunnan harjoittamisen ja lasten aktiivisuuden väliltä ($r = 0,32$; $p < 0,01$). Mitä aktiivisempi vanhempi siis oli fyysisesti ja erityisesti harjoitti arki- ja hyötyliikuntaa, sitä korkeammat fyysisen aktiivisuuden määrät kertyivät myös hänen lapselleen.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kun reilu neljännes tämän aineiston vanhemmista ei ollut kuullut kouluikäisille suunnatusta fyysisen aktiivisuuden suosituksesta, voidaan sen tunnetuksi tekemisessä nähdä vielä työsarkea. Etenkin, kun viitteitä saatiin siitä, että korkeammin kouluttautuneet vanhemmat – joita tässä aineistossa oli keskimääräistä suomalaisväestöä enemmän – tunnustavat suosituksen paremmin kuin vähiten kouluttautuneet vanhemmat. Esimerkiksi liikuntaseuroilla näyttäisi vielä olevan käyttämätöntä potentiaalia tämänkaltaisen tiedon välittämiseen. Viesti seuraharjoitusten riittämättömyydestä täyttää lasten tarvitsemaa fyysisen aktiivisuuden määrää (ks. Hakkarainen 2008) voisi olla erityisen vaikuttava seurohjaajien itsensä kertomana. Toisaalta: fyysisen aktiivisuuden suosituksesta kuuleminen ei lisännyt tässä vanhempien huolenkantoa minkään lasten fyysisen aktiivisuuden ulottuvuuden suhteen verrattuna vanhempiin, joille suositus oli vieras. Suosituksen taustoittaminen, perusteleva ja konkretisoiminen lienevätkin tiedottamisen yhteydessä tarpeen, jotta kuulemisen sijaan informaatiota sisäistettäisiin.

Alakoululaisten vanhemmat katsoivat – perustuipa tämä katsantokanta suositukseen tai ei – lapsilleen sopivaksi määräksi fyysistä aktiivisuutta yksi–kaksi tuntia päivässä tai enemmän. Kuitenkin vain 38 prosenttia vanhemmista arvioi edes yhden tunnin aktiivisuutta todella toteutuvan lapsellaan joka päivä. Riittäväksi katsotun fyysisen aktiivisuuden määrä täyttyi yhä huonommin lapsen iän myötä. Ilmeinen ristiriita sopivaksi katsotun ja arjessa toteutuvan fyysisen aktiivisuuden määrien välillä ei kuitenkaan liiemmin huolettanut vanhempia. Huoli liian vähäistä määrää koskien jäi lukemaan 0,42 asteikolla 0 (ei huolta) – 2 (paljon huolta) 5.–6.-luokkalaistenkin vanhemmilla, jotka kuitenkin olivat alakouluoppilaiden vanhemmista asiasta eniten huolissaan. Asian, joka osaltaan määrittää yksilön toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia koko elämänkaaren ajalla, voitaisiin kai suoda huolettavan enemmänkin.

Vähäistä määrää hieman suurempana huolenaiheena vanhemmille näyttäytyi fyysisen aktiivisuuden jatkuminen osana lasten elämäntapaa. Sen edistämiseen vanhemmilla itsellään on monia keinoja. Ennustaahan liikunta lapsuudessa liikuntaa aikuisuudessa (esim. Telama ym. 2005) ja erityisesti alakouluikäisten ja sitä nuorempien

lasten vanhempien välitön sekä välillinen vaikutus lasten liikuntasosialisatioon on voimakas (esim. Edwardson & Gorely 2010). Tämän tutkimuksen tulosten perusteella vanhempien oma liikunnallinen roolimalli erityisesti arki- ja hyötyliikunnan saralla lisää lastenkin fyysistä aktiivisuutta. Arki- ja hyötyliikunta lienee fyysisen aktiivisuuden muodoista se, jota on luontevinta toteuttaa aikuiset ja lapset yhdessä. Yhdessä oman vanhemman kanssa liikkumisesta saa Palomäen ym. (2015, 67–68) mukaan kuitenkin nauttia esimerkiksi viidesluokkalaista vain kolmannes. Toki arki- ja hyötyliikunnan toteuttaminen kattaa asenteita ja valintoja, jotka muillakin tavoin voivat lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta.

