

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Mehtälä, Anette; Sääkslahti, Arja; Asunta, Piritta; Hakonen, Harto; Kukko, Tuomas; Kulmala, Janne; Kämppi, Katariina; Tammelin, Tuija

Title: Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa : Piilotutkimuksen tuloksia 2023

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © 2024 kirjoittajat

Rights: CC BY-NC-ND 4.0

Rights url: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Please cite the original version:

Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko, T., Kulmala, J., Kämppi, K., & Tammelin, T. (2024). Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa : Piilotutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2024:10. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-739-0>



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa

Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023

Anette Mehtälä, Arja Sääkslahti, Piritta Asunta, Harto Hakonen, Tuomas Kukko, Janne Kulmala, Katariina Kämppe ja Tuija Tammelin

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2024:10

Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa

Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023

Anette Mehtälä, Arja Sääkslahti, Piritta Asunta, Harto Hakonen,
Tuomas Kukko, Janne Kulmala, Katariina Kämppi ja Tuija Tammelin

Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki 2024

Julkaisujen jakelu

Distribution av publikationer

**Valtioneuvoston
julkaisuarkisto Valto**

Publikations-
arkivet Valto

julkaisut.valtioneuvosto.fi

Opetus- ja kulttuuriministeriö
CC BY-NC-ND 4.0

ISBN pdf: 978-952-263-739-0
ISSN pdf: 1799-0351

Taitto: Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Julkaisutuotanto

Valokuvat: Hanna-Kaisa Hämäläinen, Jaakko Jylhä (DEED Creative), Tero Takalo-Eskola

Helsinki 2024

Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2024:10	Teema	Liikunta
Julkaisija	Opetus- ja kulttuuriministeriö	
Tekijä/t	Anette Mehtälä, Arja Sääkslahti, Piritta Asunta, Harto Hakonen, Tuomas Kukko, Janne Kulmala, Katariina Kämppe, Tuija Tammelin	
Kieli	Sivumäärä	188
suomi		

Tiivistelmä

Piilo-tutkimus selvitti 4–6-vuotiaiden lasten liikkumisen määrää ja laatua sekä niihin vaikuttavia tekijöitä Suomessa vuonna 2023. Tutkimukseen kutsuttiin mukaan lapsia ja heidän perheitään varhaiskasvatuksen kautta eri puolilta Suomea. Lasten liikkumista mitattiin liikemittarilla ja liikkumiseen liittyviä huoltajien käsityksiä kyselyn avulla.

Koko päivän aikana 4–6-vuotiaat lapset liikkuvat keskimäärin 3,0 tuntia päivässä kevyesti sekä 74 minuuttia päivässä reippaasti tai rasittavasti. Paikallaanoloaika kertyi 9,4 tuntia vuorokaudessa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan koko päivän aikana tulisi liikkua kevyesti, reippaasti tai rasittavasti vähintään kolme tuntia päivässä ja siitä vähintään tunti reippaasti ja rasittavasti. Lapsista 76 prosenttia liikkui tämän suosituksen mukaisesti. Suositus toteutui pojilla yleisemmin kuin tytöillä (83 % vs. 68 %), vanhemmilla lapsilla yleisemmin kuin nuoremmilla ja kaupunkiympäristössä useammin kuin maaseudulla tai taajamassa. Liikkuvan varhaiskasvatuksen tavoite on, että varhaiskasvatuksen aikana kertyisi kaksi kolmasosaa koko päivän suosituksesta, eli kaksi tuntia liikkumista, josta 40 minuuttia olisi reipasta tai rasittavaa. Lapsista 61 prosenttia liikkui varhaiskasvatuksessa tämän tavoitteen mukaisesti, pojat yleisemmin kuin tytöt (72 % vs. 50 %). Tutkimus toteutettiin opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella.

Asiasanat liikunta, fyysinen aktiivisuus, motorikka, lapset (ikäryhmät), varhaiskasvatus, perheet, ympäristö, liikkuminen, liikkumissuosituks

ISBN PDF 978-952-263-739-0 **ISSN PDF** 1799-0351

Julkaisun osoite <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-739-0>

Rörelseglädjen, den fysiska aktiviteten och de motoriska färdigheterna hos små barn i Finland

Resultaten av Piilo-undersökningen 2023

Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2024:10	Tema	Idrott
Utgivare	Undervisnings- och kulturministeriet	

Författare	Anette Mehtälä, Arja Sääkslahti, Piritta Asunta, Harto Hakonen, Tuomas Kukko, Janne Kulmala, Katariina Kämppi, Tuija Tammelin		
Språk	finska	Sidantal	188

Referat

Genom Piilo-undersökningen kartlades år 2023 hur mycket och hur 4–6-åriga barn rör på sig i Finland och de faktorer som påverkar detta. Barn och familjer runtom i Finland hade möjlighet att delta i undersökningen via småbarnspedagogiken. Hur mycket barnen rör på sig mättes med en aktivitetsmätare, och vårdnadshavarnas uppfattningar kartlades med en enkät.

Barn i åldrarna 4–6 motionerade lätt i genomsnitt 3,0 timmar per dag och raskt eller ansträngande 74 minuter per dag. De satt stilla 9,4 timmar per dygn. Små barn borde enligt rekommendationen om fysisk aktivitet motionera lätt, raskt eller ansträngande minst 3 timmar sammanlagt per dag, och av dem minst 1 timme raskt och ansträngande fysisk aktivitet. Andelen barn som rörde på sig som rekommenderat var 76 procent. Pojkar rörde på sig enligt rekommendationen bättre än flickorna (83 % och 68 %), äldre barn bättre än yngre, och barn i urbana miljöer bättre än på landsbygden eller glesbygden. Målet med Småbarnspedagogiken i rörelse är att barnet ska ha två tredjedelar av den rekommenderade dagliga mängden fysisk aktivitet under småbarnspedagogiken, dvs. två timmar fysisk aktivitet som består av 40 minuter raskt eller ansträngande fysisk aktivitet. Av barnen uppnådde 61 procent detta mål, och pojkarna oftare än flickorna (72 % och 50 %). Undersökningen genomfördes med finansiering från undervisnings- och kulturministeriet.

Nyckelord	rörelse, rekommendationerna för fysisk aktivitet, motion, fysisk aktivitet, motorik, barn (åldersgrupper), småbarnspedagogik, familjer, miljö
------------------	---

ISBN PDF	978-952-263-739-0	ISSN PDF	1799-0351
-----------------	-------------------	-----------------	-----------

URN-adress	https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-739-0
-------------------	---

Joy of Motion, Physical Activity and Motor Skills of Young Children in Finland Results of the Joypam 2023 Study

Publications of the Ministry of Education and Culture, Finland 2024:10	Subject	Sport
Publisher	Ministry of Education and Culture	
Author(s)	Anette Mehtälä, Arja Sääkslahti, Piritta Asunta, Harto Hakonen, Tuomas Kukko, Janne Kulmala, Katariina Kämppi, Tuija Tammelin	
Language	Finnish	Pages 188

Abstract

The Piilo 2023 study examined the amount and quality of physical activity among children aged 4 to 6 and the factors affecting them in Finland in 2023. Children and their families from across Finland were invited to participate in the study through early childhood education and care settings. Children's physical activity was measured using an accelerometer, and parents' and carers' views on physical activity were collected with a survey questionnaire.

On average, children aged 4 to 6 engaged in light-intensity physical activity for 3.0 hours and moderate to vigorous physical activity for 74 minutes per day. Children were sedentary for 9.4 hours per day. According to the recommendations for physical activity in early childhood, children should engage in light, moderate or vigorous activity for at least three hours each day, of which at least one hour should be moderate to vigorous activity. Seventy-six per cent of children had the recommended amount of physical activity. Boys achieved the recommendation more often than girls (83 % vs. 68 %), older children more often than younger children, and children in cities more commonly than those living in rural areas or small towns. The objective of the Joy in Motion programme is to provide children with two-thirds of their daily recommended amount of physical activity, i.e. two hours of physical activity, 40 minutes of which should be moderate to vigorous activity. During the time spent in early childhood education and care, 61 per cent of children had enough physical activity to meet this objective, boys more commonly than girls (72 % vs. 50 %). The study was carried out with funding from the Ministry of Education and Culture.

Keywords exercise, recommendations for physical activity, physical activity, motor skills, children (age groups), early childhood education and care, families, environment

ISBN PDF	978-952-263-739-0	ISSN PDF	1799-0351
-----------------	-------------------	-----------------	-----------

URN address <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-739-0>

Sisältö

Esipuhe	8
Tiivistelmä	10
1 Johdanto	13
2 Piilo-tutkimuksen toteutus vuonna 2023	16
2.1 Tutkimuksen aineistonkeruu.....	16
2.1.1 Otanta	16
2.1.2 Kutsuminen Piilo-tutkimukseen vuonna 2023	17
2.2 Tutkimukseen osallistuneet perheet	19
2.2.1 Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot	23
2.2.2 Liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat lapsen ominaisuudet	24
2.2.3 Tukea tarvitsevat lapset	24
2.2.4 Ulkomaalaistaustaiset lapset	25
2.3 Tutkimusmenetelmät	26
2.3.1 Liikemittaus	26
2.3.2 Huoltajien kysely	27
2.3.3 Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen	28
2.3.4 Tilastolliset menetelmät ja analyysit	29
3 Liikemittausten tulokset	31
3.1 Liikkuminen, paikallaanolo ja uni liikemittausten mukaan	31
3.1.1 Liikkuminen liikemittausten mukaan	31
3.1.2 Paikallaanolo liikemittausten mukaan	35
3.1.3 Uni liikemittausten mukaan	38
3.1.4 Varhaiskasvatuksen aikainen liikkuminen, paikallaanolo ja uni	40
3.1.5 Varhaiskasvatuspäivän ja vapaapäivän vertailu	46
3.2 Liikkumisen suositusten toteutuminen	56
3.2.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutuminen	56
3.2.2 Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan tavoitteen toteutuminen	57
4 Huoltajien kyselyn tulokset	61
4.1 Liikkumisen ilo	62

4.2	Liikkumisen, paikallaanolon sekä unen ja levon määrä.....	65
4.2.1	Reipas ja vauhdikas liikkuminen.....	65
4.2.2	Kevyt liikkuminen.....	67
4.2.3	Paikallaanolo.....	70
4.2.4	Liikkumisen määrä verrattuna muihin samanikäisiin lapsiin.....	72
4.2.5	Yöuni ja lepo.....	74
4.3	Ulkoilu ja ulkoleikit.....	79
4.3.1	Ulkoilun määrä vapaa-ajalla.....	79
4.3.2	Liikkumisen ja leikkimisen tapa ulkoilun aikana.....	85
4.3.3	Yleisimmät leikkipaikat ulkona.....	87
4.3.4	Yleisimmät leikitoverit ulkona.....	89
4.3.5	Kuka päättää lapsen liikkumisen tai leikkimisen tavan ulkoleikeissä?.....	91
4.4	Aktiivinen kulkeminen.....	94
4.4.1	Aktiivinen kulkeminen matkalla varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan.....	94
4.4.2	Aktiivinen kulkeminen matkalla liikuntaharrastuksiin.....	105
4.5	Perheliikunta ja liikkumaan kannustaminen.....	108
4.6	Ohjattu liikunnan harrastaminen.....	118
4.6.1	Liikunnan harrastamisen yleisyys.....	118
4.6.2	Liikunnan harrastamisen määrä.....	122
4.7	Digilaitteiden käyttäminen.....	124
4.7.1	Onko lapsella digilaitte omassa käytössä tai huoneessa.....	124
4.7.2	Digilaitteiden käyttö arkipäivisin ja viikonloppuisin.....	126
4.8	Motoriset taidot.....	130
5	Varhaiskasvatuksen liikunnallinen toimintakulttuuri.....	137
5.1	Toimintaa ohjaavat suunnitelmat ja periaatteet.....	137
5.2	Aktiivisuutta edistävät tilat, ympäristöt ja välineet.....	139
5.3	Aktiivisuutta edistävä toiminta.....	140
5.4	Aktiivisuutta tukeva yhteistyö.....	142
6	Yhteenveto ja johtopäätökset.....	145
	Liitteet.....	151
	Liite 1. Piilo-tutkimuksen otanta ja otannan ositus vuonna 2023.....	151
	Liite 2. Piilo-tutkimukseen vuonna 2023 osallistuneiden 4–6-vuotiaiden lasten taustatiedot.....	156
	Liite 3. Piilo-tutkimukseen vuonna 2023 osallistuneiden 4–6-vuotiaiden lasten huoltajien taustatiedot.....	158
	Liite 4. Piilo-tutkimuksen vuoden 2023 huoltajien kysely.....	160
	Liite 5. Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen.....	178
	Liite 6. Piilo-tutkimuksessa vuonna 2023 liikemittauksessa käytetyt menetelmät ja analyysit.....	184
	Lähteet.....	187

ESIPUHE

Liikkumisella on keskeinen merkitys varhaiskasvatusikäisten lasten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Suomi liikkeelle -ohjelma tavoittelee liikkumisen lisäämistä jokaisessa ikäryhmässä. Lapsille liikkuminen, leikkiminen ja touhuaminen on luonteenomaista. Lapsuudessa opitut liikunnalliset tavat ja tottumukset sekä monipuoliset motoriset taidot luovat pohjaa elinikäiselle liikkumiselle.

Suomi on kansainvälisesti tarkasteltuna edelläkävijämaa lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi sekä niihin liittyvien seurantajärjestelmien kehittämisessä. Kouluikäisille on jo aiemmin luotu liikkumisen ja fyysisen toimintakyvyn kansalliset seurantajärjestelmät LIITU - lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimus sekä Move! - perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Nyt Piilo-tutkimus jatkaa seurannan kokonaisuutta laajentamalla sitä alle kouluikäisiin.

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta tekee näkyväksi alle kouluikäisten lasten liikkumista ja sen tärkeyttä. Toiminnassa on hyödynnetty ja jalkautettu tutkittua tietoa kentälle. Samalla on myös tunnistettu tarve uusien menetelmien kehittämiseen. Piilo-tutkimuksen menetelmät ja koko seurantajärjestelmä kehitettiin vuosina 2019 – 2021. Hankkeen nimi Piilo tulee sanoista pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta.

Piilo-tutkimus on nyt tuottanut ensimmäisen kerran väestötason tilannekuvan 4–6-vuotiaiden liikkumisesta liikemittauksiin perustuen. Liikemittausten ja kyselyiden valtakunnallinen toteutus varhaiskasvatuksen kautta on ollut vaativa urakka. Siksi kaikki tämän tutkimuksen toteuttamiseen myötävaikuttaneet tahot ja osallistajat ansaitsevatkin lämpimät kiitokset.

Seurantamittauksista saatu palaute tukee suoraan sekä perheiden että varhaiskasvatuksen liikkumisen edistämistä. Lapset ja perheet saavat lapsen aktiivisuustiedon lisäksi vinkkejä liikkumisen lisäämiseksi kodin arjessa. Päiväkodit, varhaiskasvatusyksiköt ja kunnat saavat yhteenvedot lasten tuloksista sekä tiedon lasten liikkumisesta varhaiskasvatuksen aikana.

On tärkeää hyödyntää tutkittua tietoa aktiivisesti päätöksenteossa, jotta resurssit voidaan kohdistaa vaikuttaviin toimenpiteisiin. Piilo-tutkimuksen tuloksia lasten liikumisesta voidaan hyödyntää vahvistamalla lasten hyvinvointiin liittyvää osaamista eri koulutusaloilla, kuten sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kasvatusaloilla.

Sandra Bergqvist
Liikunta-, urheilu-, ja nuorisoministeri

Tiivistelmä

Piilo-tutkimus selvitti 4–6-vuotiaiden suomalaisten lasten liikkumisen määrää ja laatua sekä niihin vaikuttavia tekijöitä Suomessa vuonna 2023. Tutkimukseen osallistui 1 834 lasta perheineen 20 kunnasta ja 156 varhaiskasvatuksen toimipaikasta eri puolilta Suomea. Lasten liikkumista, paikallaanoloa ja unta mitattiin liikemittarin avulla 1 783 lapselta (poikia 51,9 %). Huoltajan kyselyyn vastasi 1 627 huoltajaa (poikien huoltajia 51,8 %) ja 60 toimipaikkaa (38 % toimipaikoista) teki nykytilan arvioinnin.

Liikemittausten perusteella 4–6-vuotiaat lapset liikkuvat keskimäärin 3,0 tuntia päivässä kevyesti sekä 74 minuuttia päivässä reippaasti tai rasittavasti. Paikallaanoloaika kertyi 9,4 tuntia vuorokaudessa. Suosituksen kolme tuntia liikkumista päivässä, josta vähintään tunti reipasta ja rasittavaa liikkumista saavutti 76 prosenttia lapsista. Suositus toteutui pojilla yleisemmin kuin tytöillä (83 % vs. 68 %), vanhemmilla lapsilla yleisemmin kuin nuoremmilla ja kaupunkiympäristössä useammin kuin maaseudulla tai taajamassa. Liikkuvan varhaiskasvatuksen varhaiskasvatusajalle asettama tavoite kaksi kolmasosaa koko päivän liikkumisen suosituksesta toteutui 61 prosentilla lapsista, pojilla useammin kuin tytöillä (72 % vs. 50 %).

Huoltajien kyselyn mukaan ruutuaikasuositus täyttyi arkipäivinä 62 prosentilla neljävuotiaista lapsista (korkeintaan tunti ruutuaikaa päivässä) ja 94 prosentilla viisi- ja kuusivuotiaista lapsista (korkeintaan kaksi tuntia ruutuaikaa päivässä). Vapaa-päivinä ruutuaikasuositukseen ylsi noin joka neljäs (24 %) neljävuotiaista ja kaksi kolmesta (67 %) viisi- ja kuusivuotiaasta lapsesta. Arkipäivinä 59 prosenttia lapsista ulkoili vähintään tunnin päivässä. Vapaa-päivinä 56 prosenttia lapsista ulkoili yli kaksi tuntia päivässä ja 22 prosenttia yli kolme tuntia päivässä. Noin puolella (49 %) lapsista matkan pituus varhaiskasvatukseen oli korkeintaan yhden kilometrin. Talvisin 31 prosenttia, syksyisin ja keväisin 41 prosenttia ja kesäisin 46 prosenttia lapsista käveli tai pyöräili matkan varhaiskasvatukseen. Huoltajista 41 prosenttia liikkui yhdessä lapsensa kanssa vähintään kolmena päivänä viikossa ja kahdeksan prosenttia päivittäin. Lapsista 62 prosenttia harrasti liikuntaa jossakin ryhmässä tai liikunta-seurassa. Huoltajien mukaan viidellä prosentilla tutkimukseen osallistuneista lapsista oli jokin ominaisuus, joka vaikeuttaa lapsen liikkumista, ja lapsista 32 prosenttia tarvitsi tukea jollakin kehityksen alueella.

Tutkimuksen toteutti Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes yhteistyössä Jyväskylän yliopiston kanssa ja sen rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö. Tuloksia tullaan hyödyntämään monin tavoin varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi



1 Johdanto

Omin voimin liikkuminen on lapsen kehityksen kannalta olennaista ja vaikuttaa niin lapsen fyysiseen kuin henkiseenkin hyvinvointiin. Liikkumisen avulla lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan, hallitsemaan liikkeitään ja ilmaisemaan itseään. Lapsen oppimista, luovuutta ja sosiaalisia taitoja voidaan tukea liikunnalla ja liikkumisella. Lasten liikkumistottumusten arviointi ja seuraaminen on tärkeää, jotta voidaan kehittää tehokkaita ja yhdenvertaisia tapoja tukea lasten terveyttä, hyvinvointia ja oppimista liikkumisen keinoin. Monipuolisten ja innostavien menetelmien kehittäminen liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi on tärkeää, sillä eriarvoistumisen on havaittu alkavan liikuntakäyttötymisen osalta jo varhaisessa vaiheessa.

Varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnan ja liikkumisen tutkimus on Suomessa laaja-alaista, mutta sen tulokset ovat vielä hajanaisia. Tarvitaan kansallisen tason tietoa, joka kuvaa kokonaisvaltaisesti lasten liikkumista. Kouluikäisten lasten liikkumisen seuranta on Suomessa hyvin järjestetty, mutta varhaiskasvatusikäisille ei ole aiemmin ollut vastaavaa järjestelmää, mikä on ollut merkittävä puute.

Vuosien 2019–2021 aikana tuotettiin suunnitelma 4–6-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen kansallisen tason tiedonkeruuseen ja seurantaan. Tutkimus- ja kehittämishanke sai nimekseen Piilo, joka on lyhenne sanoista pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Ikäryhmälle soveltuvan parhaan mahdollisen menetelmäkokonaisuuden löytämiseksi eri organisaatioiden ja tutkimushankkeiden varhaiskasvatusikäisten tutkijat ja asiantuntijat kokoontuivat yhteen. Menetelmien yhteiskehittämisen perustana olivat aikaisemmat kansainväliset ja kotimaiset tutkimukset 4–6-vuotiailla lapsilla.

Suunnitelman mukaiset mittaukset toteutettiin viidessä eri kaupunkimaisessa kunnassa pääkaupunkiseudulla, Keski-Suomessa ja Pohjois-Suomessa vuosina 2020–2021. Kehittämisvaiheessa otanta toteutettiin mukavuusotantana ja ei näin ollen ollut valtakunnallisesti edustava. Tutkimukseen osallistui noin 800 iältään 4–6-vuotiasta lasta perheineen yli 50:stä varhaiskasvatuksen toimipaikasta. Tässä tulosraportissa tarkastellaan vuonna 2023 vastaavanlaisilla menetelmillä mitattuja tuloksia 4–6-vuotiaita Suomessa varhaiskasvatukseen osallistuvia lapsia edustavassa väestöotoksessa.

Piilo-tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa kansallinen tilannetieto 4–6-vuotiaiden lasten liikkumisen määrästä ja laadusta sekä niihin vaikuttavista tekijöistä Suomessa vuonna 2023. Tutkimuksessa tarkastellaan nyt ensimmäistä kertaa liikkumisen tilaa väestötasoisesti 4–6-vuotiailla lapsilla liikemittarilla mitattuna. Tutkimusta suunniteltaessa on valmistauduttu siihen, että Piilosta tulisi aika ajoin säännöllisesti toistuva väestöseuranta. Tulosraportti tarjoaa uutta tietoa lasten liikkumisesta eri näkökulmista. Tuloksia tarkastellaan erikseen poikien ja tyttöjen osalta, ikäryhmittäin, liikkumissuosittelujen täyttävien osalta ja lasten asuin ympäristön mukaan. Saamme nyt myös tilannekuvaa eri kehityksen alueilla tukea tarvitsevien ja ulkomaalaistaustaisten lasten liikkumisesta. Näitä tietoja tullaan hyödyntämään myös Lasten ja nuorten tulokortissa vuonna 2026.

Kehittämävaiheen perusteella päädyttiin toteuttamaan Piilo-tutkimus vuonna 2023 yhteistyössä varhaiskasvatuspalveluiden kanssa. Varhaiskasvatuksen kautta toteutus on erilainen kuin koulujen kautta esimerkiksi siinä, että varhaiskasvatuksessa eri ikäryhmän lapset voivat toimia samassa ryhmässä. Tutkimukseen haettiin tarkasti ikäkriteerin täyttäneitä lapsia, mutta yksittäisiä ikäryhmän ulkopuolisia lapsia samasta lapsiryhmästä ei jätetty kutsumatta tutkimukseen. Varhaiskasvatusympäristössä lasten päivä- ja viikkorytmit voivat vaihdella paljon, mikä vaikuttaa tutkimuksen käytännön toteuttamiseen. Tutkijoiden on oltava valmiita sopeutumaan henkilöstön ja perheiden tarpeisiin ja tilanteisiin, jotka voivat muuttua nopeasti. Lisäksi toteutuksessa pyrittiin minimoimaan varhaiskasvatushenkilöstölle tutkimuksesta aiheutuva ylimääräinen kuormitus, jotta tutkimukseen osallistuminen ei olisi pois varsinaisesta varhaiskasvatustyöstä. Valitettavasti moni tutkimuksen aihetta tärkeänä pitänyt varhaiskasvatuksen toimipaikka joutui kuitenkin kieltäytymään osallistumisesta vaikean henkilöstöpulan takia. Oli keskityttävä arjen välttämättömien toimien turvaamiseen.

Tutkimukseen osallistuneet varhaiskasvatuksen toimipaikat ja perheet saivat ajankäytöstään kiitoksena palautteen lasten liikkumisesta. Kattavan palautteen toivotaan tukevan liikunnallisen elämäntavan edistämistä. Tämä tulosraportti on suunnattu tutkijoille ja päättäjille, jotka voivat hyödyntää tutkimuksen tuloksia varhaiskasvatuksen liikkumisen edistämiseen ja kehittämiseen liittyvissä päätöksissä. Tulosraportin lisäksi julkaistaan Piilo-sanomat, jossa esitellään lyhyesti tutkimuksen tärkeimmät havainnot ja annetaan vinkkejä liikunnalliseen arkeen. Piilo-sanomia jaetaan tutkimukseen osallistuneiden lisäksi myös muille varhaiskasvatuksen toimijoille eri yhteyksissä.

Tutkimukseen osallistuneet kunnat, varhaiskasvatuksen toimijat, lapset ja heidän perheensä ansaitsevat suuren kiitoksen. Kiitos hyvästä yhteistyöstä SUNRISE Finland -tutkimuksen tutkimusryhmälle, jonka kanssa pystyttiin yhteensovittamaan kahden

laajan tutkimuksen toteutus vuoden 2023 aikana. Yhteissuunnittelulla vältettiin päällekkäisyydet, kun kutsuttiin toimipaikkoja ja perheitä mukaan tutkimuksiin osin samoissa kaupungeissa. Raportin laatijat haluavat myös kiittää Jyväskylän ammatti-
korkeakoulun Likesin henkilöitä, jotka vastasivat tutkimusaineiston asianmukai-
sista keruusta ja tallentamisesta: mittauskoordinaattori Heidi Lindfors, asiantuntija
Hermann Oksanen ja projektiassistentti Terhi Koskinen. Kiitos myös viestinnän
asiantuntija Tiina Riuttanen, erityisesti Piilo-sanomien sisältöön paneutumisesta ja
sen tuottamisesta. Tutkijat ja asiantuntijat, jotka osallistuivat Piilon suunnitteluun ja
toteutukseen sen kehittämisvaiheessa, saavat erityisen lämpimät kiitokset.

2 Piilo-tutkimuksen toteutus vuonna 2023

Piilo-tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa kansallinen tilannetieto 4–6-vuotiaiden suomalaisten lasten liikkumisen määrästä ja laadusta sekä niihin vaikuttavista tekijöistä Suomessa vuonna 2023. Tutkimukseen kutsuttiin mukaan lapsia ja heidän perheitään varhaiskasvatuksen kautta eri puolilta Suomea. Lasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin liikemittarin avulla. Lisäksi toteutettiin kyselyt huoltajille ja varhaiskasvatuksen toimipaikoille.

2.1 Tutkimuksen aineistonkeruu

Tiedonkeruu toteutettiin kahtena eri ajankohtana: maaliskuu- ja elokuussa vuonna 2023. Tutkimuksen toteutus pohjautui vuosina 2019–2021 toteutettuun kehittämisvaiheeseen, jossa kehitettiin ja esitettiin mittareita sekä tuotettiin suunnitelma valtakunnalliselle varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen tiedonkeruulle (Sääkslahti, Mehtälä & Tammelin (toim.), 2021).

2.1.1 Otanta

Tutkimukseen tavoiteltiin edustavaa otosta Suomessa asuvista 4–6-vuotiaista lapsista. Manner-Suomessa oli neljä vuotta täyttäneitä, mutta alle 7-vuotiaita lapsia rekisteröityneenä yhteensä 169 738 (15.12.2022). Tavoiteltu otoskoko oli 2 400 lasta. Kolmen ikäryhmän tavoitellut keskimääräiset iät olivat 4 v 6 kk, 5 v 6 kk ja 6 v 6 kk. Ikäryhmien tai sukupuolten suhteen ei asetettu tavoitteita, vaan oletuksena oli, että tutkimukseen osallistuvista varhaiskasvatuksen toimipaikoista osallistuu lapsia tasaisesti eri ikä- ja sukupuoliryhmistä.

Valtakunnallinen edustavuus pyrittiin maksimoimaan osittamalla otanta maantieteellisesti aluehallintovirastoittain (AVI-alueittain), tilastollisen kuntaryhmitymisen mukaan (kaupunkimaiset kunnat, taajaan asutut kunnat ja maaseutumaiset kunnat) sekä kuntien sisällä huomioimalla korkeakoulutettujen osuus postinumeralueittain. Kuntien otanta ja otannan ositus on kuvattu yksityiskohtaisesti liitteessä 1.

2.1.2 Kutsuminen Piilo-tutkimukseen vuonna 2023

Alustavat keskustelut tutkimukseen osallistumisesta käytiin tutkimukseen valikoituneiden kuntien varhaiskasvatuspalveluiden johdon ja tutkimushenkilöstön kesken. Yleisimmin näihin keskusteluihin osallistui varhaiskasvatuksen päällikkö tai varhaiskasvatusjohtaja. Kunnan tutkimuslupaa haettiin kirjallisesti varhaiskasvatuspalveluiden suhtautuessa myönteisesti tutkimuksen toteuttamiseen. Tutkimusluvan myöntäneen kunnan alueelta kutsuttiin tutkimukseen mukaan otannan mukaisessa järjestyksessä ensisijaisesti kunnallisia varhaiskasvatuksen toimipaikkoja. Tarvittaessa kutsu laajennettiin yksityisille tahoille.

Tutkijat esittivät yhteistyökutsun varhaiskasvatuksen toimipaikkojen esihenkilöille sähköpostitse ja puhelimitse. Esihenkilöiden yhteystiedot saatiin kunnan varhaiskasvatuksen verkkosivuilta. Kutsun yhteydessä esihenkilöille tarjottiin mahdollisuutta tarkempaan tutkimusesittelyyn puhelimitse, sähköpostitse tai etäyhteydellä. Mahdollinen tutkimuksesta kieltäytymisen syy kirjattiin ylös. Tutkimukseen osallistuvista toimipaikoista nimettiin tutkimukselle yhteyshenkilö. Tutkimukseen liittyvät käytännön toimenpiteet käytiin läpi yhteyshenkilön kanssa. Tutkimukseen kutsuttavien lasten lukumäärästä pyydettiin mahdollisimman tarkka arvio ja tämän arvion mukainen määrä tutkimustiedotteita ja suostumuslomakkeita lähetettiin pakettina postitse toimipaikan ovelle. Paketti sisälsi perheille ja toimipaikan esihenkilölle osoitettujen lomakkeiden lisäksi saatekirjeen sekä valmiiksi osoitetun ja maksetun palautuskuoren allekirjoitetuille suostumuslomakkeille. Toimipaikat toimittivat lomakkeet eteenpäin perheille. Perheitä ohjeistettiin palauttamaan täytetty huoltajan ja lapsen suostumuslomake takaisin lapsen varhaiskasvatuspaikkaan. Varhaiskasvatuksen sekä perheiden antamat kirjalliset suostumukset palautuivat tutkijoille parin kolmen viikon sisällä lomakkeiden jakamisesta. Kaikki tutkimusmateriaali oli mahdollista saada kolmena eri kieliversiona: suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Tutkimuksen suunnittelussa ja viestinnässä tehtiin yhteistyötä kansainvälisen, Suomessa neljässä eri kaupungissa samaan aikaan toteutettavan lasten liikkumistutkimuksen, SUNRISE Finland -tutkimuksen kanssa. Yhteistyöllä pyrittiin välttämään päällekkäisyyttä kutsuttaessa toimipaikkoja ja perheitä mukaan tutkimuksiin näissä tietyissä kaupungeissa. Muutoksia otannan määrittämään kutsumisjärjestykseen tehtiin myös, kun tutkijoiden tietoon tuli muita, samaan aikaan varhaiskasvatuksessa toteutettavia lasten liikkumiseen liittyviä paikallisia tutkimuksia.

Tutkimukseen kutsutuista kunnista kaikki kaupunkimaiset kunnat osallistuivat tutkimukseen, taajaan asutuista kunnista kieltäytyi neljä ja maaseutumaisista kuusi kuntaa ja heidän tilalleen kutsuttiin mukaan satunnaistetulta listalta seuraavat kunnat. Mukaan lähteneistä 20 kunnasta tutkimukseen osallistui 156 varhaiskasvatuksen toimipaikkaa, joista 7 oli ruotsinkielisiä kunnallisia päiväkotia. Suomenkielisistä

kunnallisista toimipaikoista päiväkoteja oli 118, vuoropäiväkoteja 14, esikouluja 1, ryhmäperhepäiväkoteja 6 ja perhepäivähoitajia 3. Yksityisistä toimipaikoista päiväkoteja oli 6 ja ryhmäperhepäiväkoteja 1. Tutkimuksesta kieltäytyi yhteensä 42 varhaiskasvatuksen toimipaikkaa. Mukaan satunnaistetuista toimipaikoista 21:tä ei kutsuttu mukaan, sillä toimipaikoissa tiedettiin toteutettavan Piilo-tutkimuksen kanssa samaan aikaan muita lasten liikkumiseen liittyviä tutkimuksia. Lopullisen otoksen muodostivat 20 Manner-Suomen kuntaa ja 156 varhaiskasvatuksen toimipaikkaa, joista tutkimukseen kutsuttiin yhteensä 7 282 lasta (Taulukko 1). Yksityiskohtaisempi kuvaus jaosta kaupunkimaisten, taajaan asuttujen ja maaseutumaisten kuntien osalta on esitetty liitteessä 1.

Taulukko 1. Lopullinen otoskoko AVI-alueittain ja asuin ympäristön mukaan sekä kaikki yhteensä.

AVI-alueet	Kunnat	Toimipaikat	Lapset
Etelä-Suomi	3	72	3 337
Länsi- ja Sisä-Suomi	5	36	1 656
Lounais-Suomi	3	18	887
Pohjois-Suomi	3	14	688
Itä-Suomi	3	10	519
Lappi	3	6	195
Yhteensä	20	156	7 282

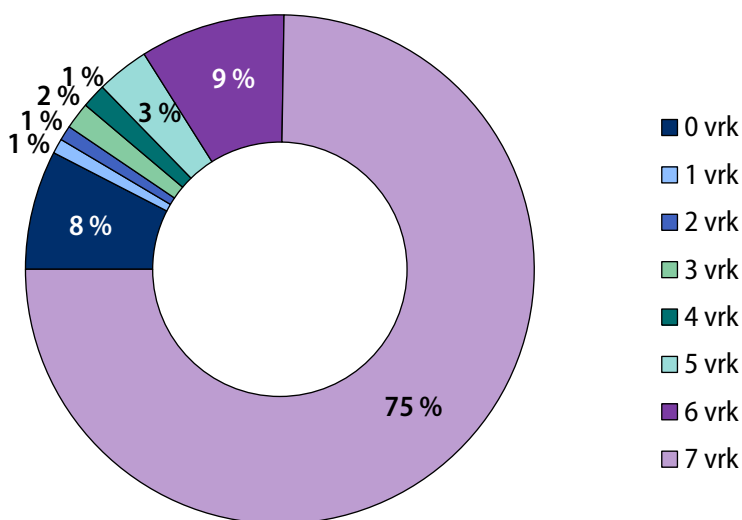
Tutkimukseen antoi kirjallisen suostumuksensa 2 172 huoltajaa (30 %). Tutkimukseen suostuneiden joukossa oli liikemittausten toteutumisen ajankohdasta määriteltynä neljä vuotta täyttäneitä, mutta alle seitsemänvuotiaita lapsia 2 010 (93 %). Varsinaisen kohdeikäryhmän lisäksi mittauksiin osallistui myös tätä hieman nuorempia tai vanhempia lapsia samoista varhaiskasvatuksen ryhmistä. Mittausten aikana alle neljävuotiaita tai yli kuusivuotiaita lapsia oli tutkimukseen suostuneiden joukossa yhteensä 160 (7 %). Heistä kolmevuotiaita oli 94 (4 %) ja seitsemänvuotiaita 66 (3 %). Kahden tutkimukseen suostuneen lapsen ikää ei voitu määrittellä.

2.2 Tutkimukseen osallistuneet perheet

Tutkimukseen antoi tietoon perustuvan kirjallisen suostumuksensa 2 010 neljä-kuusivuotiaan lapsen huoltajaa.

Liikemittauksiin osallistui 2 007 lasta. Tässä tutkimuksessa lapsen oli täytynyt valveillaoloaikana käyttää liikemittaria vähintään 480 minuuttia päivässä vähintään 4 vuorokauden aikana, jotta liikemittariaineisto hyväksyttiin mukaan tarkempaan tarkasteluun (validi aineisto). Osallistuneista lapsista 75 prosenttia oli pitänyt mittaria validisti 7 vuorokauden ajan, yhdeksän prosenttia 6 vuorokauden ajan, kolme prosenttia 5 vuorokauden ajan ja yksi prosentti 4 vuorokauden ajan (Kuvio 1). Validi mittausjakso saatiin 1 783 lapselta (89 %), joista poikia oli 925 (51,9 %). Liikemittaria piti riittävän ajan 498 neljävuotiasta lasta (poikia 265, 53,2 %), 697 viisivuotiasta lasta (poikia 344, 49,3 %) ja 588 kuusivuotiasta lasta (poikia 316, 53,7 %). Valideissa mittausjaksoissa oli mukana arkipäiviä 1 658 lapselta ja vapaapäiviä 1 730 lapselta.

Kuvio 1. Lasten liikemittauksissa tallennettujen validien päivien (0–7 vrk) osuudet (%) koko aineistossa (n=2007). Päivän aikana lapsen oli täytynyt käyttää valveillaoloaikana liikemittaria vähintään 480 minuuttia.



Liikemittausten osalta neljä-kuusivuotiaiden lasten validin aineiston (n=1 783) lukumäärät jakautuivat eri AVI-alueille seuraavasti: Etelä-Suomi 667 (37,4 %), Länsi- ja Sisä-Suomi 428 (24,0 %), Lounais-Suomi 249 (14,0 %), Pohjois-Suomi 228 (12,8 %), Itä-Suomi 151 (8,4 %) ja Lappi 60 (3,4 %). Lasten asuin ympäristön mukaan liikemittaukset jakautuivat seuraavasti: kaupunkimaiset kunnat 1 264 (70,9 %), taajaan asutut kunnat 326 (18,3 %) ja maaseutumaiset kunnat 193 (10,8 %).

Huoltajien kyselyyn vastattiin koskien 1 627 tutkimukseen osallistuvaa lasta. Anonyymeja vastauksia näistä oli 50 kappaletta ja identifioimattomia 4 kappaletta (yhteensä 3 %). Huoltajille annettiin mahdollisuus vastata kyselyyn myös anonyymisti ja nämä lapset eivät osallistuneet liikemittauksiin. Vastauksen perusteella muulla tavoin tunnistamattomaksi jääneet lapset olivat voineet osallistua liikemittauksiin. Poikien huoltajista 842 (51,8 %) ja tyttöjen huoltajista 783 (48,1 %) vastasi kyselyyn. Yksi huoltajista ei halunnut kertoa lapsensa sukupuolta ja yhden lapsen sukupuoleksi ilmoitettiin muu kuin poika tai tyttö. Kyselyyn vastasi 442 (27,2 %) neljävuotiaan lapsen huoltajaa (poikia 231, 52,3 %), 641 (39,4 %) viisivuotiaan lapsen huoltajaa (poikia 320, 49,9 %) ja 544 (33,4 %) kuusivuotiaan lapsen huoltajaa (poikia 291, 53,5 %).

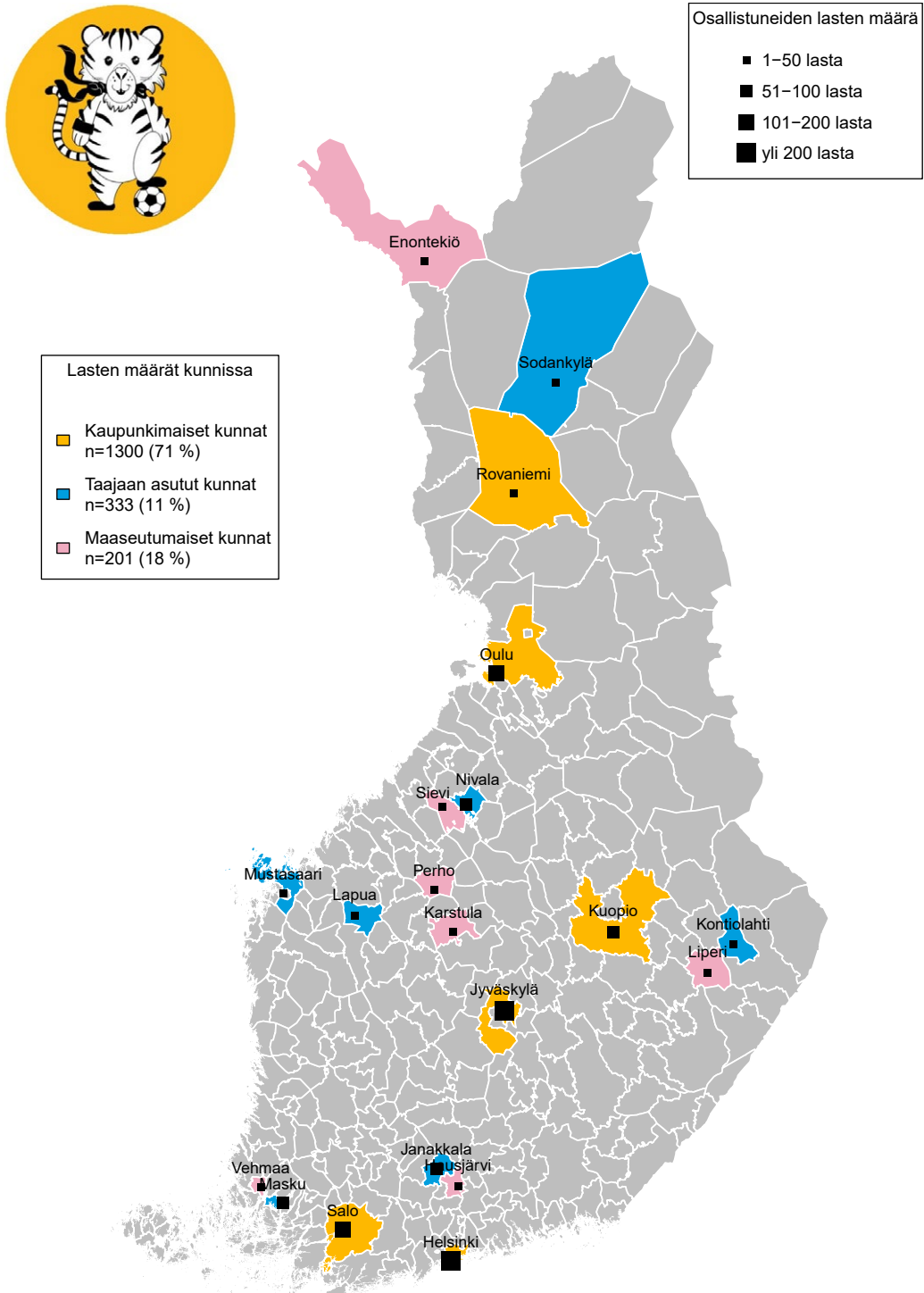
Neljä-kuusivuotiaiden lasten huoltajien kyselyyn vastanneiden lukumäärät (n=1 627) jakautuivat eri AVI-alueille seuraavasti: Etelä-Suomi 614 (37,7 %), Länsi- ja Sisä-Suomi 390 (24,0 %), Lounais-Suomi 232 (14,3 %), Pohjois-Suomi 194 (11,9 %), Itä-Suomi 140 (8,6 %) ja Lappi 53 (3,3 %). Lasten asuin ympäristön mukaan kyselyn vastaukset jakautuivat seuraavasti: kaupunkimaiset kunnat 1 178 (72,4 %), taajaan asutut kunnat 275 (17,0 %) ja maaseutumaiset kunnat 170 (10,4 %). Neljän vastauksen osalta alueet jäivät tunnistamatta (0,2 %).

Etelä-Suomen AVI-alueen lasten osuus kaikista osallistuneista (37,7 %) jäi jonkin verran aliedustetuksi verrattuna vastaavan ikäisen populaation osuuteen (43,3 %). Vastaavasti Pohjois-Suomen AVI-alueelta osallistuneiden lasten osuus kaikista osallistuneista (12,6 %) on jonkin verran yliedustettu (osuus populaatiossa 10,1 %). Kuntaryhmittelyn suhteen otoksen jakauma on kuitenkin lähellä tavoiteltua jakaumaa kaupunkimaisten kuntien lasten edustaessa 70,9 prosentin osuudella lähes vastaavaa populaation osuutta (71,9 %). Taajaan asutut kunnat ovat otoksessa hieman yliedustettuna (osallistuneet 18,2 %, tavoitellut 16,4 %). Tutkimuksen tuloksia ajatellen kerätyn otoksen maantieteellisen edustavuuden voi todeta olevan riittävän hyvä.

Taulukko 2. Osallistujien lukumäärät (n) lopullisessa Piilo-tutkimusaineistossa vuonna 2023.

	Validi liike- mittari- aineisto	Kysely- aineisto	Yhdistetty validi liikemittari- ja kyselyaineisto
4-vuotiaat			
Pojat	265	231	212
Tytöt	233	210	186
Kaikki	498	442	398
5-vuotiaat			
Pojat	344	320	286
Tytöt	353	320	301
Kaikki	697	641	587
6-vuotiaat			
Pojat	316	291	277
Tytöt	272	253	239
Kaikki	588	544	516
4–6-vuotiaat			
Pojat	925	842	775
Tytöt	858	783	726
Kaikki	1 783	1 627	1 501

Kuvio 2. Piilo-tutkimukseen vuonna 2023 osallistuneiden (liikemittari tai kysely) 4–6-vuotiaiden lasten (n=1 834) määrät Manner-Suomen kaupunkimaisissa, taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa (n=20).



Karttapohja: Maanmittauslaitos 01/2021

2.2.1 Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot

Huoltajien kyselyyn vastanneiden lapsista 91 prosenttia (n=1 482) oli päiväkodissa, 6 prosenttia (n=99) esikoulussa, 1 prosentti (n=16) perhepäivähoidossa ja 1 prosentti (n=14) varhaiskasvatuksen kerhotoiminnassa. Muu hoitomuoto (kuten osapäivävarhaiskasvatus tai lyhennetty varhaiskasvatusviikko, ryhmäperhepäiväkoti tai kotihoito) oli 1 prosentilla (n=16) lapsista mittaushetkellä. Varhaiskasvatuksessa vietti aikaa lapsista 4 prosenttia alle 5 tuntia, 24 prosenttia 5–7 tuntia ja 73 prosenttia yli 7 tuntia päivässä. Keskimäärin lapset olivat varhaiskasvatuksessa 7,4 tuntia ($\pm 1,1$ h) päivässä. (Taulukko 3.) Yhteenveto tutkimukseen osallistuneiden lasten ja heidän huoltajiensa taustatiedoista on kuvattu liitteissä 2 ja 3.

Taulukko 3. Varhaiskasvatuksessa vietetty aika keskimäärin päivässä lasten iän ja sukupuolen mukaan ja kaikki yhteensä (n=1 658).

	Alle 5 tuntia (n [%])	5–7 tuntia (n [%])	Yli 7 tuntia (n [%])	Tuntia ka (kh)
4-vuotiaat				
Pojat	4 (1 %)	59 (22 %)	208 (77 %)	7,7 (1,0)
Tytöt	6 (2 %)	48 (20 %)	188 (78 %)	7,5 (0,9)
Kaikki	10 (2 %)	107 (21 %)	396 (77 %)	7,6 (0,9)
5-vuotiaat				
Pojat	8 (2 %)	90 (26 %)	251 (72 %)	7,5 (1,0)
Tytöt	12 (3 %)	79 (22 %)	261 (74 %)	7,5 (1,0)
Kaikki	20 (3 %)	169 (24 %)	512 (73 %)	7,5 (1,0)
6-vuotiaat				
Pojat	18 (6 %)	68 (22 %)	227 (73 %)	7,3 (1,2)
Tytöt	17 (6 %)	80 (29 %)	178 (65 %)	7,2 (1,2)
Kaikki	35 (6 %)	148 (25 %)	405 (69 %)	7,3 (1,2)
4–6-vuotiaat				
Pojat	30 (3 %)	217 (23 %)	686 (74 %)	7,5 (1,1)
Tytöt	35 (4 %)	207 (24 %)	627 (72 %)	7,4 (1,1)
Kaikki	65 (4 %)	424 (24 %)	1 313 (73 %)	7,4 (1,1)

Huoltajien kyselyyn vastanneista 91,8 prosenttia (n=1 494) oli parisuhteessa, ja heistä 95,8 prosenttia (n=1 431) asui yhdessä kumppaninsa kanssa. Vastaajista 99,4 prosenttia oli lapsen biologisia tai adoptiovanhempia. Kyselyyn vastasi yleisimmin lapsen äiti (85,0 %). Kyselyyn vastanneista joka seitsemäs (14,3 %) oli lapsen isä. Kymmenen kyselyyn vastaajaa olivat muita lapsen läheisiä, kuten sijaisvanhempia ja perhehoitajia. Kaksi vastaajaa ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Vastaajat olivat iältään keskimäärin 38 vuotta (± 5 v) ja heidän puolisonsa 39 vuotta (± 6 v). Valtaosalla vastaajista oli vähintään ylioppilastutkinto (73,4 %, n=1 194) ja 70,3 prosentilla (n=1 143) oli vähintään alempi tai ylempi ammattikorkeakoulu- tai korkeakoulututkinto. Vastaajista 94 prosenttia (n=1 529) oli syntynyt Suomessa ja 97,7 prosenttia (n=1 589) oli asunut Suomessa yhteensä yli 10 vuotta.

2.2.2 Liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat lapsen ominaisuudet

Huoltajilta kysyttiin, onko lapsella ominaisuus, joka vaikeuttaa tai haittaa hänen fyysistä aktiivisuuttaan tai liikkumistaan. Huoltaja kuvasi avoimeen kohtaan, mikä tai millainen tämä ominaisuus oli (Liite 4, kysymys 23). Huoltajista viisi prosenttia (n=85) ilmoitti, että heidän tutkimukseen osallistuneella lapsellaan on jokin ominaisuus, joka vaikeuttaa lapsen fyysistä aktiivisuutta tai liikkumista. Avoimissa vastauksissa kuvailtuja ominaisuuksia olivat esimerkiksi pitkäaikaissairaus (kuten astma ja diabetes), kehitysvamma, neurokirjon häiriö (ADHD, autismi), hieno- ja/tai karkea-motoriikan vaikeus ja erilaiset kiputilat ja jäykkyydet nivelissä ja lihaksissa.

2.2.3 Tukea tarvitsevat lapset

Huoltajien kyselyssä tiedusteltiin, tarvitseeko lapsi tukea seuraavilla kehityksen alueilla: motorisen, kielellisen, sosiaalisen, tunne-elämän tai tiedollisen kehityksen alueella tai jollain muulla alueella (Liite 4, kysymys 24). Kyselyn vastausten mukaan 32 prosenttia (n=528) 4–6-vuotiaista lapsista (pojista 58 % ja tytöistä 42 %, 4-vuotiaista 29 %, 5-vuotiaista 37 % ja 6-vuotiaista 34 %) tarvitsi tukea jollakin kehityksen alueella (Taulukko 4). Tutkimuksen tuloksia esitellään raportissa myös erikseen tukea tarvitsevien lasten osalta, jolloin tähän joukkoon kuuluvat kaikki lapset, joiden huoltaja on arvioinut heidän tarvitsevan tukea jollakin kehityksen alueella.

Taulukko 4. Lasten tuen tarpeet kehitysalueittain, joilla huoltaja on arvioinut lapsen tarvitsevan tukea (n=1 627).

Kehityksen tuen tarpeen alueet	n	%
Motorisen kehityksen alue	84	5
Kielellisen kehityksen alue	249	15
Sosiaalisen kehityksen alue	174	11
Tunne-elämän kehityksen alue	285	18
Tiedollisen kehityksen alue	96	6
Joku muu kehityksen alue	59	4
Tuen tarve jollakin kehityksen alueella	528	32

2.2.4 Ulkomaalaistaustaiset lapset

Huoltajilta kysyttiin, missä lapsen isä ja äiti ovat syntyneet. Ulkomaalaistaustaisiksi luokiteltiin ne lapset, joiden molemmat vanhemmat tai ainoa tiedossa oleva vanhempi on syntynyt ulkomailla (Saukkonen 2020). Ulkomaalaistaustaisia lapsia oli tämän määritelmän mukaan 4,2 prosenttia (n=68, pojista 3,7 % ja tytöistä 4,7 %). Kyselyyn vastanneet lasten vanhemmat olivat syntyneet entisen Neuvostoliiton alueella tai Venäjällä (n=16) tai Ukrainassa (n=8). Muutama oli syntynyt Virossa (n=4) tai Ruotsissa (n=4). Vastauksia tuli myös Somaliassa (n=3), Afganistanissa (n=1), entisessä Jugoslaviassa (n=1), Kiinassa (n=1) ja Thaimaassa (n=1) syntyneiltä huoltajilta. Suurimmalla osalla syntymämaa oli joku muu Euroopan maa (n=7) tai muu maa (n=22). Tutkimuksen tuloksia esitellään raportissa myös erikseen ulkomaalaistaustaisten lasten osalta.

2.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessa mitattiin lasten fyysistä aktiivisuutta liikemittareilla ja huoltajilta kerättiin tietoa lasten liikkumisesta ja motorisista taidoista kyselylomakkeella. Lisäksi tutkimukseen osallistuneet varhaiskasvatuksen toimipaikat arvioivat toimintakulttuuria Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan liittyvällä Nykytilan arvioinnilla.

2.3.1 Liikemittaus

Lasten liikkumista mitattiin seitsemän vuorokauden ajan liikemittarilla. Liikemittauksiin liittyvät tarkemmat tiedot, kuten mittariin ja analysointiin liittyvät tekniset tiedot, on kuvattu liitteessä 6.

Tutkijat määrittelivät mahdollisen mittausviikon perheille varhaiskasvatustoimipaikoittain yleisen mittausaikataulun sekä mittarikapasiteetin perusteella. Tarvittava määrä liikemittareita alustettiin ja koottiin seurattavaksi postipaketiksi, joka toimitettiin toimipaikan ovelle. Paketin lähettämisestä lähetettiin ennakkotieto yhteys henkilölle tekstiviestitse sekä tutkimukseen osallistuville perheille sähköpostitse. Paketti sisälsi liikemittareiden lisäksi saatekirjeen, vastauslähetyskuoret seuranta-tunnuksilla mittareiden ryhmäpalautukseen sekä nimilistan tutkimukseen osallistujista, jotta varhaiskasvatushenkilöstö voi seurata mittareiden palautumista. Liikemittarit valmisteltiin yksitellen kirjekuoriin, jotka oli osoitettu tutkimukseen osallistujille (kuoren päällä osallistuvan lapsen nimi). Lisäksi kuoressa oli huoltajille tarkat mittauksiin liittyvät ohjeet sekä huoltajien päiväkirja. Ohjeissa oli myös linkki mittausviikon ohjeiden videoon. Tutkijat merkitsivät päiväkirjoihin etukäteen lapsen nimen ja tutkimusnumeron (ID) sekä mittarin numeron.

Varhaiskasvatushenkilöstö jakoi kuoret lasten huoltajille. Huoltajia oli ohjeistettu kiinnittämään liikemittari mittareiden jakopäivänä lapsen ei-dominoivan käden ranteeseen (Kuvio 3). Jos lapsi ei ollut sinä päivänä varhaiskasvatuksessa, huoltajat kiinnittivät mittarin lapselle heti seuraavana mahdollisena päivänä. Mittarin käyttöönottopäivä oli ns. nollapäivä, jonka aikana kertyvää dataa ei otettu huomioon analyyseissä. Huoltajat täyttivät päiväkirjaa koko mittausviikon ajan. Päiväkirjaan huoltajat merkitsivät mittauspäivämäärät, lapsen heräämis- ja nukku- maanmenoajat, varhaiskasvatukseen saapumisajat ja lähtöajat, päiväunet (arvio myös varhaiskasvatusaikana nukutuista päiväunista), lapsen mahdollisesti uintiin ja pyöräilyyn käyttämät ajat päivässä tai milloin mittari ei ole ollut käytössä. Huoltajat saivat myös kirjoittaa vapaita kommentteja liikemittarista ja mittausviikosta.

Kuvio 3. Tässä kuvassa liikemittari kiinnitettiin vasenkätisen lapsen ei-dominoivan käden eli oikean käden ranteeseen.



2.3.2 Huoltajien kysely

Huoltajien kyselyn sisältö suunniteltiin ja esiteltiin Piilon kehittämissivaiheen aikana 2019–2021 lasten liikkumisen asiantuntijaryhmän kanssa (Laukkanen ym. 2021). Vuoden 2023 Piilo-tutkimusta varten kyselyä tiivistettiin ja muotoiltiin. Lasten ja huoltajien taustatietojen lisäksi kysyttiin huoltajan näkemyksiä lapsen suhtautumisesta liikkumiseen (Liite 4. Kysymykset 19, 20), lapsen liikkumisen, paikallaanolon sekä unen ja levon määrästä (Liite 4. Kysymykset 16–18, 21, 42–46) ja ulkoiluajasta (Liite 4. Kysymykset 9–14). Lisäksi huoltajilta tiedusteltiin lapsen matkasta ja kulkutavoista varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan sekä mahdollisiin liikuntaharrastuksiin (Liite 4. Kysymykset 7, 8, 30, 31). Perheen yhteisen liikkumisen mahdollisuuksia selvitettiin kysymällä yhdessä liikkumisen useudesta, paikoista, liikkumiseen kannustuksesta ja sen rajoittamisesta (Liite 4. Kysymykset 32–38). Ohjattuun liikuntaharrastukseen osallistumisen yleisyyttä ja määrää (Liite 4. Kysymykset 27–29) sekä digilaitteiden käyttöaikaa (Liite 4. Kysymykset 39–41) kartoitettiin muutamalla kysymyksellä.

Huoltajien kysely sisälsi myös kulttuurisesti käännetyn Little Developmental Coordination Disorder Questionnaire -mittarin (Little DCDQ-FI, Liite 4. Kysymys 26), jonka avulla selvitettiin lasten motorisia taitoja. Alun perin Little DCDQ on kehitetty tunnistamaan motorisen oppimisen vaikeuksia 3–4-vuotiailla lapsilla (Rithman, Wilson & Parus 2011). Piilon kehittämisympäristössä lomake käännettiin kulttuurisesti suomen kielelle, ja sen todettiin olevan 4–6-vuotiaiden lasten osalta lupaava ja suomalaisen kulttuuriin sopiva arviointiväline (Asunta ym. 2021a; Asunta ym. 2021b).

2.3.3 Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta tukee kuntia ja varhaiskasvatusyksiköitä liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Yhtenä tukimuotona on toimintakulttuurin itsearviointiin kehitetty Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen -työkalu (Liite 5). Työkalu on jatkuvasti ja maksutta kaikkien varhaiskasvatusyksiköiden käytössä ohjelman verkkosivuilla (Liikkuva varhaiskasvatus n.d.). Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes koordinoi arviointiprosessia kansallisesti, kerää aineiston sekä analysoi ja raportoi tuloksia.

Nykytilan arviointi on jaettu kuuteen osa-alueeseen: 1) toiminnan organisointi, 2) liikkumisen lisääminen, 3) motoriset taidot ja toiminnallisuus, 4) osallistuminen ja osallisuus, 5) oppimisympäristöt ja 6) yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi. Jokainen osa-alue sisältää 4–8 väittämää, joiden toteutumista yksikössä arvioidaan asteikolla 0–4 (0=ei toteudu lainkaan, 4=toteutuu täysin). Kaikkiaan arvioinnissa on 43 väittämää. Laajan sisällön sekä monipuolisten näkökulmien tarkoitus on havainnoida yksiköille sitä, miten monilla tavoin liikkumista voidaan edistää varhaiskasvatuksessa. Arviointi ohjeistetaan tehtäväksi ryhmätyönä, jotta eri henkilöstöryhmien ääni ja näkökulmat tulisivat huomioiduksi. Arvioinnin jälkeen vastaukset syötetään sähköiseen järjestelmään ja yksikkö saa visuaalisen yhteenvedon vastauksistaan.

