

”Tyttöissähän on tulevaisuus, kyllä heidän pitää päästä harrastamaan liikuntaa”

Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastaminen ja sen merkitys
koulunkäynnin, kasvun ja kehityksen näkökulmasta

Kasvatustieteiden
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Hanni Hakanen

Ohjaaja:
Apulaisprofessori Minna Kyttälä

3.5.2023
Turku

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Erityispedagogiikka

Tekijä: Hanni Hakanen

Otsikko: ”Tyttöissähän on tulevaisuus, kyllä heidän pitää päästä harrastamaan liikuntaa”

Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastaminen ja sen merkitys koulunkäynnin, kasvun ja kehityksen näkökulmasta

Ohjaaja: Apulaisprofessori Minna Kyttälä

Sivumäärä: 66 sivua, 5 liitesivua

Päivämäärä: 3.5.2023

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella ilmiönä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikkumista: millaista liikkuminen ja liikunnan harrastaminen on, miten siihen suhtaudutaan sekä millaisia mahdollisia haasteita ja rajoitteita liikunnan harrastamiseen liittyy. Tavoitteena oli myös selvittää, millainen merkitys tutkittavien kokemuksen mukaan liikunnan harrastamisella on eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen koulunkäynnin sekä kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Tutkimus on tehty laadullisin menetelmin. Tavoitteena oli syventää ymmärrystä ilmiöstä ja tarkastella eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen parissa työskentelevien ammattilaisten, eri kieli- ja kulttuuritaustaisten vanhempien sekä tyttöjen itsensä näkemyksiä ja kokemuksia tutkittavasta aiheesta.

Tutkimuksen aineisto koostuu neljän eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen parissa toimivan ammattilaisen haastattelusta, viiden eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen vanhemman haastattelusta ja seitsemän eri kieli- ja kulttuuritaustaisen tytön haastattelusta. Aineisto kerättiin maaliskuussa 2023 puolistrukturoitujen teemahaastattelujen avulla. Tutkimuksen aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Analyysin apuna käytettiin teemoittelua.

Haastatteluaineiston analysoinnin ja tulkinnan perusteella eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastaminen näyttää vähäisenä. Tutkimuksen aineiston tulkinnan myötä voidaan kuitenkin todeta, että liikunnan harrastamiseen suhtaudutaan positiivisesti ja toteutuessaan se nähdään erittäin merkityksellisenä asiana tyttöjen tulevaisuuden kannalta. Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisen vähäisyys aiheuttaaakin haastateltavissa ennen kaikkea huolta.

Haastatellut ammattilaiset ja vanhemmat tunnistivat ja kuvailivat useita eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen harrastamista hankaloittavia ja rajoittavia tekijöitä, joita olivat esimerkiksi vanhempien tietämättömyys sekä syvälle juurtuneet kulttuuriset tavat ja ajatusmallit. Esille nousivat myös harrastuksiin kulkemiseen liittyvät haasteet, harrastusten korkea hinta sekä tyttöjen pukeutumiseen liittyvät rajoitteet. Toisaalta haastateltavilla oli selkeitä näkemyksiä myös siitä, miten tilannetta voitaisiin parantaa ja saada enemmän eri kieli- ja kulttuuritaustaisia tyttöjä harrastamaan liikuntaa. Esille nousi esimerkiksi vanhempien tietoisuuden lisääminen liikunnan harrastamisen hyödyistä ja harrastusmahdollisuuksista. Lisäksi haastateltavat mainitsivat tyttöjen oman motivaation merkityksen sekä heitä innostavien liikuntamuotojen ja lajien löytämisen harrastukseksi liikunnan harrastamista edistävinä tekijöinä.

Avainsanat: liikunta, harrastus, eri kieli- ja kulttuuritaustaiset tytöt, koulunkäynti, kasvu, kehitys

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Fyysinen aktiivisuus lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen edellytyksenä	7
2.1	Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutukset	7
2.2	Fyysisen aktiivisuuden vaikutus motoristen taitojen kehittymiseen	10
2.3	Fyysisen aktiivisuuden vaikutus koulunkäyntiin ja oppimiseen	12
3	Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen fyysinen aktiivisuus	15
4	Organisoidun liikunnan harrastamisen polarisoituminen	18
5	Tutkimuksen toteutus	21
5.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	21
5.2	Tutkimusmenetelmä	22
5.3	Tutkimusaineisto	24
5.3.1	Tutkimusjoukon kuvaus	24
5.3.2	Aineistonkeruu	27
6	Tutkimusaineiston analyysi	29
7	Tulokset	34
7.1	Haastateltavien kokemuksia tyttöjen liikunnan harrastamisesta	34
7.1.1	Tyttöjen liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät	36
7.1.2	Tyttöjen liikunnan harrastamista edistävät tekijät	41
7.2	Liikunnan seuraukset koulunkäyntiin, kasvuun ja kehitykseen	46
7.2.1	Kognitiiviset toiminnot	47
7.2.2	Psyykkiset ja sosioemotionaaliset tekijät	48
7.2.3	Terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	49
8	Lopuksi	51
8.1	Johtopäätökset ja pohdinta	51
8.2	Jatkotutkimusehdotuksia	54
8.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	55
	Lähteet	60
	Liitteet	67

Liite 1. Tutkimuslupalomake tyttöjen vanhemmille	67
Liite 2. Tutkimuslupalomake tytöille	68
Liite 3. Haastattelurunko	69

Taulukot

TAULUKKO 1. HAASTATELTUJEN AMMATTILAISTEN TAUSTATIEDOT	26
TAULUKKO 2. HAASTATELTUJEN VANHEMPIEN TAUSTATIEDOT	26
TAULUKKO 3. HAASTATELTUJEN TYTTÖJEN TAUSTATIEDOT	27
TAULUKKO 4. TEEMOITTELUN MYÖTÄ MUODOSTUNEET TEEMAT	31
TAULUKKO 5. TEEMOITTELUN MYÖTÄ MUODOSTUNEET TEEMAT	32

1 Johdanto

Fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnan harrastamisella on suuri merkitys lapsen ja nuoren tasapainoisen kasvun ja kehityksen kannalta. Tutkimusten mukaan liikunnalla on useita positiivisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, minkä lisäksi liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti oppimista mahdollistaviin tekijöihin ja koulunkäyntiin. (Bangsbo ym., 2016; Haapala, Kantomaa, Kujala, Jaakkola & Tammelin, 2017.) Lasten fyysinen aktiivisuus on aiheuttanut viime vuosina huolta tutkijoissa. Vain osa lapsista täyttää liikuntasuosituksen ja samalla, kun fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, paikallaanolo ja ruutujen ääressä vietetty aika on lisääntynyt. (Kokko & Martin, 2019, 3.) Tarkastellessa sukupuolten välisiä eroja fyysisessä aktiivisuudessa ja liikunnan harrastamisessa, on todettu, että pojat liikkuvat keskimäärin tyttöjä enemmän (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari, 2019, 32, 38–39). Eri väestöryhmien suhteen esille nousee eri kieli- ja kulttuuritaustaiset tytöt, jotka harrastavat liikuntaa erityisesti valtaväestöön kuuluvia ikätovereitaan selvästi vähemmän. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tarkastelu eri sukupuolet erotellen ei ole välttämättä joka tilanteessa perusteltua, mutta koska eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen voidaan nähdä kuuluvan niin sanotusti liikunnan harrastamisen riskiryhmään, tilanteen kehittymiseksi on perusteltua kiinnittää katse juuri heihin. (Malin, Kinnunen & Rimpelä, 2015.)

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan ilmiönä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista. Tutkimuksessa selvitetään millaista eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikkuminen ja liikunnan harrastaminen on, miten siihen suhtaudutaan sekä millaisia mahdollisia haasteita ja rajoitteita liikunnan harrastamiseen liittyy. Tavoitteena on myös selvittää tutkittavien kokemuksen perusteella liikunnan harrastamisen merkitystä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen koulunkäynnin sekä kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Ikäryhmän suhteen tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena ovat varhaiskasvatus- ja alakouluikäiset tytöt. Tutkimus toteutetaan laadullisin menetelmin haastattelemalla neljää eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen parissa työskentelevää ammattilaista, viittä erilaisista kielellisistä ja kulttuurisista taustoista tulevaa varhaiskasvatus- ja alakouluikäisten tyttöjen vanhempaa sekä seitsemää alakouluikäistä eri kieli- ja kulttuuritaustaista tyttöä. Haastattelemalla sekä ammattilaisia, vanhempia että tyttöjä ilmiöstä pyritään saamaan syvälinen ja mahdollisimman monipuolinen kuva.

Tutkimuksessa tarkasteltavaa ryhmää päädyttiin kuvaamaan käsitteellä eri kieli- ja kulttuuritaustaiset tytöt. Eri kieli- ja kulttuuritaustaisella viitataan henkilöön, jonka kotitausta

on jokin muu kuin täysin kantasuomalainen. Kuten muun muassa Arvola (2021) sekä Karlsson, Lastikka ja Vartiainen (2018) toteavat, eri kieli- ja kulttuuritaustaiset lapset ja heidän perheensä ovat erittäin heterogeeninen ryhmä. Tässä tutkimuksessa huomion kohteena olevien tyttöjen kotitaustaa ei määritellä tarkemmin, mutta on todettava, että eri kieli- ja kulttuuritaustaisella voidaan viitata sekä Suomessa että muualla kuin Suomessa syntyneisiin tyttöihin. Eri kieli- ja kulttuuritaustainen valikoitui käsitteeksi tutkimukseen, koska se on käsitteenä melko neutraali ja sisältää ajatuksen siitä, että tytöt kasvavat kielellisesti ja kulttuurisesti moninaisessa ympäristössä.

Koska fyysisen aktiivisuuden ja erityisesti ohjatun liikunnan harrastamisen positiiviset vaikutukset ovat moniulotteisia, eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen muita vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen tulee suhtautua ilmiönä vakavasti. Määrällisin menetelmin tehtyjen tutkimusten rinnalle tarvitaan myös laadullista tutkimusta. Tässä tutkimuksessa aihetta lähestytäänkin haastateltavien kokemusten näkökulmasta, pyrkien ennen kaikkea syventämään ymmärrystä ilmiöstä. Yhtenä tutkimuksen tekemistä siivittävänä ajatuksena on, että lapsille suunnattujen mielekkäiden harrastusten merkityksestä kasvuun, kehitykseen ja myös koulunkäyntiin tulisi käydä vielä aiempaa enemmän julkista keskustelua. Lasten tulevaisuuden kannalta olisi merkityksellistä, että yhä useammat lapset saisivat mahdollisuuden harrastaa heitä kiinnostavia liikuntamuotoja organisoidusti vapaa-ajalla.

Liikkumista kuvaavien käsitteiden merkitykset ovat häilyviä erityisesti arkikielessä ja julkisessa keskustelussa, jota liikunnan harrastamisesta käydään. Tässä tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista käytetään keskenään synonyymeinä sekä yläkäsitteinä, joiden alle kuuluvat sekä hyötyliikunta, koulussa tapahtuva liikunta että vapaa-ajalla tapahtuva liikunnan harrastaminen. Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen voi olla niin omaehtoista liikuntaa kuin organisoitua liikunnan harrastamista. Tässä tutkimuksessa erityisen tarkastelun kohteena on eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen vapaa-ajan liikunnan harrastaminen. Lasten vapaa-ajan liikunnan harrastamisen muotoja ovat omaehtoinen liikunnan harrastaminen, urheiluseurojen sekä järjestöjen tarjoama ohjattu liikunta ja liikuntayritysten tarjoama toiminta. Tässä tutkimuksessa käsitteistä erotetaan selkeästi omaksi ulottuvuudekseen kilpaurheilu, joka nähdään tavoitteellisena, usein koulutettujen valmentajien johdolla tapahtuvana kilpailullisuuden liitettävänä toimintana. (Suomi, Mehtälä & Kokko, 2016, 24–26.)

2 Fyysinen aktiivisuus lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen edellytyksenä

2.1 Fyysisen aktiivisuuden terveystaikutukset

Hyvä fyysinen toimintakyky on perusta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Kansanterveydellisestä näkökulmasta tarkasteltuna on erittäin merkityksellistä, että eri ikäiset ihmiset, niin lapset, nuoret, aikuiset kuin vanhuksot ovat fyysisesti aktiivisia. (Bangsbo ym., 2016; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, 18–19.) Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan tahdonalaisesti ja tarkoituksenmukaisesti tapahtuvaa energiaa kuluttavaa liikettä, joka vaatii lihastyötä (Caspersen, Powel & Christenson, 1985). Liikunnan terveystaikutukset ovat moniulotteisia. Koko väestön tasolla liikunnan tiedetään esimerkiksi ehkäisevän useita populaatiossa laajasti ilmeneviä sairauksia, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia, tyyppin 2 diabetesta, metabolista oireyhtymää ja erilaisia syöpiä. Liikunta vahvistaa myös tuki- ja liikuntaelimiä. (Bangsbo ym., 2016.) Edellä mainittujen terveyshyötyjen lisäksi on todettu, että liikunnan avulla on mahdollista ehkäistä psyykkisiä oireita ja sairauksia, kuten ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta (Carter, Morres, Meade & Callaghan, 2016).

Viimeisten vuosikymmenten aikana lasten ja nuorten elintapojen kehityskulku on aiheuttanut huolta tutkijoissa. Sen lisäksi, että fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalisti etenevälle fyysiselle kasvulle ja kehitykselle, sillä on merkittävä vaikutus myös päivittäiseen hyvinvointiin ja yleiseen terveydentilaan. Tutkimusten myötä on todettu, että lasten päivittäisen liikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt ja samaan aikaan erilaisten ruutujen ääressä vietetty aika on lisääntynyt. Globaalisti tarkasteltuna myös aiempaa useampi lapsi on nykyisin ylipainoinen, mikä selittyy osittain elintapojen muutoksella. (Haapala ym., 2017; Jaakkola ym., 2017, 18–19; Kokko & Martin, 2019, 3.) Eryistä huolta ovat aiheuttaneet myös viimeaikaiset tutkimustulokset, joiden perusteella tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat lisääntyneet jopa alle kouluikäisillä lapsilla. Tämän uskotaan olevan myös seurausta vähentyneestä fyysisen aktiivisuuden määrästä ja lisääntyneestä paikallaanolosta ja istumisesta. (Sääkslahti, 2018, 67–68.)

Liikunnan harrastaminen on muuttunut yhteiskunnassamme. Organisoitujen liikuntaharrastusten parissa liikutaan aiempaa enemmän, mutta arkiliikunnan määrä jää vähäiseksi. Haasteena on esimerkiksi, että vanhemmat kuljettavat lapsia autolla sekä kouluun että harrastuksiin, jolloin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden riittävän määrän toteutuminen jää

pitkälti mahdollisen liikuntaharrastuksen organisoitujen harjoitusten varaan. (Jaakkola ym., 2017, 18–19; Kokko & Mehtälä, 2016, 4–5.) Sekä suomalaisten että kansainväliseen tutkimustulosten perusteella onkin todettu, että vain pieni osa lapsista liikkuu terveyden ylläpitämisen kannalta riittävästi (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2020; Haapala, 2014; Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä, 2019, 18). Kuten muidenkin ikäryhmien kohdalla, myös lapsilla fyysinen aktiivisuus on merkittävä tekijä paitsi tuki- ja liikuntaelinvaivojen sekä ylipainon ennaltaehkäisemisessä, myös sydän- ja verisuonitautien sekä aineenvaihduntasairauksien riskitekijöiden vähentämisessä. (Haapala ym., 2017; Jaakkola ym., 2017, 18–19; Sääkslahti, 2018, 67–68.)

Lasten fyysistä aktiivisuutta tarkastellessa on tutkittu myös sukupuoli-eroja. Vuonna 2018 teetetyn suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä kartoittavan LIITU-tutkimuksen perusteella pojat viettävät päivän aikana paikallaan istuen tai maaten tyttöjä enemmän aikaa. Kuitenkin pojat liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti tyttöjä yleisemmin. Tutkimuksen mukaan 42 prosenttia pojista liikkuu suositusten mukaan, kun taas tytöillä vastaava osuus on noin 30 prosenttia. Lisäksi kaikissa ikäryhmissä pojat saavuttavat kuormittavan fyysisen aktiivisuuden tason tyttöjä useammin. (Husu ym., 2019, 32, 38–39; Kokko ym., 2019, 18.) Useiden havainnointimenetelmällä tehtyjen tutkimusten perusteella pojat ovat tyttöjä fyysisesti aktiivisempia jo alle kouluikäisinä (Pate ym., 2008; Bingham ym., 2016). On myös todettu, että poikien liikkuminen on jo kolmevuotiaana tyttöjä kuormittavampaa. Samalla kun lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kasvaa kolmen ja kuuden ikävuoden välillä, myös erot sukupuolten välillä kasvavat. (Sääkslahti ym., 2013.)

Pienten lasten kohdalla sukupuolten välisiä eroja fyysisessä aktiivisuudessa on selitetty esimerkiksi sosiaalisilla ja kulttuurisilla syillä. Havainnointitutkimusten perusteella pojilla on taipumus leikkiä isommissa ryhmissä kuin tytöt, ja he ovat kiinnostuneita ottamaan tyttöjä enemmän riskejä leikeissään ja liikkumisessaan. Poikien pelit ja leikit ovat usein myös rajumpia kuin tytöillä. (Soini ym., 2014.) Lasten kohdalla myös aikuisten toiminnalla on vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Aikuisten kannustus ja kehotukset vaikuttavat positiivisesti lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Poikien on todettu saavan tämän suhteen usein enemmän huomiota, sillä poikien on perinteisesti odotettu olevan fyysisesti tyttöjä aktiivisempia. Vaikka esimerkiksi laajemmassa yhteiskunnallisessa keskustelussa on oleellista huomioida ennen kaikkea yksilöiden väliset erot, jotka ovat merkittäviä eniten ja vähiten liikkuvien välillä, myös fyysisen aktiivisuuden sukupuoli-erojen tarkasteleminen voi antaa

merkityksellistä tietoa erityisesti lasten fyysisen aktiivisuuden tutkimiseen. (Jämsén ym., 2013.)

Suomalaisten liikkumissuosituksien mukaan kouluikäisten 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti, yksilölle ja ikätasolle sopivalla tavalla viikon jokaisena päivänä. Reipasta ja rasittavaa liikuntaa olisi hyvä harrastaa vähintään tunnin päivässä. Lisäksi erityisesti kestävyyttä kehittävää, reilusti sykettä nostavaa liikkumista sekä luustoa ja lihaksia vahvistavaa liikkumista tulisi olla kolmena päivänä viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Alle kouluikäisten liikkumisen tulee olla kuormittavuudeltaan ja sisällöltään monipuolista: kokonaismäärästä kaksi tuntia tulisi olla kevyttä liikuntaa ja ulkoilua ja tunti reipasta sekä erittäin vauhdikasta, sykettä nostavaa liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016.) Molemmat suositukset on päivitetty viime vuosina tuoreeseen tieteelliseen tutkimusnäyttöön perustuen, kouluikäisten liikkumissuositus vuonna 2021 ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset vuonna 2016. Suositusten laadinnassa pohjana on käytetty Maailman terveysjärjestö WHO:n (World Health Organization) vuonna 2020 päivittämiä kansainvälisiä lasten ja nuorten liikkumisen suosituksia.

Liikkumissuosituksissa on kyse lasten terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta tarpeellisen liikunnan määrän minimisuosituksista. Jotta terveyden kannalta saavutetaan optimaaliset hyödyt, lasten olisi hyvä liikkua suosituksia enemmän. (Tammelin, 2017, 56–57.) Kouluikäisten liikkumissuosituksen lähtökohtana on, että lapsi liikkuisi aina kun mahdollista. Liikuntaharrastusten lisäksi myös arjen liikkumiseen tulisi kiinnittää huomiota. Suositusten mukainen liikunnan kokonaismäärä voi muodostua useista lyhyistäkin liikuntahetkestä ja vähäisempikin liikkuminen on hyödyllistä. Kun lapsi löytää ilon liikkumiseen, jatkuvaa liikkumista on helpompi ylläpitää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021.) Monipuolisen liikkumisen lisäksi suosituksissa korostetaan pitkäkestoisen paikallaanolon tauottamista esimerkiksi rajoittamalla ruutuaikaa sekä taukojumpan avulla. Liikkumissuosituksissa tuodaan esille myös palautumisen ja levon merkitys hyvinvoinnille. Riittävä unen määrä auttaa pysymään virkeänä ja antaa aivoille aikaa prosessoida ajatuksia ja opittuja asioita. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, 2021.)

Terveellisten ja liikkumisen suhteen myönteisten elintapojen omaksuminen on tärkeää jo lapsuusvaiheessa, sillä tutkimusten perusteella lapsuusaikana opitut haitalliset elintavat

ilmenevät aikuisiässä heikompana terveytenä ja hyvinvointina. Tämän myötä on todettu, että lapsuudessa luodaan perusta aikuisiän kokonaisvaltaiselle terveydelle, johon osaltaan myötävaikuttaa muun muassa terveellisten elintapojen avulla tapahtuva lihavuuden ehkäiseminen. (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 12; Syväoja ym. 2012, 25–26, 30.) Lapsuudessa omaksuttujen hyvien elintapojen lisäksi aikaisessa vaiheessa opitut liikunnalliset taidot rakentavat tärkeää pohjaa myöhemmälle liikunnan harrastamiselle. Lapsuusiän liikunnan harrastamisen onkin todettu ennustavan liikunta-aktiivisuutta myös aikuisiässä. On selvää, että lasten liikunnan lisäämisellä ja kehittämällä on useita kauaskantoisia positiivisia vaikutuksia, minkä vuoksi myös yhteiskunnan on järkevää panostaa siihen. Lasten kanssa paljon arjessa tekemisissä olevilla kasvatus- ja opetusalan ammattilaisilla sekä liikuntaharrastusten ohjaajilla ja valmentajilla on oma merkityksellinen roolinsa lasten terveellisten, liikunnallisten elintapojen oppimisessa. Suurin vastuu on kuitenkin huoltajilla, jotka ohjaavat lapsia hyvien elämäntapojen omaksumiseen omalla esimerkillään ja valinnoillaan. (Syväoja ym., 2012, 25–26, 30.)

