

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; Tammelin, Tuija

Title: Piilo-tutkimus: Liikkumista kertyy pienille lapsille eniten kaupungeissa

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2024

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Mehtälä, A., Sääkslahti, A., & Tammelin, T. (2024). Piilo-tutkimus: Liikkumista kertyy pienille lapsille eniten kaupungeissa. *Liikunta ja tiede*, 61(2), 20-22.

ANETTE MEHTÄLÄ, LiTM
tutkimuskoordinaattori
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
anette.mehtala@jamk.fi

ARJA SÄÄKSLAHTI, LiT
apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto
arja.saakslahhti@jyu.fi

TUIJA TAMMELIN, FT
johtava tutkija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
tuija.tammelin@jamk.fi

Piilo-tutkimus: Liikkumista kertyy pienille lapsille eniten kaupungeissa

Pienet lapset liikkuvat kaupunkimaisissa kunnissa enemmän kuin taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa. Liikkumisen suositus täyttyi kolmella neljästä.

PIILO ON VALTAKUNNALLINEN TUTKIMUS, jossa seurataan pienten lasten liikkumisen iloa, fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja Suomessa. Vuonna 2023 Piilo-tutkimuksessa selvitettiin 4-6-vuotiaiden lasten liikkumisen määrää ja laatua sekä niihin vaikuttavia tekijöitä Suomessa. Tietoa kerättiin liikemittauksin ja huoltajakyselyllä. Tutkimukseen kutsuttiin mukana lapsia ja heidän perheitään varhaiskasvatuksen kautta eri puolilta maata siten, että satunnainen otos edustaisi mahdollisimman hyvin Suomessa asuvia lapsia.

Lapsia kutsuttiin tutkimukseen satunnaisesti varhaiskasvatuksen kautta eri kuntaryhmytykseen kuuluvista kunnista, joten lasten liikkumista ja siihen liittyviä tekijöitä oli mahdollista tarkastella myös erikseen kaupunkimaisissa, taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa. Varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin ranteessa pidettävällä liikemittarilla. Huoltajien näkemyksiä lapsensa liikkumisesta kerättiin kyselylomakkeella. Tutkimukseen osallistui 1 834 lasta perheineen 20 kunnasta ja 156 varhaiskasvatuksen toimipaikasta eri puolilta Suomea. Tutkimusjoukon lapsista 71 prosenttia asui kaupunkimaisissa, 18 prosenttia taajaan asutuissa ja 11 prosenttia maaseutumaisissa kunnissa.

Tutkimukseen osallistuneet lapset liikkuiivat kevyesti keskimäärin 3,0 tuntia päivässä ja reippaasti tai rasittavasti 1,2 tuntia päivässä. Paikallaanolon määrä oli 9,4 tuntia päivässä. Varhaiskasvatuksen aikana lapsille kertyi keskimäärin 2,5 tuntia kevyttä, reipasta tai rasittavaa fyysistä aktiivisuutta. Pojat ja vanhemmat lapset olivat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt ja nuoremmat lapset sekä koko päivän aikana että varhaiskasvatuksen aikana.

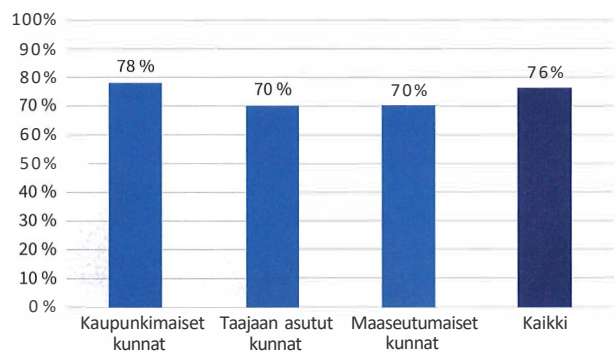
Suosituksiin ylletään useammin kaupunkiympäristössä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen (OKM 2016) mukaan lasten tulisi liikkua kevyesti, reippaasti tai rasittavasti vähintään kolme tuntia päivässä, josta vähintään yhden tunnin tulisi olla reipasta tai rasittavaa. Tämän suosituksen täytti 76 prosenttia lapsista. Pojat täyttivät suosituksen useammin kuin tytöt (83 % vs. 68 %) ja vanhemmat lapset useammin kuin nuoremmat lapset. Lapset saa-



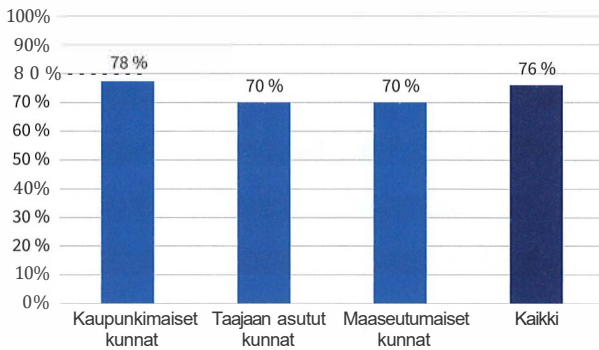
Kuva: Antero Aaltonen

vuttivat liikkumissuosituksen useammin kaupunkimaisissa kunnissa kuin maaseutumaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa (Kuvio 1).