Nykytilan arvioinnin väittämät on jaettu sisällöllisesti neljän kategorian alle: strategia, olosuhteet, toiminta ja tuki. Kategorioiden väittämistä lasketaan summapistemuuksut, jotka saatetaan yhteismitalliseksi muuntamalla ne prosenttiosuuksiksi maksimipisteistä. Näin muodostettujen neljän indeksin tarkoituksena on tiivistää Nykytilan arvioinnin tuottamaa tietoa, jotta sitä olisi helpompi hyödyntää esimerkiksi toiminnan koordinoinnissa, kehittämisessä ja kuntien päätöksenteossa.

2.3.4 Tilastolliset menetelmät ja analyysit

Tuloksia esitellään lasten sukupuolen, iän, tuen tarpeen, ulkomaalaistaustaisuuden ja lasten asuin ympäristön mukaan. Eri ryhmien välisiä eroja on testattu tilastomenetelmin. Tuloksissa on esitetty tulokset keskimäärin keskiarvoina (\bar{x}) sekä keskihajontana (s , \pm). Tilastollisina menetelminä tässä tulosraportissa on käytetty parittaista t-testiä, riippumattomien otosten t-testiä, suhteellisten osuuksien ja luokittelusteikollisten vertailussa khiin neliö -testiä sekä useamman luokan vertailussa yksisuuntaista ANOVAa.



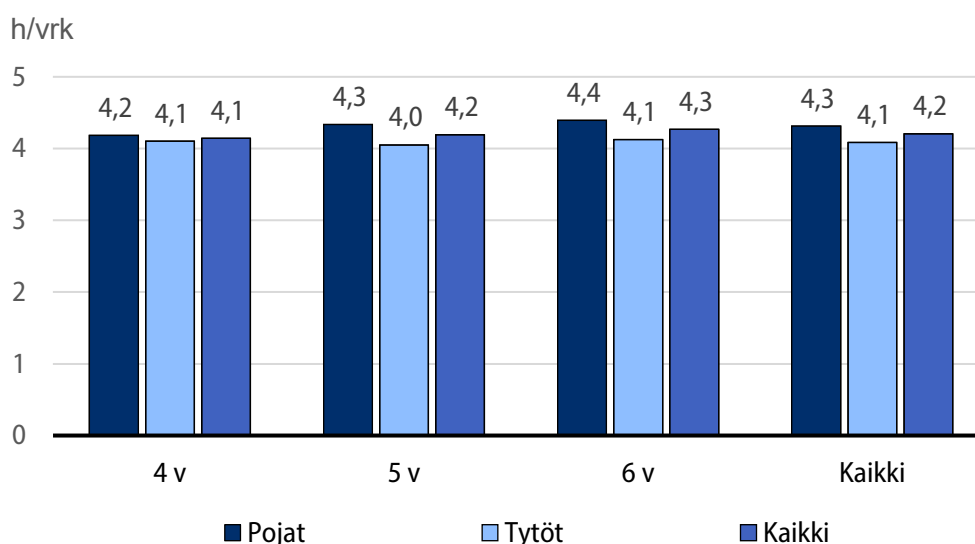
3 Liikemittausten tulokset

3.1 Liikkuminen, paikallaanolo ja uni liikemittausten mukaan

3.1.1 Liikkuminen liikemittausten mukaan

Lapset liikkuvat keskimäärin 4,2 tuntia ($\pm 0,7$ h) vuorokauden aikana, kun mukaan lasketaan kevyt, reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus (Kuvio 4). Tytöt liikkuvat saman verran eri ikäryhmissä ($p=0,372$), mutta 5- ja 6-vuotiaat pojat liikkuvat enemmän kuin 4-vuotiaat pojat ($p<0,05$). Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut eroa liikumisen määrässä 4-vuotiaissa ($p=0,248$), mutta 5- ja 6-vuotiaissa pojat liikkuvat tyttöjä enemmän ($p<0,001$).

Kuvio 4. Fyysisen aktiivisuuden määrä (kevyt, reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus yhteensä) keskimäärin tunteina vuorokaudessa lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n=1\ 783$).

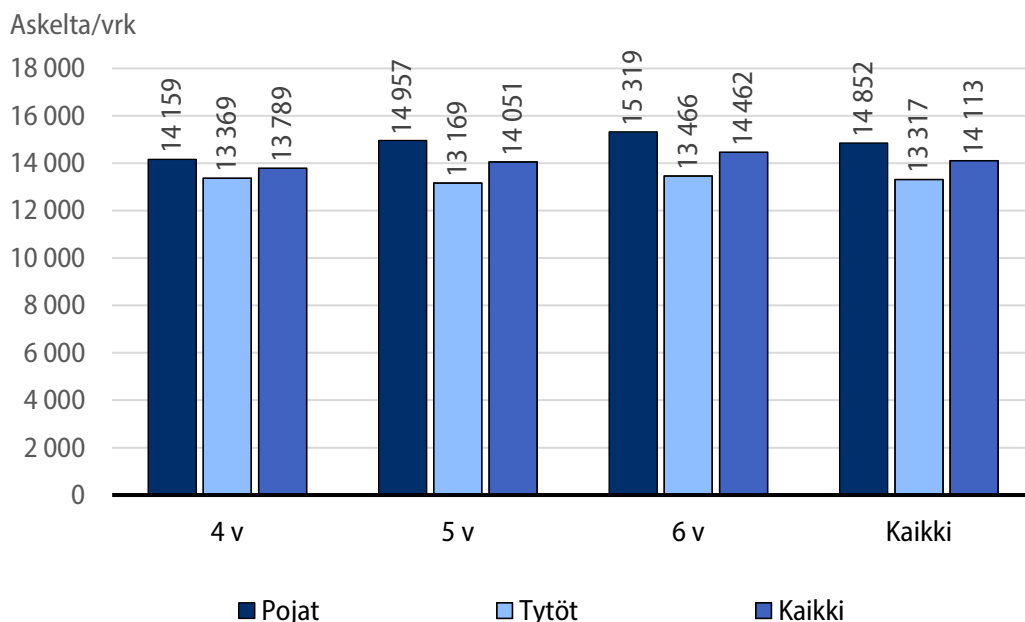


Tukea tarvitsevat lapset (n=485, 4,2 h ± 0,7 h) liikkuvat saman verran kuin tukea tarvitsemattomat lapset (n=1 026, 4,2 h ± 0,7 h, p=0,231). Motorisen kehityksen (4,1 h ± 0,9 h, p=0,032) ja tiedollisen kehityksen (4,0 h ± 0,8 h, p=0,017) alueilla tukea tarvitsevat lapset liikkuvat vähemmän kuin tukea tarvitsemattomat lapset. Ulkomaalaistaustaiset lapset (n=52, 4,0 h ± 0,6 h) liikkuvat suomalaistaustaisia lapsia vähemmän (4,2 h ± 0,7 h, p=0,024).

Kaupunkimaisissa (4,3 h ± 0,7 h) kunnissa asuvat lapset liikkuvat enemmän kuin maaseutumaisissa (4,1 h ± 0,8 h) tai taajaan asutuissa (4,1 h ± 0,6 h) kunnissa asuvat lapset (p<0,001).

Lapset ottivat keskimäärin 14 113 askelta (± 3 279 askelta) vuorokaudessa (Kuvio 5). Askelia kertyi vuorokaudessa pojille keskimäärin 1 535 enemmän kuin tytöille (p<0,001). Viisi- ja kuusivuotiaille pojille kertyi enemmän askelia kuin neljävuotiaille pojille (p<0,05). Tyttöillä askelmäärät eivät eronneet ikäryhmien välillä (p=0,438).

Kuvio 5. Askelten määrä keskimäärin vuorokaudessa lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 783).

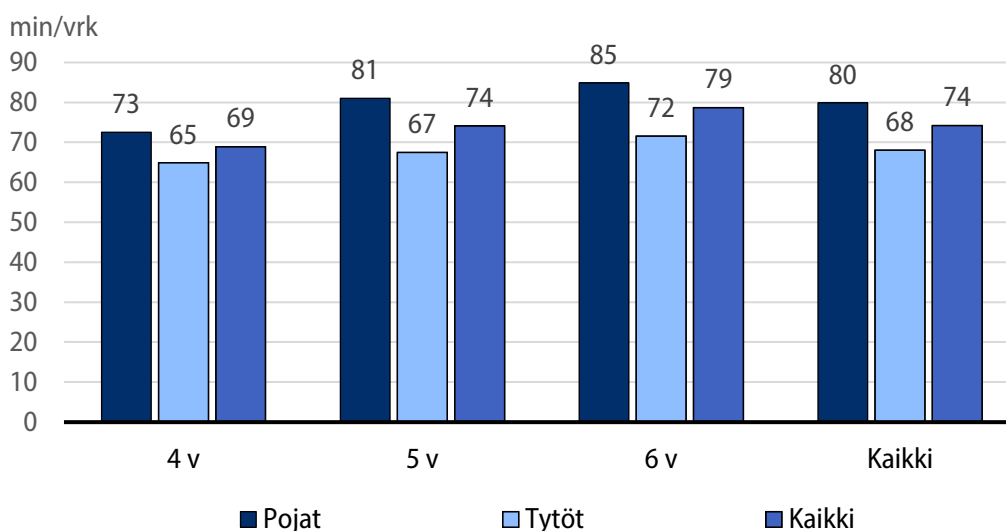


Tukea tarvitseville lapsille (14 121 askelta \pm 3 254 askelta) kertyi askelia keskimäärin saman verran kuin tukea tarvitsemattomille lapsille (14 241 askelta \pm 3 314 askelta $p=0,508$). Tiedollisen kehityksen alueella tukea tarvitseville lapsille kertyi askelia (13 452 \pm 3 228) tukea tarvitsemattomia lapsia vähemmän ($p=0,037$). Ulkomaalais-taustaistaisten lasten (13 754 askelta \pm 2 781 askelta) askelten määrä ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi suomalaistaistaisten lasten (14 218 askelta \pm 3 302 askelta) askelmäärästä ($p=0,317$).

Kaupunkimaisissa (14 365 askelta \pm 3 323 askelta) kunnissa asuvat lapset ottivat enemmän askelia kuin maaseutumaisissa (13 555 askelta \pm 3 338 askelta) tai taajaan asutuissa (13 468 askelta \pm 2 939 askelta) kunnissa asuvat lapset ($p<0,001$).

Lapset liikkuvat reippaasti ja rasittavasti keskimäärin 74 minuuttia (\pm 20 min) vuorokauden aikana (Kuvio 6). Reipasta ja rasittavaa liikumista kertyi pojille enemmän kuin tytöille ($p<0,001$) ja vanhemmille lapsille enemmän kuin nuoremmille lapsille ($p<0,001$). Sukupuolten välinen ero reippaan ja rasittavan liikumisen määrässä oli keskimäärin 12 minuuttia. Ikäryhmien välinen ero neljä- ja viisivuotiaiden välillä sekä viisi- ja kuusivuotiaiden välillä oli keskimäärin 5 minuuttia vuorokaudessa.

Kuvio 6. Reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrä keskimäärin minuutteina vuorokaudessa lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n=1\ 783$).

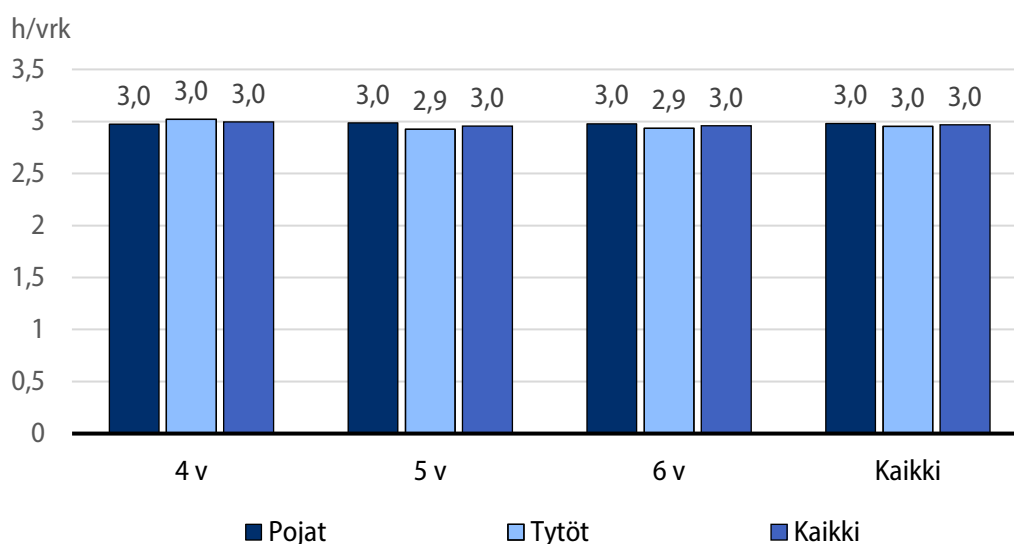


Tukea tarvitsevat lapset (73 min ± 20 min) liikkuvat reippaasti ja rasittavasti saman verran kuin tukea tarvitsemattomat lapset (75 min ± 20 min, $p=0,064$). Kuitenkin motorisen kehityksen (68 min ± 22 min, $p=0,002$), kielellisen kehityksen (71 min ± 20 min, $p=0,007$) ja tiedollisen kehityksen (69 min ± 20 min $p=0,010$) alueilla tukea tarvitsevat lapset liikkuvat reippaasti ja rasittavasti vähemmän kuin kaikki muut lapset. Ulkomaalaistaustaiset lapset (73 min ± 19 min) liikkuvat reippaasti ja rasittavasti saman verran kuin suomalaistaustaiset lapset (75 min ± 20 min, $p=0,438$).

Kaupunkimaisissa (76 min ± 21 min) kunnissa asuville lapsille kertyi enemmän vähintään reipasta liikkumista kuin maaseutumaisissa (70 min ± 20 min) tai taajaan asutuissa (70 min ± 19 min) kunnissa asuville lapsille ($p<0,001$).

Kevyttä liikkumista lapsille kertyi keskimäärin 3 tuntia (± 0,5 h) vuorokaudessa (Kuvio 7). Kevyen liikkumisen määrä ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi sukupuolten tai ikäryhmien välillä ($p>0,05$). Tukea tarvitsevat lapset (3,0 h ± 0,5 h) liikkuvat kevyesti saman verran kuin tukea tarvitsemattomat lapset (3,0 h ± 0,5 h, $p=0,612$). Ulkomaalaistaustaisille lapsille (2,8 h ± 0,4 h) kertyi kevyttä liikkumista vähemmän kuin suomalaistaustaisille lapsille (3,0 h ± 0,5 h, $p=0,005$).

Kuvio 7. Kevyen fyysisen aktiivisuuden määrä keskimäärin tunteina vuorokaudessa lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 783).

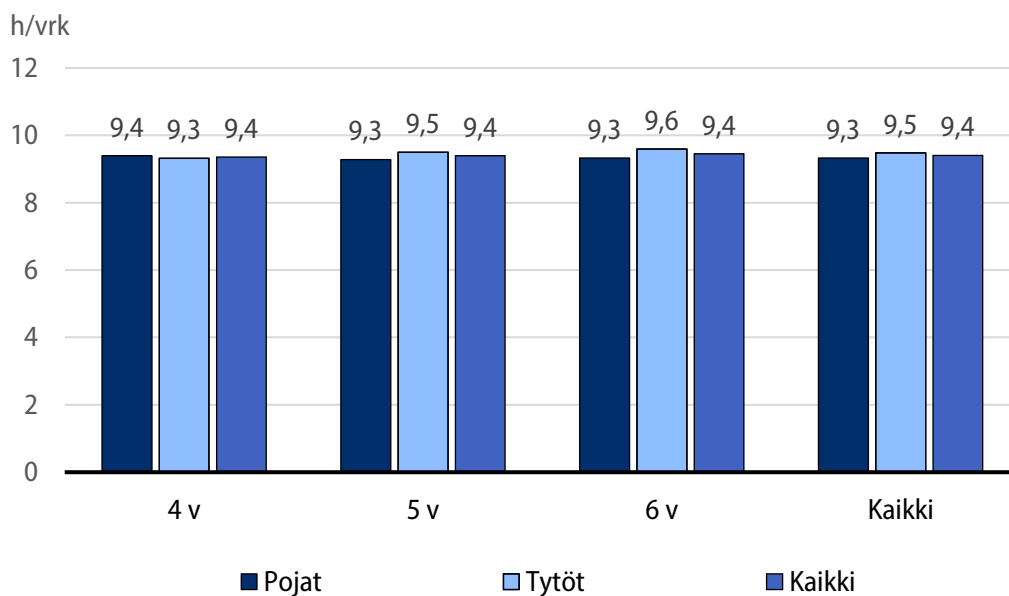


Myös kevyen liikkumisen määrä erosi lasten asuin ympäristön mukaan ($p=0,031$). Taajaan asutuissa ($2,9 \text{ h} \pm 0,4 \text{ h}$) kunnissa lapsille kertyi vähemmän kevyttä liikku mista kuin maaseutumaisissa ($3,0 \text{ h} \pm 0,6 \text{ h}$) tai kaupunkimaisissa ($3,0 \text{ h} \pm 0,5 \text{ h}$) kun nissa asuville lapsille.

3.1.2 Paikallaanolo liikemittausten mukaan

Paikallaanoloa tutkimukseen osallistuneille neljä–kuusivuotiaille lapsille kertyi keskimäärin 9,4 tuntia ($\pm 0,9 \text{ h}$) vuorokaudessa (Kuvio 8). Viisi- ja kuusivuotiaat tytöt olivat paikallaan keskimäärin enemmän kuin neljävuotiaat tytöt ($p<0,05$) tai saman ikäiset pojat ($p<0,001$). Pojille paikallaanoloa kertyi jokaisessa ikäryhmässä keski määrin saman verran ($p=0,345$).

Kuvio 8. Paikallaanolon määrä keskimäärin tunteina vuorokaudessa lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n=1\ 783$).

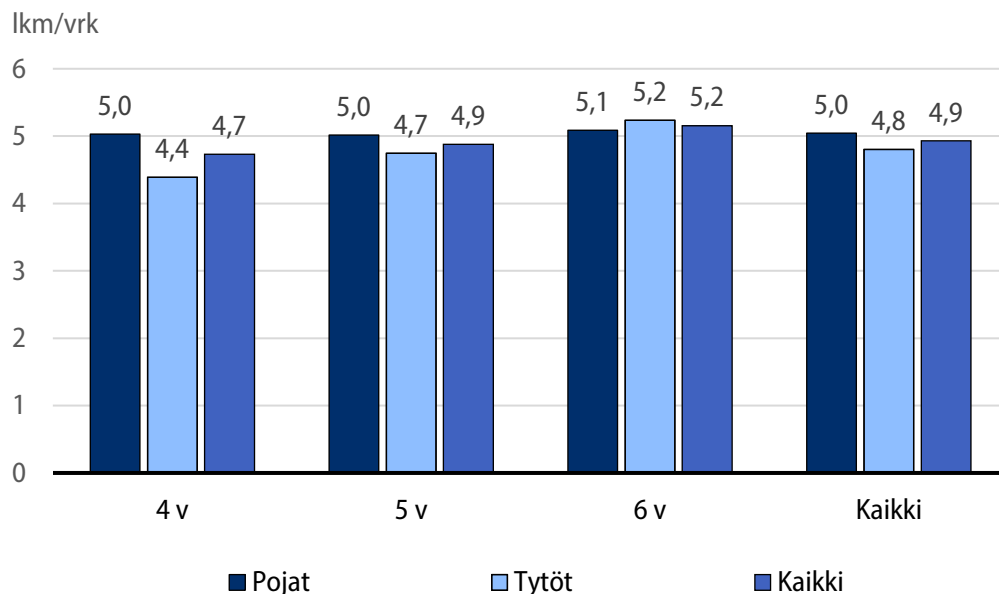


Tukea tarvitsevat lapset ($9,4 \text{ h} \pm 0,8 \text{ h}$) olivat paikallaan saman verran kuin tukea tarvitsemattomat lapset ($9,4 \text{ h} \pm 0,9 \text{ h}$, $p=0,255$). Ulkomaalaistaustaiset lapset ($9,7 \text{ h} \pm 0,8 \text{ h}$) olivat keskimäärin 19 minuuttia vuorokaudessa enemmän paikallaan kuin suomalaistaustaiset lapset ($9,4 \text{ h} \pm 0,9 \text{ h}$, $p=0,011$).

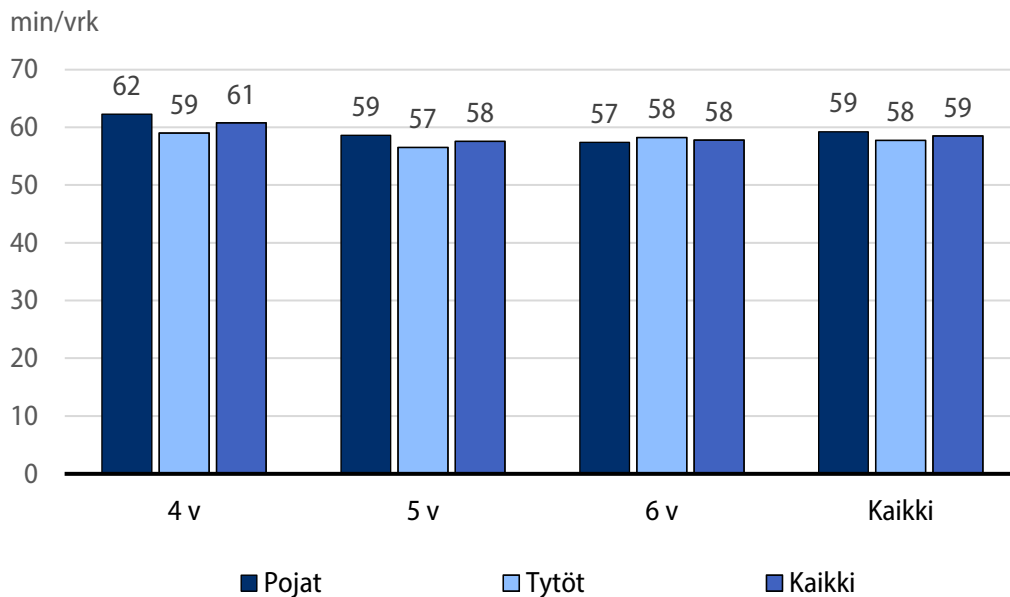
Kaupunkimaisissa ($9,3 \text{ h} \pm 0,8 \text{ h}$) kunnissa asuville lapsille kertyi vähemmän paikallaanoloa kuin maaseutumaisissa ($9,6 \text{ h} \pm 1,1 \text{ h}$) tai taajaan asutuissa ($9,6 \text{ h} \pm 0,8 \text{ h}$) kunnissa asuville lapsille ($p < 0,001$).

Lapset olivat valveillaolon aikana yli 5 minuuttia keskeytyksettä paikallaan keskimäärin 4,9 kertaa ($\pm 2,6 \text{ krt}$, Kuvio 9). Näistä paikallaanolojaksoista kertyi yhteensä keskimäärin 59 minuuttia ($\pm 34 \text{ min}$) paikallaanoloaikaa vuorokaudessa (Kuvio 10). Neljävuotiaille pojille kertyi lukumäärällisesti enemmän yli 5 minuutin paikallaanolojaksoja kuin samanikäisille tytöille ($p = 0,003$). Kertyneessä kokonaisajassa ei kuitenkaan ollut sukupuolten välillä eroa tässä ikäryhmässä ($p = 0,342$). Kuusivuotiaille tytöille kertyi yli 5 minuutin yhtenäisiä paikallaanolojaksoja enemmän kuin neljävuotiaille tytöille ($p < 0,001$). Kokonaisaika ei eronnut ikäryhmien välillä tytöissäkään ($p = 0,616$). Pojilla eri ikäryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja paikallaanolojaksosten määrissä tai kestoissa ($p > 0,05$).

Kuvio 9. Yli 5 minuutin yhtenäisten paikallaanolojaksosten lukumäärien keskiarvo valveillaolon aikana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n = 1\,783$).



Kuvio 10. Yli 5 minuutin yhtenäisten paikallaanolojaksojen kertymä yhteensä minuutteina vuorokaudessa valveillaolon aikana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 783).



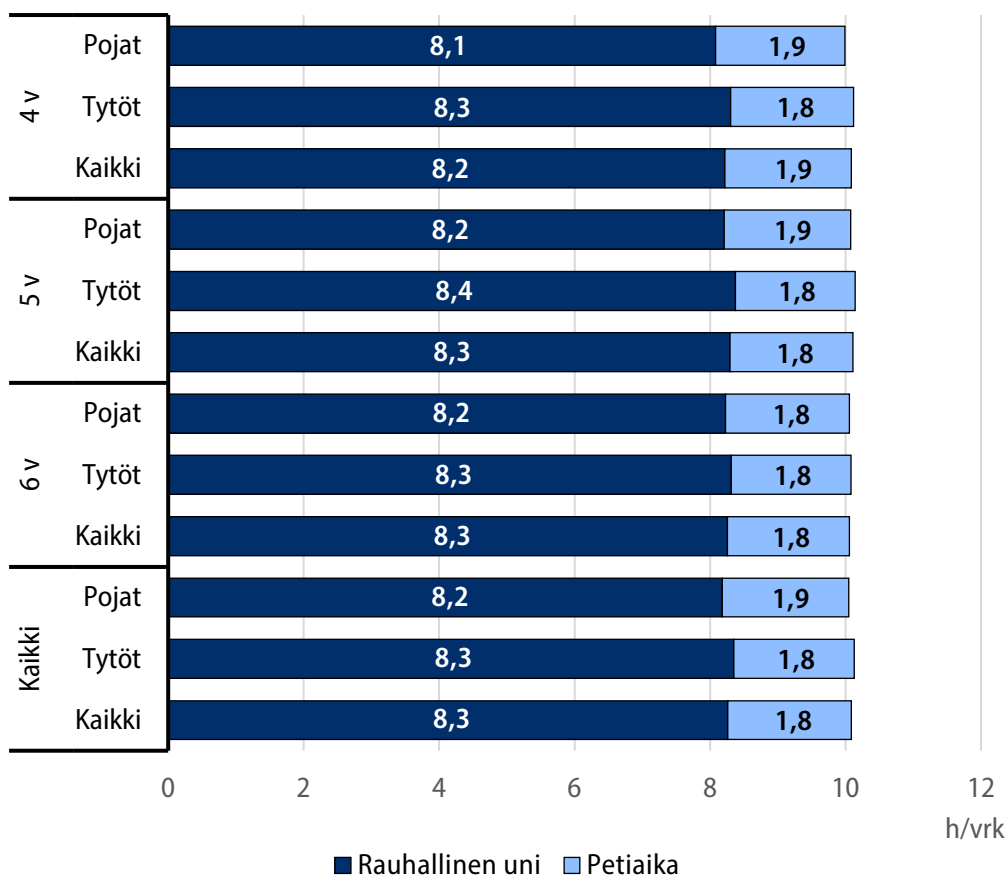
Tukea tarvitseville lapsille (60 min \pm 32 min) kertyi yli 5 minuutin paikallaanolojaksoista enemmän paikallaanoloaikaa kuin tukea tarvitsemattomille lapsille (55 min \pm 33 min, $p=0,013$). Ulkomaalaistaustaisille lapsille (83 min \pm 48 min) kertyi enemmän paikallaanoloaikaa yhtenäisistä yli 5 minuutin mittaisista paikallaanolojaksoista kuin suomalaistaustaisille lapsille (56 min \pm 31 min, $p<0,001$).

Maaseutumaisissa (67 min \pm 48 min) kunnissa asuville lapsille kertyi yli 5 minuutin paikallaanolojaksoista paikallaanoloaikaa enemmän kuin kaupunkimaisissa (57 min \pm 33 min) tai taajaan asutuissa (59 min \pm 29 min) kunnissa asuville lapsille ($p<0,001$).

3.1.3 Uni liikemittausten mukaan

Lasten rauhallisen yön pituus oli keskimäärin 8,3 tuntia ($\pm 0,6$ h) vuorokaudessa (Kuvio 11). Rauhallisen unen osuus yönestä oli 81,8 prosenttia ($\pm 3,9$ %), kun vuoteessa oloaika ja liikehdintää sisältävää uniaikaa kertyi lapsille keskimäärin 1,8 tuntia ($\pm 0,4$ h) rauhallisen yön lisäksi. Tytöt nukkuivat rauhallisemmin keskimäärin pidemmän ajan kuin pojat ($p < 0,001$). Neljävuotiaat pojat nukkuivat vähemmän rauhallisesti kuin viisi- tai kuusivuotiaat pojat ($p < 0,05$). Neljävuotiailla pojilla (81,0 % $\pm 4,1$ %) rauhallisen yön osuus jäi myös keskimäärin pienemmäksi kuin kuusivuotiailla pojilla (81,9 % $\pm 3,8$ %, $p = 0,017$). Tyttöillä rauhallisen unen määrä ja sen osuus kokonaisunijasta eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi ikäryhmien välillä ($p > 0,05$).

Kuvio 11. Rauhallinen yöuni sekä vuoteessa oloaika keskimäärin tunteina vuorokaudessa lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n = 1\ 783$).



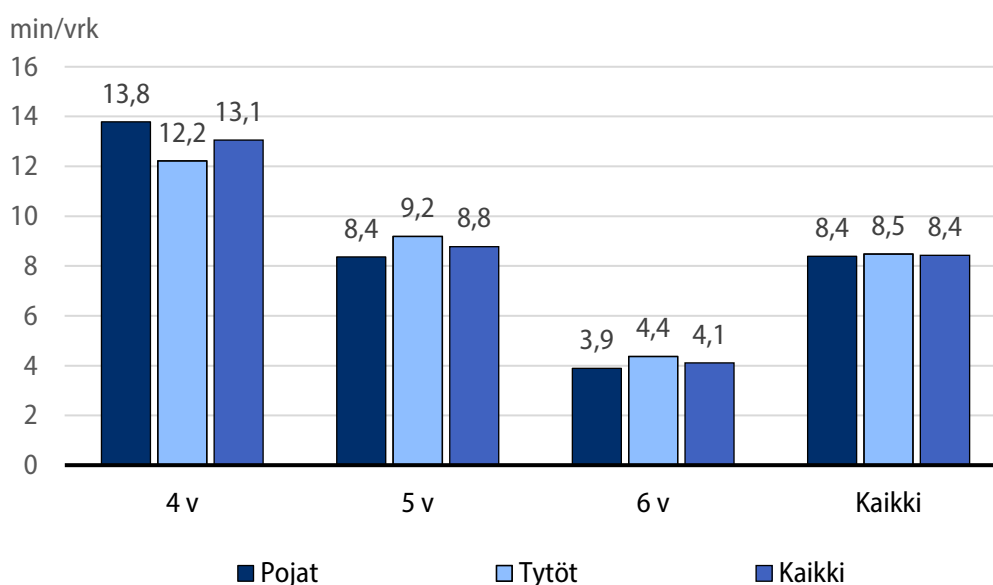
Tukea tarvitsevien lasten (8,2 h ± 0,6 h) rauhallisen yön pitoisuus oli lyhyempi kuin tukea tarvitsemattomilla lapsilla (8,3 h ± 0,6 h, $p < 0,001$). Rauhallisen unen osuus kokonaisuniajasta jäi heillä myös pienemmäksi kuin tukea tarvitsemattomilla lapsilla (81,5 % ± 4,1 % vs. 82,1 % ± 3,8 %, $p = 0,006$).

Ulkomaalaistaustaisten lasten (8,0 h ± 0,7 h) rauhallisen yön pitoisuus oli lyhyempi kuin suomalaistaustaisten lasten (8,3 h ± 0,6 h) yön pitoisuus ($p = 0,008$). Rauhallisen unen osuus kokonaisuniajasta oli kuitenkin ulkomaalaistaustaisilla lapsilla (80,7 % ± 4,9 %) yhtä suuri kuin suomalaistaustaisilla lapsilla (82,0 % ± 3,9 %, $p = 0,073$).

Rauhallisen yön määrä erosi lasten asuin ympäristön mukaan ($p < 0,001$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset nukkuivat rauhallisesti 8,3 tuntia (± 0,6 h), taajaan asutuissa kunnissa asuvat lapset 8,2 tuntia (± 0,6 h) ja maaseutumaisissa kunnissa asuvat lapset 8,1 tuntia (± 0,8 h).

Rauhallista päiväunta kertyi lapsille keskimäärin 8,4 minuuttia (± 9,5 min) päivässä (Kuvio 12), mutta sen määrä vaihteli suuresti lasten välillä. Vanhemmilla lapsilla päiväunen pitoisuus oli keskimäärin lyhyempi kuin nuoremmilla lapsilla ($p < 0,001$). Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($p = 0,841$).

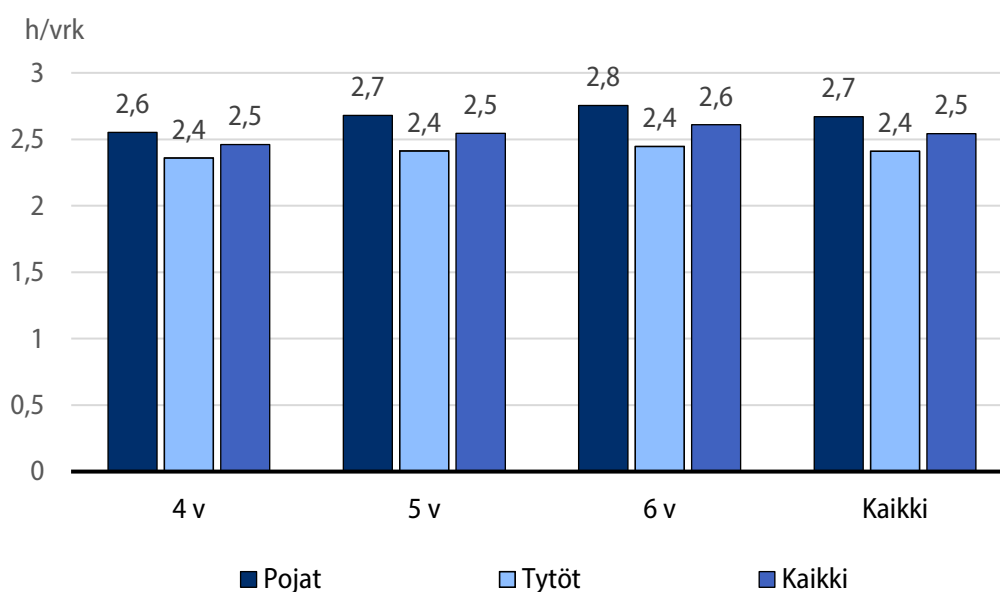
Kuvio 12. Rauhallisen päiväunen pitoisuus keskimäärin minuutteina vuorokaudessa lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n = 1\ 783$).



3.1.4 Varhaiskasvatuksen aikainen liikkuminen, paikallaanolo ja uni

Lapset liikkuiivat varhaiskasvatuksen aikana vuorokaudessa keskimäärin 2,5 tuntia ($\pm 0,6$ h, Kuvio 13), kun mukaan lasketaan kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen. Vanhemmat lapset liikkuiivat keskimäärin enemmän kuin nuoremmat lapset ($p < 0,001$), mutta tässä oli sukupuolten välinen ero. Neljävuotiaat pojat liikkuiivat keskimäärin vähemmän varhaiskasvatuksen aikana kuin viisi- tai kuusivuotiaat pojat ($p < 0,05$), mutta eri-ikäisten tyttöjen liikkuminen varhaiskasvatuksessa ei keskimäärin eronnut toisistaan tilastollisesti ($p = 0,260$). Pojat liikkuiivat varhaiskasvatuksen aikana enemmän kuin tytöt jokaisessa ikäryhmässä ($p < 0,001$).

Kuvio 13. Fyysisen aktiivisuuden määrä (kevyt, reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus yhteensä) tunteina varhaiskasvatuksessa keskimäärin vuorokauden aikana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n = 1\ 658$).

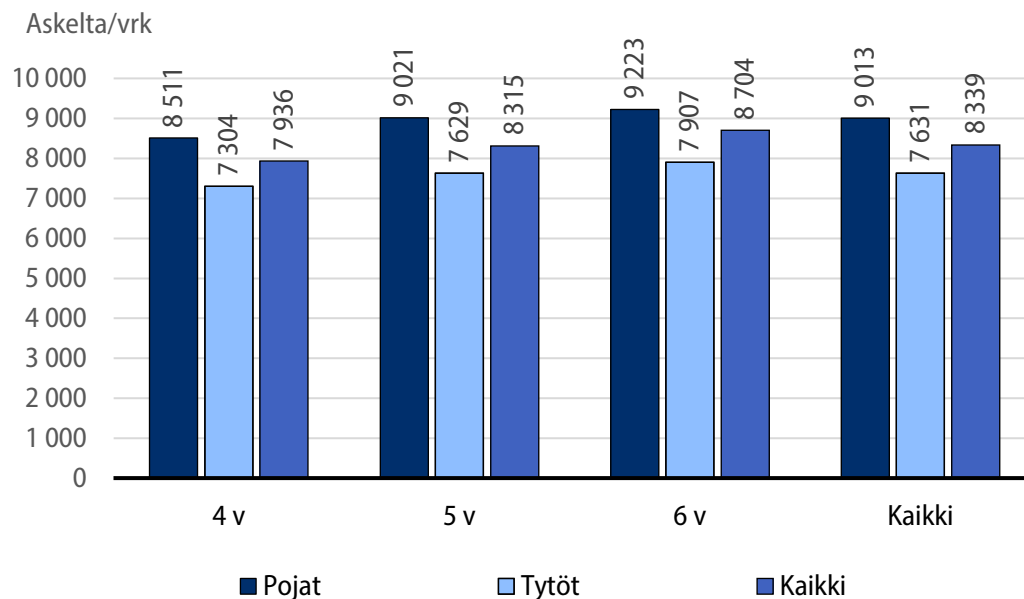


Tukea tarvitsevat lapset ($2,6$ h $\pm 0,6$ h) liikkuiivat varhaiskasvatusaikana keskimäärin saman verran kuin tukea tarvitsemattomat lapset ($2,5$ h $\pm 0,6$ h, $p = 0,076$). Tunne-elämän kehityksen alueella tukea tarvitsevat lapset ($2,7$ h $\pm 0,6$ h) liikkuiivat varhaiskasvatuksen aikana keskimäärin enemmän kuin tukea tarvitsemattomat lapset ($p < 0,001$). Ulkomaalaistaustaiset lapset ($2,6$ h $\pm 0,6$ h) liikkuiivat keskimäärin saman verran varhaiskasvatuksen aikana kuin suomalaistaustaiset lapset ($2,6$ h $\pm 0,6$ h, $p = 0,446$).

Kaupunkimaisissa ($2,6 \text{ h} \pm 0,6 \text{ h}$) kunnissa asuvat lapset liikkuvat varhaiskasvatuksen aikana enemmän kuin maaseutumaisissa ($2,4 \text{ h} \pm 0,6 \text{ h}$) ja taajaan asutuissa kunnissa ($2,3 \text{ h} \pm 0,6 \text{ h}$) asuvat lapset ($p < 0,001$).

Varhaiskasvatuksessa lapset ottivat keskimäärin $8\,339 (\pm 2\,493)$ askelta vuorokaudessa (Kuvio 14). Askelia kertyi varhaiskasvatuksessa pojille keskimäärin $1\,382$ enemmän kuin tytöille ($p < 0,001$) ja vanhimmile lapsille enemmän kuin nuorimmille ($p < 0,001$). Keskimääräinen ero ikäryhmien välillä oli 384 askelta vuorokaudessa. Neljävuotiaat pojat ottivat vähemmän askelia varhaiskasvatuksessa kuin viisi- tai kuusivuotiaat pojat ($p < 0,05$). Neljävuotiaille tytöille askelia kertyi keskimäärin vähemmän kuin kuusivuotiaalle tytöille ($p = 0,009$).

Kuvio 14. Askelten määrä varhaiskasvatuksessa keskimäärin vuorokauden aikana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n = 1\,658$).

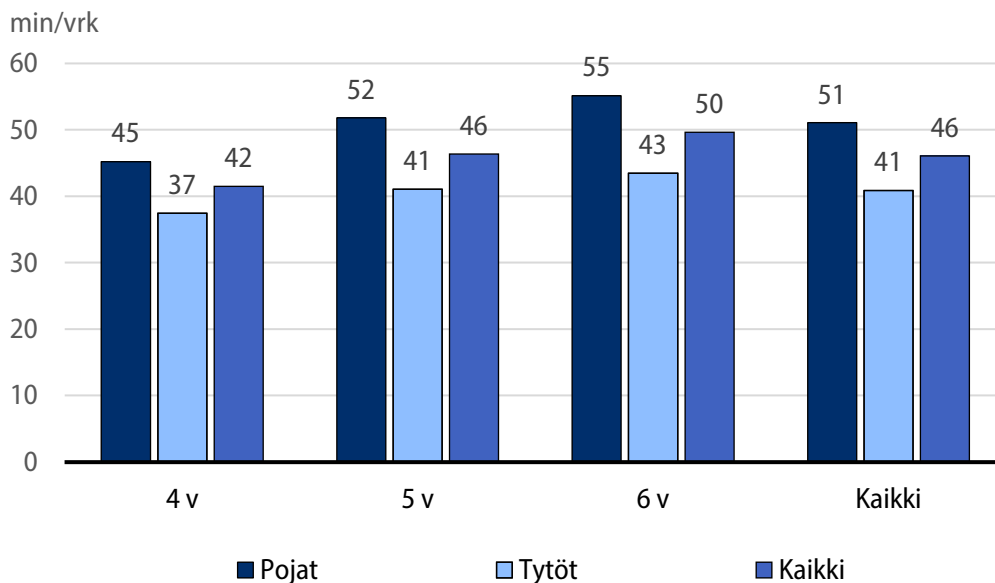


Tukea tarvitseville lapsille ($8\,579$ askelta $\pm 2\,500$ askelta) kertyi askelia varhaiskasvatuksen aikana keskimäärin enemmän kuin tukea tarvitsemattomille lapsille ($8\,292$ askelta $\pm 2\,488$ askelta, $p = 0,042$). Ulkomaalaistaustaisille lapsille ($8\,813$ askelta $\pm 2\,307$) kertyi askelia saman verran kuin suomalaistaustaisille lapsille ($8\,369 \pm 2\,501$, $p = 0,207$).

Kaupunkimaisissa ($8\,641 \pm 2\,494$) kunnissa asuvat lapset ottivat enemmän askelia varhaiskasvatuksen aikana kuin maaseutumaisissa ($7\,524 \pm 2\,463$) ja taajaan asutuissa kunnissa ($7\,670 \pm 2\,274$) asuvat lapset ($p < 0,001$).

Lapset liikkuvivat reippaasti ja rasittavasti varhaiskasvatuksen aikana vuorokaudessa keskimäärin 46 minuuttia (± 16 min, Kuvio 15). Pojat liikkuvivat reippaasti ja rasittavasti keskimäärin enemmän kuin tytöt jokaisessa ikäryhmässä ($p < 0,001$) ja vanhemmat lapset enemmän kuin nuoremmat lapset ($p < 0,001$). Sukupuolten välinen ero oli keskimäärin 10 minuuttia vuorokaudessa ja eri ikäryhmien välillä keskimäärin 4 minuuttia.

Kuvio 15. Reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus keskimäärin minuutteina varhaiskasvatuksessa vuorokauden aikana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n=1\,658$).

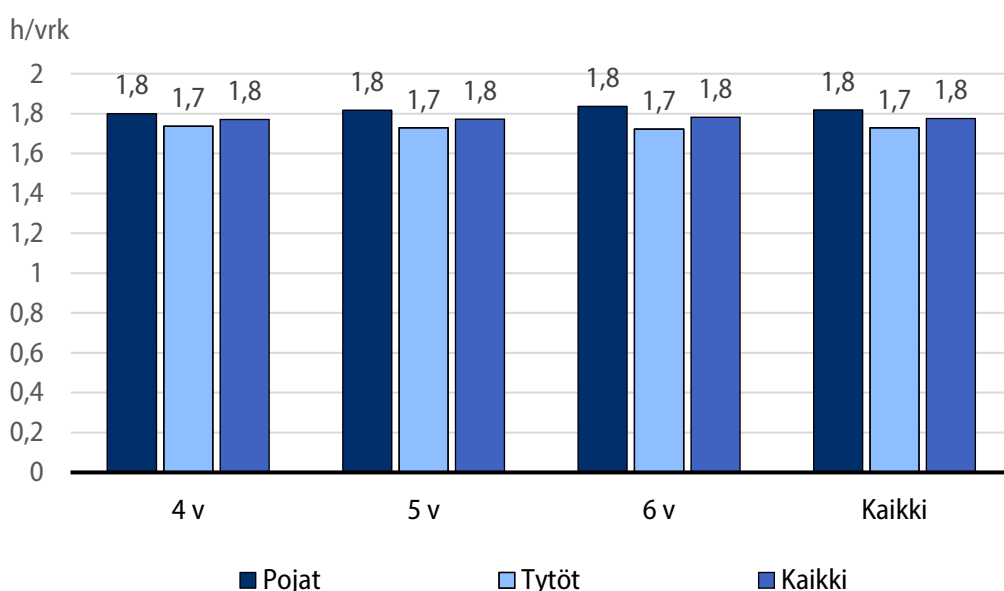


Tukea tarvitsevat lapset (47 min ± 16 min) liikkuvivat vähintään reippaasti varhaiskasvatuksen aikana keskimäärin saman verran kuin tukea tarvitsemattomat lapset (46 min ± 16 min, $p = 0,158$). Tunne-elämän kehityksen alueella tukea tarvitsevat lapset liikkuvivat vähintään reippaan kuormituksen tasolla keskimäärin enemmän kuin tukea tarvitsemattomat lapset (50 min ± 17 min, $p < 0,001$). Ulkomaalaistautiset lapset liikkuvivat varhaiskasvatuksen aikana vähintään reippaasti (49 min ± 15 min) keskimäärin saman verran kuin suomalaistaustaiset lapset (46 min ± 16 min, $p = 0,152$).

Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset liikkuvat reippaasti ja rasittavasti (48 min \pm 16 min) enemmän kuin maaseutumaisissa (40 min \pm 16 min) ja taajaan asutuissa kunnissa (42 min \pm 15 min) asuvat lapset varhaiskasvatuksen aikana ($p < 0,001$).

Lapsille kertyi kevyttä liikkumista varhaiskasvatuksen aikana vuorokaudessa keskimäärin 1,8 tuntia (\pm 0,4 h, Kuvio 16). Viisi- ja kuusivuotiaat pojat liikkuvat varhaiskasvatuksen aikana kevyesti keskimäärin enemmän kuin samanikäiset tytöt ($p < 0,01$). Ikäryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ($p = 0,730$).

Kuvio 16. Kevyt fyysinen aktiivisuus keskimäärin tunteina varhaiskasvatuksessa vuorokauden aikana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n = 1\ 658$).

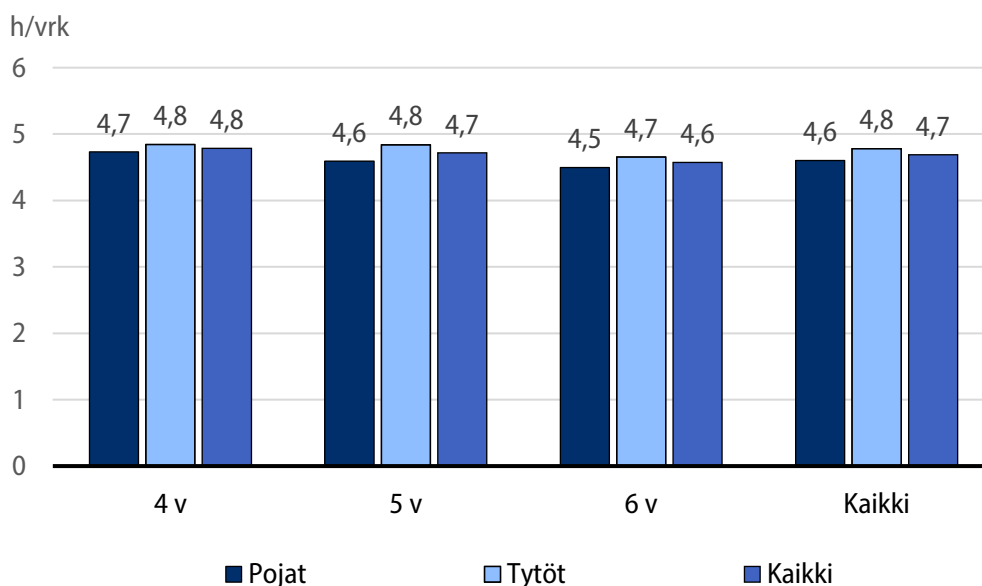


Tukea tarvitseville lapsille (1,8 h \pm 0,4 h) kertyi kevyttä liikkumista keskimäärin saman verran kuin tukea tarvitsemattomille lapsille (1,8 h \pm 0,4 h) varhaiskasvatuksen aikana ($p = 0,073$). Tunne-elämän kehityksen alueella tukea tarvitseville lapsille (1,9 h \pm 0,4 h) kertyi kevyttä liikkumista keskimäärin enemmän kuin tukea tarvitsemattomille lapsille ($p = 0,001$). Ulkomaalaistaustaisille lapsille (1,8 h \pm 0,4 h) kertyi kevyttä liikkumista keskimäärin saman verran kuin suomalaistaustaisille lapsille (1,8 h \pm 0,4 h) varhaiskasvatuksessa ($p = 0,846$).

Varhaiskasvatuksen aikana myös kevyttä liikkumista kertyi kaupunkimaisissa (1,8 h \pm 0,4 h) kunnissa asuville lapsille enemmän kuin maaseutumaisissa (1,7 h \pm 0,4 h) ja taajaan asutuissa (1,7 h \pm 0,4 h) kunnissa asuville lapsille ($p < 0,001$).

Paikallaanoloa lapsille kertyi keskimäärin 4,7 tuntia ($\pm 0,8$ h) vuorokaudessa varhaiskasvatuksen aikana (Kuvio 17). Viisi- ja kuusivuotiaat tytöt olivat paikallaan keskimäärin enemmän kuin samanikäiset pojat ($p < 0,05$). Neljävuotiaille pojille ja tytöille sekä viisivuotiaille tytöille kertyi paikallaanoloa keskimäärin enemmän kuin kuusivuotiaille samaa sukupuolta oleville lapsille ($p < 0,05$).

Kuvio 17. Paikallaanoloaika tunteina keskimäärin vuorokaudessa varhaiskasvatuksessa lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n=1\ 658$).

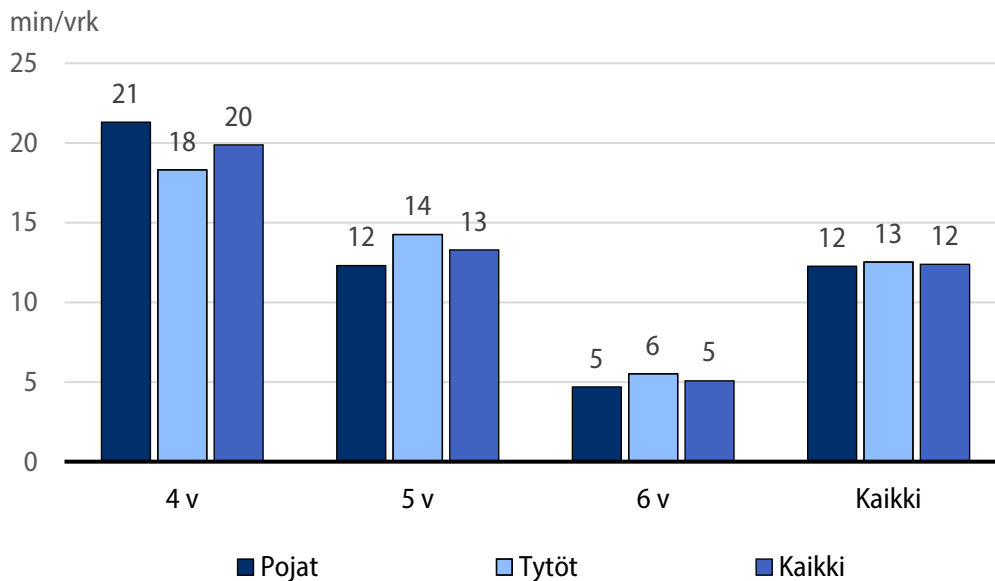


Tukea tarvitsevat lapset ($4,8$ h $\pm 0,8$ h) olivat varhaiskasvatuksen aikana keskimäärin enemmän paikallaan kuin tukea tarvitsemattomat lapset ($4,7$ h $\pm 0,8$ h, $p=0,035$). Varhaiskasvatuksen aikana ulkomaalaistaustaiset lapset ($4,7$ h $\pm 0,7$ h) olivat paikallaan keskimäärin saman verran kuin suomalaistaustaiset lapset ($4,7$ h $\pm 0,8$ h, $p=0,720$).

Paikallaanoloaika varhaiskasvatuksessa ei vaihdellut tilastollisesti merkitsevästi lasten asuin ympäristön mukaan ($p=0,518$).

Varhaiskasvatuksen aikana lapsille kertyi yli 5 minuutin yhtenäisistä paikallaanolojaksoista yhteensä keskimäärin 14 minuuttia (± 17 min) paikallaanoloaika (Kuvio 18). Mitä vanhemmasta ikäryhmästä oli kyse, sitä vähemmän kertyi paikallaanoloaika yhtenäisistä yli 5 minuutin jaksoista ($p < 0,001$). Paikallaanoloajan keskimääräisessä pituudessa ei ollut sukupuolten välistä eroa ($p=0,757$).

Kuvio 18. Yli 5 minuutin yhtenäisten paikallaanolojaksojen ajallinen kertymä varhaiskasvatuksessa minuutteina vuorokaudessa lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 658).

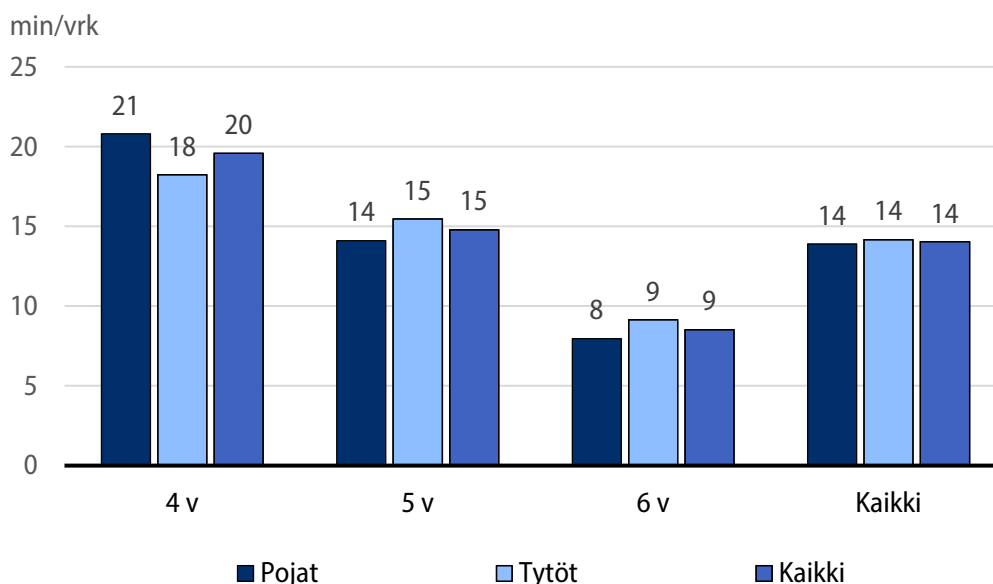


Tukea tarvitseville lapsille (16 min \pm 19 min) kertyi yhtenäisistä yli 5 minuutin paikallaanolojaksoista keskimäärin enemmän paikallaanoloaikaa kuin tukea tarvitsemattomille lapsille (13 min \pm 15 min, $p < 0,001$). Ulkomaalaistaustaisille lapsille (20 min \pm 24 min) kertyi yhtenäisistä jaksoista yhteensä enemmän paikallaanoloaikaa kuin suomalaistaustaisille lapsille (14 min \pm 16 min, $p < 0,001$).

Varhaiskasvatuksen aikana yli 5 minuutin paikallaanolojaksoista kertyvän paikallaanoloajan pituus erosi keskimäärin lasten asuinympäristön mukaan ($p < 0,001$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuville lapsille kertyi keskeytyksettömistä paikallaanolojaksoista paikallaanoloaikaa 12 min (\pm 17 min), taajaan asutuissa kunnissa asuville lapsille 16 min (\pm 17 min) ja maaseutumaisissa kunnissa asuville lapsille 21 minuuttia (\pm 21 min) varhaiskasvatuksen aikana.

Lapset nukkuivat varhaiskasvatuksen aikana rauhallista päiväunta keskimäärin 12 minuuttia (\pm 15 min) vuorokaudessa (Kuvio 19). Päiväunien keskimääräisessä pituudessa oli suurta vaihtelua lasten välillä. Keskimäärin päiväunet olivat sitä pidemmät, mitä nuoremmasta ikäryhmästä oli kyse ($p < 0,001$). Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ($p = 0,730$).

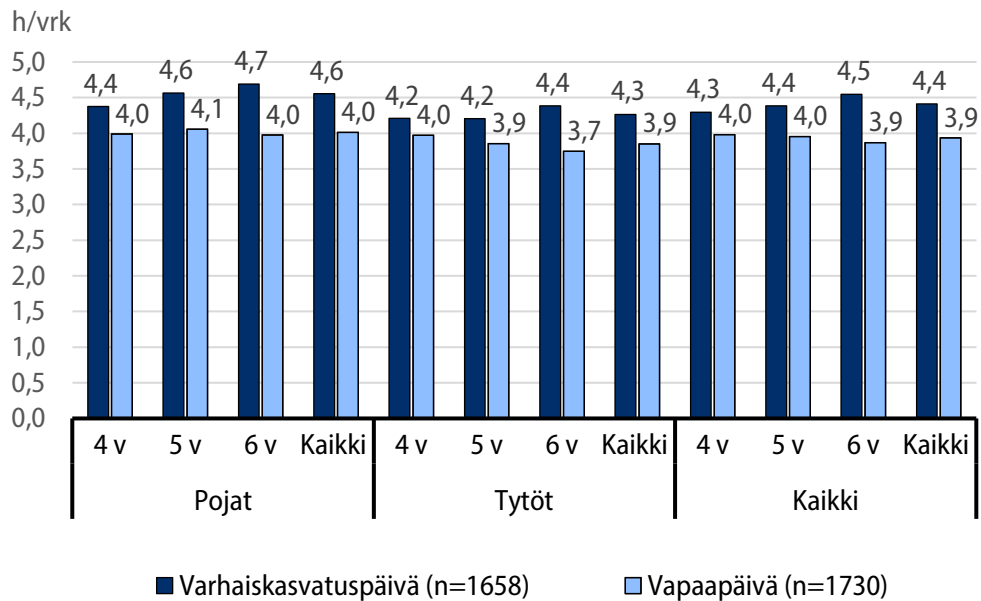
Kuvio 19. Rauhallinen päiväni keskimäärin minuutteina varhaiskasvatuksessa vuorokaudessa lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 658).



3.1.5 Varhaiskasvatuspäivän ja vapaapäivän vertailu

Lapset liikkuvat varhaiskasvatuspäivinä keskimäärin noin puoli tuntia (29 min) enemmän kuin vapaapäivinä ($p < 0,001$, Kuvio 20). Liikkumista kertyi varhaiskasvatuspäivinä keskimäärin 4,4 tuntia ($\pm 0,7$ h) ja vapaapäivinä 3,9 tuntia ($\pm 0,9$ h) vuorokaudessa. Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt niin varhaiskasvatuspäivinä kuin vapaapäivinäkin ($p < 0,001$). Varhaiskasvatuspäivinä pojat liikkuvat keskimäärin 17 minuuttia ja vapaapäivinä 10 minuuttia enemmän kuin tytöt. Ikäluokittain tarkastellen neljävuotiaat pojat ja tytöt liikkuvat vapaapäivinä keskimäärin saman verran ($p = 0,813$). Pojilla vapaapäivien liikkumisen määrässä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ikäryhmien välillä, mutta tytöissä neljävuotiaat liikkuvat vapaapäivinä enemmän kuin kuusivuotiaat ($p = 0,011$). Varhaiskasvatus- ja vapaapäivien välinen ero oli suurin kuusivuotiailla lapsilla, jotka liikkuvat varhaiskasvatuspäivinä eniten. Kuusivuotiaat lapset liikkuvat varhaiskasvatuspäivinä keskimäärin 41 minuuttia enemmän kuin vapaapäivinä ($p = 0,001$).

Kuvio 20. Fyysisen aktiivisuuden määrä (kevyt, reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus yhteensä) keskimäärin tunteina vuorokaudessa varhaiskasvatus- ja vapaapäivinä lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä.