2.2 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus motoristen taitojen kehittymiseen

Motoriset taidot luovat yhdessä kuntotekijöiden, eli kestävyuden, voiman, nopeuden ja liikkuvuuden kanssa perustan fyysiselle toimintakyvylle ja liikunnan harrastamiselle. Motoriset taidot perustuvat lihasten ja hermoston yhteistoimintaan. Motoriset taidot ovatkin olennaisessa asemassa hyvää fyysistä toimintakykyä rakentaessa, sillä lapsi ei pysty hyödyntämään fyysisiä ominaisuuksiaan, jos motoriset taidot ovat heikolla tasolla. (Kalaja, 2017, 172–173.) Motoristen perustaitojen kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Motoriset perustaidot ovat tahdonalaisia taitoja ja liikkeitä sekä niiden yhdistelmiä, joita tarvitsemme selviytyäksemme arjen motorisista haasteista. Arkisten asioiden, koulunkäynnin sekä liikunnan harrastamisen sujumisen vuoksi olisikin tärkeää, että lapsi oppisi motoriset perustaidot ennen koulun aloittamista. (Gallahue, Ozmun, Goodway & Goodway, 2012; Rintala, Sääkslahti & Iivonen, 2016.)

Ihmisen motorinen kehitys on prosessi, jonka alussa lapsi oppii tahdonalaisen liikkumisen. Ajan myötä nämä motoriset taidot kehittyvät laadullisesti. Motorisen kehityksen luonteeseen kuuluu, että kehitys ei etene täysin suoraviivaisesti vaan kehitys saattaa vaikuttaa tiettyinä ajanjaksoina jopa taantuvan. Kehityksen pysähtymisen tai taantumisen jaksot liittyvät siihen, että motoriikka on yhteydessä muihin alueisiin, joiden kehittyminen luo edellytyksiä uusille

motorisille taidoille. Lapsen geeniperimä ohjaa osittain motorista kehitystä, mutta ympäristön tarjoamalla liikkumiseen ja sen harjoitteluun liittyvillä mahdollisuuksilla on myös merkittävä vaikutus lapsen saavuttamaan taitotasoon erilaisissa motorisissa taidoissa. Ei ole siis merkityksetöntä motoriikan kehittymisen kannalta, millaisessa fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä lapsi opettelee liikkumaan ja harjoittelee motorisia perustaitoja. Motoristen perustaitojen oppimisen myötä kehitys etenee yhä haastavampiin, hyvää motoriikkaa edellyttäviin taitoihin. (Sääkslahti, 2018, 29.)

Motoriset taidot luokitellaan perinteisesti kolmeen ryhmään riippuen käyttötarkoituksestaan. David Gallahuen (2012) jaottelemana motoriset taidot on luokiteltu tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. Tasapainotaidot luovat pohjan muille motorisille perustaidoille. Tasapainotaidon kehittyttyä riittävästi lapsi oppii esimerkiksi kävelemään, juoksemaan ja hyppäämään. Näiden liikkumistaitojen kehittyttyä lapsi pystyy liikkumaan paikasta toiseen ja osallistumaan esimerkiksi erilaisiin peleihin ja leikkeihin. Välineenkäsittelytaitoihin kuuluu erilaisten välineiden ja esineiden käsittely eri kehon osilla, kuten pallon potkaiseminen jalalla tai heittäminen ja kiinnittäminen käsillä. (Gallahue ym., 2012; Rintala ym., 2016.) Varhaiskasvatusikäisten lasten, joilla on hyvät motoriset perustaidot, on todettu olevan fyysisesti aktiivisempia ja leikkivän enemmän ulkoleikkejä. Sen lisäksi, että fyysisen aktiivisuuden myötä erilaiset taidot kehittyvät, tutkimuksissa on todettu, että motorisesti taitavat lapset otetaan todennäköisemmin muiden lasten leikkeihin mukaan. Tämän myötä voi syntyä positiivinen kierre, jossa taitavat liikkujat pääsevät leikeissä harjoittelemaan motorisia taitoja ja kehittyvät jatkuvasti paremmiksi. (Reunamo ym., 2014.) Motoristen perustaitojen kehittyessä lapsella on mahdollisuus osallistua myös erilaisiin liikuntaharrastuksiin, joissa taidot kehittyvät edelleen. (Kalaja, 2017, 173).

Sen lisäksi, että motoriset taidot luovat perustan fyysiselle toimintakyvyille, motoristen taitojen on todettu olevan yhteydessä lapsen terveyteen ja psykologiseen hyvinvointiin liittyviin tekijöihin sekä kognitiivisiin taitoihin (Gallahue ym., 2012). Pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna lapsuusiän motoristen taitojen on todettu vaikuttavan myös fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen. Lapsuuden hyvien motoristen taitojen on todettu ennustavan suurempaa fyysisen aktiivisuuden määrää nuoruusiässä. Tyttöjen kohdalla on todettu, että erityisesti hyvät välineenkäsittelytaidot ovat positiivisesti yhteydessä nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. (Barnett, 2009.) Tämän vuoksi on tärkeää, että lapsella on mahdollisuus päästä kehittämään monipuolisesti motorisia taitoja kouluikänsä. Motoristen perustaitojen harjoittelu onkin liikunnanopetuksen opetussuunnitelmien keskiössä niin alakoulussa kuin yläkoulussa.

(Jaakkola, 2017, 160–161.) Koska koulussa liikunnanopetuksen määrä on kuitenkin rajallinen, liikuntaharrastukset tarjoavat tärkeän väylän harjaannuttamaan motorisia taitoja. Liikuntaharrastuksilla onkin vaikutusta siihen, millaisiksi lapsen motoriset taidot kehittyvät. Eri urheilulajien, kuten voimistelun tai pallopelien harjoittelu myös harjaannuttaa motorisia taitoja eri tavoin. (Kalaja, 2017, 172–173.)

2.3 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus koulunkäyntiin ja oppimiseen

Paitsi, että fyysistä aktiivisuutta pidetään edellytyksenä lapsen fyysiselle kasvulle ja kehitykselle sekä hyvinvoinnin ylläpitämiselle, sekä kansainväliset että kotimaiset tutkimustulokset ovat antaneet näyttöä siitä, että suuri fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä, hyvä peruskunto sekä vapaa-ajan liikunnan harrastaminen ovat positiivisesti yhteydessä myös koulumenestykseen. Säännöllinen liikkuminen, hyvä fyysinen peruskunto ja motoriset taidot vaikuttavat eri mekanismien avulla myönteisesti oppimisen mahdollistaviin tekijöihin, kuten kognitiiviseen toimintakykyyn ja aivojen kehittymiseen, jolloin liikkumisen hyödyt välittyvät akateemiseen suoriutumiseen. (Donnelly ym., 2016; Haapala, Kantomaa, Kujala, Jaakkola & Tammelin, 2017; Jaakkola, 2012, 53–54.) Lapsiin kohdistuneissa tutkimuksissa on todettu, että vähäinen fyysinen aktiivisuus ja ylipaino ovat yhteydessä heikompaan kognitiiviseen toimintakykyyn ja oppimiseen. Tutkimusten mukaan fyysisesti aktiivisilla lapsilla on paremmat edellytykset suoriutua tehtävistä, jotka vaativat hyviä kognitiivisia kykyjä. (Haapala, 2014; Hillman, Erickson & Kramer, 2008; Syväoja & Jaakkola, 2017, 236–247.)

Kognitiivisen toiminnan osa-alueita, joihin kuuluvat esimerkiksi havaitseminen, tarkkaavaisuus, muisti ja ajattelu, säädellään eksekutiivisen toiminnanohjauksen avulla. Toiminnanohjauksen myötä ihminen pystyy esimerkiksi toiminnan kontrolloimiseen ja arvioimiseen sekä suunnitelmallisuuteen ja päämäärien asettamiseen. Toiminnanohjauksen säätelämä kognitiivinen toimintakyky onkin lähtökohta oppimisprosessille. Sen lisäksi, että fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempaan kognitiiviseen toimintaan, liikkumisen on todettu vaikuttavan myönteisesti myös oppitunneilla käyttäytymiseen ja osallistumiseen sekä tehtäviin keskittymiseen. (Donnelly ym., 2016; Syväoja ym., 2012, 14; Syväoja, Tammelin, Ahonen, Kankaanpää & Kantomaa, 2014, 6–7.) Kognitiiviset taidot kehittyvät lapsuudessa ja nuoruudessa rinnakkain motoristen taitojen kanssa. Keskushermostossa samat mekanismit vastaavat sekä motoristen että kognitiivisten taitojen ylläpidosta ja ohjauksesta. Monipuolinen liikkuminen ja liikunnan harrastaminen onkin merkityksellistä lapsen ja nuoren kehityksen

kannalta edistäen motoristen taitojen oppimista ja neuromotorista kehitystä. (Haapala ym., 2017.) Motorista ja kognitiivista haastetta antavien liikuntamuotojen, kuten pallopelien, tanssin ja voimistelun on todettu kehittävän erityisen hyvin työmuistia, tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Motorisesti haastava liikunta kehittää myös toiminnanohjausta motorisesti yksinkertaisempaa liikuntaa paremmin. (Budde, Voelcker-Rehage, Pietrabyk-Kendziorra, Ribeiro & Tidow, 2008; Kountsandreu, Wegner, Niemann & Budde, 2016.)

Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset ulottuvat aivojen rakenteeseen ja toimintaan saakka. Aivoissa tapahtuvat muutokset selittävätkin kognitiiviseen toimintaan liittyvien positiivisten vaikutusten ohella liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä. Liikunta vaikuttaa aivojen toiminnan kehittymiseen usean eri mekanismin kautta. Säännöllisen liikunnan on todettu muun muassa lisäävän aivojen aineenvaihduntaa edistämällä uusien hiusverisuonien syntymistä, jolloin aivojen verenkierto tehostuu ja aivot saavat paremmin happea ja ravintoaineita. On myös todettu, että säännöllinen, rasittava liikunta lisää aivojen välittäjäaineiden määrää ja hermosolujen toiminnan kannalta tärkeiden kemikaalien tuotantoa. Aivojen toimintaan vaikuttavien tekijöiden lisäksi osa liikunnan ja oppimisen välisistä vaikutusmekanismeista liittyy aivojen rakenteiden muutoksiin. Liikunnan harrastaminen vahvistaa esimerkiksi hermoverkkoja sekä lisää yhteyksiä aivosolujen ja rakenteiden välille. Lisäksi säännöllisen liikkumisen ja hyvän peruskunnon on todettu vaikuttavan lapsilla positiivisesti hippokampuksen ja tyvitumakkeiden etuosien tilavuuteen. Hippokampus säätelee muistin toimintaa ja oppimista ja tyvitumakkeen etuosa on merkityksellinen aivoalue toiminnanohjauksen suhteen. (Haapala ym., 2017; Syväoja & Jaakkola, 2017, 234–235.)

Liikunnan ja oppimisen sekä koulunkäynnin välisiä yhteyksiä tarkastellessa on oleellista ottaa myös huomioon, että ihmisen oppiminen on luonteeltaan tilannesidonnaista ja vuorovaikutuksellista. Lapsi oppii merkitykselliset kognitiiviset toiminnot, kuten ajattelun ja kielen vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Oppimisprosessi vaatii usein kykyä toimia erilaisissa sosiaalisissa ja kulttuurisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Myös tunteilla ja motivaatiolla on tärkeä merkitys oppimisessa. Oppimista edistäviä vuorovaikutuksellisia mekanismeja ovat esimerkiksi ryhmätyötaidot, kyky aktiivisuuteen ja aloitteellisuuteen sekä kyky itsearviointiin ja omasta toiminnasta vastuun ottamiseen. (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila, 2008.) Sosiaalisen luonteensa myötä liikunta tarjoaa merkityksellisiä mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden lasten kanssa. Tutkimusten perusteella onkin todettu, että liikkussa ja liikuntaa harrastaessa lapsen psyykkiset ja sosioemotionaaliset taidot ja toiminnot kehittyvät. (Haapala, 2014; Sääkslahti, 2018, 55, 60)

Psyykkisen kehityksen osa-alueita ovat muun muassa autonomian ja pätevyyden kokemisen kehittyminen sekä yhteenkuuluvuuteen liittyvien tunteiden rakentuminen. Lapsen psyykkisiä kehitystehtäviä ovat muun muassa itsetunnon, minäkuvan sekä turvallisuuden tunteen rakentuminen. Myös itsearvostuksen kehittyminen ja hyvän motivaation rakentuminen ovat tärkeitä lapsen psyykkisen kehityksen tavoitteita. Sosiaalisen tuen, hallinnan tunteen sekä kokemuksen mielekkyydestä ja normaaliudesta on todettu edistävän lapsen psyykkistä hyvinvointia. (Kokkonen, 2017; Ojanen & Liukkonen, 2017.) Psyykkisen kehityksen lisäksi liikunnan harrastamisen myötä opitut sosiaaliset taidot sekä tunnetaitojen kehittyminen voivat vaikuttaa myönteisesti oppimiseen sekä koulunkäyntiin. Liikunnan myötä lapsi oppii esimerkiksi ottamaan kontaktia muihin, kuuntelemaan sekä auttamaan muita ja samaistumaan muiden tunteisiin. Sosioemotionaalisen kehityksen kannalta on myös oleellista, että lapsi oppii kärsivällisesti kuuntelemaan ja noudattamaan ohjeita, odottamaan omaa vuoroaan ja toimimaan ryhmässä. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksiä, kuten tunteiden purkamista ja käsittelyä. Liikkuessaan lapsi oppii esimerkiksi valitsemaan tilanteeseen sopivia toimintatapoja ja käsittelemään häviämiseen liittyviä tunteita. (Haapala ym., 2017; Sääkslahti, 2018, 60–61.)

Useiden psyykkisten ja sosioemotionaalisten vaikutusmekanismien vuoksi liikuntaa pidetäänkin yhtenä kasvatuksen välineenä, mikä ilmenee fyysisen aktiivisuuden merkityksen korostamisella myös niin valtakunnallisissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2014) kuin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2022). On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen laajojen positiivisten vaikutusten toteutumiseksi liikunnan tulee olla lapselle mielekästä niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisesta näkökulmasta (Haapala, 2014). Parhaimmillaan liikunnan harrastamisen myötä lapsen ympärille voi muodostua merkityksellinen vertaisryhmä, jolla on positiivinen vaikutus paitsi oppimiseen ja koulunkäyntiin, myös yleiseen hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen (Kantomaa ym. 2018, 24). Vertaisryhmän lisäksi liikuntaharrastuksessa toimiva ohjaaja tai valmentaja voi olla tärkeä voimavara lapsen elämässä. Parhaimmillaan lapsi kasvaa liikuntaharrastuksen parissa kohti aikuisuutta, jolloin ohjaajasta tai valmentajasta tulee lapselle merkityksellinen vaikuttaja ja kasvattaja. (Kokkonen, 2017, 201.)

3 Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen fyysinen aktiivisuus

Tutkimusten mukaan fyysisessä aktiivisuudessa on eroja valtaväestöön kuuluvien ja eri kieli- ja kulttuuritaustaisten lasten välillä. Yhdeksäsluokkalaisten terveyttä ja hyvinvointia selvittävän Turun koulujen terveystutkimuksen (2021) mukaan eri kieli- ja kulttuuritaustaiset tytöt liikkuvat valtaväestöön kuuluvia tyttöjä selvästi vähemmän. Valtaväestöön kuuluvista tytöistä ohjatusti liikkuu lähes puolet, kun taas eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen kohdalla vastaava osuus on noin 33 prosenttia. Omatoimisessa liikkumisessa erot ovat vielä suuremmat, valtaväestöön kuuluvista tytöistä 75 prosenttia ja eri kieli- ja kulttuuritaustaisista noin 55 prosenttia liikkuu omatoimisesti. (Turun kaupunki, 2022.) Myös Malinin, Kinnusen ja Rimpelän (2015) tutkimuksen mukaan eri kieli- ja kulttuuritaustaiset tytöt harrastavat liikuntaa selvästi valtaväestöön kuuluvia tyttöjä vähemmän. Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikkuminen on Turun koulujen terveystutkimuksen perusteella vähentynyt selvästi kahden vuoden aikana, mikä on myös huolestuttava tulos. Myös ero eri kieli- ja kulttuuritaustaisten poikien liikkumiseen sekä ohjattua että omatoimista liikuntaa tarkasteltaessa on merkittävä. Eri kieli- ja kulttuuritaustaiset tytöt erottuvatkin selkeästi muista ryhmistä vapaa-ajan liikkumiseen suhteen. Vähäisen liikunnan harrastamisen syitä kartoittaessa esiin nousi muun muassa, että eri kieli- ja kulttuuritaustaiset tytöt kokevat, että alueella ei tarjota heille sopivia ja kiinnostavia liikuntamahdollisuuksia. (Turun kaupunki, 2022.)

Laajemmin eri ikäryhmien fyysisestä aktiivisuutta tarkastellessa eri kieli- ja kulttuuritaustaisten naisten on todettu olevan liikkumattomuuden riskiryhmää ja jäävän usein paitsi sosiaalisista liikuntatilanteista. (Zacheus, Koski & Mäkinen, 2011.) Useimpien eri kieli- ja kulttuuritaustaisten naisten liikkumista tarkastelleiden tutkimusten mukaan syinä liikkumattomuudelle ovat erityisesti kulttuuriset ja uskonnolliset liikkumisen estävät seikat sekä rasismi. Myös eri kulttuurien perinteisillä sukupuolirooleilla on vaikutuksensa asiaan. (Zacheus ym., 2011.) Esimerkiksi liikuntapalvelujen tarjoajien asettamat pukeutumissäännöt sekä naisille ja miehille erillisten liikuntavuorojen puute rajoittavat osaltaan joidenkin väestöryhmien kohdalla naisten mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen (Zacheus, 2010). Kulttuuriin ja uskontoon liittyvien rajoitteiden lisäksi yksilöiden itse omaksumat asenteet voivat hankaloittaa liikunnasta innostumista. Eri kieli- ja kulttuuritaustaisilla naisilla ja kantasuomalaisilla naisilla käsitykset liikunnasta ja sen terveysvaikutuksista eivät ole aina samanlaisia, mikä vaikuttaa osaltaan eri kieli- ja kulttuuritaustaisten naisten vähäisempään liikkumiseen. (Zacheus ym., 2011.) Kansainvälisen tutkimuksen perusteella joissakin

kulttuureissa ja vähemmistöryhmissä liikunta saatetaan kokea epäterveellisenä ja jopa vaarallisenä naisille ja esimerkiksi ikääntyneelle väestölle (Langøien, 2017).

Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten naisten fyysistä aktiivisuutta tarkastellessa on tärkeää huomioda, että eri kieli- ja kulttuuritaustaiset naiset ovat hyvin heterogeeninen joukko ja näin ollen myös liikuntatottumuksissa on suuria eroja. Eri yksilöillä on erilaisia arvoja myös liikunnan suhteen ja eri kieli- ja kulttuuritaustaisista naisista osa liikkuu paljon. Tutkimusten mukaan erityisesti naiset, joiden vanhemmat ovat kotoisin Afrikasta, Lähi-idästä tai muualta Aasiasta, harrastavat koko väestön naisiin verrattuna vähemmän liikuntaa. Myös sosioekonomisella taustalla on vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Työssäkäynnin sekä korkeamman koulutuksen ja tulojen on todettu lisäävän todennäköisyyttä vapaa-ajan liikuntaan. Tulojen on todettu vaikuttavan kaikissa väestöryhmissä vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksiin. (Seppänen, Lilja, Mäki-Opas & Wennman, 2020, 210, 217, 224–225.) Lisäksi eurooppalaisia aikuisia tarkastelleen tutkimuksen perusteella matalasti koulutetut viettävät vapaa-ajastaan enemmän aikaa fyysisesti passiivisesti, esimerkiksi television ääressä istuen, kuin korkeasti koulutetut (O'Donoghue ym., 2016).

Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen ja naisten liikkumattomuuteen johtavan polun voidaan nähdä alkavan jo varhaislapsuudessa. Tutkimuksen mukaan eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen ja poikien välinen ero kohtuukuormittavassa fyysisessä aktiivisuudessa oli lähes 20 prosenttia vapaassa ulkoleikissä. (Bäckgren, 2017.) Lapsen motoriiikan ja liikunnallisten taitojen kehittymiseen vaikuttavat useat yksilölliset ominaisuudet, kuten ikä, sukupuoli, etninen tausta, terveydentila sekä fyysisen aktiivisuuden määrä. Etnisen taustan on todettu vaikuttavan lapsen fyysisen aktiivisuuden määrän ja taitojen kehittymisen lähtökohtiin erityisesti liikunnan arvottamisen suhteen. Liikunnan arvottamisen määrittelevät yleensä vanhemmat, joiden arvojen taustalla taas vaikuttavat usein yhteisöissä ja kulttuurissa omaksutut tavat ja näkemykset. Kaikissa kulttuureissa liikuntaa ja liikunnallisia taitoja ei arvosteta yhtä paljon kuin toisissa. Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten perheiden vanhempien omalla suhtautumisella liikuntaa kohtaan onkin usein vaikutusta tyttöjen liikunnan harrastamiseen. Jos liikunnan harrastaminen ei kuulu perheen keskeisiin arvoihin, lasta ei usein myöskään kannusteta liikkumaan ja liikkumista saatetaan jopa rajoittaa. (Sääkslahti, 2018, 37–38.)

Tutkimuksissa on todettu, että perheen esimerkillä ja tuella on suuri merkitys niin lapsen elintapojen kuin liikuntatottumusten ja -innostuksen kehittämisessä. Tutkimustulosten

perusteella vanhempien fyysisen aktiivisuuden tukemiseen liittyvät kasvatuskäytännöt ovat yksi kaikkein johdonmukaisimmin lapsen fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevista tekijöistä. Vanhemmilta saadun tuen ja rohkaisemisen liikuntaa harrastaessa on todettu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi vanhempien oman ruutuajan vähentäminen voi johtaa lasten ruutuajan lyhenemiseen. (Viitasalo ym., 2016; Xu, Wen & Rissel, 2015.) Myös itse liikuntaa harrastavat vanhemmat tukevat lapsen fyysistä aktiivisuutta todennäköisemmin kuin vähän liikuntaa harrastavat vanhemmat. On kuitenkin todettu, että myös liikunnan harrastamisen suhteen passiivisempi vanhempi voi toimia merkittävänä tukena lapsen fyysisen aktiivisuuden kehittämisessä. Vanhemman asenteella liikuntaa kohtaan on suuri merkitys myös lapsen liikunnan harrastamiseen kannustamisen ja fyysisen aktiivisuuden toteutumisen kannalta. (Laukkanen ym., 2016, 22–23.)

4 Organisoitun liikunnan harrastamisen polarisoituminen

Organisoitun liikunnan on todettu tukevan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja terveellisten elintapojen omaksumista. Lisäksi useat liikunnan ja oppimisen välistä positiivista yhteyttä selittävät mekanismit liittyvät kognitiivisiin, psyykkisiin ja sosioemotionaalisiin hyötyihin, joiden toteutumiseen organisoitun liikuntaharrastukset tarjoavat tärkeän mahdollisuuden useille lapsille. Organisoitun liikuntaharrastukset voidaankin nähdä monesta näkökulmasta merkityksellisinä lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. (Haapala ym., 2017.)

