



Teksti: KATI KAURAVAARA, MARKO KANTOMAA

Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen – Mitä tiedämme siitä?



Kuva: ANTERO AALTONEN

Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen mielletään yleensä lapsiperheiden perheliikunnaksi. Yhdessä liikkuminen voi kuitenkin olla myös paljon muuta.

Suomalaisissa liikunta-hankkeissa perheliikunnan tavoitteena on usein lasten ja nuorten liikunnan lisääminen. Aikuisten liikkumisen ja hyvinvoinnin lisäämiseen yhdessä liikkumista käytetään harvoin.

Ylisukupolvinen toiminta ja yhdessä tekeminen olivat agraarikulttuurissa arkipäiväistä ja itsestään selvää. Nyky-yhteiskuntamme on rakennettu siiloutuneeksi niin, että eri ikäryhmät toimivat pääasiassa omilla areenoillaan: ketkä päiväkodeissa, ketkä kouluissa, ketkä työpaikoilla, ketkä palvelutaloissa. Viime aikoina yksinäisyys on nostettu vakavaksi yhteiskunnalliseksi ongelmaksi, joka aiheuttaa inhimillistä kärsimystä, hyvinvointivajetta ja terveyden eriarvoisuutta. Ikäpolvien vuorovaikutusta edistävälle toiminnalle on siten tarvetta ja sosiaalinen tilaus.

Olympiakomitean koordinoima ja noin 110 liikuntatoimijan Liikkujan polku -verkosto valitsi vuosien 2018–2019 teemaksi eri-ikäisten yhdessä liikkumisen. Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen mahdollistaa monipuolisen fyysisen aktiivisuuden, joka voi edistää niin lasten, aikuisten kuin ikäihmistenkin fyysistä kuntoa, terveyttä, hyvinvointia, oppimista ja suvaitsevaisuutta.

Lähestyimme Liikkujan polku -verkostolle teemässämme tutkimuksessa (Kantomaa & Kauravaara 2018) eri-ikäisten yhdessä liikkumisen teemaa monimenetelmällisesti: Kirjallisuuskatsaukseen poimimme tieteelliset kansainväliset tutkimukset, joissa on tutkittu eri-ikäisten yhdessä liikkumista. Tutkimuksen laadullisessa osiossa tarkastelimme, minkälaista kokemuspohjaista tietoa käytännön liikuntatoimijoilla on aiheesta.

Mitä on eri-ikäisten yhdessä liikkuminen?

Suomalaisessa liikuntakulttuurissa perheliikunnalla tarkoitetaan yleisesti eri-ikäisten läheisten ihmisten (esimerkiksi lasten, nuorten, vanhempien, isovanhempien, sukulaisten, kummien tai ystävien) kesken

vietettyä liikunnallista aikaa. Kansainvälisesti perhe-
liikunta on tyypillisesti lapsen sekä yhden tai useam-
man perheenjäsenen, useimmiten äidin, yhteistä liik-
kumista.

Hyvin yleistä on mieltää eri-ikäisten yhdessä liik-
kuminen nimenomaan lapsiperheiden perheliikun-
naksi. Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen on kuitenkin
myös paljon muuta: lapsen ja kummin yhteistä lii-
kuntaa, keski-ikäisen henkilön liikkumista yhdessä
iäkkään vanhempansa kanssa tai urheiluseurassa ju-
nioreiden ja senioreiden yhteistä liikkumista, jolloin
kummatkin osapuolet voivat oppia toisiltaan. Siten
eri-ikäisten yhdessä liikkumisella tarkoitetaan laajas-
ti fyysistä aktiivisuutta, johon osallistuvat aktiivisesti
eri-ikäiset osallistujat (lapset, nuoret ja/tai aikuiset,
mukaan lukien ikäihmiset) yhdessä.

Monet ihmisen kasvulle, kehitykselle ja oppimi-
selle keskeiset ihmissuhteet ovat luonteeltaan
ylisukupolvisia, esimerkiksi vanhempi–lapsi, iso-
vanhempi–lapsi, opettaja–lapsi ja vapaaehtoistyön-
tekijä–opiskelija (Vandervan 2011). Eri-ikäisten
yhdessä liikkuminen pohjautuu pitkälti käsitykseen,
että eri sukupolvet liikkuvat yhdessä. Kun yli-
sukupolvisuudessa 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 tietynä
hetkenä tietyn yhteiskunnan lapsia, nuoria, keski-
ikäisiä tai vanhoja ihmisiä ilman sukulaissuhteen
olemassaoloa (Marin 2005).

Liikunta-aktiivisuuden kannalta myös lasten ja
nuorten keskinäiset vertaissuhteet, esimerkiksi eri-
ikäisten sisarussten kesken, voivat olla merkitykselli-
siä (Liu ym. 2014). Vertaisvuorovaikutuksen välityk-
sellä tapahtuu esimerkiksi monenlaista oppimista,
mikä on sekä helposti toteutettavaa että mukaansa
tempaavaa (Ellis ym. 2009). Eri-ikäisten yhdessä
liikkumisessa vertaisen rooli voi olla erityisen mer-
kittävä motivaatioon liittyvien tekijöiden kannalta
(Ginis ym. 2013).

