

Vanhemman liikunnallisen tuen lapsi-, perhe- ja ympäristötason ennusmerkit: kolmen vuoden pitkittäistutkimus

Esittäjä: Arto Laukkanen

Kirjottajat: Arto Laukkanen (1), Donna Niemistö (1), Kaisa Aunola (2) & Arja Sääkslahti (1)

Taustayhteisöt: 1) Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 2) Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto (2)

Asiasanat: Liikunta, lapset, lapsuus, vanhemmat, vanhemmuus

Tausta

Vanhemman liikunnallinen tuki on yksi yleisimmin lapsuusajan fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnalliseen kehitykseen liitetyistä tekijöistä. Kuitenkaan pitkittäistutkimusta vanhemman liikunnallisen tuen ennustajista ei ole ollut olemassa. Ennustekijöiden tunnistaminen olisi yksi keskeinen edellytys, jotta voitaisiin suunnitella tehokkaita käyttäytymisen muutosinterventioita. Tämä tutkimus pyrki tutkimaan vanhemman liikunnallisen tuen ennustajia.

Menetelmät

Liikunnallisen tuen ennustetekijöitä tutkittiin varhaislapsuudessa (ikäjakauma 3–7-vuotta) lapsi- (8 kappaletta), perhe- (7 kappaletta) ja ympäristötason (4 kappaletta) tekijöillä, joita arvioitiin vanhempien kyselyillä ja lapsille tehdyillä mittauksilla. Myöhemmin keskilapsuudessa lapset (N=675, keski-ikä 8,76 vuotta) arvioivat vanhemman liikunnallista tukea validoidulla Tapsu & Tapsu -mittarilla, jolla arvioidaan vanhemman liikunnallisen tuen struktuuria, autonomian tukea sekä osallisuutta. Lisäksi vanhemmat arvioivat liikuntaa tukevaa struktuuria kulttuurisesti käännetyllä Perheen liikuntaympäristö -mittarilla. Tulokset analysoitiin rakenneyhtälömallinnuksella (Mplus-tilastopaketti) erikseen lasten ja vanhempien raportoiman liikunnallisen tuen osalta. Ei-merkitsevät ennustekijät poistettiin tilastomallista yksitellen, kunnes vain tilastollisesti merkitsevät jäivät jäljelle. Mallinnuksessa huomioitiin aineiston ryvästynyt rakenne.

Tulokset

Lapsen keskilapsuudessa raportoimaa vanhemman liikunnallisen tuen struktuuria ennustivat merkitsevästi lapsen varhaislapsuudessa mitatut motoriset taidot, temperamentti ja vanhempien koulutustaso; autonomian tukea motoriset taidot, vanhempien koulutustaso sekä perheen asumismuoto; ja osallisuutta vanhempien koulutustaso sekä vanhemman kuntoilumäärä. Vanhempien raportoimaa liikunnallisen tuen struktuuria ennustivat lapsen liikuntatilojen käytön määrä, lapsen ikä, ulkoilumäärä, temperamentti, lapsen liikunnasta nauttiminen, syntymäjärjestys, perhemuoto ydinperhe sekä vanhemman kuntoilumäärä. Mallit ennustivat yhteensä 11 % lasten ja 34 % vanhempien raportoimasta liikunnallisesta tuesta.

Johtopäätökset ja sovellettavuus

Useita liikunnallisen vanhemmuuden ennustetekijöitä tunnistettiin varhaislapsuudessa. Mikäli liikunnallista vanhemmuutta ja tätä kautta lasten fyysistä aktiivisuutta ja kehitystä halutaan tukea, niin toimien tulisi kohdistua näihin tunnistettuihin tekijöihin. Erityisesti vanhempien liikunnallinen struktuuri oli suhteellisen hyvin ennustettavissa, joten esimerkiksi vanhempien ja lasten yhteisen liikuntatilojen käytön ja ulkoliikunnan edistäminen tarjoavat potentiaalisesti pitkäkestoisia tapoja liikunnan edistämiseksi. Toisaalta

motoristen taitojen oppimiseen panostaminen voi samalla edistää lasten kokemaa liikunnallista tukea vanhemmiltaan.