Parhaimmillaan liikuntaharrastuksen myötä positiivinen minäkuva vahvistuu ja lapsi saa kokea liikkueessaan autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta. (Kyhälä & Soini 2016, 49–50). Yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi vertaisryhmät ovat monelle lapselle tärkeä osa liikunnan harrastamista. Myös kouluikäisten liikkumissuosituksessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021) on mainittu vertaisryhmien merkitys lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta. Liikunnan harrastaminen urheiluseuran tai järjestön organisoimassa ryhmässä tai joukkueessa tarjoaa monelle lapselle tärkeän mahdollisuuden kuulua vertaisryhmään. Vertaisryhmään kuulumisen myötä lapsi voi kokea myös osallisuutta.

Tuoreimman LIITU-tutkimuksen (2018) perusteella 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista on mukana urheiluseuran harrastus- tai valmennustoiminnassa. Tutkimuksessa kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista 50 prosenttia osallistuu urheiluseuran toimintaan säännöllisesti ja 12 prosenttia satunaisemmin. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko, 2019, 49.) Koulupäivän aikana toteutuvan fyysisen aktiivisuuden ohella vapaa-ajalla harrastettu organisoitu liikunta on tärkeä osa lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän toteutumisessa. Tutkimuksissa lapsuusvuosien aikana urheiluseuran harrastus- tai valmennustoimintaan ja erityisesti siihen liittyvään kilpailutoimintaan osallistumisen on myös todettu olevan positiivisesti yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. (Kyhälä & Soini, 2016, 49–50; Tammelin, 2017, 57.) Liikuntasuosituksien mukaisesti liikkuvat lapset ovat vähemmän liikkuvia yleisemmin urheiluseurojen, järjestöjen ja liikunta-alan yritysten toiminnassa mukana (Martin, Suomi & Kokko, 2019, 45).

Organisoitun liikunnan tarjoamien hyötyjen ja mahdollisuuksien näkökulmasta on huolestuttavaa, että urheiluseuratoiminnassa mukana oleminen ja yleisesti liikunnan harrastaminen on yhä polarisoituneempaa. Liikunnan harrastamiseen liittyvään polarisoitumiseen vaikuttavat osaltaan harrastusten korkeat kustannukset, jotka aiheuttavat osaltaan drop-out-ilmiötä ja estävät osalla lapsista kokonaan liikuntaharrastuksen

aloittamisen. (Kyhälä & Soini 2016, 49–50.) Esimerkiksi Palomäen, Laherton, Kukkosen, Hakosen ja Tammelinin (2016) nuorten fyysisen aktiivisuuden ja urheiluseuraharrastamisen tarkastelemiseen keskittyneessä tutkimuksessa todettiin, että urheiluseurassa liikunnan harrastaminen on muita yleisempää lapsilla ja nuorilla, joiden vanhemmat ovat korkeakoulutettuja. Lisäksi erityisesti isän korkeakoulututkinto oli positiivisesti yhteydessä nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunnan sosioekonomisen polarisoitumisen lisäksi aiemmissa tutkimuksissa merkillepantavaa on ollut huomio siitä, että suomalaisessa liikunnan harrastuskulttuurissa vanhemmat ohjaavat poikia tyttöjä enemmän erilaisiin harrastuksiin ja liikuntapaikoille. Tämä on paitsi tasa-arvon näkökulmasta huolestuttava asia, myös heikko lähtökohta tyttöjen liikunta-aktiivisuuden ja ennen kaikkea liikuntainnon lisäämiselle. (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen, 2013, 29.)

Liikunnan harrastamisen polarisoituminen näkyy myös siten, että valtaväestöön verrattuna eri kieli- ja kulttuuritaustaisista lapsista selvästi pienemmällä osalla on seuran tai järjestön organisoima liikuntaharrastus (Malin ym., 2015). Koko väestöön suhteutettuna eri kieli- ja kulttuuritaustaisten suhteellinen osuus urheiluseurojen toiminnassa on kolme kertaa valtaväestöön kuuluvia pienempi. Maahanmuuton lisääntyminen on kuitenkin huomioitu urheiluseuroissa ja kyselyn perusteella yli puolet seuroista on valmiita panostamaan tulevaisuudessa eri kieli- ja kulttuuritaustaisille suunnattuun harrastustoimintaan. (Koski & Mäenpää, 2018.) Maahanmuuttajille suunnattujen liikuntamahdollisuuksien on todettu olevan merkityksellisiä. Liikunta ja urheilu ovat keskeisiä välineitä ihmisten kohtaamisen edistämässä ja urheiluseurojen ja erilaisten järjestöjen on nähty olevan sopivan matalan kynnyksen osallistumista tukevia organisaatioita. Liikunnan harrastamisessa ja urheilussa ei ole koettu yhtä paljon sosiaalista luokittelua ja etniseen taustaan liittyviä ennakkoluuloja kuin monessa muussa elämän osa-alueessa. Liikunnan ja urheilun onkin nähty ennen kaikkea yhdistävän ihmisiä ja tukevan tämän myötä myös kotoutumista. (Zacheus, 2010.)

Kysyttäessä maahanmuuttajilta itseltään liikunnan vaikutuksesta kotoutumiseen, 45 prosenttia vastaajista koki urheilun sekä liikunnan harrastamisen edistäneen kotoutumistaan Suomeen jonkin verran tai erittäin paljon (Zacheus, 2011). Maahanmuuttajat ovat myös muissa tutkimuksissa kokeneet liikunnan harrastamisen edistävän sosiaalisten suhteiden muodostumista, kielen oppimista sekä vähentävän maahanmuuttajien ja valtaväestön välisiä ennakkoluuloja (Zacheus, 2010). Liikunnan harrastamisen ja kotoutumisen välinen yhteys ilmenee myös toiseen suuntaan. Tutkimusten perusteella sosiaaliseen kotoutumiseen liittyvät tekijät, kuten kielitaito, ystävien saaminen sekä asuinmaan kansalaisiin identifioituminen ovat

yhteydessä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten, ulkomailla syntyneiden naisten vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Kansainvälisissä tutkimuksissa muun muassa parempi kielitaito, nuorempi maahanmuuttoikä sekä pidempi uudessa asuinmaassa vietetty aika ovat lisänneet todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle vapaa-ajalla. (Seppänen ym., 2020, 212.)

Vaikka liikunnan ja urheilun on koettu toimivan eri taustoista tulevia ihmisiä yhdistävänä tekijänä, on huomionarvoista, että eri kieli- ja kulttuuritaustaisilla väestöryhmillä on myös itse perustettuja, omia urheiluseuroja. Näiden urheiluseurojen merkitys on kaksijakoinen. Toisaalta omien urheiluseurojen myötä samanlaisista taustoista tulleet voivat kokea merkityksellistä yhteenkuuluvuutta sekä jakaa kiinnostuksen esimerkiksi tiettyä lajia kohtaan itselleen tuttujen ihmisten kanssa. Toisaalta taas urheilun kotoutumista edistävät vaikutukset, kuten kielen oppiminen ja sosiaalisten verkostojen rakentuminen eivät välttämättä tällöin toteudu. Omia urheiluseuroja ei voi kuitenkaan pitää automaattisesti negatiivisena asiana, vaan ne voivat toimia myös väylänä valtaväestön harrastustoimintaan. Turvallisena koetuissa harrastusympäristöissä eri kieli- ja kulttuuritaustaiset oppivat tärkeitä liikuntataitoja ja saattavat saada helpommin myös itsevarmuutta liikunnan harrastamiseen. Nämä asiat ovat merkityksellisiä jatkuvan fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisen kannalta. (Seppänen ym., 2020, 225; Zacheus, 2010.)

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella ilmiönä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikkumista: millaista liikkuminen ja liikunnan harrastaminen on, miten siihen suhtaudutaan sekä millaisia mahdollisia haasteita ja rajoitteita liikunnan harrastamiseen liittyy. Tavoitteena on myös selvittää, millainen merkitys tutkittavien kokemuksen mukaan liikunnan harrastamisella on eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen koulunkäynnin sekä kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Tutkimuksessa ei tavoitella laajaa yleistettävyyttä, vaan tavoitteena on syventää ymmärrystä ilmiöstä ja tarkastella eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen parissa työskentelevien ammattilaisten, vanhempien sekä tyttöjen omakohtaisen kokemuksen perusteella millaista eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikkuminen ja liikunnan harrastaminen on, miten tytöt ja heidän ympärillään olevat aikuiset suhtautuvat liikkumiseen sekä millaiset syyt johtavat liikkumiseen tai liikkumattomuuteen. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, miksi ja millä tavoin fyysinen aktiivisuus on merkityksellistä oppimisen ja koulunkäynnin sekä kasvun ja kehityksen näkökulmasta.

Tutkiessa lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista, sukupuolten välillä tehdyn tarkastelun sijaan on usein olennaisempaa tutkia yksilöiden välisiä eroja. Tässä tutkimuksessa näkökulmaksi haluttiin kuitenkin valita juuri eri kieli- ja kulttuuritaustaiset tytöt, sillä tutkimusten perusteella eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen ja naisten on todettu olevan väestöryhmä, jonka fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen on ikätovereitaan ja erityisesti valtaväestöön kuuluvia ikätovereita vähäisempää. Tutkimusten mukaan eri kieli- ja kulttuuritaustaisilla tytöillä on myös riski saada esimerkiksi perheeltään vähäisempää tukea fyysiseen aktiivisuuteen ja tämän myötä jäädä ulkopuolelle liikunnan harrastamisesta. (Malin, Kinnunen & Rimpelä, 2015; Sääkslahti, 2018, 37–38.) Koska fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen positiiviset vaikutukset ovat laajoja, eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen vähäinen fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen tulee ottaa ilmiönä vakavasti. Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden tarkastelun ja kehittämisen tueksi aihetta on tärkeää tutkia syvällisesti. Yleisesti lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista on tutkittu melko paljon määrällisin menetelmin ja näiden tutkimusten rinnalle tarvitaan myös laadullista tutkimusta. Tutkimusaiheen erityisluontoisuuden ja siihen liittyvän ilmiön syvällisen ymmärryksen tavoittelun

näkökulmasta oli myös perusteltua valita laadullinen tutkimusote tämän tutkimuksen toteuttamiseen.

Koska tutkimuksessa halutaan saada syvälinen ja mahdollisimman monipuolinen kuva eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisesta ja sen merkityksestä koulunkäynnin sekä kasvun ja kehityksen näkökulmasta, tutkimuksessa on mukana kolme eri haastatteluryhmää: ammattilaiset, vanhemmat ja tytöt itse. Neljä ammattilaista, jotka ovat työtehtäviensä myötä tiiviisti tekemisissä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen kanssa, antavat asiantuntijanäkökulman aiheen tarkasteluun. Viidellä haastateltavalla vanhemmalla on merkityksellinen rooli ymmärryksen rakentamisessa paitsi kertoessaan kokemuksistaan ja näkemyksistään tyttöjen vanhempina, myös itse erilaisista kielellisistä ja kulttuurisista taustoista tulevana henkilöinä. Ammattilaisten ja vanhempien lisäksi tutkimuksessa on haastateltavana seitsemän eri kieli- ja kulttuuritaustaista alakouluikäistä tyttöä. Tytöt ovat tutkimusaiheen keskiössä, joten on oleellista päästä kuulemaan myös tyttöjen itsensä kokemuksia ja näkemyksiä liikunnan harrastamisesta.

Tässä tutkimuksessa ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä pyritään syventämään kahden päätutkimuskysymyksen avulla. Tutkimuskysymyksinä ovat:

1. *Millaisena eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikkuminen näyttäytyy haastateltavien kokemuksen mukaan?*
 - a) *Millaista tyttöjen liikkuminen on ja miten siihen suhtaudutaan?*
 - b) *Millaisia mahdollisia haasteita tai rajoitteita liikkumiseen liittyy?*
2. *Millainen merkitys liikunnan harrastamisella on tyttöjen koulunkäynnin sekä kasvun ja kehityksen näkökulmasta haastateltavien kokemuksen mukaan?*

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutetaan laadullisella tutkimusmenetelmällä. Laadullisessa tutkimusotteessa keskitytään tarkastelemaan yksittäisiä tapauksia ja tutkimukseen osallistuvien henkilöiden näkökulmia tutkittavasta aiheesta tai ilmiöstä. Laadullinen tutkimusote soveltuukin erityisesti tietoon ja ymmärrykseen sekä ihmisten vuorovaikutukseen ja sitä jäsentävään kieleen perustuvien ilmiöiden tutkimiseen. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tiedon laajaan yleistettävyyteen eikä teorioiden muodostamiseen, vaan laadullisen tutkimusmenetelmän

tavoitteena voi olla paitsi ymmärrys tutkittavasta aiheesta tai ilmiöstä, myös ymmärryksen syventäminen, ilmiön kuvaaminen tai tulkitseminen, uuden tiedon hankinta tai teoreettisesti mielekkään tulkinnan tekeminen tai sen kyseenalaistaminen. (Puusa & Juuti, 2020, 57, 74–75.) Laadullisen tutkimuksen analyysissa ja johtopäätöksissä tutkijan on tärkeää tiedostaa, että esimerkiksi haastattelujen avulla kerätyssä aineistossa ei ole kyse itse tutkittavasta aiheesta, vaan sitä koskevista tulkinnoista. Tiivistetysti voidaankin todeta, että laadullisessa tutkimuksessa on kyse toisten ihmisten tekemistä tulkinnoista, joita tutkija tulkitsee tutkimusaiheen näkökulmasta. (Puusa, 2020a, 99–100.)

Tarkasteltaessa ihmisten kokemuksia, käsityksiä ja ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä, on luontevaa hankkia tietoa keskustelemalla heidän kanssaan. Tutkimushaastattelun avulla tutkittavasta aiheesta ja ilmiöstä voidaan saada syvällistä tietoa, ja se onkin eri muodoissaan yksi keskeisimmistä ja käytetyimmistä menetelmistä käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteissä. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 11–12.) Ihmistieteellisessä tutkimuksessa on usein oleellista tarkastella elämistodellisuuden liittyviä merkityksiä. Jos ilmiöt nähdään vain ihmisestä irrallaan olevina objekteina, kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta voi jäädä vajaaksi. (Puusa & Juuti, 2020, 74.) Ilman tutkimushaastatteluja myös monet elämänalueet ja niihin liittyvät tapahtumat ja ilmiöt jäisivät kokonaan tutkimuksen ulkopuolelle (Hyvärinen, 2017, 12). Tutkimushaastattelun etuna on muun muassa, että se on menetelmänä joustava ja soveltuu monenlaisiin tarkoituksiin. Haastattelussa tutkija on kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa, joten tutkija voi omalla toiminnallaan suunnata tiedonhankintaa haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11, 34.)

Haastattelu on menetelmänä käytännönläheinen ja monelle entuudestaan tuttu, joten usein sekä haastateltava että haastattelija tietävät mitä haastattelutilanteessa on odotettavissa. Ihmisten kokemuksia ja käsityksiä tutkittaessa on kuitenkin oleellista, että tutkimushaastattelussa kiinnitetään erityistä huomiota miellyttävän ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseen, jotta haastateltavana oleva henkilö pystyy toimimaan haastattelutilanteessa mahdollisimman luonnollisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11; Puusa, 2020a, 104.) Tutkimushaastattelu perustuu samoihin vuorovaikutuksellisiin keinoihin ja niitä koskeviin oletuksiin sekä yhteisöissä omaksuttuihin tapoihin kuin muutkin keskustelutilanteet. Arkikeskustelun sijaan tutkimushaastattelussa on kuitenkin aina tietty tarkoitus ja päämäärä sekä erityiset roolit osallistujien välillä. Haastattelussa tutkijalla on tietynlainen valta-asema, sillä haastattelu on järjestetty tutkijan aloitteesta ja usein haastattelijana toimiva tutkija myös ohjaa keskustelua tiettyihin puheenaiheisiin. (Ruusuvuori

& Tiittula, 2017, 46–47.) On myös oleellista huomioida, että tutkimushaastattelu on vuorovaikutuksellisen luonteensa lisäksi aina myös tilannesidonnainen tapahtuma ja siten myös altis yllätyksille (Hyvärinen, 2017, 13).

Haastattelumenetelmänä tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Tutkimushaastattelun tavoitteena on pyrkiä saamaan mahdollisimman paljon tietoa ja monipuolinen kuva tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Tämän tavoitteen täyttymiseksi haastattelumenetelmäksi oli perusteltua valita puolistrukturoitu teemahaastattelu, jossa keskustelun teemat ja haastattelun runko määritellään etukäteen, mutta itse haastattelutilanteessa keskustelua voidaan suunata tutkimusaiheen kannalta oleellisiin puheenaiheisiin kuitenkin kahlitsematta sitä. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 47; Puusa, 2020a, 103.) Puolistrukturoidussa haastattelussa etuna onkin, että haastateltava kertoo haastattelutilanteessa tutkimusaiheen kannalta keskeisistä kokemuksistaan ja näkemyksistään omin sanoin, jolloin haastattelusta voidaan saada syvällisempää tietoa kuin esimerkiksi strukturoidusta haastattelusta (Puusa, 2020a, 107). Teemahaastattelu valikoitui tutkimuksen haastattelumenetelmäksi myös sen vuoksi, että sekä haastattelijalla että haastateltavalla on haastattelutilanteessa mahdollisuus pyytää toista osapuolta tarkentamaan tai selittämään sanomaansa (Puusa, 2020a, 103; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 87–88). Tämän tutkimuksen kohdalla kysymysten ja vastausten tarkentaminen voi vähentää väärinymmärryksen tai -tulkinnan riskiä erityisesti tilanteessa, jossa haastateltavan kielitaito ei ole kovin vahva.

5.3 Tutkimusaineisto

5.3.1 Tutkimusjoukon kuvaus

Tutkimusjoukoksi valittiin eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen parissa työskenteleviä ammattilaisia, erilaisista kielellisistä ja kulttuurisista taustoista tulevia varhaiskasvatus- ja alakouluikäisten tyttöjen vanhempia sekä alakouluikäisiä eri kieli- ja kulttuuritaustaisia tyttöjä. Kuten edellä todettiin, tässä laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä saavuttamaan tilastollisia yleistyksiä, vaan tavoitteena on kuvata ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä.

Laadullisessa tutkimuksessa on merkityksellistä, että henkilöillä, joilta kerätään tutkimusta varten tietoa esimerkiksi haastattelujen avulla, on kokemusta tutkittavasta asiasta tai he tietävät tutkittavasta ilmiöstä paljon. Tämän vuoksi on perusteltua, että haastateltavien henkilöiden valinta tehdään harkitusti ja tarkoituksenmukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2018,

98.) Tutkimuksessa pyritään saavuttamaan mahdollisimman laaja ymmärrys eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnan harrastamisesta, joten tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin ilmiötä eri näkökulmista tuntevia henkilöitä.

Tutkimuksessa haluttiin saada myös tyttöjen ääni kuuluviin, minkä vuoksi tutkimukseen valikoitui haastateltavaksi myös joukko alakouluikäisiä eri kieli- ja kulttuuritaustaisia tyttöjä.

Tutkimukseen haastateltaviksi valikoituneet henkilöt tavoitettiin pääasiassa erään varsinaissuomalaisen järjestön kautta sekä ottamalla yhteyttä kahteen varsinaissuomalaiseen alakouluun. Tarkoituksena oli etsiä vapaaehtoisia haastateltavia järjestössä meneillään olevan hankkeen ylläpitämästä, tytöille suunnatusta kerhosta sekä liikunnan hyötyjä käsitelleestä tilaisuudesta, joka suunnattiin erityisesti eri kieli- ja kulttuuritaustaisille vanhemmille. Kyseiseen tilaisuuteen osallistui kuitenkin hyvin pieni määrä vanhempia ja myös tytöille suunnatussa kerhossa mukana olevien halukkuus osallistua tutkimushaastatteluun jäi vähäiseksi. Haastateltavien löytämiseen liittyneiden haasteiden ja erityisesti tyttöjen ennakkoletusten tutkimusaiheesta voidaan nähdä kuvaavan osaltaan myös tutkittavaa ilmiötä. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat sekä ammattilaiset tavoitettiin lopulta valikoidusti olemalla heihin suoraan yhteydessä. Haastatelluista tytöistä osa tavoitettiin edellä mainitun hankkeen ylläpitämän tytöille suunnatun kerhon kautta, ja loput tytöt tavoitettiin saamalla yhteys heidän opettajaansa.

Haastateltaviksi valikoitui lopulta viisi vanhempaa, neljä ammattilaista ja seitsemän alakouluikäistä tyttöä. Haastateltavia ei onnistuttu saamaan eri ryhmien kesken tasaisia määriä, mutta sen ei nähdä haittaavan tutkimuksen aineiston ja tulosten muodostumista, sillä tutkimuksessa ei ole esimerkiksi vertailevaa näkökulmaa, jossa haastateltavien lukumäärillä voisi olla merkitystä. Vanhemmista haastateltavina oli neljä äitiä ja yksi isä, joilla kaikilla on vähintään yksi tytär. Tämä oli kriteerinä sen vuoksi, että tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tarkastelemaan erityisesti eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista. Kaikki haastatellut vanhemmat tuntevat myös suomalaista harrastustoimintaa melko hyvin joko omien tai lastensa harrastusten myötä. Kaikilla haastatelluilla ammattilaisilla on kokemusta eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen parissa työskentelystä ja heillä on paljon tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Haastateltavien ammattilaisten työkokemus ja nykyiset työtehtävät vaihtelevat kasvatus- ja opetusalaista ohjaustehtäviin ja hallinnolliseen työhön julkisella sektorilla sekä kolmannella sektorilla.

Haastateltavien taustatiedot kerättiin haastatteluryhmittäin kolmeen taulukkoon (taulukot 1, 2 ja 3). Eri haastatteluryhmiltä kysyttiin erilaisia taustatietoja riippuen siitä, mitä tutkimuksen kannalta olisi oleellista tietää haastateltavien taustasta suhteessa heidän rooliinsa.

Ammattilaisilta kysyttiin taustatiedoksi heidän tämänhetkinen työtehtävänsä sekä kokemusvuodet kyseisessä tehtävässä. Työtehtävinä haastateltavilla ammattilaisilla on luokanopettaja ja valmentaja, hanketyöntekijä, ohjaaja sekä työ hallinnollisissa tehtävissä. Kokemusvuodet vaihtelivat ohjaajan yhdestä vuodesta luokanopettajana ja valmentajana toimivan ammattilaisen 25 vuoden työkokemukseen. Osalla haastatelluista ammattilaisista oli kokemusta aiemmalta ajalta myös esimerkiksi liikunnanohjauksesta ja päiväkodissa työskentelystä, mutta tutkimuksessa haluttiin keskittyä tämänhetkisiin työtehtäviin. Vanhemmilta kysyttiin heidän tyttäriensä ikä ja tieto siitä, harrastaako vanhempi itse liikuntaa. Tytöiltä kysyttiin heidän oma ikänsä sekä harrastaako hän ohjattua liikuntaa. Vanhemmilta kysyttiin heidän tyttäriensä ikä ja tytöiltä heidän oma ikänsä, jotta tutkimuksessa kuultuja kokemuksia tyttöjen liikunnan harrastamisesta voidaan suhteuttaa tiettyyn ikätasoon.