Tässä aineistossa erityisen potentiaalisina fyysisen aktiivisuuden lisääjinä näyttäytyivät perheet, joiden lasten arjessa liikkuminen on kyllä mukana, mutta ei vielä aivan riittävästi. Arvioidusti 3–4 kertaa viikossa tunnin aktiivisuuteen ylittäneiden lasten vanhemmat olivat nimittäin määrän lisäksi huolissaan myös lastensa fyysisen aktiivisuuden jatkuvuudesta, liian vähäisestä kuormittavuudesta sekä yksipuolisuudesta enemmän kuin tunnin viidesti viikossa tai useammin liikkuneiden lasten vanhemmat. Haasteena kuitenkin on saada kannettu huoli näkymään myös arkitoiminnoissa.

Liikkumisella ei puolestaan tuntunut olevan suurtakaan jalansijaa enintään kahdesti viikossa tunnin aktiivisuuteen ylittäneiden lasten perheissä, sillä nämä vanhemmat eivät kantaneet muita vanhempia enempiä huolta lastensa liikkumisen (liikkumattomuuden) jatkumisesta tai yksipuolisuudesta. Liikunnallisen elämäntavan malli perusteluineen saattaa olla niin vieras, ettei sen puuttumisesta edes osata olla huolissaan. On myös havaittu, että vanhemmat helposti sopeuttavat lapsen liikkumiseen kytkeytyvän käyttäytymisensä lapsen toiminnan mukaisesti. Mikäli lapsi näyttäytyy vanhemmille esimerkiksi vastentahtoisena tai arkana liikkujana, häntä ei pyritäkään sosiaalistamaan liikunnan pariin yhtä tarmokkaasti kuin innokasta ja rohkeaa liikkujaa. (Fredricks & Eccles 2004.) Kuitenkin vastentahtoinen tai arka lapsi saattaisi nimenomaan tarvita vanhempien vahvaa tukea kasvussaan liikunnalliseen elämäntapaan. Vaikka tässä aineistossa tällaisia vanhempia oli vain noin kuusi prosenttia vastaajista, jatkossa olisi perusteltua selvittää, mikä saisi heidät havahtumaan fyysisen aktiivisuuden tärkeyteen koko perheen ja lasten arjessa.

Lasten päivittäisen ruutuajan sekä yhtäjaksoisen istumisen suhteen alakoululaisten vanhemmat olivat keskimäärin kriittisempiä kuin fyysisen aktiivisuuden perussuositus, sillä 66 prosenttia vanhemmista piti yhtä tuntia maksimimääränä ruutuajaa ja vastaavasti 82 prosenttia maksimimääränä yhtäjaksoista istumista. Vain kolmannes vanhemmista sallisi ruutuajan ja 15 prosenttia yhtäjaksoisen istumisen kestoksi suosituksen mukaiset kaksi tuntia päivässä. Huolestuttavasti 92 prosenttia vanhemmista myös raportoi lapsensa päivittäisen ruutuajan jäävän enintään kahteen tuntiin, vaikka aiempien tutkimusten (esim. Currie ym. 2012; Tammelin ym. 2013) perusteella suosituksen tiedetään ylittyvän suomalaislapsillakin reippaasti. Edelleen vain noin kolmannes vanhemmista myönsi kahden tunnin yhtäjaksoisen istumisen ylittyvän lapsellaan ainakin kerran päivässä. Ehkäpä mitatut tarkat minuuttilukemat lasten passiivisten ajanviettotapojen osalta voisivat herätellä vanhempia kiinnittämään asiaan enemmän huomiota (ks. Corder ym. 2012). Huomio olisi tärkeää, sillä vanhempien roolia lasten ruutuajan rajoittajana pidetään merkittävänä ja ruutuajan tiedetään lisääntyvän viikonloppuisin. Lisäksi tässäkin aineistossa näkyivät vanhempien ruutuajaa-asenteiden sallivuus poika-sukupuolta ja lasten vanhempaa ikää kohtaan olisi saatava vahvemmin keskusteluun. (Ks. Kokko ym. 2015, 17–19; Suoninen 2013; Tammelin ym. 2013.) Pitkäaikaisen istumisen monet haitat olisivat vähennettävissä kotonakin erittäin yksinkertaisin keinoin, kuten esimerkiksi läksyjen tekemistä, television katselemista tai pelaamista tauottamalla.

