

<https://helda.helsinki.fi>

Huoltajien ja varhaiskasvatushenkilöstön käsitykset lapsen liikkumisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä

Laukkanen, Arto

Opetus- ja kulttuuriministeriö

2021-09-15

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 käsitykset lapsen liikkumisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä .

ajankohtaisessa julkaisussa A Sääkslahti , A Mehtälä & T Tammelin (toim) , Piilo Piirion ja Piirion, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta : Kehittämisen tulokset ja tulokset . Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja , Nro 398 , Opetus- ja kulttuuriministeriö , Jyväskylä , Sivut 136-170 . <

https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf >

<http://hdl.handle.net/10138/341366>

unspecified

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.

6 HUOLTAJIEN JA VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖN KÄSITYKSET LAPSEN LIIKKUMISESTA JA SIIHEN LIITTYVISTÄ TEKIJÖISTÄ

Läheiset sosiaaliset suhteet ovat lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta keskeisiä. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lapsi oppii muodostamaan käsityksen ympäröivästä todellisuudesta, saa palautetta omasta toiminnastaan ja oppii itse vaikuttamaan ympäristöön (Vygotsky 1987). Sen lisäksi erityisesti lasten fyysinen käyttäytyminen muotoutuu ympäristön luomien ehtojen puitteissa.

6.1 Huoltajien ja varhaiskasvatushenkilöstön kysely

Arto Laukkanen, Donna Niemistö, Suvi Määttä, Anne Soini, Anette Mehtälä, Susanna Iivonen, Anna-Liisa Kyhälä, Anna Pulakka, Helena Viholainen, Tuija Tammelin ja Arja Sääkslahti

6.1.1 Miksi tieto huoltajien ja varhaiskasvatushenkilöstön käsityksistä lasten liikuntakäyttäytymisestä on tärkeää

Lasten fyysisen aktiivisuuden tiedetään selittyvän suurelta osin ympäristöön liittyvillä tekijöillä, eikä juurikaan perintötekijöillä (Fischer ym. 2015). Nykyajan yhteiskunnassa kaksi keskeistä lasten kasvuympäristöä ovat koti ja varhaiskasvatus. Tästä syystä on tärkeää ymmärtää molempien kasvuympäristöjen roolia lasten elintavoissa ja liikkumiskäyttäytymisessä. Varhaislapsuudessa ihminen on herkimmillään ympäristön vaikutteille elintapojen muotoutumisessa. Siksi tieto sosiaalisen ja fyysisen ympäristön roolista lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta keskeisten tekijöiden (mm. Carson ym. 2016; Robinson ym. 2015), kuten fyysisen aktiivisuuden, paikallaan vietetyn ajan, ruutuajan, unen, motoristen taitojen oppimisen ja liikunnan ilon kokemisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää (Stodden ym. 2008; Niemistö 2021). Kansallisesti edustava tieto näistä tekijöistä edesauttaa muun muassa alueellisten erojen tunnistamista ja tätä kautta lasten hyvinvoinnin kansallista tasa-arvon edistämistä.

Huoltajien tiedetään vaikuttavan lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja tätä kautta liikuntataitojen oppimiseen (mm. Yao & Rhodes 2015). Vanhempien aineellisella liikunnallisella tuella (Beets, Cardinal & Alderman 2010) tarkoitetaan välineellistä tukea (välineiden, varusteiden tai kyydin tarjoaminen) ja ehdollista tukea (yhdessä liikkuminen ja lapsen liikunnan valvominen). Liikunnan aineeton tuki puolestaan voi olla esimerkiksi liikkumiseen kannustavaa, motivoivaa tai tietoa jakavaa tukea, kuten liikunnan hyödyistä keskustelemista (Beets, Cardinal & Alderman 2010). Vaikka lasten paikallaan vietetyn ajan ja ruutuajan on havaittu olevan suhteellisen itsenäisiä tekijöitä, tiedetään, että vanhemmilla on niihin merkittävä vaikutus, erityisesti oman mallin kautta (Jago ym. 2010). Huoltajat vaikuttavat suoraan lasten hyvinvointiin huolehtimalla, että koko päivän aikana lapselle kertyisi riittävästi fyysistä aktiivisuutta sekä lepoa ja ruutu-aikaa pysyisi kohtuullisena. Toistaiseksi lasten unesta ja siihen vaikuttavista ympäristötekijöistä tiedetään vielä vähän.

Useat 4–6-vuotiaat lapset viettävät suurimman osan hereilläoloajastaan varhaiskasvatuksessa, etenkin arkipäivisin. Suomalaista varhaiskasvatusta tutkittaessa on havaittu, että lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja motoristen taitojen oppimiseen vaikuttavat varhaiskasvatusympäristön fyysiset tekijät (esim. ulkoilualaueen koko ja maaston muodot) ja välineet

(Määttä ym. 2019; Sääkslahti ym. 2019) sekä liikunnan määrä toiminnassa, kuten ohjattujen liikuntatuokioiden, liikuntaleikkien ja retkien määrä (Määttä ym. 2019). Näiden lisäksi suomalaisessa varhaiskasvatuksessa lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja paikallaoloon sekä motoristen taitojen oppimiseen tunnistettuja tekijöitä ovat yksilölliset biologiset tekijät (esim. ikä, kehon koostumus ja temperamentti) (Niemistö ym. 2020).

Varhaiskasvattajien sosiaalisen vuorovaikutuksen roolia on tutkittu vielä verrattain vähän, vaikka sillä voidaan olettaa olevan vanhemman liikunnallisen tuen kaltaisia yhteyksiä lasten fyysiseen aktiivisuuteen, taitojen oppimiseen ja liikunnasta nauttimiseen (vrt. Beets, Cardinal & Alderman 2010). Varhaiskasvattajat voivat lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta kannustamalla lapsia fyysisesti aktiiviseen leikkiin eri ympäristöissä ja antamalla lapsille mahdollisuuksia käyttää liikuntaan kannustavia välineitä monipuolisesti (ks. OKM 2016, 30). Vaikka varhaiskasvattajien kannustukset ovat positiivisesti yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Jämsen ym. 2013; Gubbels, Van Kann & Jansen 2012), varhaiskasvattajat järjestävät harvoin liikunnallisia leikkejä tai kannustavat lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin (Soini 2015). Lisäksi varhaiskasvattajat järjestävät ohjattuja liikuntatuokioita vaihtelevasti, keskimäärin yhden kerran viikossa (Sääkslahti ym. 2019).

Varhaiskasvatuksen ja huoltajien yhteistyö on varhaiskasvatuslain ja -suunnitelman yksi keskeinen elementti. Lain mukaan lasten huoltajilla on oltava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Huoltajien osallistamisen tavoista ja toteutumisesta lasten fyysisen aktiivisuuden, liikuntataitojen oppimisen ja liikunnan ilon edistämisen kannalta tiedetään kuitenkin erittäin vähän.

6.1.2 Kyselylomakkeen kokoaminen ja kehittäminen

Kyselylomakkeet suunniteltiin yhteistyössä Piilo-hankkeen asiantuntijoista koostuvan ryhmän kanssa. Ryhmä edusti useita kansallisesti merkittäviä erilaisia tutkimustahoja. Kyselylomakkeet tehtiin erikseen huoltajille sekä varhaiskasvattajille, jotta lapsen arjesta olisi mahdollista saada mahdollisimman monipuolinen kuva. Huoltajien kyselylomake oli laajempi kokonaisuus, joka sisälsi kymmenen osa-alueita. Osa-alueet valittiin niin, että ne edustivat tärkeitä lapsen liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Vastaajan taustatietojen lisäksi tällaisia osa-alueita olivat lapsen liittyvät asiat, kuten lapsen matka päiväkotiin, ulkoilu kotioloissa, liikkumisen kokonaismäärä, paikallaanolo, liikuntaharrastaminen, huoltajan kannustaminen lapsen liikkumista kohtaan, lapsen elektroniikan käyttö sekä uni ja lepoaika vuorokauden aikana. Osana huoltajien kyselyä testattiin myös motoristen taitojen erityistarpeiden tunnistamiseen suunnitellun työkalun kulttuurisesti käännettyä versiota (Little DCDQ-FI), jonka tarkempi kuvailu löytyy luvusta 4.

Varhaiskasvatushenkilöstölle suunnattu kyselylomake täydensi huoltajien kyselylomaketta tarjoamalla lisätietoa lapsen liikkumisesta varhaiskasvatuspäivän aikana. Varhaiskasvatushenkilöstölle suunnatun kyselyn seitsemän osa-alueita koskivat lapsen päivälepoa ja sen laatua, ulkoilua, lapsen oma-aloitteisuutta liikkumiseen, liikkumisen määrää ja liikuntataitoja. Lisäksi kysyttiin liikkumiseen kannustamisesta ja yhteistyöstä lapsen perheen kanssa. Näitä kysymyksiä on hyödynnetty aikaisemmin useissa erilaisissa kansallisissa sekä kansainvälisissä tutkimuksissa. Ne ovat osoittautuneet oleellisiksi ja luotettaviksi lapsen liikkumisen tutkimuksissa. Kysymykset on koottu aiemmista tutkimushankkeista (mm. Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tutkimus, DAGIS, Taitavat tenavat, Liikkuva perhe, Syntyjäänkö diginatiivi? ja Liikkuva koulu).

Kyselylomakkeen esitestaaminen

Varhaiskasvatushenkilöstön kyselylomaketta testattiin Piilo-hankkeen ensimmäisessä vaiheessa kolmessa varhaiskasvatusryhmässä. Kyselyyn toivottiin vastauksia sellaiselta varhaiskasvattajalta, joka oli tiiviisti tekemisissä tutkimukseen osallistuneen lapsen kanssa. Sama varhaiskasvattaja pystyi vastaamaan useampaan kyselyyn. Kysely jaettiin paperisina varhaiskasvatusyksiköihin. Tutkija oli merkinnyt lomakkeisiin valmiiksi, keitä tutkimukseen osallistuvia lapsia kysely koskee. Täytetyt lomakkeet palautettiin yksikössä olevaan kirjekuoreen, jonka tutkija kävi hakemassa palautuspäivän jälkeen. Samalla käynnillään tutkija haastatteli vapaa-muotoisesti varhaiskasvatusryhmissä toimineita yhteyshenkilöitä siitä, millaiseksi he kokivat kyselyn täyttämisen, miten he toteuttivat sen ja miten kauan heillä meni yhteensä kyselylomakkeiden täyttämiseen. Lomakkeen sisältöön liittyvät yksityiskohtaisemmat kommentit he olivat kirjanneet suoraan lomakkeisiin.

Kahdessa ryhmässä ryhmien kanssa toimivat varhaiskasvattajat vastasivat kyselyihin yhdessä keskustellen ja pohtien sille varattuna aikana. Yhdessä ryhmässä varhaiskasvatuksen opettaja täytti lomakkeet ja muut aikuiset täydensivät tarvittaessa lasten päiväunia koskevat tiedot. Lapsikohtaisia kyselyitä kertyi jokaiselle kolmelle ryhmälle hieman yli kymmenen ja aikaa kyselyihin vastaamiseen meni yhteensä noin yksi tunti. Varhaiskasvattajat kokivat kyselyn hyödylliseksi, vaikka useiden lomakkeiden täyttämiseen kului paljon aikaa. Vastaaminen herätti ajattelemaan omaa ja lasten liikuntakäyttäytymistä: Kannustanko myös vähemmän liikkuvia? Ilmaiseeko lapsi nauttivansa liikkumisesta? Tarvitseeko lapsi kannustusta vai ei? Väliillä vastaaminen koettiin hankalaksi, varsinkin silloin kun piti valita vain yksi annetuista vastausvaihtoehdoista.

Varhaiskasvatushenkilöstön kyselylomaketta pilotoitiin edelleen Piilo-hankkeen vaiheessa, jossa fyysisen aktiivisuuden eri mittariratkaisujen käytettävyyttä vertailtiin varhaiskasvatuksessa ja kotona. Tutkimukseen osallistui yhdeksän varhaiskasvatuksen toimipistettä, joista lapsia osallistui useammasta eri ryhmästä. Kyselyt jaettiin yksiköihin paperisina, ja niihin oli merkitty jo valmiiksi tutkimukseen osallistuvan lapsen nimi. Tutkimukseen osallistuneen lapsen hyvin tuntenut varhaiskasvattaja täytti lapsikohtaisen kyselyn ja palautti täytetyn lomakkeen tutkimuskeskukseen vastauslähetyksenä postitse. Yhteensä varhaiskasvattajat täyttivät vaiheessa yksi lapsikohtaisia kyselyitä 114 kappaletta. Varhaiskasvattajat olivat selkeästi kokeneet joihinkin kysymyksiin vastaamisen haasteellisiksi, sillä vaikka kysymyksessä ohjeistettiin valitsemaan vain yksi vastausvaihtoehto, oli joissakin siitä huolimatta valittu useampi vastausvaihtoehto. Esitestauksessa löytyi myös puutteellisesti täytettyjä lomakkeita. Paperilomakkeen käytössä havaittujen rajoitteiden vuoksi varhaiskasvatushenkilöstön kysely päätettiin toteuttamaan sähköisenä. Vastaustapaa voidaan parantaa sähköisen kyselyn avulla, koska kyselyssä kysymyksiä voidaan asettaa pakollisiksi. Lisäksi tarvittaessa voidaan sallia vain yhden vastausvaihtoehdon valitseminen.

Varhaiskasvatushenkilöstön kyselylomakkeeseen tehtiin muutoksia varhaiskasvattajien suullisesti antamien ja lomakkeisiin kirjattujen kommenttien sekä lomakkeiden täytön tekniiksessä puolesta havaittujen ongelmien perusteella. Lomaketta muokattiin Piilo-hankkeen toiseen vaiheeseen eli eri kunnissa tehtävää aineistonkeruuta varten.

Huoltajien kyselyn toistettavuustutkimus

Vaiheeseen yksi kuului myös huoltajien kyselyn toistettavuusmittaukset, jossa huoltajat täyttivät saman kyselyn niin, että välissä oli aikaa vähintään kaksi viikkoa. Yhteensä tutkimukseen tavoiteltiin 200 osallistujaa. Syksyllä 2019, tämän osatutkimuksen aikana, suostumuksen osallistua kyselytutkimukseen antoi 86 huoltajaa, joista 77 vastasi kyselyyn yhden kerran ja 70 kaksi kertaa. Toistettavuusmittauksiin päätettiin kutsua lisää huoltajia kevään 2020 aikana sellaisten kerhojen (seurakunta, musiikkiopisto, nuorisoseura ja Setlementti) kautta, joissa tiedettiin olevan toimintaa juuri kohderyhmänä olleille 4–6-vuotiaille lapsille tai joista muuten voisi tavoittaa tämän ikäisten lasten huoltajia. Lasten kerhoista tutkimukseen suostui 22 huoltajaa, joista 16 vastasi kyselyyn kaksi kertaa ja yksi yhden kerran. Toistettavuusmittauksiin kutsuminen keskeytyi koronapandemian vuoksi, sillä kerhojen toiminta lakkautettiin määrajaksi. Kyselylomakkeen toistettavuustutkimusosion täydentämiseksi huoltajia kutsuttiin lisää Piilo-hankkeen toiseen vaiheeseen osallistuneista huoltajista kevään 2021 aikana.

Huoltajien ja varhaiskasvatushenkilöstön kyselylomakkeet löytyvät liitteenä 10 siinä muodossa kuin niitä käytettiin Piilo-hankkeen vaiheessa kaksi.

6.1.3 Tulokset

Kyselylomakkeen eri kysymysten luotettavuutta tarkasteltiin toistomittauksilla. Tulokset on esitetty taulukossa 28. Kyselylomakkeiden toistettavuustutkimusosioon osallistui yhteensä 195 huoltajaa, jotka olivat iältään keskimäärin 37-vuotiaita (89 % naisia). Kyselylomake lähetettiin heille sähköpostiviestiin liitetyllä vastauslinkillä. Huoltajia pyydettiin vastaamaan täysin samanlaisena toistettuun kyselyyn kaksi kertaa. Vastauksetojen välillä oli aikaa 20 päivää (kh 9,2).

TAULUKKO 28 Piilo-kyselylomakkeen luotettavuus toistomittauksissa (n=195). Kyselylomake on kokonaisuudessaan liitteessä 10.

