



# Eri-ikäiset yhdessä liikkujan polulla

KATSAUS TUTKIMUKSISTA JA HANKKEISTA

Marko Kantomaa ja Kati Kauravaara

# Eri-ikäiset yhdessä liikkujan polulla

KATSAUS TUTKIMUKSISTA JA HANKKEISTA

Marko Kantomaa ja Kati Kauravaara

**Julkaisija:** Suomen Olympiakomitea, 2018

**ISBN:** ISBN 978-952-5794-75-5

## Tiivistelmä

Tässä raportissa tarkastelemme eri-ikäisten yhdessä liikkumista aikaisemman tutkimusnäytön ja kokemuksellisen tiedon pohjalta. Selvitämme, mitä eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta tiedetään. Menetelmällisenä lähestymistapana käytetään monimenetelmäisyyttä, joka yhdistää määrällisen ja laadullisen metodologian.

Kirjallisuuskatsauksessa tarkastelussa ovat tieteelliset kansainväliset tutkimukset, joissa on tutkittu eri-ikäisten yhdessä liikkumista. Tutkimusten mukaan näyttö perheliikuntaohjelmien vaikutuksista liikuntakäyttötymisen muutokseen on vähäistä. Lasten ja vanhempien yhdessä liikkuminen voi kuitenkin edistää molempien ikäryhmien fyysistä aktiivisuutta ja kuntoa, erityisesti omaehtoista liikuntaa. Lisäksi eri-ikäisten yhdessä liikkumisella voi olla terveys- ja hyvinvointihyötyjä kaikenikäisille. Onnistunut toiminta edellyttää kaikkien ikäryhmien tasapuolista huomioimista toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen näyttöä suomalaisessa yhteiskunnassa sekä liikunnan hankemaaailman kautta että liikuntatoimijoiden vakiintuneena toimintana. Laadullisessa osiossa tarkastellaan, millä argumenteilla erityisesti suomalaisissa liikuntahankkeissa on perusteltu eri-ikäisten yhdessä liikkumista ja mitä hankkeilla tavoitellaan. Suomalaisissa liikuntahankkeissa perustellaan (perheen) yhteistä liikkumista osallistujien saamalla hyödyllä sekä yhteisellä toiminnalla. Osallistujien hyvinvointihyötyjen ja yhdessä toimimisen perustelukategoriat saavat tukea myös muusta tutkimuksesta, vaikka tutkimusnäyttö eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta sekä liikuntainterventioiden vaikutuksista yhdessä toimimiseen, yksinäisyyteen ja osallisuuteen onkin vähäistä.

# Esipuhe

Liikkujan polku -verkosto on vuonna 2015 käynnistetty verkosto, jossa yli sata liikuntatoimijaa tuottaa yhdessä käytännön ratkaisuja ja vaikuttaa liikkumisen edellytyksiin kunto-, terveys-, harraste- ja arkiliikunnan edistämiseksi. Verkostossa on edustettuna toimijoita niin kolmannelta, julkiselta kuin yksityiseltä sektorilta, ja verkostossa toimitaan yhdessä valittujen sisältöjen ja toimintatapojen pohjalta. Verkoston toimintaa koordinoi Suomen Olympiakomitea, mutta työn sisällöt ja käytännön toiminta perustuvat sen eri toimijoiden asiantuntemukseen ja työpanokseen.

Verkoston perustamisesta asti tärkeänä on pidetty tutkimustiedon ja käytännön toiminnan kohtaamista. Siksi jo verkoston alussa sen osaksi muodostettiin tutkimustiedon soveltamisen teemaryhmä. Tarkoituksena on tutkitun tiedon pohjalta jäntevöittää toimintaa, jotta verkosto ylittää tulevaisuudessa aikaisempaa vaikuttavampiin yhteisönnisteluihin. Se puolestaan johtaa resurssien aikaisempaa järkevämpään käyttöön. Kyse on tiedolla johtamisesta, joka mahdollistaa sen, että erilaiset näkökulmat, vaihtoehdot ja riittävä informaatio otetaan päätöksenteossa ja toiminnassa huomioon. Tiedolla johtaminen edellyttää, että kootaan yhteen tilannetta tai ilmiötä kuvaavat faktat. Tieto ei kuitenkaan ole koskaan yksiselitteistä, vaan sen käyttö edellyttää riittävästi keskustelua ja vuorovaikutusta. Näin sen perusteella voidaan tehdä yhteisiä tulkintoja ja johtopäätöksiä.

Liikkujan polku -verkosto on valinnut vuosien 2018–2019 yhteiseksi teemakseen eri-ikäisten yhdessä liikkumisen, joka voi edistää niin lasten, aikuisten kuin ikäihmistenkin fyysistä kuntoa, terveyttä, hyvinvointia, oppimista, yhdessäoloa ja suvaitsevaisuutta. Teema on nyky-yhteiskunnassa monin tavoin ajankohtainen, ja käynnissä on mm. erilaisia hankkeita ja niitä tukevaa rahoitusta asian edistämiseksi. Verkoston toimijoiden haasteena on ollut se, että toiminta eri-ikäisten yhdessä liikkumisen ympärillä on sirpaleista: moni taho toteuttaa ja kehittää esimerkiksi perheliikuntaa hankkeena ja yksittäisten toimenpiteiden kautta, usein irrallaan muista toimijoista. Myös esimerkiksi urheiluseuroilla on monia eri-ikäisten yhdessä liikkumista edistäviä toimintamuotoja, mutta niitä ei ole systemaattisesti koottu ja nostettu toisten toimijoiden tietoisuuteen.

Tämä katsaus lähti liikkeelle Liikkujan polku -verkoston tarpeesta saada yhteistä ymmärrystä teeman käsitteistä, sisällöistä ja olemassa olevasta tutkimustiedosta. Katsauksessa on etsitty eri-ikäisten yhdessä liikkumisen tietopohjaa. Tutkijat Kari Kauravaara ja Marko Kantomaa ovat onnistuneet löytämään tutkimuksellisen ytimen, jota on täydennetty hanke maailman analyysillä. Näin meillä on käsissä ensimmäinen suomenkielinen katsaus haastavasta aiheesta. Haluammekin kiittää tutkijoita oivasta työstä. Jatkona työlle esitetään kutsu kaikille halukkaille täydentää yhteistä ymmärrystä aiheesta omilla näkökulmillaan ja käytännön esimerkeillään.

Vankka tietopohja mahdollistaa sen, että yhteisillä resursseilla saadaan aikaan enemmän kuin aikaisemmin. Verkoston valtakunnalliset toimijat voivat saamansa tiedon ja osaamisen avulla tukea mm. paikallisyhdistystensä ja seurojen toimintaa sekä hyödyntää yhteistä tietopohjaa suunnitellessaan uusia kehittämiskohteita ja mahdollisia niihin liittyviä hankkeita. Vaikuttavuuden näkökulmasta tämä näkyy lopulta ruohonjuuritasolla eri-ikäisten yhdessä liikkumisen toimenpiteiden lisääntymisenä sekä erityisesti toimintaan osallistuvien ihmisten liikkumisen lisääntymisenä.

Helsingissä 26.2.2018

Liikkujan polku -verkoston puolesta

Tutkimustiedon  
soveltaminen -teemaryhmä  
Jari Kanerva  
pääsihteeri  
Liikuntatieteellinen Seura

Verkoston koordinaatio  
Matleena Livson  
erityisasiantuntija  
Suomen Olympiakomitea

# Sisällys

<b>Tiivistelmä.....</b>	<b>3</b>
<b>Esipuhe.....</b>	<b>4</b>
<b>1 Johdanto.....</b>	<b>6</b>
<b>2 Käsitteet.....</b>	<b>8</b>
<b>3 Tutkimustietoa eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta.....</b>	<b>10</b>
3.1 Menetelmät.....	10
3.2 Tulokset.....	10
3.2.1 Perheen yhdessä liikkuminen .....	10
3.2.2 Muu eri-ikäisten yhdessä liikkuminen .....	12
3.3 Pohdinta.....	12
<b>4 Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen suomalaisissa liikuntahankkeissa .....</b>	<b>14</b>
4.1 Aineistot.....	14
4.1.1 Liikuntahankkeet.fi-verkkosivuston perheliikuntahankkeet.....	15
4.1.2 Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamien liikunnallisen elämäntavan kehittämishankkeet.....	16
4.2 Aineiston analyysi ja tulokset.....	16
4.3. Pohdinta.....	20
4.3.1 Hyöty osallistujille.....	20
4.3.2 Yhdessä toimiminen .....	20
<b>5 Johtopäätökset .....</b>	<b>22</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>24</b>
<b>LIITTEET</b>	
Liite 1 Tutkimuksia: Perheliikunta .....	29
Liite 2 Tutkimuksia: Muu eri-ikäisten yhdessä liikkuminen.....	30
Liite 3 Tutkimuksessa mukana olevat Liikuntahankkeet.fi-sivuston hankkeet.....	31
Liite 4 Tutkimuksessa mukana olevat liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset ja alueelliset kehittämishankkeet.....	32

Mitä eri-ikäisten  
yhdessä  
liikkumisesta  
tiedetään?

# 1 Johdanto

Liikkujan polku -verkosto on vuonna 2015 käynnistetty verkosto, jossa liikuntatoimijat ovat yhdistäneet resurssinsa kunto-, terveys-, harraste- ja arkiliikunnan edistämiseksi. Verkoston tavoitteena on tuottaa käytännön ratkaisuja ja vaikuttaa liikkumisen edellytyksiin, jotta mahdollisimman moni liikkuisi itselleen sopivilla tavoilla ja voisi siten vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa myönteisesti.

Verkostossa on edustettuna noin 110 toimijaa niin kolmannelta, julkiselta kuin yksityiseltäkin sektorilta, mikä tekee verkoston toiminnasta ainutlaatuista: hyvin moni toimija on sitoutunut yhteiseen tekemiseen, toimintatapoihin ja viesteihin ja tekee töitä yhteisen teeman ympärillä. Yhteisen tekemisen kautta vahvistetaan verkostotoimijutta. Verkoston toimintaa koordinoi Suomen Olympiakomitea ry, mutta työn sisällöt ja käytännön toiminta perustuvat verkoston eri toimijoiden asiantuntemukseen ja työpanokseen.

Liikkujan polku -verkosto valitsi vuosien 2018–2019 teemaksi eri-ikäisten yhdessä liikkumisen. Monet ihmisen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle keskeiset ihmissuhteet ovat luonteeltaan ylisukupolvisia. Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen mahdollistaa monipuolisen fyysisen aktiivisuuden, joka voi edistää niin lasten, aikuisten kuin ikäihmistenkin fyysistä kuntoa, terveyttä, hyvinvointia, oppimista ja suvaitsevaisuutta.

Eri-ikäisten yhdessä liikkumisen teema on ajankohtainen. Viime aikoina julkisuudessa yksinäisyys on nostettu vakavaksi yhteiskunnalliseksi ongelmaksi, joka aiheuttaa inhimillistä kärsimystä, hyvinvointivajetta ja terveyden eriarvoisuutta. Ylisukupolvinen toiminta ja yhdessä tekeminen olivat agraarikulttuurissa arkipäiväistä ja itsestään selvää. Muun muassa kaupungistumisen ja teknistymisen myötä nykypäivänä yhdessä tekeminen ei enää välttämättä ole luonnollinen ja arkipäiväinen asia. Voidaan jopa argumentoida, että Suomessa on siirrytty valmiiksi annetusta yhteisöllisyydestä itse tehtävään yhteisöllisyyteen (Maunu 2014, 72).

Nyky-yhteiskuntamme on rakennettu siiloutuneeksi niin, että eri ikäryhmät toimivat pääasiassa omilla areenoillaan: ketkä päiväkodeissa, ketkä kouluissa, ketkä työpaikoilla, ketkä palvelutaloissa. Myös palveluyhteiskunnan voi nähdä erottavan sukupolvia toisistaan purkaessaan sukulaisuussuhteisiin perustuvia hoitovelvollisuuksia ja

samalla höllentäessään eri-ikäisten sukulaisten välisiä sosiaalisia suhteita (Saarenheimo ym. 2014, 114). Erään suomalaisen tutkimusaineiston (Saarenheimo ym. 2014, 96–97) mukaan varsinkaan nuorimmat ja vanhimmat ikäryhmät eivät näytä juuri kohtaavan vapaa-ajan areenoilla. Ehkä juuri tästä syystä suurin osa (85 %) ko. tutkimuksen kyselyn vastaajista katsoi, että eri-ikäisten ihmisten tulisi toimia enemmän yhdessä.

Ikäpolvien vuorovaikutusta edistävälle toiminnalle on siis tarvetta ja sosiaalinen tilaus. Viime vuonna Suomi 100 -juhlavuoden teemana oli "yhdessä". Parhailaan opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) ja sosiaali- ja terveysministeriö (STM) rahoittavat perheliikunnan teemaan liittyviä hankkeita. Mainitut ministeriöt valitsivat kuluvan vuoden alussa ensimmäisen Suomen perheliikuntaystävällisimmän kunnan.

Liikkujan polku -verkoston eri-ikäisten yhdessä liikkumisen teemaan kaivattiin

yhteistä ymmärrystä teeman käsitteistä, sisällöistä ja olemassa olevasta tutkimustiedosta. Liikkujan polku -verkoston tutkimustiedon soveltaminen -teemaryhmä lupautuikin ottamaan vastuun tieteellishenkisen tausta-aineiston kokoamisesta eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta, ja Olympiakomitea palkkasi meidät, FT Marko Kantomaan ja LitT Kati Kauravaaran, työpariksi tausta-aineiston kirjoittajiksi.

Tämä käsillä oleva raportti on oikeastaan alkupiste prosessille. Tässä raportissa emme pysty käsittelemään eri-ikäisten yhdessä liikkumisen aihetta tyhjentävästi, mutta aloitamme keskustelun. Käymme katsauksessamme läpi, mitä eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta tiedetään ja minkälainen ymmärrys eri-ikäisten yhdessä liikkumisen merkityksistä ja tärkeydestä syntyy suomalaisten liikuntahankkeiden näkökulmasta. Raporttimme jälkeen Liikkujan polku -verkoston Tutkimustiedon soveltaminen -teemaryhmä kutsuu kaikkia halukkaita kommentoimaan raporttiamme sekä avaamaan eri-ikäisten yhdessä liikkumisen teemaa lisää oman organisaation tai oman kontekstin näkökulmasta. Siten meidän kaikkien ymmärryksemme ilmiöstä ja sen merkityksestä syventyy ja kumuloituu entisestään.

Tämä raportti tarjoaa siis alkusysäyksen eri-ikäisten yhdessä liikkumisen aihepiiriin ymmärtämiseen. Toivoaksemme katsauksemme avulla myös järjeytetään Liikkujan polku -verkoston toimijoiden resurssien kohdentamista: kun kaikkien ei tarvitse tehdä samaa taustaselvitystyötä, autetaan jokaisen liikuntatoimijan omaa perustehtävää. Tausta-aineisto tulee olemaan verkostotoiminnan periaatteiden mukaisesti kaikkien käytössä ja vapaasti saatavilla.

Katsauksessamme lähestymme tutkimusongelmaa poikkitieteellisesti ja -hallinnollisesti aikaisemman näytön ja kokemuksellisen tiedon pohjalta. Raporttimme lisää ymmärrystä laajalaisesta teemasta.

Tärkein tutkimuskysymyksemme on: Mitä eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta tiedetään? Lisäksi pohdimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mistä oikeastaan puhumme, kun puhumme eri-ikäisten yhdessä liikkumisen ilmiöstä?

- Miten eri-ikäisten yhdessä liikkuminen on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, kuntoon sekä terveyteen ja hyvinvointiin?
- Miksi eri-ikäisten yhdessä liikkumista edistetään hankkeilla ja kuinka vakuuttavia perustelut ja tavoitteet ovat tutkimustiedon valossa?
- Miksi eri-ikäisten yhdessä liikkumista tulisi tai kannattaisi edistää?

Keskeistä on siis myös löytää yhteinen näkemys siitä, mitä eri-ikäisten yhdessä liikkumisella tarkoitetaan. Toistaiseksi ei esimerkiksi ole vielä itsestään selvää, että eri-ikäisten yhdessä liikkuminen tarkoittaa myös muuta kuin lapsiperheiden perhelii-kuntaa. Liikkujan polku -verkostossa on yhteisesti linjattu, että eri-ikäisten yhdessä liikkuminen voi tarkoittaa perhelii-kunnan lisäksi myös esimerkiksi lapsen ja kummin yhteistä liikuntaa, keski-ikäisen henkilön liikkumista yhdessä iäkkään vanhempansa kanssa (esim. Starck ym. 2010, 24–30) tai urheiluseurassa junioreiden ja senioreiden yhteistä liikkumista, jolloin kummatkin osapuolet voivat oppia toisiltaan.