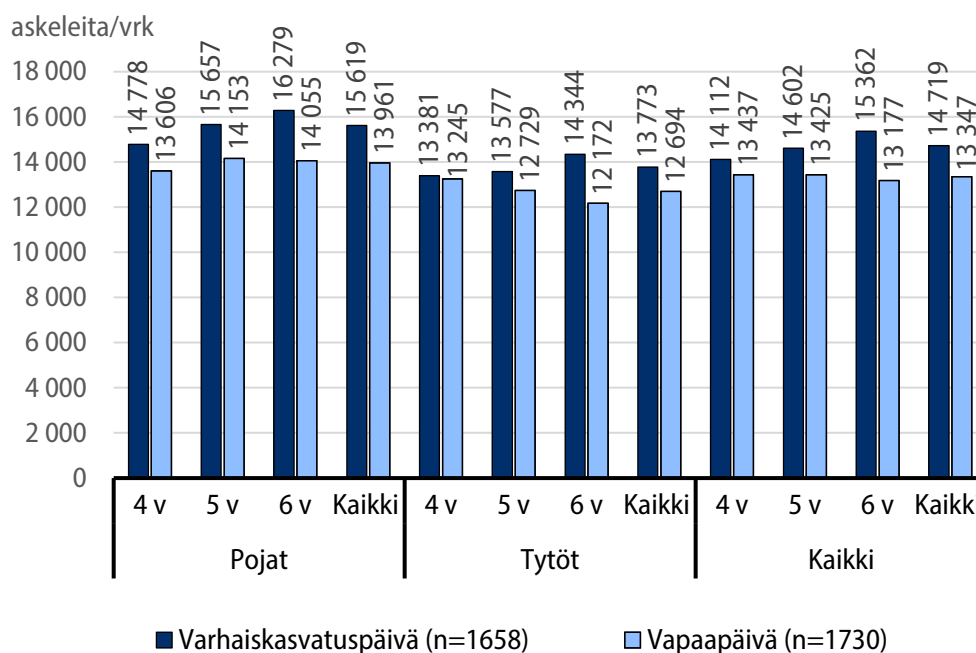
Liikkuminen ei eronnut tukea tarvitsevilla lapsilla (1–3 tuen tarvetta) tukea tarvitsemattomista lapsista (0 tuen tarvetta) varhaiskasvatuspäivinä ($p=0,720$) eikä vapaapäivinä ($p=0,059$). Ulkomaalaistaustaiset lapset ($3,6 \text{ h} \pm 0,8 \text{ h}$) liikkuivat vapaapäivinä vähemmän kuin suomalaistaustaiset lapset ($4,0 \text{ h} \pm 0,9 \text{ h}$, $p=0,005$), mutta varhaiskasvatuspäivinä yhtä paljon ($4,3 \pm 0,6 \text{ h}$ vs. $4,4 \text{ h} \pm 0,7 \text{ h}$, $p=0,288$).

Lasten liikkuminen vaihteli asuin ympäristön mukaan varhaiskasvatuspäivinä ($p<0,001$), mutta ei vapaapäivinä ($p=0,125$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset liikkuivat varhaiskasvatuspäivinä ($4,5 \text{ h} \pm 0,7 \text{ h}$) enemmän kuin maaseutumaisissa ($4,3 \text{ h} \pm 0,8 \text{ h}$) ja taajaan asutuissa kunnissa ($4,2 \text{ h} \pm 0,6 \text{ h}$) asuvat lapset. Jokaisessa kuntatyyppissä asuvat lapset liikkuivat varhaiskasvatuspäivinä enemmän kuin vapaapäivinä ($p<0,001$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset liikkuivat vapaapäivinä $4,0$ tuntia ($\pm 0,9 \text{ h}$), taajaan asutuissa kunnissa $3,8$ tuntia ($\pm 0,8 \text{ h}$) ja maaseutumaisissa kunnissa $3,9$ tuntia ($\pm 1,0 \text{ h}$).

Askeleita kertyi lapsille varhaiskasvatuspäivinä keskimäärin $1\,372$ askelta enemmän kuin vapaapäivinä ($p<0,001$), pojille keskimäärin enemmän kuin tytöille ($p<0,001$, Kuvio 21). Varhaiskasvatuspäivinä lapset ottivat keskimäärin $14\,719$ askelta ($\pm 3\,380$) ja vapaapäivinä $13\,347$ askelta ($\pm 3\,881$). Sukupuolittain ja ikäryhmittäin

tarkastellen poikkeuksiakin löytyi: neljävuotiaille pojille ja tytöille kertyi toisiinsa verraten askelia vapaapäivinä yhtä paljon ($p=0,308$) ja neljävuotiaille tytöille kertyi askelia varhaiskasvatus- ja vapaapäivinä toisiinsa verrattuna yhtä paljon ($p=0,208$). Varhaiskasvatus- ja vapaapäivien välinen ero oli suurin kuusivuotiailla lapsilla, jotka ottivat keskimäärin 2 185 askelta vuorokaudessa vähemmän vapaapäivinä (13 177 askelta \pm 3 969 askelta) kuin varhaiskasvatuspäivinä (15 362 askelta \pm 3 351 askelta, $p<0,001$).

Kuvio 21. Askelten määrä keskimäärin vuorokaudessa varhaiskasvatus- ja vapaapäivinä lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä.

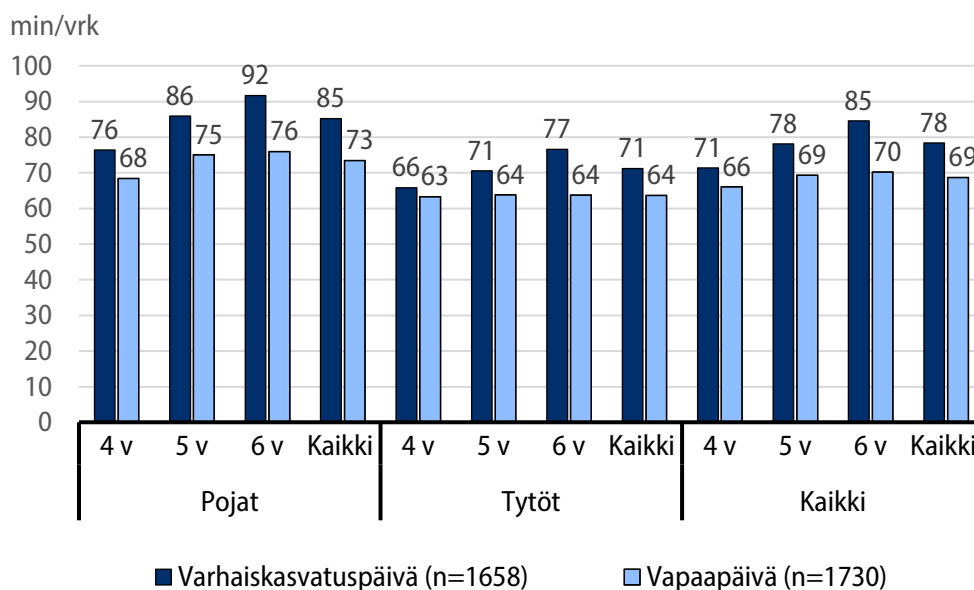


Askelten määrä ei eronnut tukea tarvitsevilla lapsilla tukea tarvitsemattomista lapsista varhaiskasvatuspäivinä ($p=0,985$) eikä vapaapäivinä ($P=0,104$). Eroa ei myöskään ollut ulkomaalais- ja suomalaistaustaisten lasten välillä varhaiskasvatuspäivinä ($p=0,912$) eikä vapaapäivinä ($P=0,156$).

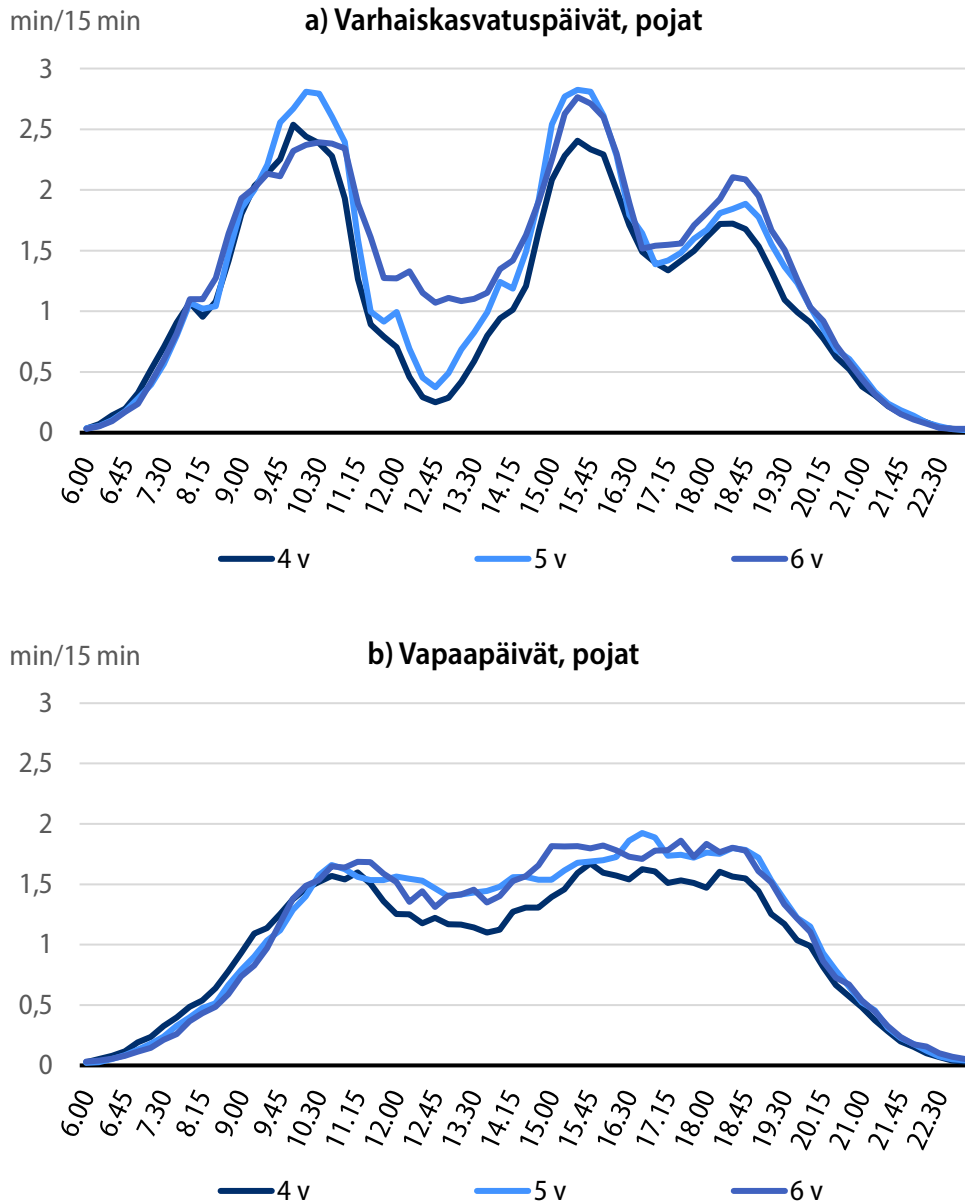
Askelten määrä vaihteli asuin ympäristön mukaan varhaiskasvatuspäivinä ($p<0,001$) sekä vapaapäivinä ($p=0,025$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset ottivat enemmän askelia varhaiskasvatuspäivinä (15 017 askelta \pm 3 444 askelta) ja vapaapäivinä (13 507 askelta \pm 3 925 askelta) kuin maaseutumaisissa (varhaiskasvatus 13 948 askelta \pm 3 378 askelta, vapaa 13 054 askelta \pm 4 073 askelta) ja taajaan asutuissa kunnissa (varhaiskasvatus 14 039 askelta \pm 2 958 askelta, vapaa 12 898 askelta \pm 3 545 askelta) asuvat lapset.

Lapsille kertyi reipasta ja rasittavaa liikumista keskimäärin 9 minuuttia enemmän varhaiskasvuspäivinä (78 min ± 21 min) kuin vapaapäivinä (69 min ± 24 min, $p < 0,001$) (Kuviot 22–24). Varhaiskasvatus- ja vapaapäivien välinen ero reippaan ja rasittavan liikumisen määrässä oli sitä suurempi mitä vanhemmasta ikäryhmästä oli kyse. Varhaiskasvuspäivinä neljävuotiaille kertyi noin 8 prosenttia (5 min, $p < 0,001$), viisivuotiaille noin 13 prosenttia (9 min, $p < 0,001$) ja kuusivuotiaille noin 20 prosenttia (14 min, $p < 0,001$) enemmän vähintään reipasta liikumista kuin vapaapäivinä. Pojille kertyi varhaiskasvuspäivinä keskimäärin noin 20 prosenttia (14,0 min) enemmän ($p < 0,001$) ja vapaapäivinä noin 15 prosenttia (9,8 min) enemmän reipasta ja rasittavaa liikumista kuin tytöille ($p < 0,001$).

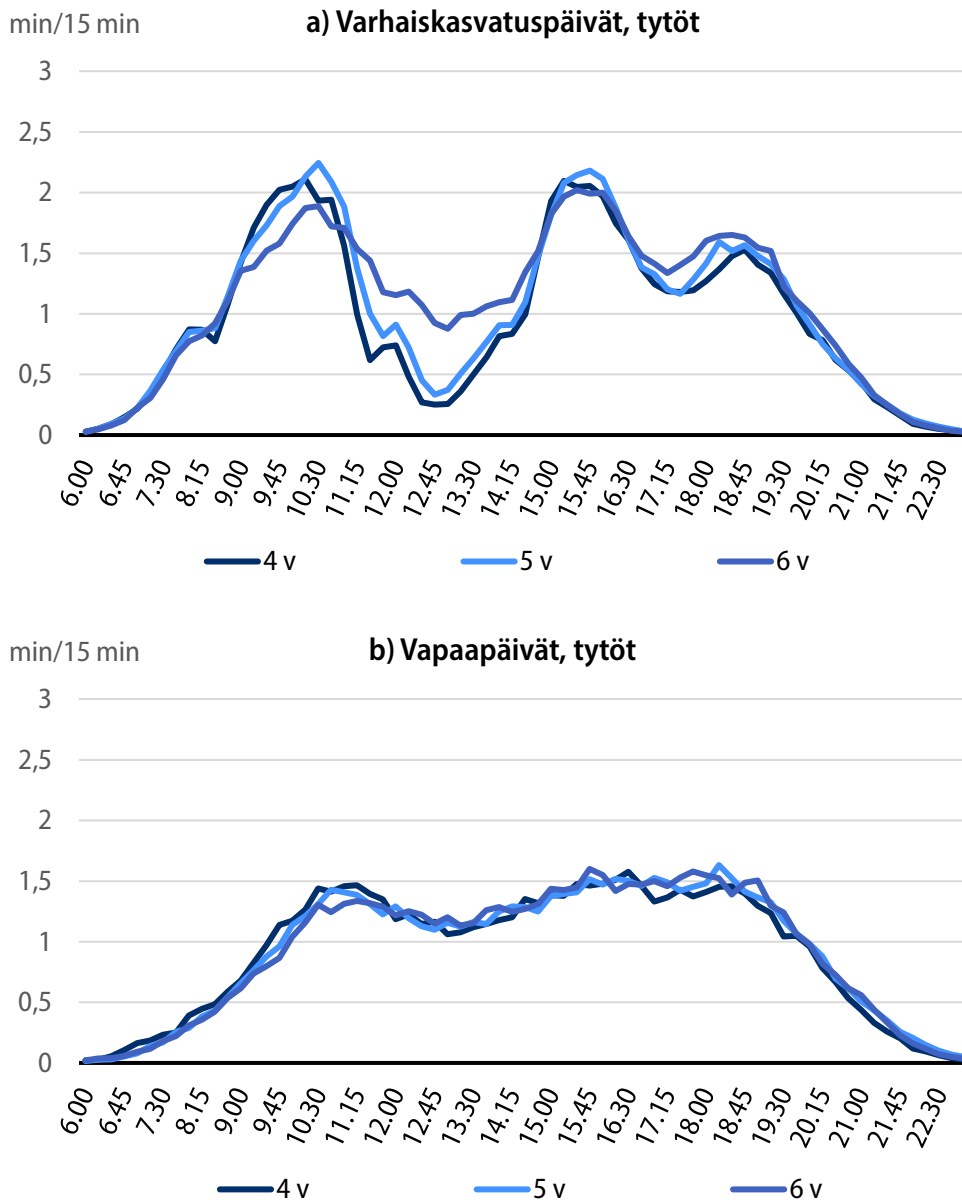
Kuvio 22. Reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus minuutteina keskimäärin vuorokaudessa varhaiskasvatus- ja vapaapäivinä lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä.



Kuvio 23. Poikien reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrän jakautuminen päivän aikana minuutteina jokaista 15 minuuttia kohti a) varhaiskasvatuspäivinä (n=850) ja b) vapaapäivinä (n=925) lasten iän mukaan.

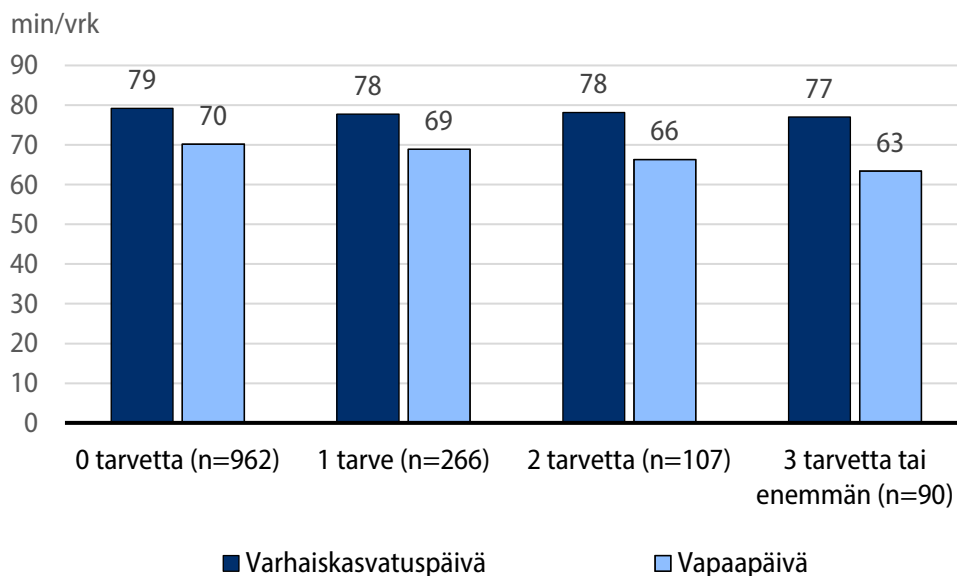


Kuvio 24. Tyttöjen reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden jakautuminen päivän aikana minuutteina jokaista 15 minuuttia kohti a) varhaiskasvuspäivinä (n=808) ja b) vapaapäivinä (n=858) lasten iän mukaan.



Tukea tarvitseville lapsille kertyi varhaiskasvuspäivinä saman verran reipasta ja rasittavaa liikumista kuin tukea tarvitsemattomille lapsille ($p=0,637$, Kuvio 25). Vapaapäivinä reippaan ja rasittavan liikumisen määrä sitä vastoin erosi tukea tarvitsevilla ja tukea tarvitsemattomilla lapsilla ($p=0,030$). Vapaapäivinä reipas ja rasittava liikumisen määrä oli sitä vähäisempää, mitä useampi tuen tarve lapsilla keskimäärin oli.

Kuvio 25. Reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus minuutteina vuorokaudessa varhaiskasvatus- ja vapaapäivinä lasten kehityksen tuen tarpeiden lukumäärän mukaan ($n=1\,425$).

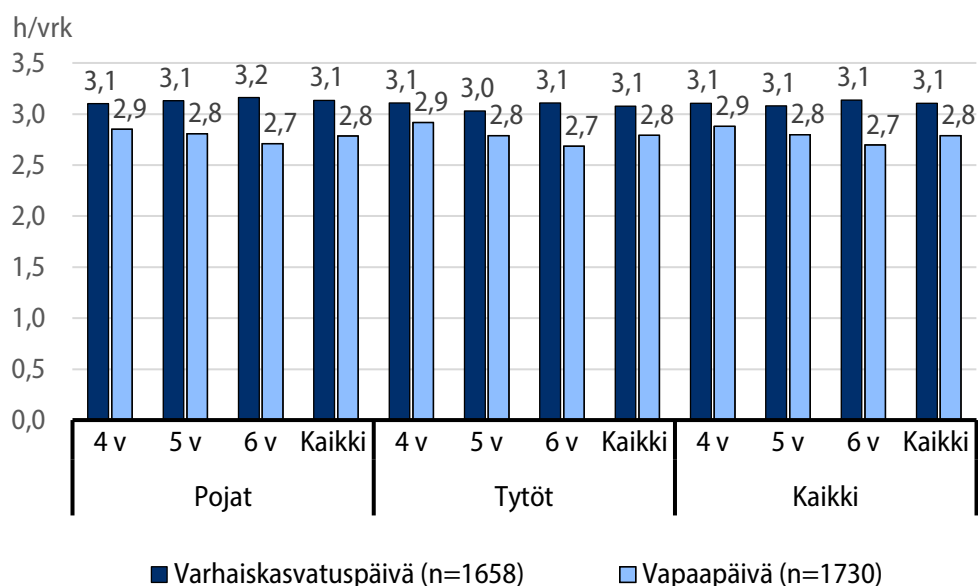


Ulkomaalaistaustaiset ja suomalaistaustaiset lapset liikkuivat reippaasti ja rasittavasti yhtä paljon sekä varhaiskasvuspäivinä ($p=0,893$) että vapaapäivinä ($p=0,105$). Ulkomaalaistaustaisille lapsille kertyi reipasta ja rasittavaa liikumista varhaiskasvuspäivinä 79 minuuttia (± 18 min) ja vapaapäivinä 64 minuuttia (± 23 min).

Reippaan ja rasittavan liikumisen määrä vaihteli lasten asuin ympäristön mukaan niin varhaiskasvuspäivinä ($p<0,001$) kuin vapaapäivinä ($p=0,001$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset liikkuivat enemmän reippaasti ja rasittavasti varhaiskasvuspäivinä (80 min \pm 22 min) ja vapaapäivinä (70 min \pm 24 min) kuin maaseutumaisissa (varhaiskasvatus 73 min \pm 20 min, vapaa 65 min \pm 23 min) ja tajaan asutuissa kunnissa (varhaiskasvatus 74 min \pm 19 min, vapaa 66 min \pm 22 min) asuvat lapset.

Myös kevyttä liikkumista kertyi lapsille varhaiskasvatuspäivinä (3,1 h ± 0,5 h) keskimäärin enemmän kuin vapaapäivinä (2,8 h ± 0,6 h, p<0,001, Kuvio 26). Vapaapäivinä neljävuotiaille lapsille kertyi keskimäärin enemmän kevyttä liikkumista kuin viisivuotiaille lapsille (p=0,044) ja viisivuotiaille lapsille enemmän kuin kuusivuotiaille lapsille (p=0,008). Varhaiskasvatuspäivinä ei kevyen liikkumisen määrässä ollut eroa eri ikäryhmien välillä, kun tarkasteltiin poikia ja tyttöjä yhdessä (p=0,174). Kuitenkin viisivuotiaille tytöille kertyi varhaiskasvatuspäivinä hieman vähemmän kevyttä liikkumista kuin viisivuotiaille pojille (p=0,016).

Kuvio 26. Kevyt fyysinen aktiivisuus keskimäärin tunteina vuorokaudessa varhaiskasvatus- ja vapaapäivinä lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä.

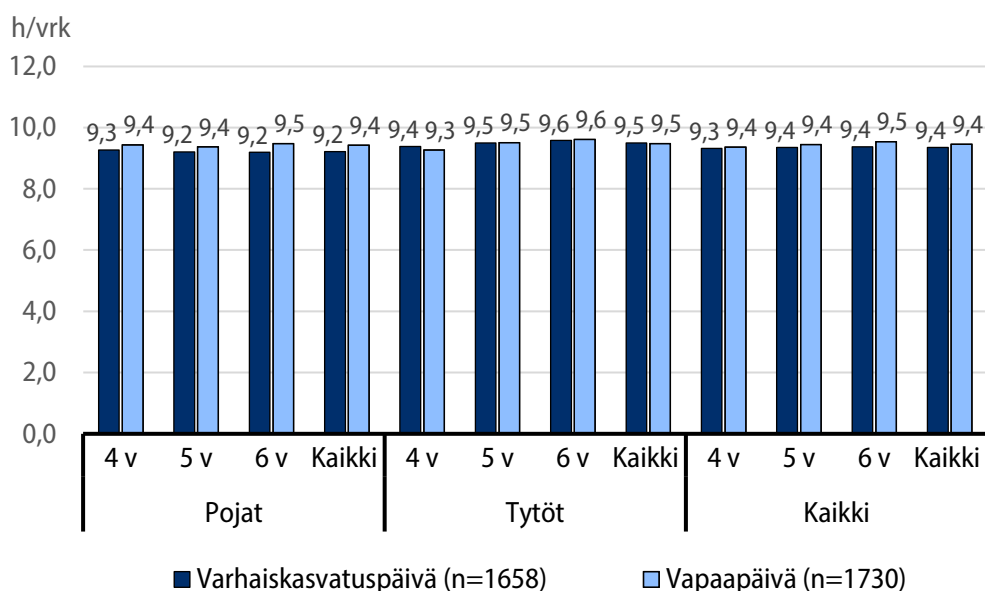


Kevyt liikkuminen ei eronnut tukea tarvitsevilla lapsilla tukea tarvitsemattomista lapsista varhaiskasvatuspäivinä (p=0,609) eikä vapaapäivinä (p=0,094). Ulkomaalais-taustaiset lapset liikkuvat kevyesti vapaapäivinä (2,6 h ± 0,6 h) vähemmän kuin suomalaistaustaiset lapset (2,8 h ± 0,6 h, p=0,002). Varhaiskasvatuspäivinä kevyen liikkumisen määrässä ei ollut eroa (3,0 h ± 0,4 h vs. 3,1 h ± 0,5 h, p=0,086).

Lasten kevyen liikkumisen määrä erosi asuinympäristön mukaan varhaiskasvatuspäivinä (p>0,001), mutta ei vapaapäivinä (p=0,355). Kevyttä liikkumista kertyi varhaiskasvatuspäivinä enemmän kaupunkimaisissa (3,1 h ± 0,5 h) ja maaseutu-maisissa kunnissa (3,1 h ± 0,6 h) asuvilla lapsilla kuin taajaan asutuissa kunnissa (3,0 h ± 0,4 h) asuvilla lapsilla.

Lapsille kertyi vapaapäivinä keskimäärin enemmän paikallaanoloaikaa kuin varhaiskasvuspäivinä ($p < 0,001$, Kuvio 27), paitsi neljävuotiaille tytöille, joille paikallaanoloaikaa kertyi enemmän varhaiskasvuspäivinä kuin vapaapäivinä ($p < 0,001$). Ikäryhmien välillä ei keskimäärin ollut eroa paikallaanoloa varhaiskasvuspäivien aikana ($p = 0,607$). Sukupuolittain ikäryhmiä tarkasteltaessa havaittiin, että neljävuotiaat tytöt olivat vähemmän paikallaan varhaiskasvuspäivinä kuin kuusivuotiaat tytöt ($p = 0,029$) ja vapaapäivinä vähemmän kuin viisivuotiaat ($p = 0,028$) ja kuusivuotiaat tytöt ($p = 0,002$). Pojissa ikäryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja paikallaanoloa varhaiskasvuspäivä- tai vapaapäivinä ($p > 0,05$). Vapaapäivinä paikallaanoloa kertyi kuusivuotiaille lapsille enemmän kuin neljävuotiaille lapsille ($p = 0,015$). Tytöille paikallaanoloaikaa kertyi enemmän kuin pojille varhaiskasvuspäivinä ($p < 0,001$), mutta ei vapaapäivinä ($p = 0,123$). Varhaiskasvuspäivän sukupuolten väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä vain viisi- ja kuusivuotiaissa ($p < 0,001$).

Kuvio 27. Paikallaanoloaika keskimäärin tunteina vuorokaudessa varhaiskasvuspäivä- ja vapaapäivinä lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n = 1\,783$).



Paikallaanoloaika ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi tukea tarvitsevilla lapsilla (1 tuen tarve tai enemmän) tukea tarvitsemattomista lapsista (0 tuen tarvetta) varhaiskasvuspäivinä ($p = 0,651$) eikä vapaapäivinä ($p = 0,552$). Tukea tarvitsemattomilla lapsilla ja lapsilla, joilla tuen tarpeita oli 3 tai enemmän kertyi

paikallaanoloaikaa enemmän vapaapäivinä kuin varhaiskasvuspäivinä. Tukea tarvitsemattomilla lapsilla paikallaanoloa kertyi varhaiskasvuspäivinä 9,3 tuntia ($\pm 0,8$ h) ja vapaapäivinä 9,4 tuntia ($\pm 1,0$ h, $p=0,012$). Lapsilla, joilla tuen tarpeita oli 3 tai enemmän kertyi paikallaanoloa varhaiskasvuspäivinä 9,3 tuntia ($\pm 1,0$ h) ja vapaapäivinä 9,6 tuntia ($\pm 1,1$ h, $p=0,010$). Ulkomaalaistaustaisille lapsille ($10,0$ h $\pm 1,5$ h) paikallaanoloa kertyi vapaapäivinä enemmän kuin suomalaistaustaisille lapsille ($9,4$ h $\pm 1,1$ h, $p<0,001$). Varhaiskasvuspäivinä paikallaanolon määrässä ei ollut eroa ulkomaalais- ja suomalaistaustaisten lasten välillä ($9,5$ h $\pm 1,0$ h vs. $9,3$ h $\pm 0,9$ h, $p=0,149$).

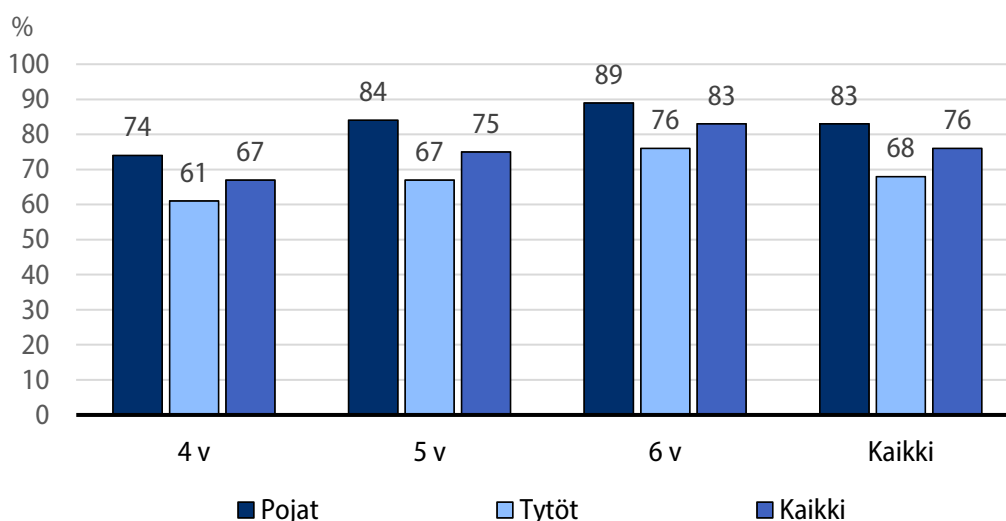
Paikallaanoloaika erosi lasten asuin ympäristön mukaan varhaiskasvuspäivinä ($p<0,001$) ja vapaapäivinä ($p=0,007$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuville lapsille kertyi keskimäärin vähemmän paikallaanoloaikaa varhaiskasvuspäivinä ($9,3$ h $\pm 0,9$ h) sekä vapaapäivinä ($9,4$ h $\pm 1,0$ h) kuin maaseutumaisissa (varhaiskasvatus $9,6$ h $\pm 1,0$ h, vapaa $9,6$ h $\pm 1,1$ h) ja taajaan asutuissa (varhaiskasvatus $9,5$ h $\pm 0,8$ h, vapaa $9,6$ h $\pm 0,8$ h) kunnissa asuville lapsille. Kaupunkimaisissa kunnissa asuville lapsille kertyi vähemmän paikallaanoloaikaa varhaiskasvuspäivinä kuin vapaapäivinä ($p<0,001$). Maaseutumaisissa ($p=0,765$) ja taajaan asutuissa ($p=0,215$) kunnissa asuville lapsille paikallaanoloaikaa kertyi saman verran varhaiskasvatus- ja vapaapäivinä.

3.2 Liikkumisen suositusten toteutuminen

3.2.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutuminen

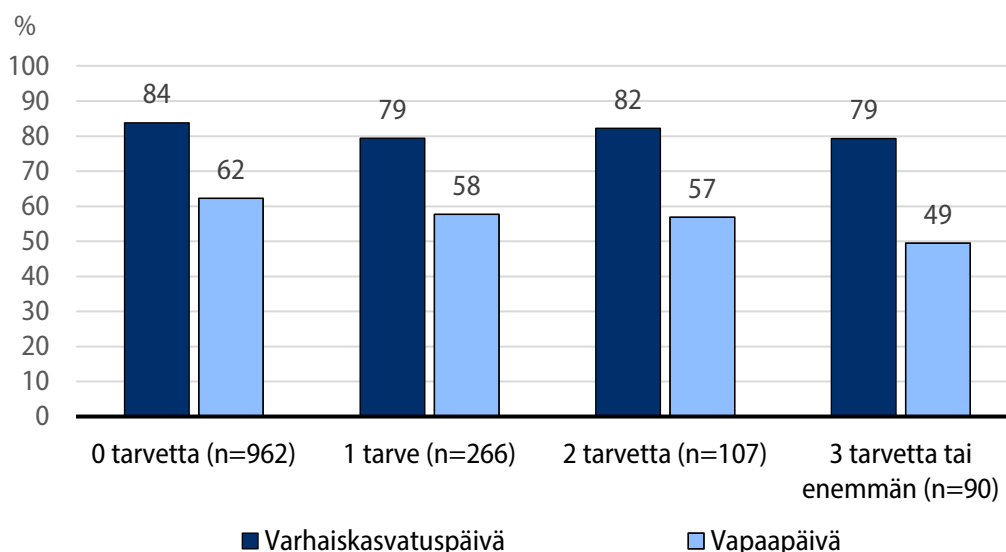
Lapsista 76 prosenttia saavutti Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta, josta vähintään tunti reipasta ja rasittavaa päivittäin (OKM 2016; WHO 2019, 2020; Kuvio 28). Kuusivuotiaista lapsista suosituksen saavutti 83 prosenttia, viisivuotiaista 75 prosenttia ja neljävuotiaista 67 prosenttia ($p<0,001$). Pojat saavuttivat suosituksen yleisemmin kuin tytöt ($p<0,001$).

Kuvio 28. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta, josta vähintään tunti reipasta ja rasittavaa päivässä täyttäneiden lasten osuudet (%) lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n=1\ 783$).



Liikkumisen suositus täyttyi varhaiskasvatuspäivinä yleisemmin kuin vapaapäivinä sekä tukea tarvitsemattomilla että tukea tarvitsevilla lapsilla ($p<0,001$, Kuvio 29). Tukea tarvitsemattomat lapset saavuttivat liikkumissuosituksen varhaiskasvatuspäivinä 22 prosenttiyksikköä yleisemmin kuin vapaapäivinä. Lapset, joilla oli kehityksellisen tuen tarvetta vähintään kolmella eri alueella, saavuttivat liikkumissuosituksen varhaiskasvatuspäivinä 30 prosenttiyksikköä yleisemmin kuin vapaapäivinä. Suositusten saavuttaneiden osuudessa varhaiskasvatuspäivän aikana ($p=0,316$) eikä myöskään vapaapäivinä ($p=0,059$) havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa tuen tarpeiden lukumäärän mukaan.

Kuvio 29. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta, josta vähintään tunti reipasta ja rasittavaa päivässä täyttäneiden lasten osuudet (%) lasten kehityksellisen tuen tarpeiden lukumäärän mukaan varhaiskasvatuspäivinä ja vapaapäivinä (n=1 425).



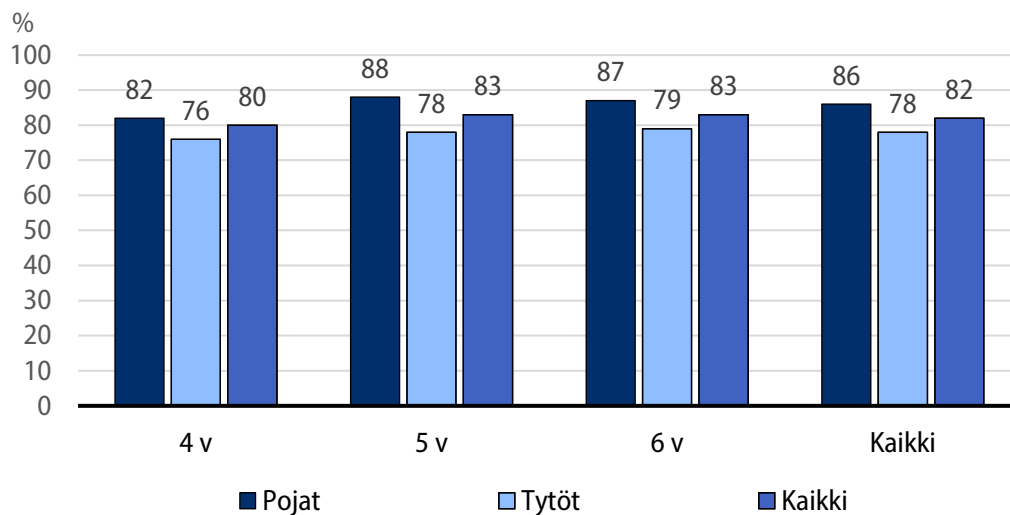
Ulkomaalaistaustaiset lapset (73 %) saavuttivat liikkumisen suosituksen yhtä yleisesti kuin suomalaistaustaiset lapset (77 %, $p=0,537$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset (78 %) saavuttivat liikkumissuosituksen yleisemmin kuin maaseutu-
maisissa (70 %) ja taajaan asutuissa (70 %) kunnissa asuvat lapset ($p=0,002$).

3.2.2 Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan tavoitteen toteutuminen

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan tavoitteena on mahdollistaa lapsille monipuolista liikkumista varhaiskasvatuksen aikana. Määrällinen tavoite on vähintään kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen aikana eli kaksi kolmasosaa koko päivän Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista, joka kehottaa liikkumaan vähintään kolme tuntia päivässä. Tästä vähintään tunnin tulisi koostua reipasta ja rasittavasta fyysisestä aktiivisuudesta. Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan tavoitetta voidaankin kuvata kahdella tavalla: a) kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta (kevyttä, reipasta tai rasittavaa) varhaiskasvatuksen aikana päivässä tai b) kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen aikana päivässä, ja siitä vähintään 40 minuuttia tulisi olla reipasta ja rasittavaa aktiivisuutta.

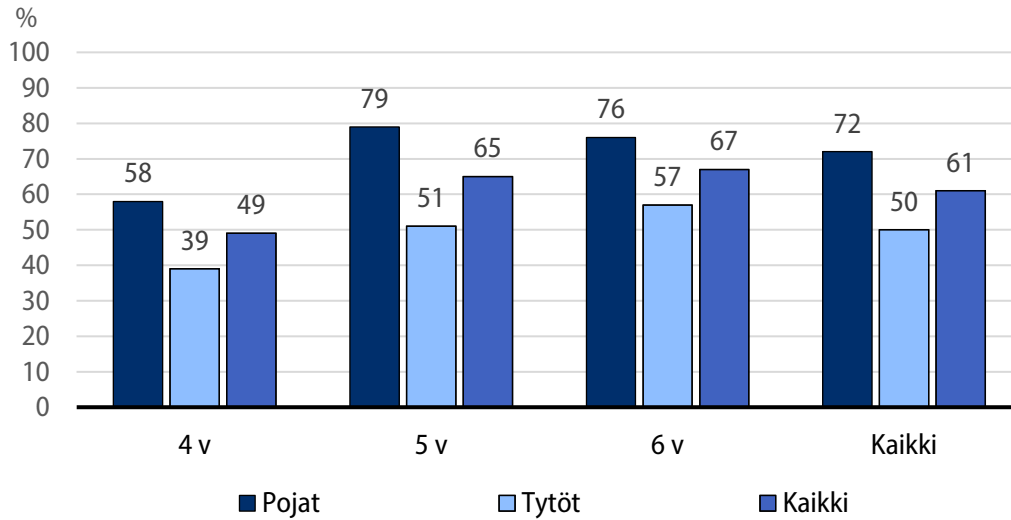
Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan varhaiskasvatusajalle asettama määrällinen tavoite kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä toteutui 82 prosentilla lapsista (Kuvio 30). Kuusivuotiaista lapsista tavoitteen saavutti 83 prosenttia, viisivuotiaista 83 prosenttia ja neljävuotiaista 80 prosenttia ($p < 0,603$). Sukupuolten välillä ei ollut neljävuotiaissa lapsissa tilastollisesti merkitsevää eroa ($p = 0,120$), mutta viisi- ja kuusivuotiaat pojat saavuttivat tavoitteen yleisemmin kuin tytöt ($p < 0,001$).

Kuvio 30. Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan varhaiskasvatusajalle asettaman tavoitteen kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä täyttäneiden lasten osuudet (%) lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n = 1\ 658$).



Tavoitteen, jonka mukaan kahdesta tunnista vähintään 40 minuuttia tulisi olla reipasta ja rasittavaa fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen aikana, saavutti kuusivuotiaista lapsista 67 prosenttia, viisivuotiaista 65 prosenttia ja neljävuotiaista 49 prosenttia ($p < 0,001$). Pojat saavuttivat tavoitteen yleisemmin kuin tytöt ($p < 0,001$). (Kuvio 31.)

Kuvio 31. Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan varhaiskasvatusajalle asettaman tavoitteen kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta, josta vähintään 40 minuuttia reipasta ja rasittavaa päivässä täyttäneiden lasten osuudet (%) lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 658).





4 Huoltajien kyselyn tulokset

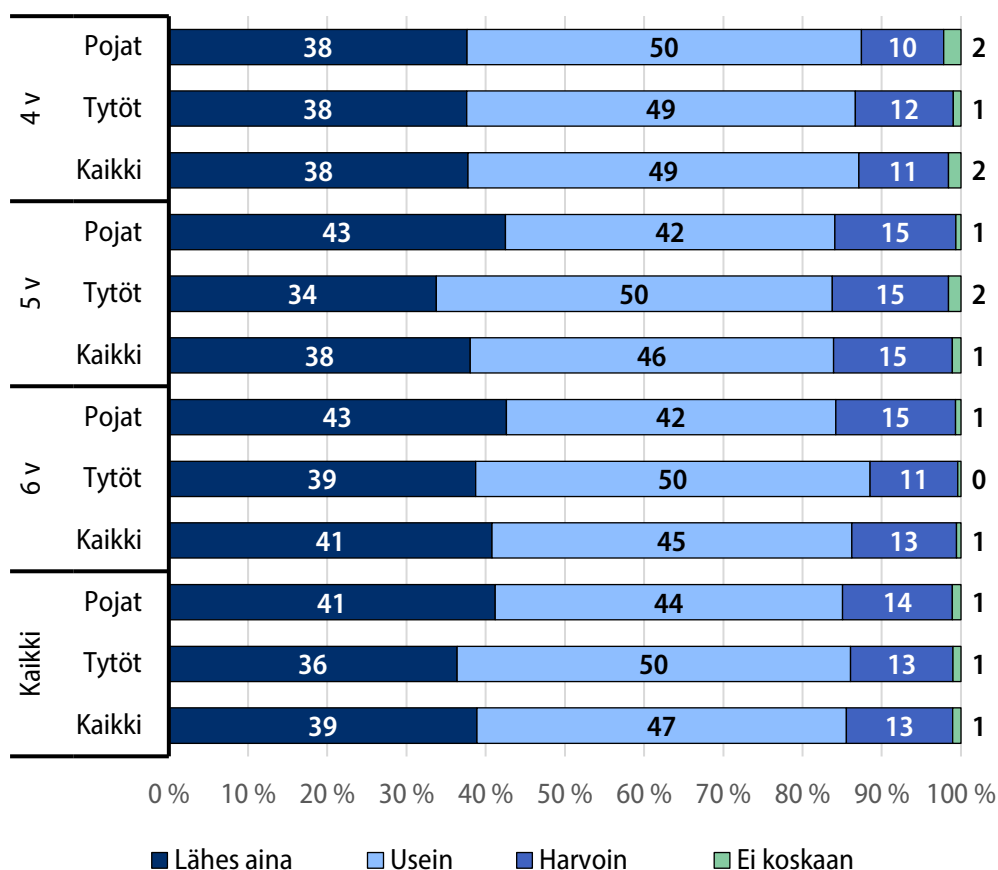
Huoltajilla on tärkeä merkitys lasten liikkumiskäyttäytymisen muodostumisessa. Huoltajat voivat vaikuttaa lasten liikunnallisen, terveellisen ja hyvinvointia edistävän elämäntavan muodostumiseen oman esimerkin, kannustamisen ja liikunnallisen tukemisen kautta. Huoltajat voivat vaikuttaa suoraan lasten hyvinvointiin huolehtimalla, että lapselle kertyy päivittäin riittävästi fyysistä aktiivisuutta ja lepoa, ja että digilaitteiden parissa vietetty aika pysyy kohtuullisena.

Huoltajille suunnatun kyselyn tavoitteena oli saada lapsen vapaa-ajan arjesta mahdollisimman monipuolinen kuva. Kyselyn osa-alueet on valittu niin, että ne edustavat tärkeitä lapsen liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tässä luvussa näitä tuloksia esitellään lasten sukupuolen, iän, tuen tarpeen, ulkomaalaistaustaisuuden ja lasten asuin ympäristön mukaan. Lisäksi tuloksia esitellään liikkumissuosituksen saavuttaneiden osalta. Liikkumissuosituksen saavuttaneet olivat liikemittausten perusteella täyttäneet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen vähintään kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta, josta vähintään tunti reipasta ja rasittavaa (OKM 2016; WHO 2019, 2020; Kuvio 28).

4.1 Liikkumisen ilo

Huoltajien kyselyssä tiedusteltiin, ”Ilmaiseeko lapsesi nauttivansa liikkumisesta?” ja ”Vältteleekö lapsesi liikuntaa?”. Tutkimukseen osallistuvista lapsista keskimäärin 39 prosenttia ilmaisi huoltajien mukaan nauttivansa liikunnasta lähes aina ja 47 prosenttia usein (Kuvio 32). Lapsista 13 prosenttia ilmaisi nauttivansa liikunnasta harvoin ja 1 prosentti ei koskaan. Poikien ja tyttöjen ($p=0,127$) tai eri ikäryhmien ($p>0,05$) välillä ei keskimäärin ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Kuvio 32. Lapsen liikunnasta nauttiminen huoltajien näkemyksen mukaan (n=1 627).



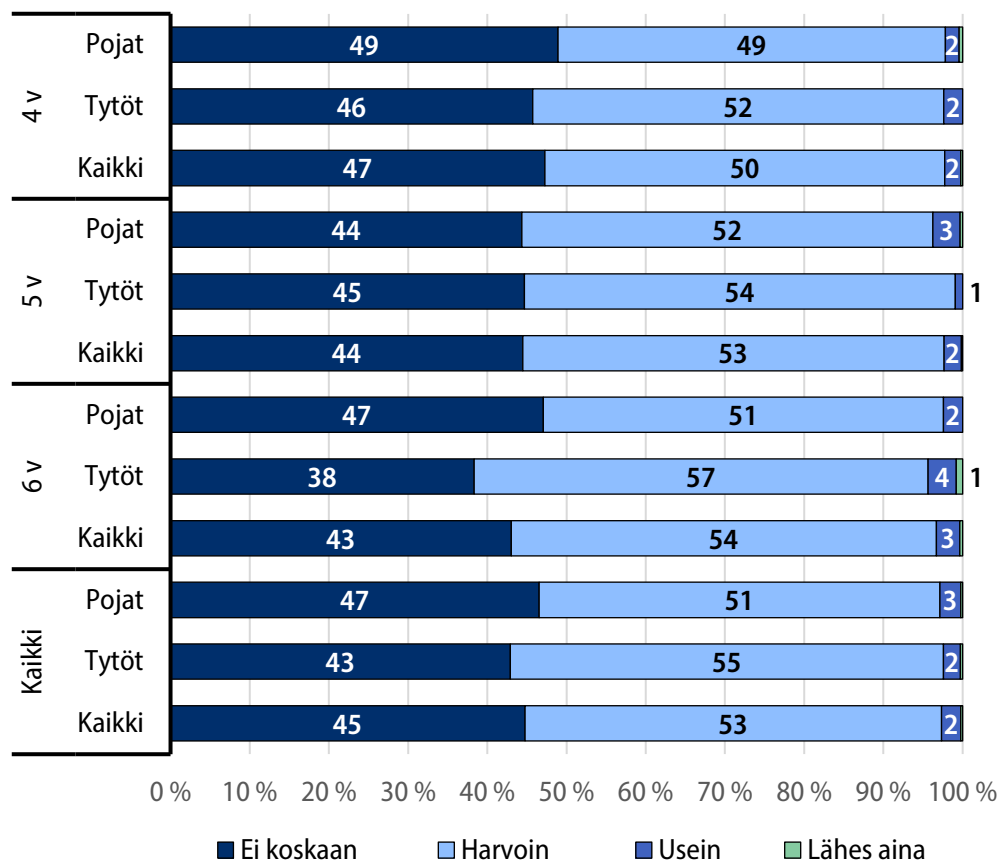
Liikkumisen suosituksen saavuttaneet lapset ilmaisivat huoltajien mukaan nauttivansa liikunnasta keskimäärin useammin kuin suosituksia vähemmän liikkuneet lapset ($p=0,003$). Liikkumissuosituksen saavuttaneista lapsista keskimäärin lähes seitsemän prosenttiyksikköä suurempi osuus ilmaisi nauttivansa liikunnasta usein tai lähes aina kuin liikkumissuositusta vähemmän liikkuneet lapset (88 % vs. 81 %).

Tukea tarvitsevat lapset ilmaisivat huoltajien mukaan nauttivansa liikunnasta keskimäärin yhtä yleisesti kuin tukea tarvitsemattomat lapset ($p=0,060$). Tukea tarvitsevista lapsista keskimäärin 37 prosenttia ilmaisi nauttivansa liikunnasta lähes aina ja 45 prosenttia usein, 17 prosenttia harvoin ja 1 prosentti ei koskaan. Tukea tarvitsemattomilla lapsilla vastaavat osuudet olivat 40, 47, 12 ja 1 prosenttia. Tarkasteltaessa erikseen tuen tarpeen eri alueita havaittiin, että motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevista lapsista kuitenkin suurin osuus ilmaisi nauttivansa liikunnasta harvoin (27 %) ja toisaalta pienin osuus ilmaisi nauttivansa liikunnasta lähes aina (23 %). Ero liikunnasta nauttimisessa oli merkitsevä tukea tarvitsemattomiin lapsiin verrattuna ($p<0,001$).

Ulkomaalaistaustaiset lapset ilmaisivat nauttivansa liikunnasta yhtä yleisesti kuin suomalaistaustaiset lapset ($p=0,721$). Ulkomaalaistaustaisista lapsista 35 prosenttia ilmaisi nauttivansa liikunnasta lähes aina, 46 prosenttia usein, 18 prosenttia harvoin ja 1 prosentti ei koskaan. Suomalaistaustaisten vastaavat osuudet olivat 39, 47, 13 ja 1 prosenttia.

Eri asuinympäristöissä eli kaupunkimaisissa, taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa asuvat lapset ilmaisivat nauttivansa liikunnasta keskimäärin yhtä yleisesti ($p>0,05$).

Lähes kaikkien kyselyyn vastanneiden huoltajien näkemyksen mukaan heidän lapsensa välttelee liikuntaa harvoin (53 %) tai eivät koskaan (45 %) (Kuvio 33). Kaksi prosenttia lapsista välttelee huoltajien mukaan liikuntaa usein ja alle puoli prosenttia (0,2 %) lähes aina. Kuusivuotiaat tytöt välttelivät liikuntaa yleisemmin kuin neljä- ja viisivuotiaat tytöt ($p=0,020$). Poikien ja tyttöjen liikunnan välttelemisessä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa keskimäärin ($p=0,421$). Myöskään liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten liikkumisen välttelemisen yleisyys ei eronnut suositusta vähemmän liikkuneista lapsista ($p=0,771$).

Kuvio 33. Lapsen liikunnan vältteleminen huoltajien näkemyksen mukaan (n=1 627).

Tukea tarvitsevat lapset välttelivät liikuntaa yleisemmin kuin tukea tarvitsemattomat lapset ($p=0,039$). Tukea tarvitsevista lapsista 41 prosenttia ei vältellyt liikuntaa koskaan ja 56 prosenttia vältteli liikuntaa harvoin. Vastaavat osuudet tukea tarvitsemattomilla lapsilla olivat 47 ja 51 prosenttia. Molemmissa ryhmissä liikunnan vältteleminen oli harvinaista, sillä tukea tarvitsevista lapsista liikuntaa vältteli usein tai lähes aina 3 prosenttia ja tukea tarvitsemattomista lapsista 2 prosenttia. Kun tarkasteltiin eri tuen tarpeen alueita erikseen, vain kielellisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten osalta liikunnan välttely oli samalla tasolla kuin tukea tarvitsemattomien lasten ($p=0,479$).

Ulkomaalaistaustaiset lapset välttelivät liikuntaa useammin kuin suomalaistaustaiset lapset ($p<0,001$). Ulkomaalaistaustaisista lapsista 41 prosenttia ei vältellyt liikuntaa koskaan ja 50 prosenttia vältteli liikuntaa harvoin (suomalaistaustaisista lapsista

45 % ja 53 %). Ulkomaalaistaustaisista lapsista liikuntaa vältteli usein 4 prosenttia ja lähes aina 4 prosenttia. Suomalaistaustaisista lapsista vastaavat osuudet olivat 2 prosenttia ja 0,1 prosenttia.

Huoltajien näkemykset lasten liikunnan välttelystä eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi lasten asuin ympäristön mukaan ($p > 0,05$).

4.2 Liikkumisen, paikallaanolon sekä unen ja levon määrä

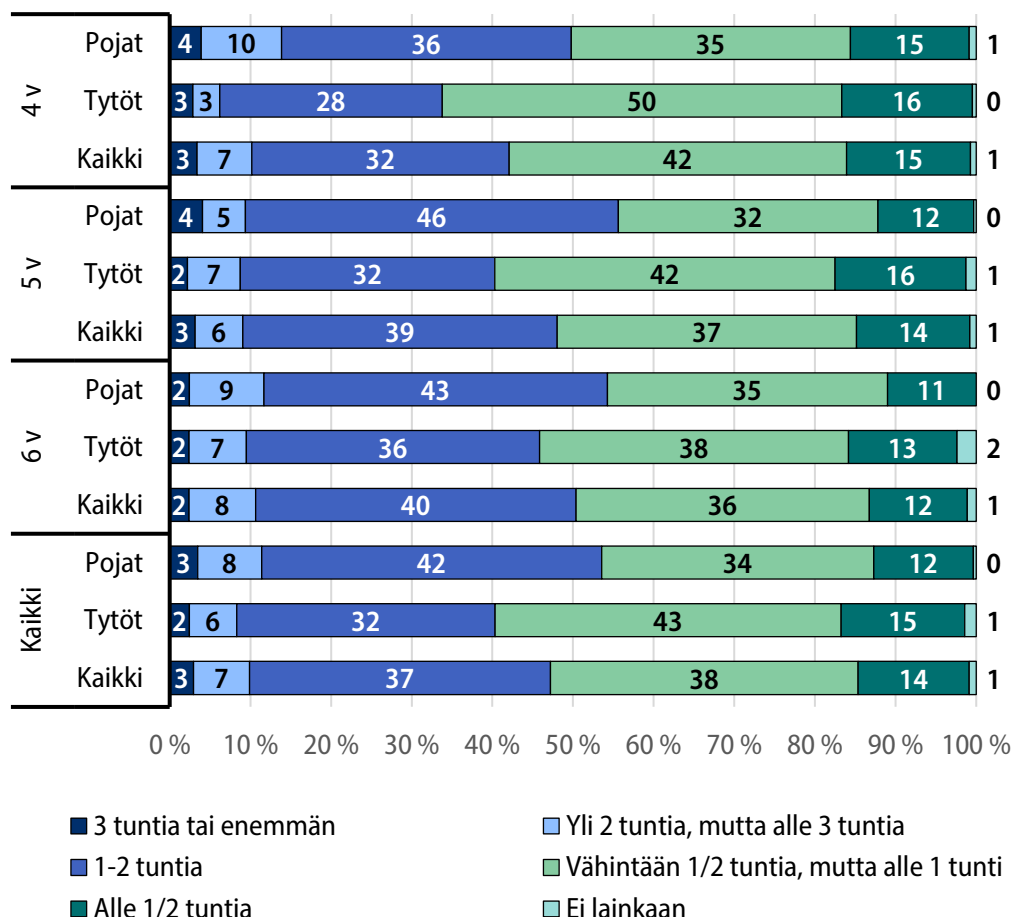
4.2.1 Reipas ja vauhdikas liikkuminen

Reippaan ja rasittavan liikkumisen määrää selvitettiin kysymällä huoltajilta, kuinka paljon heidän lapsensa liikkuu reippaasti tai vauhdikkaasti vapaa-aikana (varhaiskasvatuksen tai hoitoajan ulkopuolella). Reippaasta ja vauhdikkaasta fyysisistä aktiviteeteistä annettiin kyselyssä esimerkkeinä hippaleikit, polkupyöräily, juoksu, trampoliinihyppely, kiipeily ja hiihto.

Huoltajien vastausten mukaan reippaasti tai vauhdikkaasti vapaa-aikana liikkui alle 1 tunnin päivässä keskimäärin yli puolet (53 %) lapsista, 1–2 tuntia päivässä yli kolmasosa (37 %) lapsista ja yli 2 tuntia päivässä kymmenesosa (10 %) lapsista (Kuvio 34). Poikien ja tyttöjen huoltajien ilmoittama reippaan ja vauhdikkaan liikkumisen määrä erosi tilastollisesti merkitsevästi toisistaan ($p < 0,001$). Neljä- ja viisivuotiaat pojat liikkui keskimäärin enemmän reippaasti ja vauhdikkaasti kuin samanikäiset tytöt ($p < 0,01$). Keskimäärin 15 prosenttiyksikköä suurempi osuus neljä- ja viisivuotiaista pojista kuin samanikäisistä tytöistä liikkui vähintään 1 tunnin päivässä reippaasti ja vauhdikkaasti (50 % vs. 34 %, 56 % vs. 40 %). Kuusivuotiaiden poikien ja tyttöjen huoltajien arviot eivät eronneet keskimäärin toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ($p = 0,071$).

Vähintään 1 tunnin päivässä reippaasti tai vauhdikkaasti liikkui neljävuotiaista lapsista keskimäärin 42 prosenttia, viisivuotiaista lapsista 48 prosenttia ja kuusivuotiaista lapsista 50 prosenttia. Eri ikäryhmien välillä ei ollut keskimäärin tilastollisesti merkitsevä eroja vähintään reippaan liikkumisen määrän arvioissa ($p > 0,05$). Eri ikäryhmiä sukupuolittain tarkastellen havaittiin kuitenkin, että huoltajien arvioiden perusteella kuusivuotiaat tytöt liikkui enemmän reippaasti tai vauhdikkaasti kuin neljävuotiaat tytöt ($p = 0,029$). Kuusivuotiaat tytöt liikkui reippaasti ja vauhdikkaasti vähintään 1 tunnin päivässä yleisemmin kuin neljävuotiaat tytöt (46 % vs. 34 %).

Kuvio 34. Reippaan ja vauhdikkaan liikkumisen määrä päivässä vapaa-aikana (varhaiskasvatuksen tai hoitoajan ulkopuolella) huoltajien arvioimana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 627).



