



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

Pienten lasten liikkuminen Suomessa 2023

Piilo-tutkimuksen tulokset
29.2.2024





OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

Tuoreet tulokset Piilosta

Tuija Tammelin, johtava tutkija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Arja Sääkslahti, apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto

Anette Mehtälä, tutkimuskoordinaattori Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Likes
by jamk






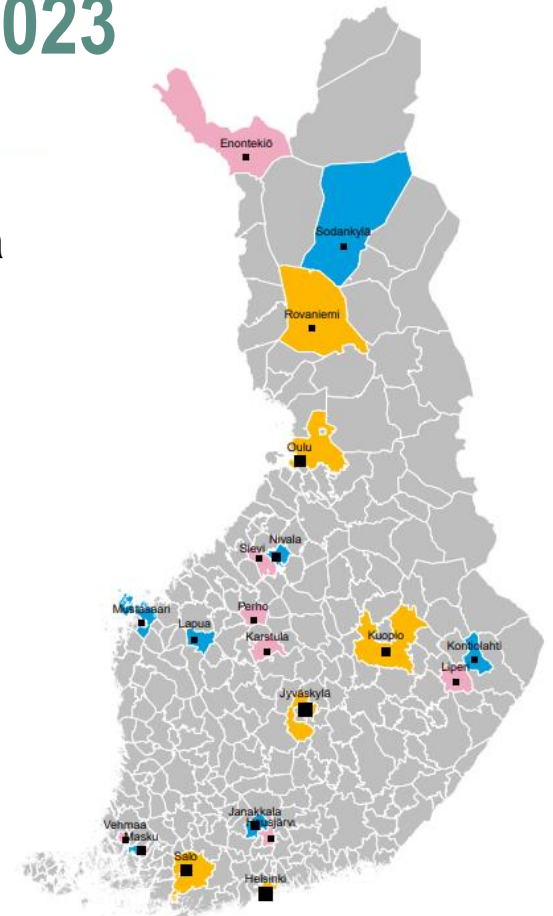
Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa

- Piilo on ensimmäinen laaja väestötason satunnaisotantaan ja liikemittauksiin perustuva pienten lasten liikkumisen tutkimus
- Taustalla kehittämisvaihe ja pilottimittaukset 2019–2021
- Laaja aineistonkeruu vuonna 2023



Piilo-tutkimuksen toteutus vuonna 2023

- Satunnaistettu ryväotanta
 - Kunnat eri ryhmistä manner-Suomen AVI-alueilta
 - Kaupunkimaiset kunnat 
 - Taajaan asutut kunnat 
 - Maaseutumaiset kunnat 
 - Varhaiskasvatuksen toimipaikat kunnista
 - Isommista kunnista toimipaikat tietyiltä postinumeroalueilta
- Osallistuminen oli vapaaehtoista kaikilla tasoilla



Tutkimukseen osallistujat

- 20 kuntaa
- 156 varhaiskasvatuksen toimipaikkaa
- 1834 iältään 4-6-vuotiasta lasta perheineen
 - 32 % lapsia, joiden huoltaja arvioi tarvitsevan tukea jollakin kehityksen alueella
 - 5 % lapsia, joilla liikkumista vaikeuttava ominaisuus
 - 4 % ulkomaalaistaustaisia lapsia
- Menetelmät: liikemittaus lapsille, kysely huoltajille ja Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen





PIILO 2023
Monitoring joy of motion,
physical activity and motor
skills in young children in
Finland

PIILO 2023
Ett undersökningsprojekt
för uppföljningen av
rörelseglädje, fysisk aktivitet
och motoriska färdigheter
hos småbarn.

PIILO 2023
Pienten lasten liikunnan ilon,
fysisen aktiivisuuden ja
motoristen taitojen seuranta
-tutkimus

Likes
by jamk

OHJE LIKEMITTARIN KÄYTTÖÖN

MITTAUSKASVOTA

LIKEMITTARIN PUKEMINEN

1. Varmista, että mittari on oikein asennettu käsitteeseen.
2. Varmista, että mittari on oikein asennettu käsitteeseen.
3. Varmista, että mittari on oikein asennettu käsitteeseen.
4. Varmista, että mittari on oikein asennettu käsitteeseen.
5. Varmista, että mittari on oikein asennettu käsitteeseen.