Nro	Kysymys	ICC (95 % LV)	Kappa (95 % LV)
18	Kuinka pitkä on matka...?	0,97 (0,96–0,97)	0,86 (0,81–0,92)
19	Kuinka lapsesi kulkee/kuljetetaan...?		
19a	Talvella	0,91 (0,88–0,93)	0,91 (0,84–0,97)
19b	Syksyllä ja keväällä	0,92 (0,90–0,94)	0,90 (0,84–0,97)
19c	Kesällä	0,91 (0,88–0,93)	0,90 (0,84–0,96)
20	Kuinka paljon lapsesi keskimäärin ulkoilee arkisin...?	0,67 (0,58–0,74)	0,47 (0,37–0,56)
21	Kuinka paljon lapsesi ulkoilee keskimäärin viikonloppuisin?	0,74 (0,67–0,80)	0,62 (0,52–0,72)
22	Mitä lapsesi eniten tekee, kun hän ulkoilee...?	0,61 (0,51–0,69)	0,56 (0,44–0,68)
23	Missä lapsesi yleensä leikkii ulkona?	0,52 (0,41–0,62)	0,55 (0,42–0,67)
24	Kenen kanssa lapsesi leikkii ulkona...?	0,62 (0,53–0,70)	0,65 (0,57–0,73)
25	Kuka yleensä päättää lapsesi liikkumisen/leikkimisen tavun ulkoleikissä?	0,25 (0,11–0,37)	0,48 (0,36–0,60)
26	Kun vertaat lastasi muihin samanikäisiin lapsiin, ulkoileeko hän...?	0,70 (0,62–0,76)	0,62 (0,51–0,74)
27	Kuinka paljon lapsesi liikkuu reippaasti tai vauhdikkaasti päivän aikana kotioloissa?	0,59 (0,49–0,68)	0,40 (0,30–0,51)
28	Kuinka paljon lapsesi liikkuu kevyesti päivän aikana kotioloissa?	0,53 (0,42–0,62)	0,37 (0,27–0,48)
29	Kun vertaat lapsesi liikkumisen määrää muihin samanikäisiin lapsiin, liikkuuko hän...?	0,70 (0,62–0,77)	0,63 (0,51–0,75)
30	Ilmaiseeko lapsesi nauttivansa liikunnasta?	0,66 (0,58–0,74)	0,60 (0,50–0,70)
31	Mieti lapsesi tyypillistä päivää ja tilannetta, jossa lapsesi istuu, makaa tai muuten viettää aikaansa paikallaan... Kuinka pitkän aikaa tällainen yhtäjaksoinen...?	0,49 (0,38–0,59)	0,35 (0,24–0,46)
32	Mieti lapsesi tyypillistä päivää, Kuinka usein näitä pitkiä yhtäjaksoisia...?	0,49 (0,37–0,59)	0,31 (0,20–0,43)
33	Kun vertaat lapsesi liikuntataitoja muihin samanikäisiin lapsiin, onko hän...?	0,76 (0,69–0,81)	0,70 (0,60–0,80)
34	Onko lapsellasi ominaisuus, joka vaikeuttaa tai haittaa hänen fyysistä aktiivisuuttaan tai liikkumistaan?	0,93 (0,91–0,95)	0,93 (0,80–1,07)
35	Minkä ikäisenä lapsesi oppi kävelemään ilman tukea?	0,86 (0,82–0,89)	0,66 (0,58–0,73)
37	Harrastaako lapsesi ohjattua liikuntaa...?	0,81 (0,75–0,85)	0,80 (0,72–0,89)
38	Mitä ohjattua liikuntaa lapsesi harrastaa?	0,76 (0,69–0,81)	0,68 (0,61–0,75)
39	Kuinka usein lapsesi osallistuu ohjattuun liikuntaan?	0,88 (0,83–0,92)	0,78 (0,67–0,89)
40	Kuinka pitkä matka on lapsesi liikuntaharrastukseen?	0,83 (0,75–0,88)	0,70 (0,60–0,81)
41	Miten lapsesi yleisimmin kulkee/ kuljetetaan liikuntaharrastuksiin?	0,56 (0,42–0,68)	0,65 (0,37–0,93)

Nro	Kysymys	ICC (95 % LV)	Kappa (95 % LV)
42	Kuinka usein ainakin toinen perheenne aikuisista käy seuraavissa paikoissa yhdessä lapsen kanssa?		
42a	Luonto/metsä	0,66 (0,57–0,73)	0,39 (0,30–0,49)
42b	Puisto/leikki puisto	0,67 (0,58–0,74)	0,49 (0,40–0,58)
42c	Oma piha	0,65 (0,56–0,73)	0,40 (0,31–0,49)
42d	Sisäliikuntapaikka (esim. uimahalli, jumppasali)	0,69 (0,61–0,76)	0,59 (0,49–0,68)
43	Arvioi, kuinka usein sinä harrastat yhdessä liikkumista lapsesi tai koko perheesi kanssa.	0,53 (0,42–0,62)	0,32 (0,22–0,41)
44	Jos sinulla on puoliso, arvioi kuinka usein hän harrastaa yhdessä liikkumista lapsesi tai koko perheesi kanssa.	0,61 (0,51–0,69)	0,39 (0,30–0,48)
45	Arvioi, kuinka usein osoitat kannustusta, kehuja tai kiitosta tutkimukseen osallistuvalla lapselle tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta.	0,57 (0,47–0,66)	0,33 (0,24–0,42)
46	Jos sinulla on puoliso, arvioi kuinka usein hän osoittaa kannustusta, kehuja tai kiitosta tutkimukseen osallistuvalla lapselle tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta.	0,74 (0,67–0,80)	0,45 (0,36–0,54)
47	Onko lapsellasi omassa käytössään tai huoneessaan...?		
47a	Televisio	0,73 (0,66–0,79)	0,73 (0,55–0,91)
47b	Pelikonsoli	0,66 (0,57–0,73)	0,66 (0,46–0,86)
47c	Tietokone	0,33 (0,19–0,45)	0,32 (0,17–0,81)
47d	Älypuhelin	0,87 (0,83–0,90)	0,87 (0,76–0,97)
47	Tabletti/Ipad tms. älylaite	0,76 (0,69–0,81)	0,76 (0,65–0,86)
48	Kuinka paljon lapsesi viettää aikaa arkipäivisin digilaitteiden parissa...?	0,63 (0,54–0,71)	0,54 (0,44–0,64)
49	Kuinka paljon lapsesi viettää aikaa viikonloppuisin digilaitteiden parissa...?	0,69 (0,61–0,76)	0,39 (0,29–0,49)
50	Kuinka monta tuntia lapsesi tavallisesti nukkuu yöllä?	0,27 (0,14–0,40)	0,44 (0,35–0,52)
51	Kuinka monta tuntia lapsesi tavallisesti nukkuu päivällä?	0,25 (0,12–0,38)	0,58 (0,48–0,67)
52	Moneltako lapsesi tyypillisesti menee nukkumaan arkin?	0,72 (0,65–0,79)	0,57 (0,48–0,65)
53	Moneltako lapsesi tyypillisesti herää arki aamuin?	0,72 (0,64–0,78)	0,52 (0,42–0,62)
54	Moneltako lapsesi tyypillisesti menee nukkumaan viikonloppuisin?	0,77 (0,70–0,82)	0,53 (0,44–0,62)
55	Moneltako lapsesi tyypillisesti herää viikonloppuaamuin?	0,77 (0,71–0,82)	0,46 (0,37–0,55)
56	Lapsesi nukkuu levottomasti ja liikehtii paljon yleensä/joskus/harvoin.	0,68 (0,59–0,75)	0,53 (0,42–0,64)
57	Lapsesi nukkuu viikonloppuisin päiväunet yleensä/joskus/harvoin tai ei koskaan.	0,84 (0,79–0,88)	0,67 (0,52–0,82)

6.1.4 Johtopäätökset

Kysymykset lapsen päiväkotitai kerhomatkasta ja niiden kulkemistavoista (kysymysnumerot 18–19c) sekä kysymys lasten fyysistä aktiivisuutta vaikeuttavista ominaisuuksista (kysymys 34) osoittautuivat luotettaviksi, sillä niissä saavutettiin erinomaista toistettavuutta kuvaavat arvot ($ICC > 0.9$; $kappa > 0.8$) (Landis & Koch 1977). Lasten kevyeen liikkumiseen ja paikallaanolon määrään, perheenä yhdessä harrastamisen määrään sekä liikkumiseen kannustamisen useuteen liittyvien kysymysten (kysymysnumerot 28, 31, 32, 43, 44 ja 45) toistettavuus jäi hyvin heikoksi ($ICC < 0.7$; $kappa < 0.4$), minkä takia niiden antamaan tulokseen tulee suhtautua varauksellisesti (Landis & Koch 1977). Lisäksi yhdessä lapsen kanssa luonnossa tai metsässä liikkumisen useuteen, tietokoneen käyttöön sekä lapsen digilaitteiden parissa viettämisen ajan arvioimiseen liittyvät kysymykset osoittautuivat luotettavuudeltaan heikoiksi (kysymysnumerot 42a, 47c ja 49) (Landis & Koch 1977). Näiden kysymysten yksittäisen vastauksen perusteella ei tule tehdä liian voimakkaita tulkintoja yksittäisen lapsen liikkumiseen yhteydessä olevista tekijöistä.

Sekä ICC- että kappa-arvoiltaan keskinertaisiksi toistettavuudeltaan osoittautuivat (Landis & Koch 1977) kyselylomakkeen kysymykset 21, 29, 33, 35–40, 46–47a, 47e, 52–55 ja 57. Kappa-arvon perusteella älypuhelinta koskeva kysymys (47d) oli toistettavuudeltaan erittäin hyvä ja ICC-arvon perusteella keskinertainen. Muut huoltajien kyselylomakkeen kysymykset (kysymysnumerot 20, 22–27, 30, 41, 42b–42d, 47b, 48, 50, 51, 56) osoittautuivat toistettavuudeltaan kappa-arvon perusteella kohtalaisiksi tai hyviksi ($kappa = 0.41–0.80$), mutta toisaalta vain heikoiksi ICC-arvojen perusteella ($ICC < 0.7$) (Landis & Koch 1977).

Vastausten aikaväli oli yli kaksi viikkoa. Se on riittävän pitkä siihen, etteivät vastaajat muista ensimmäisen kerran vastauksiaan. Toisaalta on tärkeää tunnistaa myös sellaiset kysymysten aihepiirit, joissa kysymyksen aihe on sellainen, että pitkän vastausvälin takia esimerkiksi olosuhteet ovat voineet vaihtua ja sen johdosta myös vastaus on erilainen kuin ensimmäisellä vastauskerralla. Myös vastausten määrä ja hajonta vaikuttavat tulokseen, esimerkiksi pieni määrä vastauksia kysymykseen ”oliko lapsella tietokone omassa huoneessa tai omassa käytössä” heikentää kysymyksen luotettavuutta toistomittauksessa.

6.1.5 Suositukset jatkoon

Kyselytutkimukset soveltuvat laajoihin väestöpohjaisiin tiedonkeruisiin, sillä niiden avulla on mahdollista saada tilannetietoa lasten liikkumiseen liittyvistä asioista. Kyselytutkimusten haasteena on toistomittauksissa näkyvä vastausten vaihtelevuus. Erityisesti käyttäytymiseen ja toiminnan sisältöihin liittyvät vastaukset vaihtelevat muun muassa vastaushetkellä vallitsevien olosuhteiden perusteella. Toistettavuudeltaan luotettavimmiksi osoittautuivat perheen, lasten ja huoltajien arkirutiineihin tai elämäntapoihin liittyvät kysymykset. Sen sijaan käyttäytymiseen ja toiminnan sisältöön liittyvät asiat saattavat vaihdella esimerkiksi vuodenajan, viikonpäivän, huoltajien epäsäännöllisten työaikojen tai harrastusten mukaan ja siksi niiden arviointi on haasteellisempaa. Suurissa väestöpohjaisissa aineistokeruissa sattumanvaraisen vaihtelun merkitys kuitenkin vähenee.

Lähteet

- Beets, M.W., Cardinal, B.J. & Alderman, B.L. 2010. *Parental social support and the physical activity related behaviours of youth: a review. Health Education & Behaviour* 37(5), 621–644. <https://doi.org/10.1177/1090198110363884>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C., Poitras, V., Chaput, J-P., Saunders, T. ym. 2016. *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41 (6 S3), S240–265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Fischer, A., Smith, L., van Jaarsveld, C., Sawyer, A. & Wardle, J. 2015. *Are children’s activity levels determined by their genes or environment? A systematic review of twin studies. Preventive Medicine Reports* 2, 548–553. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.06.011>
- Gubbels, J., Van Kann, D., & Jansen, M. 2012. *Play equipment, physical activity opportunities, and children’s activity levels at childcare. Journal of Environmental and Public Health* 3, 326520. <https://doi.org/10.1155/2012/326520>
- Jago, R., Fox, K., Page, A.S., Brockman, R. & Thompson, J.L. 2010. *Parent and child physical activity and sedentary time: Do active parents foster active children? BMC Public Health* 10, 194. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-194>
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. *3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvatustajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Journal of Early Childhood Education Research* 2(1), 63–82. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201602171590>
- Landis, J.R. & Koch, G.G. 1977. *The measurement of observer agreement for categorical data. Biometrics* 33(1), 159–174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Määttä, S., Gubbels, J., Ray, C., Koivusilta, L., Nislin, M., Sajaniemi, N., Erkkola, M. & Roos, E. 2019. *Children’s physical activity and the preschool physical environment: The moderating role of gender. Early Childhood Research Quarterly* 47, 39–48. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.10.008>
- Niemistö, D. 2021. *Skilled Kids around Finland: The motor competence and perceived motor competence of children in childcare and associated socioecological factors*. University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, JYU dissertations 394.
- Niemistö, D., Finni, T., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2020. *Individual, family, and environmental correlates of motor competence in young children: regression model analysis of data obtained from two motor tests. International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(7), 2548. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072548>
- OKM 2016. *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosittukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
- Robinson, L., Stodden, D., Barnett, L., Lopes, V., Logan, S., Rodrigues, L. & D’Hondt, E. 2015. *Motor competence and its effect on positive development trajectories of health. Sports Medicine* 45(9), 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- Soini, A. 2015. *Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children*. University of Jyväskylä. Studies in Sports, Physical Education and Health 216.
- Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., Robertson, M., Rudisill, M., Garcia, C. & Garcia, L. 2008.

A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. Quest 60(2), 290–306.

<https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. 2019. *Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. Liikunta ja tiede 56(2–3),77–83.*

Varhaiskasvatuslaki 3§ (540/2018).

Vygotsky, L. 1987. *Thinking and speech. Teoksessa The collected works of L.S. Vygotsky, Volume 1. Problems of General Psychology. Plenum press, 239–285.*

Yao, C.C. & Rhodes, R.E. 2015. *Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. 12(10). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0163-y>*

6.2 Lasten liikkuminen huoltajien ja varhaiskasvatushenkilöstön näkemyksen mukaan vuosina 2020–2021

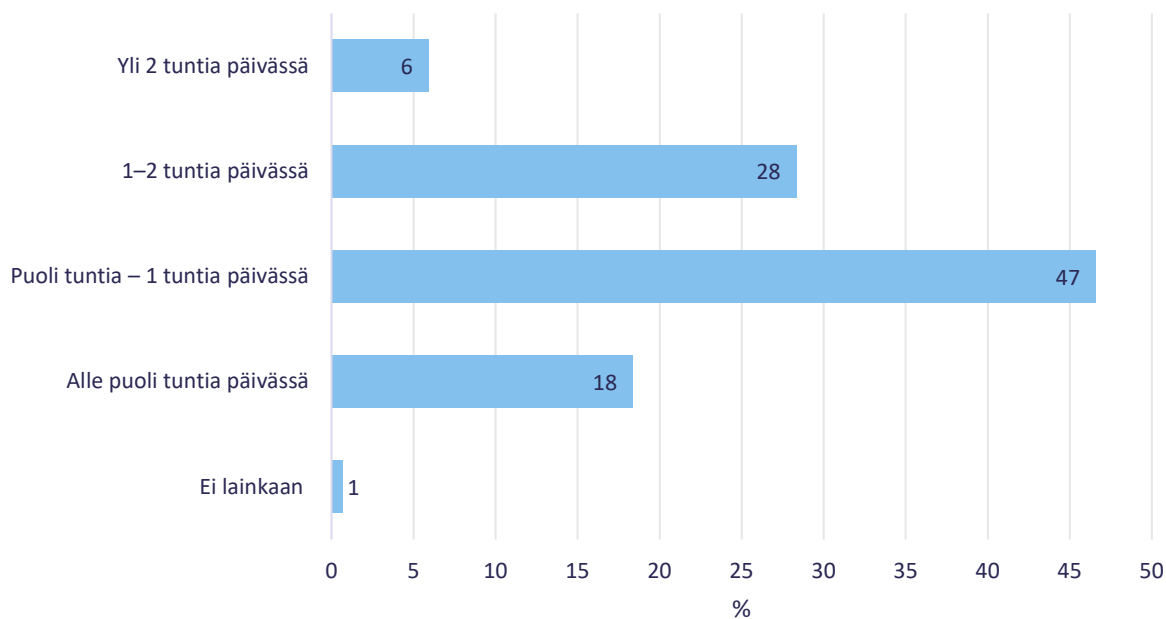
Piilo-hankkeen aineistonkeruu toteutettiin vuosina 2020 ja 2021 pääkaupunkiseudulla, Keski-Suomessa ja Pohjois-Suomessa tutkimukseen osallistuvien huoltajien ja heidän lastensa kanssa. Yhteensä kyselyyn vastasi 723 huoltajaa, joista 113 oli miehiä (16 %) ja naisia 608 (84 %). Kaksi vastaajaa (0,3 %) ei halunnut ilmoittaa sukupuoltaan. Huoltajien keski-ikä oli 36,8 vuotta. Vastaajista 93 prosenttia ilmoitti kotikielekseen suomen. Ruotsi oli kotikielenä kahdella prosentilla ja joku muu kieli viidellä prosentilla (5,3 %) vastaajista. Huoltajien vastaukset kattavat yhteensä 723 lapsen (387 tyttöä [54 %], 333 poikaa [46 %], kolme vastaajaa ei halunnut kertoa lapsensa sukupuolta) tiedot lasten liikkumisesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Vastaajien lapsista suurin osa oli 6-vuotiaita (n=266). Vastauksia oli yhtä paljon 4- ja 5-vuotiaita lapsia koskien (n=211). Myös 3- ja 7-vuotiaiden lasten huoltajilta saatiin muutamia vastauksia (n=20 ja n=10, tässä järjestyksessä). Lasten keskimääräinen ikä oli 5,6-vuotta (tytöt 5,6-vuotta, pojat 5,5-vuotta). Lähes kaikki lapset olivat syntyneet Suomessa (98 %). Muita syntymämaita olivat Yhdysvallat (2), Syyria (2), Iso-Britannia (2), Ruotsi (1), Saksa (1), Kiina (1), Intia (1), Etiopia (1) ja Etelä-Afrikka (1).