Liikemittausten perusteella liikkumisen suosituksen täyttäneiden lasten huoltajat arvioivat lapsensa liikkuvan vähintään reippaasti keskimäärin enemmän kuin liikkumissuosituksista vähemmän liikkuneiden lasten huoltajat ($p < 0,001$). Noin puolet (52 %) liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten huoltajista arvioi lapsensa liikkuvan vähintään 1 tunnin reippaasti ja vauhdikkaasti vapaa-ajalla päivässä, kun kolmasosa (33 %) liikkumissuosituksista vähemmän liikkuneiden lasten huoltajista arvioi vastaavaa. Lapsista, joiden huoltajat arvioivat lapsensa liikkuvan päivässä vapaa-ajalla reippaasti tai vauhdikkaasti yli tunnin, 31 prosenttia ei kuitenkaan täyttänyt liikemittausten perusteella suositusta. Tästä joukosta tyttöjä oli 63 prosenttia, kuusivuotiaita 20 prosenttia, viisivuotiaita 43 prosenttia ja neljävuotiaita 37 prosenttia.

Tukea tarvitsevien lasten huoltajat arvioivat keskimäärin lapsensa liikkuvan reippaasti tai vauhdikkaasti yhtä paljon kuin tukea tarvitsemattomien lasten huoltajat ($p=0,199$). Tukea tarvitsevat lapset liikkuvat huoltajien vastausten perusteella keskimäärin yhtä yleisesti yli 1 tunnin päivässä reippaasti tai vauhdikkaasti kuin tukea tarvitsemattomat lapset (47 % vs. 47 %). Eri kehityksen alueen tuen tarpeita tarkasteltaessa havaittiin kuitenkin, että tiedollisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten huoltajien arviot poikkesivat tukea tarvitsemattomien lasten huoltajien arvioista ($p<0,05$). Tiedollisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten arvioitiin liikkuvan reippaasti tai vauhdikkaasti vähintään 1 tunnin päivässä tukea tarvitsemattomia lapsia yleisemmin (53 % vs. 47 %).

Ulkomaalaistaustaisten lasten huoltajien arviot lapsensa vähintään reippaasta liikkumisen määrästä vapaa-ajalla poikkesivat keskimäärin suomalaistaustaisten lasten huoltajien arvioista ($p<0,001$). Ulkomaalaistaustaisten lasten huoltajat arvioivat lapsensa liikkuvan vapaa-ajalla reippaasti tai vauhdikkaasti vähintään 1 tunnin päivässä keskimäärin harvemmin kuin suomalaistaustaisten lasten huoltajat (35 % vs. 48 %).

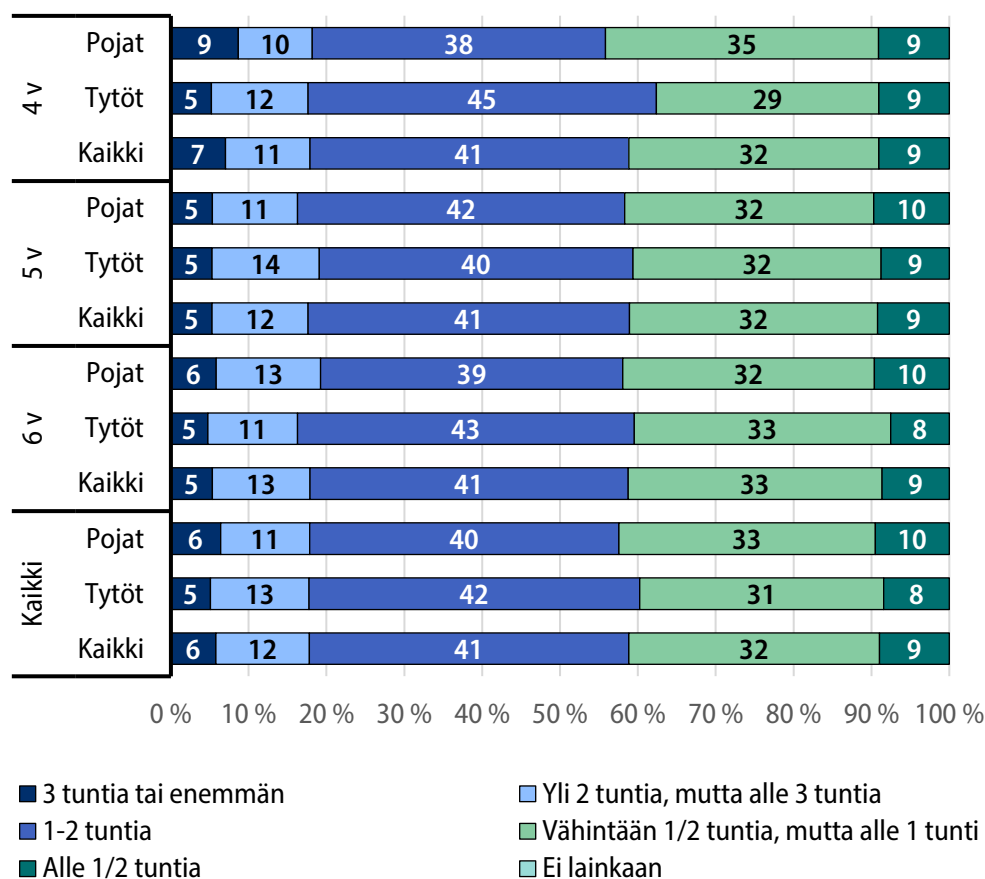
Huoltajien arviot lastensa reippaan tai vauhdikkaan liikkumisen määrästä eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan kaupunkimaisissa, taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa ($p>0,05$).

4.2.2 Kevyt liikkuminen

Kevyen liikkumisen määrää kysyttiin huoltajilta pyytämällä heitä arvioimaan, kuinka paljon heidän lapsensa liikkui kevyesti vapaa-aikana (varhaiskasvatuksen tai hoitoajan ulkopuolella). Esimerkkeinä kevyestä liikkumisesta annettiin kävely, keinuminen ja tasapainoilu.

Huoltajien vastausten mukaan lapsista keskimäärin noin kaksi viidesosaa (41 %) liikkui vapaa-aikana kevyesti alle 1 tunnin päivässä, noin kaksi viidesosaa (41 %) 1–2 tuntia päivässä ja noin yksi viidesosa (18 %) yli 2 tuntia päivässä (Kuvio 35). Poikien ja tyttöjen, eri ikäisten lasten, liikkumissuosituksen täyttäneiden ja ei täyttäneiden tai tukea tarvitsevien ja tukea tarvitsemattomien lasten huoltajien kevyen liikkumisen määrän arvioissa ei keskimäärin ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ($p>0,05$).

Kuvio 35. Kevyen liikkumisen määrä päivässä vapaa-aikana (varhaiskasvatuksen tai hoitoajan ulkopuolella) huoltajien arvioimana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 627).



Sosiaalisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten huoltajat arvioivat lapsensa liikkuvan kevyesti keskimäärin vähemmän kuin tukea tarvitsemattomien lasten huoltajat ($p=0,001$). Sosiaalisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten huoltajista 52 prosenttia arvioi lapsensa liikkuvan kevyesti vähintään 1 tunnin päivässä, kun tukea tarvitsemattomien lasten huoltajista näin arvioi 60 prosenttia. Motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevistä lapsista myös vain 52 prosenttia liikkui huoltajien mukaan kevyesti yli tunnin päivässä. Ero huoltajien arvioissa ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä tukea tarvitsemattomien lasten huoltajien arvioihin verraten ($p=0,471$).

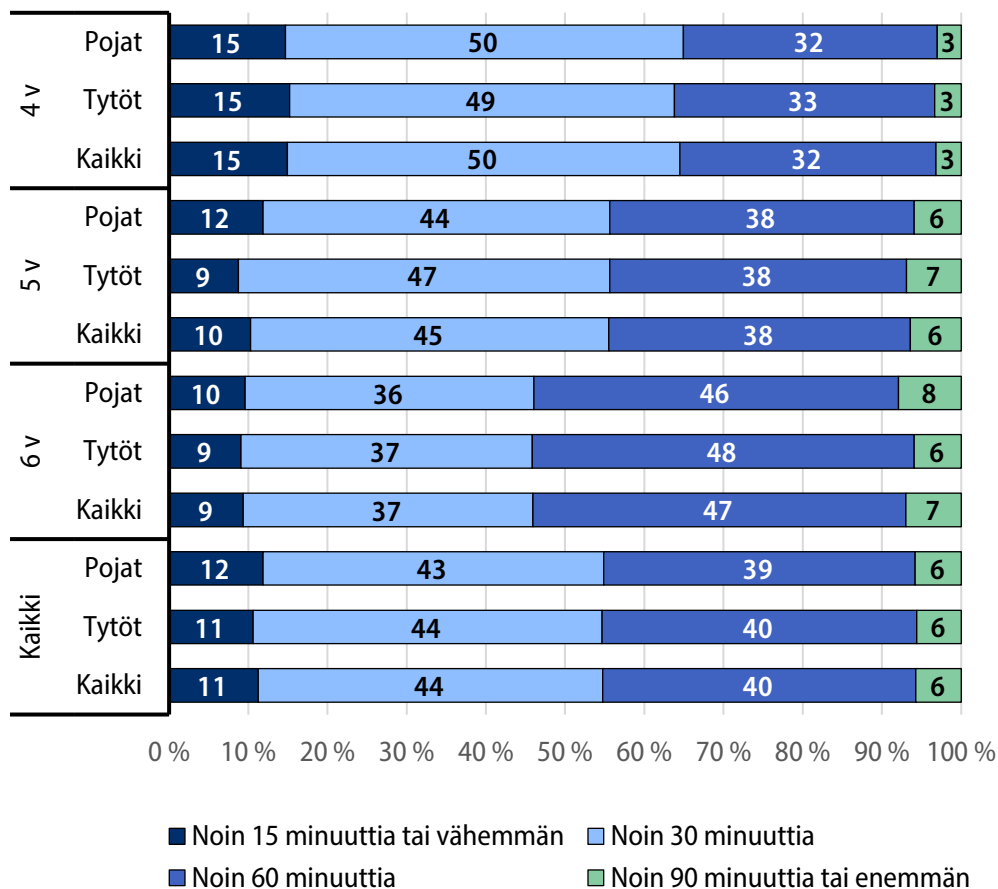
Ulkomaalaistaustaisten lasten huoltajien arviot kevyen liikkumisen määrästä erosivat suomalaistaustaisten lasten huoltajien arvioista ($p=0,002$). Vapaa-ajalla päivässä liikkui kevyesti alle 1 tunnin ulkomaalaistaustaisista lapsista 49 prosenttia, 1–2 tuntia 37 prosenttia ja yli 2 tuntia 15 prosenttia. Suomalaistaustaisten lasten vastaavat osuudet olivat 41, 41 ja 18 prosenttia.

Kevyen liikkumisen määrän arvioissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja eri asuinympäristöissä asuvien lasten välillä ($p>0,05$).

4.2.3 Paikallaanolo

Huoltajia pyydettiin miettimään lapsensa tyypillistä päivää ja tilannetta, jossa lapsi istuu, makaa tai muuten viettää aikaansa paikallaan, esimerkiksi hiekkalaatikolla, television äärellä tai palapeliä tehdessään. Huoltajien arvioiden mukaan pisimmillään tällainen yhtäjaksoinen ja keskeytyksetön paikallaanolo kesti noin 15 minuuttia tai vähemmän 11 prosentilla lapsista, noin 30 minuuttia 44 prosentilla lapsista, noin 60 minuuttia 40 prosentilla lapsista ja noin 90 minuuttia tai enemmän 6 prosentilla lapsista (Kuvio 36). Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut eroja ($p=0,864$). Vanhemmat lapset olivat pisimmillään paikallaan keskimäärin pidempään kuin nuoremmat lapset ($p<0,01$). Kuusivuotiaista 54 prosenttia, viisivuotiaista 44 prosenttia ja neljävuotiaista 36 prosenttia vietti pisimmällään yhtäjaksoisesti paikallaan noin 60 minuuttia tai enemmän päivässä.

Kuvio 36. Yhtäjaksoisen ja keskeytyksettömän paikallaanolon kesto pisimmillään päivässä vapaa-aikana (varhaiskasvatuksen tai hoitoajan ulkopuolella) huoltajien arvioimana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n=1\ 627$).



Liikemittausten perusteella liikkumissuosituksen täyttävien lasten huoltajien arviot paikallaanolojaksien pituuksista eivät keskimäärin eronneet liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten huoltajien arvioista ($p=0,112$).

Huoltajien vastaukset tukea tarvitsevan lapsensa paikallaanolojaksoista poikkesivat keskimäärin tukea tarvitsemattomien lasten huoltajien vastauksista ($p<0,001$). Tukea tarvitsevat lapset viettivät pisimmillään aikaa yhtäjaksoisesti paikallaan ollen yleisemmin lyhyemmän aikaa kuin tukea tarvitsemattomat lapset. Lähes kaksinkertainen osuus tukea tarvitsevistä lapsista verrattuna tukea tarvitsemattomiin oli pisimmillään yhtäjaksoisesti paikallaan vain noin 15 minuuttia tai sen alle (16 % vs. 9 %). Pisimmillään yli 60 minuuttia päivässä yhtäjaksoisesti paikallaan oli tukea tarvitsevistä lapsista 43 prosenttia ja tukea tarvitsemattomista lapsista 46 prosenttia.

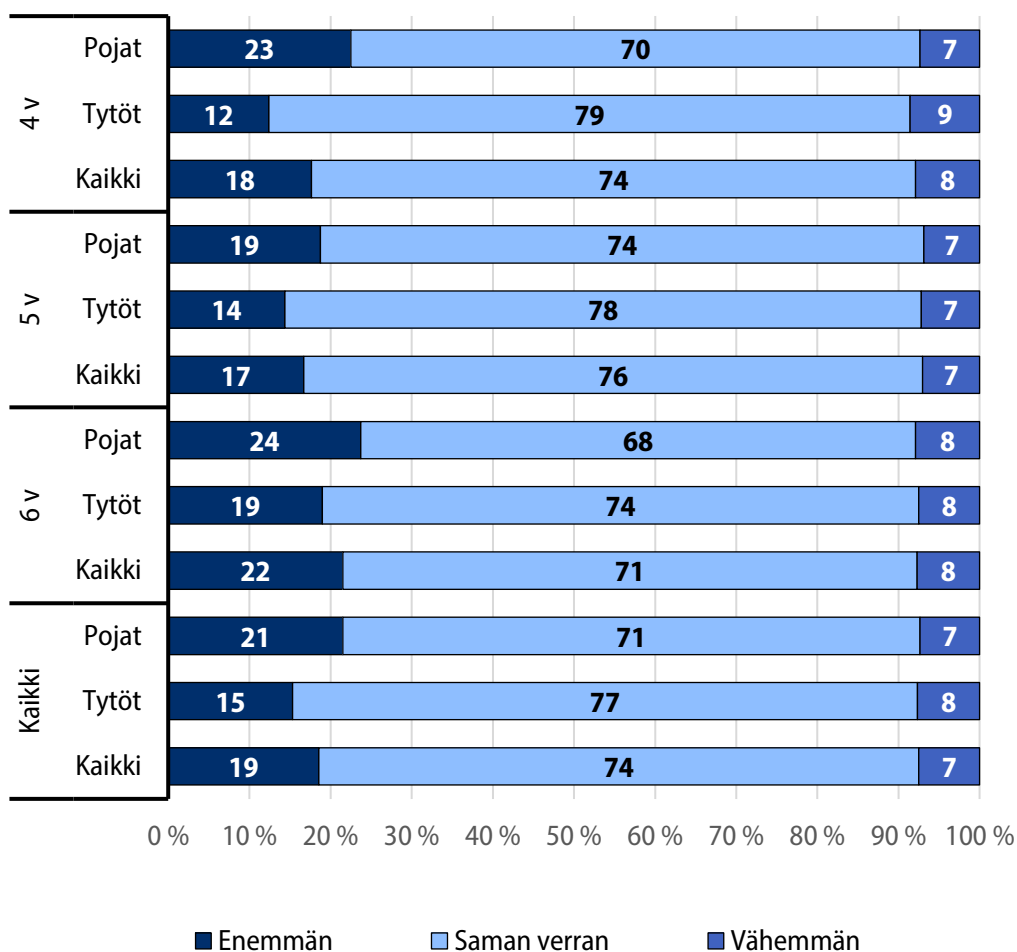
Ulkomaalaistaustaisten lasten huoltajien arviot lapsensa paikallaanolojaksien pituudesta vapaa-aikana pisimmillään eivät eronneet suomalaistaustaisten lasten huoltajien arvioista ($p=0,460$). Ulkomaalaistaustaisista lapsista yhtäjaksoinen ja keskeytyksetön paikallaanolo kesti pisimmillään noin 15 minuuttia tai vähemmän 10 prosentilla, noin 30 minuuttia 49 prosentilla, noin 60 minuuttia 32 prosentilla ja noin 90 minuuttia tai enemmän 9 prosentilla lapsista.

Maaseutumaisissa kunnissa asuvien lasten huoltajat arvioivat lapsensa paikallaanolojaksot yleisemmin lyhyemmiksi kuin kaupunkimaisissa kunnissa asuvien lasten huoltajat ($p=0,049$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvista lapsista lähes yhtä suurella osuudella eli noin kahdella viidesosalla pisimmät yhtenäiset paikallaanolojaksot kestivät noin 30 minuuttia (42 %) tai noin 60 minuuttia (41 %). Maaseutumaisissa kunnissa asuvista lapsista noin puolella (52 %) paikallaanolojakso kesti pisimmillään noin 30 minuuttia ja noin kolmasosalla (34 %) noin 60 minuuttia.

4.2.4 Liikkumisen määrä verrattuna muihin samanikäisiin lapsiin

Huoltajilta kysyttiin, että kun hän vertaa lapsen liikkumisen määrää muihin samanikäisiin lapsiin, liikkeuko lapsi vähemmän kuin muut, saman verran kuin muut tai enemmän kuin muut. Valtaosa (74 %) huoltajista arvioi lapsensa liikkuvan saman verran kuin muut samanikäiset lapset (Kuvio 37). Huoltajista keskimäärin 19 prosenttia arvioi lapsensa liikkuvan enemmän ja 7 prosenttia liikkuvan vähemmän kuin muut samanikäiset lapset. Huoltajien arvioissa eri ikäryhmien välillä keskimäärin ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ($p>0,05$). Poikien huoltajista (21 %) suurempi osuus kuin tyttöjen huoltajista (15 %) arvioi lapsensa liikkuvan enemmän kuin muut samanikäiset lapset ($p=0,005$). Neljävuotiaiden poikien huoltajat arvioivat lähes kaksi kertaa yleisemmin lapsensa liikkuvan muita samanikäisiä lapsia enemmän kuin neljävuotiaiden tyttöjen huoltajat (23 % vs. 12 %, $p=0,021$).

Kuvio 37. Huoltajien arvio lapsensa liikkumisen määrästä muihin lapsiin verraten (n=1 627).



Liikemittausten perusteella liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten huoltajien arviot lapsensa liikkumisen määrästä muihin samanikäisiin lapsiin verraten erosivat liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten huoltajien arvioista ($p < 0,001$). Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten huoltajat (21 %) arvioivat yli kaksi kertaa yleisemmin kuin liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten huoltajat (9 %) lapsensa liikkuvan muita samanikäisiä lapsia enemmän. Vastaavasti liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten huoltajat (15 %) arvioivat kolme kertaa yleisemmin lapsensa liikkuvan muita samanikäisiä lapsia vähemmän kuin liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten huoltajat (5 %). Lapsista, joiden huoltajat arvioivat lapsensa liikkuvan muita samanikäisiä lapsia enemmän, 12 prosenttia ei täyttänyt liikemittausten perusteella suositusta. Tästä joukosta tyttöjä oli 61 prosenttia, kuusi-vuotiaita 18 prosenttia, viisivuotiaita 42 prosenttia ja neljävuotiaita 39 prosenttia.

Tukea tarvitsevien lasten huoltajien arviot lapsensa liikkumisesta muihin samanikäisiin lapsiin verraten poikkesivat tukea tarvitsemattomien lasten huoltajien arvioista ($p < 0,001$). Tukea tarvitsevien lasten huoltajista keskimäärin 70 prosenttia arvioi, että heidän lapsensa liikkuu saman verran kuin muut samanikäiset lapset. Huoltajista 19 prosenttia arvioi lapsensa liikkuvan enemmän ja 11 prosenttia vähemmän kuin muut samanikäiset lapset. Tukea tarvitsemattomien lasten huoltajista vastaavat osuudet olivat 76, 18 ja 6 prosenttia.

Ulkomaalaistaustaisten lasten huoltajista noin kaksi kolmasosaa (65 %) arvioi lapsensa liikkuvan saman verran kuin muut samanikäiset lapset. Noin kaksi viidesosaa (21 %) arvioi lapsensa liikkuvan enemmän ja 15 prosenttia vähemmän kuin muut samanikäiset lapset. Arviot eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi suomalais-taustaisten lasten huoltajien arvioista ($p = 0,106$).

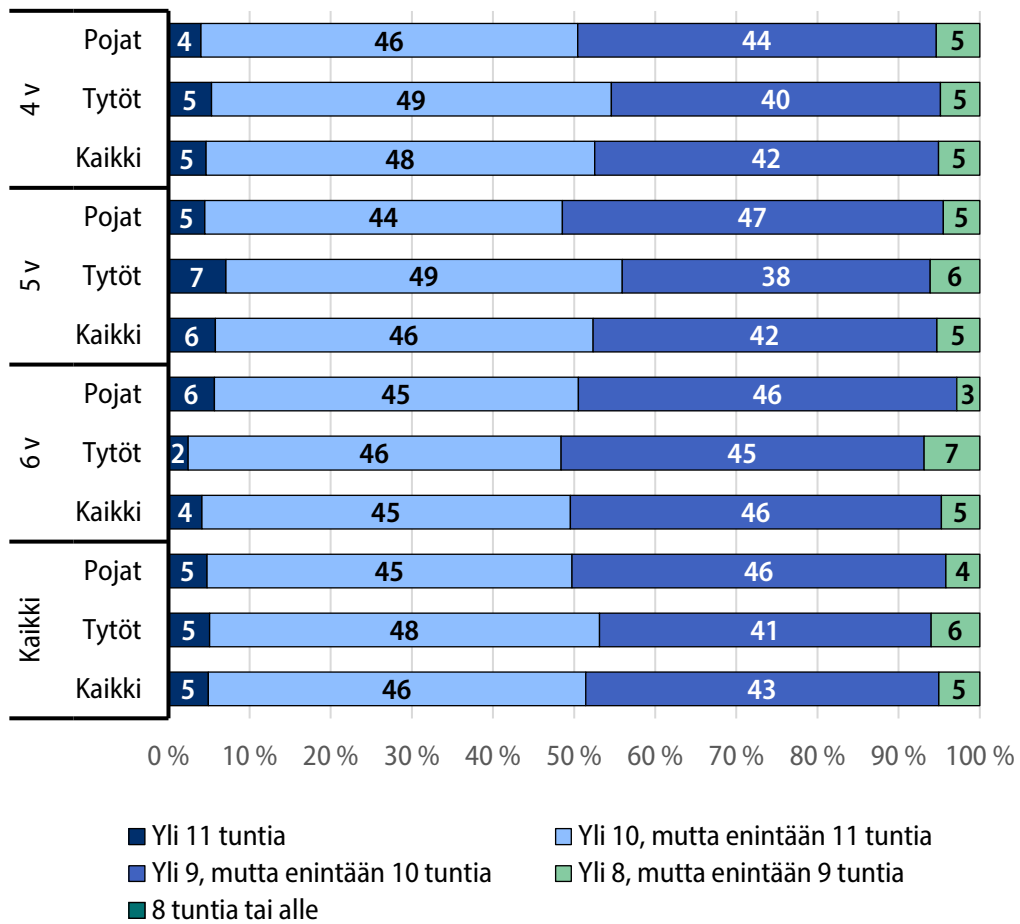
Huoltajat arvioivat lastensa liikkumisen määrän muihin samanikäisiin lapsiin verrattuna saman suuntaisesti kaupunkimaisissa, taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa asuinympäristöissä ($p > 0,05$).

4.2.5 Yöuni ja lepo

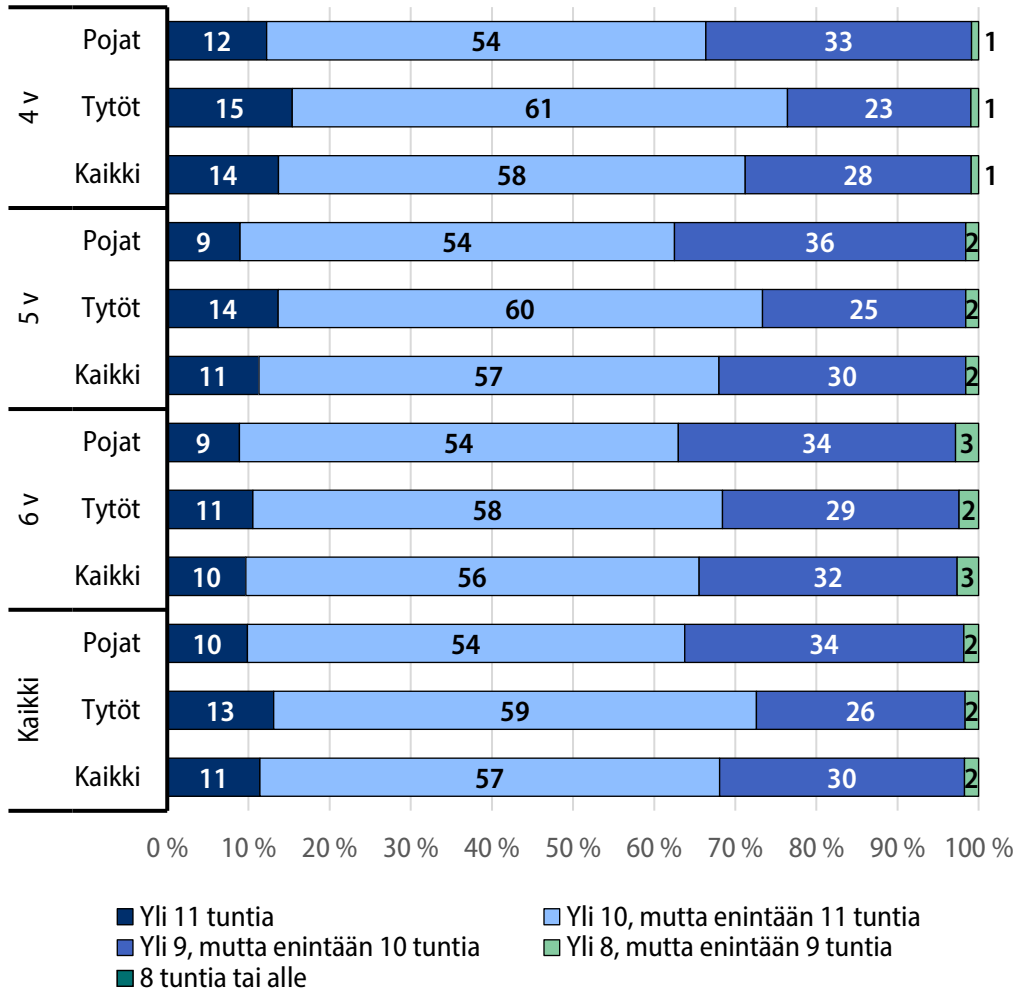
Huoltajilta kysyttiin, moneltako lapsi menee nukkumaan ja herää arkisin (tai varhaiskasvatus- ja hoitopäivinä) ja viikonloppuisin (tai vapaapäivinä). Huoltajien arvioiden mukaan suurin osa lapsista nukkui yli 10, mutta enintään 11 tuntia yössä arkipäivinä (46 %, Kuvio 38) sekä vapaapäivinä (57 %, Kuvio 39). Yli 9, mutta enintään 10 tuntia nukkui arkisin 43 prosenttia lapsista ja vapaalla 30 prosenttia lapsista. Vapaalla lapset nukkuivat yli 11 tuntia yössä yleisemmin kuin arkisin (11 % vs. 5 %). Enintään 9 tuntia nukkui arkisin 5 prosenttia lapsista ja vapaalla 2 prosenttia lapsista.

Poikien ja tyttöjen huoltajien arviot lastensa arkipäivien yöunien pituudesta eivät poikenneet toisistaan ($p=0,169$), mutta arviot vapaapäivien yöunien pituudesta poikkesivat ($p=0,001$). Poikien huoltajat arvioivat lapsensa nukkuvan vapaalla keskimäärin vähemmän kuin tyttöjen huoltajat. Suurempi osuus poikien huoltajista kuin tyttöjen huoltajista arvioi lapsensa nukkuvan vapaalla yli 9, mutta enintään 10 tuntia yössä (34 % vs. 26 %) ja vastaavasti pienempi osuus yli 10, mutta enintään 11 tuntia yössä (54 % vs. 59 %). Pojista 10 prosenttia ja tytöistä 13 prosenttia nukkui vapaalla yli 11 tuntia yössä. Neljävuotiaiden lasten yöunien pituus vapaalla arvioitiin keskimäärin pidemmäksi kuin kuusivuotiaiden lasten yöunien pituus ($p=0,034$). Ikäryhmien välillä ei havaittu muita tilastollisesti merkitseviä eroja yöunien pituudessa.

Kuvio 38. Lasten yöunien pituus *arkisin* huoltajien arvioimana lasten sukupuolen ja iän mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 589).



Kuvio 39. Lasten yöunien pituus *vapaapäivisin* huoltajien arvioimana lasten sukupuolen ja iän mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 594).



Liikkumissuosituksen täyttävien lasten huoltajien arviot yöunien pituuksista arkisin ja vapaalla eivät eronneet tilastollisesti merkittävästi liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten arvioituista yöunien pituudesta ($p > 0,05$).

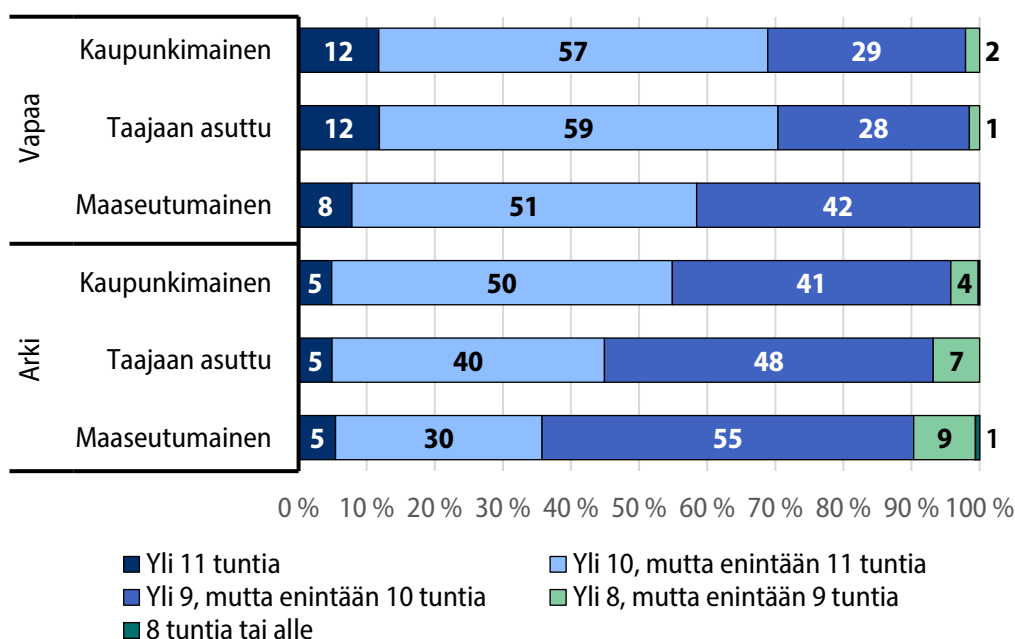
Tukea tarvitsevien lasten yöunien pituus erosi keskimäärin tukea tarvitsemattomien lasten yöunien pituudesta arkisin ($p = 0,040$), mutta ei vapaalla ($p = 0,981$). Tukea tarvitsemattomat lapset nukkuivat arkisin keskimäärin hiukan pidempään kuin tukea tarvitsevat lapset. Tukea tarvitsevista lapsista enintään 9 tuntia yössä nukkui 7 prosenttia (tukea tarvitsemattomista 4 %) ja yli 9, mutta enintään 10 tuntia 44 prosenttia (tukea tarvitsemattomista 43 %). Tukea tarvitsevista lapsista 43 prosenttia

ja tukea tarvitsemattomista 48 prosenttia nukkui yli 10, mutta enintään 11 tuntia yössä. Yli 11 tuntia yössä nukkui 6 prosenttia tukea tarvitsevista lapsista ja 5 prosenttia tukea tarvitsemattomista lapsista.

Myös ulkomaalaistaustaisten ja suomalaistaustaisten lasten välillä löytyi eroja yöunien pituudessa arkisin ($p < 0,001$), mutta ei vapaalla ($p = 0,435$). Ulkomaalaistaustaiset lapset nukkuivat arkisin keskimäärin vähemmän kuin suomalaistaustaiset lapset. Ulkomaalaistaustaiset lapset (17 %) nukkuivat yli kolme kertaa yleisemmin kuin suomalaistaustaiset lapset (5 %) enintään 9 tuntia yössä. Yli 9, mutta enintään 10 tuntia nukkui yössä suurin osuus sekä ulkomaalaistaustaisista (42 %) että suomalaistaustaisista lapsista (43 %). Ulkomaalaistaustaisista lapsista (32 %) pienempi osuus kuin suomalaistaustaisista lapsista (47 %) nukkui arkisin yli 10, mutta enintään 11 tuntia yössä. Yli 11 tuntia yössä nukkui ulkomaalaistaustaisista lapsista 9 prosenttia ja suomalaistaustaisista 5 prosenttia.

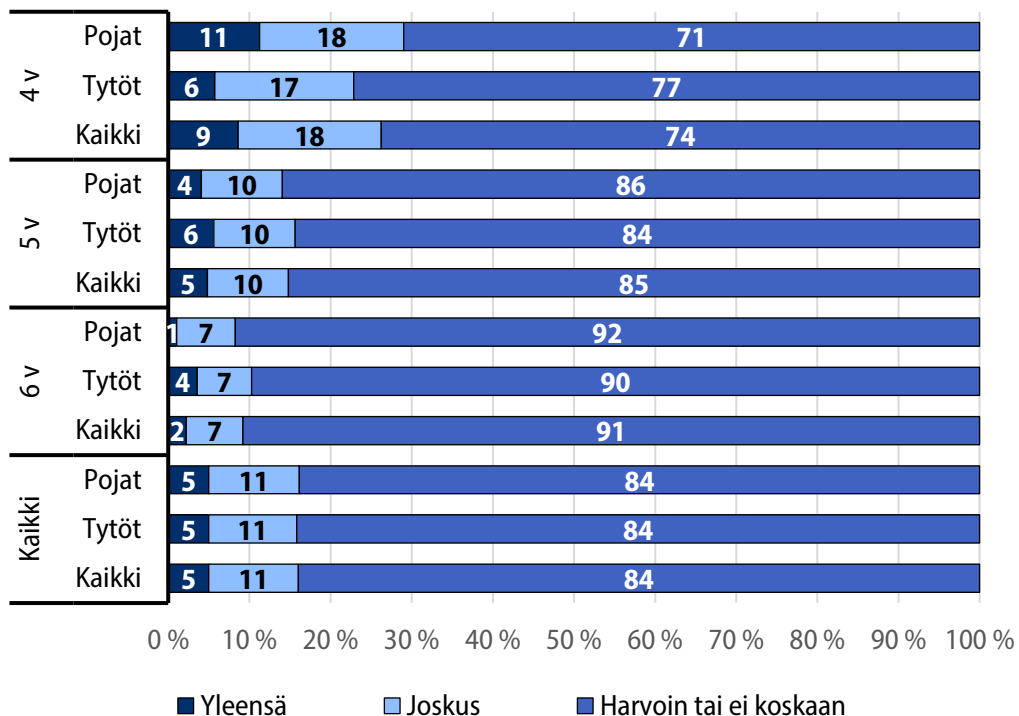
Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat huoltajat arvioivat lastensa arkipäivien yöunen pituuden keskimäärin pidemmäksi kuin maaseutumaisissa ($p < 0,001$) tai taajaan asutuissa ($p = 0,024$) kunnissa asuvat huoltajat (Kuvio 40). Lastensa vapaapäivien yöunien pituuden arvioivat maaseutumaisissa kunnissa asuvat huoltajat keskimäärin lyhyemmiksi kuin kaupunkimaisissa ($p = 0,003$) tai taajaan asutuissa kunnissa asuvat huoltajat ($p = 0,013$).

Kuvio 40. Lasten yöunien pituus arkisin ($n = 1\,589$) ja vapaapäivisin ($n = 1\,594$) huoltajien arvioimana lasten asuin ympäristön mukaan.



Lapsista keskimäärin 84 prosenttia nukkui vapaapäivisin päiväunet harvoin tai ei koskaan, 11 prosenttia joskus ja 5 prosenttia yleensä (Kuvio 41). Päiväunien yleisyydessä ei poikien ja tyttöjen välillä ollut eroa ($p=0,980$), mutta mitä nuoremmasta ikäryhmästä oli kyse, sitä yleisempää oli päiväunien nukkuminen ($p<0,01$).

Kuvio 41. Huoltajan arvio siitä, nukkuuko lapsi päiväunet yleensä, joskus vai harvoin tai ei koskaan. Tulokset lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n=1\ 627$).



Liikkumissuosituksen täyttäneiden ja liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa päiväunien nukkumisen yleisyydessä vapaapäivinä ($p=0,051$).

Tukea tarvitsevat lapset nukkuivat päiväunet vapaapäivinä keskimäärin yleisemmin kuin tukea tarvitsemattomat lapset ($p=0,040$). Tukea tarvitsevista lapsista päiväunet nukkui yleensä 6 prosenttia ja tukea tarvitsemattomista 5 prosenttia. Päiväunet joskus nukkui tukea tarvitsemattomista joka seitsemäs (14 %) ja tukea tarvitsemattomista joka kymmenes (10 %). Päiväunet nukkui harvoin tai ei koskaan tukea tarvitsevistä lapsista 81 prosenttia ja tukea tarvitsemattomista 86 prosenttia.

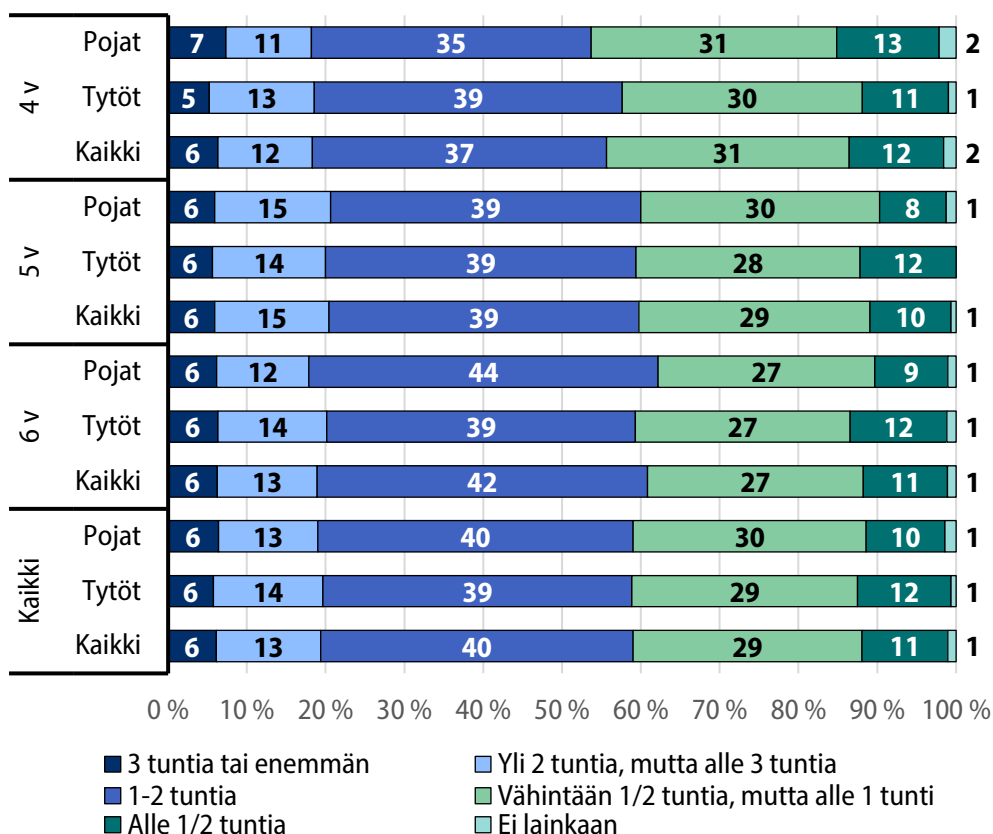
Ulkomaalaistaustaiset lapset nukkuivat päiväunet vapaapäivinä yleisemmin kuin suomalaistaustaiset lapset ($p < 0,001$). Ulkomaalaistaustaisista lapsista (66 %) keskimäärin pienempi osuus kuin suomalaistaustaisista lapsista (85 %) nukkui päiväunet vapaapäivisin harvoin tai ei koskaan ja vastaavasti suurempi osuus nukkui ne joskus (21 % vs. 11 %) tai yleensä (13 % vs. 5 %).

4.3 Ulkoilu ja ulkoleikit

4.3.1 Ulkoilun määrä vapaa-ajalla

Lapsista keskimäärin noin kaksi viidesosaa (41 %) ulkoili *arkisin* vapaa-ajalla varhaiskasvatuksen tai hoitoajan ulkopuolella alle 1 tunnin päivässä, kaksi viidesosaa (40 %) 1–2 tuntia päivässä ja noin yksi viidesosa (19 %) yli 2 tuntia päivässä (Kuvio 42). Poikien ja tyttöjen tai eri ikäryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja huoltajien ilmoittamissa ulkoiluajoissa ($p > 0,05$).

Kuvio 42. Lasten ulkoilu-aika päivässä arkisin vapaa-ajalla varhaiskasvatuksen tai hoitoajan jälkeen huoltajien arvioimana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n = 1\,627$).



Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten huoltajien arviot ulkoiluajoista erosivat liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten huoltajien arvioista ($p=0,050$). Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten huoltajat arvioivat lapsensa liikkuvan yleisemmin ulkona arkisin vapaa-ajalla vähintään 1 tunnin kuin liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten huoltajat (61 % vs. 54 %).

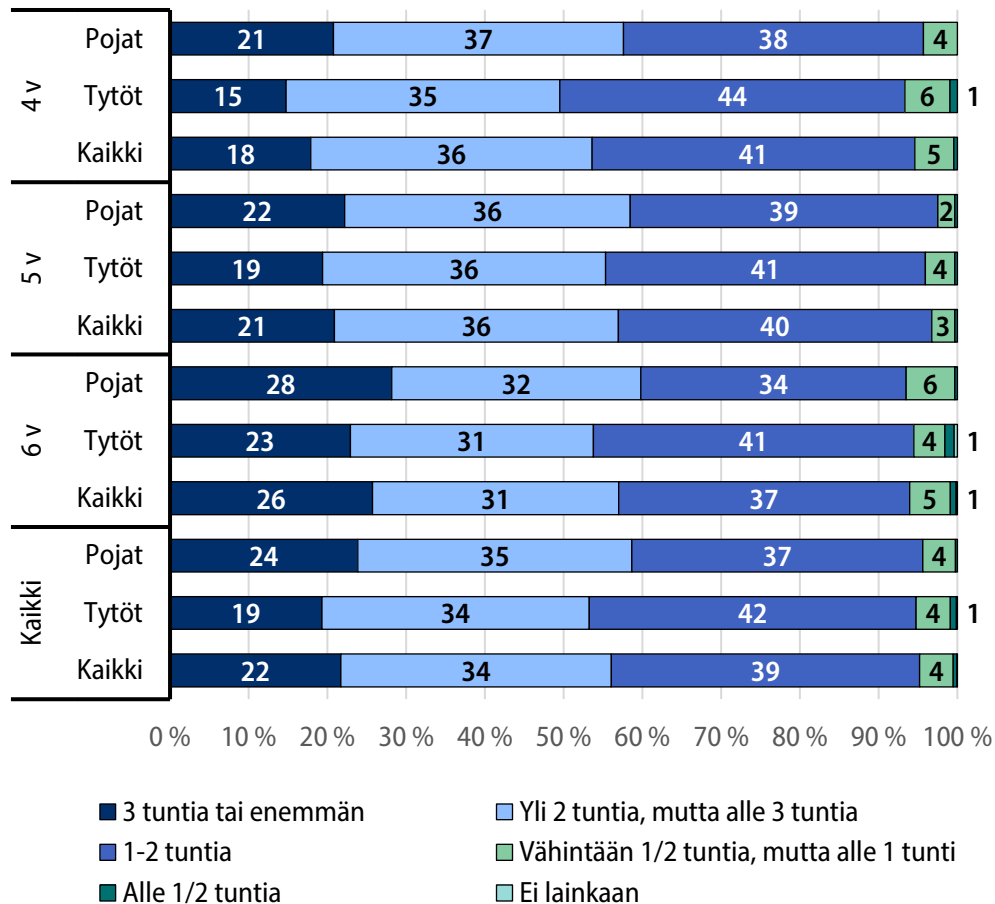
Tukea tarvitsevat lapset ulkoilivat arkisin vapaa-ajalla keskimäärin saman verran kuin tukea tarvitsemattomat lapset ($p=0,269$). Eri kehityksen alueilla tukea tarvitsevia tarkastellessa havaittiin kuitenkin, että motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten ulkoilu-aika erosi tukea tarvitsemattomien lasten ulkoiluajoista ($p=0,007$). Motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevat lapset ulkoilivat harvemmin vähintään 1 tunnin päivässä arkisin varhaiskasvatuksen tai hoitoajan ulkopuolella kuin tukea tarvitsemattomat lapset keskimäärin (52 % vs. 60 %).

Ulkomaalaistaustaisten ja suomalaistaustaisten lasten ulkoilu arkisin vapaa-ajalla ei eronnut toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ($p=0,159$). Ulkomaalaistaustaisista lapsista yhtä suuri osuus (41 %) kuin suomalaistaustaisista lapsista (41 %) ulkoili arkisin vapaa-ajalla alle 1 tunnin päivässä. Ulkomaalaistaustaisista lapsista 31 prosenttia ja suomalaistaustaisista lapsista 40 prosenttia ulkoili arkisin päivässä 1–2 tuntia. Yli 2 tuntia ulkoili ulkomaalaistaustaisista 13 prosenttia ja suomalaistaustaisista 6 prosenttia.

Huoltajien ilmoittamat lasten ulkoiluajat erosivat toisistaan perheen asuin ympäristön mukaan ($p<0,05$). Kaupunkimaisissa kunnissa (56 %) asuvat huoltajat ilmoittivat maaseutumaisissa (71 %) tai taajaan asutuissa kunnissa (66 %) asuvia huoltajia harvemmin lastensa ulkoilevan arkisin vapaa-ajalla vähintään 1 tunnin päivässä.

Huoltajien mukaan *viikonlopun päivinä tai vapaapäivinä* lapsista lähes kaikki (95 %) ulkoilivat päivässä vähintään 1 tunnin ja vain viidellä prosentilla ulkoilu-aika jäi sen alle (Kuvio 43). Yli 2 tuntia päivässä ulkoili keskimäärin 56 prosenttia ja tästä 22 prosenttiyksikköä vähintään 3 tuntia. Poikien ja tyttöjen ulkoiluajoissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ($p=0,087$).

Kuvio 43. Lasten ulkoilu-aika päivässä vapaapäivisin huoltajien arvioimana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 627).



Kuusivuotiaiden poikien huoltajien ilmoittamat vapaapäivien ulkoiluaajat erosivat neljä- ja viisivuotiaiden huoltajien arvioimista ulkoiluaajoista ($p=0,016$). Kuusivuotiaista pojista 28 prosenttia ulkoili vapaapäivinä yli 3 tuntia päivässä. Neljä- ja viisivuotiaista pojista vastaava osuus oli 21 prosenttia. Kuusivuotiaista pojista noin 6 prosenttia ulkoili alle 1 tunnin ja neljä- ja viisivuotiaista pojista vastaava osuus oli noin 3 prosenttia.

Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten huoltajien ilmoittamat lasten vapaapäivien ulkoiluaajat erosivat liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten huoltajien arvioimista ajoista ($p<0,001$). Liikkumissuosituksen täyttäneet ulkoilivat vapaapäivinä keskimäärin pidempään kuin liikkumissuositusta vähemmän liikkuneet. Yli 2 tuntia päivässä vapaapäivinä ulkoili huoltajien arvion mukaan

liikkumissuosituksen täyttäneistä lapsista 59 prosenttia ja tästä vähintään 3 tuntia päivässä 24 prosenttiyksikköä. Liikkumissuositusta vähemmän liikkuneista lapsista 45 prosenttia ulkoili yli 2 tuntia päivässä ja tästä vähintään 3 tuntia 10 prosenttia lapsista.

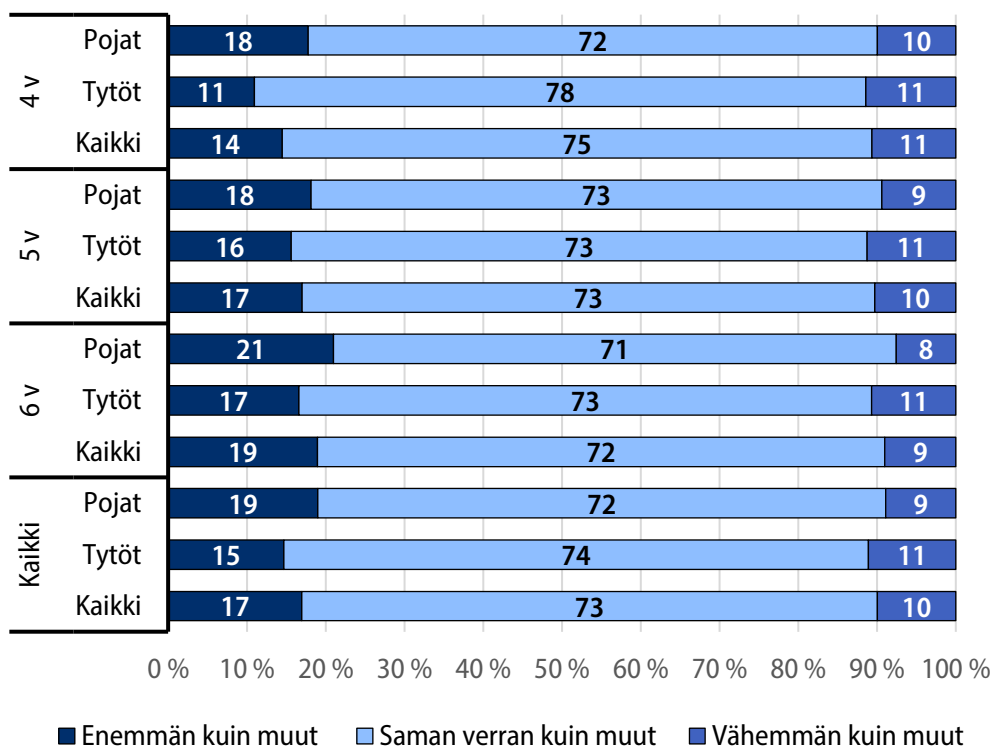
Tukea tarvitsevilla lapsilla ulkoilun määrä oli keskimäärin sama kuin tukea tarvitsemattomilla lapsilla ($p=0,715$), mutta motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevat lapset ulkoilivat vapaapäivinä tukea tarvitsemattomia lapsia vähemmän ($p=0,021$). Motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevat lapset ulkoilivat yli 2 tuntia päivässä vapaapäivinä harvemmin kuin tukea tarvitsemattomat lapset (38 % vs. 56 %). Vähintään 3 tuntia ulkoilua oli motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevilla lapsilla lähes puolet harvemmin (11 %) kuin tukea tarvitsemattomilla lapsilla (21 %).

Ulkomaalaistaustaiset lapset ulkoilivat vapaapäivinä saman verran kuin suomalaistaustaiset lapset ($p=0,904$). Alle 1 tunnin päivässä ulkomaalaistaustaisista lapsista ulkoili 6 prosenttia lapsista, 1–2 tuntia 43 prosenttia, yli 2 tuntia päivässä 51 prosenttia ja vähintään 3 tuntia 22 prosenttia. Suomalaistaustaisista lapsista vastaavat osuudet olivat 5, 39, 56 ja 22 prosenttia.

Kaupunkimaisissa kunnissa asuvien huoltajien ilmoittamat vapaapäivien ulkoiluaajat erosivat tilastollisesti merkitsevästi taajaan asutuissa kunnissa ($p=0,047$), mutta ei maaseutumaisissa kunnissa ($p=0,418$) asuvien huoltajien ilmoittamista ulkoiluaajoista. Kaupunkimaisissa kunnissa (22 %) lapset ulkoilivat huoltajien ilmoitusten mukaan yleisemmin yli 3 tuntia päivässä vapaa-ajalla kuin taajaan asutuissa kunnissa (18 %). Taajaan asutuissa kunnissa lapsista 7 prosentilla ja kaupunkimaisissa kunnissa 4 prosentilla ulkoiluaika jäi alle 1 tuntiin vapaapäivinä. Maaseutumaisissa kunnissa lapsista lähes neljäsosa (24 %) ulkoili yli 3 tuntia ja 6 prosenttia alle 1 tunnin päivässä.

Huoltajien vastausten mukaan suurin osa (73 %) lapsista ulkoilee saman verran kuin muut samanikäiset lapset (Kuvio 44). Seitsemäntoista prosenttia huoltajista arvioi lapsensa ulkoilevan enemmän kuin muut samanikäiset lapset ja 10 prosentin mukaan ulkoilu jää muita samanikäisiä lapsia vähäisemmäksi. Poikien ja tyttöjen huoltajien arviot lastensa ulkoilun määrästä muihin samanikäisiin lapsiin verraten erosivat toisistaan ($p=0,035$). Poikien huoltajat (19 %) ilmoittivat yleisemmin kuin tyttöjen huoltajat (15 %) lapsensa ulkoilevan enemmän kuin muut samanikäiset lapset. Ikäluokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ($p>0,05$).

Kuvio 44. Lasten ulkoilun määrä muihin samanikäisiin lapsiin verraten huoltajien arvioimana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 627).



Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten huoltajien vastaukset lastensa ulkoilun määrästä erosivat liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten huoltajien ilmoittamasta määrästä ($p < 0,001$). Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten huoltajat (19 %) arvioivat lähes kaksi kertaa yleisemmin kuin liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten huoltajat (10 %) lapsensa ulkoilevan muita samanikäisiä lapsia enemmän. Vastaavasti liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten huoltajat (16 %) vastasivat yli kaksi kertaa yleisemmin kuin liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten huoltajat (7 %) lapsensa ulkoilevan muita samanikäisiä lapsia vähemmän.

Tukea tarvitsevien lasten huoltajien arviot lapsensa ulkoilun määrästä erosivat tukea tarvitsemattomien lasten ulkoilun määrästä ($p < 0,001$). Tukea tarvitsevien lasten huoltajat (68 %) vastasivat tukea tarvitsemattomien lasten huoltajia (75 %) harvemmin lapsensa ulkoilevan saman verran kuin muut samanikäiset lapset. He myös vastasivat tukea tarvitsemattomia huoltajia yleisemmin lapsensa ulkoilevan vähemmän kuin muut samanikäiset lapset (14 % vs. 8 %).

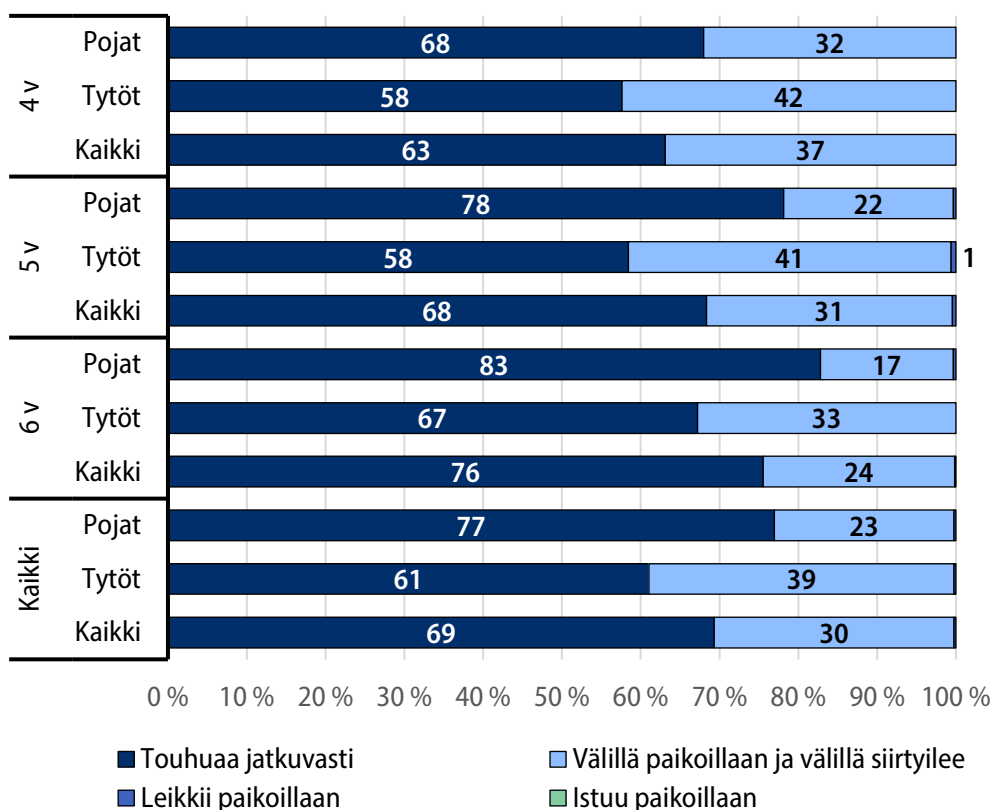
Ulkomaalaistaustaisten lasten huoltajien vastauksissa oli enemmän hajontaa kuin suomalaistaustaisten lasten huoltajien vastauksissa ($p < 0,001$). Ulkomaalais-taustaisten lasten huoltajista 57 prosenttia arvioi lapsensa ulkoilevan saman verran kuin muut samanikäiset lapset, neljäsosa (25 %) arvioi määrän olevan vähemmän kuin muilla samanikäisillä ja lähes viidesosa (18 %) huoltajista arvioi määrän suuremmaksi kuin muilla samanikäisillä lapsilla.

Kaupunkimaisissa, taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa asuvat huoltajat arvioivat lasten ulkoilun määrän samanikäisiin lapsiin verraten saman suuntaisesti ($p > 0,05$).

4.3.2 Liikkumisen ja leikkimisen tapa ulkoilun aikana

Huoltajista keskimäärin 69 prosenttia oli sitä mieltä, että ulkoillessaan lapsi eniten touhuaa jatkuvasti (Kuvio 45). Lapsista 30 prosenttia leikki eniten välillä paikoillaan ja välillä siirtyilee paikasta toiseen. Vain alle puoli prosenttia (0,2 %) lapsista leikki ulkona eniten paikoillaan ja kukaan lapsista ei vain istunut paikoillaan. Poikien ja tyttöjen sekä eri ikäryhmien yleisimmät liikkumisen ja leikkimisen tavat ulkona erosivat toisistaan ($p < 0,001$). Ulkoillessaan pojat (77 %) touhusivat jatkuvasti yleisemmin kuin tytöt (61 %) ja kuusivuotiaat lapset (76 %) yleisemmin kuin neljä- ja viisivuotiaat lapset (63 % ja 68 %). Ikäryhmiä sukupuolittain tarkasteltaessa havaittiin, että pojissa etenkin neljävuotiaiden lasten liikkumisen ja leikkimisen tapa erosi vanhempien poikien liikkumisen tavasta ($p = 0,001$) ollen yleisemmin vanhempia poikia rauhallisempaa. Tytöissä liikkumisen ja leikkimisen tapa erosi puolestaan etenkin kuusivuotiailla nuoremista lapsista ($p = 0,037$) ollen yleisemmin nuorempia touhukkaampaa.

Kuvio 45. Lasten liikkumisen ja leikkimisen tapa ulkoilun aikana vapaa-aikana huoltajien arvioimana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n = 1\ 627$).



Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten ulkona liikkumisen ja leikkimisen tapa erosi liikkumissuositusta vähemmän liikkuneista lapsista ($p < 0,001$). Ulkoillessaan liikkumissuosituksen täyttäneet lapset eniten touhuavat jatkuvasti yleisemmin kuin liikkumissuositusta vähemmän liikkuneet lapset (73 % vs. 59 %).