Kuvio 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen täyttävien 4-6-vuotiaiden lasten osuus (%). (Kolme tuntia liikkumista päivässä, josta tunti reippaasti tai rasittavasti.)

Liikkuvan varhaiskasvatuksen tavoitteena on mahdollistaa lapsille varhaiskasvatuksen aikana kaksi kolmasosa suositellusta päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta eli kaksi tuntia liikkumista, josta 40 minuuttia reipasta tai rasittavaa liikkumista. Piilo-tutkimuksen tulosten mukaan 61 prosenttia lapsista liikkui tämän tavoitteen mukaisesti varhaiskasvatuksen aikana, pojat useammin kuin tytöt (72 % vs. 50 %). Tavoite saavutettiin yleisemmin kaupunkimaisissa kunnissa ja harvimminkin maaseutumaisissa kunnissa (Kuvio 2).

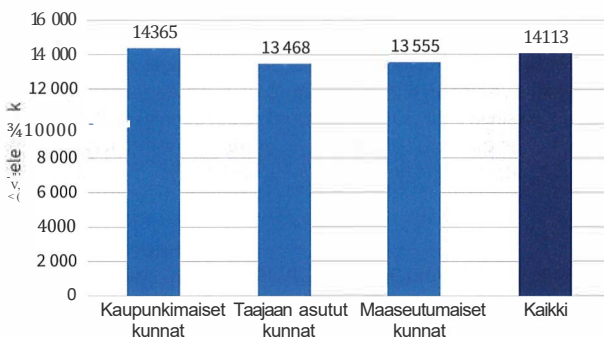


Kuvio 2. Varhaiskasvatuksen aikana liikumistavoitteeseen yltävien 4-6-vuotiaiden lasten osuus(%). (2 tuntia, josta vähintään 40 minuuttia reippaasti tai rasittavasti.)

Kaupungeissa enemmän askeleita ja reipasta liikumista

Liikemittausten mukaan kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset liikkuvat enemmän kuin maaseutumaisissa tai taajaan asutuissa kunnissa asuvat lapset sekä koko päivän että varhaiskasvatuksen aikana. Kevyen liikumisen määrä ei vapaapäivinä eronnut lasten asuin ympäristön mukaan. Reipasta ja rasittavaa liikumista kertyi kuitenkin myös vapaapäivinä enemmän kaupunkimaisissa kuin maaseutumaisissa tai taajaan asutuissa kunnissa asuville lapsille.

Kaupunkimaisissa kunnissa asuville lapsille kertyi keskimäärin yli 800 askelta enemmän koko päivän aikana kuin maaseutumaisissa tai taajaan asutuissa kunnissa asuville lapsille (Kuvio 3). Varhaiskasvatuksen aikana ero askelmäärässä oli keskimäärin yli tuhat, mutta lapset myös viettivät vähemmän aikaa varhaiskasvatuksessa maaseutumaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa kuin kaupunkimaisissa kunnissa. Vapaapäivinäkin kaupunkimaisissa kunnissa asuville lapsille kertyi enemmän askelia kuin muille lapsille, keskimäärin yli 500 askelta enemmän kuin maaseutumaisissa tai taajaan asutuissa kunnissa asuville lapsille.



Kuvio 3. Askelten määrä koko päivän aikana 4-6-vuotiailla lapsilla kaupunkimaisissa, taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa.

Maaseudulla enemmän paikallaanoloa

Lasten liikumisen määrän lisäksi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus ohjaa pitkien paikallaanolojaksojen välttämiseen (OKM 2016). Kaupunkimaisissa kunnissa lapsille kertyi keskimäärin noin 15 minuuttia päivässä vähemmän

paikallaanoloa. Se oli myös vähemmän yhtäjaksoista verrattuna maaseutumaisiin ja taajaan asuttuihin kuntiin, kun tarkasteltiin koko päivää. Kaupunkimaisissa kunnissa lapset olivat vähemmän paikallaan varhaiskasvatuspäivinä kuin vapaapäivinä. Maaseutumaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa paikallaanoloaika ei vaihdellut eri päivinä. Varhaiskasvatusaikana kertyneessä lasten paikallaanolon määrässä ei havaittu eroja eri asuin ympäristöjen välillä.