LÄHTEET

- Aittasalo, M., Tammelin, T. & Fogelholm, M.** 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – menetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede* 47 (1), 11–19.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O. & Cury, F.** 2005. Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise* 6 (4), 381–397.
- Brunton, G., Harden, A., Rees, R., Kavanagh, J., Oliver, S. & Oakley, A.** 2003. Children and physical activity: A systematic review of barriers and facilitators. University of London. EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education.
- Corder, K., Crespo, N. C., van Sluijs, E. M. F., Lopez, N. V. & Elder, J. P.** 2012. Parent awareness of young children's physical activity. *Preventive Medicine* 55 (3), 201–205.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F. & Barnekow, V. (ed.).** 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Health policy for children and adolescents, no: 6.
- Davison, K. K., Mäse, L. C., Timperio, A., Frenn, M. D., Saunders, J., Mendoza, J. A., Gobbi, E., Hanson, P. & Trost, S. G.** 2013. Physical activity parenting measurement and research: challenges, explanations and solutions. *Childhood Obesity* 9 (S1), 103–109.
- Dempsey, J. M., Kimiecik, J. C. & Hom, T. S.** 1993. Parental influence on children's moderate to vigorous physical activity participation: An expectancy-value approach. *Pediatric Exercise Science* 5 (2), 151–167.
- DNA Oy.** 2014. Esikoulu- ja ala-asteikäisten puhelimen hankinta ja käyttö – tulokset. www.dna.fi/documents/15219/157828/Koululaistutkimus+2014/efe73d70-95f0-4cb3-93e1-6de0f2ea9782 (Luettu 27.10.2014.)
- Dowda, M., Pfeiffer, K. A., Brown, W. H., Mitchell, J. A., Byun, W. & Pate, R. R.** 2011. Parental and environmental correlates of physical activity of children attending preschool. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 165 (10), 939–944.
- Edwardson, C. & Gorely, T.** 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (6), 522–535.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M.** 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1:2007. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, UKK-instituutti.
- Fredricks, J. A. & Eccles, J. S.** 2004. Parental influences on youth involvement in sports. Teoksessa: M. R. Weiss (ed.) *Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 145–164.
- Fuemmeler, B. F., Anderson, C. B. & Mäse, L. C.** 2011. Parent-child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8, 17.
- Hakkarainen, H.** (toim.) 2008. Selvitysraportti: Urheiluvien lasten ja nuorten fyysinen-motorinen harjoittelu. Helsinki: Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat ry.
- Helajärvi, H., Pahkala, K., Raitakari, O., Tammelin, T., Viikari, J. & Heinonen, O.** 2013. Istu ja pala! – Onko istuminen uusi terveysuhka. *Duodecim* 129 (1), 51–56.
- Helakorpi, S., Laitalainen, E. & Uutela, A.** 2010. Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys, kevät 2009. Raportti 7/2010. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T.** 2011. Suomalaisen fyysisen aktiivisuuden ja kunto 2010. Terveystietoisuuden edistävien liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Jansson, P.** 2013. Föräldrars betydelse för barns fysiska aktiviteter. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos.
- Kalenius, A.** 2014. Suomalaisen koulutusrakenteen kehitys 1970–2030. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:1.
- Kangas, S., Lundvall, A. & Sintonen, S.** 2008. Lasten ja nuorten mediaaailma pähkinänkuoressa. Liikenne- ja viestintäministeriö. Lasten ja nuorten mediafoorumi. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/30ce1e7ae596b597bf7a3c9bbe1150e8/1414415603/application/pdf/6084451/P%3C%A4hkin%3C%A4nkuori%20lopullinen%20PDF.pdf> (Luettu 27.10.2014)
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.** Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Helsinki: Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L.** 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa: S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 14–20.
- Koski, P.** 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuva sosiaalisen maailman. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J. & Tammelin, T.** 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus LIKES.
- Lehmuskallio, M.** 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Myllyniemi, S.** 2008. Tilasto-osio – Liikunta, fyysinen kunto ja ylipaino. Teoksessa: M. Autio, K. Eräranta & S. Myllyniemi (toim.) *Polarisoitua nuoruus. Nuorten elinolot -vuosikirja 2008*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84. Nuorisosaian neuvottelukunta, julkaisuja 38. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes), 51–56.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S.** 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa: S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 66–71.
- Pate, R. R., Mitchell, J. A., Byun, W. & Dowda, M.** 2011. Sedentary behaviour in youth. *British Journal of Sports Medicine* 45 (11), 906–913.
- Singh, G. K., Kogan, M. D., Siahpush, M. & van Dyck, P. C.** 2008. Independent and joint effects of socioeconomic, behavioral and neighborhood characteristics on physical inactivity and activity levels among US children and adolescents. *Journal of Community Health* 33 (4), 206–216.
- STM** 2013. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen väliarviointi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:4. Helsinki. <http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/julkaisu/1852829> (Luettu 11.10.2014.)
- Strandberg, T. & Pitkälä, K.** 2011. Kävely jumpaa myös aivoja. *Duodecim* 127 (20), 2110–2112.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F.** 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146 (6), 732–737.
- Suoninen, A.** 2013. Lasten mediabarometri 2012. 10–12-vuotiaiden tyttöjen ja poikien mediankäyttö. Verkkajulkaisuja 62. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/lastenmediabarometri2012.pdf (Luettu 28.8.2014.)
- Syvöja, H.** 2014. Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. LIKES – Research reports on sport and health 292. Jyväskylä: LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.).** 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö, Nuori Suomi ry.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.).** 2013. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus LIKES.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O.** 2005. Physical activity from childhood to adulthood. A 21-year tracking study. *Ameri-*