Tässä katsauksessa menetelmällisenä lähestymistapana käytetään monimenetelmäisyyttä, joka yhdistää määrällisen ja laadullisen metodologian. Kirjallisuuskatsauksessa (luku 3) tarkastelussa ovat tieteelliset kansainväliset tutkimukset, joissa on tutkittu eri-ikäisten yhdessä liikkumista. Hyvin nopeasti huomasimme, että tieteellisesti tutkittua tietoa aiheesta on niukasti. Tutkimuksen laadullisessa osiossa kiinnostuimme siitä, millä argumenteilla suomalaisissa liikuntahankkeissa on perusteltu eri-ikäisten yhdessä liikkumista ja mitä hankkeilla tavoitellaan. Tämä kertoo siitä, minkälaista kokemuspohjaista tietoa käytännön liikuntatoimijoilla on aiheesta. Vaikka tutkimustietoa on vähän, pohdimme, kuinka vakuuttavilta liikuntatoimijoiden hankkeiden kautta löytyvät perustelut eri-ikäisten yhdessä liikkumisen edistämiseksi vaikuttavat kirjallisuuden ja aiheeseen kytkeytyvän muun tutkimustiedon valossa.

Liikunta.  
Ylisukupolvisuus.  
Eri-ikäisten  
yhdessä  
liikkuminen.

## 2 Käsitteet

Tässä katsauksessa eri-ikäisten yhdessä liikkumisella tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, johon osallistuvat aktiivisesti eri-ikäiset osallistujat (lapset, nuoret ja/tai aikuiset, mukaan lukien ikäihmiset) yhdessä.

Eri-ikäisten yhdessä liikkumista tarkastellaan

- 1) perheen ja muiden sukulaisten (tässä katsauksessa ”perheen yhdessä liikkuminen”) sekä
- 2) muiden eri-ikäisten yhdessä liikkumisen näkökulmista.

Perheen ja muiden sukulaisten yhdessä liikkumiseen voivat osallistua esimerkiksi lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat ja sukulaiset. Muuhun eri-ikäisten yhdessä liikkumiseen voivat osallistua esimerkiksi ystävät, koulu- tai opiskelukaverit tai yhteiseen organisoituun toimintaan osallistuvat lapset, nuoret ja aikuiset.

### Liikunta

Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa ja energian kulutusta lisäävää lihasten toimintaa. Sillä pyritään ennalta asetettuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. Liikuntaa voidaan tarkastella esimerkiksi tavan (millaista), määrän (kuinka paljon yhteensä), keston (kuinka pitkään), useuden (kuinka usein) ja kuormittavuuden

(kuinka tehokkaasti) näkökulmista. Liikunta on myös sosiaalista toimintaa, joka tapahtuu erilaisissa kulttuurisissa ja sosiaalisissa ympäristöissä, kuten kotona, koulussa, työpaikalla ja liikuntapaikoilla. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihasten tahdonalaista, energjankulutusta lisäävää toimintaa. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta.

### Ylisukupolvisuus

Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen pohjautuu pitkälti käsitykseen, että eri sukupolvet liikkuvat yhdessä, vaikka myös saman sukupolven sisällä on eri-ikäisiä, jotka voivat liikkua yhdessä (vertaisuus). Sukupolvien välistä toimintaa kutsutaan ylisukupolvisuudeksi. Kun ylisukupolvisuudessa keskeinen näkökulma kohdistuu sukulaisuuteen ja perheeseen, sukupolvien välisen vuorovaikutuksen ajatellaan tapahtuvan pääasiassa perheen välityksellä (Lahikainen 2004). Sukupolven käsitteellä voidaan kuitenkin viitata myös ikävaihe- ja ikäryhmäsukupolviin, joilla tarkoitetaan tiettyä hetkenä tietyn yhteiskunnan lapsia, nuoria, keski-ikäisiä

tai vanhoja ihmisiä ilman sukulaissuhteen olemassaoloa (Marin 2005). Monet ihmisen kasvuun, kehitykselle ja oppimiselle keskeiset ihmissuhteet ovat luonteeltaan ylisukupolvisia, esimerkiksi vanhempi–lapsi, isovanhempi–lapsi, opettaja–lapsi ja vapaaehtoistyöntekijä–opiskelija (Vandervan 2011). Liikunta-aktiivisuuden kannalta myös lasten ja nuorten keskinäiset suhteet, esimerkiksi eri-ikäisten sisarussten kesken, voivat olla merkityksellisiä (Liu ym. 2014). Lisäksi eri-ikäisten yhdessä liikkuminen, johon osallistuu kaksi tai useampia sukupolvia, voi edistää fyysistä aktiivisuutta, terveyttä ja hyvinvointia.

### Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen

Kansainvälisissä terveystutkimuksissa perheinterventioihin osallistuu tyypillisesti lapsi, sekä yksi tai useampi perheenjäsen. Tyypillisesti lapsen ohella osallistuva perheenjäsen on vanhempi, useimmiten äiti (Berge ym. 2011). Tämän katsauksen kirjallisuuskatsauksessa (luku 3) perheen yhdessä liikkuminen rajataan kansainvälisen tutkimuskäy-



tännön mukaisesti: perheliikunta käsitteää lasten, vanhempien, isovanhempien ja muiden sukulaisten yhteisen fyysisen aktiivisuuden.

Suomalaisessa liikuntakulttuurissa perheliikunnalla tarkoitetaan yleisesti eri-ikäisten läheisten ihmisten (esimerkiksi lasten, nuorten, vanhempien, isovanhempien, sukulaisten, kummien tai ystävien) kesken vietettyä liikunnallista aikaa (Arvonen 2004). Suomessa perheliikunta on lähtökohtaisesti matalan kynnyksen liikuntaa, johon liittyy vahvasti terveyden ylläpitäminen ja kehittäminen (Arvonen 2004). Se voi olla omaehtoista tai organisoitua. Omaehtoisella perheliikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi kotona toteutettuja jumpa- ja leikkituokioita, ulkoilua tai piha-pelejä. Organisoitu perheliikunta taas käsitteää esimerkiksi urheiluseurojen, kunnan liikuntapalveluiden tai erilaisten yhdistysten ja yritysten järjestämät liikuntakerhot sekä koko perheelle soveltuvat liikunta- ja urheilutapahtumat (Arvonen, 2004, Suomen Latu 2017). Parhaimmillaan perheliikunnassa huomioidaan sekä lasten että vanhempien ja isovanhempien liikunnalliset ja sosiaaliset tarpeet, jolloin liikunta on sekä lapsia että aikuisia motivoivaa ja

innostavaa (Juntunen 2017, Mäkitervo & Niemi 2010). Tämän katsauksen hankesatsauksessa (luku 4) perheliikunta määritellään edellä mainitun suomalaisen liikuntakulttuurin mukaisesti.

Tämän katsauksen luvussa 3 muulla eri-ikäisten yhdessä liikkumisella tarkoitetaan esimerkiksi lasten, nuorten ja aikuisten kesken vietettyä fyysisesti aktiivista aikaa, mikä ei tapahdu perheen tai sukulaisten kesken. Muu eri-ikäisten yhdessä liikkuminen voi olla omaehtoista tai organisoitua. Omaehtoinen liikunta voi tapahtua esimerkiksi eri-ikäisten ystävien, koulu- tai työ-kavereiden tai naapureiden kesken. Organisoitussa toiminnassa eri-ikäiset, toisilleen vieraat ihmiset voivat liikkua yhdessä esimerkiksi tanssin (Schroeder ym. 2017), pihaleikkien (Skropeta ym. 2014), kuntosaliharjoittelun (Starck ym. 2010, 24–30) tai kuntoharjoittelun (Powers ym. 2013) parissa.

Lasten ja nuorten on todettu suuntautuvan kohti ryhmiä, joissa vallitsee positiivinen keskinäinen riippuvuus. Tällainen ryhmä voi muodostua liikunnan ympärille. Vertaisavusteiseksi liikunnaksi kutsutaan liikuntaa, jossa eri-ikäiset tai samanikäiset vertaiset,

esimerkiksi alakoululaiset, liikkuvat yhdessä niin, että liikuntaa ohjaa vertainen eli samaan viiteryhmään kuuluva. Liikkuva koulu -ohjelman Välkkäritointa (Liikkuva koulu 2018) on esimerkki vertaisavusteisesta liikunnasta, jossa eri-ikäiset oppilaat suunnittelevat ja ohjaavat toisilleen välituntitoimintaa.

Vertaisvuorovaikutuksen välityksellä tapahtuu myös monenlaista oppimista, mikä on sekä helposti toteutettavaa että mukaansa tempaavaa (Ellis ym. 2009). Vertaisoppiminen voi johtaa aikaisempaa parempaan keskittymiseen oppimistilanteessa, kriittisen ajattelukykyyn paranemiseen, syväoppimiseen, vahvempaan sisäiseen motivaatioon, positiiviseen ja kannustavaan ilma- piiriin oppimistilanteessa, stressin ja ahdistuksen vähenemiseen, asenteiden muuttumiseen sekä parempaan itsetuottamukseen (Quarstein & Peterson 2001). Vertaisavusteisen liikunnan onkin todettu olevan tehokas keino edistää lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta (Ginis ym. 2013). Eri-ikäisten yhdessä liikkumisessa vertaisen rooli voi olla erityisen merkittävä motivaatioon liittyvien tekijöiden kannalta (Ginis ym. 2013).



Onnistunut toiminta edellyttää kaikkien ikäryhmien tasapuolista huomioimista toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

# 3 Tutkimustietoa eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta

Tässä luvussa tarkastellaan eri-ikäisten yhdessä liikkumista viimeaikaisen tutkimustiedon valossa.

Osiossa vastataan erityisesti seuraavaan kysymykseen:

Miten eri-ikäisten yhdessä liikkuminen on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, kuntoon sekä terveyteen ja hyvinvointiin?

Erityisesti tarkastellaan eri-ikäisten yhdessä liikkumisen vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon, liikuntakäyttämisen muutokseen, psykososiaalisiin tekijöihin ja terveyteen. Katsaukseen valitut tutkimukset on koottu liitteisiin 1 ja 2.

## 3.1 Menetelmät

Tässä katsauksessa menetelmällisenä lähestymistapana käytetään monimenetelmäisyyttä, joka yhdistää laadullisen ja määrällisen metodologian. Luvun 3 osalta monimenetelmäisyydellä viitataan myös siihen, että ennen vuotta 2012 julkaistuja tutkimuksia tarkastellaan kolmen kansainvälisen tutkimuskatsauksen (Flora & Faulkner 2007; Jenkinson ym. 2014; O'Connor ym. 2009) pohjalta ja vuosina 2013–2017 julkaistua kirjallisuutta yksittäisten alkuperäisjulkaisujen pohjalta. Katsaukseen valittiin tutkimukset, joiden tuloksista oli mahdollista päätellä eri-ikäisten yhdessä liikkumisen itsenäisiä

vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon sekä terveyteen ja hyvinvointiin.

Aikaisemmin julkaistuista tutkimuskatsauksista Flora ja Faulkner (2007) kokosivat katsaukseensa ennen vuotta 2005 julkaistut tutkimukset, joissa tarkasteltiin ylisukupolvisen fyysisen aktiivisuuden hyötyjä. Jenkinson työryhmineen (2014) tarkasteli katsauksessaan vuosina 1990–2012 julkaistujen tutkimusten pohjalta vertaisavusteisen oppimisen vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja osallistumiseen liikuntatunneille. O'Connorin ja kumppaneiden (2009) katsauksessa (vuosina 1980–2007 julkaistut tutkimukset) selvitettiin parhaita tapoja ottaa vanhemmat mukaan lasten liikuntainterventioihin.

Julkaistujen tutkimusten pohjalta tuloksia tarkastellaan perheen yhdessä liikkumisen ja muun eri-ikäisten yhdessä liikkumisen näkökulmista. Jako perustuu kansainväliseen tutkimuskirjallisuuteen, jossa eri-ikäisten yhdessä liikkumista tarkastellaan yleisesti

- 1) perheliikunnan (familial physical activity) ja
- 2) perheen ulkopuolisen liikunnan (non-familial physical activity)

näkökulmista. Käsitteet ja niiden käyttö tässä katsauksessa on määritelty tarkemmin luvussa 2.

## 3.2 Tulokset

### 3.2.1 Perheen yhdessä liikkuminen

Viime vuosien aikana tutkimus perheen yhdessä liikkumisesta on lisääntynyt huomattavasti. Suurimmassa osassa perheliikuntatutkimuksia on kuitenkin tarkasteltu lapsen ja vanhemman yhdessä liikkumista, vain muutamissa tutkimuksissa kohderyhmänä ovat olleet ikäihmiset tai nuoret. Tutkimuksissa on myös keskitytty perheen yhdessä liikkumisen vaikutuksiin fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon. Perheliikunnan vaikutuksista muihin tekijöihin, esimerkiksi terveyteen ja psykososiaalisiin tekijöihin, on vähän tutkimustietoa.

Cantellin ja kumppaneiden (2012) mukaan 23–30 % vanhemmista osallistui säännöllisesti organisoituun liikuntaan lastensa kanssa. Casiron ja työryhmän (2011) tutkimuksessa vanhemmat osallistuivat omaehtoiseen liikuntaan yhdessä lastensa kanssa keskimäärin kolme kertaa viikossa. Yleisesti pienten



lasten vanhempien fyysinen aktiivisuus oli vähäistä. Vanhempien osallistuminen liikuntaan yhdessä lastensa kanssa oli kuitenkin merkittävä lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttava tekijä (Cantell ym. 2012). Vuosina 2011–2013 toteutetun suomalaisen tutkimuksen mukaan sekä isät että äidit liikkuvat yhdessä 4–7-vuotiaiden lastensa kanssa 2–3 kertaa viikossa (Laukkanen 2016). Saman tutkimusryhmän uuden, vielä julkaisemattoman tutkimuksen mukaan 2–7-vuotiaiden lasten perheissä yhdessä liikkumista harrastettiin keskimäärin kolme kertaa viikossa (Laukkanen ym., julkaisematon).

O'Connorin ja kumppaneiden (2009) mukaan tutkimusnäyttö perheliikuntainterventioiden vaikutuksista liikuntakäyttäytymisen muutokseen on vähäistä. Ryhmän tutkimuskatsauksessa kuudessa tutkimuksessa selvitettiin lasten ja vanhempien yhdessä liikkumisen vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Näistä kahdessa havaittiin myönteisiä vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja/tai kuntoon. Ransdellin ja kumppaneiden (2003) tutkimuksessa äidit ja heidän tyttärensä osallistuivat joko a) kuntosalilla ohjattuun tai b) kotona toteutettuun liikuntatuokioon kolmena päivänä viikossa 12 viikon ajan. Interventio lisäsi osallistu-

jien fyysistä aktiivisuutta ja paransi lihaskuntoa molemmissa ryhmissä. Lisäksi interventiolla oli positiivisia vaikutuksia äitien liikkuvuuteen ja kestävyyskuntoon (Ransdell ym. 2003). Saman tutkimusryhmän kolme sukupolvea (tyttäret, äidit ja äidinäidit) käsittäneessä tutkimuksessa interventoryhmä osallistui arkiliikuntaan sekä kestävyyttä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävään liikuntaan vähintään kolmena päivänä viikossa. Osallistujia kannustettiin liikkumaan yhdessä. Vertailuryhmä jatkoi tavanomaista liikunnan harrastamista. Interventiolla oli myönteisiä vaikutuksia päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkuvuuteen, mutta ei kestävyyskuntoon (Ransdell ym. 2004). Tuloksista ei voi kuitenkaan päätellä, oliko nimenomaan eri sukupolvien yhdessä liikkumisella myönteisiä vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen.

O'Connorin ja kumppaneiden (2009) tutkimuskatsauksessa kuudessa tutkimuksessa tarkasteltiin kasvokkain tapahtuvan yhteydenoton (esim. vanhempien koulutus, perheneuvonta tai viestintä perhetapaamisten yhteydessä) vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Kolmessa tutkimuksessa raportoitii ristiriitaisia vaikutuksia ja kolmessa tutkimuksessa ei havaittu vaikutuksia

lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Kolmen puhelinintervention osalta tulokset olivat kahdessa tutkimuksessa ristiriitaisia, yhdessä tutkimuksessa puhelininterventiolla ei havaittu vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen (O'Connor ym. 2009).