Kansainvälinen pienten lasten fyysisen aktiivisuuden suositus kehottaa rajoittamaan alle viisivuotiaiden lasten digiaikaa yhteen tuntiin päivässä (WHO 2019). Piilo 2023 -tutkimuksessa maaseutumaisissa kunnissa asuvat lapset viettivät arkinen enemmän aikaa digilaitteiden parissa kuin kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset. Arkipäivisin maaseutumaisissa kunnissa lapset viettivät harvemmin (46 %) korkeintaan yhden tunnin päivässä digilaitteiden parissa kuin kaupunkimaisissa kunnissa (58 %). Vapaapäivinä digilaitteiden käyttö oli samanlaista eri asuin ympäristöissä.

Ulkoilua eniten maalaisympäristössä

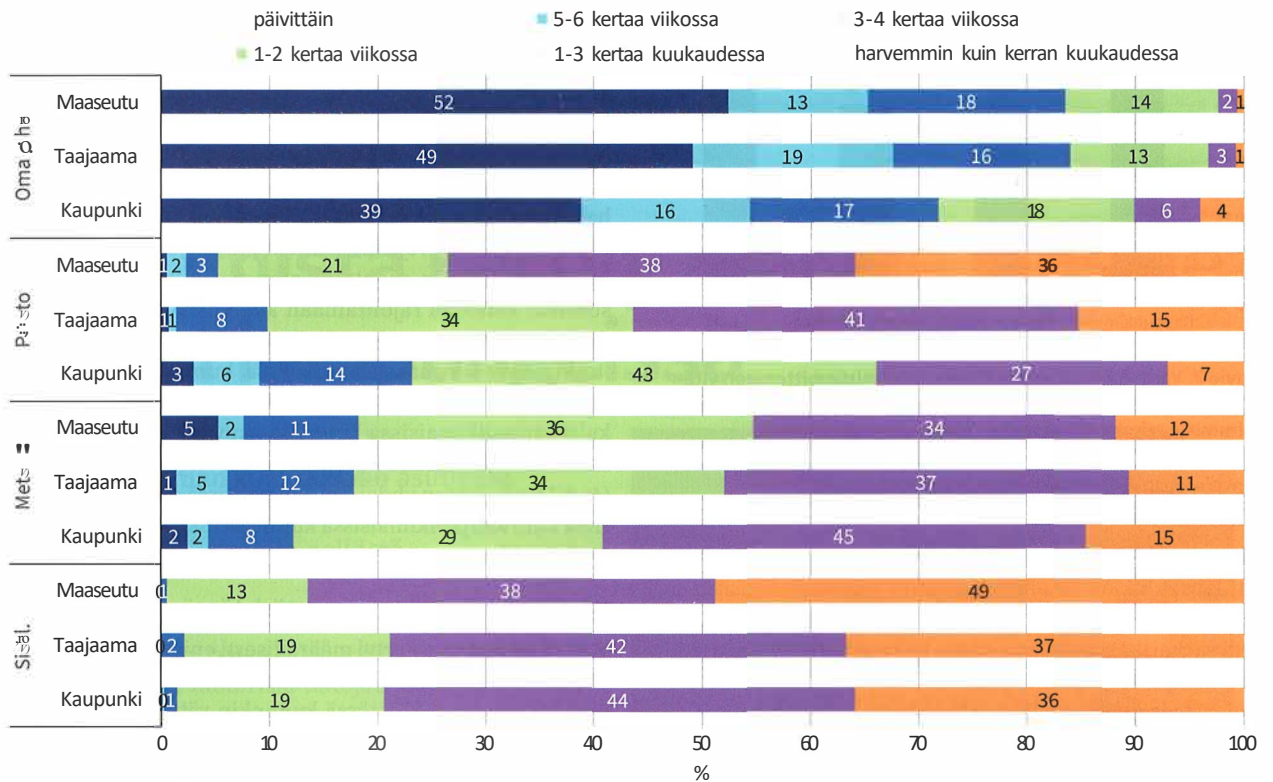
Vaikka liikumista kertyi määrällisesti eniten kaupunkiympäristössä, niin huoltajien mukaan ulkoilua kertyi arkipäivinä kaupunkiympäristössä kuitenkin vähiten varhaiskasvatuksen ulkopuolella. Arkipäivisin vapaa-ajalla vähintään tunnin päivässä ulkoilleiden lasten osuus oli kaupunkimaisissa kunnissa 56 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa 66 prosenttia ja maaseutumaisissa kunnissa 71 prosenttia.