Tukea tarvitsevien lasten ulkona liikkumisen ja leikkimisen tapa ei eronnut keskimäärin tilastollisesti merkitsevästi tukea tarvitsemattomien lasten ulkona liikkumisen ja leikkimisen tavasta ($p = 0,310$). Eri kehityksen alueilla tukea tarvitsevia tarkasteltaessa havaittiin, että motorisen ($p = 0,007$) ja kielellisen ($p = 0,019$) kehityksen alueella tukea tarvitsevilla lapsilla leikkimisen tapa oli tukea tarvitsemattomia lapsia yleisemmin rauhallisempi. Heistä pienempi osa (56 % ja 63 %) kuin tukea tarvitsemattomista lapsista (70 %) ulkona ollessaan eniten touhuaa jatkuvasti. Lisäksi pari motorisen (1,2 %) ja kielellisen (0,8 %) kehityksen alueella tukea tarvitsevaa lasta leikki ulkoillessaan eniten paikoillaan, samoin kuin tukea tarvitsemattomissa lapsissa (0,2 %)

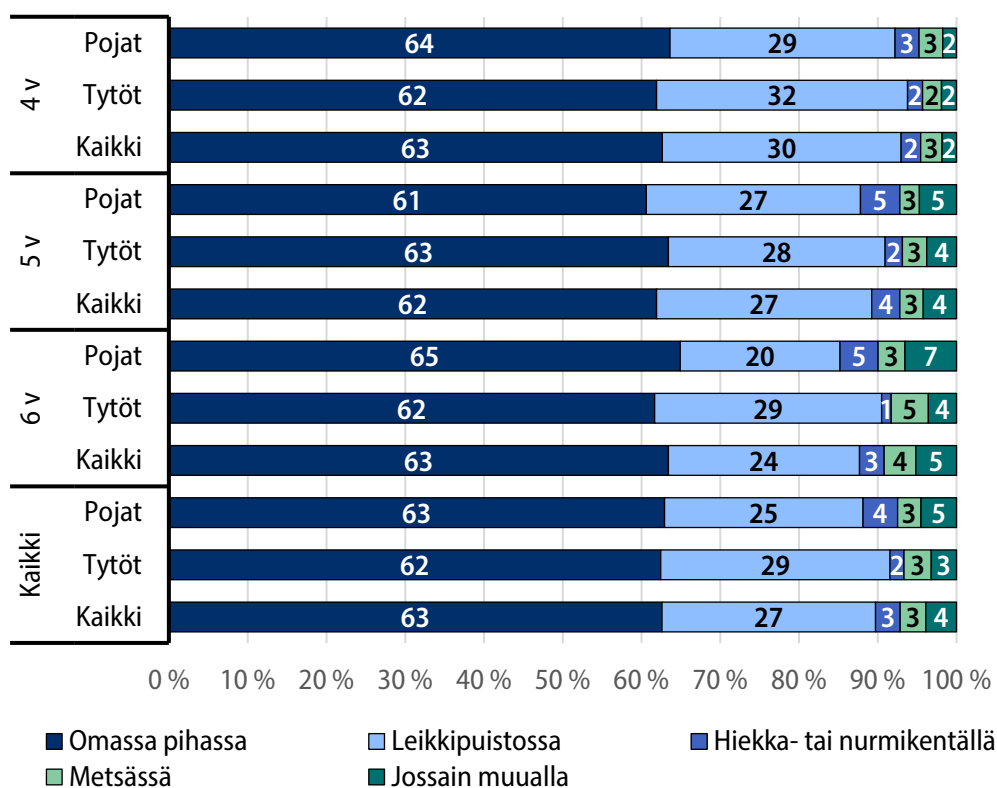
Ulkomaalaistaustaisten lasten ulkona liikkumisen ja leikkimisen tapa ei eronnut suomalaistaustaisista lapsista ($p = 0,090$). Ulkoillessaan ulkomaalaistaustaisista lapsista eniten touhuaa jatkuvasti 65 prosenttia ja 34 prosenttia eniten välillä leikkii paikoillaan ja välillä siirtyilee. Yksi prosentti leikkii eniten paikoillaan. Suomalais-taustaisista vastaavat osuudet olivat 70, 30 ja 0 prosenttia.

Kaupunkimaisissa ja maaseutumaisissa kunnissa asuvien lasten ulkona liikkumisen ja leikkimisen tavat erosivat toisistaan ($p = 0,034$). Huoltajien vastausten mukaan maaseutumaisissa kunnissa asuvat lapset ulkona ollessaan eniten touhuavat jatkuvasti harvemmin kuin kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset (62 % vs. 71 %). Tajaan asutuissa kunnissa lapsista 68 prosenttia eniten touhuaa ulkoillessa.

4.3.3 Yleisimmät leikkipaikat ulkona

Huoltajat nimesivät oman pihan ja leikkipuiston lasten yleisimmiksi ulkoleikki-paikoiksi (Kuvio 46). Lähes kaksi kolmasosaa (63 %) lapsista leikki ulkona enimmäkseen omassa pihassaan ja yli neljäsosa (27 %) lapsista leikki enimmäkseen leikkipuistossa. Murto-osa lapsista leikki enimmäkseen hiekka- tai nurmikentällä (3 %), metsässä (3 %) tai jossain muualla (4 %). Poikien ja tyttöjen yleisimissä ulkoleikkipaikoissa oli hiukan eroja ($p=0,010$), etenkin kuusivuotiaiden poikien ja tyttöjen välillä ($p=0,012$). Kuusivuotiaat tytöt (29 %) leikkivät yleisimmin enimmäkseen leikkipuistossa kuin kuusivuotiaat pojat (20 %). Kuusivuotiaista pojista puolestaan suurempi osuus kuin tytöistä leikki yleisimmin hiekka- tai nurmikentällä (5 % vs. 1 %), metsässä (5 % vs. 3 %) tai jossain muualla (7 % vs. 4 %), kuten naapurustossa, taloyhtiön pihalla, jalkapallokentällä, liikuntapuistossa, pihatiellä, koululla, maatilalla tai tasaisen vaihtelevasti eri ympäristöissä.

Kuvio 46. Lasten yleisimmät leikkipaikat ulkona lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 627).



Neljävuotiaiden lasten yleisimmät leikkipaikat erosivat keskimäärin viisi- ja kuusi- vuotiaiden lasten yleisimmistä leikkipaikoista ($p=0,035$). Neljävuotiaat lapset (30 %) leikkivät enimmäkseen leikkipuistossa yleisemmin kuin viisi- tai kuusivuotiaat lapset (27 % ja 24 %). Neljävuotiaista lapsista yhteensä 7 prosenttia leikki ulkona enimmäkseen hiekka- tai nurmikentällä, metsässä tai jossain muualla. Viisi- ja kuusivuotiailla lapsilla vastaavat osuudet olivat 11 ja 12 prosenttia.

Liikkumissuosituksen täyttäneiden ja niitä vähemmän liikkuneiden lasten yleisimmät leikkipaikat eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan ($p=0,055$).

Tilastollisesti merkitsevää eroa ei löytynyt myöskään tukea tarvitsevien ja tukea tarvitsemattomien lasten yleisimmistä leikkipaikoista keskimäärin ($p=0,646$). Eri kehityksen alueilla tukea tarvitsevia tarkasteltaessa havaittiin kuitenkin, että tiedollisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten yleisimmät leikkipaikat erosivat tukea tarvitsemattomien lasten leikkipaikoista ($p=0,034$). Tiedollisen kehityksen alueella tukea tarvitsevat lapset leikkivät enimmäkseen omassa pihassaan harvemmin (49 % vs. 64 %) ja leikkipuistossa yleisemmin (38 % vs. 26 %) kuin tukea tarvitsemattomat lapset.

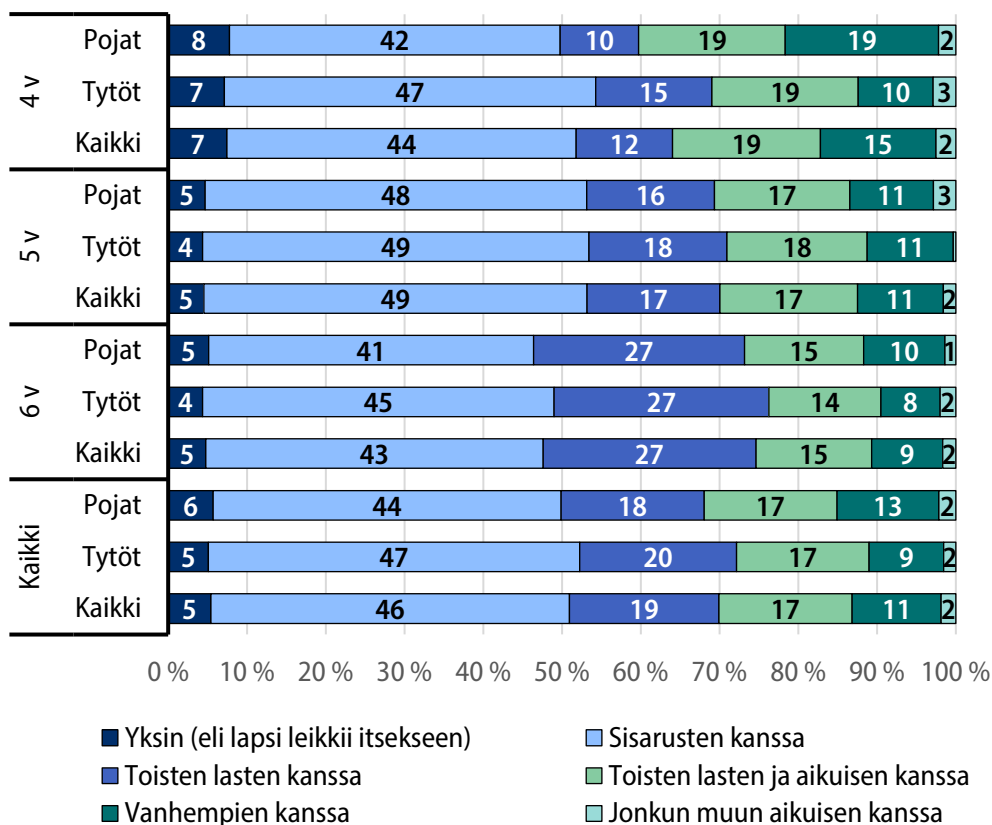
Eroa yleisimmissä leikkipaikoissa löytyi myös ulkomaalaistaustaisten ja suomalaistaustaisten lasten välillä ($p<0,001$). Ulkomaalaistaustaisista lapsista lähes puolet (49 %) leikki ulkona enimmäkseen leikkipuistossa ja omassa pihassaan vain 31 prosenttia lapsista. Suomalaistaustaisista lapsista omassa pihassaan leikki enimmäkseen 64 prosenttia ja 26 prosenttia puistossa tai leikkipuistossa. Hiekka- tai nurmikentällä ulkomaalaistaustaisista leikki enimmäkseen 7 prosenttia, metsässä 4 prosenttia ja jossain muualla 9 prosenttia. Suomalaistaustaisista lapsista vastaavat osuudet olivat 3, 3 ja 4 prosenttia.

Kaupunkimaisissa kunnissa asuvien lasten yleisimmät leikkipaikat erosivat maaseutumaisissa ($p<0,001$) ja taajaan asutuissa kunnissa asuvista lapsista ($p<0,001$). Kaupunkimaisissa (56 %) kunnissa asuvat lapset leikkivät enimmäkseen omassa pihassaan harvemmin kuin maaseutumaisissa (87 %) tai taajaan asutuissa (76 %) kunnissa asuvat lapset. Vastaavasti kaupunkimaisissa (34 %) kunnissa asuvat lapset leikkivät ulkona enimmäkseen leikkipuistossa huomattavasti yleisemmin kuin maaseutumaisissa (5 %) tai taajaan asutuissa (13 %) kunnissa asuvat lapset.

4.3.4 Yleisimmät leikkiverit ulkona

Lapsista keskimäärin vähän alle puolet (46 %) leikki ulkona enimmäkseen sisarus-
tensa kanssa (Kuvio 47). Toisten lasten kanssa leikki keskimäärin enimmäkseen 19
prosenttia lapsista, yhdessä toisten lasten ja aikuisen kanssa 17 prosenttia lapsista
ja 11 prosenttia leikki enimmäkseen vanhempiansa kanssa. Enimmäkseen yksin
leikki ulkona 5 prosenttia lapsista. Kaksi prosenttia lapsista leikki ulkona enimmäk-
seen jonkun muun, kuten sekä sisarusten että vanhempien tai sekä sisarusten että
kavereiden kanssa. Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja
yleisimpien leikkiverien suhteen ($p=0,229$). Eri ikäryhmien lasten yleisimmät
leikkiverit erosivat sen sijaan toisistaan ($p<0,05$). Kaikissa ikäryhmissä lapset leik-
kivät ulkona enimmäkseen sisarustensa kanssa (43–49 %). Toisten lasten kanssa
ulkona leikkiminen oli sitä yleisempää mitä vanhemmasta ikäryhmästä oli kyse (12,
17 ja 27 %) ja vastaavasti enimmäkseen vanhempansa kanssa ulkona leikkiminen oli
harvinaisempaa vanhemmissa ikäryhmissä kuin nuoremmassa (9, 11 ja 15 %).

Kuvio 47. Lasten yleisimmät leikkiverit ulkoilun aikana lasten iän ja sukupuolen
mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 627).



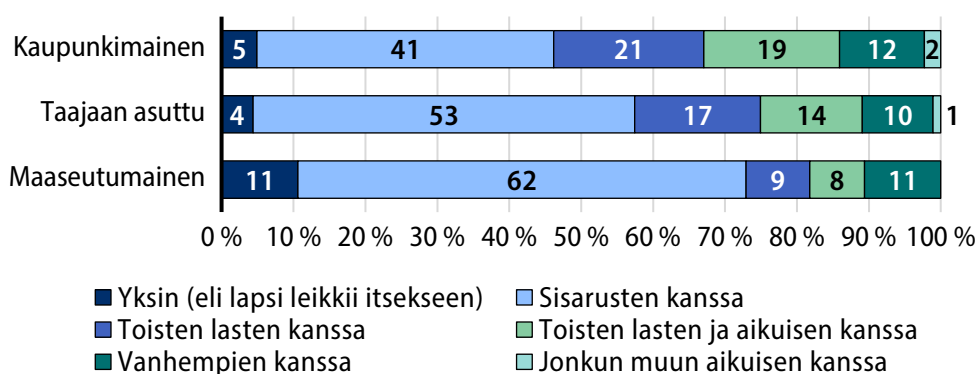
Liikkumissuosituksen täyttäneiden ja niitä vähemmän liikkuneiden lasten yleisimmät leikkiverit eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan ($p=0,351$).

Tukea tarvitsevien lasten yleisimmät leikkiverit erosivat tukea tarvitsemattomien lasten leikkiveriteistä keskimäärin ($p<0,001$). Tukea tarvitsevat lapset (13 %) leikkivät ulkona enimmäkseen toisten lasten kanssa harvemmin kuin tukea tarvitsemattomat lapset (22 %) ja hiukan yleisemmin enimmäkseen vanhempansa kanssa (14 % vs. 10 %). Enimmäkseen sisarustensa kanssa leikki 47 prosenttia ja yksin 7 prosenttia tukea tarvitsevista lapsista. Tukea tarvitsemattomista lapsista vastaavat osuudet olivat 45 ja 4 prosenttia.

Ulkomaalaistaustaisten lasten yleisimmät leikkiverit eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi suomalaistaustaisten lasten yleisimmistä leikkiveriteistä ($p=0,194$). Ulkomaalaistaustaiset lapset (43 %) leikkivät suomalaistaustaisten lasten (46 %) tapaan ulkona yleisemmin enimmäkseen sisarustensa kanssa. Neljäsosa (25 %) ulkomaalaistaustaisista lapsista leikki yhdessä toisten lasten ja aikuisen kanssa ja 16 prosenttia yhdessä vanhempiensa kanssa. Ulkomaalaistaustaisista lapsista joka kymmenes (10 %) leikki enimmäkseen toisten lasten kanssa ulkoillessaan. Suomalaistaustaisista lapsista vastaavat osuudet olivat 17, 11 ja 19 prosenttia.

Eri asuinympäristöissä asuvien lasten yleisimmät leikkiverit erosivat toisistaan ($p<0,05$, Kuvio 48). Maaseutumaisissa kunnissa asuvat lapset leikkivät yleisemmin enimmäkseen sisarustensa kanssa (62 %) tai yksin (11 %) kuin kaupunkimaisissa (41 % sisarusten kanssa, 5 % yksin) tai taajaan asutuissa kunnissa (53 % sisarusten kanssa, 4 % yksin) asuvat lapset. Maaseutumaisissa kunnissa asuvista lapsista yhteensä noin kuudesosa (16 %), taajaan asutuissa kunnissa asuvista lapsista noin kolmasosa (32 %) ja kaupunkimaisissa kunnissa asuvista lapsista kaksi viidesosaa (40 %) leikki ulkona enimmäkseen toisten lasten tai toisten lasten ja aikuisen kanssa.

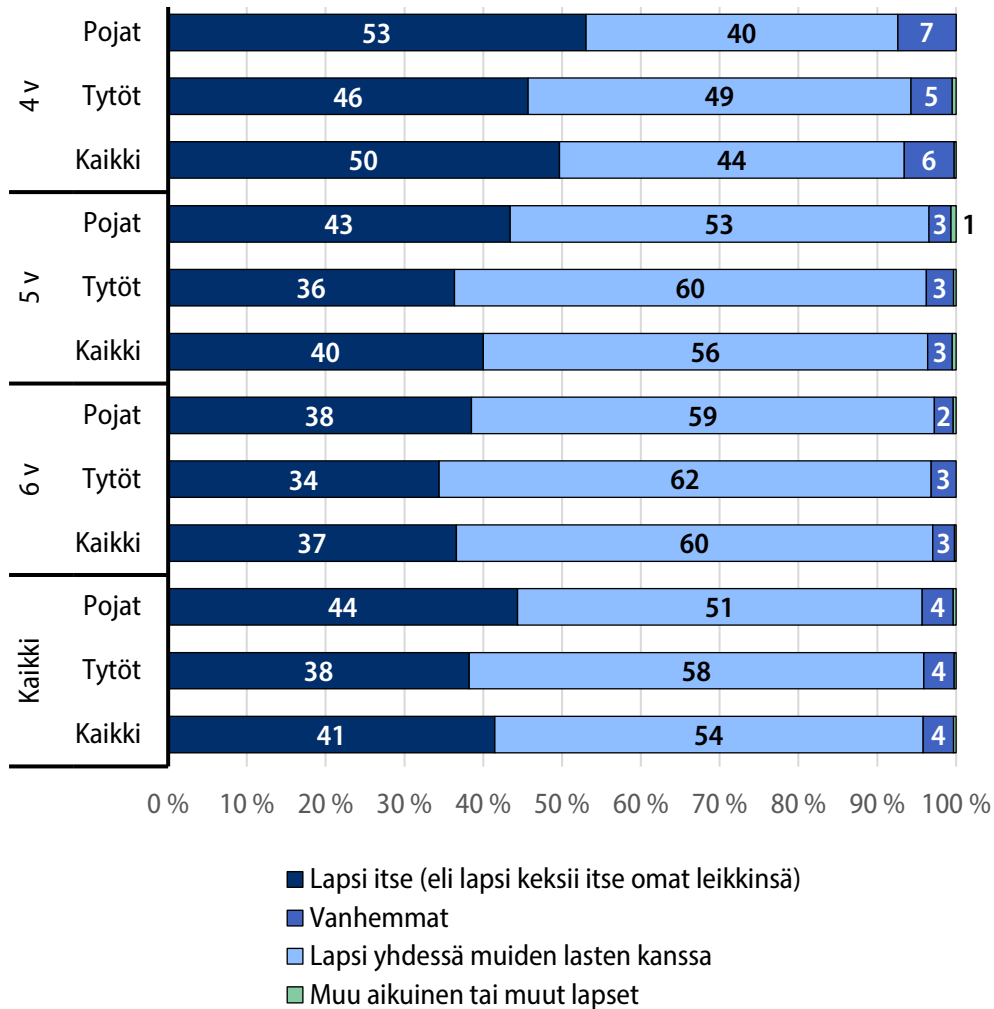
Kuvio 48. Lasten yleisimmät leikkiverit ulkona lasten asuin ympäristön mukaan (n=1 623).



4.3.5 Kuka päättää lapsen liikkumisen tai leikkimisen tavan ulkoleikeissä?

Useimmiten lapsen ulkona liikkumisen tai leikkimisen tavan päättää lapsi yhdessä muiden lasten kanssa (54 %) tai lapsi itse (41 %, Kuvio 49). Neljällä prosentilla lapsista liikkumisen tai leikkimisen tavan ulkoleikeissä päättää useimmiten lapsen vanhemmat ja alle puolella prosentilla joku muu aikuinen (0,3 %). Kenenkään liikkumisen tai leikkimisen tavasta eivät päättäneet pelkästään muut lapset. Poikien ja tyttöjen liikkumisen ja leikkimisen tavan useimmiten päättävissä henkilöissä ei ollut eroja ($p=0,149$). Neljävuotiaiden lasten liikkumisen ja leikkimisen tavan ulkona useimmiten päättävät henkilöt erosivat viisi- ja kuusivuotiaista ($p<0,001$). Neljävuotiaista lapsista puolet (50 %) päättää liikkumisen ja leikkimisen tavan ulkona useimmiten itse, kun viisi- ja kuusivuotiaista osuus oli noin kaksi viidesosaa (40 % ja 37 %). Yhdessä muiden lasten kanssa liikkumisen ja leikkimisen tavan päättää useimmiten neljävuotiaista 44 prosenttia, viisivuotiaista 56 prosenttia ja kuusivuotiaista 60 prosenttia. Lasten vanhemmat päättävät useimmiten liikkumisen ja leikkimisen tavan neljävuotiaista lapsista 7 prosentilla ja 3 prosentilla viisi- ja kuusivuotiaista.

Kuvio 49. Lasten liikkumisen ja leikkimisen tavan yleisimmin päättävät henkilöt huoltajien arvioimana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 627).



Liikkumissuosituksen täyttäneiden ja niitä vähemmän liikkuneiden lasten ulkona liikkumisen ja leikkimisen tavan useimmiten päättävissä henkilöissä ei ollut eroja (p=0,445).

Sen sijaan tukea tarvitsevien ja tukea tarvitsemattomien lasten liikkumisen ja leikkimisen tavan useimmiten päättävissä henkilöissä oli tilastollisesti merkitsevä ero (p<0,001). Tukea tarvitsevista lapsista 47 prosenttia ja tukea tarvitsemattomista lapsista 39 prosenttia päättää useimmiten liikkumisen tai leikkimisen tavan itse. Useimmiten yhdessä muiden lasten kanssa tavan päättää tukea tarvitsevista lapsista

47 prosenttia ja tukea tarvitsemattomista 58 prosenttia. Lapsen vanhemmat tai joku muu aikuinen päättää useimmiten tavan liikkua ja leikkiä ulkona 6 prosentilla tukea tarvitsevista lapsista ja 3 prosentilla tukea tarvitsemattomista.

Ulkomaalaistaustaisten ja suomalaistaustaisten useimmiten liikkumisen ja leikkimisen tavan päättävien henkilöiden yleisyys erosi tilastollisesti merkitsevästi ($p < 0,001$). Ulkomaalaistaustaisista lapsista yli puolet (55 %) ja suomalaistaustaisista noin kaksi viidesosaa (41 %) päätti useimmiten itse tavan liikkua ja leikkiä ulkona. Useimmiten yhdessä muiden lasten kanssa tavan päätti ulkomaalaistaustaisista lapsista noin kolmasosa (34 %) ja suomalaistaustaisista yli puolet (55 %). Useimmiten lapsen vanhemman kanssa liikkumisen ja leikkimisen tavasta päätti ulkomaalaistaustaisista lapsista kymmenesosa (10 %) ja suomalaistaustaisista 4 prosenttia.

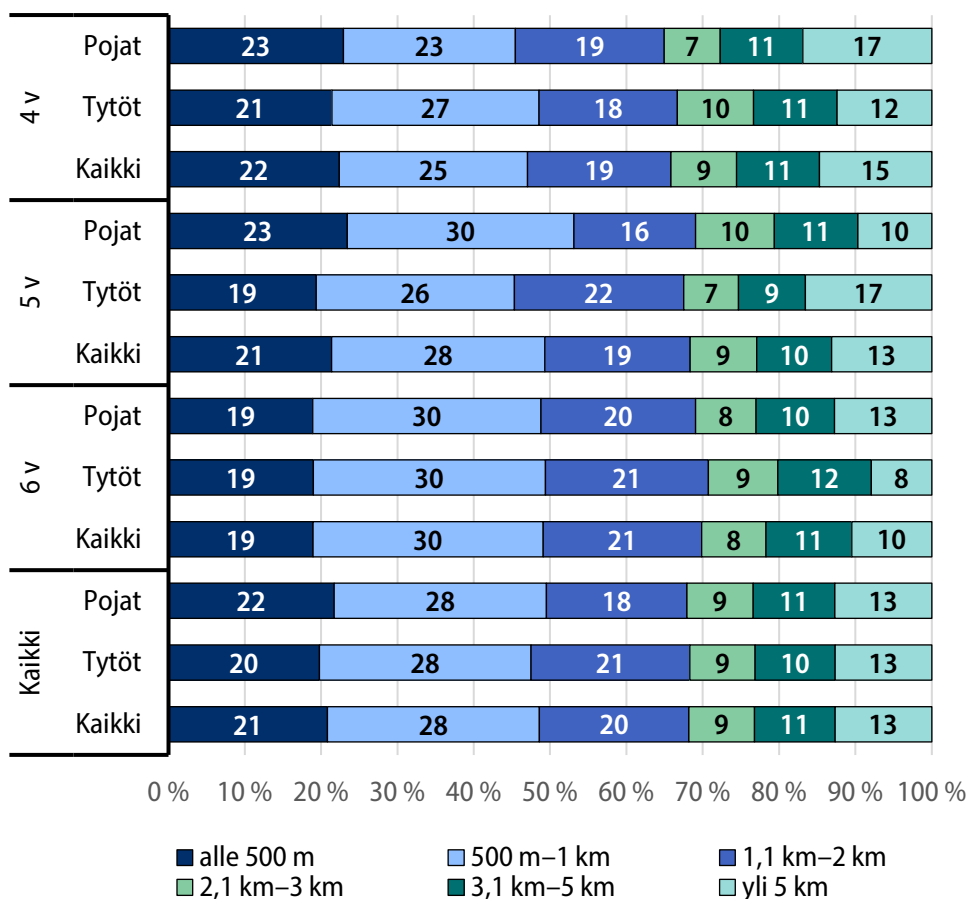
Lasten asuinympäristöllä ei ollut yhteyttä lasten useimmiten liikkumisen ja leikkimisen tavan päättävien henkilöiden yleisyyteen ($p > 0,05$).

4.4 Aktiivinen kulkeminen

4.4.1 Aktiivinen kulkeminen matkalla varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan

Suurimmalla osalla (49 %) lapsista matkan pituus varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan oli korkeintaan 1 kilometri. Lapsista 20 prosentilla matka oli 1,1–2 kilometriä, 9 prosentilla 2,1–3 km, 11 prosentilla 3,1–5 km ja 13 prosentilla yli 5 kilometriä (Kuvio 50). Poikien ja tyttöjen ($p=0,855$) tai eri ikäryhmien ($p>0,05$) matkassa varhaiskasvatus- tai hoitopaikkaan ei keskimäärin ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Eri ikäryhmiä tarkasteltaessa havaittiin kuitenkin, että viisivuotiailla tytöillä matkat olivat yleisemmin pidempiä kuin viisivuotiailla pojilla ($p=0,018$) tai kuusivuotiailla tytöillä ($p=0,039$). Esimerkiksi yli 5 kilometriä varhaiskasvatukseen oli viisivuotiaista tytöistä 17 prosentilla, viisivuotiaista pojista 10 prosentilla ja kuusivuotiaista tytöistä 8 prosentilla.

Kuvio 50. Matkan pituus lapsen varhaiskasvatus- tai hoitopaikkaan lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä ($n=1\ 627$).



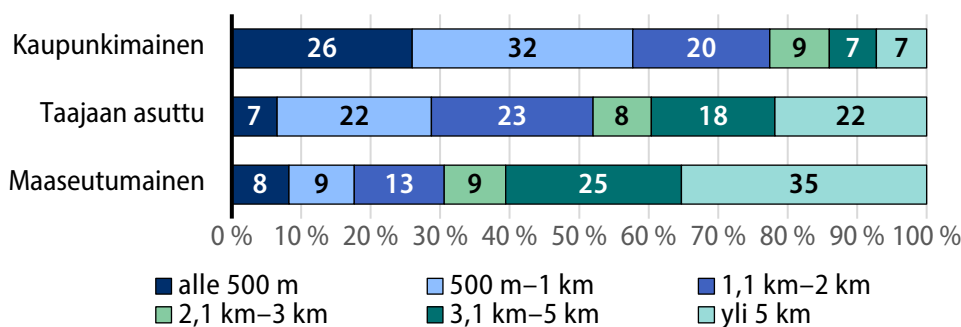
Matkan pituus ei keskimäärin eronnut liikkumissuosituksen täyttäneiden ja niitä vähemmän liikkuneiden lasten kesken ($p=0,853$).

Tukea tarvitsevien lasten matkan pituudet varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan eivät poikenneet tukea tarvitsemattomien lasten matkan pituudesta keskimäärin ($p=0,441$). Eri kehityksen alueiden tuen tarpeita tarkasteltaessa havaittiin kuitenkin, että kielellisen kehityksen alueella tukea tarvitsevilla lapsilla matkat olivat yleisemmin pidempiä kuin tukea tarvitsemattomilla lapsilla ($p=0,029$). Yli 3 kilometrin matka varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan oli 31 prosentilla kielellisen kehityksen alueella tukea tarvitsevista lapsista ja 22 prosentilla tukea tarvitsemattomista lapsista.

Ulkomaalaistaustaiset lapset asuivat suomalaistaustaisia lapsia yleisemmin lähempänä varhaiskasvatus- tai hoitopaikkaa ($p<0,001$). Ulkomaalaistaustaisilla lapsilla matkan pituus oli korkeintaan 1 kilometrin yleisemmin kuin suomalaistaustaisilla lapsilla (75 % vs. 47 %). Lisäksi ulkomaalaistaustaisista lapsista 9 prosentilla matkan pituus oli 1,1–2 kilometriä, 12 prosentilla 2,1–5 kilometriä ja 4 prosentilla yli 5 kilometriä. Suomalaistaustaisista lapsista vastaavat osuudet olivat 20, 20 ja 13 prosenttia.

Matkan pituudet vaihtelivat lasten asuin ympäristön mukaan ($p<0,001$, Kuvio 51). Korkeintaan 2 kilometrin matkan päässä varhaiskasvatuksesta tai hoitopaikasta asui kaupunkimaisissa kunnissa noin kolme neljästä lapsesta (77 %), taajaan asutuissa kunnissa noin puolet lapsista (52 %) ja maaseutumaisissa kunnissa noin joka kolmas (31 %).

Kuvio 51. Matkan pituus lapsen varhaiskasvatus- tai hoitopaikkaan lasten asuin ympäristön mukaan ($n=1\ 623$).



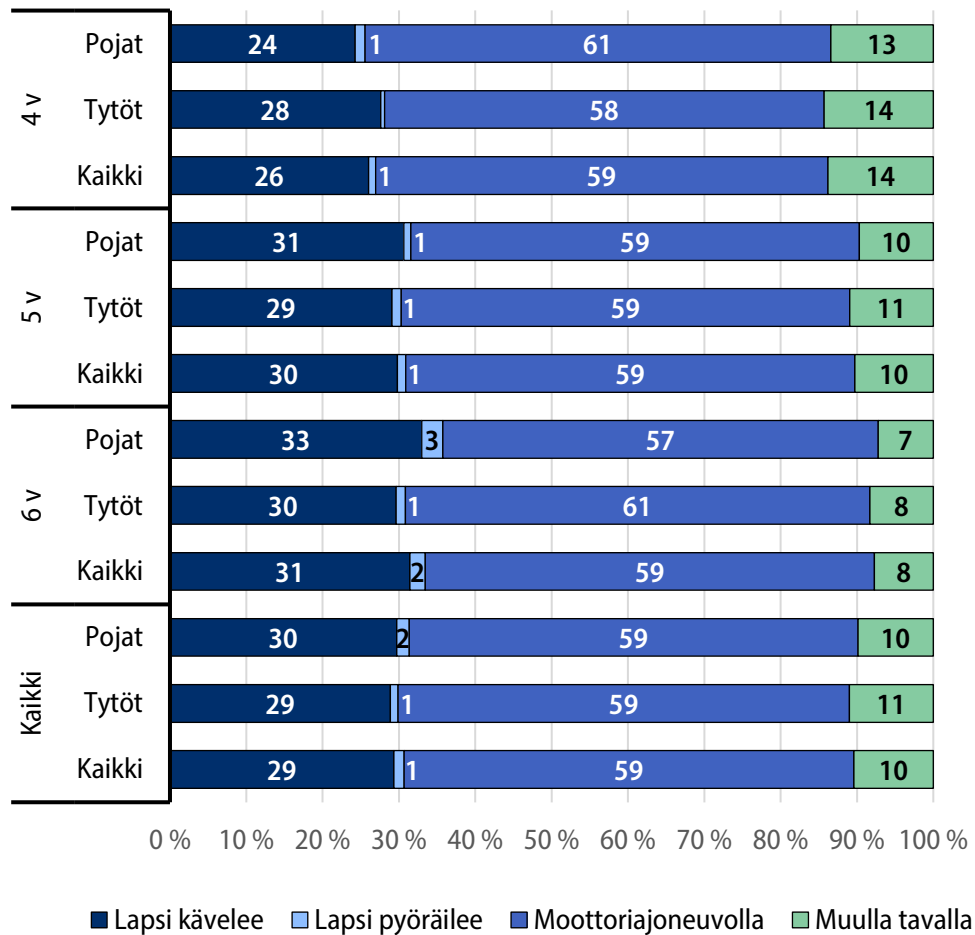
Varhaiskasvatus- ja hoitopaikkamatkat kuljetaan yleisimmin moottoriajoneuvolla kaikkina vuodenaikoina eli talvisin (59 %, Kuvio 52), syksyisin ja keväisin (52 %, Kuvio 53) sekä kesäisin (46 %, Kuvio 54). Talvella lapsista 29 prosenttia kävelee ja 1 prosentti pyöräilee varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan. Syksyisin ja keväisin lähes yhtä suuret osuudet eli noin viidesosa lapsista kävelee (20 %) tai pyöräilee (21 %) matkan. Kesäisin lapset yleisemmin pyöräilevät (28 %) kuin kävelevät (18 %) varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan.

Kyselyssä kysyttiin yleisintä kulkutapaa eri vuodenaikoina, mutta ei eritelty meno- ja paluumatkan kulkutapoja, eikä sitä, että matka tai osa matkaa voidaan kulkea vaihtelevasti eri kulkutavoilla. Vastatessaan yleisimmäksi matkan kulkutavaksi 'jollain muulla tavalla', on voinut tarkentaa vastaustaan. Avoimissa vastauksissa huoltaja on kertonut esimerkiksi, että talvisin lapsi joko kulkee tai kuljetetaan pulkalla, rattikelkalla, potkukelkalla, laatikkopyörällä, pyörän peräkärjessä tai lastenrattailla varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan. Meno- ja paluumatkat saatetaan kulkea eri tavoilla, kuten menomatka moottoriajoneuvolla ja paluu kotiin kävellen. Syksyisin ja keväisin tai kesäisin lapsi voi esimerkiksi olla huoltajan pyörän kyydissä tai potkulautoilla matkan itse. Matka saatetaan taittaa myös tasaisen vaihtelevasti autolla ja kävellen tai kulkea vain menomatka autolla ja paluu kävellen.

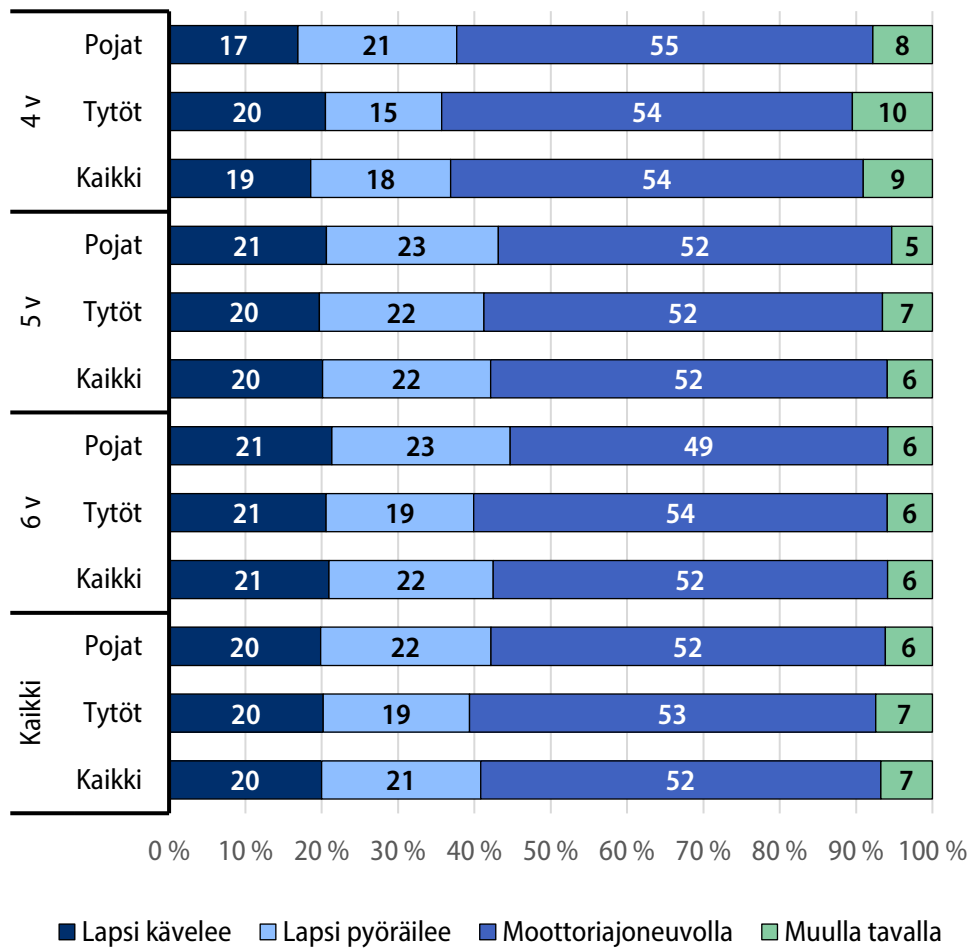
Keskimäärin poikien ja tyttöjen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja varhaiskasvatus- tai hoitopaikkamatkojen kulkutavoissa minään vuodenaikana ($p>0,05$).

Eri ikäryhmiä tarkasteltaessa havaittiin kuitenkin, että neljä- ja kuusivuotiaiden lasten yleisimmät kulkutavat talvisin erosivat toisistaan ($p=0,004$), etenkin pojissa ($p=0,019$). Talvisin kuusivuotiaat lapset (31 %) kävelevät matkan yleisemmin kuin neljävuotiaat lapset (26 %) ja neljävuotiaat lapset kulkevat matkan jollain muulla tavalla yleisemmin kuin kuusivuotiaat lapset (14 % vs. 8 %). Myös kulkutavoissa havaittiin kesäisin, mutta ei syksyisin ja keväisin, joitakin ikäryhmien välisiä eroja. Kesäisin neljävuotiaat lapset (23 %) pyöräilevät harvemmin varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan kuin viisi- ja kuusivuotiaat lapset (29 % ja 30 %). Vastaavasti neljävuotiaat (50 %) kulkevat matkan yleisemmin moottoriajoneuvolla kuin viisi- ja kuusivuotiaat lapset (46 % ja 44 %). Jollain muulla tavalla neljävuotiaista lapsista kulkee kesäisin 11 prosenttia, viisivuotiaista 7 prosenttia ja kuusivuotiaista lapsista.

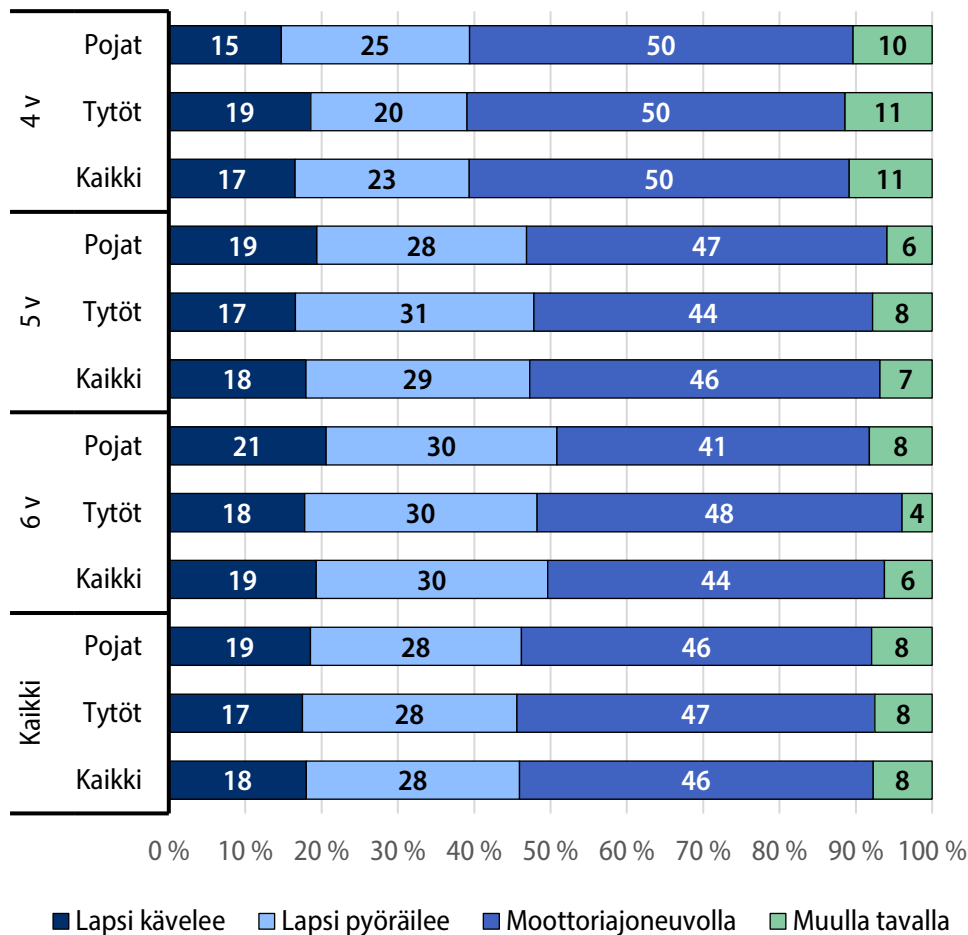
Kuvio 52. Yleisin matkan kulkutapa varhaiskasvatus- tai hoitopaikkaan talvisin lasten iän ja sukupuolen mukaan ja kaikki yhteensä (n=1 627).



Kuvio 53. Yleisin matkan kulkutapa varhaiskasvatus- tai hoitopaikkaan syksyisin ja keväisin lasten iän ja sukupuolen mukaan ja kaikki yhteensä (n=1 627).



Kuvio 54. Yleisin matkan kulkutapa varhaiskasvatus- tai hoitopaikkaan kesäisin lasten iän ja sukupuolen mukaan ja kaikki yhteensä (n=1 627).



Liikkumissuosituksen täyttäneiden ja niitä vähemmän liikkuneiden lasten kulkutavat varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi minään vuodenaikana ($p>0,05$).

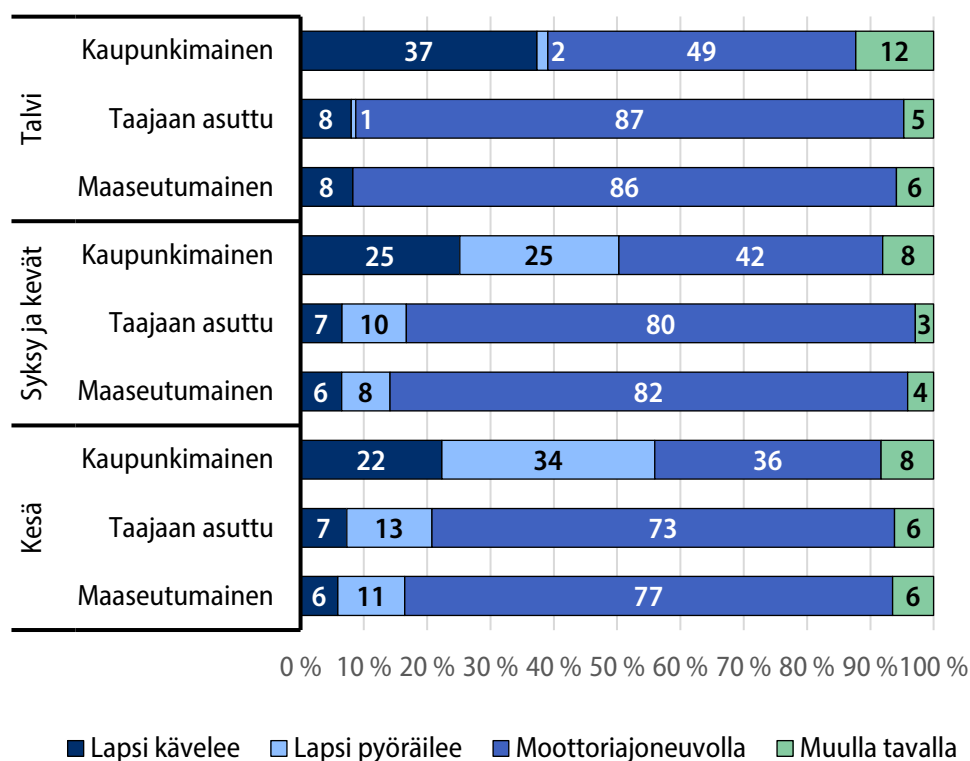
Tukea tarvitsevien ja tukea tarvitsemattomien lasten kulkutavat eivät myöskään eronneet keskimäärin tilastollisesti merkitsevästi toisistaan minään vuodenaikana ($p>0,05$).

Ulkomaalaistaustaisten lasten yleisimmät kulkutavat varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan erosivat suomalaistaustaisten lasten kulkutavoista kaikkina vuodenaikoina ($p<0,001$). Ulkomaalaistaustaiset lapset kävelevät matkan yleisemmin kuin suomalaistaustaiset lapset niin talvisin (65 % vs. 28 %), syksyisin ja keväisin (56 %

vs. 18 %) kuin kesäisin (49 % vs. 17 %). Matkan kulkee moottoriajoneuvolla ulkomaalaistaustaisista lapsista talvisin 19 prosenttia, syksyisin ja keväisin 16 prosenttia, kesäisin 13 prosenttia. Vastaavat osuudet suomalaistaustaisista lapsista olivat 61, 54 ja 48 prosenttia.

Lasten kulkutavat varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan erosivat asuin ympäristön mukaan ($p < 0,001$, Kuvio 55). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset kävelevät matkan yleisemmin kuin maaseutumaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa. Lisäksi pyöräily on yleisempää kaupunkimaisissa kunnissa kuin maaseutumaisissa tai taajaan asutuissa kunnissa syksyisin ja keväisin sekä kesäisin. Lapset kulkevat matkan varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan moottoriajoneuvolla yleisemmin maaseutumaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa kuin kaupunkimaisissa kunnissa kaikkina vuodenaikoina. Matkan muulla tavoin kulkevia oli myös kaupunkimaisissa kunnissa asuvissa lapsissa yleisemmin kuin taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa asuvissa lapsissa.

Kuvio 55. Yleisin matkan kulkutapa varhaiskasvatus- tai hoitopaikkaan lasten asuin ympäristön ja vuodenajan mukaan (n=1 623).



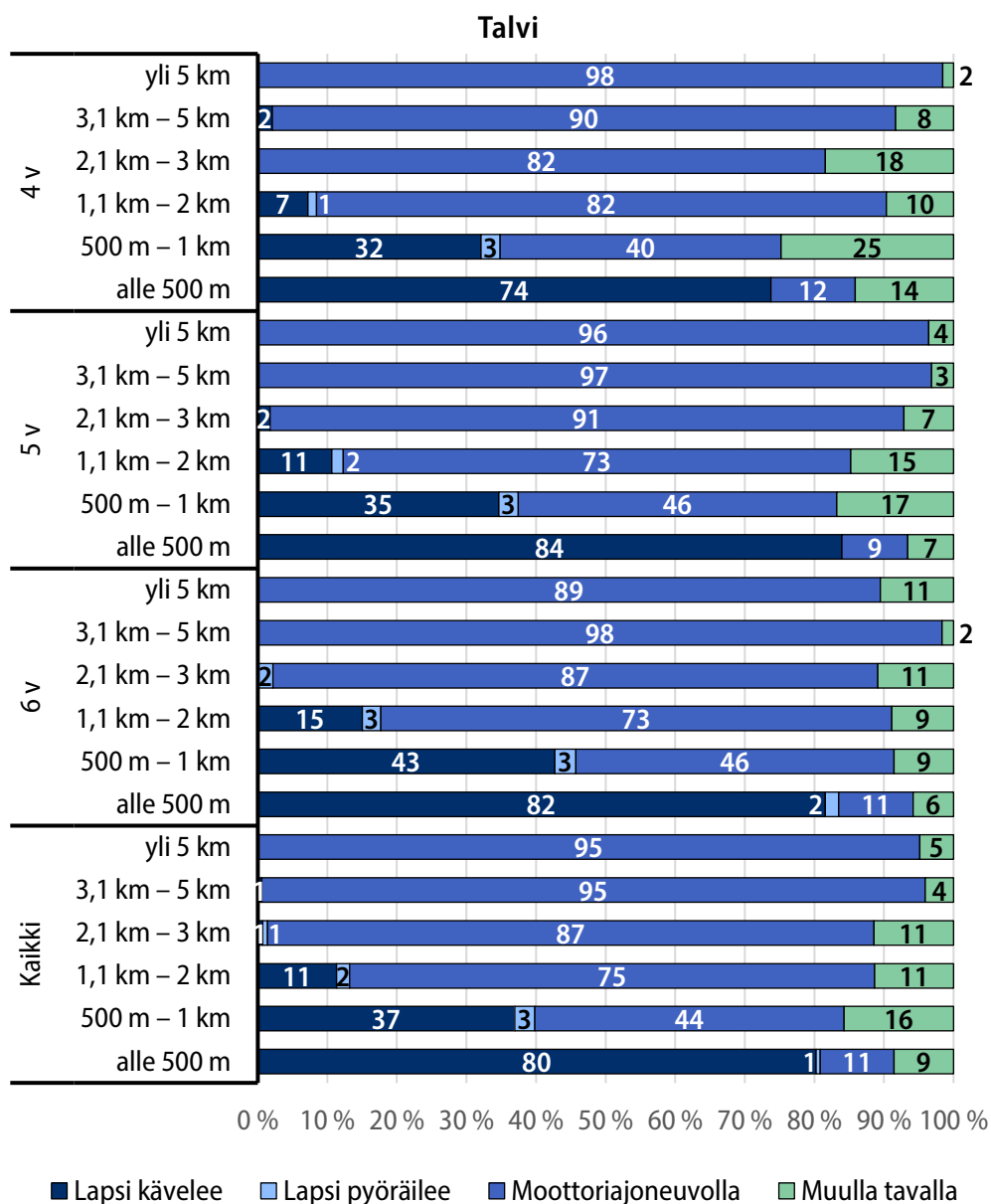
Vuodenajasta riippumatta yli 1 kilometrin varhaiskasvatus- tai hoitopaikkamatkat kuljetaan yleisimmin moottoriajoneuvolla. Tällöin lapsista kulkee yleensä moottoriajoneuvolla talvella 86 prosenttia (Kuvio 56), keväällä tai syksyllä 80 prosenttia (Kuvio 57) ja kesällä 73 prosenttia (Kuvio 58).

Kävelyn ja pyöräilyn osuus kasvaa varhaiskasvatusmatkan ollessa korkeintaan 1 kilometrin siten, että alle 500 metrin päässä asuvista lapsista valtaosa kävelee tai pyöräilee varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan vuodenajasta riippumatta. Alle 500 metrin päässä varhaiskasvatuksesta tai hoitopaikasta asuvista lapsista yleensä kävelee tai pyöräilee matkan: talvella 81 prosenttia, keväällä tai syksyllä 87 prosenttia ja kesällä 89 prosenttia lapsista. Moottoriajoneuvolla kulkee yleensä lapsista enää 7–12 prosenttia vuodenajasta riippuen. Matkan kasvaessa vähintään 500 metriin, mutta korkeintaan 1 kilometriin kulkee moottoriajoneuvolla lapsista talvisin jo lähes puolet (45 %), keväällä tai syksyllä noin kolmasosa (34 %) ja kesällä noin neljäsosa (27 %).

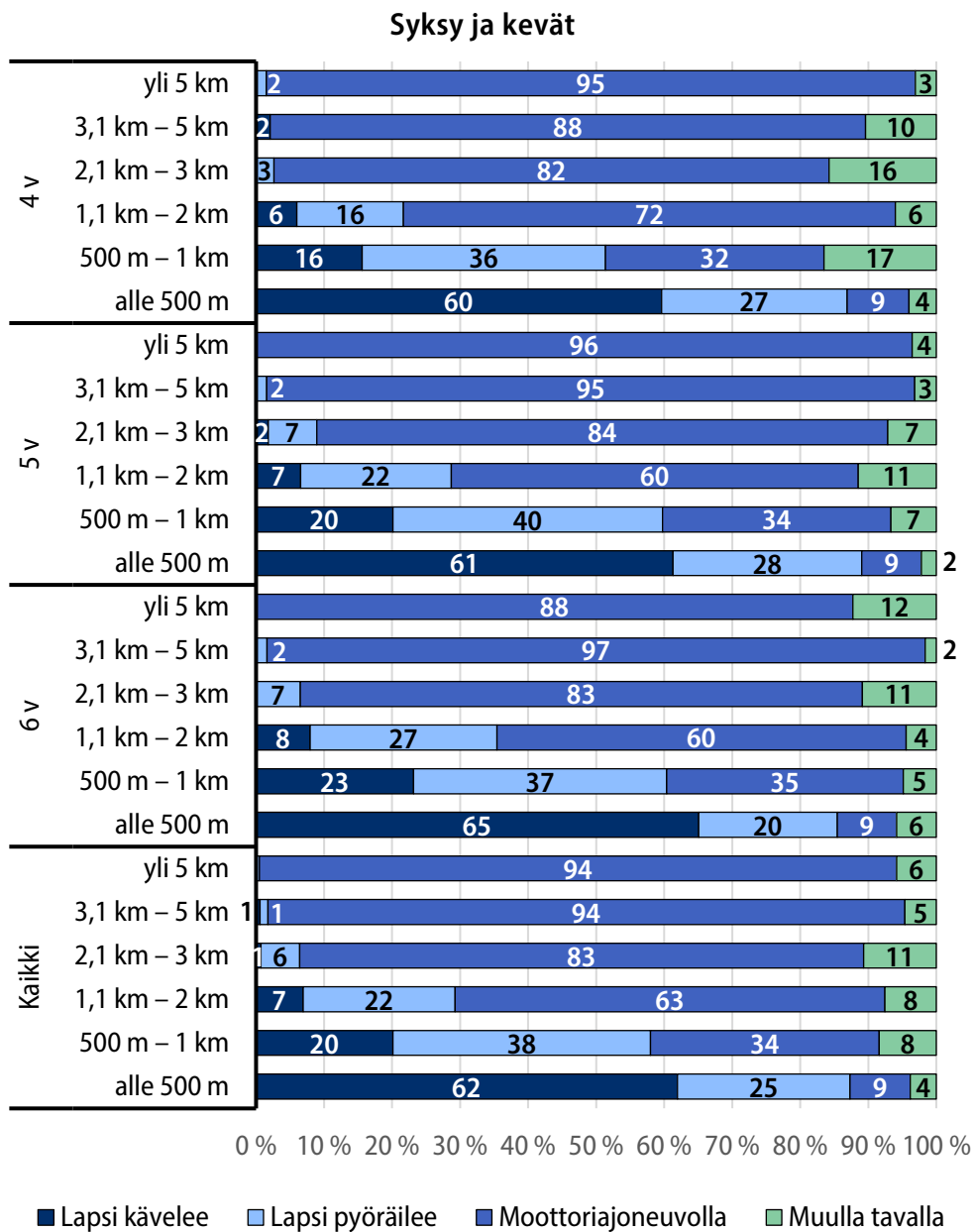
Talvella lapset pyöräilevät varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan yleensä harvoin: korkeintaan 2 kilometrin päässä asuvista lapsista 2 prosenttia. Sulan maan aikaan pyöräily on yleisempää. Korkeintaan 2 kilometrin päässä asuvista lapsista matkan yleensä pyöräilee keväällä ja syksyllä 30 prosenttia ja kesällä 39 prosenttia.

Kaksi kilometriä on matka, jonka jälkeen moottoriajoneuvolla kulkeminen yleistyy huomattavasti ja sillä tavoin kulkee jo valtaosa lapsista varhaiskasvatukseen (talvella 93 prosenttia, syksyllä ja keväällä 91 ja kesällä 86 prosenttia lapsista). Lapsen iän merkitys kulkutapaan alkaa näkyä matkan kasvaessa yli 1 kilometriin. Matkan ollessa 1,1 km–2 km moottoriajoneuvolla yleensä kulkevien osuus pysyttelee neljävuotiaissa lapsissa (71 %) korkeammalla verrattuna viisi- ja kuusivuotiaisiin lapsiin (61 % ja 60 %) kaikkina vuodenaikoina.

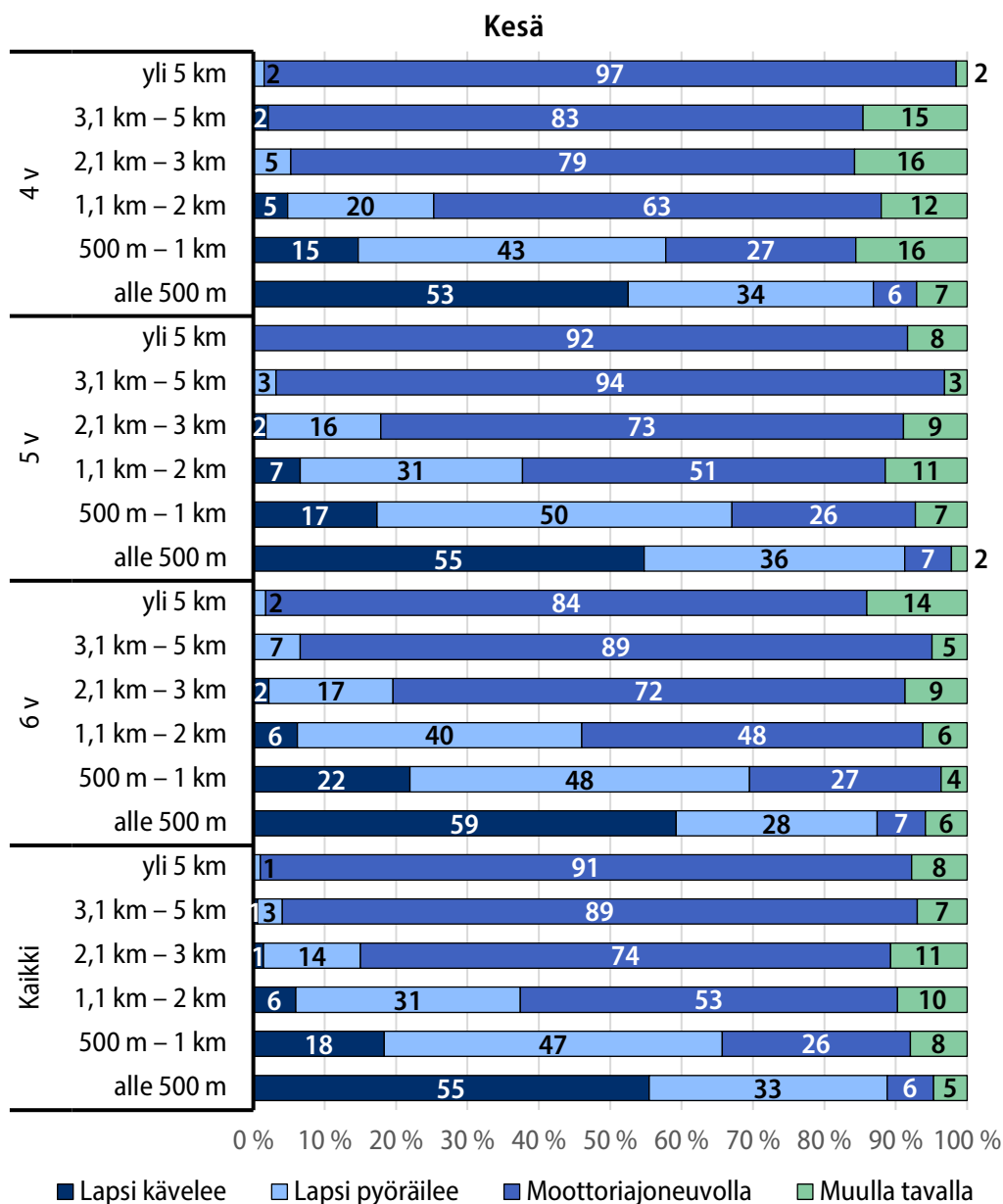
Kuvio 56. Yleisin matkan kulkutapa varhaiskasvatus- tai hoitopaikkaan talvisin matkan pituuden ja lasten iän mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 627).