Varhaiskasvatushenkilöstön kyselyyn vastasi yhteensä 756 lapsen varhaiskasvattajaa tutkimukseen osallistuneiden lasten ryhmistä. Varhaiskasvattajat vastasivat kyselyyn koskien 747 päivähoitossa (99 %) ja yhdeksää vuorohoidossa (1,2 %) olevaa lasta. Lapsista suurin osa (87 %) oli hoidossa viitenä päivänä viikossa, 12 prosenttia 3–4 päivänä viikossa ja alle prosentti (0,5 %) lapsista 1–2 päivänä viikossa. Yli 60 prosenttia (63 %) lapsista oli varhaiskasvatuksessa kahdeksan tuntia tai enemmän päivässä. Kolmasosalla (33 %) lapsista tyyppillisen varhaiskasvatuspäivän pituus oli 6–7 tuntia, neljällä prosentilla 4–5 tuntia ja yhdellä lapsella (0,1 %) kolme tuntia tai vähemmän. Kaksi (0,3 %) lapsista oli välillä varhaiskasvatuksessa kokonaisen vuorokauden.

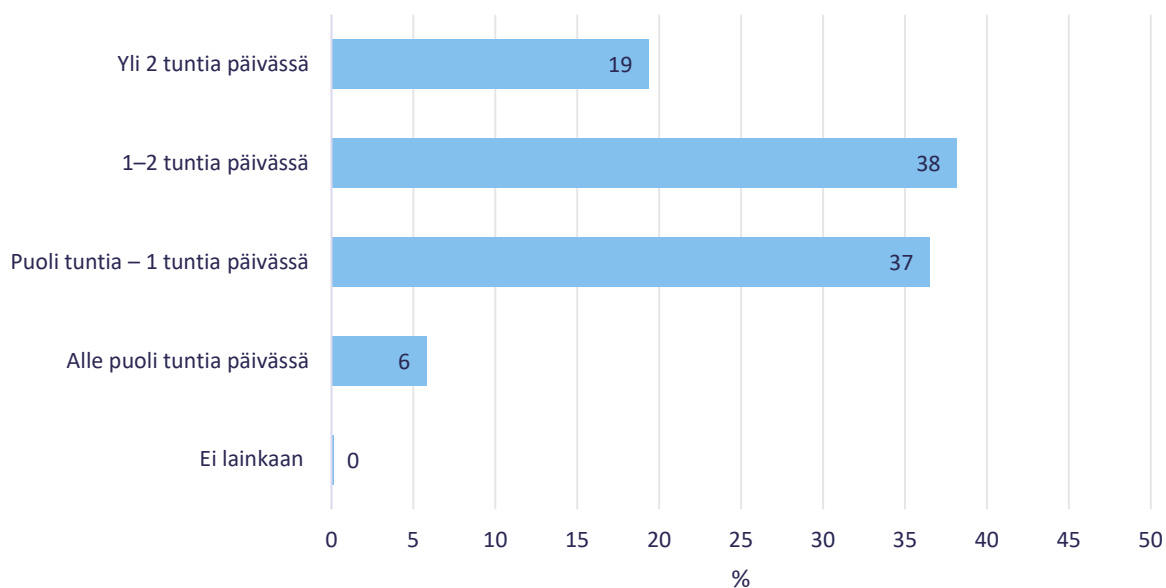
6.2.1 Huoltajien mukaan

Lähes puolet (47 %) huoltajista arvioi lapsensa liikkuvan kotioloissa reippaasti tai vauhdikkaasti puolesta tunnista tuntiin päivässä. Tällä kuormittavuuden tasolla lapsi liikkui 28 prosentin mielestä 1–2 tuntia päivässä ja kuuden prosentin mielestä yli kaksi tuntia päivässä. Määrän arvioi jäävän alle puoleen tuntiin päivässä 18 prosenttia ja viisi huoltajaa (0,7 %) oli sitä mieltä, ettei lapsi liiku reippaasti tai vauhdikkaasti kotioloissa lainkaan. (Kuvio 41.)

Suurin osa huoltajista arvioi lapsensa liikkuvan kotioloissa kevyellä kuormittavuuden tasolla puolesta tunnista tuntiin (37 %) tai 1–2 tuntia päivässä (38 %). Noin joka viides (19 %) arvioi määrän yltävän yli kahteen tuntiin päivässä. Kevyen liikkumisen määrä jäi lapsella alle puoleen tuntiin kuuden prosentin mielestä ja yksi huoltajista (0,1 %) oli sitä mieltä, ettei lapsi ollut liikkunut tällä kuormittavuuden tasolla lainkaan. (Kuvio 42.)



KUVIO 41 Lasten reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrä kotioloissa huoltajien arvion mukaan (n=723).

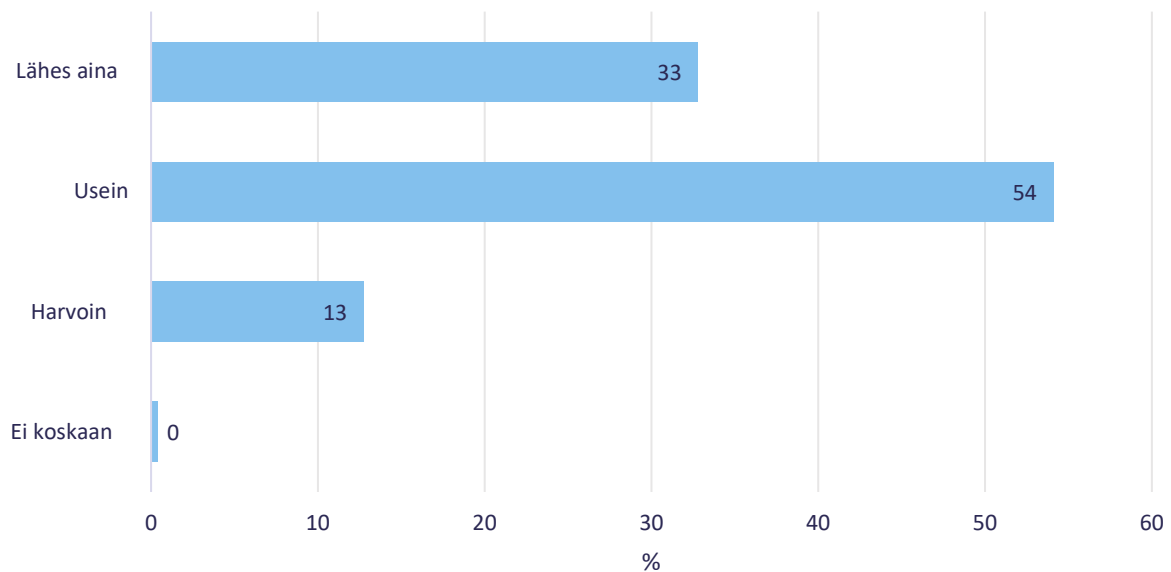


KUVIO 42 Lasten kevyen fyysisen aktiivisuuden määrä kotioloissa huoltajien arvion mukaan (n=723).

Hiukan useampi kuin kolme neljästä (77 %) huoltajasta arvioi lapsensa liikkuvan saman verran kuin muut samanikäiset. Noin joka kuudennen (17 %) huoltajan mielestä oma lapsi liikkui enemmän ja seitsemän prosentin mielestä vähemmän kuin muut samanikäiset lapset.

Valtaosa (87 %) lapsista ilmaisi nauttivansa liikunnasta usein (54 %) tai lähes aina (33 %). Noin joka kahdeksas (13 %) huoltaja koki, että hänen lapsensa ilmaisi harvoin

nauttivansa liikunnasta ja kolmen huoltajan mukaan näin ei ollut tapahtunut koskaan (0,4 %). (Kuvio 43.)

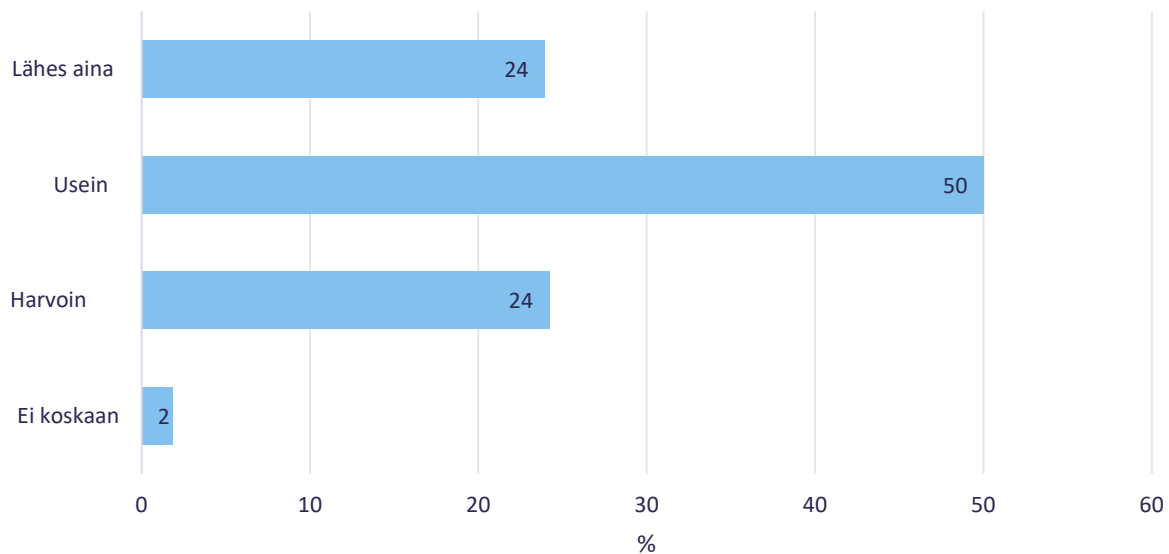


KUVIO 43 Lapsen liikunnasta nauttaminen huoltajien mukaan (n=723).

6.2.2 Varhaiskasvatushenkilöstön mukaan

Varhaiskasvatushenkilöstön mukaan tutkimukseen osallistuvista lapsista valtaosa (60 %) liikkui saman verran kuin muut samanikäiset lapset. Varhaiskasvattajat arvioivat, että noin neljäsosa (26 %) lapsista liikkui enemmän kuin muut ja noin joka seitsemäs (14 %) vähemmän kuin muut samanikäiset lapset.

Puolet lapsista (50 %) ilmaisi varhaiskasvattajien mukaan nauttivansa liikunnasta usein. Yhtä suuret osuudet eli noin neljäsosa lapsista ilmaisi nauttivansa liikunnasta lähes aina (24 %) tai harvoin (24 %). Varhaiskasvattajien mukaan noin kaksi prosenttia lapsista ei ilmaissut koskaan nauttivansa liikunnasta. (Kuvio 44.)



KUVIO 44 Lapsen liikunnasta nauttiminen varhaiskasvatushenkilöstön mukaan (n=756).

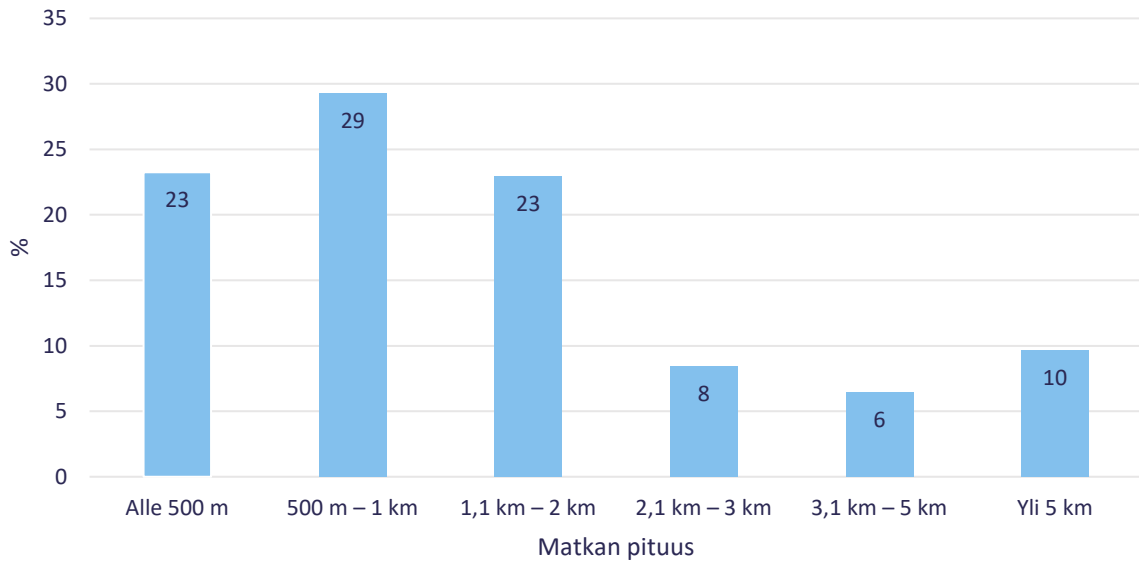
6.3 Lasten liikkumisen olosuhteet ja lepo vuosina 2020–2021

Piilo-hankkeessa vuosina 2020–2021 selvitettiin lapsikohtaisten kyselylomakkeiden avulla huoltajilta (n=723) ja tutkimukseen osallistuneiden lasten varhaiskasvattajilta (n=756) monipuolisesti heidän näkemyksiään lasten liikuntakäyttäytymiseen liittyen. Kyselyiden avulla selvitettiin heidän näkemyksiään lasten liikkumisen määrän ja lasten oman liikkumiseen suhtautumisen (ks. luku 6.2) lisäksi liikkumisen olosuhteista ja levosta. Varhaiskasvatuksessa olevan lapsen liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat merkittävästi huoltajien ja kotiympäristön lisäksi varhaiskasvatushenkilöstö ja varhaiskasvatusympäristö. Lasten liikuntakäyttäytymisestä kokonaisvaltaisemman käsityksen muodostamiseksi oli tärkeää selvittää näiden lähimpien aikuisten näkemykset lasten liikkumisen olosuhteista.

Valtaosa kyselyyn vastanneiden huoltajien lapsista oli päiväkodissa (98 %). Muutama lapsista oli perhepäivähoidossa (0,4 %) tai varhaiskasvatuksen kerhotoiminnassa (0,3 %). Hiukan yli prosentti (1,2 %) lapsista ei ollut mukana varhaiskasvatuksessa eikä seurakunnan kerhotoiminnassa.

6.3.1 Lasten kotiolosuhteet

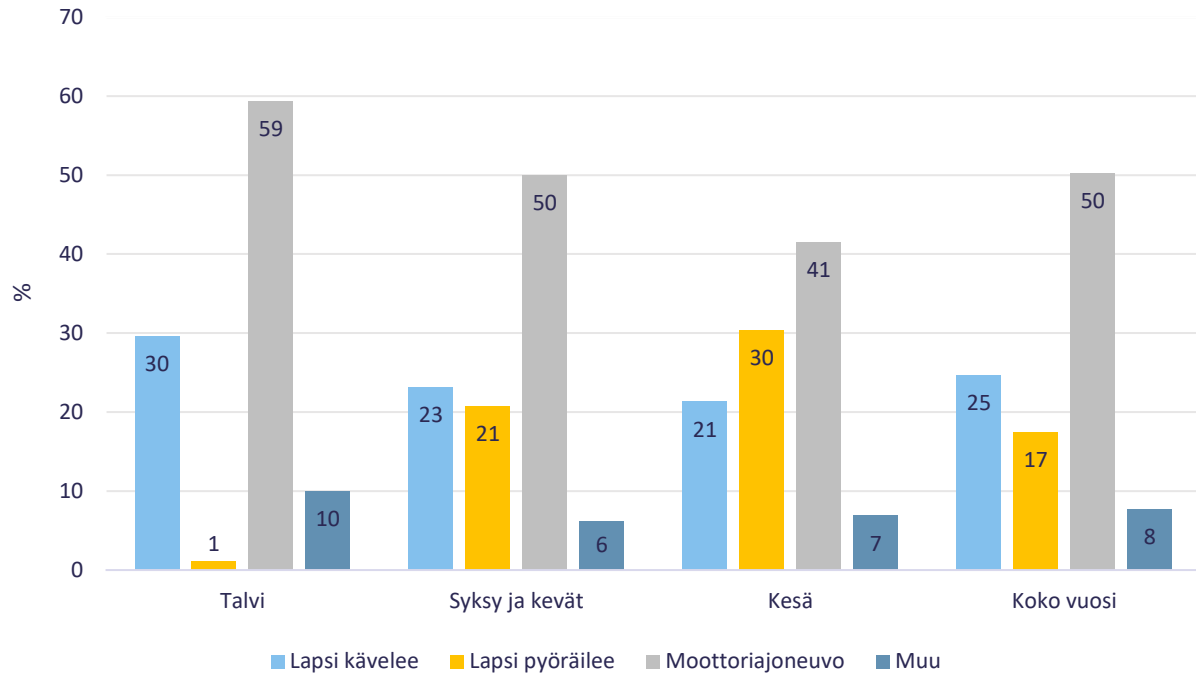
Suurimmalla osalla (75 %) lapsista päiväkotii-, perhepäivähoito- tai kerhomatka oli korkeintaan kaksi kilometriä ja lapsista noin puolella (53 %) korkeintaan yhden kilometrin mittainen. Yli kahden kilometrin matkan päiväkotiiin, perhepäivähoitoon tai kerhoon kulki neljäsosa lapsista (25 %). (Kuvio 45.)



KUVIO 45 Lasten päiväkot-, perhepäivähoito- tai kerhomatkan pituus (n=714).

Vuodenajasta riippumatta lapset yleisimmin kuljetettiin moottoriajoneuvolla päiväkotiin, perhepäivähoitoon tai kerhoon. Talvisin 59 prosenttia, syksyisin ja keväisin 50 prosenttia ja kesäisin 40 prosenttia kyselyyn vastanneiden lapsista kulkivat matkan moottoriajoneuvon kyydissä. Vuodenaika vaikutti etenkin pyörällä kulkemisen yleisyyteen: kesäisin vajaa kolmasosa (30 %) lapsista, syksyllä ja keväällä noin viidesosa (21 %) ja talvella vain yksi prosentti lapsista kulki matkan pyörällä. Vajaa kolmasosa (30 %) lapsista käveli matkan talvella. Yli viidesosa lapsista käveli matkansa varhaiskasvatukseen tai kerhoon niin syksyllä ja keväällä (23 %) kuin kesäisinkin (21 %). Jollain muulla tavalla matkan kulki keskimäärin kahdeksan prosenttia lapsista. (Kuvio 46.) Lumisena aikana lapsi kulki matkan pulkan, ratti- tai potkukelkan kyydissä tai itse hiihtäen. Osa lapsista istui lastenrattaissa tai seisojaseisomalaudalla.