Lisäksi yhdeksässä tutkimuksessa selvitettiin organisoitujen tapahtumien (esim. työpajojen tai perheiden toimintailtojen) vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen (O'Connor ym. 2009). Näistä kahdessa havaittiin positiivisia (Manios ym. 2002, Jurg ym. 2006) ja kahdessa ristiriitaisia (Haerens ym. 2007; Luepker ym. 1996) vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Yhdessä tutkimuksessa tulokset olivat epäohjonmukaisia (Coleman ym. 2005), neljässä tutkimuksessa organisoiduilla tapahtumilla ei havaittu yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Young ym. 2006; Going ym. 2003; Pate ym. 2003; Fitzgibbon ym. 2005). Yhdessätoista tutkimuksessa osallistujien kotiin lähetettiin koulutusmateriaalia (esim. uutiskirjeitä tai koti-tehtäviä joko painettuina tai sähköisessä muodossa). Näistä yhdessä tutkimuksessa havaittiin positiivisia (Cookson ym. 2000), yhdessä ristiriitaisia (Kelder ym. 1993) ja yhdessä epäohjonmukaisia (Cottrell ym. 2005) vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lopuissa kahdeksassa tutkimuksessa ei havaittu vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Vuoden 2007 jälkeen julkaistuissa tutkimuksissa Morgan ja kumppanit (2011) havaitsivat ylipainoisille isille ja pojille suunnatun liikuntaohjelman vaikuttavan positiivisesti molempien sukupolvien fyysiseen aktiivisuuteen. Kolme kuukautta kestänyt ohjelma sisälsi kahdeksan koulutuksellista ja liikunnallista tapaamista. Pojat osallistuivat kolmeen tapaamiseen yhdessä isiensä kanssa. Saman tutkimusryhmän kaksi vuotta myöhemmin toistamassa ohjelmassa tulokset olivat samankaltaisia liikunnan osalta, mutta istumiseen ohjelmalla ei havaittu vaikutuksia (Morgan ym. 2014). Rhodes työryhmineen (2010) raportoi neljän viikon mittaisen suunnitteluintervention (interventioryhmälle jaettiin liikuntasuosituksen, terveiden elämäntapojen opas ja suunnittelumateriaalia, vertailuryhmä sai vain liikuntasuosituksen ja terveiden elämäntapojen oppaan) vaikuttavan myönteisesti lasten ja vanhempien omaehtoiseen yhdessä liikkumiseen. Osallistujien perheet olivat lähtötilanteessa vähän liikkuvia. Tutkimuksessa ei havaittu ohjelman vaikutuksia organisoituun liikuntaan, intentioihin tai koettuun käyttäytymisen

kontrolliin (Rhodes ym. 2010). Casiron ja kumppaneiden (2011) mukaan koettu sosiaalinen paine, intentiot ja käyttäytymisen kontrolli ovat suurempia vanhempien ja lasten yhdessä liikkumisessa kuin vanhempien yksin toteutetussa liikunnassa. Lisäksi Young & Sharpe (2016) havaitsivat, että terveysongelmat ja monimutkaiset elämäntilanteet vaikuttivat ikäihmisten osallistumismahdollisuuksiin isovanhemman ja lapsenlapsen yhteisessä liikuntaohjelmassa. Sukupolvienvälisyys ja ohjaajien sitoutuminen liikuntaohjelman havaittiin osallistumista edistäviksi tekijöiksi (Young & Sharpe 2016).

### 3.2.2 Muu eri-ikäisten yhdessä liikkuminen

Tutkimusten mukaan eri-ikäisten yhdessä liikkumisella on myönteisiä vaikutuksia aikuisten fyysiseen aktiivisuuteen (Feinberg ym. 2017; Flora ym. 2007), ja se voi edistää myös lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta (Feinberg ym. 2017, Jenkinson ym. 2014). Jenkinsonin ja kumppaneiden (2014) tutkimuskatsauksessa selvitettiin vertaisavusteisen oppimisen vaikutuksia liikuntatunneilla sekä koulupäivänaikaisissa liikuntaohjelmassa. Katsauksessa vertaisavusteisella oppimisella tarkoitettiin sekä samanikäisten että eri-ikäisten oppilaiden vuorovaikutuksellista oppimista. Tulosten mukaan kolmessa tutkimuksessa kymmenestä vertaisavusteisella oppimisella havaittiin positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Jenkinson ym. 2014). Neljässä tutkimuksessa yhdeksästä todettiin myönteisiä vaikutuksia motorisiin taitoihin (Jenkinson ym. 2014). Friedmanin & Godfrey (2007) tutkimuksessa lasten ja ikäihmisten yhteisellä, noin puolen tunnin mittaisella kuntoilutuokiolla kerran kuu-kaudessa oli positiivisia vaikutuksia lasten lihaskuntoon ja kehontuntemukseen.

Eri-ikäisten yhdessä liikkumisella näyttäisi olevan myönteisiä vaikutuksia useisiin psykososiaalisiin tekijöihin aikuisilla, kuten tyytyväisyyden tunteeseen (McConnell ym. 2016), itsetuntoon (Friedman & Godfrey 2007), mielihyvän tunteisiin (Feinberg ym. 2017; Perry ym. 2011; Schroeder ym. 2017; Westhaver 2017), sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Perry ym. 2011; Skropeta ym. 2014), yhteenkuuluvuuteen (Westhaver 2017), henkilökohtaiseen kasvuun ja kehittymiseen (Skropeta ym. 2014) sekä asenteisiin eri-ikäisiä ihmisiä kohtaan (Westhaver 2017). Myös lapsilla ja nuorilla eri-ikäisten yhdessä liikkumisella on

havaittu positiivisia yhteyksiä psysosiaalisiin tekijöihin yleensä (Jenkinson ym. 2014), tyytyväisyyteen (McConnell ym. 2016), mielihyvään (Schroeder ym. 2017; Westhaver 2017), lisääntyneeseen vuorovaikutukseen (Perry & Weatherby 2011), yhteenkuuluvuuteen (Westhaver 2017) sekä asenteisiin eri-ikäisiä ihmisiä kohtaan (Powers ym. 2013; Westhaver 2017). Lisäksi eri-ikäisten yhdessä liikkumisella voi olla myönteisiä vaikutuksia ikäihmisten koettuun terveyteen ja hyvinvointiin (Friedman & Godfrey 2007).

Lihavuuden ja antropometrian (esim. pituus, paino, BMI, vyötärön ympärysmitta ja kehon rasvaprosentti) osalta tulokset ovat osin ristiriitaisia: Schroeder ja kumppanit (2017) eivät havainneet viikoittaisella eri-ikäisten osallistujien yhteisellä tanssituokiolla vaikutuksia lihavuuteen. Jenkinsonin ja kumppaneiden (2014) tutkimuskatsauksessa taas kolmessa tutkimuksessa neljästä todettiin vertaisavusteisella liikunnanopetuksella olevan myönteisiä vaikutuksia antropometriaan. Vastaavasti kolmessa tutkimuksessa neljästä havaittiin positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten terveys- ja ravintokäyttäytymiseen sekä niihin liittyviin asenteisiin, kuten lisääntyneeseen ravinto- ja terveystietämykseen, runsaasti sokeria sisältävien juomien vähentyneeseen kulutukseen ja aikomuksiin syödä terveellisesti (Jenkinson ym. 2014). Lisäksi Friedman & Godfrey (2007) havaitsivat lasten ja ikäihmisten yhteisellä, kerran kuukaudessa toteutetulla kuntoharjoittelulla myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten käyttäytymiseen, kuten kykyyn noudattaa ohjeita ja selviytyä harjoitusrutiineista.

### 3.3 Pohdinta

Tässä luvussa tarkasteltiin eri-ikäisten yhdessä liikkumista viime aikaisen tutkimustiedon näkökulmasta. Tutkimusten mukaan näyttö perheliikuntaohjelmien vaikutuksista liikuntakäyttäytymisen muutokseen on vähäistä (O'Connor ym. 2009). Lasten ja vanhempien yhdessä liikkuminen voi kuitenkin edistää molempien ikäryhmien fyysistä aktiivisuutta (Morgan ym. 2011; Ransdell ym. 2003; Ransdell ym. 2004; Rhodes ym. 2010) ja kuntoa (Ransdell ym. 2003) sekä erityisesti omaehtoista liikuntaa (Rhodes ym. 2010). Menetelmien luotettavuudesta tarvitaan kuitenkin lisää näyttöä laajoista, hyvin suunnitelluista ja toteutetuista tutkimuksista.

Tutkimusten mukaan muulla eri-ikäisten yhdessä liikkumisella voi olla myönteisiä vaikutuksia sekä aikuisten (Feinberg ym. 2017; Flora ym. 2007) että lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Feinberg ym. 2017; Jenkinson ym. 2014). Yksittäisten tutkimusten mukaan muu eri-ikäisten yhdessä liikkuminen voi olla positiivisesti yhteydessä myös lasten motorisiin taitoihin (Jenkinson ym. 2014), lihaskuntoon ja kehontuntemukseen (Friedman & Godfrey 2007). On kuitenkin huomattava, että esimerkiksi Jenkinsonin ja kumppaneiden (2014) tutkimuskatsauksessa useimmissa tutkimuksissa ei havaittu yhteyttä eri-ikäisten yhdessä liikkumisen ja motoristen taitojen välillä. Yhteenvetona voidaan todeta, että tutkimustieto muusta eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta on suhteellisen vähäistä. Erityisen vähän tietoa on tutkimuksista, joissa on satunnaisesti valitut koe- ja vertailuryhmät sekä tarpeeksi pitkä interventio- ja seurantajakso eri-ikäisten yhdessä liikkumisen vaikutusten selvittämiseksi.

Tutkimustieto perheliikunnan vaikutuksista psykososiaalisiin tekijöihin on vähäistä. Vanhempien ja lasten yhteisessä liikkunnassa sosiaalinen paine, intentiot ja käyttäytymisen kontrolli voivat kuitenkin olla vahvempia kuin vanhempien henkilökohtaisessa liikkumisessa (Casiro ym. 2011). Muu eri-ikäisten yhdessä liikkuminen voi olla positiivisesti yhteydessä useisiin psykososiaalisiin tekijöihin aikuisilla, kuten tyytyväisyyden tunteeseen (McConnell ym. 2016), mielihyvään (Feinberg ym. 2017; Perry ym. 2011; Schroeder ym. 2017; Westhaver 2017) ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Perry ym. 2011; Skropeta ym. 2014). Myös lapsilla ja nuorilla muu eri-ikäisten yhdessä liikkuminen näyttäisi vaikuttavan myönteisesti psykososiaalisiin tekijöihin, kuten lisääntyneeseen vuorovaikutukseen (Perry & Weatherby 2011), yhteenkuuluvuuteen (Westhaver 2017) ja asenteisiin eri-ikäisiä ihmisiä kohtaan (Powers ym. 2013; Westhaver 2017).

Tutkimustieto eri-ikäisten yhdessä liikkumisen vaikutuksista terveyteen on vähäistä ja painottuu muuhun eri-ikäisten yhdessä liikkumiseen kuin perheliikuntaan. Eri-ikäisten yhdessä liikkumisella voi olla myönteisiä vaikutuksia ikäihmisten koettuun terveyteen ja hyvinvointiin (Friedman & Godfrey 2007). Lihavuuden ja antropometrian osalta tulokset ovat osin ristiriitaisia: osassa tutkimuksista eri-ikäisten yhdessä liikkumisella on havaittu myönteisiä vaikutuksia antropometriaan

(Jenkinson ym. 2014), mutta ei lihavuuteen (Shcroeder ym. 2017). Yksittäisissä tutkimuksissa muulla eri-ikäisten yhdessä liikkumisella on havaittu positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten terveys- ja ravintokäyttäytymiseen sekä niihin liittyviin asenteisiin (Jenkinson ym. 2014).

Tutkimusten perusteella eri-ikäisten yhdessä liikkuminen voi olla positiivisesti yhteydessä sekä aikuisten että lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, psykososiaalisiin tekijöihin ja terveyteen. Tutkimukset eivät kuitenkaan tarjoa selkeää näyttöä syy-seuraussuhteesta: Johtaako eri-ikäisten yhdessä liikkuminen lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen vai liikkuvatko esimerkiksi fyysisesti aktiiviset lapset tyypillisesti vanhempiensa seurassa? Useissa tutkimuksissa psykososiaalisia tekijöitä on mitattu laajalla patteristolla, mutta yhteyksiä on raportoitu vain muutaman muuttujan osalta. Monissa tutkimuksissa ei ole raportoitu käytettyjen mittareiden luotettavuutta. Eri-ikäisten yhdessä liikkumisen laaja-alaisista vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen, psykososiaalisiin tekijöihin, terveyteen ja hyvinvointiin tarvitaan lisää laadukkaita tutkimuksia, joiden menetelmät ovat toistettavia ja luotettavia.

Eri-ikäisten yhdessä liikkumisen interventiomenetelmistä kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus ja puhelinkontakti, jotka sisältävät selkeän tavoitteenasettelun sekä vanhempien koulutusta, perheneuvontaa tai ennaltaehkäisevää viestintää ovat osoittautuneet liikunnan edistämisen suhteen lupaavimmiksi. Yhdessä liikkumisen strategioiden kirkastaminen ja arviointi osallistujien lähtökohdat huomioiden (erityisesti osallistujien rajoitteet, etninen tausta ja motivaatio) edistää toiminnan vaikuttavuutta (Brown ym. 2016).

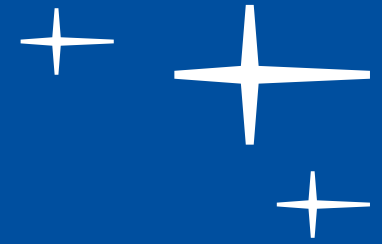
Interventioiden toteutuskelpoisuudesta on vähän tutkimustietoa. McConnell ja Naylor (2016) arvioivat tutkimuksessaan IPAL-ohjelman (Intergenerational Physical Activity Leadership Intervention) toteutuskelpoisuutta. Ohjelma osoittautui toteutuskelpoiseksi ja sai osallistujilta hyvän vastaanoton. Tutkijoiden mukaan interaktiivinen, kevyesti strukturoitu liikunta tarjoaa enemmän mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen kuin tiukasti strukturoitu toiminta (McConnell & Naylor 2016). Toisaalta joustavuus voi osoittautua haasteelliseksi toiminnan säännöllisyyden ja jatkuvuuden kannalta (McConnell & Naylor 2016).

Merkittävimpiä esteitä eri-ikäisten yhdessä liikkumiselle ovat aikataulu ja sitoutuminen, erityisesti aikuisten osalta. Organisoitulla toiminnalla olisikin hyvä olla pysyvä ajankohta ja paikka (Friedman & Godfrey 2007; McConnell & Naylor 2016). Myös toiminnan sisällölliseen johdonmukaisuuteen ja pitkäjänteisyyteen on syytä kiinnittää huomiota toistamalla esimerkiksi samoja pelejä, leikkejä ja muita harjoitteita riittävän pitkään (McConnell & Naylor 2016). Keskeinen haaste eri-ikäisten yhteisen toiminnan järjestämiselle on yhden ikäryhmän priorisointi muiden ikäryhmien kustannuksella (Westhaver 2017). Usein toiminnan kehittäminen on lapsikeskeistä, koska tärkeimpänä tavoitteena on lasten ja nuorten asenteiden muuttaminen ikäihmisiä kohtaan suotuisammiksi (Dellmann-Jenkins ym. 1997). Merkittäviä esteitä eri-ikäisten yhdessä toimimiselle ovat resurssit (esim. rahoituksen, henkilökunnan ajan ja sopivien tilojen puute), esteettömyys (esim. toiminnan ajankohda, pitkät etäisyydet ja matkustamisen kalleus) sekä tiedot, taidot ja asenteet toimintaa kohtaan (esim. puutteellinen tieto toiminnan tavoitteista ja negatiiviset stereotypiat eri-ikäisiä osallistujia kohtaan) (Ayala ym. 2007).

Dellmann-Jenkins ja kumppanit (1997) ehdottavat seitsemän askeleen mallia lasten ja aikuisten (ikäihmisten) tarpeiden huomioimiseen eri-ikäisten yhteisessä toiminnassa:

- 1) järjestä orientaatiotapaaminen lapsille ja aikuisille ennen varsinaisen toiminnan aloittamista,
- 2) rohkaise aikuisia tunnistamaan luovia, arkielämään ja harrastuksiin liittyviä taitoja, joita he haluaisivat jakaa lasten kanssa,
- 3) järjestä koulutus toiminnasta vastaaville henkilöille,
- 4) sisällytä toimintaan elementtejä, joista on saatu aikaisemmin positiivista palautetta,
- 5) arvioi toiminnan sisältöjä systemaattisesti,
- 6) kiinnitä erityistä huomiota aikuisten (ikäihmisten) näkemyksiin heidän toiminnastaan pienten lasten kanssa,
- 7) arvioi toiminnan vaikutuksia pienten lasten havaintoihin aikuisista (ikäihmisistä).

Kaikkien ikäryhmien tasapuolinen huomioiminen eri-ikäisten yhdessä liikkumisessa takaa parhaat lähtökohdat mielekkäälle, innostavalle ja pitkäjänteiselle toiminnalle.