Taulukko 1. Haastateltujen ammattilaisten taustatiedot

Haastateltava	Työtehtävä	Työkokemus vuosina
Ammattilainen 1	Luokanopettaja, valmentaja	25 vuotta
Ammattilainen 2	Hanketyöntekijä	7 vuotta
Ammattilainen 3	Ohjaaja	1 vuosi
Ammattilainen 4	Hallinnollinen työ	15 vuotta

Taulukko 2. Haastateltujen vanhempien taustatiedot

Haastateltava	Tytärten iät	Oma liikunnan harrastaminen
Vanhempi 1	8-, 9- ja 12-vuotiaat	Harrastaa satunnaisesti
Vanhempi 2	5-vuotias	Harrastaa satunnaisesti
Vanhempi 3	4- ja 6-vuotiaat	Harrastaa säännöllisesti
Vanhempi 4	5-vuotias	Ei harrasta juurikaan
Vanhempi 5	6-vuotias	Harrastaa säännöllisesti

Taulukko 3. Haastateltujen tyttöjen taustatiedot

Haastateltava	Ikä	Harrastaa ohjattua liikuntaa
Tyttö 1	9-vuotias	Kyllä
Tyttö 2	8-vuotias	Kyllä
Tyttö 3	12-vuotias	Kyllä
Tyttö 4	9-vuotias	Ei
Tyttö 5	9-vuotias	Kyllä
Tyttö 6	10-vuotias	Ei
Tyttö 7	10-vuotias	Ei

5.3.2 Aineistonkeruu

Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoitujen teemahaastattelujen avulla. Haastattelut toteutettiin maaliskuussa 2023. Ammattilaisten ja vanhempien haastattelut toteutettiin kahta haastattelua lukuun ottamatta etäyhteyksin Zoom-videopalvelun välityksellä. Kaksi vanhempien haastattelua toteutettiin puhelinhaastatteluina haastateltavien toiveesta. Etäyhteyksin toteutettujen haastattelujen uskottiin madaltavan kynnystä osallistua haastatteluun ja samalla ne toivat joustavuutta haastatteluajankohdan sopimiseen. Tyttöjen haastattelut toteutettiin paikan päällä kasvokkain. Haastateltavien toiveesta yksi haastatteluista oli kolmen tytön ryhmähaastattelu ja neljä muuta haastattelua järjestettiin yksilöhaastatteluina. Kokonaisuudessaan tutkimusaineistoon kuuluu 14 haastattelua, joissa oli mukana 16 haastateltavaa.

Haastattelun sopimisen yhteydessä haastateltaville lähetetyssä viestissä ilmeni tutkimuksen aihe sekä tieto siitä, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, haastattelun saa keskeyttää missä kohtaa tahansa ja aineistoa käsitellessä kaikki tunnistettavat tiedot anonymisoidaan. Tyttöjen kohdalla kyse oli alaikäisistä haastateltavista, joten heiltä pyydettiin haastatteluun osallistumista varten erikseen oma lupa sekä huoltajan lupa (liitteet 1 ja 2). Tässä yhteydessä myös tyttöjen vanhempia informoitiin haastattelun aiheesta ja tietosuojan liittyvistä tiedoista. Haastateltaville lähetettiin myös etukäteen tietosuojailmoitus tutustuttavaksi. Tietosuojailmoituksesta ilmenee haastateltavan oikeuksien lisäksi mitä tietoja haastattelun yhteydessä kerätään ja kuinka kauan tietoja säilytetään. Jokaisen haastateltavan kanssa käytiin myös haastattelutilanteen alussa suullisesti läpi eettisiin periaatteisiin liittyvät haastateltavan oikeudet haastattelun aikana sekä myöhemmin tutkimusprosessin aikana.

Puolistrukturoituja teemahaastatteluja varten muodostettiin haastattelurunko (liite 3). Haastattelurunko koostui pitkälti samoista elementeistä kaikkien kohderyhmien osalta, mutta osa kysymyksistä oli kohdistettu vain tietyille kohderyhmälle. Lapsia haastatellessa osaa kysymyksistä oli yksinkertaistettu lapsen näkökulmasta helpommin ymmärrettäväksi. Myös niiden vanhempien kohdalla, joiden suomen kielen taito ei ole kovin vahva, kysymyksiä selkokielistettiin tarvittaessa. Haastattelurunko rakentui kolmesta osasta: taustakysymyksistä, eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista koskevista kysymyksistä sekä liikunnan ja koulunkäynnin sekä yleisen kasvun ja kehityksen yhteyttä koskevista kysymyksistä. Puolistrukturoitu teemahaastattelu antaa menetelmänä tilaa muutoksille esimerkiksi haastattelurungon järjestyksen tai kysymysten muotoilun suhteen haastattelutilanteessa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47). Osassa haastatteluja kysymysten järjestystä muutettiin hieman haastateltavan vastausten ohjaamana. Haastattelurungossa oli myös tarkentavia kysymyksiä, joita hyödynnettiin tarvittaessa.

Haastattelujen kesto vaihteli 10 minuutista noin 40 minuuttiin. Haastattelujen kestossa on otettava huomioon haastateltavien kielitaito, joka oli osalla haastateltavista valtaväestöä suppeampi. Lisäksi alakouluikäisten tyttöjen haastattelut olivat aikuisten haastatteluja lyhyempiä. Kaikki haastattelut tallennettiin aineiston litterointia varten. Litteroitua haastatteluaineistoa muodostui yhteensä 93 sivua. Litteroinnin yhteydessä haastatteluaineisto anonymisoitiin ja nimettiin haastattelujärjestyksessä, esimerkkeinä Vanhempi 1 (ensimmäinen haastatelluista vanhemmista), Ammatilainen 2 (toinen haastatelluista ammattilaisista). Litterointi on haastatteluaineiston analyysin ensimmäinen vaihe. Litteroinnissa eli haastattelun muuttamisessa tekstimuotoon, tutkija tutustuu haastatteluaineistoon ja tekee samalla jo alustavaa tulkintaa aineistosta. Tämän tutkimuksen haastatteluaineisto litteroitiin puheen pääsisällöt purkavalla yleislitteraatiomenetelmällä. Tutkimuskysymykset ja analyysitapa ovat keskeisessä osassa litteroinnin tarkkuustasoa määriteltessä. Sanatarkka yleislitteraatio ei ota huomioon kaikkia puheen nonverbaalisia piirteitä, kuten taukoja, äänenpainoja, naurahduksia tai huokauksia, joten se sopii tilanteeseen, jossa tarkastelun kohteena on erityisesti puheen asiasisältö. (Ruusuvoori & Nikander, 2017, 427–429.)

6 Tutkimusaineiston analyysi

Tutkimuksen analyysimenetelmänä käytetään sisällönanalyysia. Sisällönanalyysia pidetään monipuolisena perusanalyysimenetelmänä, jota voidaan hyödyntää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysi soveltuu näin ollen analyysimenetelmäksi monenlaisiin laadullisen tutkimuksen tutkimusasetelmiin ja se onkin yksi yleisimmin käytetyistä ja sovelletuista metodeista laadullista aineistoa tarkasteltaessa. (Puusa, 2020b, 144; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 103.) Sisällönanalyysin tarkoituksena on helpottaa laadullisen aineiston analysointia pilkkomalla, järjestelemällä ja luokittelemalla aineistoa tiivistettyyn ja selkeään muotoon. Päämääränä on looginen kokonaisuus, jonka avulla tutkija voi tulkita aineistoa syvällisesti ja muodostaa johtopäätöksiä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Puusa, 2020b, 144–145.) Sisällönanalyysissa on erilaisia lähestymistapoja. Analyysitavat voidaan jaotella aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan ja teorialähtöiseen analyysiin. Sisällönanalyysin erilaiset lähestymistavat eroavat toisistaan erityisesti sen suhteen, miten teoriaa on tarkoitus hyödyntää tutkimusprosessin eri vaiheissa. Jaottelussa korostuukin teoreettisen tiedon merkitys laadullisessa tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 108.)

Tämän tutkimuksen lähestymistavaksi ja aineiston analyysimenetelmäksi valikoitui teoriaohjaava sisällönanalyysi. Teoriaohjaavan analyysin lähtökohtana on tutkimusaineisto, mutta sananmukaisesti teoreettinen tieto ohjaa analyysia. Teoriaohjaavasta analyysista voi tunnistaa aikaisemman teoreettisen tiedon vaikutuksen, mutta tiedon tehtävänä ei ole testata teoriaa, vaan sen tavoitteena on ennemminkin luoda uusia näkökulmia ja ajatusuria tutkimuksen analyysiin. Päättelyn logiikan suhteen teoriaohjaavassa analyysissa on kyse abduktiivisesta päättelystä. Analyysia tehdessä tutkijan ajatusprosessiin vaikuttavat sekä aikaisempi teoreettinen tieto että aineiston lähtökohdat. (Puusa, 2020b, 147; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 109–110.) Teoriaohjaava sisällönanalyysi valikoitui tutkimuksen analyysimenetelmäksi, koska tutkimuksen tavoitteena on ennen kaikkea syventää tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Erityisesti liikunnan hyödyistä sekä liikunnan ja oppimisen välisistä yhteyksistä on olemassa melko paljon niin kotimaista kuin kansainvälistäkin tutkimustietoa, joten tutkimuksen aineistoa on mielekästä analysoida aiemman teoreettisen tiedon ohjaamana, peilaamalla aineistosta nousevia havaintoja aiempiin tutkimustuloksiin. Toisaalta eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen kohdistuvaa tutkimusta on toistaiseksi melko vähän, joten on perusteltua huomioida myös tutkimuksen aineisto analyysin lähtöasetelmassa.

Tässä tutkimuksessa haastatteluaineiston analysoinnin apuna käytetään teemoittelua. Teemoittelun tarkoituksena on jäsentää laadullista aineistoa pienempiin osiin ja ryhmitellä sitä eri aihepiirien mukaan, jotta aineistosta löydetään tutkimuksen kannalta oleellista informaatiota. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tapaan teoriaohjaava analyysi aloitetaan aineistolähtöisesti, jolloin teemoittelun alussa analyysiyksiköt valitaan aineistosta. Näitä käsitteitä yhdistämällä muodostetaan yläteemoja teoreettisen viitekehyksen ohjaamana. Lopulta yläteemat yhdistämällä muodostetaan pääteemat ja kokoava käsite. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 105, 109, 123.) Kokonaisuutena sisällönanalyysiprosessi on monivaiheinen. Analyysin toteutuksen vaiheita ovat aineiston litterointi, aineistoon tutustuminen, järjestäminen ja rajaaminen, aineiston luokittelu ja teemoittelu, sekä teemojen analysointi ja vertailu. Viimeisenä analyysivaiheena pidetään tulosten koontia ja tulkintaa. Tulosten tulkinta ja johtopäätösten muodostaminen ovat merkityksellisiä vaiheita sisällönanalyysissa, sillä ilman tutkimusaineistosta tehtyjen havaintojen syvällistä tulkintaa analyysi voi jäädä kokonaisuutena vajavaiseksi. On myös oleellista huomioida, että vaikka analyysiprosessin vaiheet ilmaistaan usein kronologisesti järjestyksessä, käytännössä analyysin eri vaiheita toteutetaan myös samanaikaisesti ja esimerkiksi tulkintaa tapahtuu koko analyysiprosessin ajan. (Puusa, 2020b, 144–145; Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 9–11.)

Haastatteluaineiston analyysin alkuvaiheessa kävi ilmi, että aineistossa eri haastatteluryhmiin kuuluvien haastateltavien vastauksissa nousi esille keskenään hyvin samankaltaisia teemoja. Tutkimuksen haastatteluaineisto analysoitiin tämän vuoksi eri haastatteluryhmien osalta yhtenä kokonaisuutena. Tutkielman tulososiossa analyysin tulokset käsitellään kuitenkin siten, että kaikkien haastatteluryhmien ääni pääsee kuuluviin, jotta myös mahdolliset esille nousevat eroavaisuudet pystytään tunnistamaan. Analyysiprosessi aloitettiin haastatteluaineiston litteroinnista ja aineistoon perehtymisestä. Haastatteluaineisto luettiin ensin huolellisesti läpi useaan kertaan. Kun haastatteluaineistosta oli saatu muodostettua kokonaiskäsitelmä, aineiston käsittelyä jatkettiin tutkimuskysymyksittäin. Aineistoon perehtymisen jälkeen aineistosta poimittiin tutkimusongelman kannalta merkityksellisiä ilmauksia, jotka ryhmiteltiin mielekkäiksi kokonaisuuksiksi. Haastatteluaineiston analyysissa hyödynnettiin NVivo 12 -ohjelmistoa, joka tukee erityisesti aineiston luokittelu- ja teemoitteluvaiheen toteutusta.

Ensimmäisen, eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisen kokonaiskuvaa selvittävän tutkimuskysymyksen kohdalla alateemat muodostettiin aineistosta käsin. Myös yläteemat sekä pääteema muotoutuivat alun perin aineistosta käsin, mutta ne mukailevat

teoreettista viitekehystä. Toisessa, liikunnan harrastamisen merkitystä koulunkäynnin, kasvun ja kehityksen näkökulmasta selvittävän tutkimuskysymyksen kohdalla alateemat muodostuivat aineistolähtöisesti. Yläteemat ja pääteema muodostettiin tutkimuksen teoreettisen viitekeh്യksen ohjaamana. Teemoittelun myötä muodostuneet teemat esitellään tutkimuskysymyksittäin kahden taulukon avulla (taulukot 4 ja 5) seuraavaksi tässä luvussa. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin tuloksia ja tulkintoja tarkastellaan syvemmin seuraavassa pääluvussa. Tulosten ja tulkintojen tukena käytetään analyysiprosessin aikana haastatteluaineistosta poimittuja sitaatteja. Luettavuuden ja anonymiteetin säilymisen vuoksi sitaateista on tarvittaessa poistettu yksittäisiä sanoja.

Taulukko 4. Teemoittelun myötä muodostuneet teemat
Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastaminen

PÄÄTEEMA	YLÄTEEMAT	ALATEEMAT
Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastaminen näyttäytyy vähäisenä	Tyttöjen liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät	Vanhempien tietämättömyys Syvälle juurtuneet kulttuuriset tavat ja ajatusmallit Harrastuksiin lähteminen iltapäivällä nähdään haastavana Harrastuksiin kulkeminen Harrastusten hinta Pukeutuminen Tyttöjen oman motivaation puute
	Tyttöjen liikunnan harrastamista edistävät tekijät	Liikunta nähdään merkityksellisenä Perheen tuki Vanhempien tietoisuus Tyttöjen tietoisuus Tyttöjen motivaatio Innostavien lajien löytyminen harrastukseksi Kouluvierailut Harrastusten tuominen lähelle

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla haastatteluaineistosta etsittiin analyysiyksiköitä, jotka ovat merkityksellisiä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisen kokonaiskuvan muodostumisen näkökulmasta. Teemoittelussa alateemat valittiin haastatteluaineistossa havaituista maininnoista, joissa kuvailtiin eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista, siihen suhtautumista sekä liikunnan harrastamiseen liittyviä haasteita. Alateemat ryhmiteltiin teoreettisen viitekehyksen ohjaamana kahteen yläteemaan: tyttöjen liikunnan harrastamista rajoittaviin tekijöihin ja edistäviin tekijöihin. Teemoittelun myötä selkeästi esille noussut pääteema muodostui aineistosta käsin. Pääteema ”Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastaminen näyttäytyy vähäisenä” vastaa jo osittain ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Haastatteluaineiston analyysin ensimmäisten vaiheiden jälkeen tämän teemoitteluratkaisun uskotaan tukevan eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista koskevan kokonaiskuvan rakentumista.

Taulukko 5. Teemoittelun myötä muodostuneet teemat
Liikunnan seuraukset koulunkäyntiin, kasvuun ja kehitykseen

PÄÄTEEMA	YLÄTEEMAT	ALATEEMAT
Liikunnan harrastamisen merkitys koulunkäynnin, kasvun ja kehityksen näkökulmasta	Kognitiiviset toiminnot	Keskittymiskyky Kärsivällisyys Energian purkaminen Mielekäs tekeminen vapaa-ajalla tukee myös koulunkäyntiä
	Psyykkiset ja sosioemotionaaliset tekijät	Ryhmätyötaidot Sääntöjen noudattaminen Vertaissuhteiden muodostuminen Minäkuvan ja motivaation rakentuminen
	Terveysteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	Yleisesti positiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin Nukkuminen Terveellinen ruokavalio Terveen kehonkuvan muodostuminen

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla haastatteluaineistosta pyrittiin löytämään analyysiyksiköiksi ilmauksia, jotka kuvaavat liikunnan ja koulunkäynnin sekä kasvun ja kehityksen välistä yhteyttä. Alateemat muodostettiin haastatteluaineistossa havaituista maininnoista liittyen liikunnan harrastamisen hyötyihin ja merkitykseen koulunkäynnin sekä yleisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Teemoittelussa alateemat jaoteltiin teoreettisen viitekehyksen ohjaamana kognitiivisiin toimintoihin, psyykkisiin ja sosioemotionaalisiin tekijöihin sekä terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Pääteemaksi muodostui ”Liikunnan harrastamisen merkitys koulunkäynnin, kasvun ja kehityksen näkökulmasta”, joka mukailee toista tutkimuskysymystä. Kaikkien kolmen yläteeman alle ryhmiteltyjen tekijöiden voidaan kuitenkin tulkita olevan yhteydessä pääteemaan. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin ensimmäisten vaiheiden myötä muodostuneiden teemojen avulla pyritään vastaamaan toiseen tutkimuskysymyksen. Teemoja analysoidaan ja tulkitaan tulosluvussa.

7 Tulokset

7.1 Haastateltavien kokemuksia tyttöjen liikunnan harrastamisesta

Tässä luvussa analysoidaan teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla teemoittelun tuloksia ja vastataan tutkimuksen ensimmäiseen päätutkimuskysymykseen: *Millaisena eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikkuminen näyttäytyy haastateltavien kokemuksen mukaan?* Ensimmäinen päätutkimuskysymys on jaettu kahteen alakysymykseen: *a) Millaista tyttöjen liikkuminen on ja miten siihen suhtaudutaan? b) Millaisia mahdollisia haasteita tai rajoitteita liikkumiseen liittyy?* Selvittäessä haastateltavien kokemuksiin ja näkemyksiin pohjautuen kokonaiskuvaa eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnan harrastamisesta, yhtenä suurimpana teemana esille nousi liikunnan harrastamisen vähäisyys. Maininnat ja ilmaukset toistuivat sekä ammattilaisten että vanhempien vastauksissa. Haastateltujen alakouluikäisten tyttöjen kuvaillessa liikunnan harrastamistaan, syntyi myös kuva liikunnan harrastamisen polarisoitumisesta: osa haastatelluista tytöistä harrastaa liikuntaa aktiivisesti useita kertoja viikossa ja osa taas hyvin vähäisesti tai ei lainkaan. Suhteellisen pienestä haastatteluaineistosta ei voi tehdä laajoja yleistyksiä, mutta kyseisten haastattelujen perusteella vaikutti siltä, että liikuntaa harrastetaan joko melko paljon tai ei lainkaan.

”Jos mä ajattelen esimerkiksi harrastuneisuutta täällä, niin kyllähän heillä vähän harrastuksia on.” (Ammattilainen 1)

”Aah sanotaan että tota siinä on tosi paljon haasteita, että me ollaan aika niinkun jäljessä tässä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnassa.” (Ammattilainen 2)

”Joo siis tota mä sanoisin että se on aika, koitan nyt miettiä, että mikä ois sopiva tapa muotoilla tää asia, mut se on kyl aika vähäistä.” (Ammattilainen 3)

”-- yksikään hänen kavereistaan ei harrasta. Se on niinku hänelle itselleen vähän sellainen niinku shokki ehkä ja mun mielestä on kiva, että koulussa on esimerkiksi nyt liikkakerhoo, mikä on niinku vähän sellaista että aktivoidaan.” (Vanhempi 1)

”Se on kyllä aika valitettavaa, mutta se on aika vähäistä mitä tytöt liikkuu, varsinkin eri kielisten maahanmuuttajien tyttöjen liikkuminen, niin se on sitten mitä siellä koulussa tai sitten päiväkodissa tehdään.” (Vanhempi 2)

Maininnat eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan vähäisyydestä mukailevat myös teoreettista viitekehystä. Esimerkiksi Malinin, Kinnusen ja Rimpelän (2015) tutkimuksessa

todettiin, että eri kieli- ja kulttuuritaustaiset tytöt harrastavat liikuntaa vähemmän kuin valtaväestöön kuuluvat tytöt. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyvässä haastatteluaineiston teemoittelussa pääteemaksi muodostui näin ollen ”Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastaminen näyttäytyy vähäisenä”. Teemoittelun tuloksena syntynyt pääteema vastaa osittain myös ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Teemoitteluvaiheessa haastatteluaineistosta muodostettiin teorian ohjaamana kaksi yläteemaa, ”Tyttöjen liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät ja edistävät tekijät”, joihin molempiin sisältyy useita alateemoja. Alateemojen analysoinnin ja tulkinnan myötä pyritään löytämään vastauksia siihen, miksi eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikkuminen on vähäistä. Lisäksi mielenkiinnon kohteena on tarkastella tarkemmin liikuntaa rajoittavia tekijöitä sekä tekijöitä, jotka voivat edistää tyttöjen liikunnan harrastamista ja johtaa suurempaan fyysisen aktiivisuuden määrään. Alateemojen käsittely on jaettu tässä luvussa yläteemojen mukaan kahteen alalukuun. Haastateltavien kokemuksista ja näkemyksistä syntyviä tulkintoja ja tämän myötä kokonaiskuvaa eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnasta rakennetaan alateemojen käsittelyn kautta siten, että kaikkien haastatteluryhmien ääni pääsee kuuluviin.