Huoltajat saattoivat myös itse pyörällä tai potkia kickbikella lasta samalla kyydittäen. Joissakin perheissä lapsi kuljetettiin aamulla varhaiskasvatukseen, mutta iltapäivällä matkalla kotiin lapsi sai kulkea itse omin lihasvoimin. Matka saattoi taittua myös osin julkisilla kuluneuvoilla ja osin kävellen.

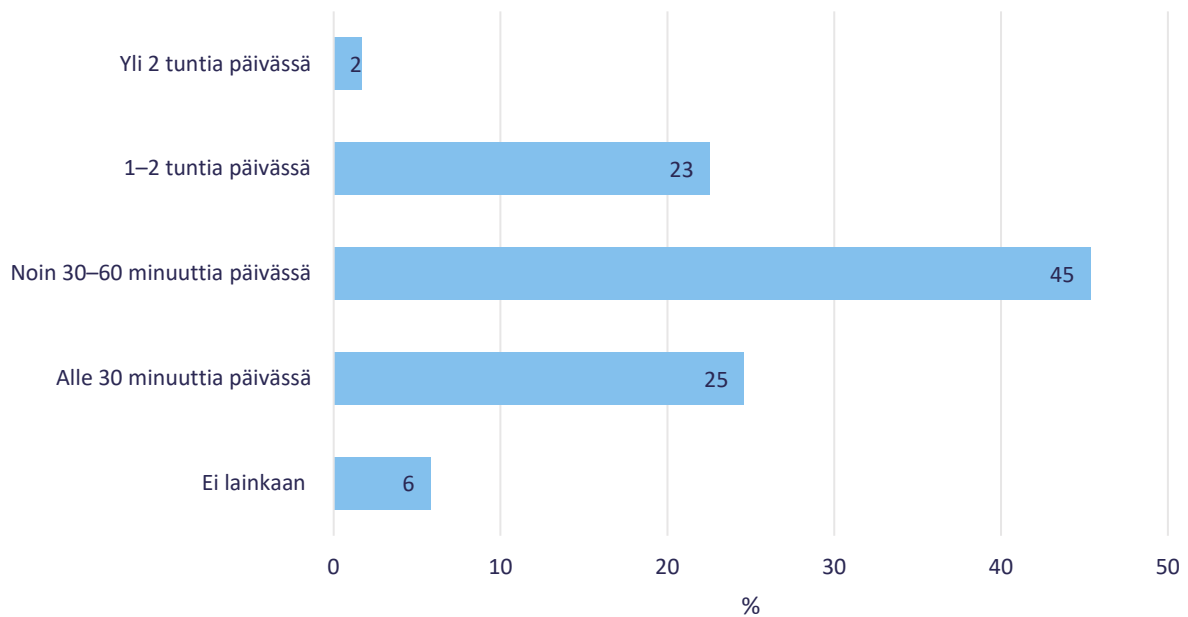


KUVIO 46 Kulkutapa päiväkotiin, perhepäivähoitoon tai kerhoon vuodenajan mukaan ja keskimäärin koko vuonna (n=714).

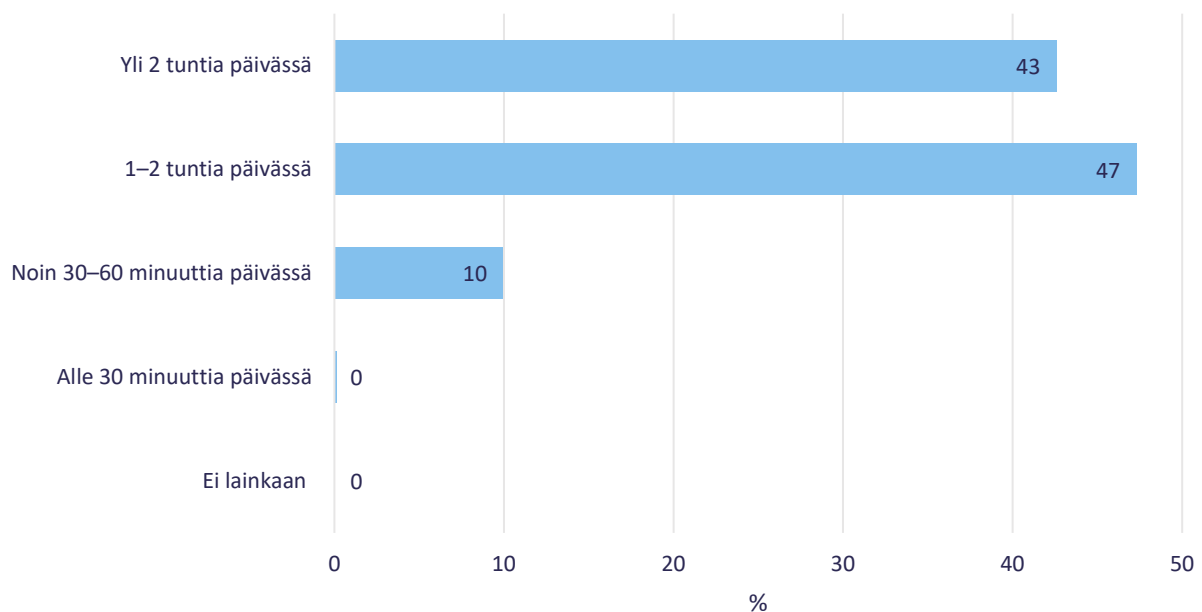
Suurin osa (77 %) huoltajista arvioi lapsensa ulkoilevan saman verran kuin muut samanikäiset lapset. Noin joka seitsemännen (14 %) huoltajan mielestä hänen lapsensa ulkoili enemmän kuin muut ja noin joka kymmenes (9,4 %) oli sitä mieltä, että lapsi ulkoili muita samanikäisiä vähemmän.

Yleisimmin (45 %) lapset ulkoilivat kotona arkisin keskimäärin 30–60 minuuttia päivässä. Neljäsosa (25 %) lapsista ulkoili alle puoli tuntia ja hiukan alle neljäsosa (23 %) lapsista yhdestä kahteen tuntiin päivässä. Arkisin kotioloissa ulkoilemaan ehti yli kaksi tuntia päivässä noin kaksi prosenttia lapsista. Noin kuusi prosenttia ei sen sijaan ulkoillut arkisin kotona lainkaan. (Kuvio 47.)

Viikonloppuisin valtaosa (90 %) lapsista ulkoili keskimäärin vähintään tunnin päivässä, mistä 43 prosenttia lapsista yli kaksi tuntia päivässä. Joka kymmenennellä (10 %) lapsella viikonloppun ulkoiluaika oli keskimäärin 30–60 minuuttia päivässä ja yhdellä (0,1 %) lapsista se jäi keskimäärin alle puoleen tuntiin. (Kuvio 48.)

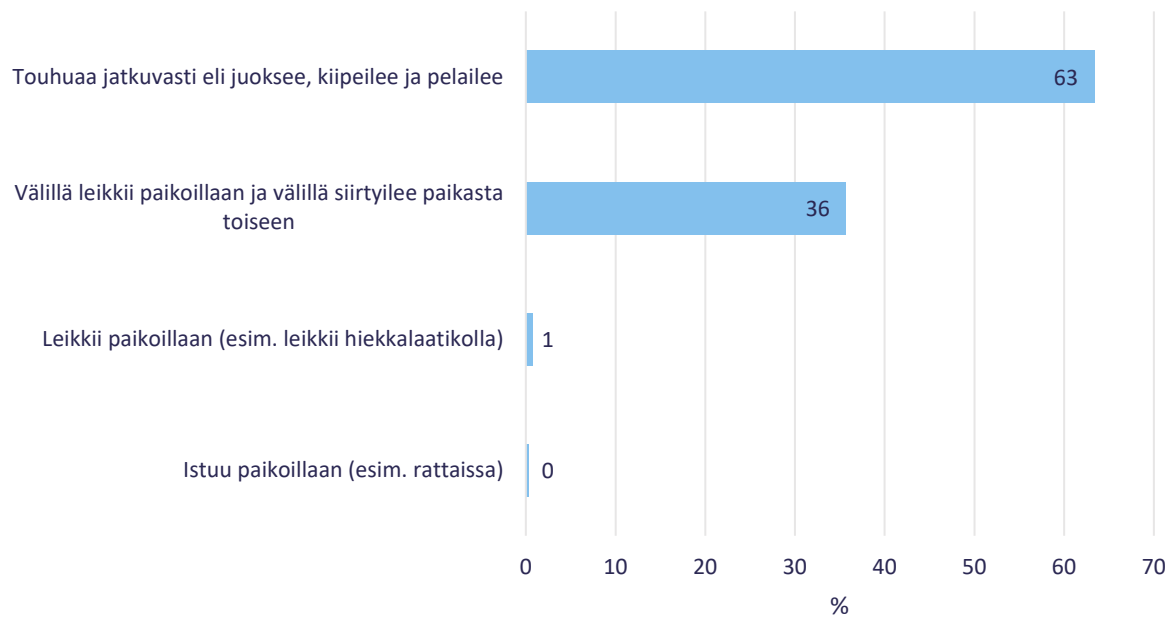


KUVIO 47 Lapsen ulkoiluaika kotona arkisin (n=723).



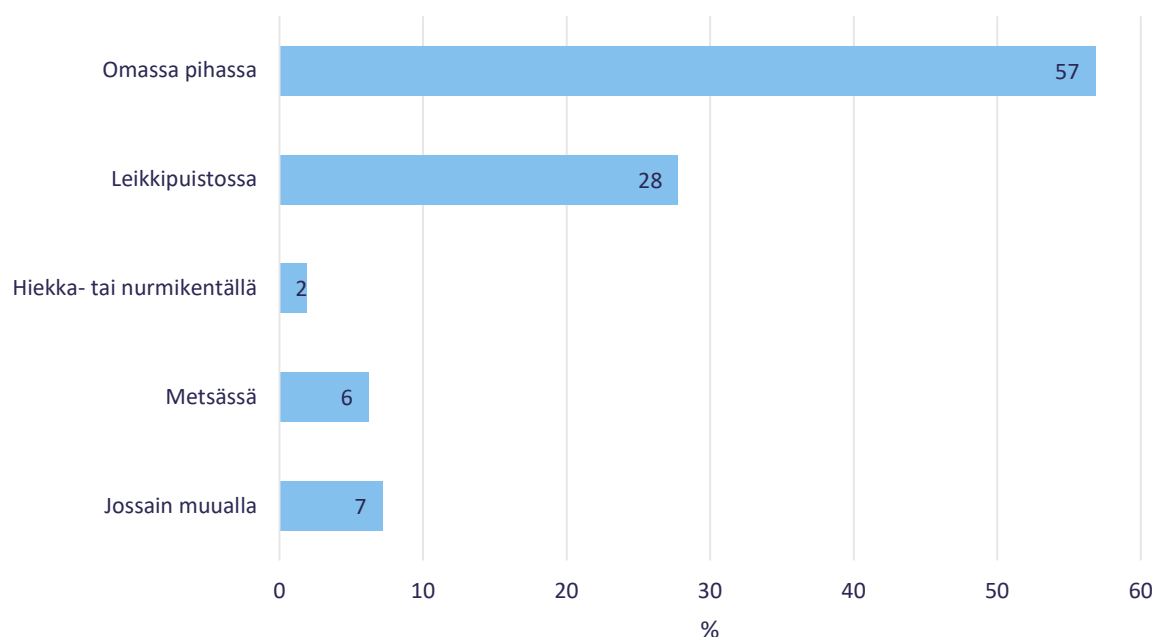
KUVIO 48 Lapsen ulkoiluaika kotona viikonloppuisin (n=723).

Huoltajien mukaan lapset eivät ulkoillessaan olleet yleensä paikoillaan. Suurin osa (63 %) lapsista touhusi eniten jatkuvasti eli juoksi, kiipeili ja pelaili. Yli kolmasosa (36 %) lapsista leikki välillä paikoillaan ja välillä siirtyi paikasta toiseen. Harva lapsista leikki eniten paikoillaan (0,7 %) tai istui paikoillaan esimerkiksi rattaissa (0,3 %). (Kuvio 49.)



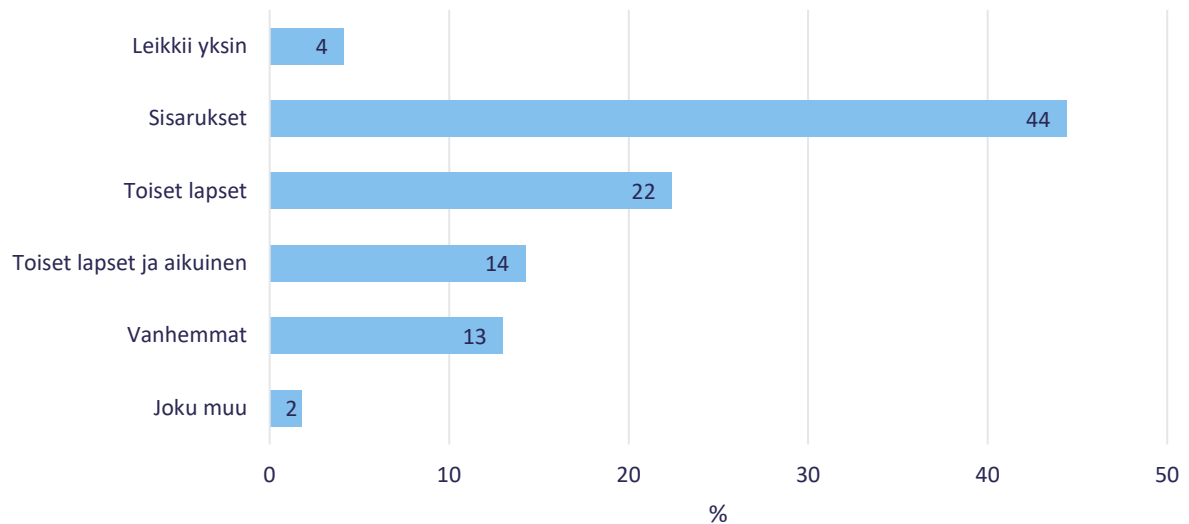
KUVIO 49 Lasten liikkumisen ja leikkimisen tapa ulkoilun aikana (n=723).

Ulkoillessaan suurin osa (57 %) lapsista leikki yleisimmin omassa pihassaan. Melko usein (28 %) yleisimmäksi ulkoilupaikaksi nimettiin lapselle leikkipuisto. Metsässä ulkoilun aikana yleisimmin leikki kuusi prosenttia ja hiekka- tai nurmikentällä kaksi prosenttia lapsista. Seitsemän prosenttia lapsista leikki yleensä jossain muualla. Lapset leikkivät tällöin naapurustossa tai taloyhtiön pihassa. Joissakin tapauksissa yleisintä paikkaa ei osattu mainita, sillä lapsi ulkoili eri paikoissa vaihtelevasti. (Kuvio 50.)



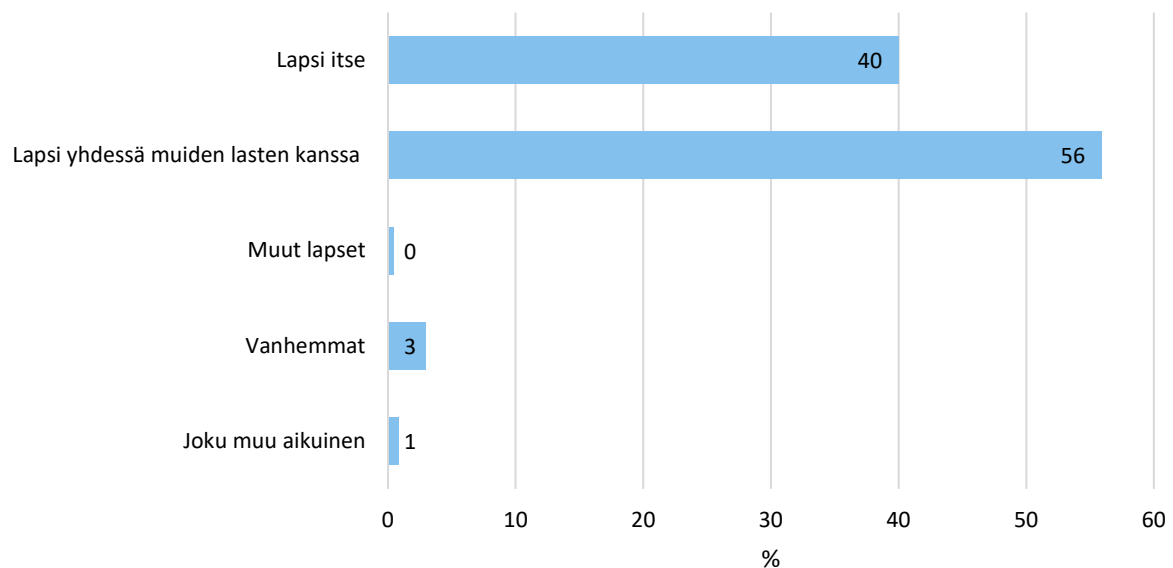
KUVIO 50 Lasten yleisin leikkipaikka ulkoilun aikana (n=723).

Sisarukset olivat yleisimmät leikkiverit ulkona (44 %). Enimmäkseen toisten lasten kanssa leikki 22 prosenttia lapsista. Lähes yhtä paljon lapsia leikki enimmäkseen joko vain vanhempiensa kanssa (13 %) tai yhdessä toisten lasten ja aikuisen kanssa (14 %). Enimmäkseen yksin viihtyi noin neljä prosenttia lapsista ja jonkun muun kanssa noin kaksi prosenttia lapsista. Lapset leikkivät tällöin yleisimmin yhdessä huoltajan ja sisarusten kanssa. (Kuvio 51.)