## Yhteenvedo:

- + Eri-ikäisten yhdessä liikkumisella on mahdollista edistää kaikenikäisten fyysistä aktiivisuutta, kuntoa, terveyttä ja hyvinvointia.
- + Tutkimusten mukaan kaikenlaisella toiminnalla ei kuitenkaan saavuteta tavoiteltavia hyötyjä.
- + Onnistunut toiminta edellyttää kaikkien ikäryhmien tasapuolista huomioimista toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Suomalaisissa liikuntahankkeissa yhdessä liikkumista perustellaan osallistujien saamalla hyödyillä sekä yhdessä toimimisella.

# 4 Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen suomalaisissa liikuntahankkeissa

Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen näyttäytyy suomalaisessa yhteiskunnassa sekä liikunnan hankemaaailman kautta että liikuntatoimijoiden vakiintuneena toimintana. Toimintaan tutustuessa on syntynyt vaikutelma, että tällä hetkellä valtaosa raportoidusta eri-ikäisen yhteisestä liikuntatoiminnasta on erityisesti perheiden yhteistä liikuntaa.

**Tässä katsauksen laadullisessa osiossa vastataan erityisesti seuraavaan kysymykseen:**

Miksi eri-ikäisten yhdessä liikkumista edistetään hankkeilla ja kuinka vakuuttavia perustelut ja tavoitteet ovat tutkimustiedon valossa?

Olemme kiinnostuneita siitä, millä argumenteilla suomalaisissa liikuntahankkeissa on perusteltu eri-ikäisten yhdessä liikkumista ja mitä hankkeilla tavoitellaan. Vaikka perustelut ja tavoitteet eivät ole täsmällisesti sama asia, tavoitteet kuitenkin viittaavat perusteluiden tapaan siihen, miksi hankkeita toteutetaan. Hankkeista löytyvät perustelut ja tavoitteet kertovat siitä, minkälaista kokemuspohjaista tietoa käytännön liikuntatoimijoilla on

aiheesta. Lisäksi pohdimme, kuinka vakuuttavilta liikuntatoimijoiden perustelut eri-ikäisten yhdessä liikkumisen edistämiseksi vaikuttavat kirjallisuuden ja aiheeseen kytkeytyvän muun tutkimustiedon valossa.

## 4.1 Aineistot

Tähän tutkimukseen etsittiin sopiviksi aineistoiksi hankekuvauksia ja -suunnitelmia, sillä eri-ikäisten yhdessä liikkumista ja erityisesti perheliikuntaa kehitetään Suomessa yleisesti hankeavustusten turvin. Esimerkiksi vuonna 2014 opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuksella saaneista urheiluseuroista 17 % ilmoitti kehittäneensä perheliikuntaa ko. hankerahoituksella (Hentunen ym. 2015, 9; 39). Vuonna 2016 rahoitusta seuratuksella kehitettiin 33 %:ssa

kehitettiin perheliikuntaa. Vuonna 2017 vastaava prosenttiosuus oli 27 %. Tyypillisesti perheliikuntaa kehitettiin seuratuksella kehitettiin tarjoamalla erilaisia lapsi-vanhempi-liikuntatapahtumia ja -ryhmiä. (Metsälä 2017, 12–13)

Tässä tutkimuksessa päädyimme tarkastelemaan hankkeita kahdesta eri lähteestä. Eri-ikäisten yhdessä liikkumisen hankkeita etsittiin liikuntahankkeet.fi-verkkosivuston systemaattisen haun kautta sekä OKM:n viime vuosina rahoittamista liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisista ja alueellisista kehittämishankkeista. Lähestulkoon kaikki näiden reittien kautta aineistoksi kelpuutetut hankkeet edustivat perheliikuntahankkeita, joissa pienet lapset ja aikuiset liikkuvat yhdessä. Siten hankkeet antavat väistämättä hyvin

suppean kuvan eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta, eivätkä hankkeet kata koko sitä kirjoa, mikä teeman alle kuuluisi siitäkin huolimatta, että yksittäisissä tarkastelluissa hankkeissa saattoi olla toimintoja myös eri-ikäisten yhdessä liikkumiseen (esim. Folkhälsan: Gåkampen). Tämä tiedostettiin varhaisessa vaiheessa, ja hankeaineistoa yritettiin laajentaa. Esimerkiksi Ikänsittuutilla ei ollut sellaista case- tai hankeaineistoa, jossa olisi liikkuminen keskiössä, josta olisi systemaattisesti poimittavissa perusteluja eri-ikäisten yhdessä liikkumiselle ja jonka siten olisi voinut sisällyttää tämän tutkimuksen aineistoon. Toisenlaisista pyrkimyksistä huolimatta tässä tutkimuksessa jouduttiin lopulta tyytymään lähes yksinomaan perheiden yhteistä liikkumista edustaviin hankkeisiin.

Liikuntahankkeet.fi-verkkosivuston sekä OKM:n kautta löytyneissä hankkeissa oli mukana myös hankkeita, jotka oli kohdennettu esimerkiksi maahan muuttaneille tai erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Koska tässä katsauksessa keskiössä on eri-ikäisten yhdessä liikkuminen, merkitystä ei ole sillä, mihin muihin kategorioihin hankkeiden kohteena olevat liikkujat kuuluvat tai tulevat luokitelluiksi ikänsä lisäksi. Jos esimerkiksi maahan muuttaneille tai erityistä tukea tarvitseville henkilöille kohdennetut hankkeet sisälsivät eri-ikäisten yhdessä liikkumista, tulivat ne luonnollisesti sisällytetyiksi tämän tutkimuksen aineistoon.

#### 4.1.1 Liikuntahankkeet.fi-verkkosivuston perheliikuntahankkeet

Liikuntahankkeet.fi-verkkosivusto on Liikuntatieteellisen Seuran ylläpitämä ja päivittämä liikunnan hankkeiden ja hyvien käytäntöjen hankerekisteri. Rekisteriin on koottu tietoa toteutetuista ja käynnissä olevista liikunnan kehittämishankkeista, jotka ovat saaneet pääasiassa 2000-luvulla taloudellista tukea

esimerkiksi OKM:lta, EU:lta, maakunnan kehittämisrahasta ja Raha-automaattiyhdistykseltä. Sivustolle saa kuka tahansa hanketoimija jättää ja täydentää tietoja liikunnan hankkeistaan.

Tätä tutkimusta varten Liikuntahankkeet.fi-sivustolla tehtiin haku kaikista rekisteriin viedyistä hankkeista, joiden kohderyhmänä mainittiin perheet\*). Kehittämisteema-kohta jätettiin auki. Lisäksi toteutusalueeksi merkittiin ”kaikki” ja aikaväliksi merkittiin ”kaikki”. Erillisiä asiasanoja ei kirjoitettu. Haulilla saatiin esiin yhteensä 97 liikuntahanketta, jotka oli toteutettu tai toteutetaan vuosina 2003–2019. Valtaosa hankkeista on toteutettu 2010-luvulla.

Ensin kaikki 97 hanketta käytiin kertaalleen läpi kokonaiskuvan saamiseksi (seuraavan sivun kuva 1). Hankkeista on kirjoitettu hyvin vaihtelevasti liikuntahankkeet.fi-verkkosivustolle: toisista hankkeista ei löydy lainkaan kuvausta ja toisista hankkeista on kirjattu hyvin seikkaperäisesti sekä suunnitelmista että tuloksista (ks. myös esim. Metsälä 2017, 12). Siten aineistosta on voinut jäädä pois sellaisia hankkeita, joiden hankehakemuksiin tutustumalla olisi saatu lisää tutkimusaineistoa. Toisella ja kolmannella kierroksella (28.11.2017 ja 27.–28.12.2017) hankekuvauksista etsittiin systemaattisesti, millä argumenteilla suomalaisissa liikuntahankkeissa on perusteltu eri-ikäisten yhdessä liikkumista. Perusteet jäseneltiin ja luokiteltiin. Samassa hankekuvauksessa saattoi olla useampia perusteluja, jolloin hanke on luokiteltu luonnollisesti useampaan kategoriaan.

Löydetyistä 97 liikuntahankkeesta kaksi hanketta oli kirjattu rekisteriin kahteen kertaan, jolloin hanke otettiin vain kertaalleen mukaan luokitteluihin. Yhdeksässä hankkeessa oli esillä vain perustiedot ilman tarkempaa kuvausta, eikä näitä hankkeita otettu mukaan tarkasteluun. Hankkeista 55 oli sellaisia,

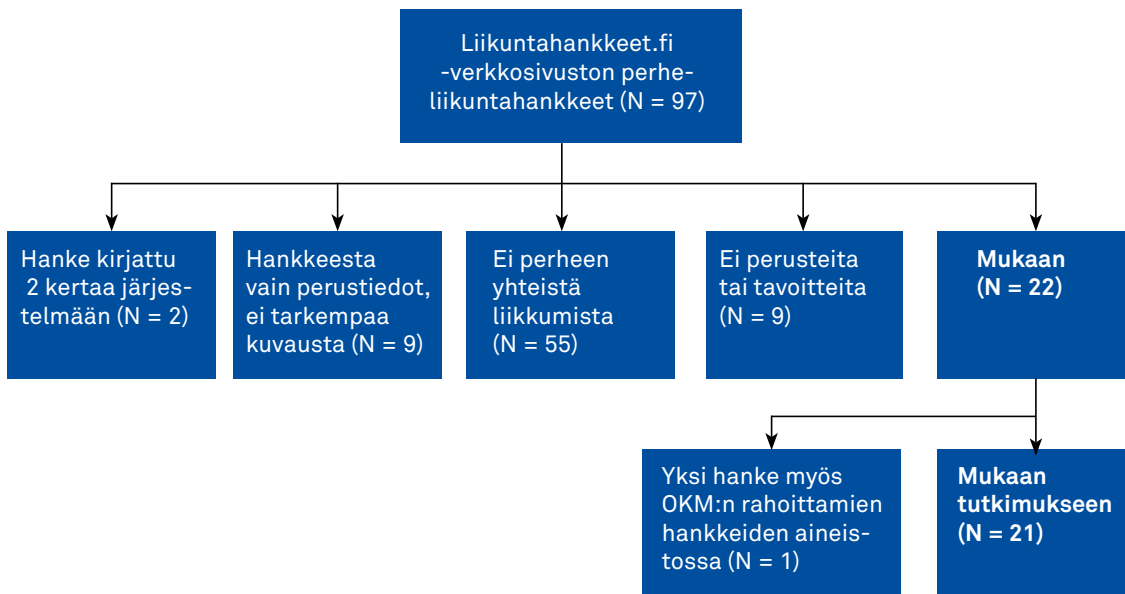
joihin ei lyhyen kuvauksen perusteella sisällynyt perheen yhteistä liikkumista. Perhe kohderyhmänä saattoi näissä hankkeissa tarkoittaa esimerkiksi sitä, että perheiden tietoisuutta lasten liikunnan tärkeydestä pyrittiin lisäämään. Näitäkään hankkeita ei otettu mukaan lähempään tarkasteluun.

Löydetyistä 97 hankkeesta yhdeksässä perheliikunnan edistämistä ei perusteltu, jolloin perheliikunnan tulkittiin olevan itsetarkoitusta tai sitten kuvaus oli niin suppea, ettei siitä käynyt perustelut ilmi. Esimerkiksi Kuopion kaupungin vuosina 2009–2011 toteuttamassa Lähiliikunta tutuksi -hankkeessa mainittiin näin:

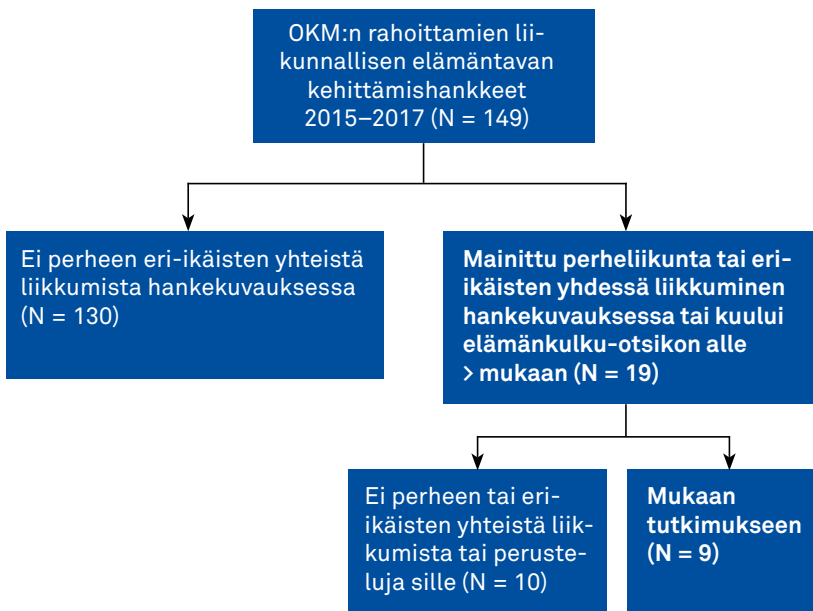
Hankkeen avulla pyritään tuomaan lähiliikunta tutuksi kaupunginosittain sekä näin aktivoimaan perheitä käyttämään oman alueensa lähiliikunta-alueita.

Lopulta löytyi yhteensä 22 hanketta, joista löytyi perusteluja sille, miksi perheen yhteistä liikkumista edistetään hankkeessa (liite 3). Perusteluja poimittiin näiden hankkeiden osalta kaikista siitä aineistosta (suunnitelmat, tulokset), joka oli kirjoitettu verkkosivustolle. Suurimmassa osassa hankekuvauksiin ei kuitenkaan sisällynyt tuloksia tai kokemuksia. Perheliikunta saattoi olla vain yksi hankkeen toimintamuodoista, eikä sen avulla välttämättä pyritty saavuttamaan kaikkia hankkeessa mainittuja tavoitteita. Jos oli mahdollista ymmärtää, mitkä tavoitteet liittyivät pelkästään perheliikuntatoimiin, ne eriteltiin. Suurimmassa osassa hankkeita erittely oli kuitenkin mahdotonta, jolloin perusteet otettiin mukaan tarkasteluun huolimatta siitä, liittyivätkö ne juuri perheliikuntatoimiin, jos toimenpiteitä oli hankkeessa muitakin. Lisäksi organisaatioiden toimintaan liittyvät tavoitteet jätettiin huomioimatta (esimerkiksi toimijoiden välisen yhteistyön parantaminen).

\*) Asiasanahaku ”eri-ikäisten yhdessä liikkuminen” ei tuottanut tulosta.



KUVA 1 Liikuntahankkeet.fi-verkkosivuston kautta löytyneiden hankkeiden valikoituminen mukaan tutkimukseen



KUVA 2 Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamien liikunnallisen elämäntavan kehittämishankkeiden valikoituminen mukaan tutkimukseen

#### 4.1.2 Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamien liikunnallisen elämäntavan kehittämishankkeet

OKM jakaa vuosittain hankeavustuksia liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisiin ja alueellisiin kehittämishankkeisiin. Avustusten tavoitteena on lisätä väestön liikuntaa Suomessa ihmisen koko elämänsä aikana. Vuodesta 2015 alkaen avustettavat kehittämishankkeet on jaettu seuraavien kategorioiden alle: alle kouluikäiset, kouluikäiset, nuoret

aikuiset/opiskelijaliikunta, työikäiset (vuonna 2015 työyhteisöliikunta), erityisliikunta, ikääntyneet (vuonna 2016 ikäihmiset), elämäkulku (vuonna 2017 elämäkulku ja perheliikunta) ja tietopohja. Vuosien 2015–2017 hankkeet löytyivät OKM:n verkkosivuilta ([http://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset\\_publisher/liikunnallisen-elamantavan-valtakunnalliset-kehittamis-avustukset](http://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/liikunnallisen-elamantavan-valtakunnalliset-kehittamis-avustukset)). OKM:n rahoittamia hankkeita oli ko. vuosina kaiken kaikkiaan seuraavasti: vuonna 2017 yhteensä 52

kappaletta, vuonna 2016 yhteensä 52 ja vuonna 2015 yhteensä 45. Näistä hankkeista jatkotarkasteluun valittiin ne hankkeet, joiden OKM:n verkkosivuilta löytyvässä lyhyessä kuvauksessa oli mainittu perheliikunta tai eri-ikäisten yhdessä liikkuminen sekä kaikki hankkeet, jotka kuuluivat elämäkulku-otsikon alle. Tätä kautta valikoitui tarkasteluun yhteensä 19 hanketta.



Näistä 19 hankkeesta

- **Vuonna 2015** kuului 4 hanketta elämänkulku-kategoriaan (n = 4) = 4/45
- **Vuonna 2016** kuului 1 hanke kouluikäisten kategoriaan (n = 18) ja 6 hanketta elämänkulku-kategoriaan (n = 6) = 7/52
- **Vuonna 2017** kuului 4 hanketta kouluikäisten kategoriaan (n = 16) ja 4 hanketta elämänkulku- ja perheliikunta-kategoriaan (n = 4) = 8/52

Tarkempaan tarkasteluun valikoitui siis vuodelta 2015 yhteensä 4 hanketta, vuodelta 2016 yhteensä 7 hanketta ja vuodelta 2017 yhteensä 8 hanketta. Näiden hankkeiden hankesuunnitelmat pyydettiin OKM:stä, ja hankesuunnitelmiin tutustuttiin ministeriön kirjaamossa 19.12.2017.