Kuvio 57. Yleisin matkan kulkutapa varhaiskasvatus- tai hoitopaikkaan syksyisin ja keväisin matkan pituuden ja lasten iän mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 627).



Kuvio 58. Yleisin matkan kulkutapa varhaiskasvatus- tai hoitopaikkaan kesäisin matkan pituuden ja lasten iän mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 627).

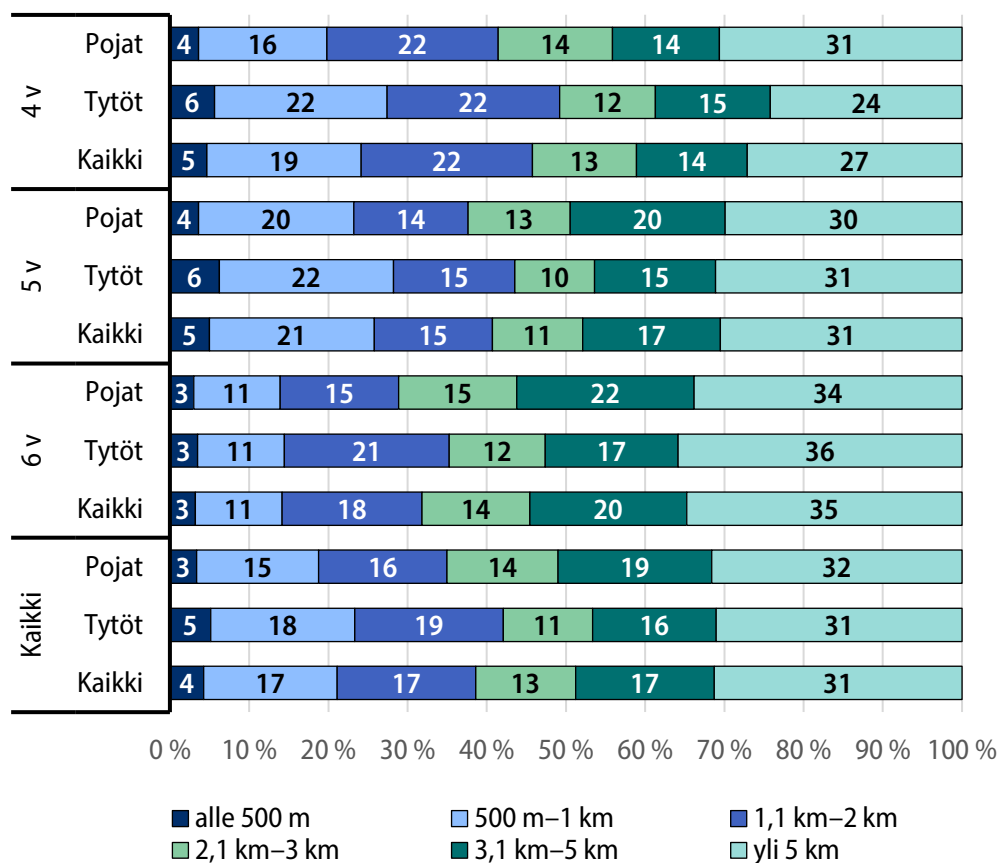


Lasten kulkutapojen yleisyys vaihteli lasten asuin ympäristön ja matkan pituuden mukaan. Yli 1, mutta korkeintaan 2 kilometrin matkan varhaiskasvatukseen kulkevat kaupunkimaisissa (29 %) kunnissa asuvat lapset yleisemmin yleensä kävelen tai pyörällä kuin maaseutumaisissa (21 %) tai taajaan asutuissa (20 %) kunnissa. Yli 2 kilometrin matkan kulkee kävelen tai pyörällä kaupunkimaisissa kunnissa asuvista lapsista keskimäärin 4 prosenttia ja maaseutumaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa molemmissa 2 prosenttia.

4.4.2 Aktiivinen kulkeminen matkalla liikuntaharrastuksiin

Kolmasosalla (31 %) liikuntaharrastuksissa käyvistä lapsista harrastus oli yli 5 kilometrin päässä asuinpaikasta (Kuvio 59). Lapsista 17 prosentilla matka oli yli 3 kilometriä, mutta alle 5 kilometriä. Alle 3 kilometrin, mutta yli 2 kilometrin harrastusmatkaa kulki 13 prosenttia lapsista. Yli 1 kilometrin, mutta alle 2 kilometrin ja vähintään 500 metrin, mutta korkeintaan 1 kilometrin harrastusmatkat olivat yhtä yleisiä eli niitä kulki lapsista 17 prosenttia. Kolmellatoista prosentilla lapsista matka oli 2,1 km–3 km. Alle 500 metrin päästä asuinpaikkaa liikuntaharrastuksen olivat löytäneet 4 prosenttia lapsista.

Kuvio 59. Harrastusmatkan pituus lasten iän ja sukupuolen mukaan (n=1 013).



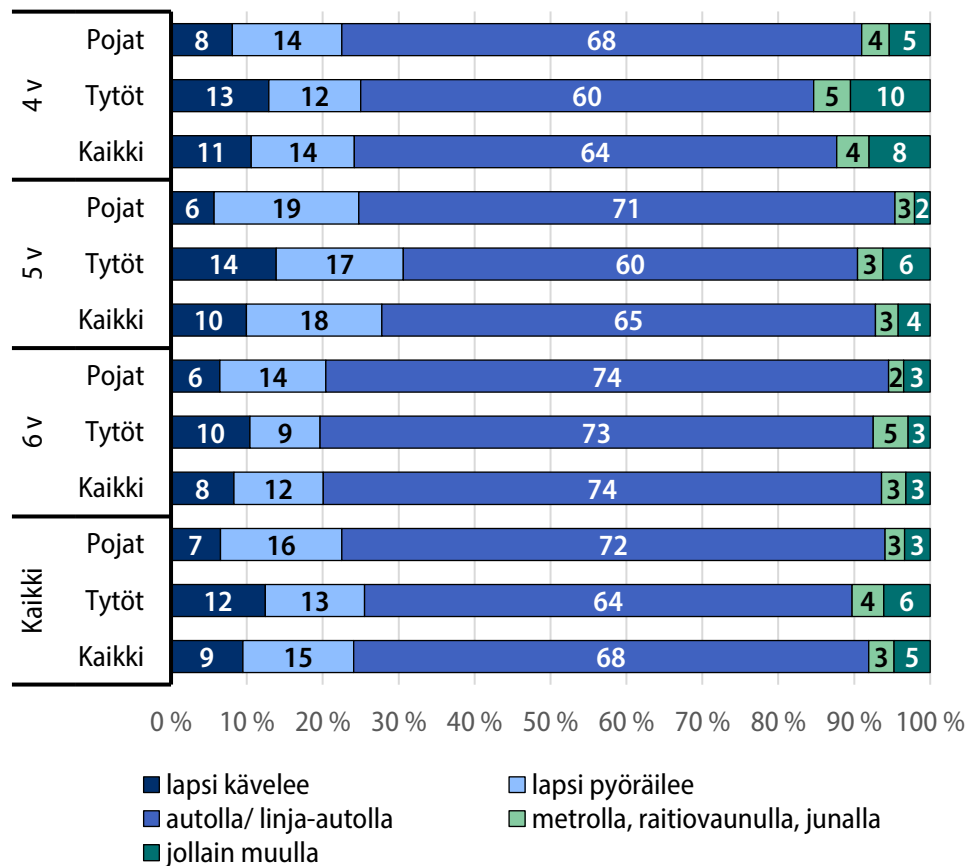
Liikkumissuosituksen täyttäneiden ja liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten välillä ei ollut eroja harrastusmatkan pituuksissa ($p=0,272$). Tukea tarvitsevien lasten liikuntaharrastusmatkat olivat pituudeltaan yhtä yleisiä kuin tukea tarvitsemattomien lasten harrastusmatkat ($p=0,147$).

Ulkomaalaistaustaisilla lapsilla liikuntaharrastusmatkat olivat yleisemmin lyhyempiä kuin suomalaistaustaisilla lapsilla ($p=0,005$). Ulkomaalaistaustaisilla lapsilla liikuntaharrastus oli suomalaistaustaisia lapsia yleisemmin alle 1 kilometrin päässä kotoa (37 % vs. 21 %) ja harvemmin yli 3 kilometrin päässä (40 % vs. 49 %).

Harrastusmatkan pituus erosi lasten asuin ympäristön mukaan siten, että kaupunkimaisissa kunnissa asuvilla lapsilla oli yleisemmin lyhyemmät liikuntaharrastusmatkat kuin maaseutumaisissa ($p<0,001$) tai taajaan asutuissa kunnissa asuvilla lapsilla ($p<0,001$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvista lapsista noin joka neljännellä (24 %) ja maaseutumaisissa (10 %) ja taajaan asutuissa (11 %) kunnissa asuvista lapsista noin joka kymmenellä matka oli alle 1 kilometrin. Yli 5 kilometrin matkan kulki liikuntaharrastuksiin maaseutumaisissa (55 %) ja taajaan asutuissa (54 %) kunnissa asuvista lapsista yli puolet ja kaupunkimaisissa kunnissa asuvista lapsista neljäsosa (25 %).

Lapsista keskimäärin 68 prosenttia kulki liikuntaharrastusmatkat yleensä autolla tai linja-autolla, 9 prosenttia yleensä käveli ja 15 prosenttia pyöräili matkan (Kuvio 60). Metrolla, raitiovaunulla tai junalla kulki 3 prosenttia lapsista ja jollain muulla kuin edellä mainituilla tavoilla 5 prosenttia lapsista. Poikien ja tyttöjen kulkutavat liikuntaharrastuksiin erosivat toisistaan ($p<0,001$) siten, että tilastollisesti merkitsevä ero oli viisivuotiaiden poikien ja tyttöjen välillä ($p=0,010$). Viisivuotiaista pojista (71 %) suurempi osuus kuin tytöistä (60 %) kulki liikuntaharrastusmatkan autolla tai linja-autolla, kun tytöistä (31 %) suurempi osuus kuin pojista (25 %) käveli tai pyöräili matkan. Kuusivuotiaat lapset (74 %) kulkivat liikuntaharrastuksiin yleensä autolla tai linja-autolla keskimäärin yleisemmin kuin neljä- ja viisivuotiaat lapset (64 % ja 65 %, $p=0,041$). Ero oli vielä suurempi tytöissä ($p=0,022$), joissa kuusivuotiaista 73 prosenttia kulki matkan autolla tai linja-autolla, kun neljä- ja viisivuotiaista tytöistä osuus oli 60 prosenttia.

Kuvio 60. Yleisin matkan kulkutapa liikuntaharrastuksiin matkan pituuden, lasten iän ja sukupuolen mukaan ja kaikki yhteensä (n=1 013).



Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten ja tukea tarvitsevien lasten harrastusmatkan kulkutavoissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja vastaavasti liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten ($p=0,270$) ja tukea tarvitsemattomien lasten ($p=0,472$) harrastusmatkojen kulkutapoihin verraten.

Ulkomaalaistaustaisten lasten kulkutavat liikuntaharrastukseen erosivat suomalaistaustaisten lasten yleisimmistä kulkutavoista ($p=0,020$). Ulkomaalaistaustaiset lapset (27 %) kulkivat liikuntaharrastukseen yleisemmin kävellen kuin suomalaistaustaiset lapset (9 %) ja harvemmin autolla tai linja-autolla (57 % vs. 68 %).

Liikuntaharrastusmatkan yleisimmät kulkutavat erosivat lasten asuinympäristön mukaan ($p<0,01$). Kaupunkimaisissa kunnissa lapset kävelevät tai pyöräilevät (28 %) liikuntaharrastuksiin yleisemmin kuin maaseutumaisissa (9 %) tai taajaan asutuissa (12 %) kunnissa. Vastaavasti maaseutumaisissa (86 %) ja taajaan asutuissa (88 %)

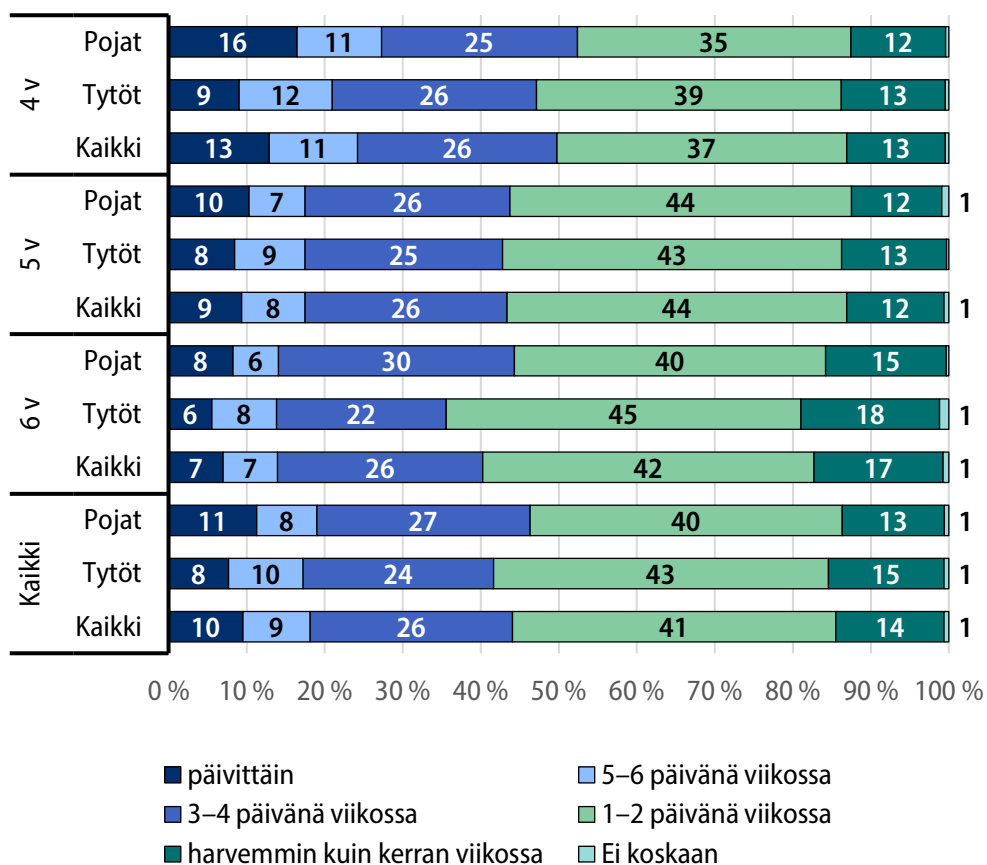
kunnissa lapset kulkevat matkan yleisemmin autolla tai linja-autolla kuin kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset (62 %). Kaupunkimaisissa kunnissa osa lapsista kulkee matkan yleisimmin metrolla, raitiovaunulla tai junalla (4 %). Kaupunkimaisissa kunnissa myös jollain muulla tavalla kulkeminen on hiukan yleisempää kuin maaseutumaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa asuvilla lapsilla (6 % vs. 2 %).

4.5 Perheliikunta ja liikkumaan kannustaminen

Huoltajia pyydettiin arvioimaan, kuinka usein hän itse tai hänen puolisonsa tai kumppaninsa harrastavat liikkumista yhdessä lapsensa tai koko perheensä kanssa. Esimerkkeinä annettiin pyöräily, kävely, ulkona pelailu, retkeily, sisäliikunta, pelailu tai leikkiminen. Perheenä harrastaminen määriteltiin vielä tarkemmin toimintana, johon osallistuu vähintään yksi aikuinen perheenjäsen aktiivisesti eli aikuisen rooli ei rajoitu pelkkään valvomiseen.

Noin kaksi viidesosaa huoltajien kyselyyn vastaajista (41 %, Kuvio 61) ja heidän puolisoistaan (40 %) liikkui yhdessä lapsensa kanssa 1–2 päivänä viikossa. Vähintään 3 päivänä viikossa liikkui yhdessä lapsensa kanssa vastaajista 44 prosenttia ja heidän puolisoistaan 38 prosenttia. Päivittäin lapsen kanssa liikkui joka kymmenes vastaajista (10 %) ja 7 prosenttia heidän puolisoistaan. Harvemmin kuin kerran viikossa yhdessä lapsensa kanssa liikkui vastaajista 14 prosenttia ja heidän puolisoistaan 20 prosenttia. Muutama huoltajista ei harrastanut liikkumista koskaan yhdessä lapsensa kanssa (vastaajista ja heidän puolisoistaan 1 %).

Kuvio 61. Huoltajan ja lapsen tai koko perheen yhdessä liikkumisen yleisyys (kyselyyn vastaajat n=1 627).



Poikien ja tyttöjen yhdessä perheenä liikkumisessa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ($p > 0,05$). Eri-ikäisten lasten perheiden yhdessä liikkumisen useus erosi toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ($p < 0,05$). Neljävuotiaiden lasten huoltajat liikkui yleisemmin (vastaajista ja heidän puolisoistaan keskimäärin 22 %) lapsensa kanssa vähintään 5 päivänä viikossa kuin kuusivuotiaiden lasten huoltajat (vastaajista ja heidän puolisoistaan keskimäärin 13 %). Harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan liikkui neljävuotiaiden lasten huoltajista yhdessä perheenä keskimäärin 15 prosenttia ja kuusivuotiaiden lasten huoltajista 22 prosenttia. Vastaajista viisi- ja kuusivuotiaiden lasten huoltajat liikkui lastensa kanssa yhtä yleisesti ($p = 0,303$), mutta heidän arvionsa puolisoitensa liikkumisen useudesta lapsen kanssa erosivat toisistaan ($p = 0,020$). Viisivuotiaiden lasten huoltajat (40 %) arvioivat yleisemmin kuin viisivuotiaiden lasten huoltajat (32 %) puolisonsa liikkuvan yhdessä lapsen kanssa vähintään 3 päivänä viikossa. Vastaavasti kuusivuotiaiden lasten huoltajat (26 %) arvioivat yleisemmin kuin viisivuotiaiden lasten huoltajat (21 %) puolisonsa liikkuvan lapsen kanssa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan.

Liikkumissuosituksen täyttäneiden ja niitä vähemmän liikkuneiden lasten yhdessä liikkumisen useus huoltajiensa tai koko perheensä kanssa eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan ($p > 0,05$).

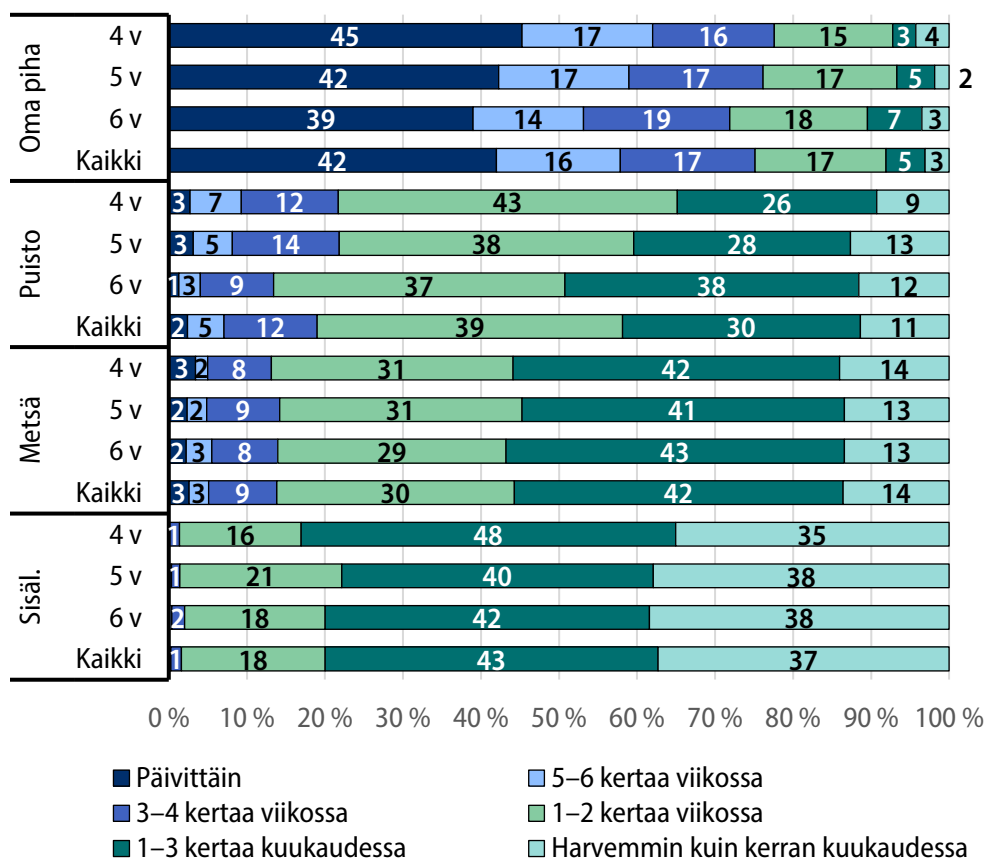
Tukea tarvitsevien lasten liikkumisen useus yhdessä huoltajansa tai perheensä kanssa erosi tilastollisesti merkitsevästi kyselyyn vastanneiden ja heidän puolisoitensa osalta verrattuna tukea tarvitsemattomien lasten huoltajiin ($p < 0,05$). Kun tarkasteltiin lasten liikkumista yhdessä huoltajan, hänen puolisonsa tai koko perheen kanssa, havaittiin eroja niiden lasten kesken, jotka eivät tarvinneet tukea tai jotka tarvitsivat tukea motorisen kehityksen alueella ($p = 0,004$), tiedollisen kehityksen alueella ($p = 0,029$) ja tunne-elämän kehityksen alueella ($p = 0,024$). Tiedollisessa kehityksessään tukea tarvitsevien lasten huoltajat (27 %) liikkui ylisemmin vähintään 5 päivänä viikossa lapsensa kanssa kuin tukea tarvitsemattomien lasten huoltajat (18 %). Motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten huoltajista suurempi osa (24 %) kuin tukea tarvitsemattomien lasten huoltajista (14 %) liikkui lapsensa kanssa harvemmin kuin kerran viikossa, josta yli kolme prosenttia (3,6 %) ei koskaan. Tunne-elämän kehityksessään tukea tarvitsevien lasten kyselyyn vastanneiden puolisoista yli kolme prosenttia (3,4 %) ei liikkunut koskaan yhdessä lapsen kanssa.

Ulkomaalaistaustaisten lasten huoltajat liikkui harvemmin lastensa kanssa yhdessä kuin suomalaistaustaisten lasten huoltajat ($p < 0,001$). Ulkomaalaistaustaisten lasten kyselyyn vastanneista huoltajista lähes kolmasosa (31 %) ja heidän puolisoistaan yli kaksi viidesosaa (43 %) liikkui lapsensa kanssa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan. Vastaavasti suomalaistaustaisten lasten kyselyyn vastanneista huoltajista joka seitsemäs (14 %) ja heidän puolisoistaan joka viides (20 %) liikkui lapsensa kanssa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan. Vähintään 3 päivänä viikossa liikkui yhdessä lapsensa kanssa ulkomaalaistaustaisista huoltajista 29 prosenttia (puolisoista 25 %) ja suomalaistaustaisista 45 prosenttia (puolisoista 39 %).

Kyselyyn vastanneiden huoltajien puolisoitten lapsen kanssa yhdessä liikkuminen vaihteli asuin ympäristön mukaan siten, että maaseutumaisissa kunnissa asuvien huoltajien puolisoit liikkui harvemmin lapsen kanssa kuin kaupunkimaisissa kunnissa asuvien huoltajien puolisoit ($p = 0,019$). Maaseutumaisissa kunnissa asuvien huoltajien puolisoista kolmasosa (33 %) ja kaupunkimaisissa kunnissa viidesosa (20 %) liikkui lapsen kanssa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan. Vähintään 3 päivänä viikossa yhdessä lapsen kanssa liikkui maaseutumaisissa kunnissa asuvien huoltajien puolisoista 31 prosenttia ja kaupunkimaisissa kunnissa asuvista 39 prosenttia.

Perheen aikuisen tai aikuisten ja lapsen yleisin yhdessä liikkumisen paikka oli oma piha, jossa keskimäärin 42 prosenttia huoltajista kävi päivittäin yhdessä lapsensa kanssa (Kuvio 62). Harva huoltajista kävi päivittäin puistossa tai leikkipuistossa (2 %) tai metsässä (3 %) yhdessä lapsensa kanssa. Sisäliikuntapaikoissa perheistä vain pari vieraili päivittäin. Metsässä perheet kävivät yhdessä yleisimmin 1–3 kertaa kuukaudessa (42 %) ja toiseksi yleisimmin 1–2 kertaa viikossa (30 %). Puistossa tai leikkipuistossa huoltajat puolestaan kävivät lapsensa kanssa yleisimmin 1–2 kertaa viikossa (39 %) ja toiseksi yleisimmin 1–3 kertaa kuukaudessa (30 %). Sisäliikuntapaikoissa lapsensa kanssa 1–3 kertaa kuukaudessa kävi huoltajista 43 prosenttia ja harvemmin kuin kerran kuukaudessa 37 prosenttia huoltajista.

Kuvio 62. Perheen yhteiset liikkumisen paikat ja niissä liikkumisen yleisyys (n=1 627).



Perheen yhteisenä liikkumisen ja leikkimisen paikkana oma piha oli yleisemmin käytössä neljävuotiailla kuin kuusivuotiailla lapsilla ($p=0,017$). Neljävuotiaiden lasten huoltajista 62 prosenttia ja kuusivuotiaiden lasten huoltajista 53 prosenttia liikkui omalla pihallaan yhdessä lapsensa kanssa vähintään 5 päivänä viikossa. Puistossa tai leikkipuistossa kuusivuotiaiden lasten huoltajat liikkuvat lapsensa kanssa harvemmin kuin neljä- ja viisivuotiaiden lasten huoltajat ($p<0,001$). Kuusivuotiaiden lasten huoltajista 13 prosenttia liikkui puistossa tai leikkipuistossa vähintään 3 päivänä viikossa, kun vastaava osuus neljä- ja viisivuotiaiden lasten huoltajista oli 22 prosenttia.

Metsässä eri ikäisten lasten perheet liikkuvat toisiinsa nähden yhtä yleisesti ($p>0,05$). Sisäliikuntapaikoissa viisivuotiaat lapset käyvät yhdessä perheineen hiukan yleisemmin kuin neljävuotiaat lapset ($p=0,046$). Viisivuotiaista lapsista perheineen kävi liikkumassa sisäliikuntapaikoissa 1–2 päivänä viikossa 21 prosenttia ja neljävuotiaista 16 prosenttia. Neljävuotiaista lapsista sisäliikuntapaikoissa käy 1–3 kertaa kuukaudessa lähes puolet (48 %) ja viisivuotiaista viidesosa (40 %). Harvemmin kuin kerran kuukaudessa neljävuotiaista lapsista kävi sisäliikuntapaikoissa 35 prosenttia ja viisivuotiaista 38 prosenttia.

Poikien ja tyttöjen perheet liikkuvat yhtä yleisesti näissä eri paikoissa: omassa pihassa ($p=0,872$), puistossa tai leikkipuistossa ($p=0,095$), metsässä ($p=0,875$) ja sisäliikuntapaikoissa ($p=0,356$).

Myöskään liikkumissuosituksen täyttäneiden ja niitä vähemmän liikkuneiden lasten välillä ei ollut eroja eri paikoissa yhdessä huoltajan tai perheen kanssa liikkumisen yleisyydessä (oma piha $p=0,644$, puisto $p=0,259$, metsä $p=0,123$, sisäliikuntapaikka $p=0,801$).

Tukea tarvitsevien ja tukea tarvitsemattomien lasten välillä ei keskimäärin ollut tilastollisia eroja perheen yhteisessä liikkumisessa (oma piha $p=0,838$, puisto $p=0,628$, metsä $p=0,440$, sisäliikuntapaikka $p=0,094$). Eri kehityksen tuen alueita tarkasteltaessa havaittiin kuitenkin yksittäisiä eroja. Kielellisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten metsässä liikkumisen yleisyys huoltajan tai perheen kanssa erosi tukea tarvitsemattomista lapsista ($p=0,045$). Kielellisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten huoltajat liikkuvat yhdessä lapsensa kanssa metsässä hiukan yleisemmin kuin tukea tarvitsemattomien lasten huoltajat: vähintään 3 kertaa viikossa metsässä liikkui heistä 18 prosenttia ja tukea tarvitsemattomien lasten huoltajista 14 prosenttia. Puistossa tai leikkipuistossa yhdessä lapsensa kanssa liikkumisen useus poikkesi motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten huoltajien ja tukea tarvitsemattomien lasten huoltajien välillä ($p=0,019$). Motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten huoltajista (13 %) kävi harvemmin

vähintään 3–4 kertaa viikossa puistossa tai leikkipuistossa kuin tukea tarvitsemattomien lasten huoltajat (19 %), mutta yleisemmin 1–2 kertaa viikossa (52 % vs. 38 %). Motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten huoltajat käyvät harvemmin sisäliikuntapaikoissa kuin tukea tarvitsemattomien lasten huoltajat ($p=0,036$). Heistä 45 prosenttia kävi harvemmin kuin kerran kuukaudessa sisäliikuntapaikoissa liikkumassa yhdessä lapsensa kanssa, kun tukea tarvitsemattomien lasten huoltajien vastaava osuus oli 38 prosenttia. Kielellisen ($p=0,009$) ja muun kehityksen alueella ($p<0,001$) tukea tarvitsevien lasten huoltajat kävivät yleisemmin kuin tukea tarvitsemattomien lasten huoltajat sisäliikuntapaikoissa liikkumassa yhdessä lapsensa kanssa. Vähintään 1–2 kertaa viikossa kävi kielellisen kehityksen alueella tukea tarvitsevista lapsista noin neljäsosa (23 %) ja muun kehityksen alueella tukea tarvitsevista noin kolmasosa (34 %) liikkumassa sisäliikuntapaikoissa. Tukea tarvitsemattomien lasten huoltajista vastaava osuus oli 19 prosenttia.

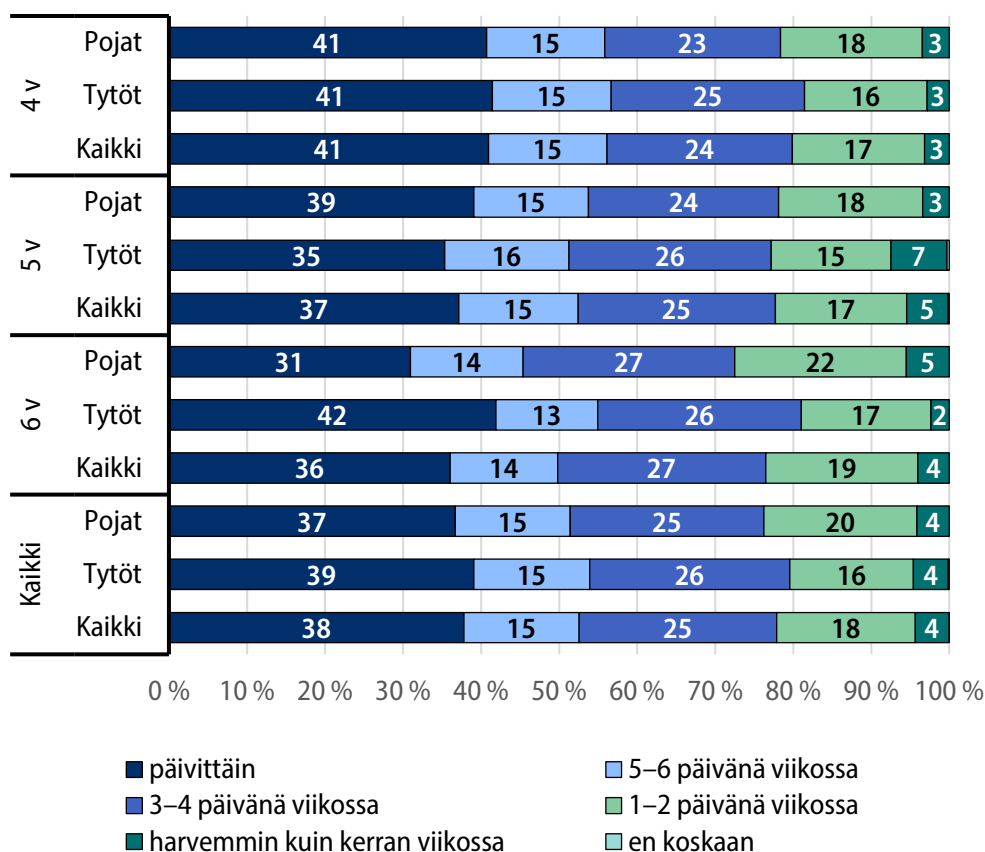
Ulkomaalaistaustaisten ja suomalaistaustaisten lasten huoltajien liikkuminen yhdessä lapsensa kanssa näissä eri paikoissa erosivat toisistaan ($p<0,001$). Ulkomaalaistaustaisten lasten huoltajat liikkuvat yhdessä lapsensa kanssa harvemmin omalla pihallaan kuin suomalaistaustaisten lasten huoltajat, joista 45 prosenttia liikkui omalla pihalla päivittäin. Ulkomaalaistaustaisista perheistä liikkui omalla pihallaan päivittäin 18 prosenttia. Yleisimmin omalla pihalla liikuttiin 1–2 kertaa viikossa (25 %). Puistossa tai leikkipuistossa sekä ulkomaalaistaustaiset (46 %) että suomalaistaustaiset (39 %) liikkuvat yleisimmin 1–2 kertaa viikossa. Vähintään 3 kertaa viikossa liikkui lapsensa kanssa puistossa tai leikkipuistossa 34 prosenttia ulkomaalaistaustaisista ja 18 prosenttia suomalaistaustaisista huoltajista. Ulkomaalaistaustaisista huoltajista noin kaksi kolmasosaa liikkui lapsensa kanssa metsässä (63 %) ja sisäliikuntapaikoissa (68 %) korkeintaan kolme kertaa kuukaudessa. Suomalaistaustaisista huoltajista korkeintaan kolme kertaa kuukaudessa liikkui metsässä 55 prosenttia ja sisäliikuntapaikoissa 81 prosenttia.

Yleisimmät perheen yhteiset liikkumisen ja leikkimisen paikat erosivat myös lasten asuin ympäristön mukaan. Maaseutumaisissa ($p=0,002$) ja taajaan asutuissa ($p<0,001$) kunnissa asuvat perheet liikkuvat yleisemmin omalla pihallaan kuin kaupunkimaisissa kunnissa asuvat perheet. Omalla pihallaan päivittäin liikkui yhdessä lapsensa kanssa kaupunkimaisissa kunnissa asuvista kaksi viidesosaa (39 %) ja maaseutumaisissa (52 %) ja taajaan asutuissa (49 %) kunnissa noin puolet. Puistossa tai leikkipuistossa kaupunkimaisissa kunnissa ($p<0,001$) asuvat perheet puolestaan liikkuvat kaikkein yleisemmin ja maaseutumaisissa kunnissa kaikkein harvimminkin ($p<0,001$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvista perheistä 43 prosenttia liikkui puistossa tai leikkipuistossa 1–2 kertaa viikossa. Taajaan asutuissa (41 %) ja maaseutumaisissa (38 %) kunnissa liikuttiin puistossa yleisimmin 1–3 kertaa kuukaudessa. Lisäksi maaseutumaisissa kunnissa asuvista 36 prosenttia liikkui puistossa

harvemmin kuin kerran kuukaudessa (taajama 15 %, kaupunki 7 %). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat liikkuvat metsässä yhdessä harvemmin kuin maaseutumaisissa ($p=0,016$) tai taajaan asutuissa kunnissa ($p=0,002$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvista 59 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa 48 prosenttia ja maaseutumaisissa 45 prosenttia liikkui metsässä korkeintaan 3 kertaa kuukaudessa. Maaseutumaisissa kunnissa perheet liikkivat sisäliikuntapaikoissa harvemmin kuin taajaan asutuissa ($p=0,042$) tai kaupunkimaisissa kunnissa ($p=0,037$). Maaseutumaisissa kunnissa asuvista perheistä noin puolet (49 %) liikkui sisäliikuntapaikoissa korkeintaan 3 kertaa kuukaudessa ja kaupunkimaisissa (36 %) ja taajaan asutuissa (37 %) kunnissa noin kolmasosa.

Kyselyyn vastanneista huoltajista yli puolet (53 %) ja heidän puolisoistaan yli kaksi viidesosaa (44 %) kannusti, kehui tai kiitti lasta tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta vähintään 5 päivänä viikossa (Kuvio 63). Lasten huoltajien liikkumiseen kannustamisessa oli eroja tukea tarvitsemattomien lasten huoltajien ja tukea tarvitsevien lasten kyselyyn vastanneiden ($p=0,022$), mutta ei heidän puolisoidensa ($p=0,068$) välillä.

Kuvio 63. Kyselyyn vastanneiden huoltajien osoittaman kannustuksen, kehujen tai kiitosten yleisyys lapselleen tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta (n=1 627).

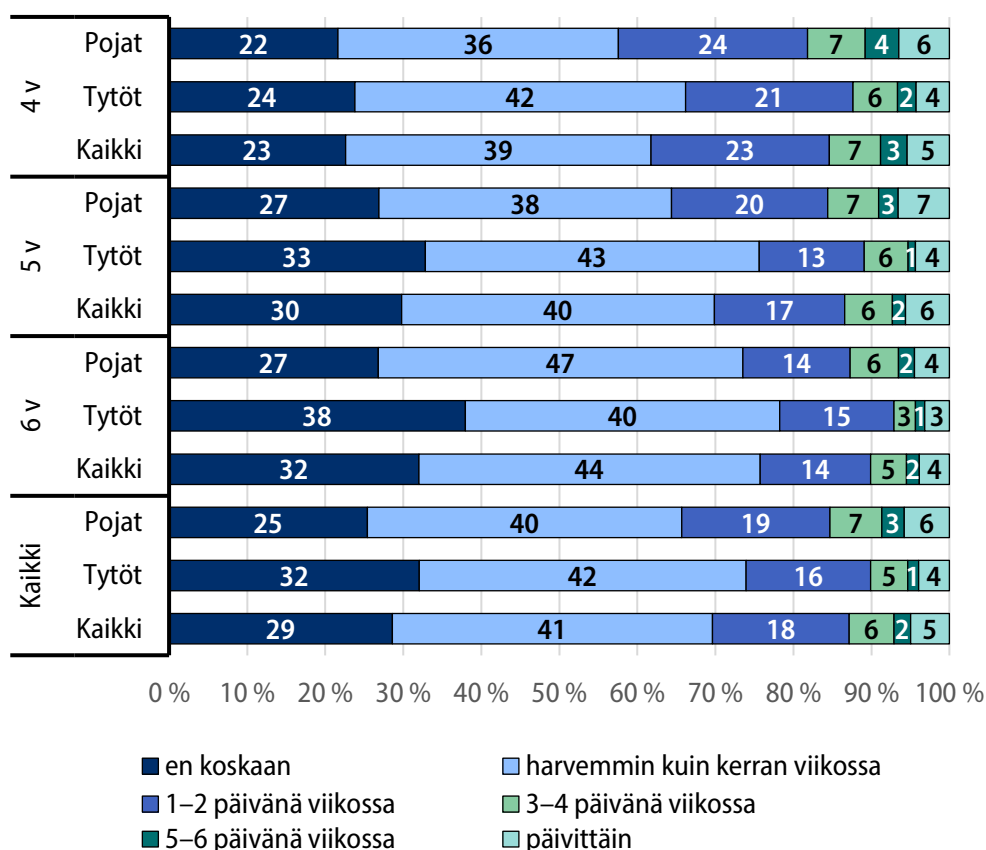


Tukea tarvitsevien lasten huoltajat kannustivat lastaan liikkumisessa yleisemmin päivittäin (41 %) kuin tukea tarvitsemattomien lasten huoltajat (38 %), mutta harvemmin 5–6 päivänä viikossa (11 % vs. 15 %).

Ulkomaalaistaustaisten lasten kyselyyn vastanneet huoltajat kannustivat lastaan liikkumisessa yhtä yleisesti kuin suomalaistaustaiset huoltajat ($p=0,377$). Heidän puolisoidensa kannustamisen yleisyys kuitenkin erosi suomalaistaustaisten lasten huoltajien puolisoista ($p<0,001$). Ulkomaalaistaustaisten lasten huoltajien puoliset kannustivat lasta liikkumisessa yleisemmin päivittäin (32 %) kuin suomalais-taustaisten lasten huoltajien puoliset (29 %), mutta harvemmin 5–6 päivänä viikossa (10 % vs. 16 %).

Keskimäärin 70 prosenttia huoltajista joutuu korkeintaan kerran viikossa tai ei koskaan kieltämään, rajoittamaan tai estämään lapsensa liikunnallista toimintaa (Kuvio 64). Poikien huoltajat joutuivat rajoittamaan lapsensa liikunnallista toimintaa yleisemmin kuin tyttöjen huoltajat ($p < 0,05$). Poikien huoltajista 34 prosenttia ja tyttöjen huoltajista 27 prosenttia joutui rajoittamaan lapsensa liikkumista vähintään 1 päivänä viikossa.

Kuvio 64. Kyselyyn vastanneiden huoltajien lapsensa liikunnallisen toiminnan kieltämisen, rajoittamisen tai estämisen yleisyys (n=1 627).



Liikkumissuosituksen täyttäneiden ja niitä vähemmän liikkuneiden lasten huoltajien lapsensa liikunnallisen toiminnan rajoittamisessa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ($p > 0,05$).

Tukea tarvitsevien lasten kyselyyn vastanneet huoltajat ($p=0,013$), mutta ei heidän puolisonsa ($p=0,127$), joutuivat rajoittamaan lapsensa liikunnallista toimintaa yleisemmin kuin tukea tarvitsemattomien lasten huoltajat. Vähintään 1 päivänä viikossa rajoitti lapsensa liikunnallista toimintaa tukea tarvitsevien lasten huoltajista 35 prosenttia ja tukea tarvitsemattomien 28 prosenttia. Eri kehityksellisen tuen alueista löytyi myös poikkeuksia. Motorisen ($p=0,127$) ja kielellisen ($p=0,525$) kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten huoltajien liikunnallisen toiminnan rajoittamisen yleisyys ei eronnut tilastollisesti tukea tarvitsemattomien lasten huoltajista.

Ulkomaalaistaustaisten lasten kyselyyn vastanneiden huoltajien puolisojen liikunnallisen toiminnan rajoittamisen yleisyys erosi suomalaistaustaisista. Harvemmin kuin kerran viikossa rajoitti lapsen liikunnallista toimintaa ulkomaalaistaustaisista 26 prosenttia ja suomalaistaustaisista 41 prosenttia. Ulkomaalaistaustaisista 44 prosenttia ei koskaan rajoittanut lapsen liikunnallista toimintaa ja suomalaistaustaisista 28 prosenttia.

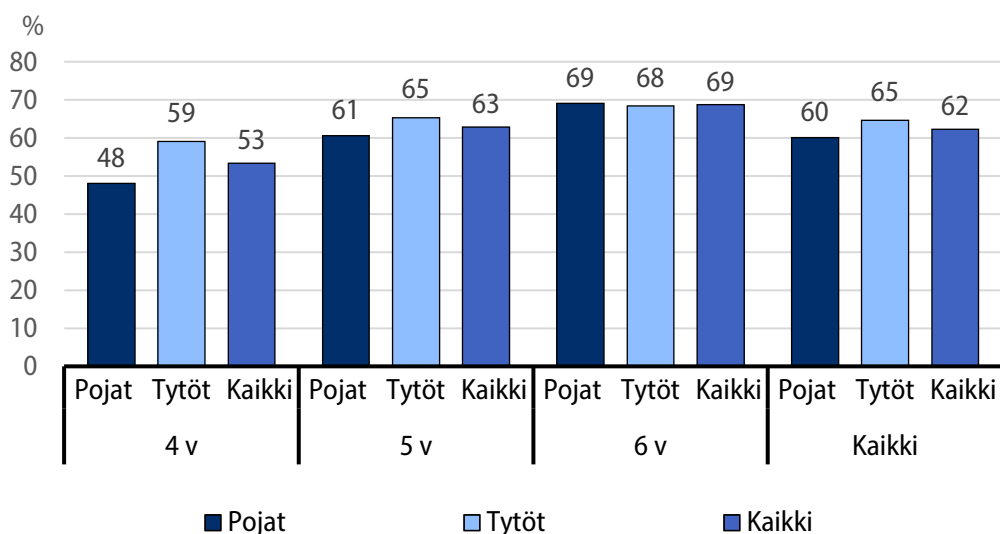
Kaupunkimaisissa, taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa asuvat huoltajat joutuivat rajoittamaan lapsensa liikunnallista toimintaa yhtä yleisesti ($p>0,05$).

4.6 Ohjattu liikunnan harrastaminen

4.6.1 Liikunnan harrastamisen yleisyys

Lapsista keskimäärin 62 prosenttia (n=1 013) harrasti ohjattua liikuntaa jossakin ryhmässä tai liikuntaseurassa (Kuvio 65). Viisi- ja kuusivuotiaiden poikien ja tyttöjen osallistuminen ohjattuun liikuntaan ei eronnut toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ($p>0,05$), mutta neljävuotiaat tytöt (59 %) harrastivat ohjattua liikuntaa yleisemmin kuin samanikäiset pojat (48 %, $p=0,027$). Ohjattuun liikuntaan osallistuminen oli sitä yleisempää mitä vanhemmasta ikäryhmästä oli kyse ($p<0,05$). Kuusivuotiaista lapsista liikuntaa harrasti ohjatusti keskimäärin 69 prosenttia, viisivuotiaista 63 prosenttia ja neljävuotiaista lapsista 53 prosenttia.

Kuvio 65. Ohjatun liikunnan harrastamisen yleisyys lasten sukupuolen ja iän mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 627).



Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten ja liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ohjattuun liikuntaan osallistumisen yleisyydessä (64 % vs. 59 %, $p=0,119$).

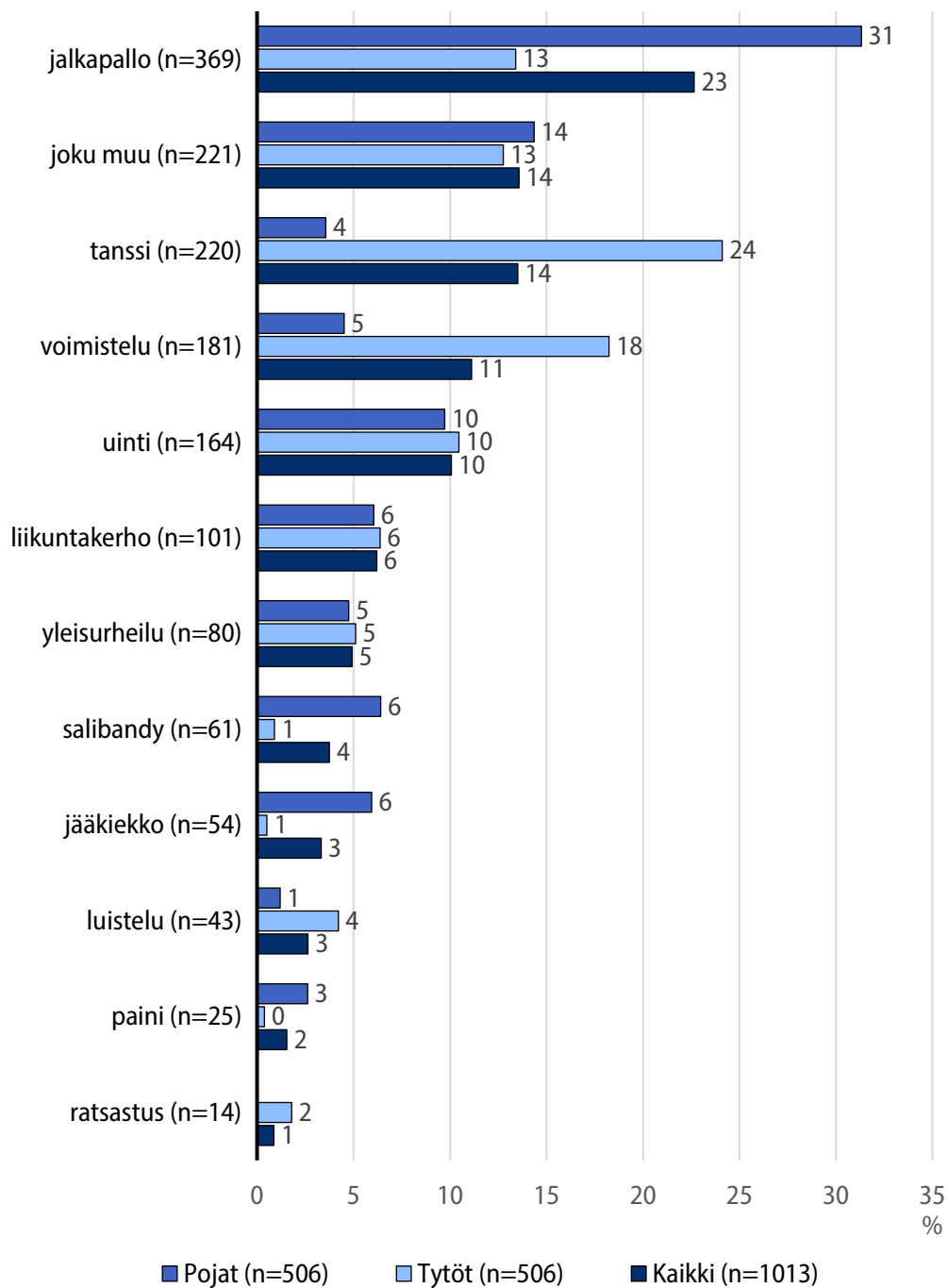
Tukea tarvitsevat lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaan harvemmin kuin tukea tarvitsemattomat lapset (53 % vs. 67 %, $p<0,001$). Ainoastaan jollakin muulla kehityksen alueella tukea tarvitsevat lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaan yhtä yleisesti kuin tukea tarvitsemattomat lapset keskimäärin (66 %, $p=0,629$).

Ulkomaalaistaustaisista lapsista alle puolet (44 %) osallistui ohjattuun liikuntaan, mikä oli merkitsevästi vähemmän kuin suomalaistaustaisista lapsista keskimäärin (63 %, $p=0,002$).

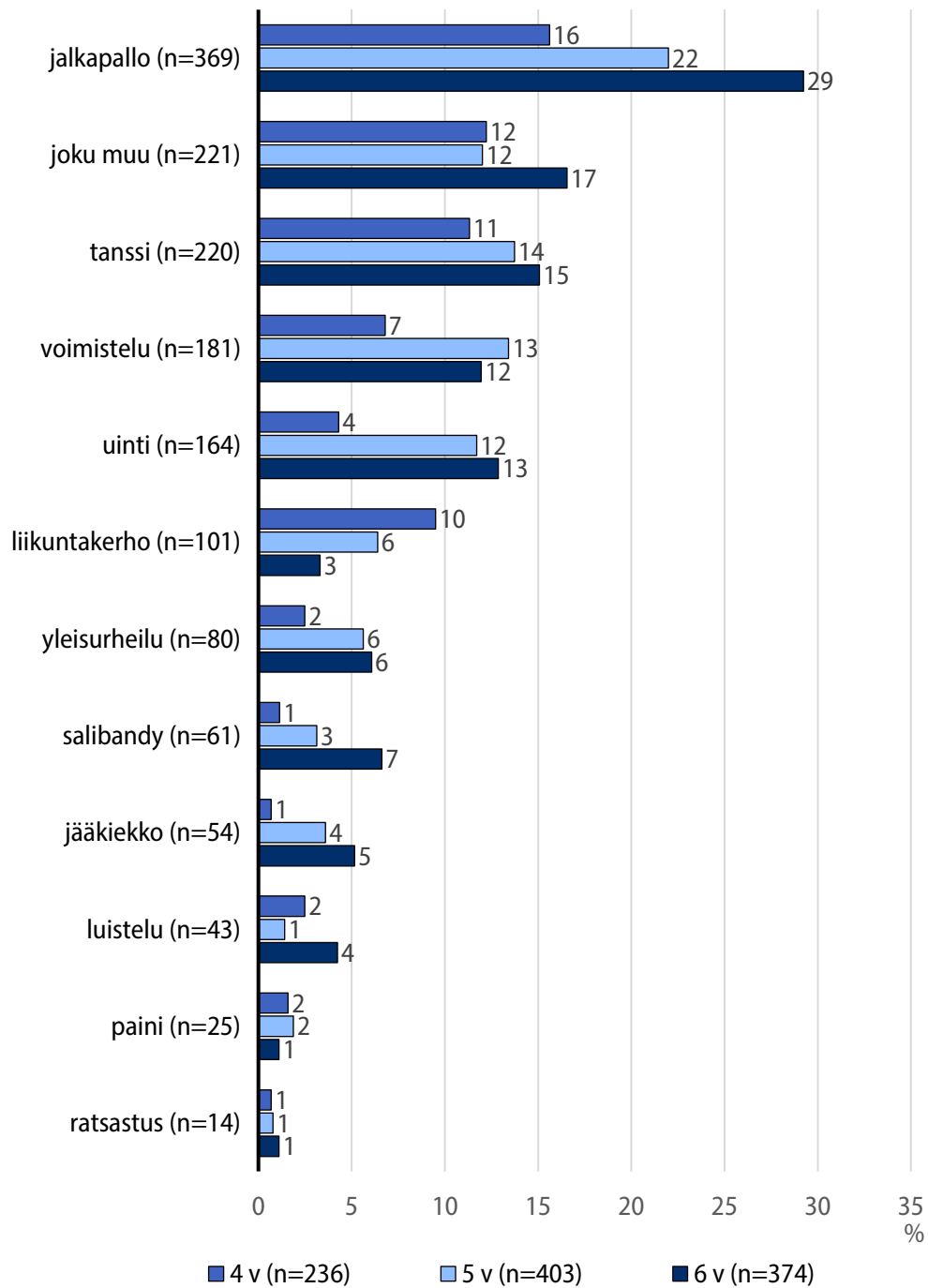
Kaupunkimaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa asuvat lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaan lähes kaksi kertaa yleisemmin kuin maaseutumaisissa kunnissa asuvat lapset ($p<0,001$). Kaupunkimaisissa kunnissa asuvista lapsista 66 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa asuvista lapsista 61 prosenttia ja maaseutumaisissa kunnissa asuvista lapsista 34 prosenttia osallistui ohjattuun liikuntaan.

Lasten osallistumisen yleisyys ohjattuun liikuntaan eri liikuntamuodoissa on esitetty kuvioissa 66 ja 67 lasten sukupuolen ja iän mukaan.

Kuvio 66. Ohjatun liikunnan harrastamisen osuus (%) eri liikuntamuodoissa 4–6-vuotiaiden lasten sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 013).



Kuvio 67. Ohjatun liikunnan harrastamisen osuus (%) eri liikuntamuodoissa lasten iän mukaan (n=1 013).



4.6.2 Liikunnan harrastamisen määrä

Ohjattua liikuntaa harrastavista lapsista keskimäärin 58 prosenttia osallistui toimintaan enintään 1 kerran viikossa, 31 prosenttia 2 kertaa viikossa ja 10 prosenttia 3–4 kertaa viikossa (Kuvio 68). Muutama lapsista (0,9 %) osallistui ohjattuun liikuntaan vähintään 5 päivänä viikossa. Pojat ja tytöt harrastivat ohjatusti liikuntaa keskimäärin yhtä usein ($p=0,330$). Vanhemmat lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaan useammin kuin nuoremmat lapset ($p<0,001$). Liikuntaan ohjatusti korkeintaan kerran viikossa osallistui neljävuotiaista lapsista valtaosa (81 %), viisivuotiaista lapsista vajaa kaksi kolmasosaa (60 %) ja kuusivuotiaista lapsista noin kaksi viidesosaa (41 %).

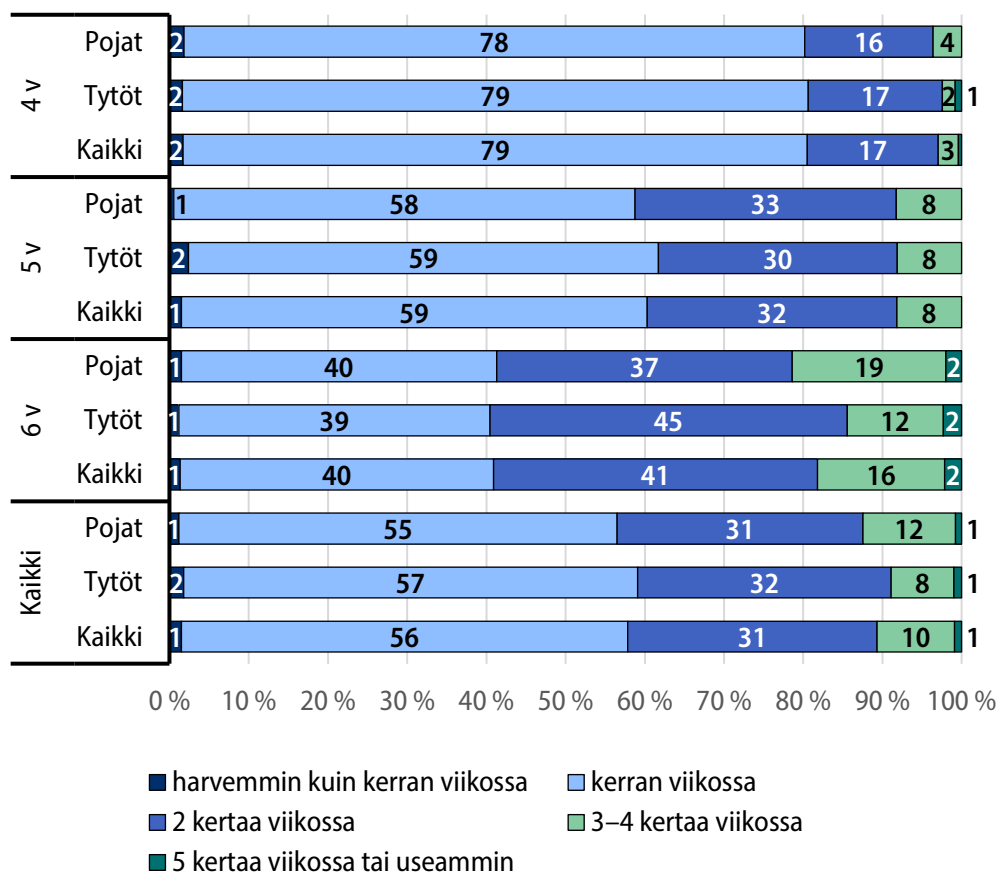
Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten ja liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten liikuntaharrastamisen useus erosi tilastollisesti toisistaan ($p=0,032$). Liikkumissuosituksen täyttäneet lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaan yleisemmin vähintään kaksi kertaa viikossa kuin liikkumissuositusta vähemmän liikkuneet lapset (44 % vs. 35 %). Ero prosenttiosuuksissa näiden kahden ryhmän välillä oli huomattavasti suurempi tytöillä (45 % vs. 30 %) kuin pojilla (45 % vs. 43 %).

Tukea tarvitsevat lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaan keskimäärin harvemmin kuin tukea tarvitsemattomat lapset ($p=0,006$). Tukea tarvitsevat lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaan yleisemmin korkeintaan kerran viikossa kuin tukea tarvitsemattomat lapset (65 % vs. 55 %).