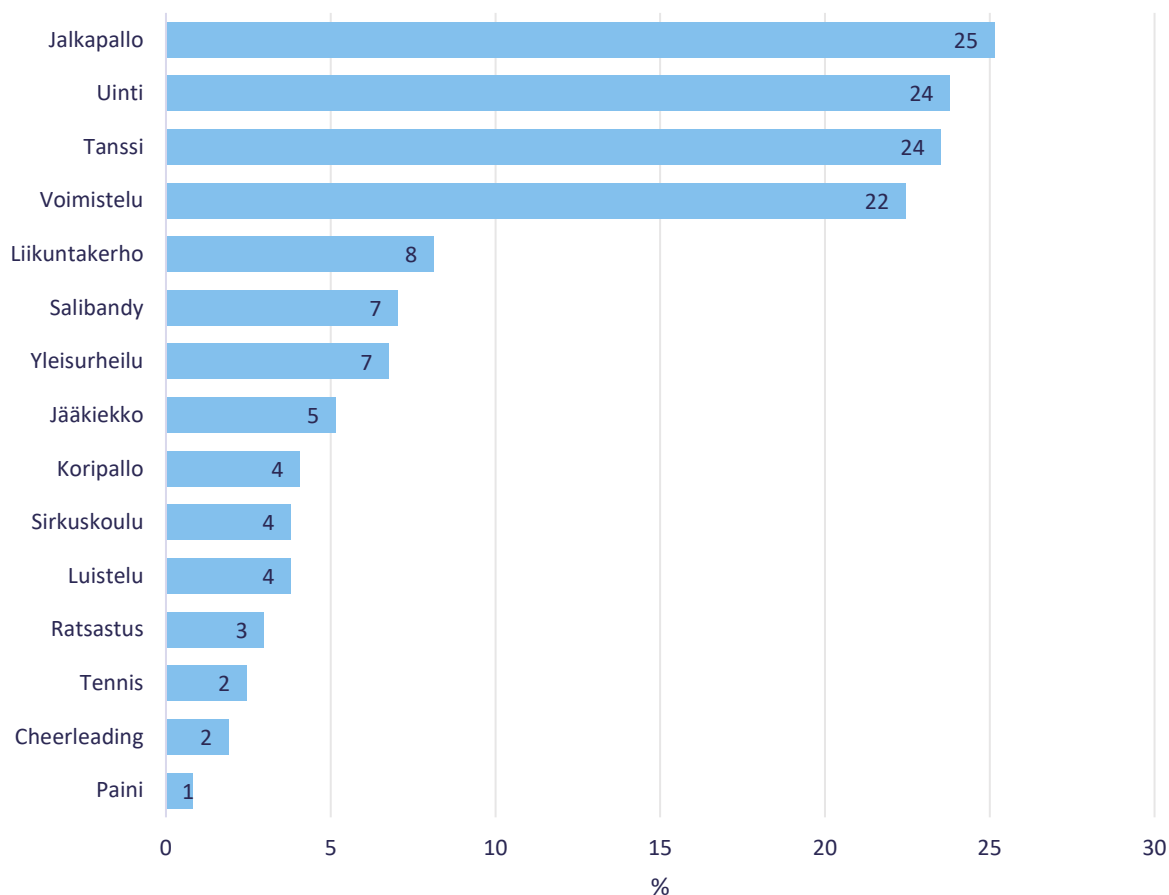
KUVIO 51 Lasten yleisimmät leikkiverit ulkoilun aikana (n=723).

Ulkona liikkumisen tai leikkimisen tavan päätti yleisimmin lapsi itse yhdessä muiden lasten kanssa (56 %) ja toiseksi yleisimmin lapsi yksinään itse (40 %). Lähes neljällä prosentilla lapsista päätöksen teki yleensä joko vanhemmat (2,9 %) tai joku muu (0,8 %), kuten lapsi yhdessä huoltajan ja sisarusten kanssa. (Kuvio 52.)



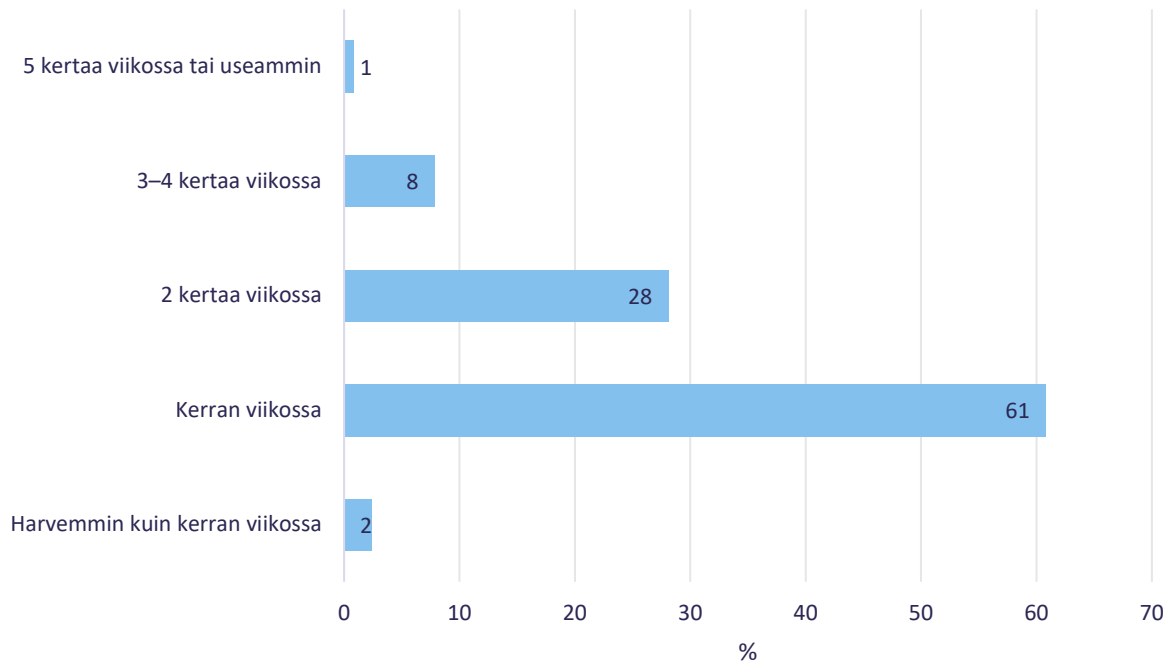
KUVIO 52 Yleisimmin lasten ulkona liikkumisen ja leikkimisen tavan päättävät henkilöt (n=723).

Hiukan yli puolet (51 %) huoltajista ilmoitti, että heidän lapsensa harrasti jotain ohjattua liikuntaa. Yleisimmin lapset osallistuivat ohjattuun jalkapalloon (25 %), uintiin (24 %), tanssiin (24 %) ja voimisteluun (22 %). Harrastajia löytyi myös liikuntakerhoista (8,1 %), salibandysta (7,0 %), yleisurheilusta (6,8 %) ja jääkiekosta (5,1 %). Mainintoja saivat myös muun muassa koripallo (4,1 %), sirkuskoulu (3,8 %), luistelu (3,8 %), ratsastus (3,0 %), tennis (2,4 %), cheerleading (1,9 %) ja paini (0,8 %). (Kuvio 53.)



KUVIO 53 Ohjattuun liikuntaan osallistuneiden osuus (%) eri liikuntamuotojen mukaan (n=370).

Yleisimmin lapset osallistuivat ohjattuun harrastukseen kerran viikossa (61 %). Kaksi kertaa viikossa harrasti 28 prosenttia lapsista. Kolme tai neljä kertaa viikossa harrastuksissa kävi 8 prosenttia (7,8 %) lapsista, ja muutama jopa viisi kertaa tai useammin (0,8 %). Harvemmin kuin kerran viikossa ohjattua liikuntaa harrasti noin kaksi prosenttia lapsista (2,4 %). (Kuvio 54.)



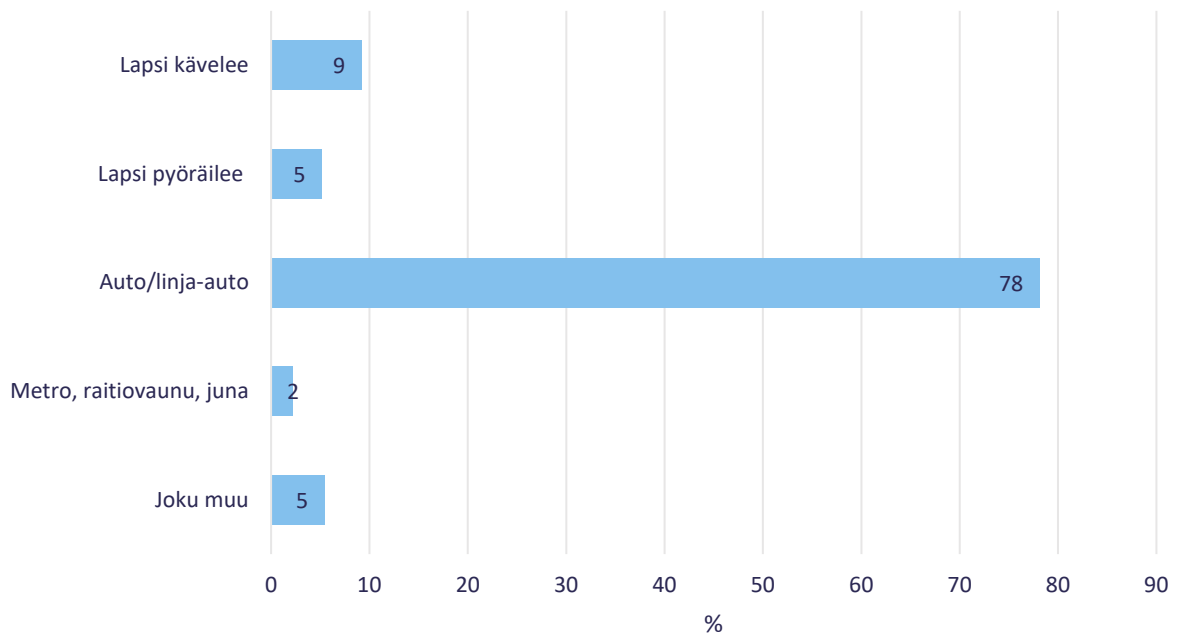
KUVIO 54 Ohjattuun liikuntaan osallistumisen useus (n=370).

Suurin osa lasten harrastuksista löytyi yli 5 kilometrin etäisyydeltä kotoa (45 %). Enintään kahden kilometrin matka harrastuksiin oli 28 prosentilla lapsista. (Kuvio 55.)



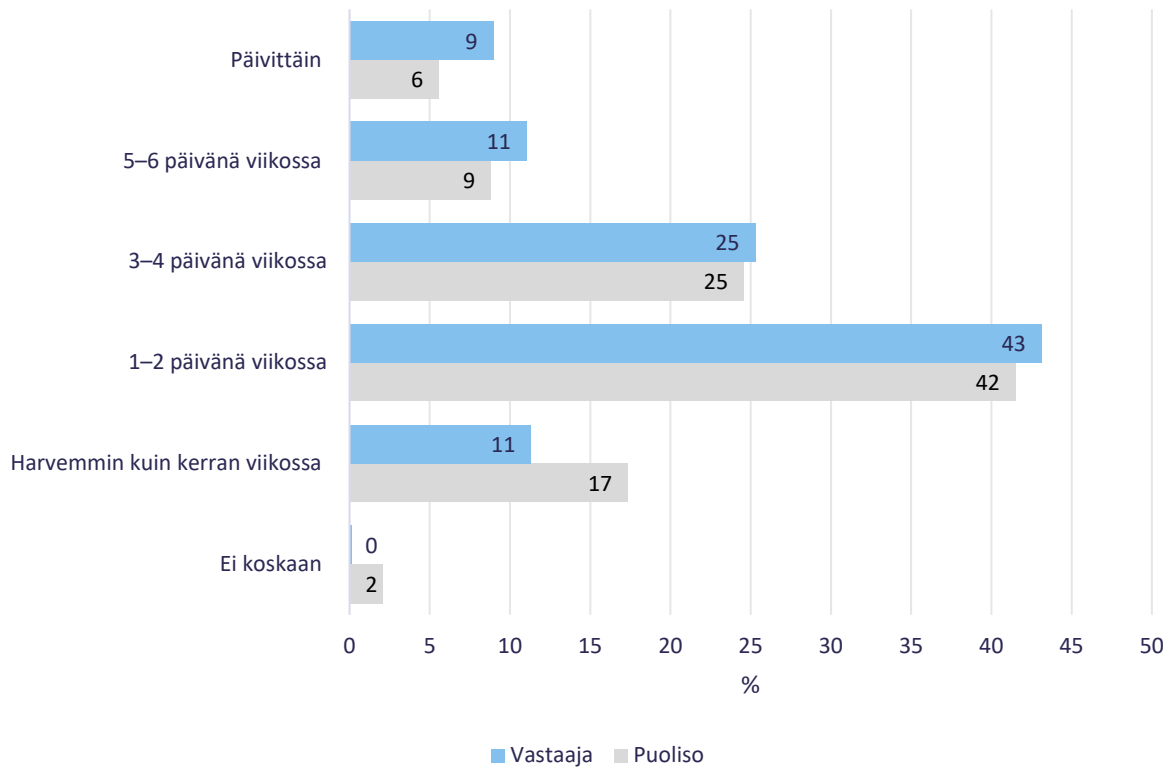
KUVIO 55 Harrastusmatkan pituus (n=370).

Valtaosalla harrastusmatka taittui auton tai linja-auton kyydissä (78 %). Lapset myös kävelivät (9,2 %) ja pyöräilivät (5,1 %) jonkin verran. Metroa, raitiovaunua tai junaa käytti noin kaksi prosenttia lapsista. Jollain muulla tavalla, kuten huoltajan pyörän kyydissä, kulki noin viisi prosenttia lapsista. (Kuvio 56.)



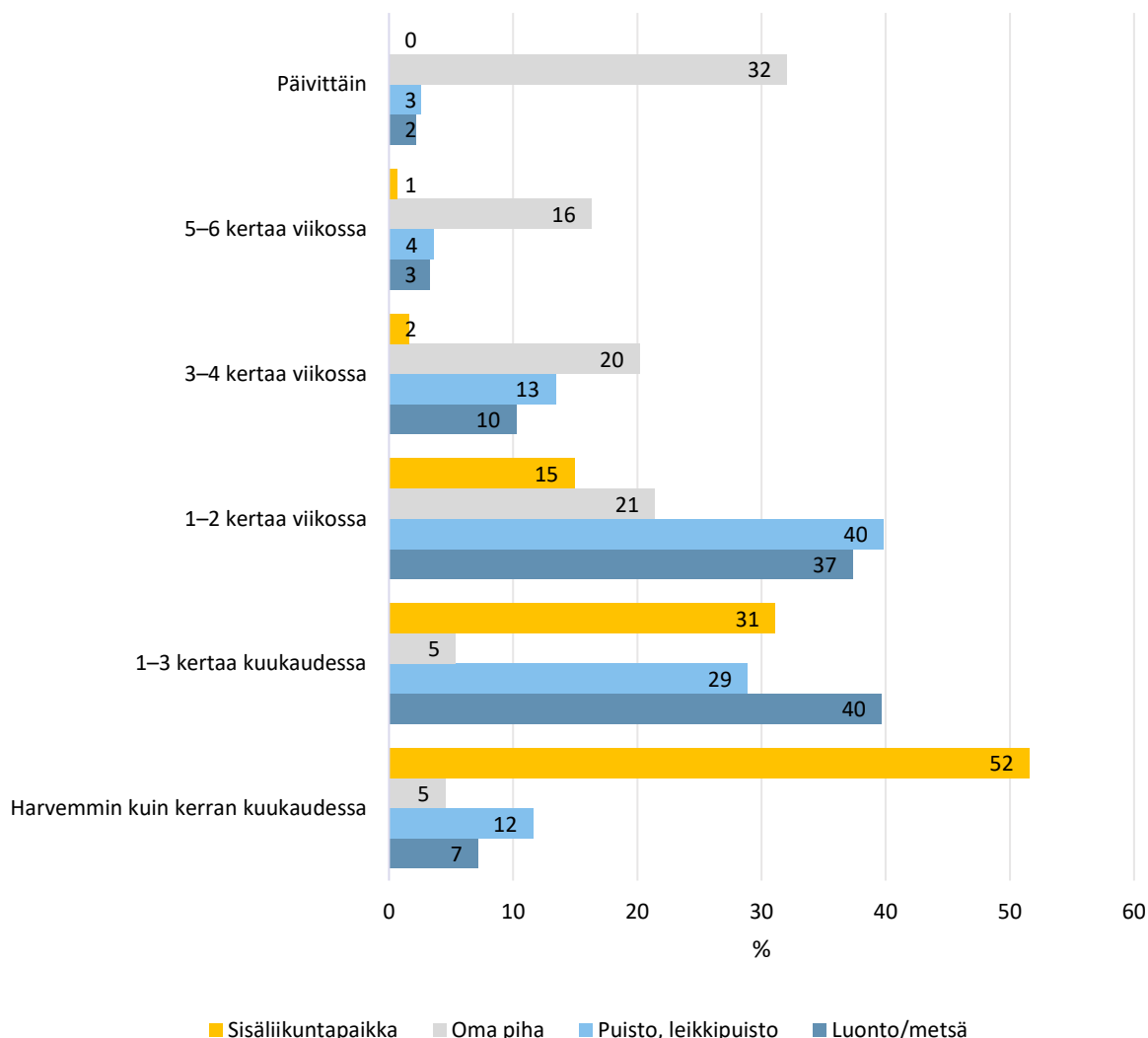
KUVIO 56 Harrastusmatkan kulkemistapa (n=370).