Yhdeksästätoista hankkeesta yhdeksästä löytyi perusteluja eri-ikäisten yhdessä liikkumiselle tai perheliikunnalle. Kaksi näistä hankkeista oli jatko-hankkeita, joita tarkasteltiin yhdessä perushankkeen kanssa. Lopulta siis seitsemästä eri hankkeesta tai hankekokonaisuudesta löydettiin perusteita (liite 4). Yksi näistä hankkeista löytyy myös liikuntahankkeet.fi-aineistosta (Suomen Golfliitto: Move Kids Up & Down). Kolme hanketta (WAU ry: WAUHintipäivä!; Pyöräilykuntien verkosto ry: Pyöräilevät kaupunginosat – matalan kynnyksen pyöräilyn edistämisen toimintamalli kaupungeille ja Suomen Latu: Perheliikunnan kehittämishanke) puolestaan olivat sellaisia, jotka löytyivät liikuntahankkeet.fi-aineistosta, mutta siinä aineistossa ne olivat tulleet luokitelluiksi kategoriaan, jossa perusteita ei ollut löytynyt hankekuvauksesta.

## 4.2 Aineiston analyysi ja tulokset

Aineiston analyysiin kelpuutettiin kahden aineistonkeruun kautta yhteensä 30 hanketta, jotka lähestulkoon kaikki edustavat nimenomaan perheliikuntahankkeita. Liikuntahankkeet.fi-aineiston kautta mukana on 21 hanketta ja OKM:n aineiston kautta 9 hanketta. Ehdolla olisi ollut 31 hanketta, mutta yksi hanke (Suomen Golfliitto: Move Kids Up & Down) oli mukana molemmissa aineistoissa, jolloin se sisällytettiin vain kertaalleen analyysiin. Tällöin perusteet poimittiin nimenomaan OKM:n kautta tarkastelluista hankesuunni-

telmistä, koska sitä kautta saadut tiedot olivat kattavammat kuin liikuntahankkeet.fi-sivulla esillä olevissa kuvauksissa.

Hankekuvauksista ja -suunnitelmista etsittiin systemaattisesti, millä argumenteilla suomalaisissa liikuntahankkeissa on perusteltu eri-ikäisten yhdessä liikkumista (perusteet avustuksen myöntämiseksi, hankkeen tavoitteet). Liikuntahankkeet.fi-verkkosivuston hankeaineistosta löytyi yhteensä 60 yksittäistä perustelua ja OKM:n hankeaineistosta 25 yksittäistä perustelua. Perustelut jäseneltiin ja luokiteltiin kahteen pääkategoriaan ja niiden alakategorioihin:

1. Hyöty osallistujille
  - 1.1 Lapset ja nuoret
    - 1.1.1 Lasten ja nuorten sosiaalistuminen liikuntaan
    - 1.1.2 Lasten ja nuorten liikunnan lisääminen
    - 1.1.3 Lasten ja nuorten kasvatukselliset tavoitteet
    - 1.1.4 Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys
    - 1.1.5 Lasten ja nuorten kunto
  - 1.2 Aikuiset
    - 1.2.1 Aikuisten sosiaalistuminen liikuntaan
    - 1.2.2 Aikuisten liikunnan lisääminen
    - 1.2.3 Aikuisten hyvinvointi ja terveys
    - 1.2.4 Aikuisten kunto
  - 1.3 Perhe / yhdessä liikkujat yhdessä
    - 1.3.1 Perheiden sosiaalistuminen liikuntaan
    - 1.3.2 Perheen hyvinvointi
2. Yhdessä toimiminen
  - 2.1 Perheen yhteisen toiminnan ja yhdessäolon lisääminen yleensä
  - 2.2 Perheen yhdessäolon lisääminen nimenomaan liikkuen
  - 2.3 Lapsille turvallisia aikuissuhteita
  - 2.4 Maahanmuuttajien ja kantasuomalaisten toisiinsa sopeutumisen edistäminen
  - 2.5 Sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisy

Lisäksi muu-kategoriaan luokiteltiin esimerkiksi seuraavat perustelut ja/tai tavoitteet: luontosuhteen kehittäminen, ympäristön kunnon parantaminen, rasmin vähentäminen, eriarvoisuuden ehkäiseminen ja terveyserojen kaventaminen.

Valtaosa hankkeista on perheliikuntaan enemmän tai vähemmän liittyviä. Joissakin hankkeissa oli tulkittavissa myös eri-ikäisten yhdessä liikkumisen toimintoja, kuten esimerkiksi ikäihmisen liikuntaystävätoiminta (Folkhälsan: Gåkampen). Tässä valittiin käytettäväksi termiksi kuitenkin ”perhe”, koska se oli esillä valtaosassa hankkeita.

Seuraavan sivun taulukkoon (taulukko 1) on kerätty ne perustelut, jotka mainittiin useammin kuin kerran.

Esimerkiksi Keski-Pohjanmaan Liikuntary:n hankkeessa Koti on paras – KOTIPA mainittiin hankkeen tavoitteina ja perusteluina seuraavat:

Hankkeen tavoitteena on edistää suomalaisten perheiden hyvinvointia ja elämän hallintataitoja perheliikunnan avulla sekä lisätä perheen yhdessä tekemisen ja liikkumisen sekä terveiden elämäntapojen suosiota.

Tällöin löytyi viisi yksittäistä perustelua (sisältyvät liikuntahankkeet.fi-verkkosivuston aineistoon):

- suomalaisten perheiden hyvinvoinnin parantaminen
- suomalaisten perheiden elämänhallinnan parantaminen
- lisätä perheen yhdessä tekemistä
- lisätä perheen yhdessä liikkumista
- lisätä perheiden terveiden elämäntapojen suosiota

Nämä luokiteltiin seuraaviin kategorioihin:

- suomalaisten perheiden hyvinvoinnin parantaminen  
-> perheen hyvinvointi
- suomalaisten perheiden elämänhallinnan parantaminen  
-> perheen hyvinvointi
- lisätä perheen yhdessä tekemistä  
-> perheen yhteisen toiminnan ja yhdessäolon lisääminen yleensä
- lisätä perheen yhdessä liikkumista  
-> perheen yhdessäolon lisääminen nimenomaan liikkuen
- lisätä perheiden terveiden elämäntapojen suosiota  
-> perheen hyvinvointi

Taulukon 1 kohtaan ”perheen hyvinvointi” tämä hanke kirjattiin kuitenkin vain kerran. Niinpä taulukkoa voi tulkita niin, että numerot viittaavat siihen lukumäärään, kuinka monessa eri hankkeessa ko. peruste tai tavoite mainittiin.

TAULUKKO 1: Perustelujen mainintojen esimerkkejä ja lukumäärät aineistoissa.

PERUSTELU	ALAKATEGORIATTAI AINEISTOESIMERKKI	MAININTOJEN LUKUMÄÄRÄ LIIKUNTAHANK- KEET.FI-AINEIS- TOSSA	MAININTOJEN LUKUMÄÄRÄ OKM:N AINEISTOSSA	MAININTOJEN LUKUMÄÄRÄ YHTEENSÄ
Lasten ja nuorten sosiaalistu- minen liikuntaan	Sis. mm. liikunnan ilon ja liikunta- tottumusten edistämisen.	6	2	8
Lasten ja nuorten liikunnan lisääminen		0	4	4
Lasten ja nuorten kasvatuksel- liset tavoitteet	Sis. mm. vastuun ottamisen itsestä ja muista, kielellisen kehityksen tukemi- sen, keskittymisen ja oppimisen.	3	2	5
Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys	Sis. mm. itsetunnon lisäämisen ja yli- painon vähentämisen.	6	2	8
Aikuisten liikunnan lisääminen		0	3	3
Aikuisten hyvinvointija terveys	"Perheiden (kohderyhmänä pienten vau- vojen päihderiippuvaisten vanhempien VAAVI-ryhmä) vauvauinti oli ajoitettu lauantaiaamuille, mikä osaltaan vähensi riskiä mahdolliselle perjantai-illan päih- teidenkäytölle. (Oulun kaupunki: Otetaan MIEHESTÄ MITTAA -hanke)"	3	2	5
Perheen sosiaalistuminen liikuntaan	"Tavoitteena on saada mukaan vähän liikkuvia perheitä ja saada aikaan uusia liikkuvia perheitä. (Suomen Golfliitto ry: Move kids up and down)"	6	1	7
Perheen hyvinvointi	"Att promenera eller springa tillsam- mans kan öka den positiva effekten på välbefinnande ytterligare. (Folkhälsan: Gåkampen)"	3	1	4
Perheen yhteisen toiminnan ja yhdessäolon lisääminen yleensä	"Toiminnan halutaan edistävän perhei- den yhdessäöloa ja yhdessä harras- tamista. (Lappeenrannan kaupunki: Lasten "LIIKUNTAHERÄTYS" Lappeen- rannassa)"	7	1	8
Perheen yhdessäolon lisäämi- nen nimenomaan liikkuen		4	2	6
Lapsille turvallisia aikuis- suhteita		2	0	2
Sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisy		1	1	2

Taulukon mainintojen lukumäärät eivät kuitenkaan ole tässä niinkään tärkeitä. Olennaista on katsoa, kuinka perustelut painottuvat. Ensimmäiseksi voi todeta, että tämän tutkimuksen aineiston perusteella suomalaisissa liikuntahankkeissa perustellaan (perheen) yhteistä liikkumista erityisesti lasten ja nuorten saamalla hyödyillä. Osallistujien saama hyöty tulee määritellyksi toiminnan järjestäjien subjektiivisesta näkökulmasta, joka ei ota huomioon osallistujan näkökulmaa siitä, kokeeko osallistuja vaikkapa liikunnan määrän lisääntymisen hyödylliseksi. Tuloksista havaitaan myös, että aikuisosallistujien saamaa hyötyä tavoiteltiin tai siihen vedottiin varsin vähän. Tästä voidaan päätellä, että suomalaisissa hankkeissa perheliikunnan katsotaan olevan väline nimenomaan lasten ja nuorten liikunnan

lisäämiseen sekä hyvinvoinnin ja terveyden parantamiseen. Perheliikuntaa käytetään toistaiseksi vain niukasti aikuisten liikkumisen ja hyvinvoinnin lisäämiseen.

Osassa hankkeita perheliikunnan hyödyn katsottiin kohdistuvan kollektiivisesti siihen yksikköön (perhe), joka liikkuu yhdessä. Eräässä hankkeessa kuvattiin perheen hyvinvointihyötyä näin:

Toiminnan tarkoituksena oli vahvistaa vanhempien ja lasten yhdessä oloa ja opetteluä positiiviseen koskettamiseen (ja) kuuntelemiseen --- yhteisen uintiharrastuksen myötä isä-lapsi-kiintymyssuhde vahvistui ja koko perheen keskinäiset siteet vahvistuivat.

Oulun kaupunki: Otetaan MIEHÄSTÄ MITTAA -hanke (lasten ja vanhempien nassikkapaini sekä VAAVI-vauvainti)

Myös liikuntaan sosiaalistuminen nähtiin seitsemässä hankkeessa kohdistuvan yksittäisten osallistujien sijaan perhe-kollektiiviin.

Toinen tämän tutkimuksen keskeinen huomio on se, että suomalaisissa liikuntahankkeissa perustellaan (perheen) yhteistä liikkumista yhteisellä toiminnalla. Yhteinen toiminta näyttää pääosin itsetarkoituksellisena, ja hyvin harvassa hankkeessa perustellaan enää erikseen sitä, miksi yhteinen toiminta on tärkeää.



## 4.3 Pohdinta

Suomalaisissa liikuntahankkeissa eri-ikäisten yhdessä liikkumista perusteltiin pääosin eri osapuolten hyvinvointitiedeydyillä ja yhdessä toimimisella. Juntusen (2017) mukaan järjestöjen tärkeimmät syyt organisoida perhe-liikuntaa ovat yleishyödyllisiä, kuten lasten sosiaalistaminen liikunta-kulttuuriin ja perheiden yhteisen ajan lisääminen. Perheliikunnan avulla halutaan tukea erityisesti lasten fyysistä aktiivisuutta sekä perheen yhteistä aikaa ja läsnäoloa. Juntusen (2017) mukaan liikunta- ja urheilujärjestöissä korostuvat myös liikunta- tai urheilulajia hyödyttävät tavoitteet, kuten uusien harrastajien ja seuratoimijoiden rekrytointi perheliikunnan kautta. OKM:n rahoittamissa seuratukihankkeista noin 30 %:ssa tavoiteltiin perheliikunnan kehittämistä. Näissä hankkeissa perheliikuntamahdollisuuksia kehittämällä tähdättiin puolestaan koko perheen liikunnallisuuden kehittämiseen sekä vanhempien sitouttamiseen osaksi seuratoimintaa. (Metsälä 2017, 13.)

Tässä tutkimuksessa osallistujien hyvinvointitiedeytyjen ja yhdessä toimimisen perustelukategoriat saavat tukea myös muusta tutkimuksesta, vaikka tutkimusnäyttö eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta onkin vähäistä.

### 4.3.1 Hyöty osallistujille

Liikunnalla on kiistatta myönteisiä vaikutuksia kaikenikäisten kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016, 46–84; Strong ym. 2005, Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008). Tämän raportin kirjallisuuskatsauksen (luku 3) perusteella eri-ikäisten yhdessä liikkumisella voi olla myönteisiä vaikutuksia ikäihmisten koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Lihavuuden ja antropometrian osalta tulokset ovat osin epäjohdonmukaisia, mutta yksittäisissä tutkimuksissa eri-ikäisten yhdessä liikkumisella on havaittu positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten terveys- ja ravintokäyttäytymiseen sekä niihin liittyviin asenteisiin.

Varhaisvuosien liikuntasuosituksen mukaan alle kahdeksanvuotiaiden tulisi liikkua vähintään kolme tuntia joka päivä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Kouluikäisiä kehoitetaan liikkumaan vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Lasten

ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Aikuisille (18–64-vuotiaille) suositellaan kohtuukoormitteista kestävyysliikuntaa ainakin 2,5 tuntia viikossa tai raskasta liikuntaa vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lisäksi suositellaan lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa. (Fogelholm & Oja 2011, 67–75; Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016.) Yli 65-vuotiaiden tulisi liikkua kuten 18–64-vuotiaidenkin, mutta lihaskuntaa, notkeutta ja tasapainoa tulisi kehittää 2–3 kertaa viikossa (UKK-instituutti 2017).

Suosituksista huolimatta alle kouluikäisistä lapsista ainoastaan 10–20 % saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Kouluikäisistä 9–15-vuotiaista 34 % liikkuu objektiivisesti mitattuna reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä. Kun liikkumisen kokonaismäärän tarkasteluun sisällytetään myös kevyt liikkuminen, 9-vuotiaista 84 % ja 15-vuotiaista 40 % liikkuu vähintään kolme tuntia päivässä. (Husu ym. 2016). Keskimäärin kymmenesosa aikuisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Husu ym. 2014; ks. myös Helldán & Helakorpi 2015, 19–20). Vuonna 2013 60 % 65–84-vuotiaista miehistä ja 63 % naisista ilmoitti tekevänsä ainakin puolen tunnin kävelylenkkejä vähintään neljä kertaa viikossa (Helldán & Helakorpi 2014, 18–19).

Tutkimusten mukaan perhe on merkittävä fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttava tekijä (Bagley ym. 2006; Hesketh ym. 2006). Esimerkiksi perheen säännöt, emotionaalinen tuki, rohkaisu ja kannustus sekä muiden perheenjäsenten osallistuminen määrittävät perheen terveyskäyttäytymistä (Gruber ym. 2009). Tämän katsauksen mukaan perheliikuntaohjelmien vaikutukset liikuntakäyttäytymisen muutokseen ovat vähäisiä (ks. luku 3). Lasten ja vanhempien yhdessä liikkuminen voi kuitenkin edistää molempien ikäryhmien fyysistä aktiivisuutta: aikuisen kannustamisen, vanhemman tuen ja oman esimerkin tiedetään lisäävän lapsen fyysistä aktiivisuutta ja sosiaalistumista liikuntaan (esim. Edwardson & Gorely 2010). Yksilö tulisi tunnistaa erilaisten ryhmien (esimerkiksi perheen) jäsenenä, koska nämä ryhmät vaikuttavat yksilön liikuntatottumuksiin (Rovio ym. 2009). Vanhempien tukeen voivat kuitenkin

vaikuttaa ympäröivän kulttuurin asenteet ja odotukset, jotka voivat olla myös sukupuolittuneita. OKM onkin päättänyt suosittamaan, että ”läheisten aikuisten tulisi useimpina päivinä viikossa liikkua yhdessä lapsen kanssa aktiivisesti fyysisesti kuormittaviin leikkeihin ja peleihin osallistuen (Laukkanen ym. 2016, 24).” On kuitenkin hyvä muistaa, että vanhemman fyysinen aktiivisuus ei ole edellytys lapsen fyysiselle aktiivisuudelle: myös vähän liikkuva vanhempi voi tukea lapsensa fyysistä aktiivisuutta (Yao & Rhodes 2015).