Vapaapäivinä lapset ulkoilivat lähes yhtä paljon eri ympäristöissä. Lapsista ulkoili yli kolme tuntia päivässä kaupunkimaisissa kunnissa 22 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa 18 prosenttia ja maaseutumaisissa kunnissa 24 prosenttia. Valtaosa lapsista touhusi eniten ulkoilun aikana, ja ulkoilu oli yleisemmin touhukasta kaupunkimaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa.

Omat pihat ja puistot ovat tärkeitä ulkoilun paikkoja perheille

Huoltajien vastausten mukaan lasten leikkivät useammin ulkona omalla pihallaan maaseutumaisissa (87 %) tai taajaan asutuissa (76 %) kunnissa kuin kaupunkimaisessa ympäristössä (56 %). Vastaavasti kaupunkimaisissa kunnissa lapset leikkivät ulkona ollessaan enimmäkseen puistoissa tai leikkipuistoissa (34 %), mikä oli huomattavasti yleisempää kuin maaseutumaisissa (5 %) tai taajaan asutuissa (13 %) kunnissa.

Oma piha oli yleinen paikka myös perheen yhdessäoloon (Kuvio 4). Päivittäin omalla pihallaan yhdessä lapsen kanssa käyneiden huoltajien osuus oli kaupunkimaisissa kunnissa 39 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa 49 prosenttia ja maaseutumaisissa kunnissa 52 prosenttia. Puistossa tai leikkipuistossa käytiin perheittäin selvästi useammin kaupungissa kuin taajamassa tai maaseudulla. Maaseutumaisissa taajaan asutuissa kunnissa metsä oli kaupunkimaista kuntaa yleisempi käyntikohde perheelle. Sisäliikuntapaikoissa käynti oli maaseudulla harvempaa kuin taajaan asutuissa tai kaupunkimaisissa kunnissa.



Kuvio 4. Perheen aikuisen käynnit eri paikoissa yhdessä lapsen kanssa maaseutumaisissa, taajaan asutuissa ja kaupunkimaisissa kunnissa.

Matkat varhaiskasvatukseen ja harrastuksiin poikkeavat alueellisesti paljon

Lasten arkiliikkumisen mahdollisuuksiin vaikuttaa etäisyys varhaiskasvatukseen ja kulkutapa. Varhaiskasvatus- tai hoitopaikkamatkan pituudet ja myös sen kuluttavat vaihtelivat lasten asuin ympäristön mukaan. Korkeintaan kahden 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 %). Kun matkaa varhaiskasvatukseen oli korkeintaan kaksi kilometriä, kaupunkimaisissa kunnissa asuvista lapsista keskimäärin 61 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa asuvista lapsista 28 prosenttia ja maaseutumaisissa kunnissa asuvista lapsista 37 prosenttia käveli tai pyöräili matkan eri vuodenaikoina.

Kaupunkimaisissa (66 %) ja taajaan asutuissa (61 %) kunnissa asuvat lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaan jossain seurassa tai kerhossa lähes kaksi kertaa yleisemmin kuin maaseutumaisissa (34 %) kunnissa asuvat lapset. Liikuntaharrastusmatkan pituus oli yli viisi kilometriä yli puolella lapsista maaseutumaisissa (55 %) ja taajaan asutuissa (54 %) kunnissa ja neljäsosalla (25 %) lapsista kaupunkimaisissa kunnissa. Kaikista lapsista noin neljäsosa (24 %) kulki liikuntaharrastusmatkan yleensä kävellen tai pyöräillen: maaseutumaisissa kunnissa 12 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa 9 prosenttia ja kaupunkimaisissa kunnissa 28 prosenttia.

Erlaiset mahdollisuudet vaikuttavat liikkumiseen

Kunnan ympäristöolosuhteet vaikuttavat monin tavoin pienten lasten ja heidän perheidensä liikkumismahdollisuuksiin. Kaupunkimaisten, taajaan asuttujen ja maaseu-

tumaisten kuntien välillä havaittiin eroja liikkumisen määrässä sekä varhaiskasvatuksen aikana että vapaa-aikana. Lähiympäristön ja liikuntapaikkojen tarjoutumat ovat eri tavalla perheiden käytössä erityyppisissä kunnissa. Myös etäisyydet varhaiskasvatukseen ja harrastuksiin vaihtelevat asuin ympäristön mukaan tarjoten erilaisia mahdollisuuksia aktiiviseen kulkemiseen.

Tuloksia voidaan hyödyntää, kun pohditaan mahdollisuuksia pienten lasten ja perheiden liikkumisen edistämiseen erityyppisissä kunnissa. Yksityiskohtaisemmat tulokset eri ikäryhmien sekä tyttöjen ja poikien osalta on luettavissa Piilo-tutkimuksen laajasta tulosraportista (Mehätä ym. 2024).

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

LÄHTEET

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

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>

WHO 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization, 2019. <https://www.who.int/publications/item/9789241550536> ja <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1>