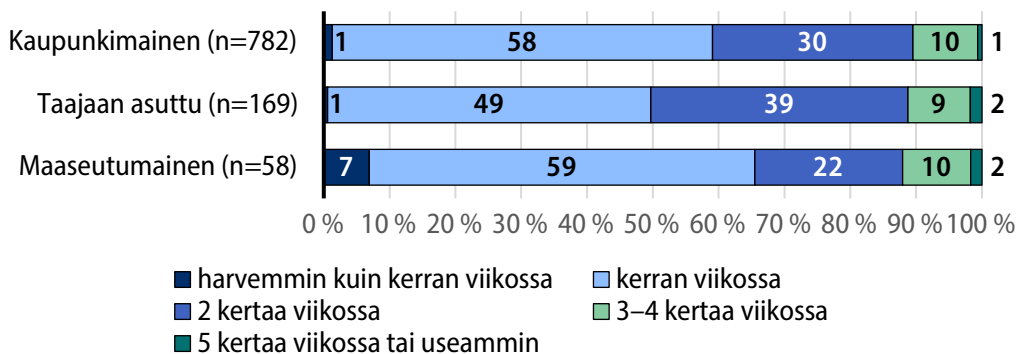
Ulkomaalaistaustaiset lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaan keskimäärin yhtä usein kuin suomalaistaustaiset lapset ($p=0,589$). Ulkomaalaistaustaisista lapsista 57 prosenttia ja suomalaistaustaisista lapsista 58 prosenttia osallistui korkeintaan 1 kerran viikossa ohjattuun liikuntaan. Kaksi kertaa viikossa ohjattuun liikuntaa osallistui ulkomaalaistaustaisista lapsista 33 prosenttia ja suomalaistaustaisista 31 prosenttia. Vähintään 3 kertaa viikossa ohjattuun liikuntaan osallistui noin viidesosa sekä ulkomaalaistaustaisista (10 %) että suomalaistaustaisista lapsista (11 %).

Ohjattuun liikuntaan osallistumisen useus erosi lasten asuin ympäristön mukaan ($p<0,05$, Kuvio 69). Maaseutumaisissa kunnissa asuvat lapset (66 %) osallistuivat yleisemmin korkeintaan 1 kerran viikossa ohjattuun liikuntaan kuin kaupunkimaisissa (59 %) tai taajaan asutuissa (50 %) kunnissa asuvat lapset. Kaupunkimaisissa (30 %) ja taajaan asutuissa (39 %) kunnissa asuvat lapset puolestaan osallistuivat yleisemmin 2 kertaa viikossa ohjattuun liikuntaan kuin maaseutumaisissa (22 %) kunnissa asuvat lapset. Vähintään 3 kertaa viikossa ohjattuun liikuntaan osallistui niin kaupunkimaisissa (10 %), taajaan asutuissa (11 %) kuin maaseutumaisissa (12 %) kunnissakin noin viidesosa lapsista.

Kuvio 68. Ohjattuun liikuntaan osallistumisen useus lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 013).



Kuvio 69. Ohjattuun liikuntaan osallistumisen useus lasten asuin ympäristön mukaan (n=1 013).

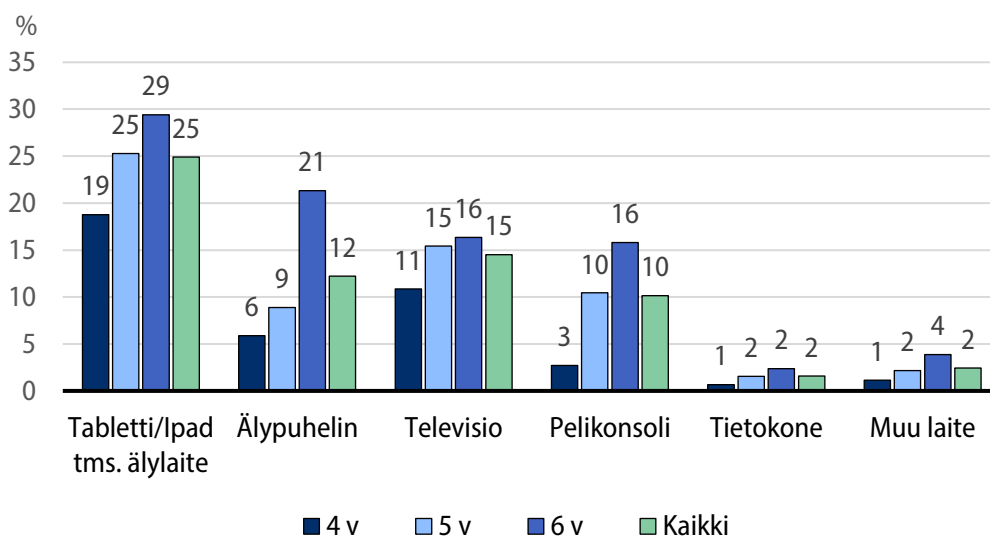


4.7 Digilaitteiden käyttäminen

4.7.1 Onko lapsella digilaite omassa käytössä tai huoneessa

Tutkimukseen osallistuneista 4–6-vuotiaista lapsista keskimäärin 25 prosentilla oli omassa käytössään tai huoneessaan tabletti, iPad tai muu vastaava älylaite (Kuvio 70). Omassa käytössään tai huoneessaan oli älypuhelin 12 prosentilla, televisio 15 prosentilla, pelikonsoli 10 prosentilla ja tietokone 2 prosentilla lapsista. Kaksi prosenttia huoltajista ilmoitti lapsella olevan käytössään jonkun muun laitteen, kuten älykellon, puhelimen, cd-soittimen tai radion. Viisi- ja kuusivuotiailla pojilla (14 % ja 22 %) oli omassa käytössään tai huoneessaan yleisemmin pelikonsoli kuin samankäisillä tytöillä (7 % ja 9 %, $p < 0,01$). Digilaitteiden yleisyydessä ei ollut muita tilastollisesti merkitseviä eroja poikien ja tyttöjen välillä.

Kuvio 70. Lasten käytössä tai omassa huoneessaan olevien digilaitteiden yleisyys lasten iän mukaan (n=1 627).



Tabletti, iPad tai muu vastaava älylaite oli omassa käytössään tai huoneessaan viisi- ja kuusivuotiailla lapsilla (25 % ja 29 %) yleisemmin kuin neljävuotiailla lapsilla (19 %, $p < 0,001$). Myös televisio oli viisi- ja kuusivuotiailla lapsilla (15 % ja 16 %) yleisemmin käytössään kuin neljävuotiailla lapsilla (11 %, $p = 0,014$). Kuusivuotiailla lapsilla (21 %) oli huomattavasti yleisemmin käytössään älypuhelin kuin neljä- tai viisivuotiailla lapsilla (6 % ja 9 %, $p < 0,001$). Pelikonsoli oli sitä yleisemmin lapsen omassa käytössä tai huoneessa, mitä vanhempi lapsi oli: kuusivuotiaista lapsista 16 prosentilla, viisivuotiaista lapsista 10 prosentilla ja neljävuotiaista lapsista 3 prosentilla. Tietokoneen yleisyydessä ei ollut eroja eri ikäryhmien välillä ($p > 0,05$).

Liikkumissuosituksen täyttäneillä lapsilla (11 %) oli pelikonsoli omassa huoneessaan tai käytössään yleisemmin kuin liikkumissuositusta vähemmän liikkuneilla lapsilla (7 %, $p=0,031$). Muiden digilaitteiden yleisyydessä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja näiden kahden ryhmän välillä ($p>0,05$).

Tukea tarvitsevilla lapsilla oli omassa käytössään tai huoneessaan yleisemmin televisio (17 % vs. 13 %, $p=0,036$), älypuhelin (15 % vs. 11 %, $p=0,037$) ja tabletti, iPad tai muu vastaava älylaite (29 % vs. 23 %, $p=0,002$) kuin tukea tarvitsemattomilla lapsilla. Pelikonsoli ja tietokone olivat yhtä yleisesti käytössä tukea tarvitsevilla ja tukea tarvitsemattomilla lapsilla ($p<0,05$).

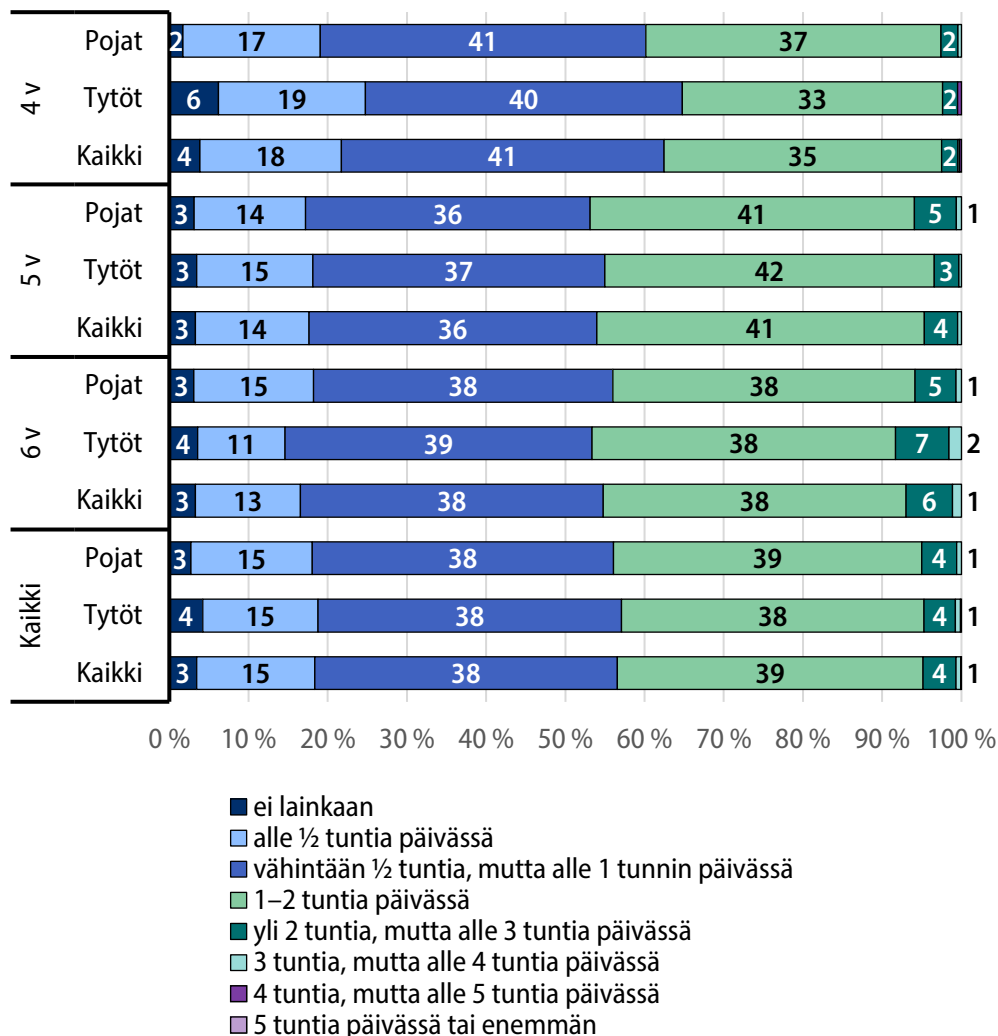
Ulkomaalaistaustaisilla lapsilla oli omassa käytössään tai huoneessaan yleisemmin televisio (37 % vs. 14 %, $p<0,001$), älypuhelin (25 % vs. 12 %, $p=0,006$), pelikonsoli (19 % vs. 10 %, $p=0,043$) ja tietokone (10 % vs. 1 %, $p<0,001$) kuin suomalaistaustaisilla lapsilla. Tabletti, iPad tai muu vastaava älylaite oli yhtä yleisesti käytössä ulkomaalais- ja suomalaistaustaisilla lapsilla ($p>0,05$).

Maaseutumaisissa (15 %) ja taajaan asutuissa (18 %) kunnissa asuvilla lapsilla oli yleisemmin käytössään älypuhelin kuin kaupunkimaisissa kunnissa asuvilla lapsilla (10 %). Ero oli merkitsevä taajaan asuttujen ja kaupunkimaisten kuntien välillä ($p<0,001$).

4.7.2 Digilaitteiden käyttö arkipäivisin ja viikonloppuisin

Arkipäivisin (tai varhaiskasvatus- ja hoitopäivisin) lapsista keskimäärin 39 prosenttia vietti aikaa digilaitteiden parissa 1–2 tuntia päivässä (Kuvio 71). Lähes yhtä suuri osuus eli 38 prosenttia käytti digilaitteita vähintään puoli tuntia, mutta alle 1 tunnin päivässä. Lapsista 15 prosenttia käytti digilaitteita alle puoli tuntia päivässä ja 5 prosenttia yli 2 tuntia päivässä. Digilaitteita ei arkisin käyttänyt lainkaan 3 prosenttia lapsista.

Kuvio 71. Lapsen viettämä aika digilaitteiden parissa arkisin huoltajien arvion mukaan (n=1 627).



Pojat ja tytöt käyttivät digilaitteita arkipäivisin keskimäärin saman verran ($p=0,664$). Neljävuotiaiden lasten digilaitteiden käyttö erosi viisi- ja kuusivuotiaiden digilaitteiden käytöstä keskimäärin ($p=0,009$). Neljävuotiaista lapsista 62 prosenttia vietti aikaa digilaitteiden parissa alle 1 tunnin päivässä, kun vastaavat osuudet viisi- ja kuusivuotiaista lapsista oli keskimäärin 54 ja 55 prosenttia. Arkisin yli 2 tuntia päivässä digilaitteiden parissa vietti neljävuotiaista lapsista 2 prosenttia ja viisi- ja kuusivuotiaista lapsista 5 ja 7 prosenttia.

Liikkumissuosituksen täyttäneiden ja liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten digilaitteiden parissa käytetyt ajat eivät eronneet toisistaan keskimäärin ($p=0,190$).

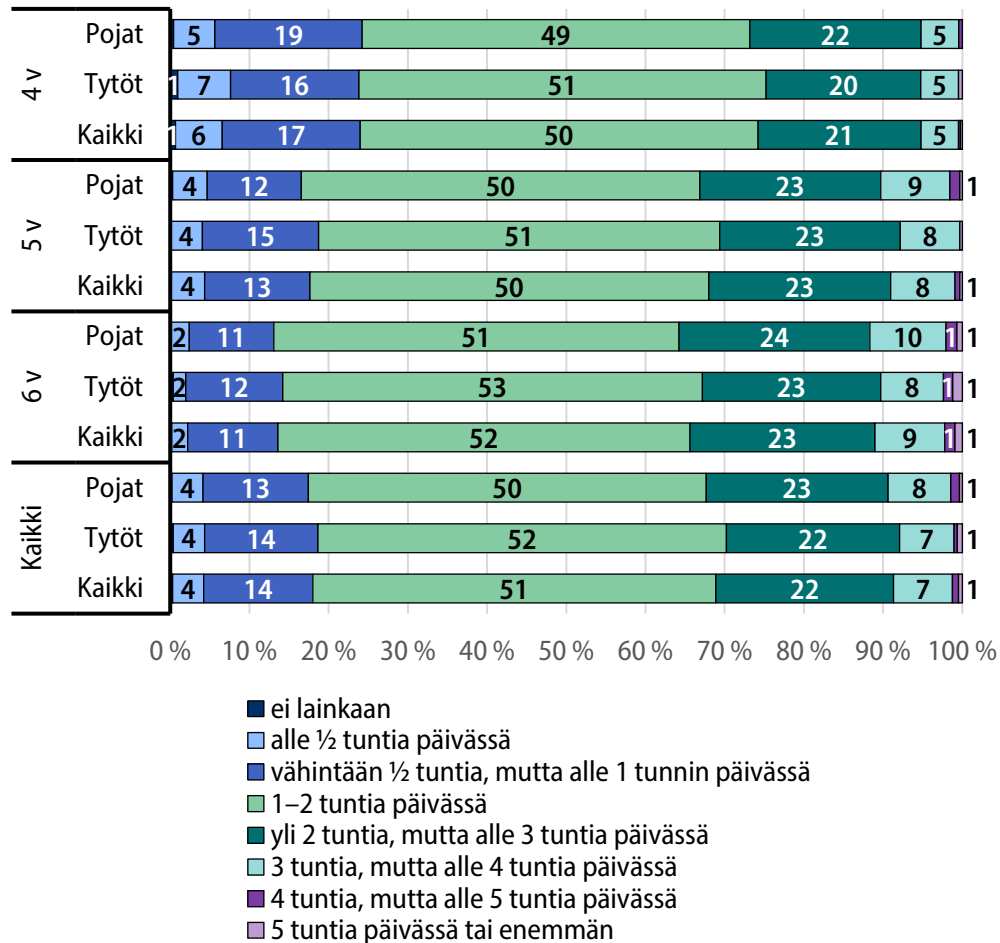
Tukea tarvitsevien ja tukea tarvitsemattomien lasten digilaitteiden parissa vietetty aika ei keskimäärin eronnut toisistaan ($p=0,275$), mutta erikseen tarkastellen tiedollisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten ajankäyttö digilaitteiden parissa erosi tukea tarvitsemattomien lasten ajankäytöstä ($p<0,001$). Tiedollisen kehityksen alueella tukea tarvitsevat lapset viettivät harvemmin aikaa korkeintaan tunnin päivässä (45 % vs. 58 %) ja yleisemmin yli 2 tuntia päivässä (15 % vs. 4 %) digilaitteiden parissa kuin tukea tarvitsemattomat lapset.

Ulkomaalaistaustaisten lasten digilaitteiden käyttö ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi suomalaistaustaisista lapsista keskimäärin ($p=0,486$). Ulkomaalaistaustaisista lapsista 44 prosenttia käytti digilaitteita arkisin korkeintaan 1 tunnin päivässä, 49 prosenttia 1–2 tuntia päivässä ja 7 prosenttia yli 2 tuntia päivässä. Suomalaistaustaisista lapsista vastaavat osuudet olivat 57, 38 ja 5 prosenttia.

Digilaitteiden parissa vietetty aika erosi maaseutumaisissa ja kaupunkimaisissa kunnissa asuvilla lapsilla ($p=0,004$). Maaseutumaisissa kunnissa (46 %) lapset viettivät harvemmin korkeintaan 1 tunnin päivässä digilaitteiden parissa kuin kaupunkimaisissa kunnissa (58 %). Päivässä 1–2 tuntia digilaitteiden parissa käyttivät maaseutumaisissa kunnissa asuvista lapsista 44 prosenttia ja kaupunkimaisissa kunnissa asuvista 38 prosenttia. Maaseutumaisissa kunnissa asuvista lapsista 9 prosentilla ja kaupunkimaisissa kunnissa asuvista 4 prosentilla kului yli 2 tuntia päivässä digilaitteisiin.

Viikonloppuisin (tai vapaapäivisin) lapsista keskimäärin noin puolet (51 %) vietti aikaa digilaitteiden parissa 1–2 tuntia päivässä (Kuvio 72). Yli 2 tuntia, mutta alle 3 tuntia päivässä digilaitteita käytti noin viidesosa (22 %) lapsista ja yli 3 tuntia päivässä 9 prosenttia lapsista. Lapsista 14 prosenttia käytti digilaitteita alle 1 tunnin päivässä, mutta vähintään puoli tuntia. Alle puoli tuntia päivässä digilaitteita käytti lapsista 4 prosenttia. Vain muutama tutkimukseen osallistuneista lapsista ei käyttänyt digilaitteita vapaapäivisin lainkaan (0,5 %).

Kuvio 72. Lapsen viettämä aika digilaitteiden parissa viikonloppuisin tai vapaapäivisin huoltajien arvion mukaan (n=1 627).



Pojat ja tytöt käyttivät digilaitteita vapaapäivisin keskimäärin saman verran ($p=0,686$). Neljävuotiaiden lasten digilaitteiden käyttö erosi kuusivuotiaiden lasten digilaitteiden käytöstä keskimäärin ($p<0,001$). Neljävuotiaista lapsista 24 prosenttia ja kuusivuotiaista 14 prosenttia vietti aikaa digilaitteiden parissa alle 1 tunnin päivässä. Noin puolet sekä neljävuotiaista (50 %) että kuusivuotiaista (52 %) lapsista käytti digilaitteita 1–2 tuntia päivässä. Vapaapäivisin yli 2 tuntia päivässä digilaitteiden parissa vietti neljävuotiaista lapsista noin neljäsosa (26 %) ja kuusivuotiaista lapsista noin kolmasosa (34 %).

Liikkumissuosituksen täyttäneiden ja liikkumissuositusta vähemmän liikkuneiden lasten digilaitteiden parissa vietetyt ajat vapaapäivisin eivät eronneet toisistaan keskimäärin ($p=0,982$).

Tukea tarvitsevien ja tukea tarvitsemattomien lasten digilaitteiden parissa vietetty aika erosi keskimäärin tilastollisesti merkitsevästi toisistaan ($p=0,026$). Eriksen tarkastellen vain tunne-elämän kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten ajankäyttö digilaitteiden parissa ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi tukea tarvitsemattomien lasten ajankäytöstä ($p=0,646$). Tukea tarvitsevat lapset viettivät digilaitteiden parissa harvemmin 1–2 tuntia päivässä (47 % vs. 53 %) ja yleisemmin yli 3 tuntia päivässä (12 % vs. 7 %) digilaitteiden parissa kuin tukea tarvitsemattomat lapset.

Ulkomaalaistaustaisten lasten digilaitteiden ajallinen käyttö erosi tilastollisesti merkitsevästi suomalaistaustaisten lasten digilaitteiden käytöstä keskimäärin ($p=0,007$). Ulkomaalaistaustaisista lapsista (28 %) suurempi osa käytti digilaitteiden parissa korkeintaan 1 tunnin kuin suomalaistaustaisista lapsista (18 %). Vastaavasti suomalaistaustaisia pienempi osuus käytti digilaitteita 1–3 tuntia päivässä (53 % vs. 74 %). Yli 3 tuntia päivässä käytti ulkomaalaistaustaisista lapsista yli kaksi kertaa suurempi osuus kuin suomalaistaustaisista lapsista (19 % vs. 8 %).

Digilaitteiden parissa vietetty aika ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi lasten asuin ympäristön mukaan ($p>0,05$).

4.8 Motoriset taidot

Huoltajien kyselyyn liitetyn Little DCDQ-FI -lomakkeen vastausohjeissa huoltajia pyydetään vertaamaan oman lapsensa liikkumisen sujuvuutta muihin samanikäisiin lapsiin (Taulukko 5). Lähes kaikkien väittämien kohdalla yli 90 prosenttia huoltajista oli sitä mieltä, että väittäjä kuvaa lasta hyvin tai erittäin hyvin. Lapsi suoriutuu tällöin kyseisestä motorista taitoa vaativasta tehtävästä ikänsä mukaisesti. Noin 80 prosenttia huoltajista vastasi väittämän kuvaavan lasta hyvin tai erittäin hyvin koskien pallon kiinniottamista (väittäjä 2, 81 %) ja suorassa istumista väsymättä (väittäjä 15, 82 %).

Taulukko 5. Huoltajien vastausten jakauma (%) Little DCDQ-FI -lomakkeella väittämittäin (n=1 627).

[Väittäjä] kuvaa lastani...	ei lainkaan	vain vähän	jonkin verran	hyvin	erittäin hyvin
1. Lapseni osaa heittää ison pallon (halkaisija noin 25 cm) toiselle lapselle tai aikuiselle.	0,1	0,4	5,6	41,9	52,1
2. Lapseni osaa ottaa kahdella kädellä kiinni ison pallon, joka heitetään hänen keskivartaloon kohti noin 1,5 metrin (alle 4 v) tai noin 2 metrin (4–5 v) etäisyydeltä.	0,3	1,8	16,5	46,0	35,3
3. Lapseni osaa potkaista häntä kohti vieritettyä palloa samalla tavalla kuin muut samanikäiset.	0	0,9	6,6	39,8	52,7
4. Lapseni osaa juosta nopeasti ja samalla tavalla kuin muut samanikäiset ja samaa sukupuolta olevat lapset.	0,1	0,7	4,4	29,1	65,8
5. Lapseni osaa liikkua paikasta toiseen ja vaihtaa asentoa kuin muut samanikäiset lapset (esim. kävellä portaita ylös ja alas, kiivetä sänkyyn ja pois sängystä, leikkiä tuolileikkiä).	0	0,2	1,4	19,2	79,2
6. Lapseni osaa juoda mukista läikyttämättä ja samalla tavalla kuin muut samanikäiset lapset.	0	0,2	1,1	16,9	81,7

[Väittäjä] kuvaa lastani...	ei lainkaan	vain vähän	jonkin verran	hyvin	erittäin hyvin
7. Lapseni osaa käyttää ruokailuvälineitä (lusikka, haarukka, teelusikka) syödessään ja käyttää niitä kuten muut samanikäiset lapset (osaa tuoda ruuan kohti suutaan).	0	0,2	2,0	22,9	74,9
8. Lapseni osaa pitää kynää kädessään kuten muut samanikäiset lapset ja onnistuu piirtämään vapaasti (alle 4 v) tai kopioimaan sillä yksinkertaisia viivoja ja muotoja (4–5 v).	0,2	1,0	7,6	28,1	63,2
9. Lapseni osaa pujottaa isoja helmiä (alle 4 v) tai pieniä helmiä (4–5 v) esimerkiksi lankaan tai rautalankaan.	0,1	0,9	5,0	30,5	63,5
10. Lapseni osaa irrottaa tarroja tarra-arkista ja liimata niitä tiettyyn kohtaan paperilla.	0,1	0,5	3,2	26,0	70,3
11. Lapseni suoriutuu rakenteluleikeistä kuten muut samanikäiset (esim. palapelit, legot, palikkatornin kokoaminen, palikkarakennelmien tekeminen mallin mukaan).	0	0,4	2,3	24,5	72,9
12. Lapseni osaa liikuntaleikeissä matkia toisen henkilön asentoja (esim. Kapteeni käskee, Seuraa johtajaa).	0,1	0,3	5,1	39,5	55,1
13. Lapseni osaa käyttää leikkipuiston välineitä kuten muut samanikäiset lapset (esim. kiipeää tikkaita, laskee liukumäkeä).	0	0,1	1,8	20,0	78,1
14. Lapseni liikkuminen näyttää sujuvalta. Hän ei kaatuile tai törmäile usein.	0,2	0,6	4,0	24,5	70,6
15. Kun lapseni joutuu istumaan jonkin aikaa, hän istuu suorassa (ei väsy helposti tai näytä valuvan ikään kuin putoaisi tuolilta).	0,7	2,9	14,4	44,8	37,2

Poikien ja tyttöjen huoltajien arvioissa oli väittämäkohtaisia tilastollisesti merkitseviä eroja. Karkeamotorisiin taitoihin lukeutuviissa pallon potkaisemisessa (väittämä 3) ja juoksemisessa (väittämä 4) poikien huoltajat arvioivat lapsensa taidon keskimäärin paremmaksi kuin tyttöjen huoltajat ($p < 0,05$). Poikien huoltajista 58 prosentin ja tyttöjen huoltajista 47 prosentin mielestä pallon potkaisemista koskeva väittämä kuvaa lasta erittäin hyvin. Juoksemista koskevan väittämän kohdalla vastaavat osuudet olivat 70 prosenttia poikien huoltajista ja 62 prosenttia tyttöjen huoltajista. Hienomotorisiin taitoihin lukeutuviissa taidoissa eli ruokailuvälineiden (väittämä 7) ja kynän käyttö (väittämä 8), helmien pujottaminen (väittämä 9) ja tarrojen irrottaminen ja liimaaminen (väittämä 10) tyttöjen huoltajat arvioivat lapsensa taidot keskimäärin paremmaksi kuin poikien huoltajat ($p < 0,05$). Lasta erittäin hyvin kuvaavaksi väittämäksi valitsi tyttöjen huoltajista 78 prosenttia koskien ruokailuvälineitä (pojat 72 %), 76 prosenttia koskien kynää (pojat 52 %), 74 prosenttia koskien helmiä (54 %) ja 80 prosenttia koskien tarra-arkkeja (pojat 62 %). Lisäksi väittämään numero 12 koskien toisten henkilöiden asentojen jäljittelemistä vastasi väittämän kuvaavan lasta erittäin hyvin suurempi osuus tyttöjen huoltajista (59 %) kuin poikien huoltajista (52 %).

Ikäryhmittäin tuloksia tarkasteltaessa havaittiin, että vain väittämässä 6 (mukista juominen, 7 (ruokailuvälineiden käyttö) ja 15 (istuminen suorassa väsymättä) ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ikäryhmien välillä ($p > 0,05$). Väittämässä 2 (pallon kiinniottaminen), 8 (kynän käyttö), 9 (helmien pujottaminen), 10 (tarrojen irrottaminen ja liimaaminen) sekä 12 (asentojen matkiminen) huoltajat arvioivat lapsen motorisen pätevyyden keskimäärin sitä paremmaksi, mitä vanhemmasta lapsiryhmästä oli kyse ($p < 0,05$). Huoltajat arvioivat väittämän kuvaavan lasta hyvin tai erittäin hyvin pallon kiinniottamisessa 73 prosentilla neljävuotiaita, 80 prosentilla viisivuotiaita ja 90 prosentilla kuusivuotiaita. Vastaavat osuudet olivat kynän käytössä 84, 93 ja 95 prosenttia, helmien pujottamisessa 89, 94 ja 98 prosenttia, tarrojen irrottamisessa ja liimaamisessa 93, 96 ja 99 prosenttia ja asentojen matkimisessa 92, 94 ja 97 prosenttia.

Huoltajien arviot lapsensa motorisesta pätevyydestä väittämässä 3 (pallon potkaiseminen) erosivat toisistaan eri ikäryhmien välillä ($p < 0,05$). Hiukan pienempi osuus viisivuotiaiden lasten huoltajista (91 %) kuin neljävuotiaiden (93 %) ja kuusivuotiaiden (94 %) lasten huoltajista arvioi väittämän kuvaavan lasta hyvin tai erittäin hyvin. Neljävuotiaiden lasten huoltajista 47 prosentin mielestä väittämä kuvasi lasta hyvin ja 46 prosentin mielestä erittäin hyvin. Vastaavat osuudet viisivuotiaista huoltajista olivat 39 ja 52 prosenttia ja kuusivuotiaiden lasten huoltajista 35 ja 59 prosenttia. Viisivuotiaiden lasten huoltajista suurempi osuus arvioi, että väittämä kuvaa lasta jonkin verran (7,6 %) tai vain vähän (1,7 %). Vastaavat osuudet neljävuotiaiden lasten huoltajista olivat 6,3 ja 0,5 prosenttia ja kuusivuotiaiden lasten huoltajista 5,5 ja 0,4 prosenttia.

Kuusivuotiaiden lasten huoltajat arvioivat lapsensa motorisen pätevyyden väittämässä 1 (pallon heittäminen) keskimäärin paremmaksi kuin neljä- tai viisivuotiaiden huoltajat ($p<0,05$). Kuusivuotiaiden lasten huoltajista 60 prosentin mielestä väittäjä kuvasi lasta erittäin hyvin ja 36 prosentin mielestä hyvin. Vastaavat osuudet olivat neljävuotiaissa 45 ja 48 prosenttia ja viisivuotiaissa 51 ja 43 prosenttia.

Väittämän 5 kohdalla (paikan tai asennon vaihtaminen) vain neljä- ja viisivuotiaiden huoltajien arviot erosivat toisistaan ($p=0,044$). Neljävuotiaiden lasten huoltajista (76 %) pienempi osuus kuin viisivuotiaiden lasten huoltajista (81 %) arvioi väittämän kuvaavan lasta erittäin hyvin. Vastaavasti neljävuotiaiden lasten huoltajista suurempi osuus (23 %) kuin viisivuotiaiden lasten huoltajista (17 %) oli sitä mieltä, että väittäjä kuvasi lasta hyvin. Väittämässä 14 (sujuvasti liikkuminen) merkitsevät erot huoltajien vastauksissa olivat vain neljä- ja kuusivuotiaiden välillä ($p<0,001$). Neljävuotiaiden lasten huoltajista (64 %) pienempi osuus kuin kuusivuotiaiden lasten huoltajista (75 %) arvioi väittämän kuvaavan lasta erittäin hyvin ja suurempi osuus oli sitä mieltä, että väittäjä kuvasi lasta hyvin (31 % vs. 20 %).

Lomakkeen 15:stä lapsen motorista säätelyä ja keuhonhallintaa, hienomotoriikkaa sekä yleistä koordinaatiota koskevasta väittämästä voi saada yhteensä 15–75 pistettä. Mitä suuremmat pisteet, sitä paremmiksi Piiloon osallistuneiden lasten huoltajat ovat arvioineet lapsensa motorisen pätevyyden (Taulukko 6). Piilo 2023 -tutkimuksen aineistossa Little DCDQ-FI -lomakkeen väittämien summapisteyden keskiarvo kaikkien 4–6-vuotiaiden lasten osalta oli 68,4 ($\pm 5,9$). Vanhimpien lasten motoriset taidot arvioitiin keskimäärin paremmiksi kuin nuorempien lasten motoriset taidot ($p<0,001$) ja tyttöjen paremmiksi kuin poikien ($p=0,002$). Ikäryhmittäin tarkasteltaessa havaittiin, että sukupuolten välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä vain kuusivuotiaissa ($p=0,047$).

Taulukko 6. Little DCDQ-FI -lomakkeen summapisteyden keskiarvot ja keskihajonnat lasten iän ja sukupuolen mukaan ja kaikki yhteensä (n=1 627).

	Keskiarvo	Keskihajonta	n
4-vuotiaat			
Pojat	66,45	5,66	231
Tytöt	67,47	6,13	210
Kaikki	66,93	5,90	442
5-vuotiaat			
Pojat	68,08	6,21	320
Tytöt	68,92	5,85	320
Kaikki	68,49	6,05	641
6-vuotiaat			
Pojat	68,18	5,62	291
Tytöt	70,09	5,00	253
Kaikki	69,60	5,36	544
4–6-vuotiaat			
Pojat	68,01	5,95	842
Tytöt	68,91	5,75	783
Kaikki	68,44	5,87	1627

Piilon huoltajien kyselyssä pyydettiin lisäksi vastaajan näkemystä tutkimukseen osallistuvan lapsen liikuntataidoista muihin samanikäisiin lapsiin verraten. Eri ikäisten lasten ($p>0,05$) ja sekä poikien että tyttöjen huoltajat ($p=0,240$) arvioivat lapsensa liikuntataitotason samankaltaisesti.

Taulukko 7. Huoltajien näkemys 4–6-vuotiaiden lasten liikuntataidoista (n=1 627).

	Taitavampi (% [n])	Yhtä taitava (% [n])	Vähemmän taitava (% [n])	Kaikki (% [n])
Pojat	30 (254)	64 (536)	6 (52)	100 (842)
Tytöt	27 (208)	67 (529)	6 (46)	100 (783)
Kaikki	28 (462)	66 (1 067)	6 (98)	100 (1 627)

Huoltajien vastausten mukaan tutkimukseen osallistuneet lapset olivat oppineet kävelemään ilman tukea keskimäärin vuoden ikäisenä (ka 12,35 kk \pm 2,20 kk, vaihteluväli 5–28 kk). Kävelytaidon oppimisen ajoittumisessa ei ollut poikien (ka 12,34 kk \pm 2,31 kk) ja tyttöjen (ka 12,35 kk \pm 2,08 kk) välillä eroa ($p=0,890$). Neljävuotiaat (ka 12,32 kk \pm 2,21 kk) oppivat kävelemään samaan aikaan kuin viisivuotiaat (ka 12,48 kk \pm 2,28 kk) ja kuusivuotiaat (ka 12,21 kk \pm 2,08 kk) lapset. Viisivuotiaat oppivat kävelemään keskimäärin myöhemmin kuin kuusivuotiaat lapset ($p=0,042$).



5 Varhaiskasvatuksen liikunnallinen toimintakulttuuri

Piilo-tutkimukseen vuonna 2023 osallistuneita varhaiskasvatuksen toimipaikkoja pyydettiin arvioimaan liikunnallista toimintakulttuuriaan Nykytilan arvioinnin avulla. Nykytilan arvioinnin teki kaikkiaan 60 toimipaikkaa (38 % tutkimukseen osallistuneista toimipaikoista) yhteensä 13 kunnasta (65 % osallistuneista kunnista). Näistä 47 (78 %) oli rekisteröitynyt Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan. Aineistoon hyväksyttiin tutkimukseen osallistuneiden toimipaikkojen tekemät arvioinnit toimintavuosilta 2022–23 (n=16, 26 %) ja syksyltä 2023 (n=44, 74 %). Vertailuaineistona käytettiin samalta ajalta kertynyttä valtakunnallista 791 arvioinnin aineistoa, joista 551 (70 %) oli tehty toimintavuonna 2022–23 ja 240 (30 %) syksyllä 2023. Jos Piilo-tutkimuksen toimintapaikkojen tulokset erosivat tilastollisesti merkitsevästi valtakunnallisista tuloksista, on kuvioissa esitetty molemmat tulokset. Yksittäisten väittämien osalta esitetään tulokset väittämiin 3 tai 4 vastanneiden osuuksista eli niiden toimipaikkojen osuus, jossa toiminta on hyvällä tasolla. Nykytilan arviointia uudistettiin elokuussa 2023, ja siinä yhteydessä arviointiin lisättiin 5 uutta väittämää. Näiden väittämien osalta aineistoa on kertynyt vain syksyn 2023 arvioinneista: Piilo-tutkimuksen osalta 44 vastausta ja valtakunnallisen aineiston osalta 240 vastausta.

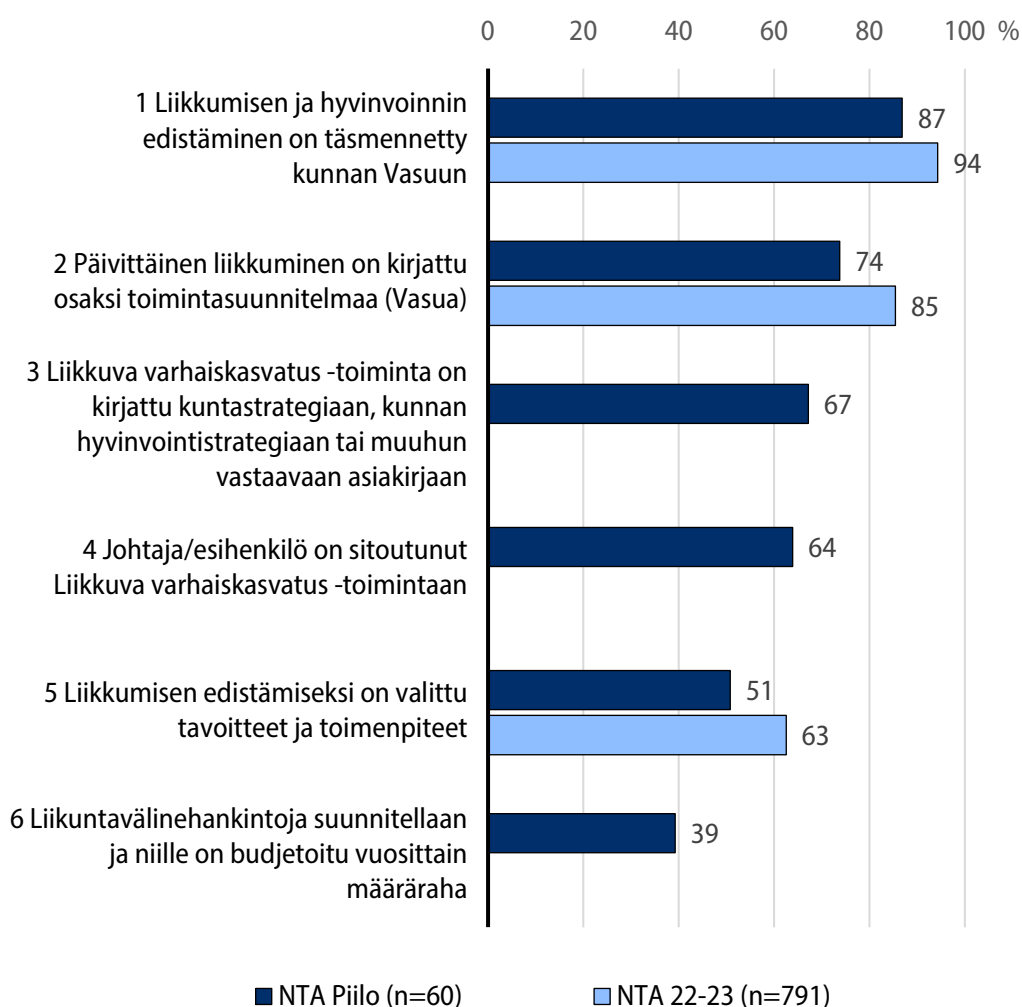
5.1 Toimintaa ohjaavat suunnitelmat ja periaatteet

Strategia-indeksi saa Piilo-tutkimuksen vuoden 2023 toimipaikoissa arvon 69,2 prosenttia, joka on kaikista indekseistä korkein arvo. Se jää kuitenkin alle valtakunnallisen indeksin arvon (75 %). Strategia-indeksi kuvaa toiminnan ja sen kehittämisen suunnitelmallisuutta. Siihen kuuluu kuusi väittämää (Kuvio 73), joista *”Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen on täsmennetty kunnan Vasuun.”* on arvioitu toteutuvan näistä väittämistä yleisimmin (87 %). Eniten kehitettävää on liikuntavälinehankintojen suunnittelussa ja määrärahan varaamisessa niille vuosittain (39 %) sekä tavoitteiden ja toimenpiteiden valitsemisessa liikkumisen edistämiseksi (51 %).

Valtakunnallisiin tuloksiin verrattuna Piilo-tutkimuksen vuoden 2023 toimipaikoissa oli valittu harvemmin tavoitteet ja toimenpiteet liikkumisen edistämiseksi (63 % vs. 51 %), kirjattu päivittäinen liikkuminen osaksi Vasua (85 % vs. 74 %) ja täsmennetty liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen kunnan Vasuun (94 % vs. 87 %).

Piilo-tutkimuksen toimipaikoissa oli valtakunnallisia tuloksia harvemmin valittu tavoitteet ja toimenpiteet liikkumisen edistämiseksi (51 % vs. 63 %), kirjattu päivittäinen liikkuminen osaksi Vasua (74 % vs. 85 %) ja täsmennetty liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen kunnan Vasuun (87 % vs. 94 %).

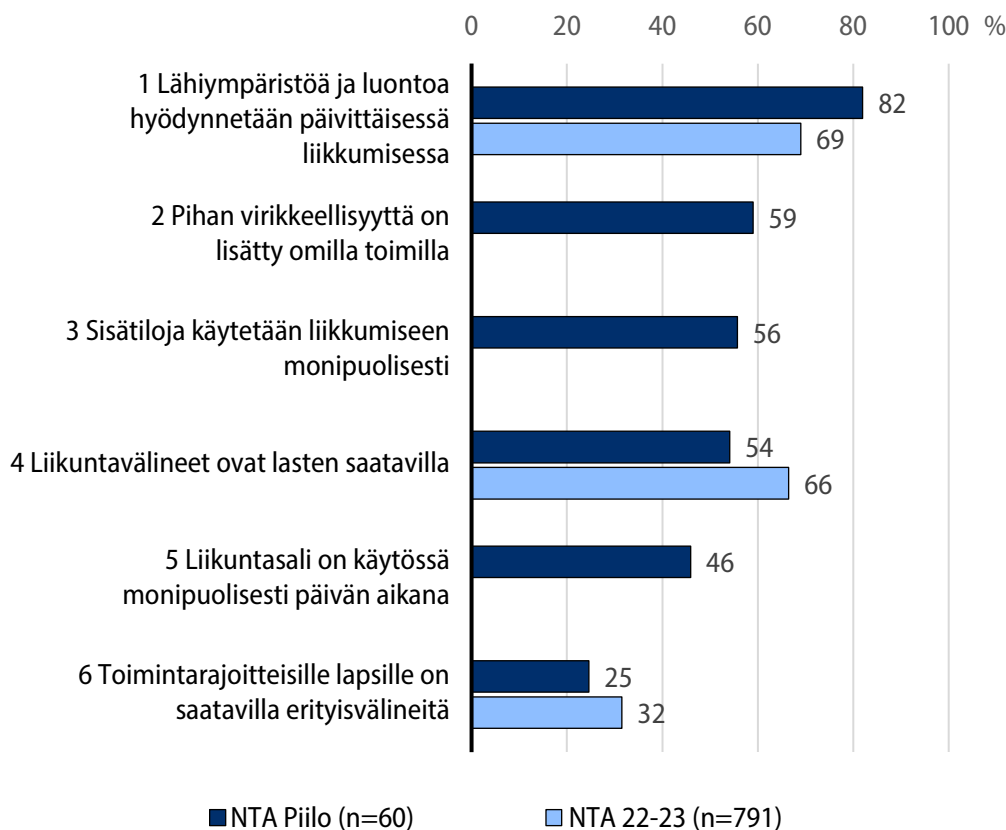
Kuvio 73. Strategia-indeksiin kuuluviin väittämiin 3 tai 4 vastanneiden osuudet (% , skaala 0=ei toteudu lainkaan... 4=toteutuu täysin) Piilo-tutkimuksen vuoden 2023 toimipaikoissa (n=60) ja valtakunnallisessa aineistossa lukuvuonna 2022–23 (n=791).



5.2 Aktiivisuutta edistävät tilat, ympäristöt ja välineet

Olosuhteet-indeksi saa Piilo-tutkimuksen vuoden 2023 toimipaikoissa arvon 59,8 prosenttia. Se ei eroa valtakunnallisesta aineistosta. Olosuhteet-indeksi kuvaa varhaiskasvatyüksiköiden sisä- ja ulkotilojen, välineiden sekä lähiympäristön hyödyntämistä liikkumisen näkökulmasta. Indeksiin kuuluu kuusi väittämaa (Kuvio 74). Yleisimmin toteutuneeksi toimenpiteeksi on arvioitu lähiympäristön ja luonnon hyödyttäminen päivittäisessä liikkumisessa (82 %), joka on yleisempää verrattuna valtakunnallisiin tuloksiin (69 %). Sen sijaan liikuntavälineet ovat Piilo-tutkimuksen toimipaikoissa harvemmin lasten saatavilla (66 % vs. 54 %) ja toimintarajoitteisille lapsille on harvemmin saatavilla erityisvälineitä (32 % vs. 25 %) verrattuna valtakunnallisiin tuloksiin.

Kuvio 74. Olosuhteet-indeksiin kuuluviin väittämiin 3 tai 4 vastanneiden osuudet (% , skaala 0=ei toteudu lainkaan... 4=toteutuu täysin) Piilo-tutkimuksen vuoden 2023 varhaiskasvatyüksiköissä (n=60) ja valtakunnallisessa aineistossa lukuvuonna 2022–23 (n=791).



5.3 Aktiivisuutta edistävä toiminta

Toiseksi korkeimman arvon Piilo-tutkimuksen vuoden 2023 toimipaikoissa saa Toiminta-indeksi (68,5 %). Toiminta-indeksi kuvaa aktiivisuutta edistävän toiminnan tilaa yksikkötasolla ja siihen kuuluu 15 väittämää (Kuvio 75). Tässä indeksissä on olennaista, että siihen valittujen väittämien toimenpiteet tuottavat itsessään liikumista tai vähentävät paikallaanoloa. Yleisimmin arvioidaan toteutuvan lasten kanssa ulkoilu kaksi kertaa päivässä (100 %), ohjattu liikunta sekä sisällä että ulkona viikoittain (89 %) ja lasten omalle motoriselle taitotasolle soveltuvien tehtävien suunnittelu ja toteutus (89 %).

Eniten kehitettävää on kohdennetuissa toimenpiteissä vähän liikkuvien (40 %) ja toimintarajoitteisten (33 %) lasten liikkumisen edistämiseksi, lasten osallisuudessa yhteisten liikunnallisten tapahtumien suunnitteluun ja järjestämiseen (39 %) sekä teknologian hyödyntämiseen liikkumisen lisääjänä (41 %).

Fyysistä aktiivisuutta edistävän toiminnan osalta Piilo-tutkimuksen toimipaikoissa ei ollut eroja valtakunnallisiin tuloksiin.

Kuvio 75. Toiminta-indeksiin kuuluviin väittämiin 3 tai 4 vastanneiden osuudet (% , skaala 0=ei toteudu lainkaan... 4=toteutuu täysin) Piilo-tutkimukseen vuonna 2023 osallistuneissa varhaiskasvatuksen toimipaikoissa (n=60).



5.4 Aktiivisuutta tukeva yhteistyö

Eniten kehitettävää on Tuki-indeksiin kuuluvissa toimenpiteissä, koska se saa indekseistä alhaisimman arvon (49,7 %). Se jää myös valtakunnallista tulosta (54,2 %) heikommaksi. Tuki-indeksi kuvaa aktiivisuutta tukevaa monialaista yhteistyötä ja lasten liikkumista mahdollistavia toimenpiteitä eri tasoilla. Siihen kuuluu 16 väittämää (Kuvio 76). Yleisimmin on arvioitu toteutuvan pihäsäännöistä ja toimintatavoista sopiminen vuosittain henkilökunnan ja lasten kanssa (89 %) sekä lasten motoristen taitojen kehittymisen havainnointi (69 %) ja lasten liikkumisen havainnointi yhteisesti sovitulla tavoilla (67 %). Myös keskustelu liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle vasukeskusteluissa on arviointien mukaan kohtuullisen yleistä (64 %).

Piilo-tutkimuksen vuoden 2023 toimipaikoissa Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaa koordinoi harvemmin tiimi (16 % vs. 49 %) ja yhteyshenkilölle on järjestetty harvemmin aikaa toiminnan koordinointiin (11 % vs. 33 %) verrattuna valtakunnallisiin tuloksiin. Lisäksi Piilo-tutkimuksen toimipaikoissa toteutuvat harvemmin henkilöstön säännöllinen keskustelu Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnasta (25 % vs. 42 %) ja tiedotus huoltajille lasten liikkumisesta ja Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnasta (36 % vs. 57 %). Sen sijaan Piilo-tutkimuksen toimipaikoissa tehdään yleisemmin yhteistyötä esiopetuksen ja koulun kanssa lasten liikkumisen edistämiseksi (39 % vs. 25 %).

Kuvio 76. Tuki-indeksiin kuuluviin väittämiin 3 tai 4 vastanneiden osuudet (%; skaala 0=ei toteudu lainkaan... 4=toteutuu täysin) Piilo-tutkimuksen vuoden 2023 varhaiskasvatusyksiköissä (n=60) ja valtakunnallisessa aineistossa lukuvuonna 2022–23 (n=791).





6 Yhteenveto ja johtopäätökset

Liikunnan ilo

Lapset nauttivat liikkumisesta, sillä huoltajien mukaan valtaosa lapsista ilmaisi nauttivansa liikunnasta lähes aina tai usein, yhteensä 86 prosenttia lapsista. Liikkumissuosituksen mukaisesti liikkuneet lapset nauttivat liikunnasta vielä useammin kuin suosituksia vähemmän liikkuneet lapset. Liikkumisen ilo ei riippunut sukupuolesta tai iästä, vaan pojat ja tytöt ja eri ikäiset lapset nauttivat liikunnasta yhtä yleisesti. Hyvin harva tutkimukseen osallistuneista lapsista vältteli liikuntaa, mutta tukea tarvitsevat lapset yleisemmin kuin tukea tarvitsemattomat lapset.

Suosituksen toteutuminen

Liikkumisen kansalliset suositukset toteutuivat varsin hyvin, sillä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen saavutti liikemittausten perusteella 76 prosenttia 4–6-vuotiaista lapsista, pojat selvästi yleisemmin kuin tytöt (83 % vs. 68 %). Liikkuvan varhaiskasvatuksen varhaiskasvatusajalle asettama tavoite kaksi kolmasosaa koko päivän liikkumisen suosituksesta toteutui liikemittausten mukaan 61 prosentilla lapsista, sekin pojilla useammin kuin tytöillä (72 % vs. 50 %). Tytöt ja nuorimmat lapset saavuttivat liikkumisen suosituksen heikoiten verrattuna muihin tutkimukseen osallistuneisiin lapsiin, joten heidän liikkumismotivaationsa ja -mahdollisuuksiensa tukeminen on tärkeää.

Liikkuminen varhaiskasvatuksen aikana ja vapaa-aikana

Yksilöiden väliset erot liikkumisen määrässä selittyivät pääosin reippaan ja rasittavan liikkumisen määrällä. Pojille kertyi koko päivän aikana keskimäärin 12 minuuttia enemmän reipasta ja rasittavaa liikkumista kuin tytöille, eron ollessa jo varhaiskasvatusaikana 10 minuuttia. Sukupuolten välinen ero liikkumisessa saattaakin olla korostuneempi varhaiskasvatuksessa kuin vapaa-ajalla. Varhaiskasvatuspäivinä pojat liikkuivat keskimäärin 17 minuuttia enemmän ja vapaapäivinä keskimäärin 10 minuuttia enemmän reippaasti ja rasittavasti kuin tytöt. Erot tyttöjen ja poikien välillä liikkumisen määrässä ovat huomattavat. Siksi tyttöjen liikkumisen riittävään määrään tulee kiinnittää erityistä huomiota jo varhaiskasvatasiässä.

Arkipäivät liikuttavat lapsia enemmän kuin vapaapäivät, vaikka erot lasten välillä ovat varhaiskasvatusaikana suurempia kuin vapaa-aikana. Lapset liikkuvat varhaiskasvuspäivinä keskimäärin noin puoli tuntia enemmän kuin vapaapäivinä. Työille paikallaanoloaikaa kertyi varhaiskasvatus- ja vapaapäivinä yhtä paljon, mutta pojat olivat varhaiskasvuspäivinä vähemmän paikallaan kuin vapaapäivinä.

Tukea tarvitsevat lapset liikkuvat keskimäärin yhtä paljon kuin tukea tarvitsemattomat lapset, niin että myös reipasta ja rasittavaa liikkumista kertyi arkena saman verran kuin tukea tarvitsemattomille lapsille. Vapaapäivinä reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä sitä vastoin erosi tukea tarvitsevilla ja tukea tarvitsemattomilla lapsilla. Vapaapäivinä reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä oli sitä vähäisempää, mitä useampia tuen tarpeen alueita lapsilla huoltajien mukaan oli.

Ulkomaalaistaustaiset lapset liikkuvat vähemmän ja olivat enemmän paikallaan kuin suomalaistaustaiset lapset, kun tarkasteltiin eri päiviä keskimäärin ja vapaapäiviä erikseen. Varhaiskasvatusaikana ja kokonaisen varhaiskasvuspäivän aikana ulkomaalaistaustaisten lasten ja suomalaistaustaisten lasten liikkumisen ja paikallaanolon määrä ei kuitenkaan eronnut toisistaan. Rasittavaa ja reipasta liikkumista kertyi ulkomaalaistaustaisille lapsille kaikissa tilanteissa yhtä paljon kuin suomalaistaustaisille lapsille.

Tässä tutkimuksessa reippaan ja rasittavan liikkumisen määrää selvitettiin varhaiskasvatusikäisillä lapsilla liikemittauksen lisäksi huoltajien kyselyllä. Huoltajilta kysyttiin, kuinka paljon heidän lapsensa liikkuvat reippaasti tai vauhdikkaasti vapaa-ajallaan, eli silloin kun he eivät ole varhaiskasvatuksessa tai hoidossa. Tulosten yleisvaikutelma oli, että etenkin tyttöjen ja nuorempien lasten huoltajat arvioivat lapsensa liikkuvan reippaammin ja vauhdikkaammin kuin mitä liikemittarit osoittivat. Ero voi yhtäältä johtua siitä, että tyttöjen ja nuorempien lasten liikkuminen koostuu enemmän sellaisista leikeistä ja liikkumisen muodoista, joissa kuormitustaso ei rekisteröidy liikemittareihin täysimääräisesti. Toisaalta reippaan ja rasittavan liikkumisen määrän arvioiminen silmämääräisesti ei ole helppoa, sillä lapset tyypillisesti liikkuvat lyhyissä jaksoissa, pyrhdyksittäin. Siksi huoltajat saattavat yliarvioida lastensa liikkumisen määrää ja laatua. Se voi vaikuttaa myös siihen, kuinka paljon he rohkaisevat lapsiaan liikkumaan vapaa-ajallaan.

Ulkoilu-aika

Reipasta ja rasittavaa liikettä lapsi voi saada päivään lisää esimerkiksi ulkoilemalla riittävästi. Arkipäivinä 59 prosenttia lapsista ulkoili vapaa-ajalla vähintään yhden tunnin päivässä. Vapaapäivinä yli kaksi tuntia päivässä ulkoili 56 prosenttia lapsista ja yli kolme tuntia 22 prosenttia. Ulkoillessaan useampi kuin kaksi kolmesta lapsesta eniten touhusi jatkuvasti ja vain alle puoli prosenttia lapsista leikki eniten paikallaan. Liikkumissuosituksen täyttäneet lapset ulkoilivat huoltajien mukaan pidempään ja touhusivat ulkoillessaan yleisemmin kuin suosituksia vähemmän liikkuneet lapset.

Lasten ulkoilutottumukset vaihtelivat asuinympäristön mukaan. Maaseutumaisissa kunnissa asuvat lapset viettivät arkisin enemmän aikaa ulkona ja yleisemmin omalla pihallaan kuin kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset. Maaseutumaisissa kunnissa asuvilla lapsilla liikkuminen ja leikkiminen oli myös yleisemmin rauhallisempaa kuin kaupunkimaisissa kunnissa asuvilla lapsilla. Oma piha oli lasten yleisin ulkoleikki-paikka, mutta sen merkitys vaihteli lasten asuinympäristön mukaan. Lapset leikkivät kaupunkimaisilla seuduilla yleisemmin puistoissa tai leikkipuistoissa kuin maaseutumaisilla alueilla. Asuinympäristön tarjoamia ulkoilumahdollisuuksia saattaa heijastella myös tulos, että ulkomaalaistaustaisista lapsista lähes puolet leikki enimmäkseen ulkona leikkipuistossa ja omassa pihassaan vain 31 prosenttia.

Ulkoillessaan lapset saavat nauttia valinnanvapaudesta, sillä useimmiten lapset päättävät liikkumisen ja leikkimisen tavan itse tai yhdessä muiden lasten kanssa. Leikit edistävät lasten sosiaalisia taitoja ja opettavat lapsia yhteistoimintaan. Yli puolet lapsista sopivat yhdessä muiden lasten kanssa ulkona tavat leikkiä ja liikkua. Tukea tarvitsevat lapset päättivät liikkumisen tavasta itse yleisemmin kuin tukea tarvitsemattomat lapset ja harvemmin muiden lasten kanssa. Tämä voi viitata siihen, että tukea tarvitsevat lapset tarvitsevat enemmän aikuisen ohjausta ja kannustusta ulkoilussa.

Aktiivinen kulkeminen

Noin puolella lapsista matkan pituus varhaiskasvatukseen oli korkeintaan yhden kilometrin. Talvisin 31 prosenttia, syksyisin ja keväisin 41 prosenttia ja kesäisin 46 prosenttia lapsista käveli tai pyöräili matkan varhaiskasvatukseen. Valtaosa lapsista kulkee alle puolen kilometrin matkan aktiivisesti joko kävellen tai pyöräillen. Matkan kasvaessa yli puolen kilometrin, pienenee aktiivisesti kulkevien osuus huomattavasti. Matkan ollessa yli yhden kilometrin lapsista kulkee yleensä moottoriajoneuvolla talvella jo 86 prosenttia, keväällä tai syksyllä 80 prosenttia ja kesällä 73 prosenttia.

Varhaiskasvatuksen tai hoitopaikan etäisyys asuinpaikasta vaihteli kunnan asutustyyppin mukaan. Kaupunkimaisissa kunnissa lapsista suurin osa asui korkeintaan kahden kilometrin päässä varhaiskasvatuksesta tai hoitopaikasta, kun taas maaseutumaisissa kunnissa vain kolmasosa. Yli viiden kilometrin matka oli yleinen (35 %) maaseutumaisissa kunnissa. Matkan pituus oli yhteydessä lasten aktiiviseen kulkemiseen: kaupungeissa lapset kävelivät tai pyöräilivät varhaiskasvatuspaikkaan yleisemmin kuin harvemmin asutuissa kunnissa.

Liikunnan harrastaminen

Lapsista 62 prosenttia osallistui johonkin liikuntaharrastukseen. Liikkumissuositusten mukaisesti ja niitä vähemmän liikkuneilla lapsilla oli yhtä yleisesti liikuntaharrastus, mutta liikkumissuositusten mukaisesti liikkuneet osallistuivat liikuntaharrastukseen vähintään kaksi kertaa viikossa yleisemmin kuin suositusta vähemmän liikkuneet. Liikuntaharrastuksen sijainti ja saavutettavuus näyttivät olevan yhteydessä lasten liikkumiseen. Yli kolmasosalla lapsista liikuntaharrastus oli yli viiden kilometrin päässä asuinpaikasta ja useimmat lapset kulkivat liikuntaharrastusmatkat autolla tai linja-autolla. Vain neljännes kulki matkat aktiivisesti kävellen tai pyöräillen.