Suomalaisissa liikuntahankkeissa on kiinnitetty lapsia ja nuoria vähemmän huomiota aikuisosallistujien hyötyyn (ks. luku 4.2). Liikuntatoimijat näkevät kuitenkin tärkeäksi syyksi perheliikunnan järjestämisessä myös sen, että lapset sosiaalistavat vanhempia tehokkaasti liikunnan pariin (Juntunen 2017, 56). Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen tulisikin nähdä aikaisempaa selkeämmin mahdollisuutena edistää myös aikuisten fyysistä aktiivisuutta, terveyttä ja hyvinvointia.

### 4.3.2 Yhdessä toimiminen

Yhdessä toimiminen on keskeinen argumentti, jolla eri-ikäisten yhdessä liikkumisen hankkeita perustellaan tämän tutkimuskatsauksen hankeaineistossa. Perusteissa yhteinen toiminta näyttäytyy kuitenkin itsetarkoituksellisena, eikä niistä käy ilmi, miksi yhteinen toiminta nähdään tärkeänä.

Ihmislajille on tyypillistä hakeutua toisten joukkoon, kuulua toisten yhteyteen ja kokea läheisyyden tarvetta. Evoluution näkökulmasta sosiaalisuus ja tarve kuulua sosiaaliseen yhteisöön ovat hyödyllisiä ja mahdollisesti geneettisiä ominaisuuksia (Goossens ym. 2015; Cacioppo ym. 2014). Luonnonvalinta on suosinut sosiaalista kyvykkyyttä, sillä ruoan hankinta, turvallisuuden ja suojan takaaminen, lisääntyminen ja jälkeläisistä huolehtiminen luonnistuvat helpommin, kun yhteisön jäsenet kykenivät solmimaan luottamuksellisia ja kestäviä vuorovaikutussuhteita. Sosiaalinen vuorovaikutusympäristö on tärkeää ihmiselle myös tänä päivänä, sillä vuorovaikutuksessa toisten kanssa yksilö saa virikkeitä, oppii uutta ja kehittyy (Müller & Lehtonen 2016, 74–75).

Yhdessä olemisen kääntöpuolena voidaan nähdä yksinäisyys, joka ei ole vapaaehtoista. Tällainen yksinäisyys ai-

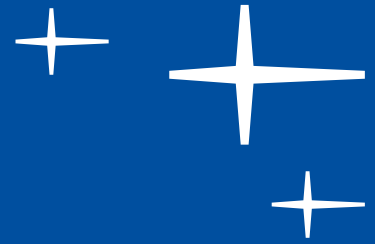
heuttaa pahoinvointia ja uhkaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia (Saari 2016). Väestötutkimuksissa yksinäisyyden on havaittu olevan yhteydessä useisiin akuutteihin ja kroonisiin sairauksiin sekä ennenaikaiseen kuolemaan (esim. Elovainio ym. 2017; Kauhanen 2016, 112). Merkityksellisten vuorovaikutussuhteiden puute vähentää mahdollisuuksia ymmärtää ja käsitellä omia tunteitaan ja kehittää sosiaalisia taitoja. Myös taito lukea muita ihmisiä, kyky hahmottaa kognitiivisesti sosiaalista ympäristöä ja ymmärrys sosiaalisista tilanteista saattavat silloin jäädä kehittymättä. Yksinäinen saattaa kokea, ettei hän osaa ja kykene vastaamaan vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen vaatimuksiin, ja saattaa eristäytyä entisestään. (Müller & Lehtonen 2016.) Sosiaalisen vuorovaikutuksen puuttuessa ihminen ei opi käyttäytymisen normeja, arvoja ja käsityksiä, jotka tiettyyn sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat jakavat. Ihminen ei myöskään pääse rakentamaan sosiaalista luottamustaan, jonka puute tuottaa pahimmillaan merkityksettömäksi koettua toimijuutta (Maunu 2014, 39–51).

Kirjallisuuskatsauksen (luku 3) perusteella tutkimustieto eri-ikäisten yhdessä liikkumisen vaikutuksista sosiaalisuuteen on vähäistä. Yksittäisissä tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että eri-ikäisten yhdessä liikkumisella on myönteisiä vaikutuksia aikuisten sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Perry & Weatherby 2011; Skropeta ym. 2014) sekä lasten ja nuorten lisääntyneeseen vuorovaikutukseen (Perry & Weatherby 2011) ja yhteenkuuluvuuteen (Westhaver 2017). Liikuntainterventiota yksinäisyyden vähentämiseksi on niukasti, mutta yksittäisten tutkimusten perusteella ryhmäliikuntainterventiot voivat lieventää yksinäisyyden kokemuksia iäkkäillä (Hytönen ym. 2007;

McAuley ym. 2000). Suomalaisessa Pro Gradu -tutkielmassa iäkkäiden kerran viikossa tapahtuvalla, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja fyysisen aktiivisuuden yhdistävällä ulkoiluhjelmalla ei kuitenkaan ollut vaikutusta koettuun yksinäisyyteen (Sillanmäki 2014).

Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) mukaan yli 20-vuotiaat, jotka eivät kokeneet itseään yksinäiseksi, osallistuivat järjestötoimintaan (esimerkiksi kerhon, järjestön, yhdistyksen tai harrastusryhmän toimintaan) useammin kuin yksinäiset (Toikka ym. 2015). Vaikka yksinäiset ihmiset olivat muita harvemmin järjestöissä mukana, merkittävä osa heistä kuitenkin osallistui järjestöjen toimintaan (Grönlund & Falk 2016, 258–259). Järjestötoiminnalla voidaan siis tavoittaa ihmisiä, jotka kokevat ihmissuhteensa puutteelliseksi. Maunu esittää, että sosiaalista luottamusta voidaan rakentaa parhaiten yhteisöllisyyttä vahvistamalla (Maunu 2014, 70–75). Silloin ryhmässä toimimiseen tulisi sisällyttää myös sosiaalisten taitojen harjoittelua, kuten pari- ja ryhmäkeskusteluja.

Yhdessä toimimisen sosiaaliset ja terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät hyödyt ovat relevantteja ja ajankohtaisia perusteluja eri-ikäisten yhdessä liikkumiselle. Tutkimustietoa liikuntainterventioiden vaikutuksista yhdessä toimimiseen, yksinäisyyteen ja osallisuuteen tarvitaan kuitenkin lisää. Lisäksi toimintaa tulee suunnitella aina osallistujien lähtökohdat huomioiden, mikä vaatii kohderyhmän ymmärrystä. Kiinnostus osallistujia kohtaan auttaa huomioimaan yksilölliset eroavaisuudet tarpeiden, toiveiden, tavoitteiden ja mieltymysten suhteen, mitä isot väestöaineistot eivät tavoita.



## Yhteenvedo:

- + Valtaosa hankerahoituksella toteuttavasta eri-ikäisen yhteisestä liikunnasta on perheiden yhteistä liikuntaa.
- + Suomalaisissa liikuntahankkeissa yhdessä liikkumista perustellaan osallistujien saamalla hyödyillä sekä yhdessä toimimisella. Osallistujien saamisen hyötyjen nähdään kohdentuvan erityisesti lapsille ja nuorille.
- + Hankkeissa olisi mahdollista hyödyntää myös yhdessä liikkumisen myönteisiä vaikutuksia yksinäisyyteen sekä aikuisten fyysiseen aktiivisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin.

Parhaimmillaan eri-ikäisten vuorovaikutus liikunta-toiminnassa voi tarjota myönteisiä yhteisiä kokemuksia ja oppimisen mahdollisuuksia kaikille osapuolille.

## 5 Yhteen veto ja johtopäätökset

Tutkimusten mukaan näyttö perheliikuntaohjelmien vaikutuksista liikuntakäyttäjymisen muutokseen on vähäistä. Lasten ja vanhempien yhdessä liikkuminen voi kuitenkin edistää molempien ikäryhmien fyysistä aktiivisuutta ja kuntoa, erityisesti omaehtoista liikuntaa.

Lisäksi eri-ikäisten yhdessä liikkumisella voi olla terveys- ja hyvinvointi-hyötyjä kaikenikäisillä. Suomalaisissa liikuntahankkeissa perustellaan (perheen) yhteistä liikkumista osallistujien saamalla hyödyillä sekä yhteisellä toiminnalla.

Tarkasteltaessa eri-ikäisten yhdessä toimimista liikuntasektoria laajemmin tärkeiksi perusteluiksi nousevat toisilta oppiminen ja suvaitsevaisuus. Hämmästyttävää kyllä, ylisukupolvisuus ja ylisukupolvisuuden toimintaan liittyvät merkitykset, kuten taitojen oppiminen, kulttuurinen sosiaalistuminen tai eri sukupolvien kunnioittaminen, eivät nousevat lainkaan esille tämän tutkimuksen hankeaineistossa (luku 4). Sen sijaan kansainvälisissä, eri-ikäisten yhdessä liikkumista koskevissa tutkimuksissa (luku 3) ylisukupolvisuuden myönteiset vaikutukset nousivat esiin. Tutkimusten mukaan eri-ikäisten yhdessä liikkumisella näyttäisi olevan myönteisiä vaikutuksia aikuisten asenteisiin eri-ikäisiä ihmisiä kohtaan. Myös lapsilla ja nuorilla eri-ikäisten yhdessä liikkumisella on havaittu positiivisia yhteyksiä asenteisiin eri-ikäisiä ihmisiä kohtaan.

Liikuntasektorin ulkopuolelta löytyy runsaasti esimerkkejä eri-ikäisten yhdessä toimimisesta (esim. Hetemäki

2017; Saarenheimo 2013; Torstila 2016; Ukkonen-Mikkola 2011). Vanhustyön keskusliiton kolmivuotisessa (2011–2013) Elämänkulku ja ikäpolvet -tutkimus- ja kehittämishankkeessa kerättiin kokemuksia onnistuneista eri ikäpolvia yhdistävästä toiminnasta (Saarenheimo 2013). Kokemusten mukaan vanhempien ikäpolvien toimintatavat, tottumukset ja arvostukset voivat toimia nuoremmille positiivisina malleina, kyseenalaistamisen kohteina tai varoittavina esimerkkeinä. Nuorempien ikäpolvien toimintatavat puolestaan haastavat vanhempia uudistumaan. Oppi ei siirry pelkästään vanhemmalta nuoremmalle, vaan lapset ja nuoret kasvattavat aikuisia kantamaan vastuuta, säilyttämään kykynsä oppia ja leikkiä sekä kyseenalaistamaan vakiintuneita ajatus- ja toimintamallejaan. Ukkonen-Mikkolan (2011) mukaan sukupolvien välisessä toiminnassa merkityksellistä on mahdollisuus yhteisöllisyyden kokemiseen. Lisäksi lapsille sukupolvien yhteisen toiminnan merkitys liittyy itsetunnon ja sosiaalisen kehityksen tukemiseen, iäkkäällä sisällön saamiseen elämään sekä kompetenssin tunteen säilyttämiseen.

Sosiaalipsykologian kontaktihypoteesin (Allport 1954) mukaan omakohtaiset myönteiset kokemukset vuorovaikutuksesta toiseen ryhmään (esimerkiksi

toiseen sukupolveen) kuuluvan jäsenen kanssa hälventävät ennakkoluuloja kyseistä ryhmän jäsentä ja koko ryhmää kohtaan. Jotta kontakti voisi parantaa asenteita, tulee osapuolten olla tasavertaisia statukseltaan, kontaktissa tulee olla mahdollisuus ystävyyttä, sen tulee olla vapaaehtoista ja tapahtua yhteistyössä. Liikunta, jossa on yhteistä tekemistä ja ystävyyden potentiaali, jossa vuorovaikutusosapuolia on yhtä paljon ja osapuolet ovat samanlaisessa asemassa (tasavertainen status) ja johon voi osallistua vapaaehtoisesti, on kontaktihypoteesia tukevaa toimintaa. Yli 500 tutkimusta sisältäneen meta-analyysin mukaan myönteiset kontaktit olivat selkeästi yhteydessä vähäisiin ennakkoluuloihin (Pettigrew & Tropp 2006; Pettigrew ym. 2011). Parhaimmillaan eri-ikäisten vuorovaikutus liikuntatoiminnassa voi tarjota myönteisiä yhteisiä kokemuksia ja oppimisen mahdollisuuksia kaikille osapuolille, mahdollistaa kontaktin säilymisen esimerkiksi murrosikäisen nuoren kanssa sekä estää ennakkoluulojen syntymistä ja sukupolvien eriytymistä.

Tämä katsaus ei ole tyhjentyvä kurkistus eri-ikäisten yhdessä liikkumisen teemaan, vaan sisältää useita näkökulma- ja menetelmävalintoja. Kirjallisuuskatsaukseen (luku 3) valittiin tutki-



mukset, joissa tarkasteltiin eri-ikäisten yhdessä liikkumista, ja joiden tuloksista oli mahdollista päätellä yhdessä liikkumisen itsenäisiä vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen, kuntoon, terveyteen ja hyvinvointiin. Ennen vuotta 2012 julkaistuja tutkimuksia tarkastellaan kolmen kansainvälisen tutkimuskatsauksen pohjalta ja vuosina 2013–2017 julkaistua kirjallisuutta yksittäisten alkuperäisjulkaisujen pohjalta. Tuloksia tarkasteltiin perheen yhdessä liikkumisen ja muun eri-ikäisten yhdessä liikkumisen näkökulmista.

Suurin osa tässä tutkimuskatsauksessa käsitellyistä tutkimuksista on toteutettu ja julkaistu ulkomailla, pääosin Yhdysvalloissa. Myös Australiassa ja Kanadassa eri-ikäisten yhdessä liikkumiseen (sekä toiminnan organisoimiseen että tutkimukseen) on panostettu enemmän kuin Euroopassa. Kotimaisista tutkimuksista Laukkasen ja kumppaneiden (2016) liikuntaintervention vanhempiä kannustettiin liikkumaan yhdessä lastensa kanssa, mutta moni-intervention tuloksista ei voi päätellä yhdessä liikkumisen itsenäisiä vaikutuksia osallistujien fyysiseen aktiivisuuteen. Tässä katsauksessa käsiteltyjen tutkimustulosten tulkitseminen ja soveltaminen suomalaiseen yhteiskuntaan ja liikuntakulttuuriin edellyt-

täkin laajempaa yhteiskunnallisten tekijöiden huomioimista. Esimerkiksi perhe (Jallinoja ym. 2014, 7–8), ja sitä kautta perheen yhdessä liikkuminen, ovat aika- ja kulttuurisidonnaisia käsitteitä, jotka ovat myös moniulotteisia saman ajan ja kulttuurin sisällä.

Katsauksen laadullisessa osiossa tehtiin valintoja aineiston suhteen. Tässä yhteydessä ei esimerkiksi ollut mahdollista kerätä eri-ikäisten yhteistä liikuntaa järjestävien haastatteluaineistoa, mikä olisi tarjonnut syvällisemmän laadullisen aineiston. Katsaus ei myöskään tavoittanut vakiintunutta päivittäistä toimintaa. Esimerkiksi kirkkonumme-laisessa tanssiseurassa TanssiDans ry harrastajien ja huippu-urheilijoiden vastakkainasettelua tai ikärajoja ei tunneta, vaan aktiivipäivien aikana kaikki tanssivat yhdessä tai harrastavat liikuntaa yli lajirajojen. Parhaimmillaan eri-ikäisten yhdessä liikkuminen mahdollistaa monenlaiset polut liikunnan ja urheilun pariin. Esimerkiksi lapsen urheillessa ja vanhemman siirtyessä ohjaajan tai valmentajan rooliin yhdessä liikkuminen jatkuu, mutta muuttaa muotoaan. Myös työpaikoilla on paljon eri-ikäisiä ihmisiä, joille yhteinen liikkuminen tarjoaa yhteisen kokemusmaailman, tavan lisätä yhteisöllisyyttä ja toinen toistensa ymmärrystä. Vanhusten

ja lasten yhteiset ulkoiluhetket voivat puolestaan toteutua päiväkodin ja palvelutalon arkipäiväisenä yhteistyönä.