Yleisimmin vastaajat (43 %) tai heidän puolisonsa (42 %) liikkuvat lapsensa kanssa yhdessä 1–2 päivänä viikossa. Neljäsosa (25 %) vastaajista tai heidän puolisoistaan liikkui lapsen kanssa yhdessä 3–4 päivänä viikossa. Yhteensä viidesosa (20 %) vastaajista ja noin joka seitsemäs (14 %) heidän puolisoistaan liikkui tätä useammin eli vähintään viitenä päivänä viikossa yhdessä lapsen kanssa. Harvemmin kuin kerran viikossa lapsen kanssa liikkui vastaajista 11 prosenttia ja heidän puolisoistaan 17 prosenttia. Vastaajien mukaan heidän puolisoistaan noin kaksi prosenttia ja vastaajista itsestään yksi (0,1 %) ei liikkunut koskaan yhdessä lapsen kanssa. (Kuvio 57.)



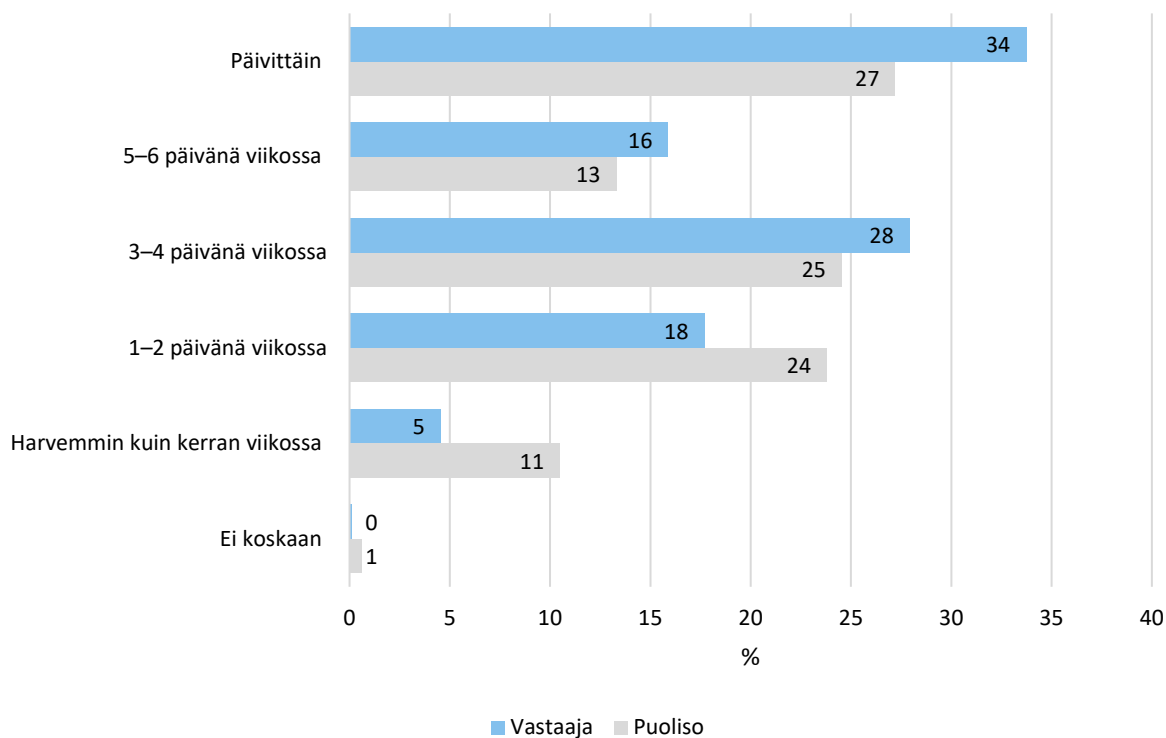
KUVIO 57 Huoltajan ja lapsen tai koko perheen yhdessä liikkumisen yleisyys (kyselyyn vastaajat n=723 ja puolisoa koskevat vastaukset n=679).

Yleisin yhdessä liikkumisen paikka huoltajalle ja lapselle oli oma piha, jossa noin kolmasosa vastaajista (32 %) liikkui yhdessä lapsensa kanssa päivittäin. Vastaajista vain harva ilmoitti leikkivänsä päivittäin yhdessä lapsensa kanssa puistossa/leikkipuistossa (2,6 %) tai luonnossa/metsässä (2,2 %). Sisäliikuntapaikat eivät olleet päivittäisessä käytössä yhdessä liikkumiseen kellekään vastaajista. Vastaajat liikkuvat yhdessä lapsensa kanssa omalla pihalla 5–6 kertaa viikossa (16 %) tai 3–4 kertaa viikossa (20 %) yleisemmin kuin luonnossa/metsässä (3,3 % ja 10 %), puistossa/leikkipuistossa (3,6 % ja 13 %) tai sisäliikuntapaikassa (0,7 % ja 1,7 %). Puistossa/leikkipuistossa (40 %) tai luonnossa/metsässä (37 %) liikuttiin yhdessä yleisimmin tätä harvemmin eli 1–2 kertaa viikossa. Omalla pihalla 1–2 kertaa viikossa liikkui noin viidesosa (21 %) ja sisäliikuntapaikoissa 15 prosenttia vastaajista yhdessä lapsensa kanssa. Sisäliikuntapaikoissa liikuttiin yhdessä yleisimmin harvemmin kuin kerran kuukaudessa (52 %). Noin joka yhdeksäs (12 %) vastaajista liikkui lapsensa kanssa puistossa/leikkipuistossa harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Vastaajista noin seitsemän prosenttia ilmoitti liikkuneensa yhdessä luonnossa/metsässä harvemmin kuin kerran kuukaudessa, ja noin viisi prosenttia vastaajista ilmoitti liikkuneensa yhdessä omassa pihassa harvemmin kuin kerran kuukaudessa. (Kuvio 58.)



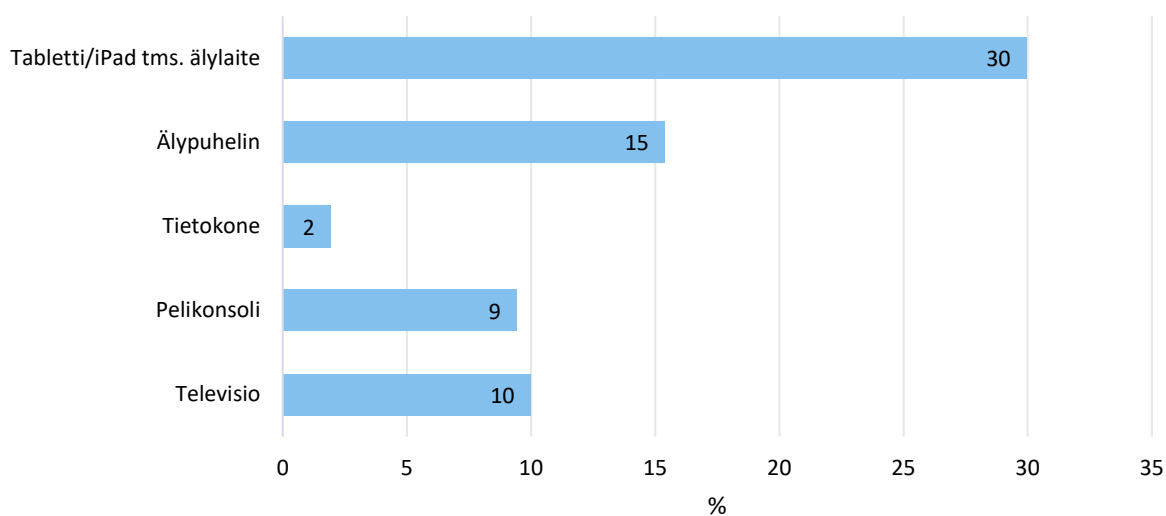
KUVIO 58 Perheen yhteiset liikkumisen paikat ja niissä liikkumisen yleisyys (n=723).

Vastaajista puolet (50 %) ja heidän puolisoistaan 40 prosenttia osoitti kannustusta, kehuja tai kiitosta lapselle tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta vähintään viitenä päivänä viikossa. Hiukan alle puolet lapsista sai kannustusta liikkumisensa johdosta 1–4 päivänä viikossa joko kyselyyn vastanneelta huoltajalta (46 %) ja/tai huoltajan puolisoilta (49 %). Harvemmin kuin kerran viikossa lapsi sai kannustusta, kehuja tai kiitosta liikkumiseensa liittyen noin viideltä prosentilta vastaajista ja/tai noin joka kymmenenneltä heidän puolisoistaan (11 %). Yksi vastaajista (0,1 %) ilmoitti, ettei koskaan kannustanut lastaan liikkumisessa, ja puolisoista vastaajien mukaan muutama ei huomannut näin tehdä (0,6 %). (Kuvio 59.)



KUVIO 59 Huoltajien osoittaman kannustuksen, kehujen tai kiitosten yleisyys lapselleen tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta (kyselyyn vastaajat n=723 ja puolisoa koskevat vastaukset n=676).

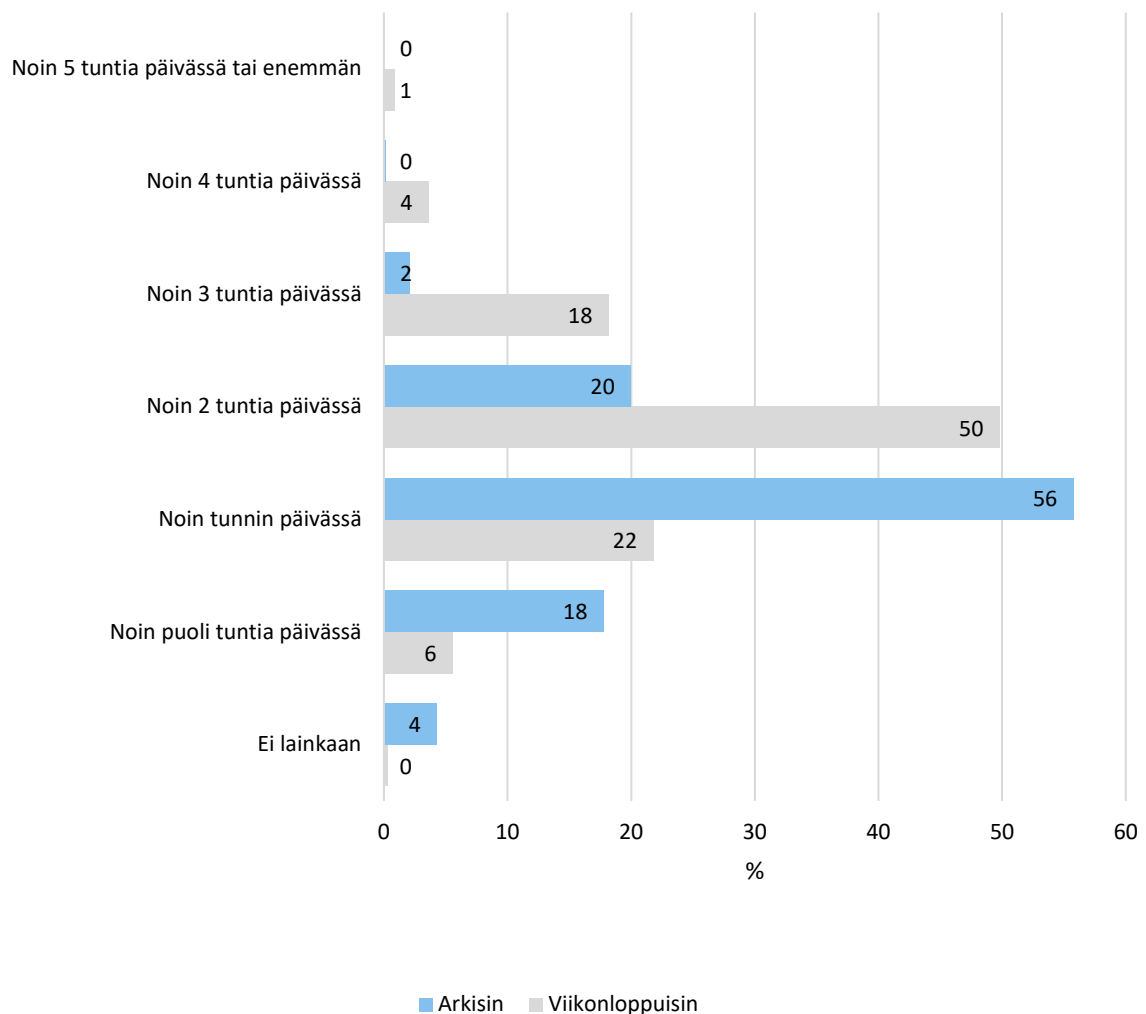
Kyselyyn vastanneiden huoltajien lapsista 30 prosentilla oli omassa käytössään tai huoneessaan tabletti/iPad tai muu vastaava älylaite. Omassa käytössään tai huoneessaan älypuhelin oli 15 prosentilla, televisio 10 prosentilla, pelikonsoli noin yhdeksällä prosentilla ja tietokone noin kahdella prosentilla. (Kuvio 60.)



KUVIO 60 Lasten käytössä tai omassa huoneessaan olevien digilaitteiden yleisyys (n=721).

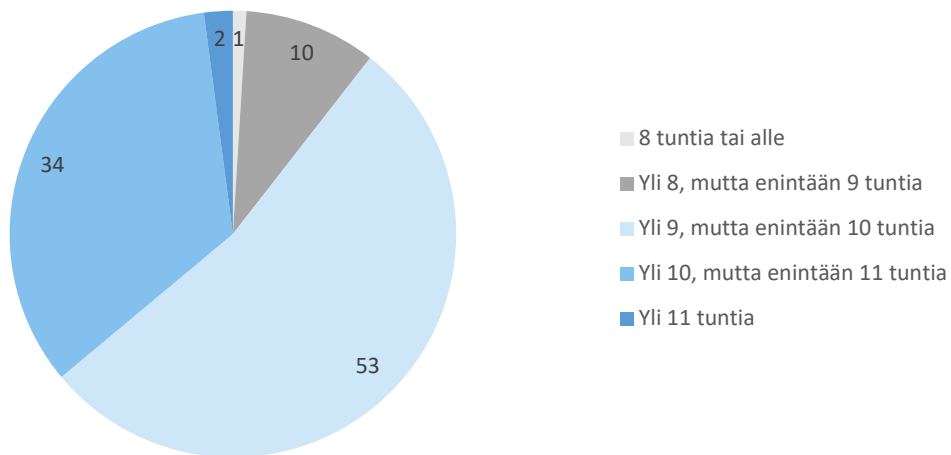
Arkisin lapset olivat yleisimmin digilaitteiden parissa noin tunnin päivässä (56 %). Huoltajista viidesosa (20 %) arvioi, että lapsella kului digilaitteisiin aikaa arkisin noin kaksi tuntia päivässä, ja kaksi prosenttia huoltajista arvioi ajaksi vähintään kolme tuntia päivässä. Hiukan yli viidesosa huoltajista (22 %) arvioi ajan enintään puoleksi tunniksi.

Viikonloppuisin lapset olivat yleisimmin (50 %) digilaitteiden parissa noin kaksi tuntia päivässä. Huoltajista 22 prosenttia arvioi, että aikaa kului digilaitteiden parissa noin tunnin päivässä, ja vähintään kolmeksi tunniksi ajan arvioi 24 prosenttia. Harvempi (5,8 %) huoltajista arvioi, että lapsella kuluu aikaa digilaitteiden parissa viikonloppuisin enintään puoli tuntia. (Kuvio 61.)



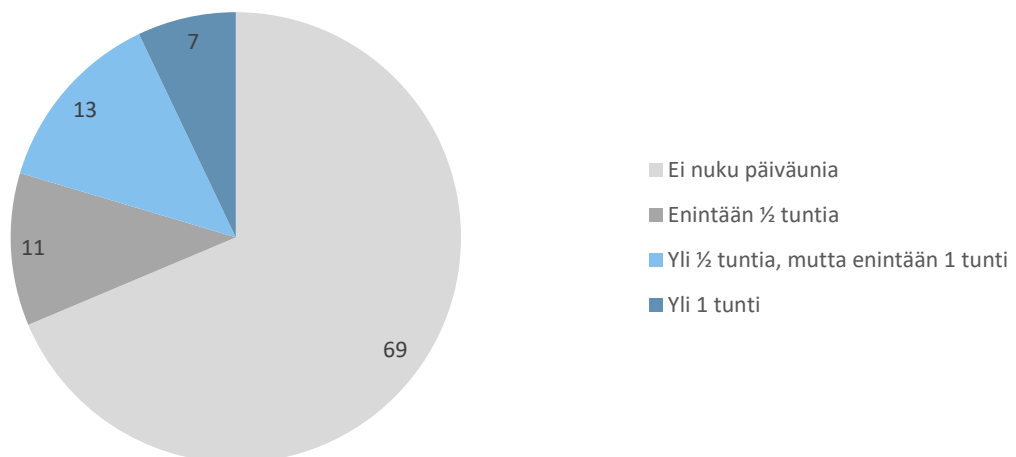
KUVIO 61 Lapsen viettämä aika digilaitteiden parissa arkisin ja viikonloppuisin huoltajien arvion mukaan (n=721).

Valtaosa (97 %) lapsista nukkui yli kahdeksan, mutta enintään 11 tuntia yössä. Harva lapsista nukkui yli 11 tuntia (2,1 %) tai korkeintaan kahdeksan tuntia (1,0 %) yössä. (Kuvio 62.)