Alateemojen tulkinnassa ja analysoinnissa painottuivat ammattilaisten ja vanhempien vastaukset. Tämän myötä myös haastatteluaineistosta poimituista sitaateista suuri osa oli ammattilaisten ja vanhempien mainintoja. Tyttöjen haastattelujen vastaukset olivat melko suppeita ja esille nousi erittäin konkreettisia asioita koulussa liikkumiseen ja omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen liittyen. Haastatteluihin vaikutti osaltaan suomen kielen taito, joka oli osalla tytöistä heikompi kuin suomea äidinkielenään puhuvilla lapsilla. Tyttöjen vastauksiin saattoi vaikuttaa osalla tytöistä myös jännittävänä koettu haastattelutilanne. Lisäksi vastausten suppeuteen saattoi vaikuttaa se, että osa tytöistä ei ole välttämättä tottunut pohtimaan liikunnan harrastamista syvemmin tai puhumaan siitä ylipäättään esimerkiksi vanhempiensa kanssa. Toisaalta on täysin mahdollista, että samanikäinen suomea äidinkielenään puhuva, liikuntaa aktiivisesti liikuntaa harrastava alakoululainen, jonka perheessä liikunta on paljon esillä, ei olisi vastannut haastattelutilanteessa laajemmin kuin tässä tutkimuksessa haastatellut tytöt. On kuitenkin merkityksellistä, että myös tyttöjen ääni pääsee tutkimuksessa kuuluviin, jotta pystytään rakentamaan ymmärrystä siitä, millaisena liikunnan harrastaminen näyttäytyy tyttöjen omasta näkökulmasta.

7.1.1 Tyttöjen liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät

Ammattilaisten haastatteluissa esille nousi useassa kohdassa vanhempien merkityksellinen rooli eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisen mahdollistajana. Yhtenä juurisyynä vähäiselle liikunnan harrastamiselle ja oleellisena tyttöjen liikunnan harrastamista rajoittavana tekijänä mainittiin vanhempien tietämättömyys liikunnan harrastamisen hyödyistä. Esille nousi esimerkiksi, että eri kieli- ja kulttuuritaustaiset vanhemmat eivät ajattele liikunnan terveyshyödyistä samalla tavalla kuin valtaväestöön kuuluvat vanhemmat. Tietoisuus liikunnan terveyshyödyistä liitettiin myös vanhempien koulutustaustaan. Havainnot mukailevat myös teoreettista viitekehystä. Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten naisten liikkumista tarkastelleiden aikaisempien tutkimusten mukaan osalla eri kieli- ja kulttuuritaustaisista vanhemmista tietoisuus liikunnan terveysvaikutuksista on heikompaa kuin valtaväestöön kuuluvilla. Lisäksi on havaittu, että joissain kulttuureissa liikkuminen voidaan nähdä jopa epäterveellisenä muun muassa naisille ja ikääntyneille henkilöille. (Langøien, 2017; Zacheus ym., 2011.)

”Selkeesti he liikkuvat vähemmän mitä kantaväestölaiset. Ja sitten tota sanotaan, että heidän näkemyksensä liikunnasta on vähän erilainen. Että he ei ehkä ajattele sitä ihan niin oman terveytensä kannalta niin paljoa ja tota sitten siinä on enemmän haasteita liikunnan harrastamisessa.” (Ammattilainen 4)

”-- ja vanhemmat ei ole käynyt monesti koulua ja jos he on käynyt koulua niin se koulu on ollut tosi erilainen.” (Ammattilainen 2)

Toisena merkittävänä haasteena ja tyttöjen liikunnan harrastamista rajoittavana tekijänä ammattilaiset mainitsivat eri kulttuureihin liittyvät perinteet ja ajatusmallit, joiden vuoksi tytöt ja naiset eivät yleensä harrasta juurikaan liikuntaa. Liikunnan arvottamiseen liittyvien seikkojen ja terveyteen liittyvien syiden lisäksi oma osuutensa vähäiseen liikunnan harrastamiseen voi olla myös ajanpuutteella. Joissain kulttuureissa naisen tehtävänä nähdään ennen kaikkea perheestä huolehtiminen, joten suuren perheen äidillä ei välttämättä ole myöskään aikaa omalle liikunnan harrastamiselle. (Seppänen ym., 2020, 224–225.) Nämä perinteet ja tavat vaikuttavat haastateltavien mukaan jossain määrin edelleen myös eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamiseen. Esille nousi myös, että kyse ei ole välttämättä liikunnan harrastamisen kieltämisestä, vaan ennemmin tietämättömyydestä ja syvälle juurtuneista ajatusmalleista. Yksi haastatelluista ammattilaisista tiivistä asian siten, että osa vanhemmista ei yksinkertaisesti edes ajattele mahdollisuutta, että poikien tavoin myös

tytöt voisivat harrastaa liikuntaa. Ajatusmallien ja tapojen muuttuminen vie aikaa erityisesti niiden vanhempien kohdalla, jotka eivät ole syntyneet Suomessa.

”Siinä niinku ei ole edes kyse siitä, että vanhemmat kieltäisi, mutta heille ei tule edes se niinku ajatuskaan että hei mites nää tytöt? Eli tavallaan et siinä on jo semmoinen niinku näkemys, että kun on poika, mitä hänen kuuluu tehdä, sitten kun on tyttö niin sitten siinä ei ole semmoista samaa ajatusta vaan niinku siinä on valmiiksi annettu jo se niinkun tapa toimia.” (Ammattilainen 2)

”Meillä on jokaisella oma tapa toimia meidän omassa kulttuurissaan ja et se kulttuurin muuttaminen niin siinähan menee tosi pitkään niinkun aikaa. Eli tässä tulee taas niinku puhe vanhemmista, että minkälaiset vanhemmat, että onko syntynyt Suomessa vai onko kouluttautunut et niinkun miten he näkee sen liikunnan.” (Ammattilainen 2)

”Useimmissa perheissä varsinkin muslimitaustaisissa perheissä tyttöjen harrastaminen on vähäisempää esimerkiksi mitä samanlaisissa perheessä poikien. Heillä on se määrätty aikaikkuna, kun heidän on mahdollista päästä liikkumaan kun täytyy sitten jäädä sinne kotiin auttamaan äitiä tai tai perhettä yleensä niinku lastenhoidossa ja tota ruuanlaitossa ja niin pois päin. Tai sitten se koetaan niin, että niillä tytöillä on niinkun turvatonta liikkuu yksin tai tota mennä niinku myöhemmin liikkumaan tonne.” (Ammattilainen 4)

Vanhemmat korostivat vastauksissaan ennen kaikkea eri kulttuurien tapoja ja ajatusmalleja, eivätkä niinkään tietämättömyyttä esimerkiksi terveyteen liittyvistä hyödyistä. Osa vanhemmista jakoi ammattilaisten tavoin ajatuksen siitä, että mikään uskonto tai kulttuuri ei suoranaisesti kiellä tyttöjen liikunnan harrastamista. Kulttuureihin liittyvien tapojen lisäksi haastateltavien mukaan vanhemmat saattavat myös ajatella siten, että tyttöjen ei tarvitse harrastaa, koska heillä on paljon muita velvollisuuksia. Haastatellut vanhemmat kertoivat ajatuksistaan ja havainnoistaan jopa suuremmin kuin haastatellut ammattilaiset. Vanhempien haastatteluihin liittyen on tärkeää huomioida, että kaikki haastatellut vanhemmat ovat itse verrattain tietoisia erilaisista liikuntaharrastuksista sekä liikunnan positiivisista seurauksista. Haastatellut vanhemmat pitävät liikuntaa myös lähtökohtaisesti erittäin merkityksellisenä asiana niin itselleen kuin lapsilleenkin. Tämän voidaan nähdä vaikuttavan vanhempien vastauksiin ja kykyyn tarkastella eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikkumisen kokonaiskuvaa. Vastaukset voisivat olla erilaisia, jos haastateltavina olisi ollut vanhempia, jotka eivät ole yhtä kiinnostuneita ja tietoisia liikunnan harrastamisesta.

”-- suurimpana just on se, että aatellaan niinku et tyttöjen ei tarvii harrastaa, et se on niinku ehkä se että koska tytöistä tulee niinku äitei ja et tiedäks se on vaan niinku se että niiden täytyy niinku opetella hoitaa kotiin ja handlaa niinku

tämmöset jutut. Ja sit ollaan vähän, että jos sieltä lähtee joku tyttö jotain harrastelee niin kyllähän se on vähän rebel.” (Vanhempi 1)

”-- tää on ehkä vähän karkeasti sanottu, mutta tyttölasten integroituminen loppuu koulun ovel. Tiedätkö niinku että se, se istuu niin tiukas jotenkin että tyttöjen pitäis olla kotona. Se istuu niinku tosi tiukassa.” (Vanhempi 1)

”Niin niin, kukaan ei siellä kiellä, uskonto ei kiellä että tytöt liikkuvat. Tosiasia että kulttuurikaan ei kiellä sitten vaan mutta tytöt, ainakin harrastavat jotakin muuta varmaan kuin liikunnallista juttua. Ja meidän pitäisi varmasti niillekin järjestää ja tarjoaa liikunnallisempaa.” (Vanhempi 3)

Sekä ammattilaisten että vanhempien kanssa keskusteltaessa tyttöjen vähäisestä liikunnan harrastamisesta, esille nousivat myös eri kieli- ja kulttuuritaustaisten perheiden poikien ja tyttöjen keskenään erilaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa. Esille nousi esimerkiksi jalkapallon harrastaminen, joka nähdään monissa perheissä lähes itsestään selvänä mahdollisuutena pojille. Verratessa poikien liikunnan harrastamista tyttöihin, yhdeksi syyksi tyttöjen vähäiseen liikunnan harrastamiseen mainittiin myös vanhempien mielikuvat tyttöjen ulkona liikkumisen turvattomuudesta. Tyttöjen ulos lähtemisen kokeminen epäsovivana koskee myös muita ajanviettotapoja kuin liikunnan harrastamista. Poikia kehoitetaan usein viettämään aikaa ulkona, kun taas tytöille kotona oleskelu nähdään sopivampana. Haastateltavien mukaan tytöt saavat oleskella ulkona usein heti koulun jälkeen, mutta tyttöjen uudestaan kotoa lähteminen harrastuksiin myöhemmin iltapäivällä nähdään monissa perheissä haastavana, erityisesti jos liikuntaa ei pääse harrastamaan lähellä kotoa.

Harrastusten sijaintiin liittyen moni ammattilaisista tunnistaakin myös haasteet suhteellisen kaukana asuinalueista järjestettäviin harrastuksiin liittyen. Jos harrastuksiin pääseminen vaatii autoa tai julkisilla kulkuvälineillä liikkuminen vie paljon aikaa ja vaivaa, monen tytön kohdalla liikuntaharrastukseen osallistuminen voi jäädä haaveeksi. Myös aiempien, lasten liikunnan harrastamista tarkastelleiden tutkimusten mukaan pojat liikkuvat yleisesti tyttöjä enemmän (Husu ym., 2019, 32, 38–39; Kokko ym., 2019, 18). Lisäksi on todettu, että vanhemmat ohjaavat omalla toiminnallaan poikia tyttöjä useammin erilaisiin liikuntaharrastuksiin (Sääkslahti ym., 2013, 29).

”Vähän huolestuttaa sitten niinku tää että tyttöjen ja poikien välillä että tyttöjen osuus poikiin nähden on niinkun välttävän pieni.” (Vanhempi 3)

”Se on just sitä kun ei ajatella ja sitten ajatellaan et jos hän menee ulos, niin voi tapahtua jotain. Ja tyttöjen ei kuulu mennä ulos niin tavallaan, että eihän siinä ole

semmoista vaihtoehtoa et tyttö lähtisikään mihinkään niinku kauppakeskukseen, niin ei ole sitä vaaraa. Mutta sitten pojille sanotaan aina että miks sä oot kotona että lähde ulos.” (Ammattilainen 2)

”Noillahan on hirveän suuri merkitys, että niinku sitä tapahtuu lähellä ja sitten se että ne lajiesittelyt kouluihin ni vaikkei niistä nyt varmaan kauhean suurella prosentilla lähdetä harrastamaan, mutta ehkä suurin ongelma onkin siinä, että kun se tullaan se lajiesittely tekemään tänne niin se itse toiminta tapahtuukin niin kaukana.” (Ammattilainen 1)

Kulttuuriin liittyvien ajatusmallien ja tapojen lisäksi haastateltavat mainitsivat myös konkreettisesti liikunnan harrastamiseen liittyviä rajoittavia tekijöitä, kuten harrastamisen kustannukset. Vanhemmat korostivat ammattilaisia enemmän liikunnan harrastamiseen liittyviä kustannuksia, jotka voivat olla erityisesti osalle eri kieli- ja kulttuuritaustaisista perheistä tyttöjen ohjatun liikunnan harrastamisen estävä tekijä. On ymmärrettävää, että juuri vanhemmat nostivat esille harrastamiseen liittyvät kustannukset, sillä vanhemmat ovat lähes aina se taho, joka maksaa harrastusten kulut. Tutkimuksissa on todettu, että harrastusten nousseet kustannukset ovat yksi syy lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen polarisoitumiselle (Kyhälä & Soini 2016, 49–50). Korkeamman sosioekonomisen taustan on todettu korreloivan aktiivisempaan liikunnan harrastamiseen niin lasten ja nuorten kuin myös eri kieli- ja kulttuuritaustaisten naisten kohdalla (Palomäki ym., 2016; Seppänen ym., 2020, 210, 217).

Osa haastatelluista totesi kuitenkin myös, että harrastusten kustannusten pitämisessä ongelmallisena on kyse myös asioiden arvottamisesta. Yksi haastateltava kertoi esimerkiksi karsivansa omista harrastuksistaan sen vuoksi, että pitää erittäin merkityksellisenä, että hänen lapsensa pääsevät harrastamaan liikuntaa. Sekä ammattilaiset että vanhemmat nostivat esille myös eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen pukeutumiseen liittyvät haasteet. Liikuntapalvelujen tarjoajien asettamien sekä eri lajeihin kuuluvien pukeutumissääntöjen on todettu osaltaan rajoittavan eri kieli- ja kulttuuritaustaisten naisten liikunnan harrastamista (Zacheus, 2010). Haastateltavien mukaan tilanne on kuitenkin vuosien varrella kehittynyt muun muassa urheiluvaatevalmistajien kehittämien asusteiden sekä vapaammin valittavien pitkien housujen myötä.

”Mutta sitten monta asiaa rajoittaa niinku kustannuskysymykset tietenkin.”
(Ammattilainen 1)

”Niillä ei ole varaa. Ja sitten näitä varusteita joita niinku tarvitset ja maksulliset liikunnat niin pitäis vähän tarjota niille niinku vähävaraisillekin jotain harrastuksia niinku maksuttomia.” (Vanhempi 3)

”No pukeutuminen on yks aika iso haaste, mikä on kuitenkin parantunut näiden vuosien aikana tosi paljon, että esimerkiksi Nikehan tekee niitä hattuja tai huiveja niin et se sitten vähän niinku edesauttaa sitä sen kynnyksen madaltamista. Mut just silloin kun mä olin nuori niin mähän en saanut harrastaa esimerkiksi jalkapalloa, kun seurat pyysi tota just koulujen välisissä jalkapalloturnauksista, että mä tulisin sinne joukkueeseen. Mutta kun he käyttää lyhyitä housuja ja mä en käyttänyt itse lyhyitä housuja ja sitten silloin ei ollut tarjolla semmoisia mahdollisuutta, että siellä voi olla semmoiset legginsit tai joku sen tyylinen alaosa.” (Vanhempi 2)

Viimeisenä selkeänä tyttöjen liikunnan harrastamista rajoittavana tekijänä esille nousi tyttöjen oman motivaation puute. Kokemukset ja näkemykset tosin vaihtelivat haastateltavien välillä. Esimerkiksi eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen kanssa tiiviisti toimivan luokanopettajan mukaan tytöt ovat pääsääntöisesti yhtä innostuneita liikunnasta kuin muutkin lapset, kun taas ohjaajana toimivalla haastateltavalla oli lähes päinvastainen kokemus alakouluikäisille tytöille suunnatun kerhon liikuntakokeilusta. Asiaan vaikuttaa todennäköisesti myös liikkumisen konteksti. On mahdollista, että moni lapsi kokee koululiikunnan käytännössä itsestäänselvyytenä, kun taas vapaa-aikana liikkumiseen ei suhtauduta samalla vakavuudella ja innostuksella. Tyttöjen omaehtoiseen liikkumiseen vaikuttaa merkittävästi myös vanhempien esimerkki ja tuki. Jos tytöt eivät ole tottuneet harrastamaan liikuntaa vapaa-ajalla, eikä heitä kannusteta omaehtoiseen liikkumiseen, he eivät ole välttämättä itsekään erityisen motivoituneita harrastamaan liikuntaa. (Laukkanen ym., 2016, 22–23.)

”Mulle se näyttäytyy niinku koulussa sillä tavalla että ei sillä oo niinku oikeastaan eroa että minkä taustan lapsi on, että kyllähän se liikunnan riemu ja ilo on siellä sitten kun sinne saadaan yhtäläisesti osallistua koulussa niin se on niinku läsnä.” (Ammattilainen 1)

”Että kyllä me se kuntopiiri silloin kerran saatiin tehtyä sitten semmoisen niinku jonkinmoisen valituksen säestämänä, mutta se oli tietty kun mä koitin vaan kovin sitten innostaa ja tsemputa niin et tehdään nyt tää että on niinku jotain uutta nyt teille ja kaikkea tämmöistä. Mutta tota sitten kun sitä yritettiin viikkoja sen ensimmäisen kerran jälkeen, niin silloin sieltä sitten tuli et en mä halua, et mulla oli maha kipee viikon tuon jälkeen niin sitten loppujen lopuksi muutettiin suunnitelmaa kun tuli niin paljon soraääniä, että mä ajattelin että väkisin en halua pistää ketään tekemään mitään.” (Ammattilainen 3)

Haastatellut tytöt eivät maininneet juurikaan erityisiä haasteita, joita liikunnan harrastamiseen mahdollisesti liittyy. Tytöt kertoivat kuitenkin esimerkiksi, että he liikkuvat vähemmän talvella kuin kesällä. Myös huono sää koettiin jossain määrin haasteeksi liikunnan harrastamiselle. Lisäksi haastattelujen perusteella tytöt eivät ole kovin motivoituneita liikkumisesta tai liikunnan harrastamisesta, jos se koetaan tylsäksi tai liian haastavaksi.

”Jos on kiva juttu että niin jos on kiva juttu että me liikunta tai jotain mukavaa sitten mä liikun, mutta jos se on kaikkea tylsiä, sitten mä en usko että mä tykkäsin liikkua paljon.” (Tyttö 6)

”Muuten no mä tykkään sitä muuten, mutta en mä ole niinku kauhean hyvä siinä.” (Tyttö 7)

7.1.2 Tyttöjen liikunnan harrastamista edistävät tekijät

Kun siirrytään tarkastelemaan eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista edistäviä tekijöitä, yksi tärkeimmistä lähtökohdista on, että eri tahot näkevät liikunnan harrastamisen merkityksellisenä. Tämän tutkimuksen haastatteluaineiston perusteella tyttöjen liikunnan harrastaminen nähdään monin tavoin merkityksellisenä heidän tulevaisuutensa kannalta. Erityisesti ammattilaiset ja haastatellut vanhemmat tunnistavat ilmiön ja pitävät eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisen edistämistä tärkeänä. Haastateltujen aikuisten lisäksi moni tutkimukseen haastatelluista alakouluikäisistä tytöistä osasi myös kertoa, että liikkuminen ja liikunnan harrastaminen on tärkeää ja eritellä myös syitä sille. Ammattilaiset nostivat esille myös liikunnan vaikutukset kotoutumiseen ja yhteiskuntaan integroitumiseen. Parhaimmillaan eri kieli- ja kulttuuritaustaisten lasten harrastaminen voi edistää myös vanhempien integroitumista yhteiskuntaan. Zacheuksen (2010) mukaan liikunnan harrastaminen tuo ennen kaikkea ihmisiä yhteen ja sen myötä tukee kotoutumista ja yhteiskuntaan integroitumista.

”-- ja kuitenkin niinku tyttöissähän on tulevaisuus, kyllä heidän pitää päästä harrastamaan. Tyttöjen täytyy niinku näkyä ja kuuluu, siellä on ihan hirveesti potentiaalia.” (Vanhempi 1)

”Joo tosi tärkeä. Minä tykkään, koska kun mä kasvan oma maassa, minä ei mene paljon harrastus se ei voi en tiedä paljon, mutta mä haluan tyttö menee paljon harrastus.” (Vanhempi 5)

”No kyllähän tähän meidän yhteiskuntaan integroitumisel on niinku suuri merkitys, koska jos ajatellaan, että että jos sinne mennään vielä niinku moneen harrastukseen mennään, että siellä tarvitaan vähän äiti ja isikin avuksi mukaan,

niin kyllähän sitä kautta voidaan saada koko perhe niinku meidän toimintoihin mukaan ja niihin toimintoihin mitä meillä Suomessa. Että olisihan sillä valtava potentiaali voisi sanoa näin, että kun oikeasti saataisiin niinku kaikki kohtaamaan toiset aidosti niin tota saataisiin kyllä aikaiseksi monenmoista.” (Ammattilainen 1)

Toisena merkityksellisenä tyttöjen liikunnan harrastamista edistävänä asiana esille nousi myös aiemmassa luvussa käsitellyn perheen antaman tuen edistäminen. Perheen tuen merkitystä tyttöjen liikunnan harrastamisessa korostivat sekä ammattilaiset että vanhemmat. Myös tyttöjen vastauksista kävi ilmi, että vanhemmat ovat merkityksellisessä roolissa liikunnan harrastamisen mahdollistamisessa. Vanhemmat esimerkiksi vievät usein tytöt organisoituihin harrastuksiin ja myös kustantavat harrastuksen. Lisäksi myös omaehtoista liikuntaa harrastetaan vapaa-ajalla useimmiten vanhemman kanssa. Vastausten perusteella alakouluikäinen lähtee harvoin täysin oma-aloitteisesti ja itsenäisesti harrastamaan liikuntaa.

Tyttyjä haastatellessa kävi myös ilmi, että yksi tytöistä liikkuu paljon vapaa-ajalla tukihenkilönsä kanssa. Voidaankin todeta, että vanhempien lisäksi myös muut lähipiiriin kuuluvat turvalliset aikuiset voivat olla merkityksellisessä roolissa tyttöjen liikkumisen edistämässä ja aktiivisen elämäntavan luomisessa. Myös aiempien tutkimusten mukaan perheen ja muiden lapsen lähellä olevien aikuisten tuki on yksi tärkeimmistä tekijöistä fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisen kannalta. Sen lisäksi, että vanhemmat mahdollistavat lapsen liikunnan harrastamisen, he toimivat tärkeänä esimerkkinä lapsen omaksuessa kasvun ja kehityksen kannalta hyviä elämäntapoja. Lisäksi on todettu, että vaikka vanhempi ei harrastaisi itse aktiivisesti liikuntaa, positiivisella asenteella ja kannustamisella on suuri merkitys lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämässä. (Viitasalo ym., 2016; Xu ym., 2015.)