Kuten johdannossa todettiin, tämä tutkimus on alkupiste prosessille, jossa lisätään ymmärrystä eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta. Tässä katsauksessa keskityttiin kansainväliseen tutkimustietoon eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta ja sen yhteyksistä fyysiseen aktiivisuuteen, kuntoon, terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi tarkasteltiin perusteita eri-ikäisten yhdessä liikkumiselle suomalaisissa liikuntahankkeissa. Jatkossa mielenkiintoisia kysymyksiä ovat esimerkiksi: Kenen kanssa eri-ikäiset liikkuvat? Mitkä tekijät mahdollistavat tai estävät eri-ikäisten yhdessä liikkumista? Missä ja miten eri-ikäiset liikkuvat yhdessä? Esimerkiksi liikkumisen paikat, tilat ja olosuhteet voivat mahdollistaa tai estää eri-ikäisten yhdessä liikkumista. Näiden kysymysten tarkasteluun voidaan käyttää esimerkiksi toimijoiden haastattelu- ja kirjoitusaineistoa. Jatkossa on myös tärkeää tunnistaa ja nostaa esille jo käytössä olevia ja toimiviksi osoittautuneita toimintamalleja.

# Lähteet

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Cambridge/Reading, MA: Addison-Wesley.
- Arvonen, S. (2004). *Porukalla – Perheliikuntaohjaajan käsikirja*. Edita. Helsinki.
- Ayala, J.; Hewson, J. A.; Bray, D.; Jones, G. & Hartley, D. (2007). Intergenerational programs: Perspectives of service providers in one Canadian city. *J of Intergener Relat* 5 (2), 45–60.
- Bagley S.; Salmon J. & Crawford D. (2006). Family structure and children's television viewing and physical activity. *Med Sci Sports Exerc* May 38 (5), 910–918.
- Berge, J. M. & Everts, J. C. (2011). Family-based interventions targeting childhood obesity: A meta-analysis. *Child Obes* 7 (2), 110–121.
- Brown, H. E.; Atkin, A. J.; Panter, J.; Wong, G.; Chinapaw, M. J. M. & van Sluijs, E. M. F. (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obes Rev* 17, 345–360.
- Cacioppo, J. T.; Cacioppo, S. & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanism for loneliness. *Cogn Emot* 28 (1), 3–21.
- Cantell, M.; Crawford, S. G. & Dewey, D. (2012). Daily physical activity in young children and their parents: A descriptive study. *Paediatr Child Health* 17 (3), e20–4.
- Casiro, N. S.; Rhodes, R. E.; Naylor, P. J. & McKay, H. A. (2011). Correlates of Intergenerational and Personal Physical Activity of Parents. *Am J Health Behav* 35 (1), 81–91.
- Coleman, K. J.; Tiller, C. L.; Sanchez, J.; Heath, E. M.; Sy, O.; Milliken, G. & Dziewaltowski, D. A. (2005). Prevention of the epidemic increase in child risk of overweight in low-income schools: the El Paso co-ordinated approach to child health. *Arch Pediatr Adolesc Med* 159 (3), 217–224.
- Cookson, S.; Heath, A. & Bertrand, L. (2000). The HeartSmart Family Fun Pack: An evaluation of family-based intervention for cardiovascular risk reduction in children. *Can J Public Health* 91 (4), 256–259.
- Cottrell, L.; Spangler-Murphy, E.; Minor, V.; Downes, A.; Nicholson, P. & Neal, W. A. (2005) A kindergarten cardiovascular risk surveillance study: CARDIAC-Kinder. *Am J Health Behav* 29 (6), 595–606.
- Dellmann-Jenkins, M. (1997). A senior-centered model of intergenerational programming with young children. *J Appl Gerontol*, 16 (4), 495–506.
- Edwardson, C. L. & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychol Sport Exerc* 11 (6), 522–535.
- Ellis, L. A.; Marsh, H. W. & Craven, R. G. (2009). Addressing the challenges faced by early adolescents: A mixed-method evaluation of the benefits of peer support. *Am J Commun Psychol* 44 (1–2), 54–75.
- Elovainio, M.; Hakulinen, C.; Pulkki-Råback, L.; Virtanen, M.; Josefsson, K.; Jokela, M.; Vahtera, J. & Kivimäki, M. (2017). The contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: the prospective UK Biobank cohort study. *Lancet Public health* (2), 260–266.
- Feinberg, J. L.; Bowman, C. & Lipman, T. H. (2017). Dance for health: The importance of community engagement and project sustainability. *J Nurs Educ Pract* 7 (1), 89–94.
- Fitzgibbon, M. L.; Stolley, M. R.; Schiffer, L.; Van Horn, L.; Kaufer Christoffel, K. & Dyer, A. (2005). Two-year follow-up results for Hip-Hop to Health Jr.: a randomized controlled trial for overweight prevention in preschool minority children. *J Pediatr* 146 (5), 618–625.
- Flora, P. K. & Faulkner, G. E. J. (2007). Physical activity. *J Intergener Relat* 4 (4), 63–74.



- Fogelholm, M. & Oja, P. (2011). Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa M. Fogelholm; I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Duodecim. Helsinki, 67–75.
- Friedman, B. M. & Godfrey, F. (2007). Intergenerational exercise addresses the public health issue of obesity. *J Intergener Relatsh* 5 (1), 79–94.
- Ginis K. A.; Nigg C. R. & Smith, A. L. (2013). Peer-delivered physical activity interventions: an overlooked opportunity for physical activity promotion. *Transl Behav Med* 3 (4), 434–443.
- Going, S.; Thompson, J.; Cano, S.; Stewart, D.; Stone, E.; Hamack, L.; Hastings, C.; Norman, J. & Corbin, C. (2003). The effects of the Pathways Obesity Prevention Program on physical activity in American Indian children. *Prev Med* 37(6 Pt 2), S62–269.
- Goossens, L.; van Roekel, E.; Verhagen, M.; Cacioppo, J. T.; Cacioppo, S.; Maes, M. & Boomsma, D. I. (2015). The genetics of loneliness. Linking evolutionary theory to genome-wide genetics, epigenetics, and social science. *Perspec Psychol Sci* 10 (2), 213–226.
- Gruber, K. J. & Haldeman, L. A. (2009). Using the family to combat childhood and adult obesity. *Prev Chronic Dis* Jul 6 (3), A106.
- Grönlund, H. & Falk, H. (2016). Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentämien. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Gaudeamus. Helsinki, 253–272.
- Haerens, L.; De Bourdeaudhuij, I.; Maes, L.; Cardon, G. & Deforche, B. (2007). School-based randomized controlled trial of a physical activity intervention among adolescents. *J Adolesc Health* 40 (3), 258–265.
- Helldán, A. & Helakorpi, S. (2014). Eläkeikäisen väestön terveystyötyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993–2013. Raportti 15/20114. Terveystyö ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Helldán, A. & Helakorpi, S. (2015). Suomalaisen aikuisväestön terveystyötyminen ja terveys, kevät 2014. Raportti 6/2015. Terveystyö ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Hentunen, J.; Turpeinen, S. & Pyykönen J. (2015). Lisää laatua, enemmän toimintaa. Seuratuen toimintavuoden tulokset 2014–2015. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 312. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.
- Hesketh, K.; Crawford, D. & Salmon, J. (2006). Children's television viewing and objectively measured physical activity: associations with family circumstance. *Int J Behav Nutr Phys Act* 3:36.
- Hetemäki, M. (2017). Yksinäisyys sattuu – Terhokerho auttaa. Saatavilla verkossa: <https://www.leikkipäivä.fi/yksinäisyys-sattuu-terhokerho-auttaa/>. (Viitattu 6.1.2018).
- Husu, P.; Jussila A.-M.; Tokola, K.; Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2016). Objektiiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikuminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Helsinki, 16–22.
- Husu, P.; Tokola, K.; Suni, J.; Luoto, R.; Sievänen, H.; Mäki-Opas, T.; Vasankari, T. & Kaikkonen, R. (2014). Istuminen ja terveystyötytysten toteutuminen suomalaisilla aikuisilla vuonna 2013 – AHT-tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 5. Terveystyö ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Saatavilla verkossa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116070/URN\\_ISBN\\_978-952-302-201-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116070/URN_ISBN_978-952-302-201-0.pdf?sequence=1). (Viitattu 30.12.2017).
- Hytönen, E.; Routasalo, P. & Pitkälä, K. (2007). Millä tavoin psykososiaalinen ryhmäliikuntainterventio vaikuttaa ikääntyneiden yksinäisyyteen? *Gerontologia* 21 (1), 17–26.
- Jallinoja, R.; Hurme, H. & Jokinen, K. (2014). Perhetutkimuksen suuntauksia. Gaudeamus. Helsinki.
- Jenkinson, K. A.; Naughton, G. & Benson, A. C. (2014). Peer-assisted learning in school physical education, sport and physical activity programmes: A systematic review. *Phys Educ Sport Pedagogy* 19 (3), 253–277.

- Juntunen, S. (2017). Perheliikunta kolmannella sektorilla. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Jurg, M. E.; Kremers, S. P.; Candel, M. J.; Van der Wal, M. F. & De Meij, J. S. (2006). A controlled trial of a school-based environmental intervention to improve physical activity in Dutch children: JUMP-in, kids in motion. *Health Promot Internation* 21 (4), 320–330.
- Kauhanen, J. (2016). Yksinäisen terveys. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus. Helsinki, 96–113.
- Kelder, S. H.; Perry, C. L. & Klepp, K. I. (1993). Community-wide youth exercise promotion: long-term outcomes of the Minnesota Heart Health Program and the Class of 1989 Study. *J Sch Health* 63 (5), 218–223.
- Lahikainen, A. R. (2005). Kontekstualisoitu perhe: Miten perheessä tapahtuva sosialisatio muuttuu informaation aikakaudella? Teoksessa A.-M. Pirttilä-Backman; M. Ahokas; L. Myyry & S. Lähteenoja (toim.) *Arvot, moraalit ja yhteiskunta. Sosiaalipsykologisia näkökulmia yhteiskunnan muutokseen*. Gaudeamus. Helsinki, 345–362.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Helsinki.
- Laukkanen, A. (2016). Physical activity and motor competence in 4–8-year-old children: results of a family-based cluster-randomized controlled physical activity trial. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 238. Jyväskylän yliopisto.
- Laukkanen, A.; Määttä, S.; Reunamo, J.; Roos, E.; Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Helsinki, 22–26.
- Laukkanen, A.; Niemistö, D.; Finni, T.; Cantell, M.; Korhonen, E. & Sääkslahti, A. Child, family and environmental correlates of physical activity parenting: The Skilled Kids -study. *Julkaisematon*.
- Liikkuva koulu (2018). Välkärit -vertaisohjaajat välitunneille. Saatavilla verkossa: <https://liikkuvakoulu.fi/ideat/walkkarit-vertaisohjaajat-valitunneille>. (Viitattu 13.2.2018).
- Liikunta: Käypä hoito -suositus (2016). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Helsinki. Saatavilla verkossa: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi). (Viitattu 30.12.2017).
- Luepker, R. V.; Perry, C. L.; McKinlay, S. M.; Nader, P. R.; Parcel, G. S.; Stone, E. J.; Webber, L.S.; Elder, J.P.; Feldman, H.A.; Johnson, C.C. ym. (1996). Outcomes of a field trial to improve children's dietary patterns and physical activity. The Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health. CATCH collaborative group. *JAMA* 275 (10), 768–776.
- Liu, G. C.; Wiehe, S. E. & Aalsma, M. C. (2014). Associations between child and sibling levels of vigorous physical activity in low-income minority families. *Int J Pediatr Adolesc Med* 1, 61–68.
- Manios, Y.; Moschandreas, J.; Hatzis, C. & Kafatos, A. (2002). Health and nutrition education in primary schools of Crete: changes in chronic disease risk factors following a 6-year intervention programme. *Br J Nutr* 88 (3), 315–324.
- Marin, M. (2005). Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa*. Vastapaino. Tampere, 17–44.
- Maunu, A. (2014). Kuinka terveyttä tehdään? Sosioekonomiset terveyserot ja ammatilliset oppilaitokset niiden kaventajina. *EHYT katsauksia 1/2014*. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Helsinki.
- McAuley, E.; Blissmer, B.; Marquez, D. X.; Jerome, G. J.; Kramer, A. F. & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity and well-being in older adults. *Prev Med* 31 (5), 608–617.
- McConnell, J. & Naylor, P. J. (2016). Feasibility of an intergenerational-physical-activity leadership intervention. *J Intergener Relatsh* 14 (3), 220–241.

Metsälä, Lari (2017). Seuratoiminnan kehittämistuki 2016–2017. Tuettujen hankkeiden hakemusarviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 337. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Morgan, P. J.; Collins, C. E.; Plotnikoff, R. C.; Callister, R.; Burrows, T.; Fletcher, R.; Okely, A. D.; Young, M. D.; Miller, A.; Lloyd, A. B.; Cook, A. T.; Cruickshank, J.; Saunders, K. L. & Lubans, D. R. (2014). The 'Healthy Dads, Healthy Kids' community randomized controlled trial: a community-based healthy life-style program for fathers and their children. *Prev Med* 61, 90–99.

Morgan, P. J.; Lubans, D. R.; Callister, R.; Okely, A. D.; Burrows, T. L.; Fletcher, R. & Collins, C. E. (2011). The 'Healthy Dads, Healthy Kids' randomized controlled trial: efficacy of healthy lifestyle program for overweight fathers and their children. *Int J Obes* 35 (3), 436–447.

Müller, K. & Lehtonen, J. (2016). Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Gaudeamus. Helsinki, 73–95.

Mäkitervo, J. & Niemi, A. (2010). Lapsiperheiden liikunta nyt ja lähitulevaisuudessa – Delfoi- tutkimus lapsiperheen jokaisen yksilön liikuntatarpeisiin vastaavan yksityisensektorin sisäliikuntapaikan kysyn-ästä ja rakenteesta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

O'Connor, T. M.; Jago, R. & Baranowski, T. (2009). Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. *Am J Prev Med* 37(2), 141–149.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki.

Pate, R. R.; Saunders, R. P.; Ward, D. S.; Felton, G.; Trost, S. G. & Dowda M. (2003). Evaluation of a community-based intervention to promote physical activity in youth: lessons from Active Winners. *Am J Health Promot* 17 (3), 171–182.

Pettigrew, T. F. & Tropp, L. R. (2006). A Meta-analytic test of intergroup Contact Theory. *J Per Soc Psychol* 90 (5), 751–783.

Pettigrew, T. F.; Tropp, L. R.; Wagner, U. & Christ, O. (2011). Recent advances in intergroup contact theory. *Int J Intercult Relat* 35 (3), 271–280.

Perry, C. K & Weatherby K. (2011). Feasibility of an intergenerational tai chi program: A community-based participatory research project. *J Intergener Relatsh* 9, (1): 69–84.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. U.S. Department of Health and Human Services. Washington, DC.

Powers, M.; Gray, M. & Garver, K. (2013). Attitudes Toward Older Adults: Results from a Fitness-Based Intergenerational Learning Experience. *J Intergener Relatsh* 11 (1), 50–61.

Quarstein, V. A. & Peterson, P.A. (2001). Assesment of Cooperative learning: a goal-criterion approach. *Innov High Educ*, 26 (1), 59–77.

Ransdell, L. B.; Robertson, L.; Ornes, L. & Moyer-Mileur, L. (2004). Generations Exercising Together to Improve Fitness (GET FIT): a pilot study designed to increase physical activity and improve health-related fitness in three generations of women. *Women Health* 40 (3), 77–94.

Ransdell, L. B.; Taylor, A.; Oakland, D.; Schmidt, J.; Moyer-Mileur, L. & Shultz, B. (2003). Daughters and mothers exercising together: effects of home- and community-based programs. *Med Sci Sports Exerc* 35 (2), 286–296.

Rhodes, R. E.; Naylor, P. J. & McKay, H. A. (2010). Pilot study of a family physical activity planning intervention among parents and their children. *J Behav Med* 33 (2), 91–100.

Rovio, E.; Hakonen, H.; Kankaanpää, A.; Eskola, J.; Hakamäki, M.; Tammelin, T.; Helakorpi, S.; Uutela, A. & Havas, E. (2009). Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 26–33.