Uudelleen ja toistuvasti

PÄIVÄKIRJA

Yksilö	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1. Nimi																					
2. Sukunimi																					
3. Puhelinnumero																					
4. Sähköposti																					
5. Muuta kommentteja																					
6. Mittausaika (alku- ja loppu-aika)																					

LIKEMITTARIN KÄYTTÖ

MITTAUSKASVOTA

LIKEMITTARIN PUKEMINEN

Uudelleen ja toistuvasti

PÄIVÄKIRJA





www.jamk.fi/piilo

Tietoa tutkimuksesta

Miten Piilo 2023 -tutkimukseen pääse mukaan? Miten lasten liikemittaukset toteutetaan? Entä millaista tietoa ja palautetta perheet, varhaiskasvatuspaikat ja kunnat saavat Piilo 2023 -tutkimuksesta?

[Tietoa perheille](#) >

[Tietoa varhaiskasvatukseen](#) >


[Tietoa kunnille](#) >

[Tietosuojaseloste](#) >

Kannustavat palautteet kaikille tutkimukseen osallistujille

- perheet
- varhaiskasvatus
- kunnat

Likes
by jamk



Piilo 2023 -tutkimus – Yhteenveto lapsen tuloksista huoltajille

Lapsen nimikirjaimet:

Kiitos osallistumisestanne Piilo 2023 -tutkimukseen!

Piilo 2023 – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta - tutkimuksessa mitattiin lasten liikkumista ja unta viikon ajan varhaiskasvatuksessa ja kotona. Piilo-tutkimusta koordinoi Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes ja siinä tehdään yhteistyötä Jyväskylän yliopiston sekä Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman kanssa. Tavoitteena on tuottaa kansainista tietoa pienten lasten liikkumisesta sekä hyödyntää tuloksia hyvinvoinnin edistämiseksi.

Yhteenvedon sisältö

1. Tietoa liikkumisen merkityksestä ja mittauksesta
2. Lapsesi liikkuminen ja suositukset
3. Lapsesi liikkuminen eri päihin – kevyt ja vauhdikas liikunta
4. Lapsesi liikkuminen varhaiskasvatuksessa ja koko päivän aikana
5. Lapsesi liikkuminen – aktiivisuuskäyrät eri mittauspäivinä
6. Lapsen oma sivu – Lumitassu Tuisku Tuulispään viikko
7. Vinkit arkeen – arkiset askareet ja leikit, jotka lisäävät fyysistä aktiivisuutta ja kehittävät motorisia taitoja

6 Lapsen oma sivu – Lumitassu Tuisku Tuulispään viikko

Voitte jatkaa tästä lukemista yhdessä lapsen kanssa. Voitte lukea joko kaikki kolme viikkotarinaa tai vain sen, joka on merkitty rastilla. Tarinallistettu tulos lapsenne liikkumisen määrästä viikon aikana voi herätellä lapsenne kertomaan teille ajatuksiaan omasta tai muiden perheen jäsenten liikkumisesta. Millaisesta liikkumisesta teidän lapsenne pitää? Tarinan luetuttuane pääsettekin tutustumaan tämän materiaalin lopussa oleviin leikkivinkeihin ja ehkäpä myöskin toteuttamaan jonkun niistä.

Tarina lapselle

Lumitassu Tuisku Tuulispään on valkoinen tikkeri, jonka tempussuuhun on pomppittainen ja liikkuminen. Väliä siitä on ihanaa vain kälötelä!

Mitäkin Tuisku on touhunnut silloin, kun teillä molemmilla on ollut rannekkeet käyttöönsä? Rastilla merkitty kuva ja siihen liittyvä tarina on siitä viikolta, jolloin Tuisku on liikkunut saman verran kuin sinä.