”Kyllä se kaikki lähtee sieltä päiväkodista ja sit omista vanhemmista ja ympäristössä missä on on niinku kasvanut. Et vanhemmilla on vaikutus koska vanhemmathan oikeasti aika pitkälti päättää lapsen asioista.” (Ammattilainen 2)

”No koti, perhe. Että kyllä se lähtee ihan sieltä jo pienestä lapsesta se vanhempien esimerkki yhdessä liikkumiseen. Niinku muskari, lasten liikunnan ihmemaa, perheen ihan oma oma liikkuminen omalla asuinalueella, puistot, metsät. Siis ehdottomasti. Sieltähän se esimerkki lähtee. Ja annetaan vapaasti lapsen mennä ja tehdä, hyppiä, saa kiipeillä, saa pomppia niin ja sitten semmoinen kannustaminen. Niin ne on mun mielestä ne jotka vie eteenpäin ainakin siinä liikunnan saralla. Eli tosi tosi pitkälle se semmoinen kannustaminen ja kehuminen vie niinku lapsella siis sehän on ihan tuolla melkein toiselle kymmenelle, vähän vielä ylöspäinkin niin semmoinen positiivinen ilmapiiri ja ja tota yhdessä tekeminen ja tietty onhan vanhemmatkin esimerkkinä lapsilleen. Mitä enemmän sitä tehdään yhdessä, sen parempi.” (Ammattilainen 4)

”Niin no siis mä itse niinku näen että siis mähän oon ainut vastuullinen siitä harrastaako mun lapset vai ei. Siis sehän on niinku mun vika jos ne ei harrasta koska mä pystyn sen estämään tai mä pystyn sen sallimaan.” (Vanhempi 1)

”Mä ja mun tukihenkilö ollaan yhdessä tehty kaikkea, mentiin uimaan ja mentiin talvella luistelemaan. Me liikutaan ihan paljon. Ei me jäädä yhtään istumaan, tai joskus me otetaan tauko, mutta me aina liikutaan ihan paljon ja kesällä ollaan ihan paljon ulkona.” (Tyttö 6)

Jotta eri kieli- ja kulttuuritaustaisia perheitä saataisiin mukaan harrastustoimintaan ja tämän myötä tukemaan myös tyttöjen liikunnan harrastamista, haastateltujen ammattilaisten ja vanhempien mukaan on tärkeää pyrkiä edistämään eri kieli- ja kulttuuritaustaisten vanhempien tietoisuutta liikunnan harrastamisen hyödyistä. Kuten aiemmassa luvussa käsiteltiin, vanhempien tietoisuus esimerkiksi liikunnan terveystaustuksista on usein heikompaa kuin valtaväestöön kuuluvilla. Tähän vaikuttaa muun muassa se, että vanhemmat eivät ole opiskelleet yhtä paljon, ja jos he ovat käyneet koulua, siellä ei ole välttämättä käsitelty terveyteen ja liikkumiseen liittyviä asioita samalla tavalla kuin suomalaisessa koulujärjestelmässä. (Zacheus ym., 2011.) Ammattilaiset ja vanhemmat toivat myös esille, että vanhempien tietoisuutta tyttöjen harrastamisen hyödyistä olisi tärkeää lisätä myös yhteisöissä. Monessa kulttuurissa yhteisöt ovat erittäin merkityksellisiä ja niiden luomat säännöt ja tavat määrittelevät pitkälti yhteisöihin kuuluvien ihmisten toimintaa. Osa haastateltavista uskookin, että vanhempien tietoisuuden lisääminen ja hiljalleen tapahtuvan tapojen ja ajatusmallien muuttaminen tapahtuvat parhaiten yhteisöistä käsin.

”-- kun taas ne vanhemmat ketkä on niinku kasvanut omassa kotimaassaan eli esimerkiksi mun omat vanhemmat niin heiltä puuttuu niinku se tieto ylipäättään miksi liikunta on tärkeää. Ja roolimalleja tarvitaan enemmän, eri kieli- ja kulttuuritaustaisia naisia, miehiä, jotka toimisi roolimalleina lapsille, että kun he liikkuu, niin lapsetkin ymmärtäisi niinku tytöt erityisesti kun he näkee että omat vanhemmat liikkuu niin niin mä uskon myös että että se lapsikin liikkuu.” (Ammattilainen 2)

”Sillähän olis todella kova merkitys, että esimerkiksi jos sitä saisi korotettua sitä aktiivisuutta tiedäksä muuttamalla vanhempien näkemystä tai sen liikunnan tärkeyden niin saada niitä vanhempien oikeasti ymmärtämään.” (Vanhempi 2)

Perheen tietoisuuden ja positiivisten asenteiden lisäksi myös tyttöjen omalla tietoisuudella liikunnan hyödyistä on merkitystä. Yksi haastatelluista ammattilaisista koki, että eri kieli- ja kulttuuritaustaiset nykylapset ja -nuoret tiedostavat nykyään jo melko hyvin liikunnan

terveysvaikutukset ja miksi liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Positiivista kehitystä on siis tapahtunut ja kyseinen ammattilainen on optimistinen sen suhteen, että seuraava sukupolvi suhtautuu myös tyttöjen liikunnan harrastamiseen merkittävästi positiivisemmin ja tiedostavammin kuin tällä hetkellä heidän vanhempansa. Positiivisen kehityskulun taustalla on ennen kaikkea suomalainen koulutusjärjestelmä. Lapset oppivat jo peruskoulussa oleellisia asioita terveyteen ja hyvinvointiin liittyen, mikä auttaa heitä myös tulevaisuudessa. Tämä ilmenee myös haastatteluaineistosta. Keskusteltaessa liikunnan merkityksestä alakouluikäisten tyttöjen kanssa, yksi haastatelluista kolmasluokkalaisista tytöistä kertoi oppineensa ympäristöopissa liikunnan terveystaakatuksista.

”Mutta mä huomaan myös, että on positiivisia asioita myös tapahtunut. Eli aika pitkälti ne nuoret tytöt ketkä on niinku syntynyt Suomessa ja käynyt täällä lukion ja opiskelee niin heillä on jo tietoa siitä että miksi liikunta on on niinku tärkeää. Miksi kannattaa niinku liikkua. Ja mä uskon että ne tytöt ketkä on kasvanut täällä, kun he saa omia lapsia niin he todennäköisesti tulee laittamaan omia tyttöjään harrastamaan” (Ammattilainen 2)

”-- koska mä ainakin muistan ympäristötiedosta että jos sä liikut hyvin niin sä niinku kasvat ainakin.” (Tyttö 7)

Tyttöjen liikunnan harrastamisen edistämisen yhtenä edellytyksenä on myös, että tytöt kokevat itse liikunnan harrastamisen mielekkääksi ja löytävät itseään innostavia lajeja harrastukseksi. Erityisesti lasten ja nuorten kohdalla sisäisen motivaation syntymiseksi on oleellista, että liikunta koetaan hauskaksi ja mielekkääksi. Myös liikunnan monipuolisten hyötyjen välittymisen kannalta on merkityksellistä, että liikunnan harrastaminen on mielekästä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Parhaimmillaan liikuntaa harrastaessa lapsi kehittyy erilaisissa taidoissa, kokee liikunnan mukavaksi ajanvietteeksi sekä saa mahdollisesti myös ystäviä tai kokonaisen vertaisryhmän itselleen harrastuksen kautta. (Haapala, 2014.)

Niin ammattilaiset, vanhemmat kuin tytötkin toivat haastatteluissa esille liikunnan harrastamisen hauskuuden merkityksen liikkumaan innostamisessa. Ammattilaiset korostivat vastauksissaan mielekkyyden merkitystä erityisesti motivoinnin näkökulmasta.

Ammattilaisten haastattelujen myötä kävi ilmi, että tällä hetkellä muun muassa uinti-, koripallo-, tanssi- sekä kuntosaliharrastus innostavat eri kieli- ja kulttuuritaustaisia tyttöjä erityisen paljon. Haastateltavista luokanopettaja totesi myös, että usein erityisesti pienillä oppilailta on monenlaisia haaveita harrastusten suhteen, mutta haasteena on ennen kaikkea

niiden toteuttaminen. Vanhemmat toivat esille ennen kaikkea pyrkimyksen löytää tyttärelleen mukava ja pitkäkestoinen harrastus, joka kiinnostaa tytärtä ja tukee tämän kasvua ja kehitystä parhaalla mahdollisella tavalla. Haastatellut tytöt kertoivat liikunnan harrastamisen edistämisestä ja liikkumaan innostamisesta konkreettisella tavalla. Tytöt kertoivat esimerkiksi, että juokseminen ja hippaleikit ovat heistä mukavia tapoja liikkua. Tyttöjen vastausten perusteella he liikkuvat mieluiten silloin kun liikunta koetaan hauskaksi ja mielenkiintoiseksi.

”Ja sitten sen pitää olla hauskaa, mä niinku uskon että lapset tykkää kaikesta mikä on kivaa että se liikunta ei pitäisi olla niinku että nyt kun mietitään koulussakin että liikutetaan niin miksi tehdään semmoisia asioita? Tärkeintä olisi et saataisiin oikeasti löydettyä jokaisella lapselle se oma tapa liikkua.” (Ammattilainen 2)

”Just se, että se on niinku kivaa. Silleen no tää oli ehkä vähän hassu vastaus, koska aina liikkumisen pitäisi olla kivaa, mutta ehkä tavallaan just se, että jos ajattelis, että jos se olisi kauhean systemaattista, niin heillä varmaan aika nopeasti alkaisi tökkiä, mulla on vähän semmoinen olo, ellei sitten oo oikein super motivoitunut.” (Ammattilainen 3)

”Se oli niinku automaatio, että lapset harrastaa ja ja yritettiin etsii semmoista niinku hyvää harrastusta mikä mikä olisi niinku pitkäkestoinen.” (Vanhempi 1)

”Se on parasta, että me juoksetaan ja tehdään hippaa.” (Tyttö 5)

Viimeisenä merkityksellisenä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista edistävänä tekijänä haastatteluissa nousi esille harrastusten saavutettavuus. Kuten edellä on todettu, tyttöjen liikunnan harrastamiseen liittyy useita konkreettisia haasteita, kuten tietämättömyys liikunnan harrastamisen hyödyistä sekä myös itse harrastusmahdollisuuksista. Haasteena on usein myös tyttöjen pääseminen liikuntapaikoille. Yleisesti tyttöjen lähteminen harrastuksiin iltapäivällä nähdään ongelmallisena. Lisäksi harrastuksiin kulkeminen on usein haaste, jos liikuntapaikka sijaitsee kaukana asuinpaikkaan nähden. Ammattilaiset ja vanhemmat nostivatkin haastatteluissa esille tärkeänä tyttöjen liikunnan harrastamista edistävänä asiana, että harrastukset tuotaisiin lähelle asuinalueita esimerkiksi koulujen alueelle. Jopa mahdollisuus liittää harrastukset koulupäivän yhteyteen nousi esille. Merkityksellisenä asiana mainittiin myös kuntien rooli rakentaa toimivia liikuntapaikkoja asukkaille. Esille nousi myös erilaisia harrastusmahdollisuuksia mainostavien kouluissa toteutettavien lajiesittelyjen merkitys tietoisuuden levittämisessä. Haastateltavana ollut luokanopettaja totesi tosin kouluvierailuihin liittyen näkevänsä ne sen suhteen haastavana, että tällöin paikalla ovat kuuntelemassa usein vain lapset, eivät heidän vanhempansa, jotka

loppujen lopuksi päättävät lastensa harrastuksista. Tästä huolimatta liikuntaharrastuksia mainostavat kouluvierailut voivat innostaa lapsia aloittamaan uusia liikunnallisia harrastuksia.

”Ja miten se harrastuneisuus ja yhteisöllisyys nousee niin se vaatii kokoontumispaikkoja. Se vaatii sitä että kunta rakentaa. Hoitaa oman osuutensa tässä suuressa hankkeessa, eli niitä lähiliikuntapaikkoja, niitä paikkoja, missä lapset voi kokoontua, harrastaa ja touhuta. Eikä niin että ne on niinku niin kaukana, että kaikki on mahdotonta voisi sanoa näin.” (Ammattilainen 1)

”-- että se olisi jatkeena koulupäivälle esimerkiksi just näillä nuoremmilla, kun alasteella koulupäivät on lyhyitä niin että se harrastaminen olisi siellä koulussa. Et siinäkin olisi yksi semmonen tapa madaltaa sitä kynnystä, koska ympäristö on tuttu, kaverit on tuttu ja sitten se voisi olla valinnaisena, että olisi vaikka tyttöjen jalkapallokerho tai joku yleisurheilu tai voimisteluserkko tytöille. (Vanhempi 2)

”-- mun mielestä koulujen pitäisi mahdollistaa lajiesittelyt, kaikki semmoiset ja varsinkin just näillä alueilla missä tytöt ei harrasta.” (Vanhempi 1)

7.2 Liikunnan seuraukset koulunkäyntiin, kasvuun ja kehitykseen

Tulososion toisessa alaluvussa vastataan tutkimuksen toiseen päätutkimuskysymykseen:

Millainen merkitys liikunnan harrastamisella on tyttöjen koulunkäynnin sekä kasvun ja kehityksen näkökulmasta haastateltavien kokemuksen mukaan? ja analysoidaan teemoittelun tuloksia teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Toiseen tutkimuskysymykseen liittyvässä haastatteluaineiston teemoittelussa pääteemaksi muodostui ”Liikunnan harrastamisen merkitys koulunkäynnin, kasvun ja kehityksen näkökulmasta”. Teemoitteluvaiheessa haastatteluaineistosta muodostettiin teoreettista viitekehystä mukaillen kolme yläteemaa: ”kognitiiviset toiminnot”, ”psykkiset ja sosioemotionaaliset tekijät” sekä ”terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät”, jotka ovat kaikki yhteydessä pääteemaan. Jokaiseen yläteemaan kuuluu useita alateemoja. Haastatteluaineistosta poimittuja alateemoja analysoidaan ja tulkitaan teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla kolmen yläteeman mukaisesti jaoteltuna omiin alalukuihinsa. Haastateltavien näkemyksiä ja kokemuksia liikunnan harrastamisen merkityksestä tyttöjen koulunkäynnin, kasvun ja kehityksen näkökulmasta tulkitaan ja analysoidaan sitaattien tukemana tarkastellen ammattilaisten, vanhempien ja tyttöjen näkökulmia rinnakkain.

7.2.1 Kognitiiviset toiminnot

Tarkastellessa haastateltavien mainintoja koskien liikunnan harrastamisen merkitystä koulunkäynnin, kasvun ja kehityksen näkökulmasta, esille nousi kognitiivisia toimintoja, joiden koetaan kehittyvän liikuntaharrastuksen myötä tai olevan suoraan seurausta liikunnan harrastamisesta. Ammattilaiset ja vanhemmat nostivat erityisesti tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn liittyviä asioita esille haastatteluissa. Liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta on koettu olevan merkittävää hyötyä tarkkaavuuden haasteisiin koulussa. Luokanopettajana toimiva haastateltava kertoi, että oppilaiden liikuntaharrastusten vaikutukset ovat näkyneet koko koulun arjessa. Muutos on näkynyt koulunkäynnin rauhoittumisessa, kun oppilaiden iltopäiviin on tullut mielekästä tekemistä. Haastateltavat toivat myös esille, että eri kieli- ja kulttuuritaustaiset lapset ovat usein hyvin energisiä ja ajoittain liiankin aktiivisia, minkä vuoksi heillä saatetaan jopa epäillä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä (ADHD), vaikka sitä ei olisi heillä diagnosoitu. Liikunnan harrastaminen on aktiivisille lapsille tärkeä keino purkaa energiaa.

”Kyllähän me niinku tiedetään, että monet sanoo, että maahanmuuttajalapsen on niin eloisia ja niillä on niin paljon niinku ADHD oireita vaikka heillä ei ole oikeasti ADHD:ta niinku todettu tieteellisesti. Mutta kun vanhemmat pitää lapsia kotona sisällään. Ne tarvitsee liikuntaa ja niiden täytyy saada purkaa energiaa.” (Ammattilainen 2)

”Meidän lasten liikuntaharrastukset on vaikuttanut niinku koulukeskittymiseen, kun mulla on kaks lasta lievästi tommosia nepsy-oireisia ja niinku ei ole mitään diagnoosia, mutta on niinku selkeitä semmosia asperger, ADHD piirteitä siis. Kolmasluokkalaisten peppu ei jaksanut istua. Nyt harrastuksen myötä se jaksaa istua.” (Vanhempi 1)

Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta on yhteydessä kognitiivisen toimintakyvyn ja sitä säätelevän toiminnanohjauksen kehittymiseen. Toiminnanohjaus mahdollistaa esimerkiksi toiminnan kontrolloimisen ja suunnitelmallisuuden. Kognitiivisen toiminnan lisäksi liikunnan harrastamisen on todettu edistävän aivojen rakenteeseen liittyviä muutoksia ja aivojen toiminnan kehittymistä. (Haapala ym., 2017.) Lisäksi liikkumisen on todettu vaikuttavan positiivisesti myös muihin koulunkäynnin kannalta tärkeisiin asioihin, kuten oppitunnilla käyttäytymiseen ja tehtäviin keskittymiseen (Donnelly ym., 2016). Tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn liittyvien asioiden lisäksi ammattilaisten ja vanhempien haastatteluissa esille nousi myös liikkumisen myötä kehittyvä kärsivällisyys sekä kyky rauhoittumiseen. Yksi

vanhemmista kuvaili myös liikunnan harrastamisen vaikuttavan myönteisesti aivojen toimintaan.

”-- että se lapsi on niinku kärsivällinen ja pystyy oikeasti niinku olemaan ja sitten se niinkun aivojen rauhoittuminenhan, sitä me tarvitaan.” (Ammattilainen 2)

”Jos lapset vietäisi harrastukseen johonkin niinku joukkue ja futista tai vaikka tanssii, sekin on hyvä harrastus, niin jos ne saisivat siitä niinku liikuntaa ni opetuksen kannaltakin olisi hyvä aivoille” (Vanhempi 3)

7.2.2 Psykkiset ja sosioemotionaaliset tekijät

Psykkisiin ja sosioemotionaalisiin tekijöihin liittyen moni ammattilaisista ja vanhemmista mainitsi ryhmätyötaidot merkityksellisenä liikunnan harrastamisen myötä kehittyvänä asiana. Ryhmässä toimiminen kehittää tärkeitä sosiaalisia taitoja, kuten muiden kuuntelemista ja auttamista sekä muiden tunteisiin samaistumista. Lisäksi ryhmässä toimimisen myötä lapsi oppii tekemään yhteistyötä muiden kanssa. Sosiaalisiin taitoihin lukeutuu myös muiden kunnioittaminen ja kannustaminen. Myös nämä taidot kehittyvät usein liikuntaa harrastaessa. (Sääkslahti, 2018, 60–61.) Haastatteluissa nousi esille myös liikuntaharrastuksissa kehittyvä sääntöjen noudattaminen. Kun lapsi oppii liikuntaa harrastaessaan kuuntelemaan ohjeita ja noudattamaan erilaisia sääntöjä, sillä voi olla positiivisia vaikutuksia koulunkäyntiin. Myös sosioemotionaalisen kehityksen kannalta on merkityksellistä, että lapsi oppii kuuntelemaan ja noudattamaan ohjeita ja sääntöjä ja esimerkiksi odottamaan vuoroaan. (Haapala ym., 2017.)

”Siis harrastuksessaan voi oikeasti oppia vaikka mitä, tärkein on tällainen joukkuepeli tai joukkue-aidot, säännöt. Ja just kaveritaitoja ja sitten yhteistyötaitoja ja vaikka mitä.” (Vanhempi 2)

”-- nytki hän on niinku joukkueessa niin sitten siellä on kaikkea niinku että pitää tehdä ohjeitten mukaan ja pitää kuunnella valmentajaa” (Vanhempi 4)

”Tommosta niinku ryhmäs toimimista ja toisten kannustamista ja tota ehkä myös se, että koska kuitenkin porukka on niinku, miten mä sanon, heillä lähtötasot on erilaiset ja sitten ominaisuudet on erilaiset, niin se, että kuitenkin tiiäks kunnioitetaan kaikkia.” (Ammattilainen 3)

Ammattilaiset ja vanhemmat nostivat esille myös liikuntaharrastusten myötä saatavat ystävät, joista voi muodostua jopa lapselle merkityksellinen vertaisryhmä. Parhaimmillaan vertaisryhmä ja hyvät kaverisuhteet voivat vaikuttaa positiivisesti paitsi lapsen tasapainoiseen

kasvuun ja kehitykseen sekä hyvinvointiin, myös koulunkäyntiin (Kantomaa ym. 2018, 24). Yksi vanhemmista toi myös esille, että lapsi voi oppia liikuntaharrastuksissa toimimaan muiden ihmisten kanssa. Ystävien saaminen harrastuksista voi estää jopa syrjäytymistä.

”Toinen, mikä olisi tärkeä että olisi se sosiaalinen puoli, että se lapsihan sosiaalistuu siinä tilanteessa, kun hän seurustelee ihmisten kanssa ja saa kavereita niin se vähentää myös sitä syrjäytymistä.” (Vanhempi 2)

”Semmoisia taitoja varmasti että sieltä tulee semmoista ryhmäytymistä ja tota no ehdottomasti, ihan sama mun mielestä näille maahanmuuttajataustaisille kuin kantaväestölaisillekin niin kyllähän se sosiaalisuus on tärkeä asia.” (Ammattilainen 4)

Haastattellessa tyttöjä liikunnan harrastamisen seurauksiin liittyen, he kuvailivat lähinnä erilaisia lajinomaisia taitoja, joita he oppineet harrastaessaan liikuntaa joko ohjatusti tai omaehtoisesti vapaa-ajalla. Taekwondo aktiivisesti harrastavan 12-vuotiaan tytön kuvailemat asiat harrastuksessa oppimistaan taidoista ja tulevaisuuden tavoitteista voidaan kuitenkin liittää psyykkisiin tekijöihin, jotka kehittävät sekä koulunkäyntiä että yleistä kasvua ja kehitystä. Haastateltu tyttö vaikutti erittäin innostuneelta ja motivoituneelta harrastustaan kohtaan, ja hänen tavoitteenaan onkin muun muassa voittaa mitaleita lajissaan. Minäkuvan, itsearvostuksen ja hyvän motivaation rakentuminen nähdään lapselle ja nuorelle tärkeinä psyykkisinä kehitystehtävinä. Myös pätevyyden kokeminen on yksi merkityksellisistä psyykkisen kehityksen osa-alueista, jotka voivat kehittyä myös mielekkään liikuntaharrastuksen myötä. (Kokkonen, 2017; Ojanen & Liukkonen, 2017.)