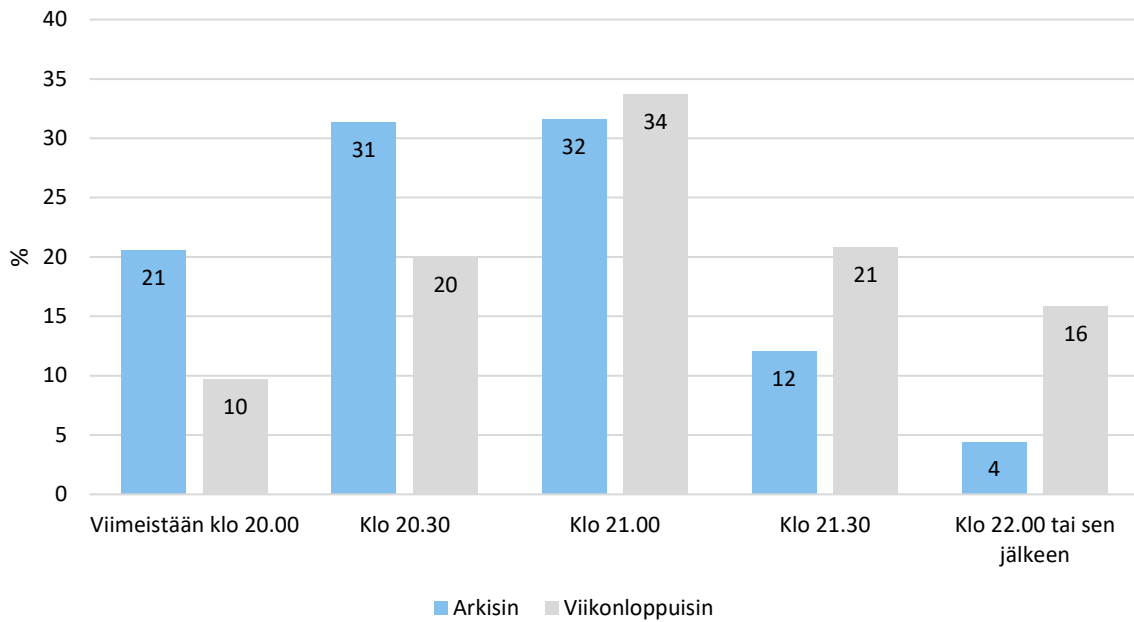
KUVIO 62 Lasten yöunien pituus huoltajien arvion mukaan (n=721).

Tutkimukseen osallistuneista lapsista 69 prosenttia ei huoltajien mukaan nukkunut päiväunia. Enintään tunnin päivässä nukkui 24 prosenttia ja yli tunnin päiväunet noin seitsemän prosenttia lapsista. (Kuvio 63.)



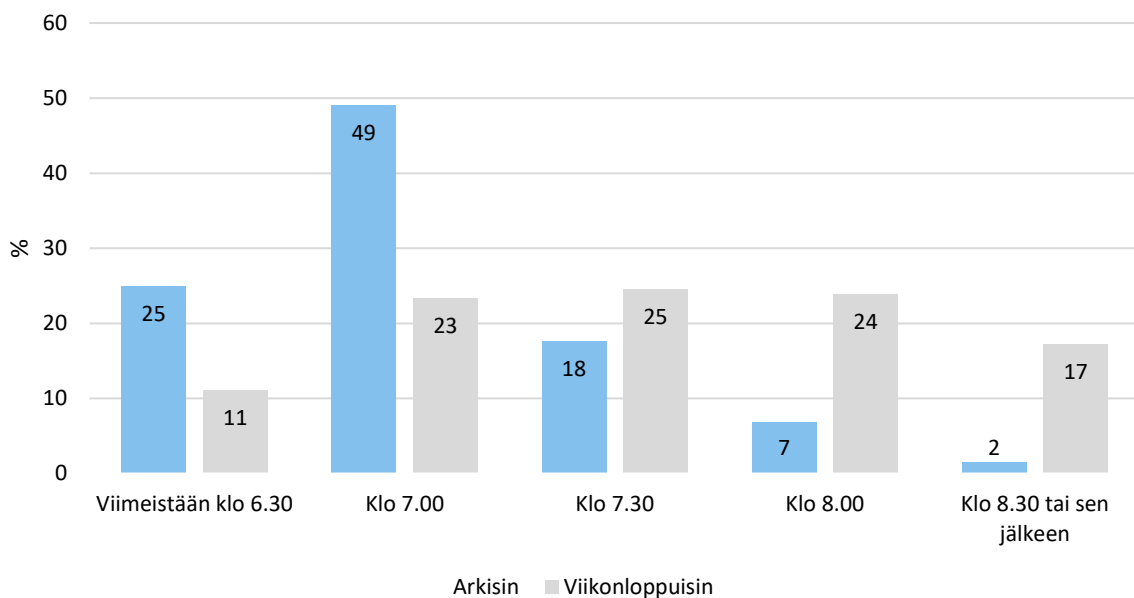
KUVIO 63 Lasten päiväunien pituus huoltajien arvion mukaan (n=721).

Valtaosa tutkimukseen osallistuneista lapsista meni arkisin (92 %) sekä viikonloppuisin (83 %) nukkumaan noin klo 20.30–21.30 välisenä aikana. Sekä arkisin (32 %) että viikonloppuisin (34 %) lapset menivät yleisimmin nukkumaan noin klo 21.00. (Kuvio 64.)



KUVIO 64 Lasten nukkumaanmeno aika arkisin ja viikonloppuisin (n=721).

Lähes puolet (49 %) lapsista heräsi arkisin noin klo 7.00 ja noin neljäsosa (25 %) viimeistään noin klo 6.30. Lähes yhtä suuret osuudet eli noin neljäsosat lapsista heräsivät viikonloppuisin noin klo 7.00 (23 %), 7.30 (25 %) ja klo 8.00 (24 %). (Kuvio 65.)



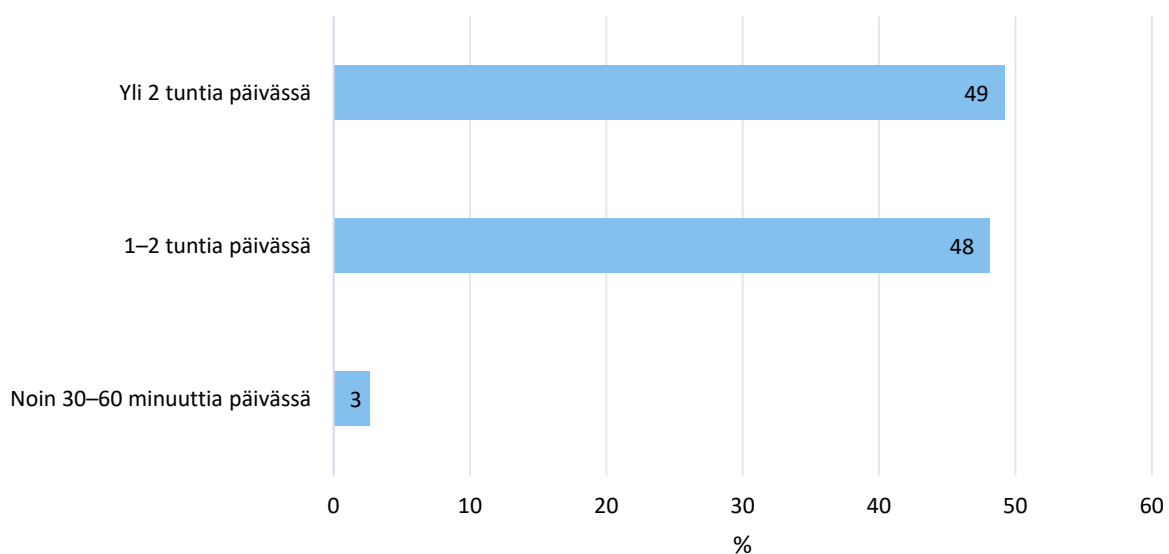
KUVIO 65 Lasten heräämisaika arkisin ja viikonloppuisin (n=721).

Yli puolet lapsista nukkui huoltajien mukaan vain harvoin levottomasti (53 %). Huoltajista 39 prosenttia oli vastaavasti sitä mieltä, että lapsen nukkuminen on joskus levotonta. Noin kahdeksan prosenttia lapsista nukkui yleensä levottomasti ja liikehti paljon nukkuessaan. Suurin osa (88 %) lapsista nukkui päiväunet vain harvoin, noin seitsemän prosenttia nukkui ne joskus ja päiväunet yleensä nukkui noin viisi prosenttia lapsista.

6.3.2 Lasten varhaiskasvatusajan olosuhteet

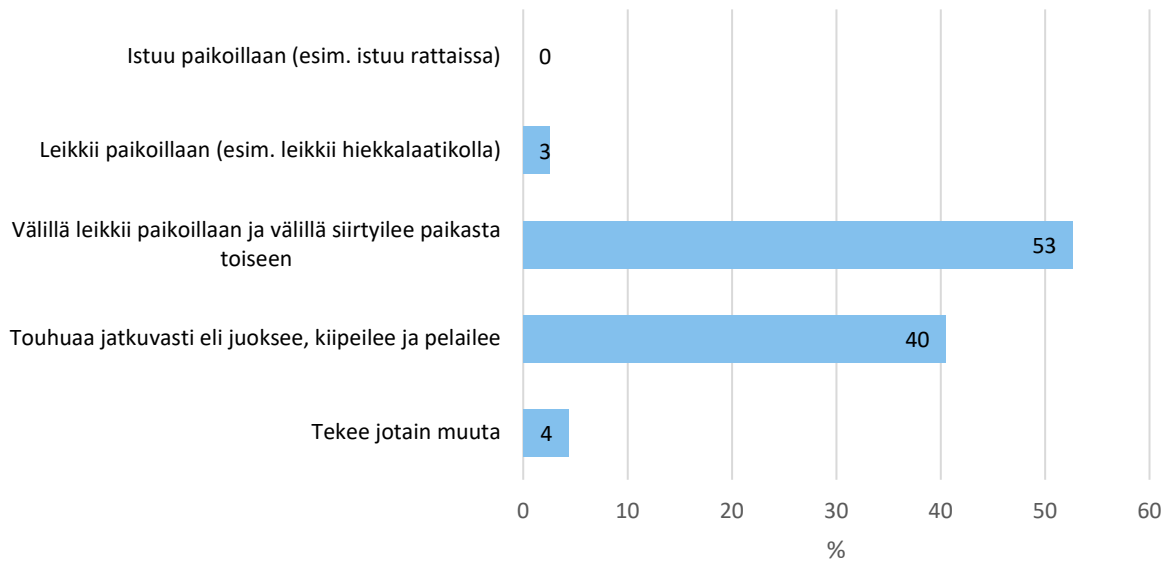
Ulkoilu varhaiskasvatuksessa

Kaikki lapset ulkoilivat varhaiskasvatuksessa yleensä vähintään puoli tuntia päivässä. Lähes kaikki (97 %) lapset ulkoilivat yleensä varhaiskasvatusaikana 1–2 tuntia (48 %) tai yli kaksi tuntia (49 %) päivässä. Pieni osa (2,6 %) lapsista ehti ulkoilla tätä vähemmän aikaa eli noin 30–60 minuuttia päivässä. (Kuvio 66.)



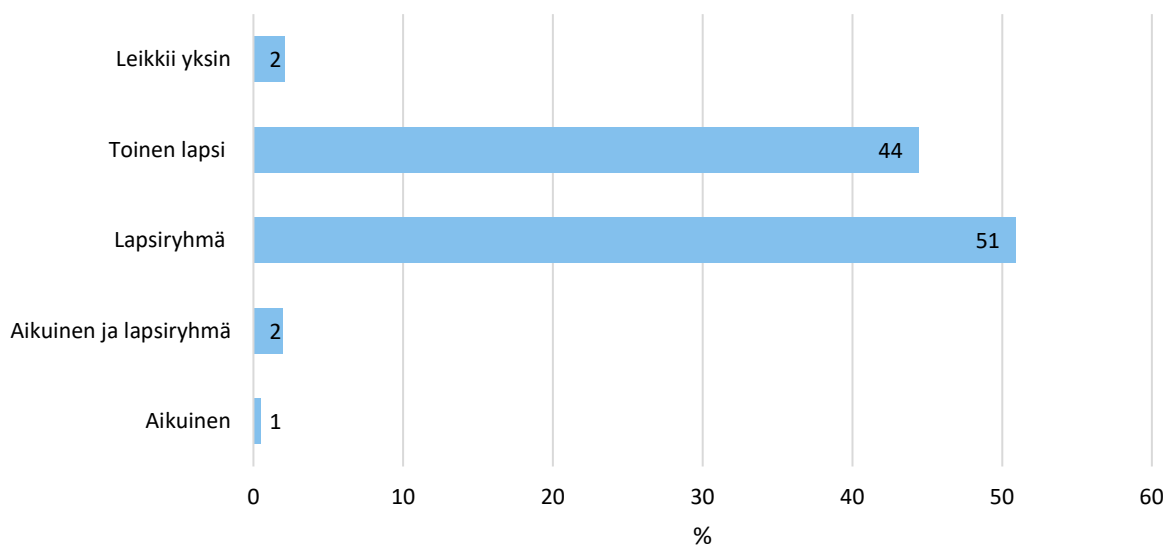
KUVIO 66 Lasten ulkoilu-aika varhaiskasvatuksen aikana (n=756).

Varhaiskasvatushenkilöstön mukaan ulkoilun aikana yli puolet (53 %) lapsista eniten touhusi jatkuvasti eli juoksi, kiipeili ja pelaili. Noin 40 prosenttia lapsista eniten välillä leikki paikoillaan ja välillä siirtyi paikasta toiseen. Harva (2,5 %) tutkimukseen osallistuneista lapsista eniten leikki paikoillaan, esimerkiksi hiekkalaatikolla. Kukaan lapsista ei istunut paikoillaan, esimerkiksi rattaissa. Noin neljä prosenttia lapsista teki eniten jotain muuta kuin edellä mainitut, esimerkiksi keinui paljon, laski liukumäestä tai mäkeä pulkalla, hyppi hyppynarua ja pyöräili. (Kuvio 67.)



KUVIO 67 Lasten yleisin liikkumisen ja leikkimisen tapa ulkoilun aikana (n=756).

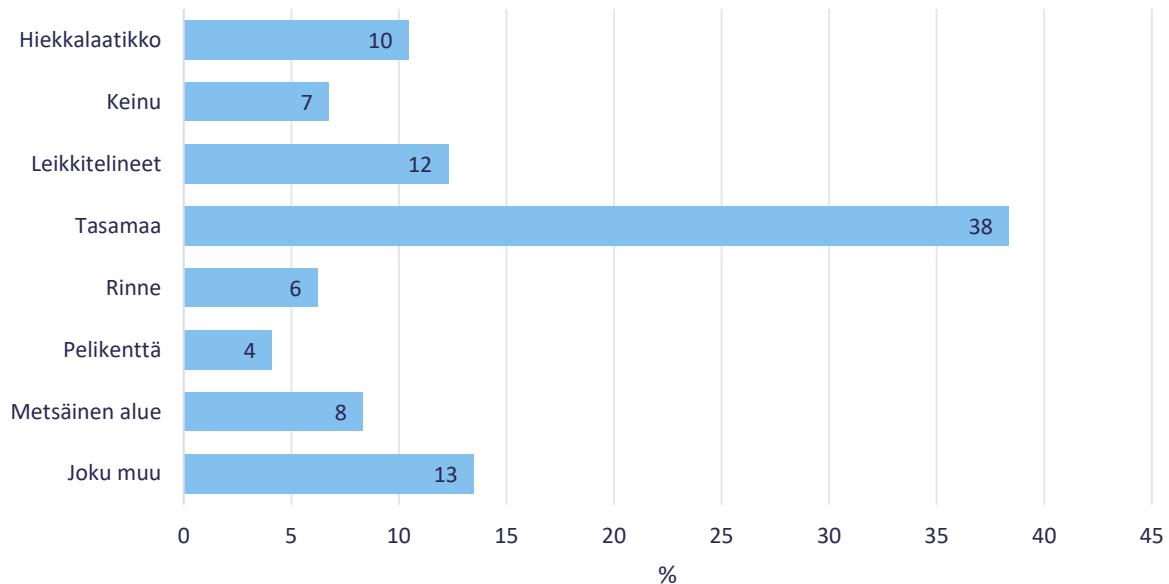
Lapset leikkivät yleisimmin lapsiryhmässä (51 %) ja toiseksi yleisimmin toisen lapsen kanssa (44 %). Paljon harvemmin lapset leikkivät enimmäkseen yksin (2,1 %), aikuisen kanssa kahdestaan (0,5 %) tai sellaisessa lapsiryhmässä, jossa oli mukana myös aikuinen (2,0 %). (Kuvio 68.)



KUVIO 68 Lasten yleisimmät leikkiverit varhaiskasvatuksen ulkoilun aikana (n=756).