Liikkumista ei tullut kovin paljon viikon aikana, vaan Tuisku puskahti kaverit alkoi vauhtia istuen paikallaan. Aluksi Tuisku ei halunnut mitään mielenkiintoista kikkeloimaa tai leikkiä vaan kutsukimppu. Kikkään ehdotuksesta ei oikein innostunut Tuisku, kunnes sillä tehtiin väliä! Se ei ollut pirttänyt tai värttänyt meidän pitkästä väärttyvästään. Viikko vierahti Tuiskun jorjassa, jonka värtti huolitellisesti tempovareillaan. Viikko päättyi Tuiskun pöytästä, maalatessa ja värttäessä erilaisia kuvia. Löysipä se mieluisa kikkään selailusta, maalatessa ja värttäessä erilaisia joutenkin kallekaksi. Nyt Tuiskun tein mielei päätää liikkumasta tulkaksi, loikkaa, mitä se ei ollut muistanut kaiken muun touthun ohella tehdä oikeestaan!

Tuisku liikkui aika paljon viikon aikana. Tuisku oli löytänyt alkuvuikosta metsästä mukavan polun, jonka varrella oli kaikenlaisia ihmetelviä. Joka päivä Tuisku suuntasi innokkaasti polulle ja tassutettiin rauhallisesti päätä päähän aina väliä pyrkähdellen tutkimaan luonnon ihmettä. Viikko kului leppoisasti, sillä joka päivä polun seuraamaan muurahasten alla. Viikon lähestyessä pöppämaan Tuisku pysähtyi rakentaneet vauhtavan keon kuusen alle aherrusta pitkästi tökösi. Muurahaiset olivat tuntea olevan myös melko kiva. "Miten hurrrin nopeita muurahaisia ovat!" Tuisku ajatteli ihastuneena silmit saunne. "Sekin halusi olla yhtä selvä ja nopea kuin muurahainen. Tuisku ei enää muistanut vain tassutella, vaan pikaisesti siinä sesonalla hurjaa juoksua!"

Kotipaikalla pelataan tassupalloa ja Tuisku ei meinannut pyryä nahoissaan. Sen tyyliäkin päästi mukaan. Tuisku oli aiemmin käynyt muutamana päivänä katsomassa kokielieman näytelmän tempousta-keskseen. Tassupallo oli oma pallo, joten se pystyi tutustua pelaamiseen eri tiloilla Tuisku kehittyi siinä paremmaksi ja paremmaksi, ystäviensä kanssa kipeilemään tassupalloa, mutta nyt se halusi suuntaa ystäviensä tekemä su lumissa. Tuiskusta se kuitenkin tuntuu suorista, niin paljon lunta ne olivat siihen kasaneet! Mä parasta se kuitenkin tuntuu suorista, niin paljon alas paineiden lampattujen aina uudestaan ja uudestaan!

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



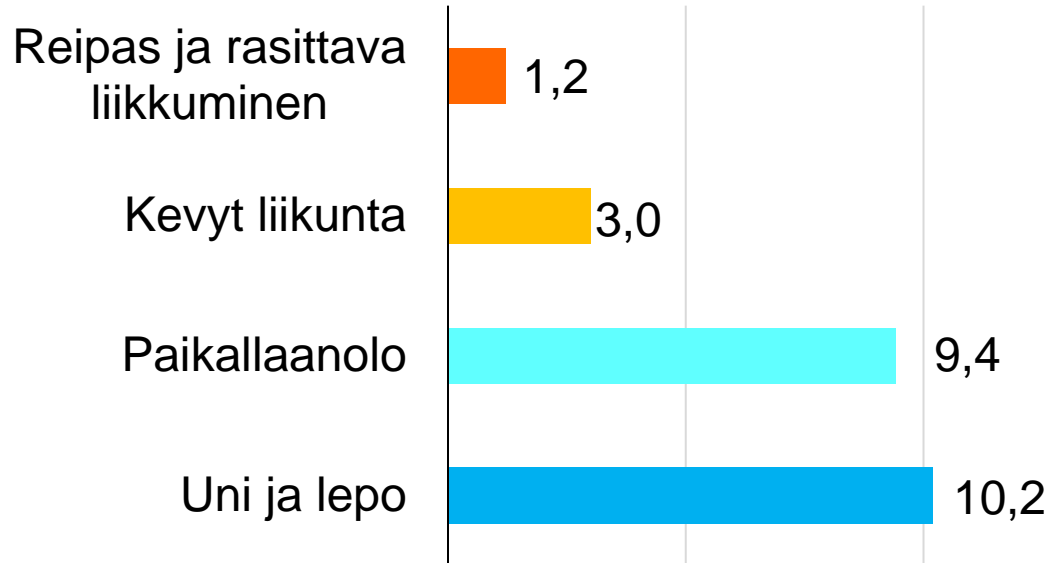
Lähde: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. OKM 2016.