”No siis vahvuutta tulee lisää ja uskallusta, erilaisia potkuja ja lyöntejä oppii.”

”Siinä taekwondossa mä haluaisin esim. voittaa kultaa.” (Tyttö 3)

7.2.3 Terveysteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Poimiessa haastatteluaineistosta kuvailuja liittyen liikunnan harrastamisen edistämisiin merkityksellisiin asioihin, eniten mainintoja kertyi lasten terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Kaikki haastateltavat nostivat esiin liikunnan harrastamisen terveyshyötyjä ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, kuten liikunnan harrastamisen myötä mieli on virkistynyt. Myös aiempien tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen vaikuttaa myönteisesti muiden hyvinvointiin vaikuttavien toimintojen ohessa lapsen vireystilaan

(Donnelly ym., 2016). Myös haastatellut tytöt kuvailivat, miten liikunta tuo tärkeää vaihtelua arkeen. Ilman liikunnan harrastamista tytöt olisivat omien sanojensa mukaan vapaa-ajalla lähinnä kotona puhelimen ääressä.

”Että nyt kun on harrastus löytynyt niin on niinku mieli virkistynyt ja kyllähän se me se tiedetään, että se on tärkeää, arkeen pitää saada mielekästä tekemistä, jonka jälkeen sitten se voi tuntua mielekkäältä.” (Ammattilainen 1)

”Liikuntahan on terveellistä se liikkuminen kans parantaa sitä elämää, elämänlaatua.” (Vanhempi 2)

”Mun mielestä se on hyvä juttu, että me liikutaan, koska kun me ollaan vaan näin puhelimilla niin me ei voida liikkua mitään ja sitten meidän kehot kehitty enemmän kun me liikutaan.” (Tyttö 6)

Terveysteen ja hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin liittyen tyttöjen liikunnan harrastamisen on koettu tukevan myös nukkumista, mikä taas tuo energiaa arkeen. Myös aiemman tutkimustiedon perusteella liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti riittävän ja säännöllisen unen saamiseen (Mcneil ym., 2015). Lisäksi yksi haastatelluista vanhemmista kertoi havainneensa, että aktiivinen liikunnan harrastaminen edistää terveellisen ruokavalion rakentumista. Myös aiemmissa tutkimuksissa liikunnan harrastamisen on havaittu tukevan ruokavalion muodostumista ja säätelyä. Riittävä ja säännöllinen uni ja ravinto vaikuttavat myönteisesti kognitiiviseen toimintaan, mikä taas edistää oppimista ja koulunkäyntiä. (Paruthi ym., 2016; Wu ym. 2008.) Yksi ammattilainen totesi myös, että erityisesti eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen ja naisten kohdalla liikkumisen ja liikunnan harrastamisen myötä tytöt ja naiset saattavat suhtautua omaan kehoonsa eri tavalla, mikä taas tukee terveen kehonkuvan muodostumista.

”Tuossa on tosi iso merkitys niinkun oppimiseen, että lapset ja miksi ei me aikuisetkin, me tarvitaan paikka missä purkaa sitä energiaa että me saadaan oikeasti hyvää unta sitten. Saadaan niinku nukuttua.” (Ammattilainen 2)

”Jotenkin mä ajattelen, että liikunnan harrastaminen on niinku myöskin yhteydessä terveelliseen ruokavalioon sen suhteen, että sitten ehkä ei tule tehtyä niitä epäterveellisiä valintoja, kun sä tiedät miten niinku sun pitää terveellisesti joka tapauksessa toimia liikunnan suhteen, niin sitten tulee ehkä valittua ne paremmat vaihtoehdot myöskin niinku ravintoon.” (Vanhempi 1)

”Liikunta tavallaan niinkun auttaa myös siinä kun sä osaat pitää sitä sun omaa kehoa ja sitten niinku sulla ei ole semmoinen häpeä omaa kehoa kohtaan kun taas mä huomaan mun omassa kulttuurissa että se on tosi vahvana se oman kehon häpeäminen.” (Ammattilainen 2)

8 Lopuksi

8.1 Johtopäätökset ja pohdinta

Tutkimuksessa selvitettiin eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen parissa toimivien ammattilaisten, erilaisista kielellisistä ja kulttuurisista taustoista tulevien varhaiskasvatus- ja alakouluikäisten tyttöjen vanhempien sekä alakouluikäisten eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen haastattelujen avulla, millaista eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastaminen on, miten liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen suhtaudutaan sekä millaiset syyt johtavat liikkumiseen tai liikkumattomuuteen. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, miksi ja millä tavoin fyysinen aktiivisuus on merkityksellistä oppimisen ja koulunkäynnin sekä kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Aikaisemmissa tutkimuksissa eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen on todettu olevan ikätovereihin verrattuna vähäisempää (Malin, Kinnunen & Rimpelä, 2015). Ilmiönä tiettyyn väestöryhmään liitetty vähäinen fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen on otettava vakavasti ja tämän myötä tässä tutkimuksessa huomio haluttiinkin kiinnittää juuri eri kieli- ja kulttuuritaustaisiin tyttöihin.

Ammattilaisten, vanhempien ja tyttöjen kokemuksia ja näkemyksiä välittävän haastatteluaineiston analysoinnin ja tulkinnan perusteella eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastaminen näyttäytyy vähäisenä. Tutkimuksen aineiston tulkinnan myötä voidaan kuitenkin todeta, että liikunnan harrastamiseen suhtaudutaan positiivisesti ja toteutuessaan se nähdään erittäin merkityksellisenä asiana tyttöjen tulevaisuuden kannalta. Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisen vähäisyys aiheuttaakin haastateltavissa ennen kaikkea huolta. Tämä voidaan nähdä merkityksellisenä asiana muun muassa sen suhteen, että eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamiseen kohdistuvan positiivisen suhtautumisen ja liikunnan harrastamisen vähäisyyteen liittyvän jaetun huolen myötä eri tahoilla ja myös vanhemmilla on todennäköisesti tahtotila edistää tilannetta ja tuoda omalta osaltaan liikunnan harrastamista näkyvämmäksi.

Haastatellut ammattilaiset ja vanhemmat tunnistivat ja kuvailivat useita eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen harrastamista hankaloittavia ja rajoittavia tekijöitä. Toisaalta haastateltavilla oli selkeitä näkemyksiä myös siitä, miten tilannetta voitaisiin parantaa ja saada enemmän eri kieli- ja kulttuuritaustaisia tyttöjä harrastamaan liikuntaa. Harrastamista rajoittavina tekijöinä mainittiin esimerkiksi vanhempien tietämättömyys sekä syvälle

juurtuneet kulttuuriset tavat ja ajatusmallit. Vanhempien lisäksi merkityksellisessä osassa ovat myös erilaiset yhteisöt, joiden luomia sääntöjä ja tapoja kuunnellaan ja noudatetaan usein tarkasti. Haastatteluissa nousikin esille, että positiivisen muutoksen eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisessa tulisi lähteä ennen kaikkea yhteisöjen ja kulttuurien sisältä. Muutos toteutuu todennäköisesti melko hitaasti, mutta haastattelujen perusteella jo tietoisuuden levittäminen voisi edistää tilannetta. Tietoisuuden puutteen ja kulttuuriin liittyvien haasteiden lisäksi haastateltavat toivat myös esille konkreettisesti harrastuksiin liittyviä haasteita, kuten harrastuksiin kulkemiseen liittyvät haasteet, harrastusten korkean hinnan sekä tyttöjen pukeutumiseen liittyvät rajoitteet.

Kuten edellä käsiteltiin, liikunnan harrastamista edistävinä tekijöinä esille tuotiin muun muassa vanhempien tietoisuus liikunnan harrastamisen hyödyistä ja harrastusmahdollisuuksista. Lisäksi haastateltavat mainitsivat tyttöjen oman motivaation merkityksen sekä heitä innostavien liikuntamuotojen ja lajien löytämisen harrastukseksi. Haastatellut tytöt kuvailivat liikunnan harrastamista konkreettisin ilmauksin. Se, että tytöt eivät juurikaan osanneet analysoida tai kuvailla tarkemmin ajatuksiaan tai havaintojaan liikunnan harrastamiseen liittyen, on ymmärrettävää tyttöjen ikätasoon suhteutettuna. Tyttöjen haastattelut antoivat kuitenkin tärkeän väylän tarkastella liikunnan harrastamista tyttöjen omasta näkökulmasta. Esille nousikin toisaalta erittäin merkityksellisiä asioita, kuten että liikuntaa harrastetaan mieluiten silloin, kun se koetaan hauskaksi. Tämä voidaan liittää myös ammattilaisilta ja vanhemmilta esille nousseeseen näkökulmaan tyttöjen oman motivaation merkityksestä liikunnan harrastamisessa. Tyttöjen ajatukset liikunnan harrastamisen mielekkyydestä ja omasta motivaatiostaan liikkumista kohtaan vahvistavat käsitystä siitä, että lapsille tulisi tarjota mielekkäitä ja hauskaksi koettuja, matalan kynnyksen liikuntaharrastuksia, jotka ovat myös eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen ja heidän perheidensä saavutettavissa.

Haastatteluaineiston analysoinnin ja tulkinnan perusteella liikunnan harrastaminen koetaan erittäin merkityksellisenä paitsi terveyden ja hyvinvoinnin, myös tyttöjen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen sekä koulunkäynnin kannalta. Liikunnan merkityksellisyyttä koulunkäynnin, kasvun ja kehityksen näkökulmasta kuvailevat teemat jaoteltiin kognitiivisiin toimintoihin, psyykkisiin ja sosioemotionaalisiin tekijöihin ja terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Kognitiivisista toiminnoista esille nousi muun muassa liikunnan positiiviset seuraukset keskittymiskykyyn ja kärsivällisyyteen. Psyykkisten ja sosioemotionaalisten tekijöiden suhteen liikunnan harrastamisen on havaittu kehittävän

esimerkiksi ryhmätyötaitoja ja kykyä noudattaa sääntöjä. Myös liikunnan harrastamisen myötä muodostuvat vertaissuhteet koetaan merkityksellisinä. Terveysteen ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden suhteen haastateltavat nostivat esille eniten liikunnan yleisiä terveyshyötyjä. Lisäksi liikunnan harrastamisen on havaittu tukevan nukkumista ja terveellisen ruokavalion muodostumista. Liikunnan harrastamisen merkityksellisyys myös koulunkäynnin, kasvun ja kehityksen näkökulmasta vahvistaa käsitystä siitä, että olisi tärkeää saada paitsi eri kieli- ja kulttuuritaustaisia tyttöjä, myös yleisesti vähän liikkuvia lapsia harrastamaan liikuntaa aiempaa enemmän.

Kuten tulososiossa kävi ilmi, useat tämän tutkimuksen haastatteluaineistosta esille nousseet maininnat ja niistä tehdyt tulkinnat mukailivat aiempia tieteellisiä tutkimustuloksia muun muassa eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan vähäisyydestä. Vaikka tämän tutkimuksen analyysin ja tulkintojen perusteella ei voi tehdä laajoja yleistyksiä, ilmiö eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen ja laajemmin tarkasteltuna myös naisten liikunnan harrastamisen vähäisyyteen ja liikkumiseen suhtautumiseen liittyen hahmottui tietyllä tavalla jo siinä vaiheessa, kun tutkimukseen etsittiin haastateltavia. Liikunnan harrastamista koskeva tutkimus ei herättänyt aluksi juurikaan kiinnostusta erityisesti tytöissä, vaan reaktiot aiheetta kohtaan olivat jopa torjuvia. Lisäksi tutkimusprosessin aikana osoittautui haastavaksi tavoittaa eri kieli- ja kulttuuritaustaisia äitejä. Osansa haasteissa on todennäköisesti myös kielitaitoon liittyvissä seikoissa. Onkin toisaalta ymmärrettävää, että tutkimusmenetelmistä erityisesti haastatteluun osallistuminen voi tuntua haastavalta ja jopa epämiellyttävältä, jos sen lisäksi, että tutkittava aihealue ei ole itselle kovin läheinen, suppean kielitaidon myötä mahdollisuudet kertoa omista kokemuksista ja näkemyksistä ovat rajallisia.

Tämän tutkimuksen perusteella ilmeni, että eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa tulisi ehdottomasti edistää eri tahojen toimesta. Esimerkiksi kolmannella sektorilla tehdään erittäin merkityksellistä työtä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen ja yleisesti lasten harrastamisen ja osallisuuden edistämiseksi, mutta järjestöjen, seurojen ja niissä toimivien hankkeiden panos ei yksinään riitä pysyvän muutoksen aikaansaamiseksi. Tämän tutkimuksen perusteella tarvitaankin laajemmin eri yhteiskunnan toimijoiden panosta ja yhteistyötä tilanteen edistämiseksi. Tärkeässä osassa ovat esimerkiksi kunnat, jotka rakentavat ja ylläpitävät liikuntapaikkoja ja näin paitsi luovat tytöille mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa omaehtoisesti, myös mahdollistavat usein kaupungin tiloissa toimivien seurojen ja järjestöjen toiminnan. On myös selvää, että eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisen suhteen muutoksen tulee lähteä myös

perheistä sekä kulttuurien ja yhteisöjen sisältä käsin. Kuten aiemmin on todettu, tämän suhteen avainasemassa on tietoisuuden levittäminen liikunnan harrastamisen hyödyistä sekä konkreettisesti harrastusmahdollisuuksista. Tietoisuutta levittämään tarvitaan paitsi eri alojen ammattilaisia, myös vanhempia. Onkin tärkeää huomioida tilannetta edistävien toimenpiteiden näkökulmasta, että vanhemmilla on sekä omien lastensa liikunnan harrastamisen mahdollistajina, myös yhteisöjen jäseninä usein jossain määrin mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi ystäviinsä ja sukulaisiinsa levittämällä tietoisuutta.

8.2 Jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimuksessa kerätyn haastatteluaineiston analysoinnin ja tulkinnan myötä tutkimuksesta saatiin arvokasta tietoa, jonka avulla pystyttiin syventämään ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Tässä tutkimuksessa esille nousseet asiat koskien eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista ja sen merkitystä koulunkäynnin, kasvun ja kehityksen näkökulmasta mukailivat myös aiempia tutkimustuloksia. Olisi kuitenkin merkityksellistä, että ilmiötä ja siihen liittyviä tekijöitä tutkittaisiin lisää. Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten naisten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnan harrastamisesta on tehty jonkin verran tutkimuksia. Lisäksi esimerkiksi Zacheus (2010, 2011) on tutkinut eri kieli- ja kulttuuritaustaisen väestön ja maahanmuuttajien liikunnan harrastamista ja muun muassa sen yhteyttä kotoutumiseen. Tutkimusprosessin aikana kävi kuitenkin ilmi, että suoranaisesti eri kieli- ja kulttuuritaustaisiin tyttöihin kohdistuvia tutkimuksia on tehty melko vähän. Aihetta olisikin paitsi tärkeää, myös kiinnostavaa tutkia vielä syvemmin, pureutuen erityisesti esimerkiksi eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista edistäviin tekijöihin.

Tässä tutkimuksessa haastattelujen avulla kerätyn aineiston analysoinnin myötä kävi ilmi, että paitsi luonnollisesti ammattilaisilla alan asiantuntijoina ja tiiviisti eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen parissa toimivina henkilöinä, myös vanhemmilla on paljon tietoa eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen ja yleisestikin eri kieli- ja kulttuuritaustaisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnan harrastamisesta. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella muun muassa tietoisuuteen sekä kulttuuriin asenteisiin ja tapoihin liittyvillä tekijöillä on vaikutusta eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamiseen. Onkin tärkeää huomioida aiheeseen liittyvien jatkotutkimusten suhteen, että ammattilaisten ohella myös vanhemmilla on yhteisöjen jäseninä paljon tietoa ja näkemyksiä aiheesta. On

myös huomioitava, että vanhemmat ovat yleensä lasten liikunnan harrastamisen mahdollistajia, joten tutkimuksissa on tärkeää ottaa myös vanhempien näkökulma huomioon, kun tarkastellaan esimerkiksi liikunnan harrastamisen vähäisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi on ensiarvoisen tärkeää ottaa jatkossakin selvää eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen ja yleisesti lasten omista kokemuksista ja näkemyksistä liikunnan harrastamiseen liittyen.

Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamiseen liittyvien jatkotutkimusehdotusten lisäksi on todettava, että yleisesti lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja erityisesti organisoidun liikunnan harrastaminen muuttunut aiempaa polarisoituneemmaksi, minkä myötä lasten liikunnan harrastamista edistäviä tekijöitä olisi tärkeää tutkia lisää myös laadullisella tutkimusotteella. Laadullisen tutkimuksen ohella määrällisellä tutkimuksella on ehdottomasti myös paikkansa tarkastellessa niin yleisesti lapsiin kuin tämän tutkimuksen kaltaisesti tiettyyn ryhmään kohdistuen fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista. Määrällisen tutkimuksen avulla pystytään tuottamaan esimerkiksi tietoa suurista joukoista, mikä on merkityksellistä selvittäessä ja tarkastellessa esimerkiksi koko yhteiskunnan tasolla lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja liikuntakäyttäytymistä. Näenkin, että paras kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä, siihen vaikuttavista tekijöistä ja mahdollisesti tarvittavista ratkaisuista tai tilannetta edistävästä tekijöistä syntyy, kun tutkijayhteisö tuottaa aiheesta laadukasta tutkimusta niin laadullisin kuin määrällisin menetelmin toisiaan täydentäen.

8.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti tutkijan tulee tuntea tutkimusta ohjaavia sääntöjä, omaksua luotettavuuteen liittyviä kriteerejä sekä arvioida tutkimuksessa tehtyjä valintoja kriittisesti. Aaltion ja Puusan (2020) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden pohdinta voidaan tiivistää kolmeen käsitteeseen: uskottavuuteen, luotettavuuteen ja eettisyyteen. Uskottavuuteen liittyy pyrkimys siihen, että tutkimuksen kohteena olevat sekä tutkimusta lukevat henkilöt voivat luottaa tutkimuksen aineiston keräämistävän asianmukaisuuteen ja analysoinnin huolellisuuteen sekä hyväksyvät tutkimuksesta saadut tulokset. Luotettavuus merkitsee sitä, että tutkija kykenee valitsemaan tutkimusongelman kannalta perusteltuja lähestymistapoja ja menetelmiä tutkimuksessaan ja pystyy myös vakuuttamaan lukijan tutkimuksen eri vaiheiden oikeanlaisuudesta. Tutkimuksen luotettavuuden toteutumisen

kannalta on oleellista, että tutkimusprosessin eri vaiheet raportoidaan yksityiskohtaisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 165). Käsitteistä eettisyys tarkoittaa eettisten periaatteiden noudattamista läpi tutkimuksen. Tutkimuksen eettiset periaatteet perustuvat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeistuksiin. Laadullisen tutkimuksen kohdalla luotettavuutta ei pystytä arvioimaan tarkkojen objektiivisten ja määrällisten mittareiden mukaisesti, vaan luotettavuutta tulee tarkastella kyseisen tutkimuksen kehyksissä, peilaten luotettavuutta tutkimuksessa käytettyihin menetelmiin. (Aaltio & Puusa, 2020, 168–170.)

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida myös varmuuden, vahvistuvuuden ja siirrettävyyden näkökulmasta. Varmuudella viitataan erilaisten taustaoletusten huomioimiseen tutkimusprosessin aikana. Tutkimuksen luotettavuutta varmuuden näkökulmasta tarkastellessa on oleellista tunnistaa ja huomioida esimerkiksi erilaiset ennakko-oletukset sekä tutkijan asema ja puolueettomuus tutkimuksessa. Vaikka tutkimuksen teoreettisen taustan kokoamisen perusteella tutkimusaiheesta oli syntynyt jo tietynlainen käsitys, tutkimusaineistoa on pyritty tarkastelemaan ilman ennakko-oletuksia. Vasta, kun haastatteluaineistosta oli saatu kokonaiskäsitys ilman ennakko-oletuksia, ymmärrystä syvennettiin peilaamalla tuloksia myös aikaisempiin tutkimustuloksiin. Ihmistieteellisessä tutkimuksessa on käytännössä mahdotonta saavuttaa täydellistä objektiivisuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta onkin tärkeää, että tutkija pyrkii tunnistamaan oman subjektiivisuuden ja tutkimuksen kannalta merkityksellisiä arvoja tutkimusprosessin aikana. (Aaltio & Puusa, 2020, 170.)

Tutkimuksen vahvistuvuutta tarkastellaan usein peilaamalla tuloksia aiheesta aiemmin tehtyihin tieteellisiin tutkimuksiin (Eskola & Suoranta, 1998, 153). Tämän tutkimuksen analyysi toteutettiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin. Tällöin jo tutkimuksen analyysivaiheessa teemoittelun avulla saatuja tuloksia peilattiin aikaisempien tutkimusten havaintoihin. Vahvistuvuuden suhteen on kuitenkin huomioitava, että suoranaisesti eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä on tehty melko vähän tutkimusta. Yleisesti lasten liikunnan harrastamista sekä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten naisten liikunnan harrastamista tarkastelevia tutkimuksia on tehty melko paljon myös määrällisin menetelmin, mikä vaikuttaa tulosten peilattavuuteen. Laadullisille tutkimuksille tyypillisesti tässä tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä tarkasteltiin haastateltavien omakohtaisten kokemusten ja näkemysten perusteella, mikä on otettava myös huomioon vahvistuvuuden pohdinnassa.

Siirrettävyydellä viitataan tulosten yleistettävyyteen. Yleistettävyyden arviointi liitetään usein määrälliseen tutkimukseen, mutta tietyin osin myös laadullisen tutkimuksen arvioinnissa voi tarkastella siirrettävyyden toteutumista. (Eskola & Suoranta, 1998, 153.) Laadullista aineistoa analysoidessa tutkija muodostaa aineistosta omia tulkintoja ja johtopäätöksiä. Näin ollen on mahdollista, että toinen tutkija päätyisi erilaisiin tulkintoihin ja johtopäätöksiin, kuin tutkimuksessa tehdyssä analyysissa. Laadullisessa tutkimuksessa yleistettävyyttä ja uskottavuutta perustellaankin ennen kaikkea tutkittavan ilmiön syvällisen ymmärtämisen ja monipuolisen kuvaamisen avulla. (Puusa & Julkunen, 2020, 182.) Tutkimusprosessin aikana tutkimuksen vaiheet raportoitiin tarkasti, millä pyritään lisäämään tutkimusprosessin johdonmukaisuutta ja tämän myötä luotettavuutta. Haastatteluaineistosta tehdyt havainnot pyrittiin tekemään näkyväksi käsittelemällä tutkimuksen tuloksia sitaattien tukemana. Tällöin tulosten analysoinnissa ja tulkinnassa saatiin myös haastateltavien ääni kuuluviin. Tutkimusprosessin luotettavuutta ja johdonmukaisuutta on pyritty lisäämään myös käyttämällä mahdollisimman tuoreita, monipuolisia ja laadukkaita, niin kotimaisia kuin kansainvälisiä lähteitä.