- Saarenheimo, M. (toim.) (2013). Neljän polven treffit. Ikäpolvitoiminnan opas. Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry. Helsinki.
- Saarenheimo, M.; Pietilä, M.; Maununaho, S.; Tiihonen, A. & Pohjolainen, P. (2014). Ikäpolvien taju. Elämäntaku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry. Helsinki.
- Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Gaudeamus. Helsinki.
- Schroeder, K.; Ratcliffe, S. J.; Perez, A.; Earley, D.; Bowman, C. & Lipman, T. H. (2017). Dance for Health: An intergenerational program to increase access to physical activity. *J Pediatr Nurs* 37, 29–34.
- Skropeta, C. M.; Colvin, A. & Sladen, S. (2014). An evaluative study of the benefits of participating in intergenerational playgroups in aged care for older people. *BMC Geriatr* 8 (14), 109.
- Sillanmäki, U. (2014). Vapaaehtoistyöllä toteutetun ulkoiluintervention vaikutus ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyyden kokemiseen. Jyväskylän yliopisto.
- Starck, H.; Säpyskä-Nordberg, M.; Kalmari, P. & Karvinen, E. (2010). Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 3. Hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 2/2010. Ikäinstituutti. Helsinki.
- Strong, W.; Malina, R.; Blimke, C.; Daniels, S.; Dishman, R.; Gutin, B.; Hergenroeder, A.; Must, A.; Nixon, P.; Pivarnik, J.; Rowland, T.; Trost, S. & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146, 732–737.
- Suomen Latu (2017). Perheliikunta. Saatavilla verkossa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/perheliikunta/ohjaajalle-2/mita-perheliikunta-on.html>. (Viitattu 5.5.2017).
- Toikka, S.; Vuorjoki, O.; Koskela, T. & Pentala, O. (2015). Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa. ATH-tutkimuksen tuloksia. Teoksessa J. Murto; O. Pentala; S. Helakorpi & R. Kaikkonen (toim.) Yksinäisyys ja osallistuminen. ATH-tutkimuksen tuloksia. Järjestökentän tutkimusohjelma. Työpäperi 25/2015. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki, 9–14.
- Torstila, P. (2016). Ystävyyden suojaa ikääntyvää. Saatavilla verkossa: <https://www.leikkipäivä.fi/ystavyys-suojaa-ikaantyyvaa/>. (Viitattu 6.1.2018).
- UKK-instituutti (2017). Viikottainen Liikuntapiirakka yli 65-vuotaille. Verkoartikkeli. Saatavilla verkossa: [http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotaille](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotaille). (Viitattu 30.12.2017).
- Ukkonen-Mikkola, T. (2011). Sukupolvien kohtaamisia lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa. *Acta Electronica Universitatis Tamperensis* 1054. Tampereen yliopisto.
- VanderVen, K. (2004). Intergenerational theory in society. *J Intergener Relatsh* 2(3–4), 75–94.
- VanderVen, K. (2011). The road to intergenerational theory is under construction: A continuing story. *J Intergener Relatsh* 9 (1), 22–36.
- Westhaver, F. (2017). Exploring the feasibility and outcomes of an intergenerational physical activity leadership program (IPAL+) using interpretive phenomenology. Thesis. University of Victoria, USA.
- Yao, C. A. & Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* 12:10.
- Young, T. & Sharpe, C. (2016). Process evaluation results from an intergenerational physical activity intervention for grandparents raising grandchildren. *J Phys Act Health* 13 (5), 525–533.

LIITE 1 Tutkimuksia: perheen yhdessä liikkuminen.

TEKIJÄ, VUOSI, (MAA)	MITÄ TEHTIIN?	TULOKSET
O'Connor ym. 2009 (kansainvälinen tutkimuskatsaus)	Systemaattisessa tutkimuskatsauksessa tarkasteltiin vuosina 1980–2008 julkaistujen tutkimusten valossa vanhempien vaikutusta lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.	Tutkimusnäyttö perheliikuntainterventioiden vaikutuksista lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen muutokseen on vähäistä.
Cantell ym. 2012 (Kanada)	Poikkileikkaustutkimuksessa selvitettiin vanhempien fyysisen aktiivisuuden yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen.	Vanhemmista 23–30 % osallistui säännöllisesti organisoituun liikuntaan lastensa kanssa. Osallistumisella oli myönteisiä vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen.
Casiro ym. 2011 (Kanada)	Poikkileikkaustutkimuksessa vertailtiin vanhempien henkilökohtaisen ja yhdessä lastensa kanssa toteutetun liikunnan vaikutuksia psykososiaalisiin tekijöihin.	Koettu sosiaalinen paine, intentiot ja käyttäytymisen kontrollit olivat suurempia vanhempien ja lasten yhdessä liikkumisessa kuin vanhempien yksin toteutetussa liikunnassa.
Morgan ym. 2011 (Australia)	3 kk kestäneessä ohjelmassa ylipainoisille isille ja heidän pojilleen järjestettiin 8 koulutuksellista ja liikunnallista tapaamista. Pojat osallistuivat kolmeen tapaamiseen yhdessä isien kanssa.	Liikuntaohjelmalla oli positiivisia vaikutuksia isien ja poikien fyysiseen aktiivisuuteen.
Morgan ym. 2014 (Australia)	7 viikkoa kestäneessä ohjelmassa ylipainoisille isille ja heidän lapsilleen järjestettiin 7 koulutuksellista ja liikunnallista tapaamista. Lapset osallistuivat kolmeen tapaamiseen yhdessä isien kanssa.	Liikuntaohjelmalla oli positiivisia vaikutuksia isien ja lasten fyysiseen aktiivisuuteen, mutta ei istumiseen.
Ransdell ym. 2003 (Yhdysvallat)	Äidit ja heidän tyttänsä osallistuivat joko a) kuntosalilla ohjattuun tai b) kotona toteutettuun liikuntatuokioon 3 päivänä viikossa 12 viikon ajan.	Liikuntainterventio lisäsi osallistujien fyysistä aktiivisuutta ja paransi lihaskuntoa molemmissa ryhmissä. Interventiolla oli positiivisia vaikutuksia myös äitien liikkuvuuteen ja kestävyyskuntoon.
Ransdell ym. 2004 (Yhdysvallat)	Kolmen sukupolven (tytöt, äidit, äidinäidit) tutkimuksessa interventoryhmä osallistui arkiliikuntaan sekä kestävyttä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävään liikuntaan vähintään kolmena päivänä viikossa kuuden kuukauden ajan. Osallistujia kannustettiin liikkumaan yhdessä. Vertailuryhmä jatkoi tavanomaista liikunnan harrastamista.	Interventiolla oli myönteisiä vaikutuksia päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkuvuuteen, mutta ei kestävyyskuntoon. Tuloksista ei voi päätellä johtuivatko positiiviset tulokset nimenomaan eri sukupolvien yhdessä liikkumisesta.
Rhodes ym. 2010 (Kanada)	Vähän liikkuvat perheet osallistuivat joko neljän viikon suunnitteluinterventioon (saivat liikuntasuosituksen, terveiden elämäntapojen oppaan ja suunnittelumateriaalia) tai vertailuryhmään (saivat liikuntasuosituksen ja terveiden elämäntapojen oppaan).	Interventiolla oli positiivisia vaikutuksia lasten ja vanhempien omaehtoiseen yhdessä liikkumiseen. Interventiolla ei havaittu vaikutuksia organisoituun liikuntaan, intentioihin tai koettuun käyttäytymisen kontrolliin.
Young & Sharpe 2016 (Yhdysvallat)	Isovanhemmat ja heidän lastenlapsensa osallistuivat ohjatulle zumbatunnille kahtena päivänä viikossa yhteensä kahdeksan viikon ajan.	Tutkittavat osallistuivat keskimäärin 10 tunnille. Isovanhemmat olivat sitoutuneempia ohjelmaan kuin lastenlapset. Sukupolvienvälisyys ja ohjaajien sitoutuminen liikuntaohjelman havaittiin osallistumista edistäviksi tekijöiksi

LIITE 2 Tutkimuksia: muu eri-ikäisten yhdessä liikkuminen.

MITÄ TEHTIIN?		TULOKSET
Feinberg ym. 2017 (Yhdysvallat)	Eri-ikäiset lapset ja aikuiset osallistuivat opiskelijoiden ohjaamille, viikoittaisille tanssitunneille 3 kuukauden ajan.	Tärkeimpiä syitä osallistumiseen olivat liikunta, hauskuus, turvallisuus ja hyvän olon tunne. Ohjelma kehitti myös kasvatus- ja johtamistaitoja.
Flora ym. 2007 (kansainvälinen tutkimuskatsaus)	Systemaattisessa tutkimuskatsauksessa tarkasteltiin ennen vuotta 2005 julkaistujen tutkimusten valossa ylisukupolvisen liikuntainterventioiden vahvuuksia ja heikkouksia.	Ylisukupolviset liikuntainterventiot olivat toteutuskelpoisia. Interventiot voivat lisätä ikäihmisten fyysistä aktiivisuutta.
Friedman & Godfrey 2007 (Yhdysvallat)	Lapset ja aikuiset osallistuivat yhteisiin viikoittaisiin liikuntatuokioihin (20–30 min), jotka sisälsivät kestävyys-, voima- ja liikkuvuusharjoittelua.	Interventiolla oli positiivisia vaikutuksia lasten lihaskuntoon ja kehontuntemukseen sekä aikuisten terveyteen ja itsetuntoon.
Jenkinson ym. 2012 (kansainvälinen tutkimuskatsaus)	Systemaattisessa tutkimuskatsauksessa tarkasteltiin vuosina 1990–2012 julkaistujen tutkimusten valossa vertaisavusteisen koululiikunnan vaikutuksia 5–18-vuotiaiden fyysiseen aktiivisuuteen, motorisiin taitoihin, liikuntatunneille osallistumiseen.	Yksittäisissä tutkimuksissa vertaisavusteisella liikunnalla havaittiin positiivisia vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin ja useimmissa tutkimuksissa myös antropometriaan sekä terveys- ja ravintokäyttäytymiseen.
McConnell ym. 2016 (Kanada)	Aikuiset (> 55 vuotta) osallistuivat lasten ohjaamiin liikuntatuokioihin välitunneilla ja lounastauoilla 6 viikon ajan.	Interventiolla ei ollut vaikutusta osallistujien fyysiseen aktiivisuuteen. Ohjelma osoittautui kuitenkin toteutuskelpoiseksi ja sai osallistujilta hyvän vastaanoton.
Perry & Weatherby 2011 (Yhdysvallat)	Lapset ja ikäihmiset osallistuivat yhteisille Tai chi -tunneille (60 min) viikoittain yhteensä 8 viikon ajan.	Interventiolla ei ollut vaikutusta osallistujien fyysiseen aktiivisuuteen. Osallistujat nauttivat yhteisestä toiminnasta ja se lisäsi sukupolvien välistä vuorovaikutusta.
Powers ym. 2013 (Yhdysvallat)	Opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat ikäihmisten kuntotestauksen palvelutalossa yhteistyössä palvelutalon henkilökunnan kanssa.	Opiskelijoiden asenteet ikäihmisiä kohtaan muuttuivat myönteisemmiksi kuntotestauksen myötä.
Schroeder ym. 2017 (Yhdysvallat)	Eri-ikäiset (2–79 v) tutkittavat osallistuivat yhteiselle viikoittaiselle, koulutetun ohjaajan vetämälle countrytanssitunnille (2 h/kerta). Tanssitunteja järjestettiin yhden kuukauden ajan syksyllä ja keväällä yhteensä neljän vuoden ajan.	Puolet lapsista ja 80 % aikuisista saavutti tunneilla tavoitellun liikunnan intensiteetin. Osallistuminen tanssitunneille oli yhteydessä lisääntyneeseen askelmäärään, mutta ei koettuun hengästymiseen eikä muutoksiin lihavuudessa.
Skropeta ym. 2014 (Australia)	Lapset (0–4 v), heidän vanhempansa ja ikäihmiset osallistuivat yhteiseen ohjattuun leikki- ja oppimistuokioon (90 min) kerran viikossa.	Aikuisilla havaittiin positiivisia vaikutuksia henkilökohtaiseen kasvuun ja kehittymiseen sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Ohjelmalla ei ollut vaikutuksia aikuisten masennusoireisiin.
Westhaver 2017 (Yhdysvallat)	Alakouluikäiset lapset osallistuivat toistensa sekä nuorten ja ikäihmisten vuoroin ohjaamiin liikuntatuokioihin lounastauoilla 3 päivänä viikossa yhteensä 6 viikon ajan.	Ohjelmalla oli positiivisia vaikutuksia ylisukupolvisiin asenteisiin sekä alakoululaisten keskinäiseen yhteyteen. Ohjelma tarjosi mahdollisuuksia ylisukupolvisen vuorovaikutukseen, johtamiseen, ja se koettiin nautinnolliseksi.

### LIITE 3 Tutkimuksessa mukana olevat Liikuntahankkeet.fi-sivuston hankkeet

- 1 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu: Alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla Lounais-Suomessa (2013–2015)
- 2 Salon kaupunki: Alle kouluikäisten lasten hyvinvointi (2010–2011)
- 3 Helsinki Human Rights -säätiö: Dance for Social Change (2011–2013)
- 4 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry: Entententen-hanke (2009–>)
- 5 Varkauden kaupunki: Essit ja Allut – esikoululaisten ja alaluokkien oppilaiden elämänhallinnan, liikunta-tottumusten ja terveyden edistäminen (2007–2009)
- 6 Keski-pohjanmaan Liikunta ry: Koti on paras – KOTIPA-hanke (2010–2013)
- 7 Espoon kaupunki: Lapset ja perheet liikkeelle –hanke (2009–2011)
- 8 Oulun kaupunki: Lapsiperheiden liikunnan avulla tapahtuva hyvinvoinnin edistäminen (LAPANEN) (2015–2017)
- 9 Lappeenrannan kaupunki: Lasten ”LIIKUNTAHERÄTYS” Lappeenrannassa (2009–2010)
- 10 Vihdin kunta: Lasten ja nuorten paikallisen harrastustoiminnan kehittäminen (2010–2014)
- 11 Imatran kaupunki: Lasten liikuntamaa tapahtuma (2009–2010)
- 12 Kainuun Liikunta ry: LiikKa perheet -hanke – vanhempien liikuntatietoisuuden lisääminen (2012–2014)
- 13 TATU ry: Liikkuen lähemmäksi – vertaisuudella vahvemiksi (2011–2012)
- 14 Kemin kaupunki: Liikkuva-hanke 2 (2016–>)
- 15 Kauniaisten kaupunki: Liikuntaa ja liikettä Granissa (2016–2018)
- 16 Suomen Golfliitto ry, Suomen Keilailuliitto ry ja Ski Sport Finland ry: Move kids up and down (2016–>) (Tämä hanke sama kuin liitteessä 4)
- 17 Riihimäen kaupunki: Nuoret ja lapset liikkeelle (2009–2012)
- 18 Oulun kaupunki: Otetaan MIEHESTÄ MITTAA -hanke (2009–2013)
- 19 Kurikan kaupunki: Painovoimaa liikkeellä (2012–>)
- 20 Suomen Nuorten Miesten Kristillisten Yhdistysten Urheiluliitto ry: Perheet liikkeelle (2011–2014)
- 21 Vihdin kunta: Shake your mind and body (2012–2013)
- 22 Ypäjän kunta: Vauhtia elämään (2011–2012)

#### LIITE 4 Tutkimuksessa mukana olevat liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset ja alueelliset kehittämishankkeet

- 1 Pyöräilykuntien verkosto ry: Arkimatkat aktiiviseksi - pyöräilykasvatus 2.0. Varhaiskasvatus- ja kouluikäisten lasten sekä perheiden pyöräilyn edistäminen yhdessä Pyöräiliön kanssa. (2017)
- 2 Suomen Golfliitto ry (Nämä hankkeet samoja kuin yksi hanke liitteessä 3):
  - 2.1 Move Kids Up & Down. Golfliiton, Keilailuliiton ja Ski Sport Finlandin yhteinen koulupäivän ja perheliikunnan kehittämishanke (2017 ”Kouluikäiset”)
  - 2.2 Move kids up and down. Golfliiton, Keilailuliiton ja Ski Sport Finlandin yhteinen koulupäivän liikunnallistamisen ja perheliikunnan kehittämishanke (2016 ”Kouluikäiset”)
- 3 Suomen Poikien ja Tyttöjen Keskus PTK ry: Liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen. Liikunnan osuuden vahvistaminen seurakuntien lapsi- ja nuorisotyössä ja lapsiperheiden toiminnassa, matalan kynnyksen ratkaisuja maahanmuuttajataustaisille. (2017 ”Kouluikäiset”)
- 4 Folkhälsans Förbund rf: Gåkampen. En motionskampanj som aktiverar 60 000 personer under 10 veckors tid i Svenskfinland (2016 ”Elämänkulku”)
- 5 Suomen Latu ry:
  - 5.1 Perheliikunnan kehittämishanke. Uusien matalan kynnyksen toimintamallien luominen. Ohjaajakoulutusten järjestäminen. Materiaalin tuottaminen yhdessä kuuden organisaation ja perheliikuntaverkoston kanssa (2017 ”Elämänkulku ja perheliikunta”)
  - 5.2 Perheliikunnan kehittämishanke. Uusia toimintamalleja, koulutusta ja materiaaleja yhteistyössä kuuden organisaation kanssa (2016 ”Elämänkulku”)
- 6 WAU ry: WAUhtipäivä! Luodaan perheliikunnan konsepti alakouluihin lauantaikoulupäivien yhteyteen (2017 ”Elämänkulku ja perheliikunta”)
- 7 Pyöräilykuntien verkosto ry: Pyöräilevät kaupunginosat - matalan kynnyksen pyöräilyn edistämisen toimintamalli kaupungeille –jatkohanke (2015 ”Elämänkulku”)