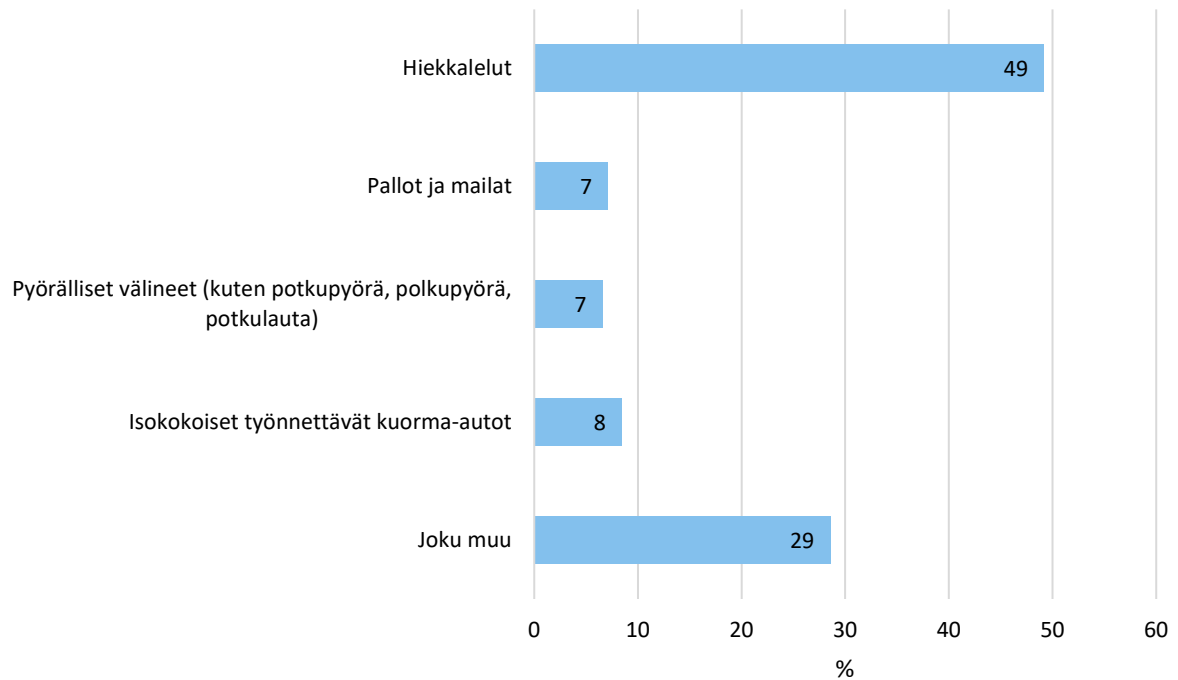
Lapset löytävät mieluista tekemistä selvästi yleisimmin tasamaalta ulkoillessaan varhaiskasvatusaikana. Tasamaalla leikki enimmäkseen noin 40 prosenttia (38 %) tutkimukseen osallistuneista lapsista. Noin joka kahdeksas (12 %) lapsista leikki enimmäkseen leikkilinjalla ja

joka kymmenes (10 %) hiekkalaatikolla. Jonkin verran lapsia leikki enimmäkseen myös metsäisellä alueella (8,3 %), keinussa (6,7 %), rinteessä (6,2 %) ja pelikentällä (4,1 %). Jossain muualla kuin edellä mainituissa paikoissa leikki enimmäkseen 14 prosenttia lapsista, esimerkiksi lapsen mainittiin leikkivän vaihtelevasti eri paikoissa. Joissakin varhaiskasvatuksen toimipaikoissa lapset leikkivät ainoastaan iltopäivisin päiväkodin pihamaalla ja muuna aikana metsässä. (Kuvio 69.)



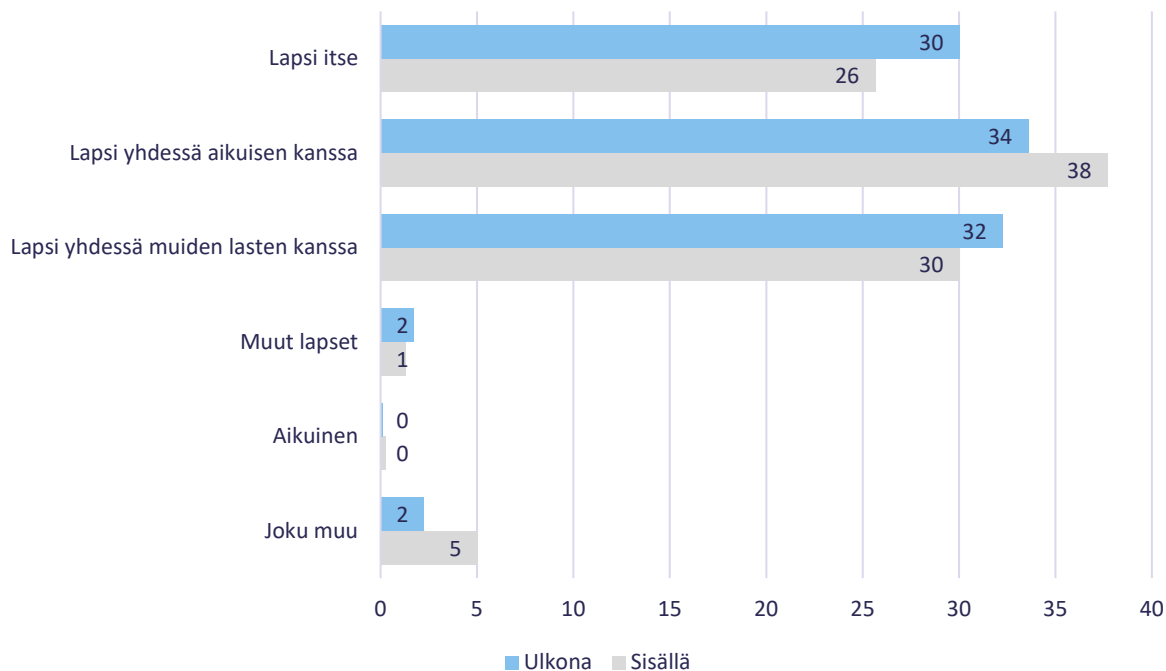
KUVIO 69 Lasten yleisimmät leikkipaikat varhaiskasvatuksen ulkoilun aikana (n=756).

Hiekkalelut ovat mieluisia leikkivälineitä lapsille. Enimmäkseen hiekkaleluilla leikki lähes puolet lapsista (49 %). Kahdeksan prosenttia leikki enimmäkseen isokokoisilla työnnettävillä kuorma-autoilla, seitsemän prosenttia palloilla ja mailoilla tai pyörällisillä välineillä, kuten potkupyörällä, polkupyörällä ja potkulaudalla. Jollain muulla kuin edellä mainituilla välineillä leikki enimmäkseen 29 prosenttia lapsista. Yleisimpiä tarkennuksia edellä mainittuun olivat muun muassa talvivälineet tai -lelut, kuten sukset, pulkat, liukurit ja lapiot. Liikuntavälineet, pelivälineet, hyppynaru ja hulavanne mainittiin myös. Lapset eivät myöskään aina tarvitse valmiita välineitä, vaan esimerkiksi luonnonmateriaalit, autonrenkaat, laudat tai pelkkä mielikuvitus riittivät leikkiin. (Kuvio 70.)



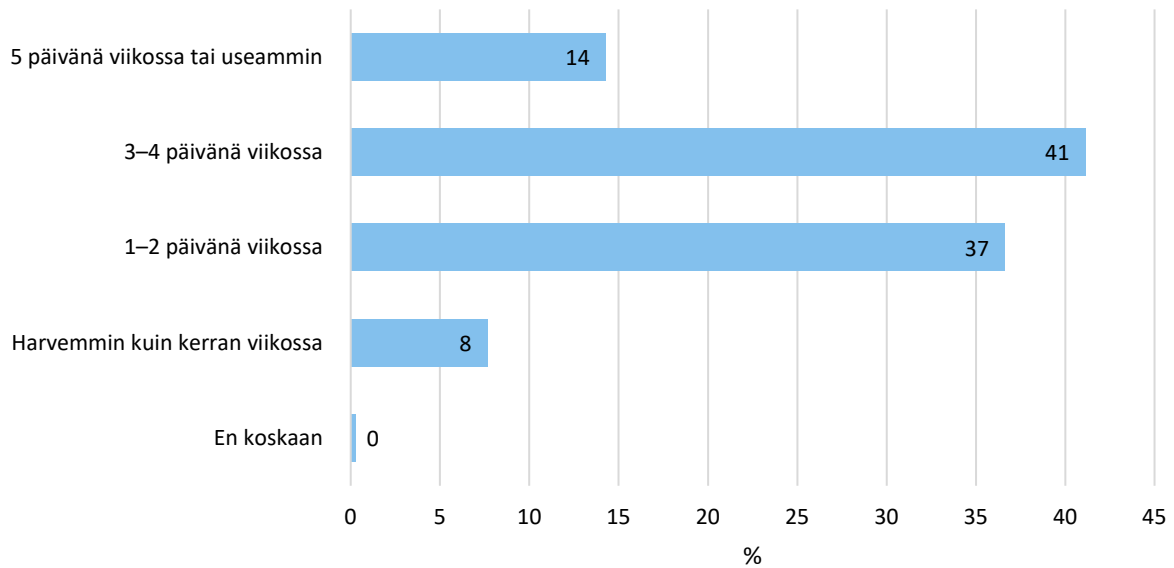
KUVIO 70 Lasten eniten käyttämät leikkivälineet varhaiskasvatuksen ulkoilun aikana (n=756).

Varhaiskasvatushenkilöstön mukaan lähes yhtä suuret osuudet eli noin kolmasosa lapsista päätti yleensä oman liikkumisensa ja leikkimisensä tavan ulkona joko itse (30 %), yhdessä aikuisen kanssa (34 %) tai lapsi yhdessä muiden lasten kanssa (32 %). Sisätiloissa sen sijaan lapsista yli kolmasosan (38 %) kohdalla lapsen liikkumisen ja leikkimisen tavan päätti yleensä lapsi yhdessä aikuisen kanssa, alle kolmasosan (30 %) kohdalla lapsi yhdessä muiden lasten kanssa ja noin neljäsosa (26 %) lapsista päätti tavan itse. Vain muutamassa tapauksessa (1,5 %) lapsen liikkumisen ja leikkimisen tavan ulkona tai sisällä päättivät yleensä muut lapset ja vielä harvemmin (0,2 %) aikuinen yksin. (Kuvio 71.)



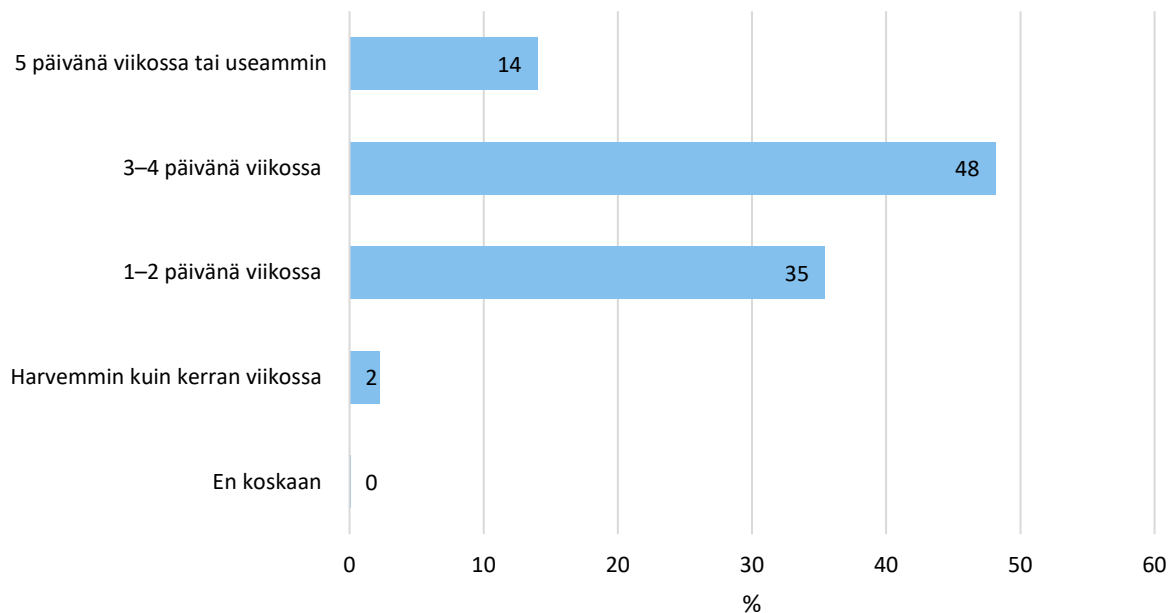
KUVIO 71 Lasten liikkumisen tai leikkimisen tavan yleisimmin päättävät henkilöt varhaiskasvatuksen aikana (n=756).

Noin 40 prosenttia varhaiskasvattajista arvioi osoittavansa kannustusta, kehuja tai kiitosta liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta tutkimukseen osallistuvalla lapsella 3–4 päivänä viikossa. Lähes yhtä suuri osuus (37 %) arvioi yleisyydeksi 1–2 päivänä viikossa. Joka seitsemäs (14 %) varhaiskasvattajista kannusti, kehui tai kiitti lasta fyysiseen aktiivisuuteen liittyen vähintään viitenä päivänä viikossa, ja kahdeksan prosenttia puolestaan harvemmin kuin kerran viikossa. (Kuvio 72.)



KUVIO 72 Varhaiskasvattajien osoittamien kannustuksen, kehujen tai kiitosten useus liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta tutkimukseen osallistuvalla lapsella (n=756).

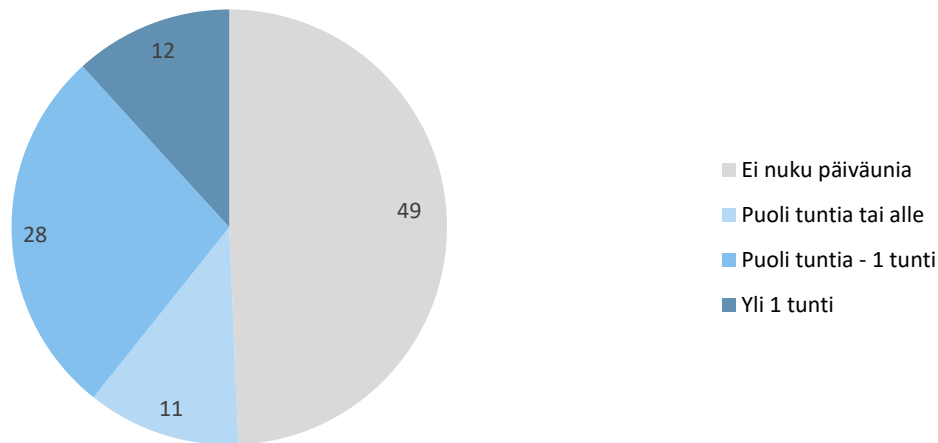
Hieman alle puolet (48 %) varhaiskasvattajista liikkui yhdessä varhaiskasvatusryhmän kanssa 3–4 päivänä viikossa ja hieman yli kolmasosa (35 %) 1–2 päivänä viikossa. Joka seitsemäs (14 %) liikkui ryhmän kanssa vähintään viitenä päivänä viikossa ja noin kaksi prosenttia harvemmin kuin kerran viikossa. (Kuvio 73.)



KUVIO 73 Varhaiskasvattajien yhdessä päiväkotiryhmän kanssa liikkumisen useus (n=756).

Yli puolet (52 %) tutkimukseen osallistuvista lapsista ei nukkunut varhaiskasvatuksen aikana päiväunia koskaan, kolmasosa (34 %) nukkui ne joskus ja joka seitsemäs (14 %) nukkui päiväunet joka päivä.

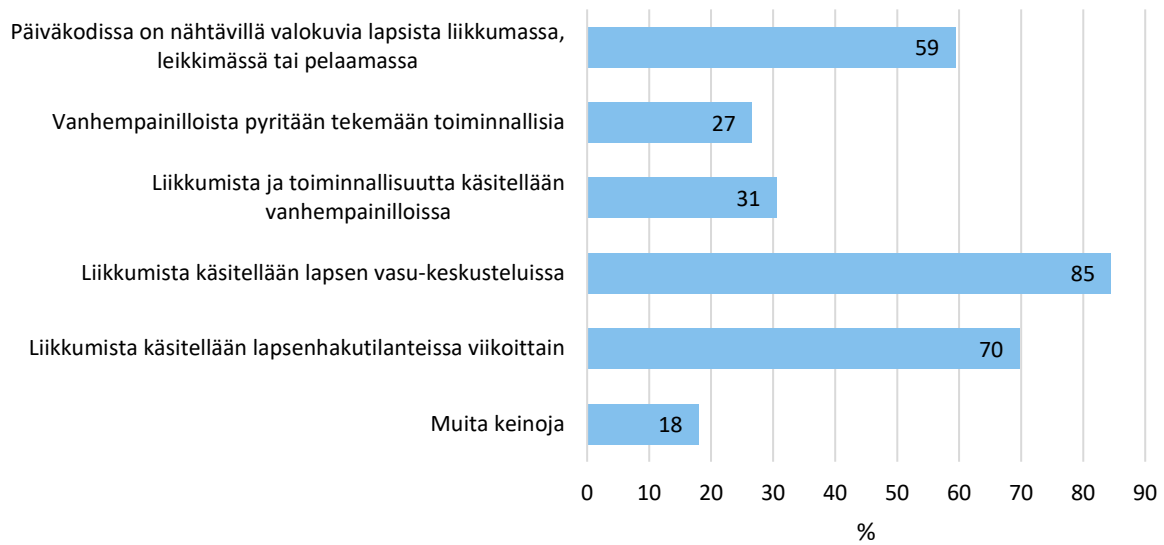
Lapsista 39 prosenttia nukkui vähintään tunnin pituisia päiväunia ja alle tunnin pituisia nukkui 11 prosenttia lapsista. (Kuvio 74.)



KUVIO 74 Lapsista 39 prosenttia nukkui enintään tunnin pituisia päiväunia ja yli tunnin pituisia päiväunia nukkui 12 prosenttia lapsista (n=756).

Lapsista valtaosa (94 %) nukkui rauhallisesti ja liikehti nukkuessaan harvoin tai ei koskaan. Joskus levottomasti nukkui lapsista noin viisi prosenttia (4,5 %) ja yleensä kaksi prosenttia (2,0 %) lapsista.

Varhaiskasvattajat tekivät päiväkodin liikuntakasvatuksesta näkyvää tutkimukseen osallistuvien lasten huoltajille monin eri keinoin. Yli neljä viidestä varhaiskasvattajasta (85 %) käsittelee liikumista lapsen vasu-keskusteluissa ja lähes kolme neljästä (70 %) lapsenhakutilanteissa viikoittain. Tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa oli yleisesti (59 %) nähtävillä valokuvia lapsista liikkumassa, leikkimässä tai pelaamassa. Noin kolmasosan (31 %) mukaan liikumista ja toiminnallisuutta käsiteltiin vanhempainilloissa ja yli neljäsosa (27 %) varhaiskasvattajista pyrki tekemään vanhempainilloista toiminnallisia. Muita keinoja käytti 18 prosenttia varhaiskasvattajista. (Kuvio 75.)



KUVIO 75 Keinoja, joilla varhaiskasvattajat tekevät päiväkodin liikuntakasvatuksen näkyväksi tutkimukseen osallistuvien lasten huoltajille (n=756).