Tämän tutkimuksen kohdalla varmuuden, vahvistuvuuden ja siirrettävyyden pohdinnassa on oleellista tarkastella tutkimusjoukkoa ja heidän lähtökohtiaan haastateltavina. Erityisesti vanhempien ja tyttöjen osalta haastatteluista saadun aineiston tulkinnassa on todettava, että tutkimukseen osallistuneet haastateltavat olivat jo lähtökohtaisesti suhteellisen tietoisia ja kiinnostuneita liikunnan harrastamisesta ja siihen liittyvistä asioista, joten sen voidaan olettaa näkyvän myös heidän vastauksissaan. Tutkimukseen olisi haluttu mukaan erityisesti vanhempien suhteen näkökulmia myös etäisestä ja jopa negatiivisesta suhtautumisesta omaa ja tyttären liikunnan harrastamista kohtaan. Olisi ollut kiinnostavaa päästä kuulemaan sellaisten vanhempien näkemyksiä, jotka eivät itse harrasta tai heidän tyttärensä ei harrasta liikuntaa. Haastateltavien vanhempien löytäminen osoittautui kuitenkin haastavaksi, mikä vaikutti myös siihen, että haastateltavia ei onnistuttu samaan tasamääriä eri haastatteluryhmien välillä. Tämän ei nähdä kuitenkaan suoranaisesti vaikuttaneen tutkimuksen lopputulokseen, sillä tutkimuksessa ei ollut esimerkiksi vertailevaa näkökulmaa, jossa haastateltavien lukumäärillä olisi voinut olla merkitystä.

Kuten tutkimuksen johtopäätöksissä ja pohdinnassa todettiin, toisaalta haasteet haastateltavaksi halukkaiden eri kieli- ja kulttuuritaustaisten vanhempien ja tyttöjen löytämisessä kuvasivat omalta osaltaan myös tutkittavaa ilmiötä. Saturaatiopisteen näkökulmasta haastatteluaineiston teemoittelun myötä saadut tulokset olisivat kuitenkin

voineet muotoutua erilaisiksi, jos tutkimukseen olisi saatu mukaan lisää erilaisista lähtökohdista tulevia vanhempia. Ammatillaiset edustivat eri ammatteja, joten he tarkastelivat ilmiötä asiantuntijoinakin hieman eri näkökulmista. Tämän myötä ilmiöstä saatiin luotua monipuolinen kuva jo asiantuntijoiden näkemysten ja kokemusten perusteella. Tutkimuksen tulokset olisivat kuitenkin voineet muotoutua myös erilaisiksi, jos tutkimuksessa olisi ollut enemmän haastateltavia ammattilaisia.

Tyttöjen osalta haastatteluaineisto oli kokonaisuutena melko suppea, eikä merkittävästi syventänyt ymmärrystä tutkittavan aiheen kokonaisuuden näkökulmasta. On kuitenkin todettava, että tyttöjen jättäminen tutkimusasetelman ulkopuolelle olisi ollut ongelmallista, sillä tutkimus kohdistui juuri varhaiskasvatus- ja alakouluikäisiin tyttöihin. Tutkimukseen valittiin asetelma, jonka myötä tavoitteena oli syventää ymmärrystä ja luoda moniulotteinen kuva tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä eri toimijoiden näkökulmien kautta. Jos tytöt olisi jätetty tutkimuksen ulkopuolelle, olisi voinut jäädä epäilyksiä siitä, puuttuuko tutkimuksen tuloksista oleellisia näkökulmia. Lisäksi tyttöjen konkreettiset maininnat koskien esimerkiksi liikunnan harrastamiseen motivoivia tekijöitä olivat merkityksellisiä. Maininnat mukailivat myös ammattilaisten ja vanhempien näkemyksiä, vaikka ne olivatkin eri tavoin ilmaistu.

On myös oleellista erottaa mistä näkökulmasta haastateltavat tarkastelevat tutkimuksen kohteena olevia aiheita. Ammatillaiset vastasivat haastatteluissa ennen kaikkea ammattinsa ja asiantuntijuutensa näkökulmasta, kun taas vanhemmat ja tytöt peilasivat aihetta oman elämänsä aikana syntyneisiin kokemuksiin ja näkemyksiin, mikä vaikuttaa myös osaltaan vastauksiin esimerkiksi käytettyjen termien ja näkemysten ilmaisun suhteen.

Haastattelutilanteessa osalla vanhemmista ja tytöistä valtaväestöön kuuluvia heikompi kielitaito saattoi vaikuttaa myös vastauksiin. Erityisesti tytöt vaikuttivat myös jännittävän haastattelutilannetta, mikä voi osaltaan vaikuttaa vastausten suppeuteen. Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä haastatteluun liittyikin monia hyviä puolia, mutta myös heikkouksia, kuten haastattelutilanteen alttius inhimillisten tekijöiden aiheuttamille yllätyksille.

Tutkimuksessa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeistuksia. Ohjeistukissa on linjattu, että eettisesti hyväksyttävän, luotettavan sekä tulosten näkökulmasta uskottavan tutkimuksen edellytyksenä on tutkimusprosessin suorittaminen hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tutkimuseetiikan näkökulmasta on keskeistä, että tutkimusprosessissa

noudatetaan huolellisuutta, tarkkuutta sekä rehellisyyttä niin tutkimustyön, tulosten tallentamisen ja esittämisen kuin aiempien tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnin suhteen. (TENK, 2012, 6.) Ihmistieteellisessä tutkimuksessa on ensiarvoisen tärkeää, että tutkija noudattaa huolellisesti tutkimuseettisiä periaatteita. Lähtökohtana on luottamus tutkijan ja tutkittavien henkilöiden välillä, mikä muodostuu, kun tutkittavien oikeuksia ja ihmisarvoa kunnioitetaan tarkasti tutkimusprosessin aikana. Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa tutkijan on oleellista huomioida esimerkiksi yksityisyyden suojaan liittyvät tietosuojasetukset. Tähän liittyy esimerkiksi tutkittavien henkilöiden anonymiteetista huolehtiminen. Tutkimukseen osallistuvalla tulee olla myös tieto osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä oikeudesta kieltäytyä tai keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tutkittavilla on myös oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä ja toteutuksesta sekä henkilötietojen käsittelystä. (TENK, 2019, 7–9.)

Tässä tutkimuksessa on pyritty toimimaan koko tutkimusprosessin ajan huolellisesti noudattaen ihmisiin kohdistuvalle tutkimukselle asetettuja eettisiä periaatteita. Tutkimusprosessin vaiheet on raportoitu perusteellisesti noudattaen hyvän tieteellisen käytännön mukaista huolellisuutta ja rehellisyyttä. Tutkimuksessa on huolehdittu tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin säilymisestä sekä käsitelty henkilötietoja tietosuojasetuksen mukaisesti. Tutkimuksen haastatteluaineisto on tallennettu asianmukaisesti tieteellisiä periaatteita noudattaen.

Haastattelujen sopimisen yhteydessä haastateltaville kerrottiin tutkimuksen aihe sekä tutkimukseen osallistumisen täydestä vapaaehtoisuudesta ja oikeudesta keskeyttää haastattelu tai jättäytyä pois tutkimuksesta. Tyttöjen kohdalla kyse oli alaikäisistä haastateltavista, joten heiltä pyydettiin haastatteluun osallistumista varten erikseen oma lupa sekä huoltajan lupa. Tässä yhteydessä myös tyttöjen vanhempia informoitiin haastattelun aiheesta ja anonymiteettiin liittyvistä tiedoista. Haastateltaville lähetettiin myös etukäteen tietosuojailmoitus tutustuttavaksi. Jokaisen haastateltavan kanssa käytiin myös haastattelutilanteen alussa suullisesti, tarvittaessa selkokielistäen läpi eettisiin periaatteisiin liittyvät haastateltavan oikeudet haastattelun sekä myöhemmin tutkimusprosessin aikana.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus, 169–180, e- kirja.
- Arvola, O. (2021). Varhaiskasvatus eri kieli- ja kulttuuritaustaisten lasten osallisuuden ja oppimisen mahdollistajana. Turun yliopisto.
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., Williams, C. A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P. R., Naylor, P.-J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., ... Elbe, A.-M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50(19), 1177–1178. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096325>
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 252–259. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.004>
- Bingham, D. D., Costa, S., Hinkley, T., Shire, K. A., Clemes, S. A., & Barber, S. E. (2016). Physical Activity During the Early Years. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(3), 384–402. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.04.022>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Julkaisussa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49–55.
- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraßyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., & Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, 441(2), 219–223. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2008.06.024>
- Bäckgren, N. (2017). Tytöt liikkuvat ulkoleikeissä paljon vähemmän kuin pojat, maahanmuuttaja-taustaisten lasten välillä ero liki 20 prosenttia – Ainutlaatuinen tutkimus selvittää kaiken elämästä päiväkodeissa. Helsingin Sanomat 17.8.2017. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000005328681.html>
- Carter, T., Morres, I. D., Meade, O., & Callaghan, P. (2016). The effect of exercise on depressive symptoms in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal*

- of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 55(7), 580–590.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.04.016>.
- Caspersen, C., Powel, E. & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report* 100 (13), 12-25.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197–1222.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., Goodway, J., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults (7th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Haapala, E. (2014). *Fyysinen aktiivisuus voi tukea oppimista ja koulumenestystä*. NMI Bulletin 2014, Niilo Mäki -säätö; 24(4), 22–33.
- Haapala, E., Kantomaa, M., Kujala, T., Jaakkola, T. & Tammelin, T. (2017). Liikunnan ja oppimisen vuorovaikutusta kartoittamassa. *Liikunta ja tiede*, 54(4), 4–9. https://file-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/1-t-4-17_4-9_lowres-eedd7dad-f621-42c5-8308-c1e1ba31ea87.pdf
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. *Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22, 12–21.
- Haapala E., Väistö J., Lintu N., Eloranta A-M, Lindi V. & Lakka T. A. (2017). Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus ovat yhteydessä 6–8-vuotiaiden lasten ylipainoon. *Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 106–112.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience*, 9(1), 58–65.
<https://doi.org/10.1038/nrn2298>

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2019). Objektiiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Julkaisussa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 27–40.
- Hyvärinen, M. 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 11–45.
- Jaakkola, T. (2012). Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa T. Kujala, C.M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola & K. Nyysölä (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus 2012. Muistiot 1. Helsinki: Opetushallitus, 53–63.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 147–169.
- Kalaja, S. (2017). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–184.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. (2008). Emotional and behavioral problems in relation to physical activity in youth. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(10), 1749–1756. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31817b8e82>
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Raportit ja selvitykset 2018:1. Helsinki: Opetushallitus.
- Karlsson, L., Lastikka, A-L., & Vartiainen, J. (2018). KOTO - Kohtaamisia taidolla ja taiteella. Kielten ja kulttuurien yhteisöllistä oppimista ja kotoutumista. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) (2016). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Julkaisussa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 17–25.
- Koski, P. & Mäenpää, P. (2018). Suomalainen seurajärjestelmä pitää pintansa. *Liikunta & Tiede* 55 (6), 4–8.
- Kyhälä, A-L. & Soini, A. (2016). Organisoitu liikunta. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 49–53.
- Langøien, L. J., Terragni, L., Rugseth, G., Nicolaou, M., Holdsworth, M., Stronks, K., Lien, N., & Roos, G. (2017). Systematic mapping review of the factors influencing physical activity and sedentary behaviour in ethnic minority groups in Europe: A DEDIPAC study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 99. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0554-3>
- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 22–26.
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Malin M, Kinnunen J & Rimpelä A. (2015). Maahanmuuttajataustaisten oppilaiden elinolot, hyvinvointi ja koulumenestys. Teoksessa Vainikainen, M-P. & Rimpelä, A. (toim.) Nuorten kehitysympäristö muutoksessa. Peruskoulujen oppimistulokset ja oppilaiden hyvinvointi eriytyvällä Helsingin seudulla. Helsingin yliopisto: Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos Tutkimuksia 363, 2015.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. (2019). Liikuntatilaisuudet. Julkaisussa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 43–46.
- Mcneil, J., Tremblay, M.S., Leduc, G., Boyer, C., Bélanger, P., Leblanc, A.G., Borghese, M.M. & Chaput, J.P. Objectively-measured sleep and its association with adiposity and physical activity in a sample of Canadian children. *J Sleep Res.* (2015). 24(2):131-9. doi: 10.1111/jsr.12241. Epub 2014 Sep 30. PMID: 25266575.

- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2016). Vanhempien hyvä koulutus ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Pate, R.R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W.H. & Addy, C. (2008). Directly observed physical activity levels in preschool children. *Journal of School Health*. 2008; 78: 438–444.
- Puusa, A. (2020a). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 99–112, e- kirja.
- Puusa, A. (2020b). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 141–152, e- kirja.
- Puusa, A. & Julkunen, S. (2020). Uskottavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 181–193, e- kirja.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 73–83, e- kirja.
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L., & Valtonen, J. (2014). Children's physical activity in day care and preschool, *Early Years*, 34(1), 32-48. <https://doi.org/10.1080/09575146.2013.843507>
- Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53(6), 49–55. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/52620>
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 8–29, e-kirja.

- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 427–444.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2017). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 46–83.
- Seppänen, A., Lilja, E., Mäki-Opas, J. & Wennman, H. (2020). Ulkomailta syntyneiden naisten vapaa-ajan liikunta. Teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.). Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Soini, A, Villberg, J., Sääkslahti, A., Gubbels, J., Mehtälä, A. Kettunen, T. & Poskiparta, M. (2014). Directly Observed Physical Activity among 3-Year-Olds in Finnish Childcare. *International Journal of Early Childhood* 46(2), 253–269.
<https://doi.org/10.1007/s13158-014-0111-z>.
- Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. (2016). Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Julkaisussa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 23–26.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhäntö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. *Muistiot* 2012:5. Helsinki: Opetushallitus.
- Syväoja, H., Tammelin, T., Ahonen, T., Kankaanpää, A., & Kantomaa, M. (2014). The associations of objectively measured physical activity and sedentary time with cognitive functions in school-aged children. *PLOS ONE*, 9(7).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103559>
- Syväoja, H. & Jaakkola, T. (2017). Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 234–253.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A., & Iivonen, S. (2013). Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikäytössä. *Liikunta ja Tiede*, 50(2/3), 27–35.
- Sääkslahti, A. (2018). Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2., uudistettu painos. Viro: AS Pajo.
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuosituksat. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–67.
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turun kaupungin maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2022–2025. Turun kaupunki 2022. Saatavilla: <https://ihturku.fi/tietopakettit/turun-kotouttamisohjelma/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
- Viitasalo, A., Eloranta, A.-M., Lintu, N., Väistö, J., Venäläinen, T., Kiiskinen, S., Karjalainen, P., Peltola, J., Lampinen, E.-K., Haapala, E., Paananen, J., Schwab, U., Lindi, V., & Lakka, T. A. (2016). The Effects of a 2-year Individualized and Family-based Lifestyle Intervention on Physical Activity, Sedentary Behavior and Diet in Children. *Preventive Medicine*, 87, 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.02.027>
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. (2020). Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Wu, A., Ying, Z., & Gomez-Pinilla, F. (2008). Docosahexaenoic acid dietary supplementation enhances the effects of exercise on synaptic plasticity and cognition. *Neuroscience*, 155(3), 751–759. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2008.05.061>
- Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of Parental Influences with Physical Activity and Screen Time among Young Children: A Systematic Review. *Journal of Obesity*, 2015, 1–23. <https://doi.org/10.1155/2015/546925>
- Zacheus, T. (2010). Liikunnan ja urheilun merkitys maahanmuuttajien kotoutumiselle. *Kasvatus & Aika*, 4(2). <https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/68213>
- Zacheus, T. (2011). Liikunta monen kulttuurin kohtauspaikaksi? *Liikunta & Tiede* 46 (4), 10–15.
- Zacheus T., Koski P., Mäkinen S. (2011). Naiset paitsiossa? – maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 63–70.

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupalomake tyttöjen vanhemmille

Tutkimuslupa:

Tyttöjen liikunnan harrastaminen ja oppiminen

Hei! Olen Turun yliopiston erityispedagogiikan opiskelija ja tutkin pro gradu -tutkielmassani eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista. Tarkoitukseni on selvittää miten tytöt suhtautuvat liikkumiseen ja asioita, jotka vaikuttavat liikunnan harrastamiseen.

Haastattelen halukkaita tyttökerhon tyttöjä. Haastattelun kesto on noin 15 minuuttia. Vastaukset anonymisoidaan, eli mitään henkilötietoja ei tule tutkimukseen, eikä haastateltavaa voi tunnistaa.

Haastatteluista saadut vastaukset ovat todella tärkeitä ja arvokkaita tutkimukseni kannalta. Olisin kiitollinen, jos saisin haastatella lastanne.



Haastateltavan nimi

Rastita, saako lapsesi osallistua tutkimukseen vai ei?

Saa osallistua tutkimukseen

Ei saa osallistua tutkimukseen

Vanhemman allekirjoitus

Ystävällisin terveisin,
Hanni Hakanen (hamhak@utu.fi)

Liite 2. Tutkimuslupalomake tytöille

Tutkimuslupa:

Tyttöjen liikunnan harrastaminen ja oppiminen

Hei! Olen Turun yliopiston erityispedagogiikan opiskelija ja tutkin pro gradu -tutkielmassani eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista. Tarkoitukseni on selvittää tyttöjen suhtautumista liikunnan harrastamiseen ja liikunnan vaikutusta koulunkäyntiin ja oppimiseen.

Haastattelun kesto on noin 15 minuuttia. Vastaukset anonymisoidaan, eli mitään henkilötietoja ei tule tutkimukseen, eikä haastateltavaa voi tunnistaa. Haastattelun saa myös keskeyttää.

Haastatteluista saadut vastaukset ovat todella tärkeitä ja arvokkaita tutkimukseni kannalta. Olen kiitollinen, jos saan haastatella sinua.



Haastateltavan nimi

Rastita, haluatko osallistua tutkimukseen vai et?

Haluan osallistua tutkimukseen

En halua osallistua tutkimukseen

Ystävällisin terveisin,
Hanni Hakanen (hamhak@utu.fi)

Liite 3. Haastattelurunko

Haastattelurunko

TYTÖT:

Taustakysymykset

- Kuinka vanha olet?
- Onko sinulla harrastuksia?

Suhtautuminen liikuntaan, liikunnan harrastaminen ja siihen mahdollisesti liittyvät haasteet

- Tykkäätkö liikunnasta / liikunnan harrastamisesta?
- Liikutko yleisesti vapaa-ajalla?
- Mistä syystä liikut / et liiku vapaa-ajalla?
- Millä tavalla harrastat liikuntaa mieluiten?
- Mikä liikunnan harrastamisessa on sinulle tärkeintä / parasta?
- Koetko liikunnan harrastamisen jollain tavalla hankalaksi? Jos kyllä, millä tavalla?

Harrastukset ja koulunkäynti

- Koetko, että harrastamisesta olisi hyötyä koulunkäynnin kannalta? Jos kyllä, miksi ja millä tavalla?
 - Vai jopa haittaa? Jos kyllä, miksi ja millä tavalla?
 - Voiko mielestäsi harrastuksessa oppia taitoja, joista voi olla hyötyä koulunkäynnin kannalta? Jos kyllä, millaisia taitoja?
-

VANHEMMAT:

Suhtautuminen liikuntaan, tyttären liikunnan harrastaminen ja siihen mahdollisesti liittyvät haasteet

- Minkä ikäisiä lapsia sinulla on?
- Millainen suhde sinulla on liikkumiseen?
 - Tykkäätkö liikunnasta?
 - Harrastatko itse liikuntaa?

- Mistä syystä liikut / et liiku?
- Harrastavatko lapsesi jotain?
- Koetko tärkeäksi, että lapsesi liikkuu? Jos kyllä / ei, miksi?
- Millainen merkitys tyttöjen liikunnan harrastamisella mielestäsi on?
- Mikä tyttöjä kokemuksesi mukaan motivoi eniten liikkumisessa? Mitkä lajit innostavat?
- Koetko, että omaan tai lapsesi liikunnan harrastamiseen liittyy jotain haasteita? Jos kyllä, millaisia haasteita?
- Mitkä tahot näet tärkeinä tyttöjen liikunnan edistämässä?
- Millaisena näet vanhempien roolin eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisessa?

Harrastukset ja koulunkäynti

- Koetko, että tyttären harrastamisesta olisi hyötyä koulunkäynnin kannalta? Jos kyllä, miksi ja millä tavalla?
- Vai jopa haittaa? Jos kyllä, miksi ja millä tavalla?
- Voiko mielestäsi harrastuksessa oppia taitoja, joista voi olla hyötyä koulunkäynnin kannalta? Jos kyllä, millaisia taitoja?

LASTEN PARISSA TYÖSKENTELEVÄT:

Taustakysymykset

- Mikä koulutus sinulla on?
- Millaisessa tehtävässä työskentelet?
- Millainen kokemus sinulla on lasten parissa työskentelystä / muusta työtehtävästä?
- Kuinka pitkään olet työskennellyt lasten parissa / muussa työtehtävässä?

Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen ja naisten suhtautuminen liikuntaan, liikunnan harrastaminen ja siihen liittyvät haasteet

- Millaisena eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen ja naisten liikkuminen näyttäytyy sinulle?
- Millainen merkitys eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisella mielestäsi on?
- Ovatko tytöt yleensä innostuneita liikkumisesta?
- Mikä tyttöjä kokemuksesi mukaan motivoi eniten liikkumisessa?
- Millaisia harrastuksia tytöillä yleensä on / mitkä lajit innostavat eniten?
- Oletko kokemuksesi perusteella huomannut, että tyttöjen liikunnan harrastamiseen liittyy jotain tiettyjä haasteita? Jos kyllä, millaisia haasteita?
- Mitkä tahot näet tärkeinä tyttöjen liikunnan edistämässä?

- Millaisena näet vanhempien roolin eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tyttöjen liikunnan harrastamisessa?

Harrastukset ja koulunkäynti

- Koetko, että harrastamisesta olisi hyötyä koulunkäynnin kannalta? Jos kyllä, miksi?
- Vai jopa haittaa? Jos kyllä, miksi?
- Voiko mielestäsi harrastuksessa oppia taitoja, joista voi olla hyötyä koulunkäynnin kannalta? Jos kyllä, millaisia taitoja?