can Journal of Preventive Medicine 28 (3), 267–273.

Thorp, A. A., Owen, N., Neuhaus, M. & Dunstan, D. W. 2011. Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults. A systematic review of longitudinal studies, 1996–2011. *American Journal of Preventive Medicine* 41(2), 207–215.

Trost, S. G. & Loprinzi, P. D. 2011. Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: a brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine* 5 (2), 171–181.

UKK-instituutti 2009. Liikuntapiirakka. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> (Luettu 27.8.2014.)

UKK-instituutti 2012. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille (Luettu 29.8.2014)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry.

Verloigne, M., van Lippewelde, W., Maes, L., Yildirim, M., Chinapaw, M., Manios, Y., Androustos, O., Kovács, É., Bringolf-Isler, B., Brug, J. & De

Bourdeaudhuij, I. 2013. Self-reported TV and computer time do not represent accelerometer-derived total sedentary time in 10 to 12-year-olds. *European Journal of Public Health* 23 (1), 30–32.

Väistö, J., Eloranta, A.-M., Viitasalo, A., Tompuri, T., Lintu, N., Karjalainen, P., Lampinen, E.-K., Ågren, J., Laaksonen, D. E., Lakka, H.-M., Lindi, V. & Lakka, T. A. 2014. Physical activity and sedentary behaviour in relation to cardiometabolic risk in children: cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11 (55). www.ijbnpa.org/content/11/1/55 (Luettu 28.8.2014.)

Welk, G. J., Wood, K. & Morss, G. 2003. Parental influences on physical activity in children: an exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science* (15), 19–33.

WHO 2010. Global recommendations on physical activity for health. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1 (Luettu 2.9.2014.)

Yang, X., Telama, R. & Laakso, L. 1996. Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths – a 12-year follow-up study. *International Review for the Sociology of Sport* 31 (3), 273–291.