Ulkomaalaistaustaiset lapset harrastivat liikuntaa harvemmin kuin suomalaistaustaiset lapset. Liikuntaharrastus oli suomalaistaustaisia lapsia yleisemmin alle yhden kilometrin päässä asuinpaikasta. Harrastusmatkan pituus erosi lasten asuinympäristön mukaan siten, että kaupunkimaisissa kunnissa asuvilla lapsilla oli yleisemmin lyhyemmät liikuntaharrastusmatkat kuin maaseutumaisissa tai taajaan asutuissa kunnissa asuvilla lapsilla. Harrastusmatkan pituus ja toisaalta harrastustarjonta voivat olla yhteydessä liikuntaharrastuksen osallistumisen yleisyyteen. Kaikilla lapsilla tulisi olla yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa riippumatta siitä, missä he asuvat. Tämä edellyttää kuntien tasolla toimenpiteitä, jotka parantavat liikuntaresursseja ja tukevat toimintaa erityisesti harvaan asutuissa kunnissa.

Motoriset taidot

Huoltajat vertasivat oman lapsensa liikkumisen sujuvuutta muihin samanikäisiin lapsiin 15 erilaisessa motorisissa taitoissa edellyttävässä tilanteessa. Lähes kaikista näitä 15 tilannetta kuvaavassa väittämässä yli 90 prosenttia huoltajista oli sitä mieltä, että väittämä kuvasi lasta hyvin tai erittäin hyvin. Se tarkoittaa sitä, että lapsi suoriutui kyseisistä motorisista taitoista vaativista tehtävistä ikänsä mukaisesti. Piilo-tutkimuksen aineistossa väittämien summapisteyden keskiarvo kaikkien 4–6-vuotiaiden lasten osalta oli 68,4, kun maksimipisteet ovat 75. Vanhimpien lasten motorinen pätevyys

arvioitiin keskimäärin paremmaksi kuin nuorempien lasten. Kuusivuotiaiden tyttöjen huoltajat arvioivat lapsensa motorisen pätevyyden paremmaksi kuin kuusivuotiaiden poikien huoltajat.

Nykytilan arviointi varhaiskasvatyüksiköissä

Nykytilan arviointi kuului osaksi Piilo-tutkimuksen prosessia vuonna 2023, mutta oman yksikkönsä liikunnallista toimintakulttuuria arvioi vain 38 prosenttia tutkimukseen osallistuneista toimipaikoista. Tulokset antavat suuntaa Piilo-tutkimukseen vuonna 2023 osallistuneiden toimipaikkojen liikunnallisesta toimintakulttuurista suhteessa valtakunnallisiin tuloksiin.

Yleisesti voidaan todeta, että Piilo-tutkimukseen osallistuneissa varhaiskasvatyüksen toimipaikoissa olosuhteet ja aktiivisuutta edistävä toiminta eivät poikenneet valtakunnallisista tuloksista. Sen sijaan strategisella tasolla ja liikkumista mahdollistavassa tuessa Piilo-tutkimukseen osallistuneet toimipaikat olivat valtakunnallisia tuloksia heikommalla tasolla. Tulosten perusteella voidaan tulkita, että Piilo-tutkimukseen vuonna 2023 osallistuneiden toimipaikkojen liikkumisen edistäminen ei ole niin suunnitelmallista ja koordinoitua kuin niissä toimipaikoissa, jotka olivat osa laajempaa valtakunnallista aineistoa.

Nykytilan arvioinnin tulokset tekevät näkyväksi liikkumisen edistämisen tilaa varhaiskasvatyüksessä. Arvioinnin hyödyntäminen toiminnan kehittämisessä tukee yhteistä keskustelua ja henkilökunnan osallisuutta toimintakulttuurin muutoksessa, mikäli se tehdään ohjeiden mukaisesti yhteistyönä varhaiskasvatyüksiköissä. Arviointi auttaa varhaiskasvatyüksiköitä valitsemaan konkreettisia kehittämisen kohteita, ja sen avulla voidaan seurata myös toiminnan kehittymistä. Nykytilan arvioinnin tuloksia liikkumisen edistämisestä varhaiskasvatyüksessä voidaan hyödyntää tiedolla johtamisessa kunnissa, alueellisesti ja valtakunnallisesti.

Lopuksi

Lasten liikkumisen kokonaismäärä näytti positiiviselta, mutta sen monipuolisuuden mahdollistamisessa on vielä kehitettävää. Varhaiskasvatyüksaika on lasten vapaa-aikaa liikunnallisempaa ja erityisen merkityksellistä kaikista vähiten liikkuville lapsille. Toisaalta sukupuolten välinen ero liikkumisen määrässä korostuu varhaiskasvatyüksessä. Varhaiskasvatyüksessä liikkumista pyritään toteuttamaan lapsilähtöisesti, ottaen huomioon lasten yksilölliset tarpeet ja taustat. Varhaiskasvatyüksen arki näyttää hyödyttävän erityisesti tukea tarvitsevia ja ulkomaalaistaustaisia lapsia edistään heidän liikkumistaan.

Varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumiseen liittyvien trendien hahmottamiseen tarvitaan seurantatietoa ja jatkotutkimusten avulla tietoa siitä, millainen liikkuminen on varhaiskasvatusikäisten lasten terveyden ja hyvinvoinnin osalta kaikkein merkityksellisintä. Määräajoin toteutettava seuranta auttaa tiedolla johtamista ja sen myötä sekä kansallisten että paikallisten lasten liikkumista ja hyvinvointia edistävien päätösten tekemisessä. Lasten liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi tulee liikkumisen määrän lisäksi kiinnittää erityistä huomiota liikkumisen ilon säilyttämiseen, liikkumisen monipuolisuuteen sekä erilaisten taitojen opetteluun.

Liitteet

Liite 1. Piilo-tutkimuksen otanta ja otannan ositus vuonna 2023

Otanta ja lopullinen otos

Tavoiteltu otoskoko oli yhteensä 2 400 lasta, mikä mahdollistaisi noin kahden prosenttiyksikön virhemarginaalin (95 % luottamusväli) estimoitaessa Piilon kehittämissaiheessa havaittua Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (OKM 2016; WHO 2019, 2020) saavuttaneiden lasten osuutta (noin 67 %). Ikäryhmittäisissä suosituksen saavuttavien lasten osuuden arvioinneissa, joissa odotusarvona on noin 800 lasta per ikäryhmä, virhemarginaali on noin 3,8 prosenttiyksikköä. Ikä-sukupuoliluokittain arvioitaessa, noin 400 lapsella per luokka, vastaava virhemarginaali on noin 5,4 prosenttiyksikköä. Otoksella voidaan todentaa tilastollisesti merkitseväksi noin 9 prosenttiyksikön ero liikuntasuosituksen saavuttamisessa ikäryhmien välillä. Jatkoseurannassa samansuuruisella otoksella noin 5 prosenttiyksikön muutos havaitaan tilastollisesti merkitseväksi. Voimakkuuslaskennoissa huomioitiin varhaiskasvatuksen toimipaikoista ryhmittäin kerätyn aineiston korrelaatorakenne. Ryhmittäin suoritetusta otannasta (ryväsootanta) muodostuvan otannan asetelmakerroin (design effect = 1,2) estimoitiin Piilon kehittämissaiheessa kerätyn aineiston perusteella.

Otannan pohjaksi ei ollut saatavilla valtakunnallisesti kattavaa tietopohjaa varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisesta, joten edustavaa otosta lähdettiin tavoittelemaan osittamalla otanta maantieteellisesti Aluehallintovirastoittain (AVI-alueittain). AVI-alueiden tavoitelluiksi osuuksiksi asetettiin 4–6-vuotiaan väestön osuudet AVI-alueilla (Taulukko 1). Otanta pyrittiin toteuttamaan varhaiskasvatuksen toimipaikan koon perusteella painotettuna samaan tapaan kuin kansainvälisessä koulu-laistutkimuksessa (Roberts ym. 2009). Koska varhaiskasvatuksen toimipaikkojen lukumääristä ja niiden koosta ei ollut saatavilla tarkkaa tietoa, päätettiin toimipaikkojen sijaan satunnaistaa otokseen kuntia AVI-alueiden sisältä. Kunnista satunnaistettiin mukaan otokseen vähintään yksi kunta kustakin kolmesta tilastollisesta kuntaryhmästä, kaupunkimaisista, taajaan asutuista ja maaseutumaisista kunnista (Tilastokeskus 2022a).

Taulukko 1. Lasten kokonaislukumäärä ja niiden osuus Manner-Suomessa sekä otoksen tavoitemäärät AVI-alueittain.

AVI-alue	Yhteensä 4–6 v	Kohdeikä- luokan osuus Manner- Suomessa	Tavoite	Lapsia tavoitettava ^a	Lapsia oltava yhteensä kunnissa ^b
Etelä-Suomi	73 536	43,3 %	1 040	2 600	3 467
Länsi- ja Sisä-Suomi	39 165	23,1 %	554	1 385	1 847
Lounais-Suomi	20 176	11,9 %	286	715	954
Pohjois-Suomi	17 132	10,1 %	243	608	811
Itä-Suomi	14 754	8,7 %	209	523	698
Lappi	4 975	2,9 %	71	178	238
Yhteensä	169 738	100,0 %	2 403	6 009	8 015

^aTutkimukseen arvioitiin suostuvan 40 prosenttia kutsutuista lapsista (Piilo 2020–2021).

^bArvioidaan, että noin 75 prosenttia lapsista tavoitetaan kunnallisista päiväkodeista (THL 2021).

Kuntien otanta toteutettiin järjestäen AVI-alueen kunnat 4–6-vuotiaan väestön määrän mukaan (Tilastokeskus 2022b), käyttäen kokoon suhteutettua painotettua otantaa. Satunnaistetusta järjestyksestä otokseen valittiin ensimmäinen kunkin tilastollisen kuntaryhmyksen kunta. Satunnaistamiseen käytettiin R-ohjelman Mersenne-Twister-satunnaislukugeneraattoria (Matsumoto & Nishimura 1998). Eri henkilöt valmistelivat otanta-asetelman ja suorittivat satunnaistamisen.

AVI-alueelle satunnaistetuista kolmesta eri tilastollisen kuntaryhmyksen kunnasta edellytettiin löytyvän yhteensä vähintään Piilon kehittämissivaiheen perusteella määritelyyn otoskokoon riittävä määrä lapsia. Oletus oli, että 75 prosenttia lapsista on tavoitettavissa kunnan varhaiskasvatuksen kautta ja 40 prosenttia tutkimukseen kutsutuista lapsista suostuu osallistumaan tutkimukseen (Taulukko 1). Jos kunnassa ei ollut oletusten mukaisesti riittävästi lapsia otokseen, täydennettiin otosta rankingissa korkeimmalla olevalla vielä valitsemattomalla kunnalla, kunnes kunnassa oli yhteensä vähintään riittäväksi arvioitu määrä lapsia.

Seuraavaksi asetettiin tavoitteet AVI-alueen kuntaryhmyksen mukaiselle lasten määrälle: kunnassa oli oltava vähintään niin monta lasta kuin otokseen tavoiteltiin ko. AVI-alueesta ja ko. kuntaryhmyksestä (Taulukko 2). Otosta täydennettiin tarvittaessa saman kuntaryhmyksen kunnilla rankingin mukaisesti, kunnes kuntien lapset odotusarvoisesti riittivät tavoiteltuun otokseen. Kuntien kieltäytyessä tutkimuksesta lasten riittävyystarkastelu tehtiin uudelleen rankingissa seuraavan, samaan kuntaryhmykseen kuuluvan kunnan osalta.

Taulukko 2. Lasten kuntaryhmyksen mukainen tavoiteosuus.

AVI-alue	Kaupunkimaiset kunnat	Taajaan asutut kunnat	Maaseutumaiset kunnat
Ahvenanmaa	35,35 %		64,65 %
Etelä-Suomi	87,37 %	8,39 %	4,24 %
Länsi- ja Sisä-Suomi	60,85 %	22,98 %	16,18 %
Lounais-Suomi	59,35 %	26,85 %	13,80 %
Pohjois-Suomi	57,80 %	24,13 %	18,07 %
Itä-Suomi	60,59 %	18,07 %	21,34 %
Lappi	64,16 %	9,87 %	25,97 %
Yhteensä	71,71 %	16,32 %	11,97 %

Jos otokseen satunnaistetussa kunnassa oli odotusarvoisesti enemmän lapsia kuin otokseen tarvittiin kyseisestä kuntaryhmästä kyseisellä AVI-alueella, suoritettiin kunnan sisällä systemaattinen otanta postinumeroalueittain. Systemaattisessa otannassa kunnan postinumeroalueet järjestettiin korkeakoulutetun väestön osuuden mukaan. Jos kunnassa oli odotusarvoisesti k-kertainen määrä lapsia verrattuna tavoitteeseen, poimittiin otokseen joka k:s postinumeroalue satunnaistaen otannan aloituspiste. Tutkimukseen kutsuttiin mukaan ensisijaisesti systemaattisessa otannassa valikoituneilla postinumeroalueilla sijaitsevia varhaiskasvatuksen toimipaikkoja.

Lopullisen otoksen muodosti 20 Manner-Suomen kuntaa ja 156 varhaiskasvatuksen toimipaikkaa, joista tutkimukseen kutsuttiin yhteensä 7 282 lasta (Taulukko 3).

Taulukko 3. Lopullinen otos AVI-alueittain ja asuin ympäristön mukaan sekä kaikki yhteensä.

Kaupunkimaiset	Kunnat	Toimipaikat	Lapset
Etelä-Suomi	1	62	3 044
Länsi- ja Sisä-Suomi	1	23	1 308
Lounais-Suomi	1	11	556
Pohjois-Suomi	1	7	481
Itä-Suomi	1	5	310
Lappi	1	2	105
Yhteensä	6	110	5 804

Taajaan asutut	Kunnat	Toimipaikat	Lapset
Etelä-Suomi	1	4	190
Länsi- ja Sisä-Suomi	2	7	213
Lounais-Suomi	1	6	268
Pohjois-Suomi	1	3	121
Itä-Suomi	1	3	99
Lappi	1	3	27
Yhteensä	7	26	918

Maaseutumaiset	Kunnat	Toimipaikat	Lapset
Etelä-Suomi	1	6	103
Länsi- ja Sisä-Suomi	2	6	135
Lounais-Suomi	1	1	63
Pohjois-Suomi	1	4	86
Itä-Suomi	1	2	110
Lappi	1	1	63
Yhteensä	7	20	560

Yhteensä	Kunnat	Toimipaikat	Lapset
Etelä-Suomi	3	72	3 337
Länsi- ja Sisä-Suomi	5	36	1 656
Lounais-Suomi	3	18	887
Pohjois-Suomi	3	14	688
Itä-Suomi	3	10	519
Lappi	3	6	195
Kaikki yhteensä	20	156	7 282

Lähteet

- Matsumoto, M. & Nishimura, T. (1998). Mersenne Twister: A 623-dimensionally equidistributed uniform pseudo-random number generator, *ACM Transactions on Modeling and Computer Simulation*, 8, 3–30. Lähdekoodi aiemmin osoitteessa <http://www.math.keio.ac.jp/~matumoto/emt.html>. Katso nyt <http://www.math.sci.hiroshima-u.ac.jp/~m-mat/MT/VERSIONS/C-LANG/c-lang.html> (Viitattu 17.1.2024)
- OKM (2016). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C., Looze, M., Nic Gabhainn, S., Iannotti, R. & the HBSC Methods Development Group (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health* 54 (Suppl 2), 140–150. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-5405-9>
- Tilastokeskus, 2022a. Tilastollinen kuntaryhmitys 2022 – Luokitukset. Tieto haettu 1.3.2022. https://www.stat.fi/fi/luokitukset/kuntaryhmitys/kuntaryhmitys_1_20220101/
- Tilastokeskus, 2022b. Tilastokeskus, Väestö 31.12. Väkiluku tilastoajanjakson lopussa. Tieto haettu 1.3.2022. https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vrm__vaerak/statfin_vaerak_pxt_11re.px/
- WHO (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization, 2019. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf> (Viitattu 17.1.2024)
- WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf> (Viitattu 17.1.2024)

Liite 2. Piilo-tutkimukseen vuonna 2023 osallistuneiden 4–6-vuotiaiden lasten taustatiedot

	Pojat Arvo	Pojat n	Tytöt Arvo	Tytöt n	Kaikki Arvo	Kaikki n
Lapsen pituus	114 cm	928	113 cm	862	113 cm	1 790
Lapsen paino	21 kg	928	20 kg	861	21 kg	1 789
Lapsen painoindeksi	16 kg/m ²	911	16 kg/m ²	848	16 kg/m ²	1 759
Lihava ^a	3 %	28	4 %	37	4 %	65
Ylipainoinen ^a	10 %	87	11 %	96	10 %	183
Normaalipainoinen ^a	70 %	641	69 %	585	70 %	1 226
Alipainoinen ^a	17 %	155	15 %	129	17 %	284
Lapsen hoitomuoto						
Päiväkoti	91 %	764	91 %	716	91 %	1 482
Perhepäivähoito	1 %	10	1 %	6	1 %	16
Varhaiskasvatuksen kerhotoiminta	1 %	7	1 %	7	1 %	14
Muu	7 %	61	7 %	54	7 %	115
Lapsen syntymämaa						
Suomi	97,9 %	824	48 %	759	97,4 %	1 585
Ukraina	0,1 %	1	87 %	7	0,5 %	8
Venäjä	0,2 %	2	50 %	2	0,2 %	4
Ruotsi	0,1 %	1	0 %	0	0,1 %	1
Viro	0,1 %	1	0 %	0	0,1 %	1
Turkki	0,1 %	1	0 %	0	0,1 %	1
Kiina	0 %	0	100 %	1	0,1 %	1
Muu Euroopan maa	0,6 %	5	58 %	7	0,7 %	12
Muu maa	0,8 %	7	50 %	7	0,8 %	14
Suomalaistaustainen	96 %	807	95 %	746	96 %	1 555
Ulkomaalais- taustainen	4 %	35	5 %	37	4 %	72

	Pojat Arvo	Pojat n	Tytöt Arvo	Tytöt n	Kaikki Arvo	Kaikki n
Asunut Suomessa yhteensä						
yli 4 vuotta tai koko ikänsä	98,1 %	826	97,1 %	760	97,6 %	1 588
1–3 vuotta	1,5 %	13	1,8 %	14	1,7 %	27
alle vuoden	0,4 %	3	1,1 %	9	0,7 %	12
Jokin liikkumista haittaava ominaisuus	5 %	44	5 %	41	5 %	1 542
Ei tarvitse tukea	64 %	538	72 %	561	68 %	1 099
Tarvitsee tukea	36 %	304	28 %	222	32 %	528
Motorisen kehityksen alueella	6 %	52	4 %	31	5 %	84
Kielellisen kehityksen alueella	18 %	153	12 %	95	15 %	249
Sosiaalisen kehityksen alueella	13 %	108	8 %	64	11 %	174
Tunne-elämän kehityksenalueella	19 %	157	16 %	127	18 %	285
Tiedollisen kehityksen alueella	6 %	52	6 %	43	6 %	96
Jollain muulla alueella	4 %	34	3 %	25	4 %	59

Taulukon tiedot perustuvat huoltajien ilmoittamiin tietoihin.

^aLuokittelu perustuu aikuisen painoindeksiä vastaaviin kansainvälisiin IOTF:n BMI-kriteereihin, jossa huomioidaan pituuden ja painon lisäksi lapsen ikä ja sukupuoli.

Liite 3. Piilo-tutkimukseen vuonna 2023 osallistuneiden 4–6-vuotiaiden lasten huoltajien taustatiedot

	Huoltajan kyselyyn vastaaja %	Huoltajan kyselyyn vastaaja n	Vastaajan puoliso tai kumppani %	Vastaajan puoliso tai kumppani n
Huoltajuussuhde				
Biologinen vanhempi	99,0	1 610	93,0	1 390
Adoptio vanhempi	0,4	7	0,6	9
Muu huoltaja	0,0	0	2,4	36
Muu	0,6	10	4,0	59
Sukupuoli				
Nainen	85,6	1 392	14,9	222
Mies	14,3	233	84,9	1 261
Muu	0,0	0	0,1	1
Ei halua vastata	0,1	2	0,1	2
Ikä				
20–24 v	0,1	1	0,1	1
25–29 v	5,7	92	3,2	47
30–34 v	21,6	350	16,7	248
35–39 v	38,2	621	36,4	543
40–44 v	25,4	414	27,2	405
45–49 v	8,3	134	12,2	181
50+ v	0,7	12	4,2	63
Peruskoulutus				
Vähemmän kuin peruskoulu	0,2	3	0,1	2
Peruskoulu	26,4	430	43,7	647
Ylioppilastutkinto	73,4	1 194	56,2	831
Peruskoulun jälkeinen tutkinto				
Ei ammatillista koulutusta	1,8	29	3,3	49

	Huoltajan kyselyyn vastaaja %	Huoltajan kyselyyn vastaaja n	Vastaajan puoliso tai kumppani %	Vastaajan puoliso tai kumppani n
Enintään ammatillinen kurssi tai työpaikkakoulutus	0,9	14	3,1	46
Ammatillinen perustutkinto, ammatti- tai erikoisammattitutkinto	27,1	441	38,4	571
Alempi tai ylempi ammattikorkeakoulu- tai korkeakoulututkinto	65,9	1 073	51,6	766
Tohtorin tai lisensiaatin tutkinto	4,3	70	3,6	54
Syntymämaa				
Suomi	94,0	1 529	90,6	1 348
Venäjä tai entinen Neuvostoliitto	1,4	22	1,0	15
Ruotsi	0,7	12	0,8	12
Viro	0,7	11	0,3	5
Ukraina	0,5	8	0,5	7
Muu Euroopan maa	0,7	12	2,1	31
Muu maa	2,0	33	4,7	70
Asunut Suomessa yhteensä				
yli 10 vuotta tai koko ikänsä	97,7	1 589	95,6	1 416
5–10 vuotta	0,9	14	2,4	36
1–4 vuotta	0,9	15	1,5	22
alle vuoden	0,5	9	0,5	8

Liite 4. Piilo-tutkimuksen vuoden 2023 huoltajien kysely

Tutkimukseen osallistuvan lapsen taustatiedot

1. Lapsen etu- ja sukunimi: _____

2. Mikä on lapsen syntymäaika: ____/____/____
pp kk vvvv

3. Mikä on lapsen sukupuoli?

- tyttö
- poika
- muu
- en halua vastata

4. Missä maassa lapsesi on syntynyt?

- Suomi
- Venäjä
- Viro
- Ukraina
- Ruotsi
- Somalia
- Irak
- Thaimaa
- Kiina
- Turkki
- Afganistan
- Joku muu Euroopan maa
- Joku muu maa
- Ei tietoa

5. Montako vuotta lapsesi on asunut Suomessa yhteensä?

- yli 4 vuotta tai koko ikänsä
- 1–3 vuotta
- alle vuoden

6. Lapseni on (valitse pääsääntöisin hoitomuoto)

- päiväkodissa
- perhepäivähoidossa
- varhaiskasvatuksen kerhotoiminnassa
- muussa, missä? _____

Matka lapsen pääsääntöiseen hoitomuotoon

7. Kuinka pitkä on lapsesi matka varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan?

- alle 500 m
- 500 m – 1 km
- 1,1 km – 2 km
- 2,1 km – 3 km
- 3,1 km – 5 km
- yli 5 km

8. Kuinka lapsesi kulkee/kuljetetaan varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan yleensä? Valitse yleisin kulkutapa.

	Lapsi kävelee	Lapsi pyöriilee	Moottori-ajoneuvolla	Muulla tavalla
Talvella				
Syksyllä ja keväällä				
Kesällä				

Jos valitsit muulla tavalla, miten?

Talvella _____

Syksyllä ja keväällä _____

Kesällä _____

Lapsen ulkoilu vapaa-aikana (varhaiskasvatuksen tai hoitoajan ulkopuolella)

9. Kuinka paljon lapsesi keskimäärin ulkoilee arkipäivinä (tai varhaiskasvatus- ja hoitopäivinä) vapaa-aikana?

- ei lainkaan
- alle ½ tuntia päivässä
- vähintään ½ tuntia, mutta alle 1 tunnin päivässä
- 1–2 tuntia päivässä
- yli 2 tuntia, mutta alle 3 tuntia päivässä
- 3 tuntia päivässä tai enemmän

10. Kuinka paljon lapsesi keskimäärin ulkoilee viikonlopun päivinä (tai vapaapäivinä)?

- ei lainkaan
- alle ½ tuntia päivässä
- vähintään ½ tuntia, mutta alle 1 tunnin päivässä
- 1–2 tuntia päivässä
- yli 2 tuntia, mutta alle 3 tuntia päivässä
- 3 tuntia päivässä tai enemmän

11. Mitä lapsesi eniten tekee, kun hän ulkoilee? Valitse vain yksi vaihtoehto. Ulkoilun aikana lapsi eniten

- istuu paikoillaan (esim. rattaissa)
- leikkii paikoillaan (esim. leikkii hiekkalaatikolla)
- välillä leikkii paikoillaan ja välillä siirtyilee paikasta toiseen
- touhuaa jatkuvasti eli juoksee, kiipeilee ja pelailee

12. Missä lapsesi leikkii ulkona enimmäkseen? Valitse vain yksi vaihtoehto.

- omassa pihassa
- leikkipuistossa
- hiekka- tai nurmikentällä
- metsässä
- jossain muualla, missä _____

13. Kenen kanssa lapsesi leikkii ulkona enimmäkseen? Valitse vain yksi vaihtoehto.

- yksin (eli lapsi leikkii itseksensä)
- sisarusten kanssa
- toisten lasten kanssa
- toisten lasten ja aikuisen kanssa
- vanhempien kanssa
- jonkun muun, kenen: _____

14. Kuka useimmiten päättää lapsesi liikkumisen/leikkimisen tavan ulkoleikissä? Valitse vain yksi vaihtoehto.

- lapsi itse (eli lapsi keksii omat leikkinsä)
- lapsi yhdessä muiden lasten kanssa
- muut lapset
- vanhemmat
- joku muu aikuinen, kuka _____

15. Kun vertaat lastasi muihin samanikäisiin lapsiin, ulkoileeko hän mielestäsi

- vähemmän kuin muut
- saman verran kuin muut
- enemmän kuin muut

Lapsen liikkuminen vapaa-aikana (varhaiskasvatuksen tai hoitoajan ulkopuolella)

Valitse annetuista vaihtoehdoista vain yksi.

16. Kuinka paljon lapsesi liikkuu reippaasti tai vauhdikkaasti päivän aikana vapaa-aikana? (esim. hippaleikit, polkupyöräily, juoksu, trampoliinihyppely, kiipeily ja hiihto)

- ei lainkaan
- alle ½ tuntia päivässä
- vähintään ½ tuntia, mutta alle 1 tunnin päivässä
- 1–2 tuntia päivässä
- yli 2 tuntia, mutta alle 3 tuntia päivässä
- 3 tuntia päivässä tai enemmän

17. Kuinka paljon lapsesi liikkuu kevyesti päivän aikana vapaa-aikana? (esim. kävely, keinuminen ja tasapainoilu)

- ei lainkaan
- alle ½ tuntia päivässä
- vähintään ½ tuntia, mutta alle 1 tunnin päivässä
- 1–2 tuntia päivässä
- yli 2 tuntia, mutta alle 3 tuntia päivässä
- 3 tuntia päivässä tai enemmän

18. Kun vertaat lapsesi liikkumisen määrää muihin samanikäisiin lapsiin, liikkuuko hän

- vähemmän kuin muut
- saman verran kuin muut
- enemmän kuin muut

19. Ilmaiseeko lapsesi nauttivansa liikunnasta?

- ei koskaan
- harvoin
- usein
- lähes aina

20. Vältteekö lapsesi liikuntaa?

- ei koskaan
- harvoin
- usein
- lähes aina

Lapsen paikallaanolo**21. Mieti lapsesi tyypillistä päivää ja tilannetta, jossa lapsesi istuu, makaa tai muuten viettää aikaansa paikallaan (esim. hiekkalaatikolla, tv:n äärellä, palapeliä tehdessään). Kuinka pitkän aikaa tällainen yhtäjaksoinen ja keskeytyksetön paikallaan oleminen kestää pisimmillään?**

- noin 15 minuuttia tai vähemmän
- noin 30 minuuttia
- noin 60 minuuttia
- noin 90 minuuttia tai enemmän

Lapsen liikuntataidot**22. Kun vertaat lapsesi liikuntataitoja muihin samanikäisiin lapsiin, onko hän mielestäsi**

- vähemmän taitava kuin muut
- yhtä taitava kuin muut
- taitavampi kuin muut

23. Onko lapsellasi ominaisuus, joka vaikeuttaa tai haittaa hänen fyysistä aktiivisuuttaan tai liikkumistaan?

- ei
- kyllä, mikä: _____

24. Tarvitseeko lapsesi tukea seuraavilla kehityksen alueilla?

	Kyllä	Ei
motorisen kehityksen alueella		
kielellisen kehityksen alueella		
sosiaalisen kehityksen alueella		
tunne-elämän kehityksen alueella		
tiedollisen kehityksen alueella		
jollain muulla alueella		

Jos vastasit 'jollain muulla alueella'-kohtaan kyllä, niin millä: _____

25. Minkä ikäisenä lapsesi oppi kävelemään ilman tukea? _____kk ikäisenä

26. Seuraavaksi kysytään lapsesi motorisista taidoista. Lapsesi motoriset taidot tulevat sujuvimiksi joka vuosi hänen kasvaessaan. Vastaamista helpottaa, kun vertaat lapsesi liikkumisen sujuvuutta muihin samanikäisiin lapsiin. Valitse vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa lapsesi toimintaa.

	Kuvaa lastani...				
	ei lainkaan	vain vähän	jonkin verran	hyvin	erittäin hyvin
1. Lapseni osaa heittää ison pallon (halkaisija noin 25 cm) toiselle lapselle tai aikuiselle.					
2. Lapseni osaa ottaa kahdella kädellä kiinni ison pallon, joka heitetään hänen keskivartaloaan kohti noin 1,5 metrin (alle 4 v) tai noin 2 metrin (4–5 v) etäisyydeltä.					
3. Lapseni osaa potkaista häntä kohti vieritettyä palloa samalla tavalla kuin muut samanikäiset.					
4. Lapseni osaa juosta nopeasti ja samalla tavalla kuin muut samanikäiset ja samaa sukupuolta olevat lapset.					

Kuvaa lastani...

	ei lainkaan	vain vähän	jonkin verran	hyvin	erittäin hyvin
5. Lapseni osaa liikkua paikasta toiseen ja vaihtaa asentoa kuin muut samanikäiset lapset (esim. kävellä portaita ylös ja alas, kiivetä sänkyyn ja pois sängystä, leikkiä tuolileikkiä).					
6. Lapseni osaa juoda mukista läikyttämättä ja samalla tavalla kuin muut samanikäiset lapset.					
7. Lapseni osaa käyttää ruokailuvälineitä (lusikka, haarukka, teelusikka) syödessään ja käyttää niitä kuten muut samanikäiset lapset (osaa tuoda ruuan kohti suutaan).					
8. Lapseni osaa pitää kynää kädessään kuten muut samanikäiset lapset ja onnistuu piirtämään vapaasti (alle 4 v) tai kopioimaan sillä yksinkertaisia viivoja ja muotoja (4–5 v).					
9. Lapseni osaa pujottaa isoja helmiä (alle 4 v) tai pieniä helmiä (4–5 v) esimerkiksi lankaan tai rautalankaan.					
10. Lapseni osaa irrottaa tarroja tarra-arkista ja liimata niitä tiettyyn kohtaan paperilla.					
11. Lapseni suoriutuu rakenteluleikeistä kuten muut samanikäiset (esim. palapelit, legot, palikkatornin kokoaminen, palikkarakennelmien tekeminen mallin mukaan).					
12. Lapseni osaa liikuntaleikeissä matkia toisen henkilön asentoja (esim. Kapteeni käskee, Seuraa johtajaa).					
13. Lapseni osaa käyttää leikkipuiston välineitä kuten muut samanikäiset lapset (esim. kiipeää tikkaita, laskee liukumäkeä).					
14. Lapseni liikkuminen näyttää sujuvalta. Hän ei kaatuile tai törmäile usein.					
15. Kun lapseni joutuu istumaan jonkin aikaa, hän istuu suorassa (ei väsy helposti tai näytä valuvan ikään kuin putoaisi tuolilta).					

Lapsen liikuntaharrastukset

27. Harrastaako lapsesi ohjattua liikuntaa jossakin ryhmässä tai liikuntaseurassa?

- kyllä
- ei (siirry kysymykseen numero 32)

28. Mitä ohjattua liikuntaa lapsesi harrastaa? Voit valita useita vaihtoehtoja.

- voimistelua
- painia
- jalkapalloa
- tanssia
- yleisurheilua
- jääkiekkoa
- ratsastusta
- uintia
- luistelua
- salibandya
- liikuntakerhoa
- jotain muuta, mitä: _____

29. Kuinka usein lapsesi osallistuu ohjattuun liikuntaan?

- harvemmin kuin kerran viikossa
- kerran viikossa
- 2 kertaa viikossa
- 3–4 kertaa viikossa
- 5 kertaa viikossa tai useammin

30. Kuinka pitkä matka on lapsesi liikuntaharrastukseen?

- alle 500 m
- 500 m–1 km
- 1,1–2 km
- 2,1–3 km
- 3,1–5 km
- yli 5 km

31. Miten lapsesi yleisimmin kulkee/kuljetetaan liikuntaharrastuksiin?

- lapsi kävelee
- lapsi pyöräilee
- autolla/ linja-autolla,
- metrolla, raitiovaunulla, junalla
- jollain muulla, millä _____

Kaikki jatkavat vastaamista tästä eteenpäin.

32. Kuinka usein ainakin toinen perheenne aikuisista käy seuraavissa paikoissa yhdessä lapsen kanssa? Merkitse vastausvaihtoehto jokaiselle riville.

	harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1–3 kertaa kuukaudessa	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	päivittäin
luonto/ metsä						
puisto, leikkipuisto						
oma piha						
sisäliikunta- paikka (esim. uimahalli, jumppasali)						

33. Arvioi, kuinka usein sinä harrastat yhdessä liikkumista lapsesi tai koko perheesi kanssa (esim. pyöräilyä, kävelyä, ulkona pelailua, retkeilyä, sisäliikuntaa, pelailua tai leikkimistä). Perheenä harrastamisella tarkoitetaan tässä sellaista toimintaa, johon osallistuu vähintään yksi aikuinen perheenjäsen ja jonka rooli ei rajoitu pelkkään valvomiseen vaan sisältää aktiivisen osallistumisen toimintaan.

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- 3–4 päivänä viikossa
- 5–6 päivänä viikossa
- päivittäin

34. Jos sinulla on puoliso, arvioi kuinka usein hän harrastaa yhdessä liikkumista lapsesi tai koko perheesi kanssa (esim. pyöräilyä, kävelyä, ulkona pelailua, retkeilyä, sisäliikuntaa, pelailua tai leikkimistä). Perheenä harrastamisella tarkoitetaan tässä sellaista toimintaa, johon osallistuu vähintään yksi aikuinen perheenjäsen ja jonka rooli ei rajoitu pelkkään valvomiseen vaan sisältää aktiivisen osallistumisen toimintaan.

- ei koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- 3–4 päivänä viikossa
- 5 päivänä viikossa tai useammin
- päivittäin
- minulla ei ole puolisoa

Liikuntaan kannustaminen

35. Arvioi, kuinka usein osoitat kannustusta, kehuja tai kiitosta lapselle tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta.

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- 3–4 päivänä viikossa
- 5–6 päivänä viikossa
- päivittäin

36. Jos sinulla on puoliso, arvioi kuinka usein hän osoittaa kannustusta, kehuja tai kiitosta lapselle tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta.

- ei koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- 3–4 päivänä viikossa
- 5–6 päivänä viikossa
- päivittäin
- minulla ei ole puolisoa

37. Arvioi, kuinka usein joudut kieltämään, rajoittamaan tai estämään lapsesi liikunnallista toimintaa.

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- 3–4 päivänä viikossa
- 5–6 päivänä viikossa
- päivittäin

38. Jos sinulla on puoliso, arvioi kuinka usein hän joutuu kieltämään, rajoittamaan tai estämään lapsesi liikunnallista toimintaa.

- ei koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- 3–4 päivänä viikossa
- 5–6 päivänä viikossa
- päivittäin
- minulla ei ole puolisoa

Lapsen digilaitteiden käyttö

39. Onko lapsellasi omassa käytössään tai huoneessaan...?

	Kyllä	Ei
televisio		
pelikonsoli		
tietokone		
älypuhelin		
tabletti/ Ipad tms. älylaite		
jollain muulla alueella		

jokin muu, mikä _____

40. Kuinka paljon lapsesi viettää aikaa arkipäivisin (tai varhaiskasvatus- ja hoitopäivisin) digilaitteiden parissa yhteensä (televisio, tietokone, pelikonsoli, tabletti, älypuhelin jne.)?

- ei lainkaan
- alle ½ tuntia päivässä
- vähintään ½ tuntia, mutta alle 1 tunnin päivässä
- 1–2 tuntia päivässä
- yli 2 tuntia, mutta alle 3 tuntia päivässä
- 3 tuntia, mutta alle 4 tuntia päivässä
- 4 tuntia, mutta alle 5 tuntia päivässä
- 5 tuntia päivässä tai enemmän

41. Kuinka paljon lapsesi viettää aikaa viikonloppuisin (tai vapaapäivisin) digilaitteiden parissa yhteensä (televisio, tietokone, pelikonsoli, tabletti, älypuhelin jne.)?

- ei lainkaan
- alle ½ tuntia päivässä
- vähintään ½ tuntia, mutta alle 1 tunnin päivässä
- 1–2 tuntia päivässä
- yli 2 tuntia, mutta alle 3 tuntia päivässä
- 3 tuntia, mutta alle 4 tuntia päivässä
- 4 tuntia, mutta alle 5 tuntia päivässä
- 5 tuntia päivässä tai enemmän

Lapsen uni ja lepo

42. Moneltako lapsesi tyypillisesti menee nukkumaan arkisin (tai varhaiskasvatus- ja hoitopäivisin)? Pyöristä vastauksesi lähimpään kellonaikaan.

- ennen klo 19:00
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30
- 23:00
- 23:30
- klo 24:00 tai myöhemmin

43. Moneltako lapsesi tyypillisesti herää arkiaamuisin (tai varhaiskasvatus- ja hoitopäivisin)? Pyöristä vastauksesi lähimpään kellonaikaan.

- ennen klo 6:00
- 6:00
- 6:30
- 7:00
- 7:30
- 8:00
- 8:30
- 9:00
- klo 9:30 tai myöhemmin

44. Moneltako lapsesi tyypillisesti menee nukkumaan viikonloppuisin (tai vapaapäivisin)? Pyöristä vastauksesi lähimpään kellonaikaan.

- ennen klo 19:00
- 19:00
- 19:30
- 20:00
- 20:30
- 21:00
- 21:30
- 22:00
- 22:30
- 23:00
- 23:30
- klo 24:00 tai myöhemmin

45. Moneltako lapsesi tyypillisesti herää viikonloppuaamuisin (tai vapaapäivisin)? Pyöristä vastauksesi lähimpään kellonaikaan.

- ennen klo 6:00
- 6:00
- 6:30
- 7:00
- 7:30
- 8:00
- 8:30
- 9:00
- klo 9:30 tai myöhemmin

46. Lapsesi nukkuu vapaapäivisin päiväunet

- yleensä
- joskus
- harvoin tai ei koskaan

47. Lapsen pituus (cm, esim. 110 cm) _____

48. Lapsen paino (kg, esim. 15,5 kg) _____

Kyselyyn vastaajan taustatiedot

49. Oletko lapsen?

- biologinen vanhempi
- adoptiovanhempi
- muu huoltaja
- joku muu, mikä

50. Mikä on syntymävuotesi (nelinumeroisena esim. 1987)? _____

51. Mikä on sukupuolesi?

- mies
- nainen
- muu
- en halua vastata

52. Mikä on peruskoulutuksesi?

- vähemmän kuin peruskoulu
- peruskoulu
- ylioppilastutkinto

53. Mikä on peruskoulutuksen jälkeinen korkein suorittamasi tutkinto tai koulutus?

- ei ammatillista koulutusta
- enintään ammatillinen kurssi tai työpaikkakoulutus
- ammatillinen perustutkinto, ammatti- tai erikoisammattitutkinto
- alempi tai ylempi ammattikorkeakoulu- tai korkeakoulututkinto
- tohtorin tai lisensiaatin tutkinto

54. Missä maassa sinä olet syntynyt?

- Suomi
- Venäjä tai entinen Neuvostoliitto
- Viro
- Ukraina
- Ruotsi
- Somalia
- Irak
- Thaimaa
- Entinen Jugoslavia
- Kiina
- Turkki
- Afganistan
- Joku muu Euroopan maa
- Joku muu maa

55. Montako vuotta sinä olet asunut Suomessa yhteensä?

- yli 10 vuotta tai koko ikäni
- 5–10 vuotta
- 1–4 vuotta
- alle vuoden

56. Oletko tällä hetkellä parisuhteessa?

- kyllä, asumme yhdessä
- kyllä, emme asu yhdessä
- en (Jos vastasit kysymykseen 49. 'Oletko lapsen?' A tai B, Siirry kysymykseen 64 A. Muussa tapauksessa siirry kysymyksiin 64 B ja C.)

Kyselyyn vastaajan puolison/kumppanin taustatiedot**57. Mikä on puolisosi sukupuoli?**

- mies
- nainen
- muu
- en halua vastata

58. Mikä on puolisosi syntymävuosi (nelinumeroisena esim. 1987)? _____**59. Mikä on puolisosi peruskoulutus?**

- vähemmän kuin peruskoulu
- peruskoulu
- ylioppilastutkinto

60. Mikä on puolisosasi peruskoulutuksen jälkeinen korkein suorittama tutkinto tai koulutus?

- ei ammatillista koulutusta
- enintään ammatillinen kurssi tai työpaikkakoulutus
- ammatillinen perustutkinto, ammatti- tai erikoisammattitutkinto
- alempi tai ylempi ammattikorkeakoulu- tai korkeakoulututkinto
- tohtorin tai lisensiaatin tutkinto

61. Missä maassa puolisosasi on syntynyt?

- Suomi
- Venäjä tai entinen Neuvostoliitto
- Viro
- Ukraina
- Ruotsi
- Somalia
- Irak
- Thaimaa
- Entinen Jugoslavia
- Kiina
- Turkki
- Afganistan
- Joku muu Euroopan maa
- Joku muu maa

62. Montako vuotta puolisosasi on asunut Suomessa yhteensä?

- Yli 10 vuotta tai koko ikänsä
- 5–10 vuotta
- 1–4 vuotta
- Alle vuoden

63. Onko puolisosasi lapsen?

- biologinen vanhempi
- adoptiovanhempi
- muu huoltaja
- joku muu, mikä _____

Jos vastasit A tai B vain toiseen kysymyksistä '49. Oletko sinä lapsen...?" tai "63. Onko puolisosasi lapsen...?"; siirry kysymykseen 64 A.

Jos vastasit C tai D molempiin kysymyksiin '49. Oletko sinä lapsen...?" ja "63. Onko puolisosasi...?"; siirry kysymykseen 64 B ja C.

64. Missä maassa lapsen vanhemmat ovat syntyneet?

a) Missä maassa lapsen toinen vanhemmista on syntynyt?

- Suomi
- Venäjä tai entinen Neuvostoliitto
- Viro
- Ukraina
- Ruotsi
- Somalia
- Irak
- Thaimaa
- Entinen Jugoslavia
- Kiina
- Turkki
- Afganistan
- Joku muu Euroopan maa
- Joku muu maa
- Ei tietoa

TAI

b) Missä maassa lapsen äiti on syntynyt?

- Suomi
- Venäjä tai entinen Neuvostoliitto
- Viro
- Ukraina
- Ruotsi
- Somalia
- Irak
- Thaimaa
- Entinen Jugoslavia
- Kiina
- Turkki
- Afganistan
- Joku muu Euroopan maa
- Joku muu maa
- Ei tietoa

c) Missä maassa lapsen isä on syntynyt?

- Suomi
- Venäjä tai entinen Neuvostoliitto
- Viro
- Ukraina
- Ruotsi
- Somalia
- Irak
- Thaimaa
- Entinen Jugoslavia
- Kiina
- Turkki
- Afganistan
- Joku muu Euroopan maa
- Joku muu maa
- Ei tietoa

Liite 5. Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnalla tarkoitetaan yksikössä/toimipaikassa/tiimissä tehtävää liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistyötä. Arvioikaa toimintaa sen mukaan, miten se pääsääntöisesti toteutuu.

Perustiedot

1. Kunta _____
2. Yksikön/toimipaikan/tiimin nimi _____
3. Osoite _____
4. Lapsimäärä _____
5. Henkilökunnan määrä _____
6. Varhaiskasvatuksen muoto, jota arviointi koskee
 - Varhaiskasvatusyksikkö
 - Esiopetus
 - Perhepäivähoito
 - Ryhmäperhepäivähoito
 - Avoin leikkitoiminta
 - Muu, mikä?
7. Yhteys henkilön tiedot
Nimi _____
Puhelinnumero _____
Sähköposti _____
8. Miten arviointi toteutettiin?
 - Liikkuva varhaiskasvatus -tiimissä
 - Yksikön/toimipaikan/perhepäivähoidon tiimipalaverissa
 - Yhteys henkilö yksin
 - Johtaja/esihenkilö yksin
 - Muualla, missä

Toiminnan organisointi**0=ei lainkaan
4=toteutuu täysin**

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön / toimipaikan / perhepäivähoidon tiimin tämänhetkistä tilannetta.

0 1 2 3 4

Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaa koordinoi tiimi.

Yhteyshenkilölle on järjestetty aikaa Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan koordinointiin.

Liikkumisen edistämiseksi on valittu tavoitteet ja toimenpiteet.

Päivittäinen liikkuminen on kirjattu osaksi toimintasuunnitelmaa (Vasua).

Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen on täsmennetty kunnan Vasuun.

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta on kirjattu kuntastrategiaan, kunnan hyvinvointistrategiaan tai muuhun vastaavaan asiakirjaan.

Henkilöstö osallistuu liikunnallisiin tai toiminnallisiin oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin.

Liikuntavälinehankintoja suunnitellaan ja niille on budjetoitu vuosittain määräraha.

Liikunnan lisääminen**0=ei lainkaan
4=toteutuu täysin**

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön / toimipaikan / perhepäivähoidon tiimin tämänhetkistä tilannetta.

0 1 2 3 4

Lasten kanssa ulkoillaan kaksi kertaa päivässä.

Jokaiseen viikkoon sisältyy ohjattua liikuntaa sekä sisällä että ulkona.

Siirtymätilanteissa lapsia kannustetaan liikkumaan eri tavoilla.

Lapsille järjestetään päivittäin suunnitelmallista toimintaa, jossa heillä on mahdollisuus hengästyä.

Paikallisiin tai valtakunnallisiin liikkumiskampanjoihin ja -tapahtumiin osallistutaan.

Liikunnan lisääminen**0=ei lainkaan
4=toteutuu täysin**

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön / toimipaikan / perhepäivähoidon tiimin tämänhetkistä tilannetta.

0 1 2 3 4

Varhaiskasvatuksessa on kohdennettu ja toimenpiteitä vähän liikkuvien lasten liikkumisen edistämiseksi.

Varhaiskasvatuksessa on kohdennettu ja toimenpiteitä toimintarajoitteisten lasten liikkumisen edistämiseksi.

Huoltajia ja lapsia kannustetaan liikkumaan matkat varhaiskasvatukseen kävellen tai pyöräillen.

Motoriset taidot ja toiminnallisuus**0=ei lainkaan
4=toteutuu täysin**

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön / toimipaikan / perhepäivähoidon tiimin tämänhetkistä tilannetta.

0 1 2 3 4

Lasten liikkumista havainnoidaan yhteisesti sovitulla tavoilla.

Lasten motoristen taitojen kehittymistä havainnoidaan ja havainnot kirjataan muistiin yhteisesti sovitulla tavoilla.

Lapsille suunnitellaan ja toteutetaan omalle motoriselle taitotasolle soveltuvia tehtäviä

Päivittäin käytetään toiminnallisia menetelmiä tukemaan lapsen oppimista.

Osallistuminen ja osallisuus**0=ei lainkaan
4=toteutuu täysin**

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön / toimipaikan / perhepäivähoidon tiimin tämänhetkistä tilannetta.

0 1 2 3 4

Johtaja/esihenkilö on sitoutunut Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan.

Henkilöstö keskustelee säännöllisesti Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnasta.

Henkilöstö kannustaa omalla esimerkillään lapsia liikkumaan.

Henkilöstön omaa hyvinvointia ja liikkumista tuetaan.

Lapset osallistuvat yhteiseen liikkumiseen aktiivisesti joka päivä.

Lapset osallistuvat liikkumisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

Lapset ovat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä yhteisiä liikunnallisia tapahtumia.

Oppimisympäristöt**0=ei lainkaan
4=toteutuu täysin**

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön / toimipaikan / perhepäivähoidon tiimin tämänhetkistä tilannetta.

0 1 2 3 4

Pihan virikkeellisyyttä on lisätty omilla toimilla.

Henkilöstön ja lasten kanssa on sovittu vuosittain pihäsäännöt ja toimintatavat.

Liikuntasali on käytössä monipuolisesti päivän aikana.

Sisätiloja käytetään liikkumiseen monipuolisesti.

Lähiympäristöä ja luontoa hyödynnetään päivittäisessä liikkumisessa.

Liikuntavälineet ovat lasten saatavilla.

Toimintarajoitteisille lapsille on saatavilla erityisvälineitä.

Teknologiaa hyödynnetään liikkumisen lisääjänä.

Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi	0=ei lainkaan 4=toteutuu täysin				
Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikön / toimipaikan / perhepäivähoidon tiimin tämänhetkistä tilannetta.	0	1	2	3	4
Vasukeskusteluissa keskustellaan liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle.					
Huoltajille tiedotetaan lasten liikkumisesta ja Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnasta.					
Neuvolan kanssa tehdään yhteistyötä lasten motorisen kehityksen ja liikkumisen edistämiseksi.					
Esiopetuksen ja koulun kanssa tehdään yhteistyötä lasten liikkumisen edistämiseksi.					
Kunnan eri hallintokuntien kanssa (opetus-, nuoriso-, liikunta sekä tekninen toimi) tehdään yhteistyötä liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.					
Hyvinvointialueen kanssa tehdään yhteistyötä liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.					
Paikallisten toimijoiden kanssa (mm. liikuntaseurat, järjestöt, yritykset) tehdään yhteistyötä liikkumisen edistämiseksi.					
Lasten liikuntaa edistäviin alueellisiin verkostoihin osallistutaan					

Yksikkömme 1–3 pientä askelta (kehittämiskohdetta) seuraavalle toimintavuodelle

Kehittämiskohde 1: Valitse kehittämiskohteen osa-alue

- Toiminnan organisointi
- Liikkumisen lisääminen
- Motoriset taidot ja toiminnallisuus
- Osallistuminen ja osallisuus
- Oppimisympäristöt
- Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi

Kuvaa kehittämiskohdetta 1 tarkemmin _____

Kehittämiskohde 2: Valitse kehittämiskohteen osa-alue

- Toiminnan organisointi
- Liikkumisen lisääminen
- Motoriset taidot ja toiminnallisuus
- Osallistuminen ja osallisuus
- Oppimisympäristöt
- Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi

Kuvaa kehittämiskohdetta 2 tarkemmin _____

Kehittämiskohde 3: Valitse kehittämiskohteen osa-alue

- Toiminnan organisointi
- Liikkumisen lisääminen
- Motoriset taidot ja toiminnallisuus
- Osallistuminen ja osallisuus
- Oppimisympäristöt
- Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi

Kuvaa kehittämiskohdetta 3 tarkemmin _____

Vapaa sana _____

Liite 6. Piilo-tutkimuksessa vuonna 2023 liikemittauksessa käytetyt menetelmät ja analyysit

Lasten liikkumisen mittaaminen liikemittarilla Piilo 2023 -tutkimuksessa

- Liikemittari: Axivity AX3 (UK)
- Ohjelma, jolla liikemittari alustettu ja purettu: Open Movement GUI Application (OmGui) 1.0.0.43
- Näytetaajuus mittauksessa: 100 Hz
- Mittausalue: ± 8 G
- Liikemittarin kiinnityspaikka: lapsen ei-dominoivan käden ranne
- Liikemittarin pitoaika: 7 vuorokautta

Analysointimenetelmät ja asetukset

- Analysointiin käytetty ohjelmistokieli: Raakakiihtyvyyden esianalysointi C:llä ja tarkempi keskiarvoistetun datan analysointi Visual basicillä
- Käytetty muuttuja: ENMO
- Kalibrointi: autokalibrointi (Van Hees ym. 2014)
- Näytetaajuus analyyseissä (epoch): 1 s
- Suodatus: ei suodatusta
- Mittarin pitoaika: keskihajonnan ja kunkin kiihtyvyyksakselin lukeman pohjalta 60 minuutin liukuvat aikaikkunat 15 minuutin lisäyksillä (Van Hees ym. 2013)
- Ei-pitoaika: mikäli ainakin kahdella akselilla kolmesta keskihajonta oli vähemmän kuin 13 mg tai jos kiihtyvyytlukema oli vähemmän kuin 50 mg (Sabia ym. 2014)
- Validi mittauspäivä: mittaria pidetty vähintään 480 min valveillaoloaikana
- Validi mittausjakso: vähintään 4 validia mittauspäivää (3 arkipäivää + 1 viikonlopun päivä)
- Uni:
 - Yöuni
 - Petiaika = päiväkirjaan merkitty aika
 - Rauhallinen uni = Petiajalle tehty unianalyysi algoritmia käyttäen (van Hees 2015). Jollei päiväkirjatietoa ollut käytettävissä, käytettiin algoritmia aikavälille: 21.00–07.00, joka oli palautuneiden mittareiden mediaani 23.10.2023.

- Päivälepo
 - Päiväuniaika = päiväkirjaan merkitty aika
 - Rauhallinen päiväuni = Päiväuniajalle tehty unianalyysi algoritmia käyttäen (van Hees 2015). Jollei päiväkirjatietoa ollut käytettävissä, on algoritmia käytetty aikavälille: 12.00–13.00, joka oli palautuneiden mittareiden mediaani 23.10.2023.

Muuttujat

- Eri liikkumisen kuormitustasoilla vietetty aika. Raja-arvot kuormituksen tasoille (Hildebrand ym. 2014 ja 2017):
 - Paikallaanolo <56,3 mg
 - Kevyt 56,3 mg–191,6 mg
 - Reipas 191,6 mg–695,8 mg
 - Rasittava >695,8 mg
- Askeleet (Femiano ym. 2022)
- Uni:
 - Petiaika
 - Rauhallinen yöuni
 - Päiväuniaika
 - Rauhallinen päiväuniaika
 - Unen tehokkuus: Uni/petiaika*100
- Yhtäjaksoiset paikallaanolojaksot: 5 min
- Fyysisen aktiivisuuden suositusten saavuttaminen:
 - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset: kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta, josta vähintään yksi tunti reipasta ja rasittavaa liikkumista
 - Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan varhaiskasvatusajalle asettama määrällinen tavoite on kaksi kolmasosaa koko päivän fyysisen aktiivisuuden suosituksesta:
 - Kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta
 - Kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta, josta vähintään 40 minuuttia reipasta ja rasittavaa liikkumista

Lähteet

- Femiano, R., Werner, C., Wilhelm, M., and Eser, P. (2022). Validation of open-source step-counting algorithms for wrist-worn tri-axial accelerometers in cardiovascular patients. *Gait and Posture*, 92, 206–211. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2021.11.035>
- Hildebrand, M., Hansen, B. H., van Hees, V. T., & Ekelund, U. (2017). Evaluation of raw acceleration sedentary thresholds in children and adults. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(12), 1814–1823. <http://doi.org/10.1111/sms.12795>
- Hildebrand, M., Van Hees, V. T., Hansen, B. H., & Ekelund, U. (2014). Age group comparability of raw accelerometer output from wrist- and hip-worn monitors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(9), 1816–24. <http://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000289>
- Sabia, S., Van Hees, V. T., Shipley, M. J., Trenell, M. I., Hagger-Johnson, G., Elbaz, A., Kivimäki, M., and Singh-Manoux, A. Association Between Questionnaire- and Accelerometer-Assessed Physical Activity: The Role of Sociodemographic Factors. *American Journal of Epidemiology* 179, no. 6 (March 15, 2014): 781–90. <https://doi.org/10.1093/aje/kwt330>
- van Hees, V. T., Gorzelniak, L., León, E. C. D., Eder, M., Pias, M., Taherian, S., Ekelund, U., Renström, F., Franks, P. W., Horsch, A., Brage, S. Separating Movement and Gravity Components in an Acceleration Signal and Implications for the Assessment of Human Daily Physical Activity. Edited by Michael Müller. *PLoS ONE* 8, no. 4 (April 23, 2013): e61691. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061691>
- van Hees, V.T., Fang, Z., Langford, J., Assah, F., Mohammad, A., da Silva I.C., Trenell, M.I., White, T., Wareham, N.J. & Brage, S. 2014. Autocalibration of accelerometer data for free-living physical activity assessment using local gravity and temperature: an evaluation on four continents. *J Appl Physiol* 117(7), 738–44. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00421.2014>
- van Hees, Vincent T., Séverine Sabia, Kirstie N. Anderson, Sarah J. Denton, James Oliver, Michael Catt, Jessica G. Abell, Mika Kivimäki, Michael I. Trenell, and Archana Singh-Manoux. "A Novel, Open Access Method to Assess Sleep Duration Using a Wrist-Worn Accelerometer." Edited by Delphine S. Courvoisier. *PLOS ONE* 10, no. 11 (November 16, 2015): e0142533. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142533>

Lähteet

- Asunta, P., Mehtälä, A., Viholainen, H., Kukko, T. & Sääkslahti, A. (2021a). Erilaisten motoristen taitojen arviointimenetelmien (mitattu ja kysytyt) vertailu. Teoksessa Sääkslahti, A., Mehtälä, A., & Tammelin, T. (toim.). Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämävaiheen tulokset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 398, 113–122. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf
- Asunta, P., Viholainen, H., Laasonen, K., Kukko, T., Mehtälä, A., Tammelin, T. & Sääkslahti, A. (2021b). Motorisen oppimisen vaikeuksien tunnistaminen. Teoksessa Sääkslahti, A., Mehtälä, A., & Tammelin, T. (toim.). Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämävaiheen tulokset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 398, 98–112. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf
- THL (2021). Varhaiskasvatus 2020: Varhaiskasvatukseen osallistuneista lapsista enemmistö osallistui kunnan kustantamaa päiväkotitoimintaan. Tilastoraportti 32/2021. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL, 2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021092747152>
- Laukkanen, A., Niemistö, D., Määttä, S., Soini, A., Mehtälä, A., Iivonen, S., Kyhälä, A.-L., Pulakka, A., Viholainen, H., Tammelin, T. & Sääkslahti, A. (2021) Huoltajien ja varhaiskasvatushenkilöstön kysely. Teoksessa Sääkslahti, A., Mehtälä, A., & Tammelin, T. (toim.). Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämävaiheen tulokset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 398, 136–144. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf
- Liikkuva varhaiskasvatus n.d. Nykytilan arviointi. Verkkosivu. Viitattu 28.1.2024. <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/nykytilan-arviointi/>
- OKM (2016). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Rihtman, T., Wilson, B. N., & Parush, S. (2011). Development of the Little Developmental Coordination Disorder Questionnaire for preschoolers and preliminary evidence of its psychometric properties in Israel. *Research in developmental disabilities*, 32(4), 1378–1387. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2010.12.040>
- Saukkonen, P. (2020). Suomi omaksi kodiksi. Kotouttamispolitiikka ja sen kehittämismahdollisuudet. Gaudeamus.

- Sääkslahti, A., Mehtälä, A., & Tammelin, T. (toim.) (2021). Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön tulokset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 398. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf
- WHO (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization, 2019. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf> (Viitattu 17.1.2024)
- WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf> (Viitattu 17.1.2024)

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

Meritullinkatu 10
PL 29, 00023 Valtioneuvosto
p. 0295 16001
okm.fi

ISSN 1799-0351 PDF
ISBN 978-952-263-739-0 PDF