Eri-ikäisten yhdessä liikkumisen myönteiset vaikutukset

Valitsimme kirjallisuuskatsaukseen tutkimukset,
joissa tarkasteltiin eri-ikäisten yhdessä liikkumista,
ja joiden tuloksista oli mahdollista päätellä yhdessä
liikkumisen itsenäisiä vaikutuksia fyysisen aktii-
vi-suuteen, kuntoon, terveyteen ja hyvinvointiin.
Ennen vuotta 2012 julkaistuja tutkimuksia tarkas-
telimme kolmen kansainvälisen tutkimuskatsauksen
pohjalta ja vuosina 2013–2017 julkaistua kirjalli-
suutta yksittäisten alkuperäisjulkaisujen pohjalta.
Tarkastelimme tuloksia perheen yhdessä liikkumi-
sen ja muun eri-ikäisten yhdessä liikkumisen näkö-
kulmista.

Viime vuosina tutkimus perheen yhdessä liikku-
misesta lisääntynyt huomattavasti, vaikka tutkimus-
tieto muusta eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta on
suhteellisen vähäistä. Tutkimukset keskittyvät lap-
siin ja vanhempiin, vain harvoin kohderyhmänä ovat

nuoret tai ikäihmiset. Lasten ja vanhempien yhdessä
liikkuminen voi edistää molempien ikäryhmien fyy-
sistä aktiivisuutta ja kuntoa, erityisesti omaehtoista
liikuntaa. Lisäksi eri-ikäisten yhdessä liikkumisella
voi olla terveys- ja hyvinvointihyötyjä kaikenikäi-
sille. Näyttö perheliikuntaohjelmien vaikutuksista
liikuntakäyttötymisen muutokseen on kuitenkin
vähäistä. Myöskään kaikenlaisella toiminnalla ei
saavuteta tavoiteltavia hyötyjä. Merkittäviä esteitä
ovat muun muassa aikataulut, resurssit (esimerkiksi
rahoituksen, henkilökunnan ajan ja sopivien tilojen
puute), osallistujien (erityisesti aikuisten) sitoutumi-
nen sekä esteettömyys (esimerkiksi toiminnan ajan-
kohta, pitkä etäisyydet ja matkustamisen kalleus).
Omnistunut toiminta edellyttää kaikkien ikäryhmien
tasapuolista huomioimista toiminnan suunnittelussa
ja toteutuksessa. Se takaa parhaat lähtökohdat mie-
lekkäälle, innostavalle ja pitkäjänteiselle toiminnalle.

Liikuntahankkeilla tavoitellaan hyvinvointihyötyjä ja yhdessä toimimista

Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen näyttää suomalaisessa yhteiskunnassa sekä liikunnan hankemaail-
man kautta että liikuntatoimijoiden vakiintuneena
toimintana. Kohdensimme tarkastelumme liikunta-
hankkeisiin, sillä eri-ikäisten yhdessä liikkumista ja
erityisesti perheliikuntaa kehitetään Suomessa ylei-
sesti hankeavustusten turvin. Lisäksi se oli tutkimus-
taloudellinen valinta: meillä ei ollut mahdollisuutta
lyhyessä ajassa kerätä kysely- tai haastatteluaineis-
toa. Mukaan kelpuutettiin kahden aineistonkeruun
kautta 30 hankesuunnitelmaa tai -kuvausta. Lähes-
tulkoon kaikki hankkeet edustivat nimenomaan per-
heliikuntahankkeita: Liikuntahankkeet.fi-aineiston
kautta mukana on 21 hanketta ja opetus- ja kulttuuri-
ministeriön rahoittamien liikunnallisen elämäntavan
hankkeista mukaan otettiin yhdeksän hanketta.

Aineiston perusteella suomalaisissa liikuntahank-
keissa perustellaan (perheen) yhteistä liikkumista
erityisesti lasten ja nuorten saamalla hyödyillä. Osal-
listujien saama hyöty tulee määritellyksi toiminnan
järjestäjien subjektiivisesta näkökulmasta, joka ei
ota huomioon osallistujan näkökulmaa siitä, kokee-
ko osallistuja vaikkapa liikunnan määrän lisääntymi-
sen hyödylliseksi. Osassa hankkeita perheliikunnan
hyödyn katsottiin kohdistuvan kollektiivisesti siihen
yksikköön (perhe), joka liikkuu yhdessä. Tuloksista
havaitaan myös, että aikuisosallistujien saamaa hyö-
tyä tavoiteltiin tai siihen vedottiin varsin harvoin.
Tästä voidaan päätellä, että suomalaisissa hankkeissa
perheliikunnan katsotaan olevan väline nimen-
omaan lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen sekä
hyvinvoinnin ja terveyden parantamiseen. Perheli-
kuntaa käytetään toistaiseksi vain niukasti aikuisten
liikkumisen ja hyvinvoinnin lisäämiseen.

Osallistujien hyvinvointihyötyjen ohella suoma-
laisissa liikuntahankkeissa perustellaan (perheen)
yhteistä liikkumista yhteisellä toiminnalla. Yhteinen
toiminta näyttää pääosin itsetarkoituksellisenä,
ja hyvin harvassa hankkeessa perustellaan erikseen
sitä, miksi yhteinen toiminta on tärkeää.

Osallistujien hyvinvointihyötyjen ja yhdessä toimi-

misen perustelukategoriat saavat tukea myös muusta tutkimuksesta, vaikka tutkimusnäyttö eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta sekä liikuntainterventioiden vaikutuksista yhdessä toimimiseen, yksinäisyyteen ja osallisuuteen onkin vähäistä.

Oppia liikuntakentän ulkopuolelta

Tarkasteltaessa eri-ikäisten yhdessä toimimista liikuntasektoria laajemmin tärkeiksi perusteluiksi nousevat toisilta oppiminen ja suvaitsevaisuus. Hämmästyttävää kyllä, ylisukupolvisuus ja ylisukupolvisen toimintaan liittyvät merkitykset, kuten taitojen oppiminen, kulttuurinen sosiaalistuminen tai eri sukupolvien kunnioittaminen, eivät nouseet lainkaan esille tutkimuksemme hankeaineistossa. Sen sijaan kansainvälisissä, eri-ikäisten yhdessä liikkumista koskevilla tutkimuksilla 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 (esimerkiksi Hetemäki 2017; Saarenheimo 2013; Torstila 2016; Ukkonen-Mikkola 2011). Vanhustyön keskusliiton kolmivuotisessa (2011–2013) Elämäkulkua 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. Sukupolvien yhteinen toiminta tukee lasten itsetuntoa ja sosiaalista kehitystä sekä tarjoaa iäkkäille sisältöä elämään ja mahdollisuuksia pätevyyden tunteen säilyttämiseen.

Lisää tietoa kaivataan

Tutkimuksemme ei tavoittanut vakiintunutta päivittäistä toimintaa, mistä haluaisimme tietää lisää. Esimerkiksi kirkkonummelaisessa 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 yhteinen liikkuminen voi tarjota eri-ikäisille yhteisen kokemusmaailman, tavan lisätä yhteisöllisyyttä ja toinen toistensa ymmärrystä. Vanhusten ja lasten yhteiset ulkoiluhetket voivat puolestaan toteutua päiväkodin ja palvelutalon arkipäiväisenä yhteistyönä.

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.

KATI KAURAVAARA, LitT

Tutkija, liikunnanedistämisen asiantuntija

Sähköposti: Kati.kauravaara@liikuntafysio.fi

MARKO KANTOMAA, FT

Liikunnan ja oppimisen tutkija

Sähköposti: m.kantomaa@imperial.ac.uk

Artikkeli perustuu Olympiakomitean julkaisemaan raporttiin Eri-ikäiset yhdessä liikkujan polulla – Katsaus tutkimuksista ja hankkeista (Kantomaa & Kauravaara 2018). Raportti on luettavissa Olympiakomitean verkkosivuilla https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/03/eri-ikaiset-liikkujan-polulla_ruutuun.pdf.

LÄHTEET:

- 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. *American Journal of Community Psychology* 44 (1–2), 54–75.
- 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.
- Hetemäki, M.** 2017. Yksinäisyys sattuu – Terhokerho auttaa. Saatavilla verkossa: <https://www.leikkipäivä.fi/yksinäisyys-sattuu-terhokerho-auttaa/>. (Viitattu 6.1.2018).
- Kantomaa, M. & Kauravaara, K.** 2018. Eri-ikäiset yhdessä liikkujan polulla. Katsaus tutkimuksista ja hankkeista. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Lahikainen, A. R.** 2005. Kontekstuaalisoitu perhe: Miten perheessä tapahtuva sosiaalisatio muuttuu in-formaation aikakaudella? Teoksessa A.-M. Pirttilä-Backman; M. Ahokas; L. Myyry & S. Lähteenoja (toim.) *Arvot, moraalit ja yhteiskunta. Sosiaalipsykologisia näkökulmia yhteiskunnan muutokseen.* Helsinki: Gaudeamus, 345–362.
- 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.
- Marin, M.** 2005. Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa.* Tampere: Vastapaino, 17–44.
- Saarenheimo, M.** (toim.) 2013. Neljän polven treffit. Ikäpolvitoiminnan opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamla väl ry.
- Torstila, P.** 2016. Ystävyys suojaa ikääntyvää. Saatavilla verkossa: <https://www.leikkipäivä.fi/ystavyys-suojaa-ikaantyvaa/>. (Viitattu 6.1.2018).
- Ukkonen-Mikkola, T.** 2011. Sukupolvien kohtaamisista lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa. Tampereen yliopisto. *Acta Electronica Universitatis Tamperensis* 1054. Väitöskirja.
- VanderVen, K.** 2011. The road to intergenerational theory is under construction: A continuing story. *Journal of Intergenerational Relationships*, 9 (1), 22–36.