Liikkuminen ja paikallaanolo

liikemittaukset 4-6-vuotiaat

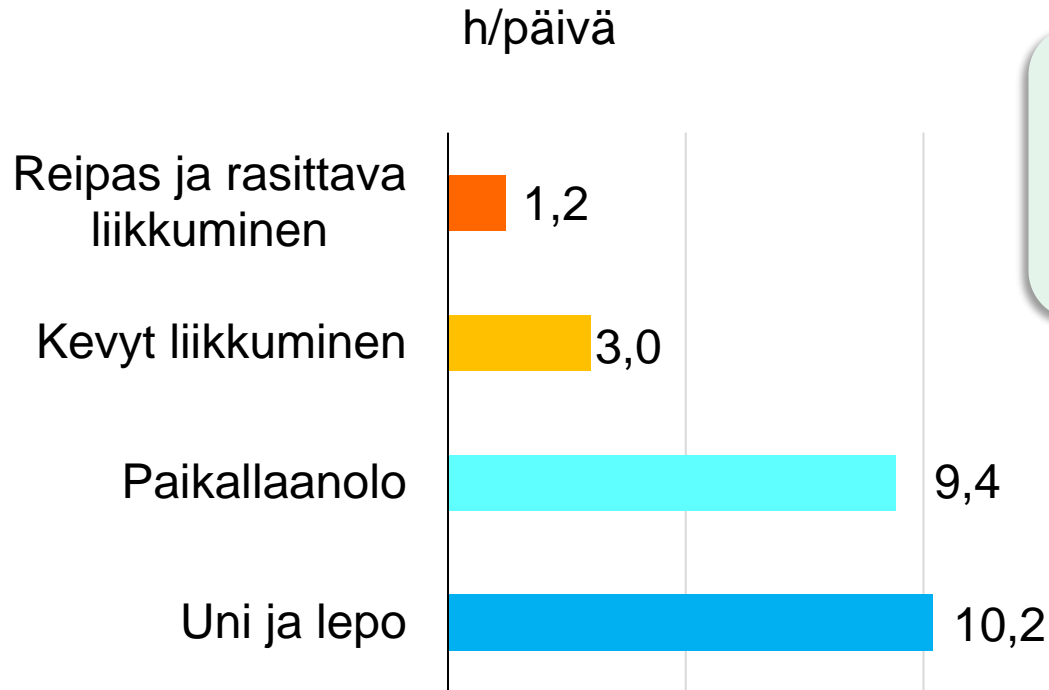


h/päivä



Liikkuminen ja paikallaanolo

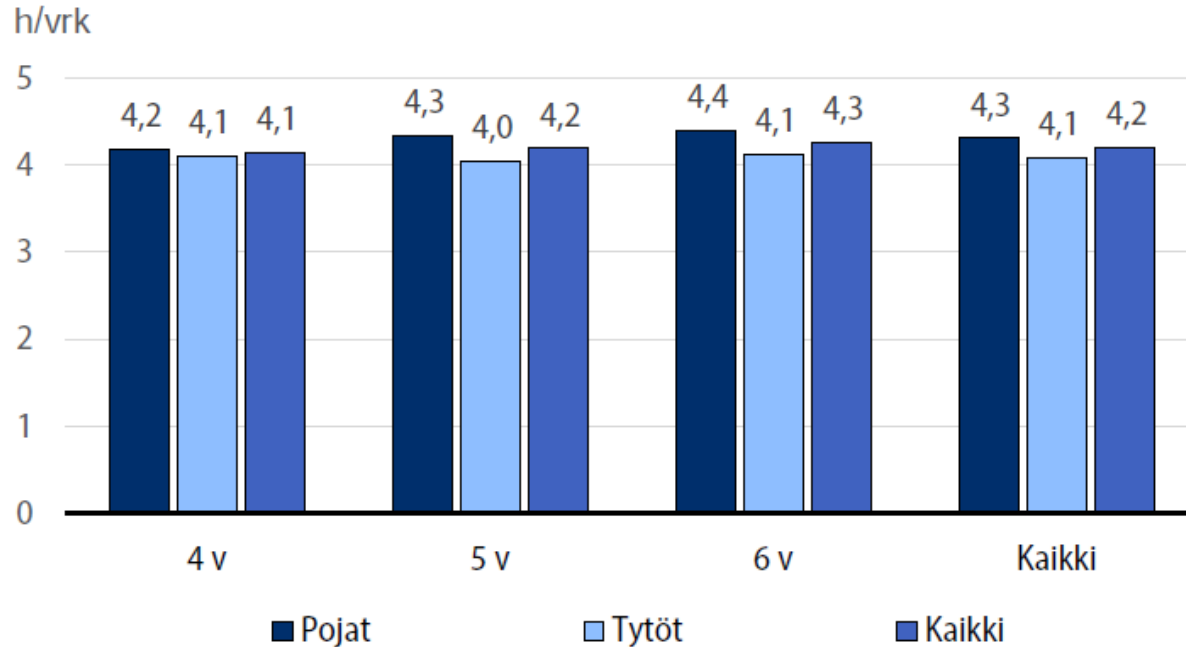
liikemittaukset 4-6-vuotiaat



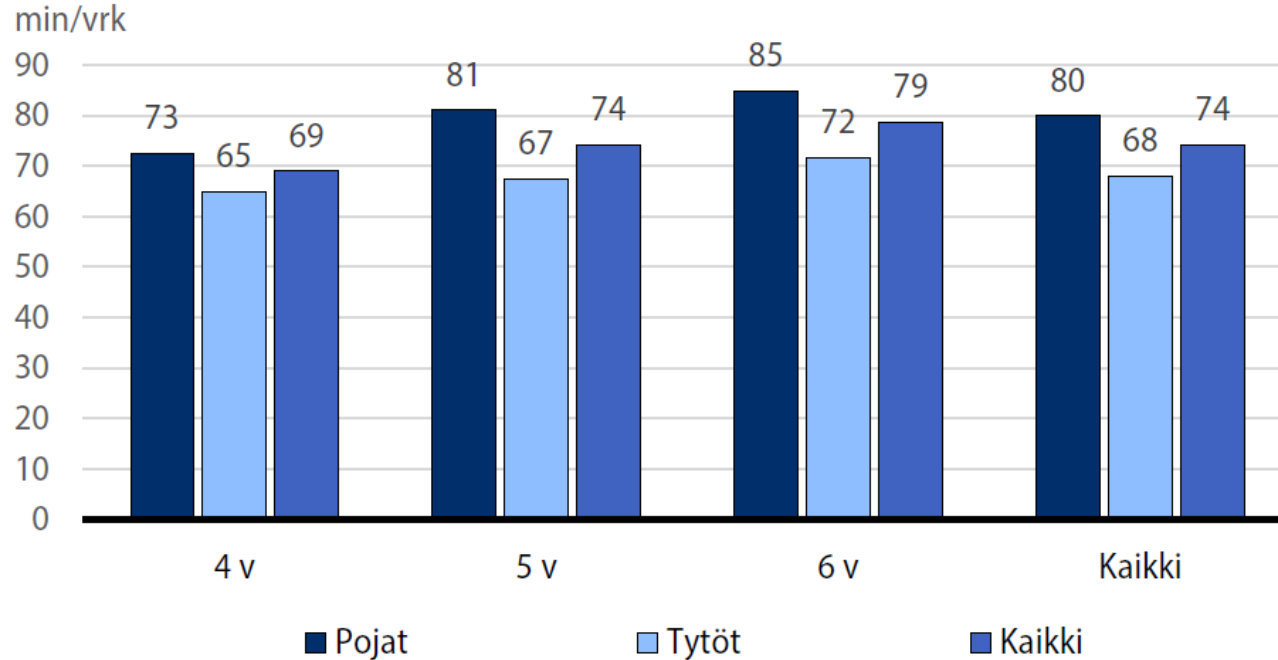
Lapset liikkuvat keskimäärin 4,2 tuntia vuorokauden aikana, kun mukaan lasketaan kevyt, reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus.

Kaikki liikkuminen yhteensä

kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen



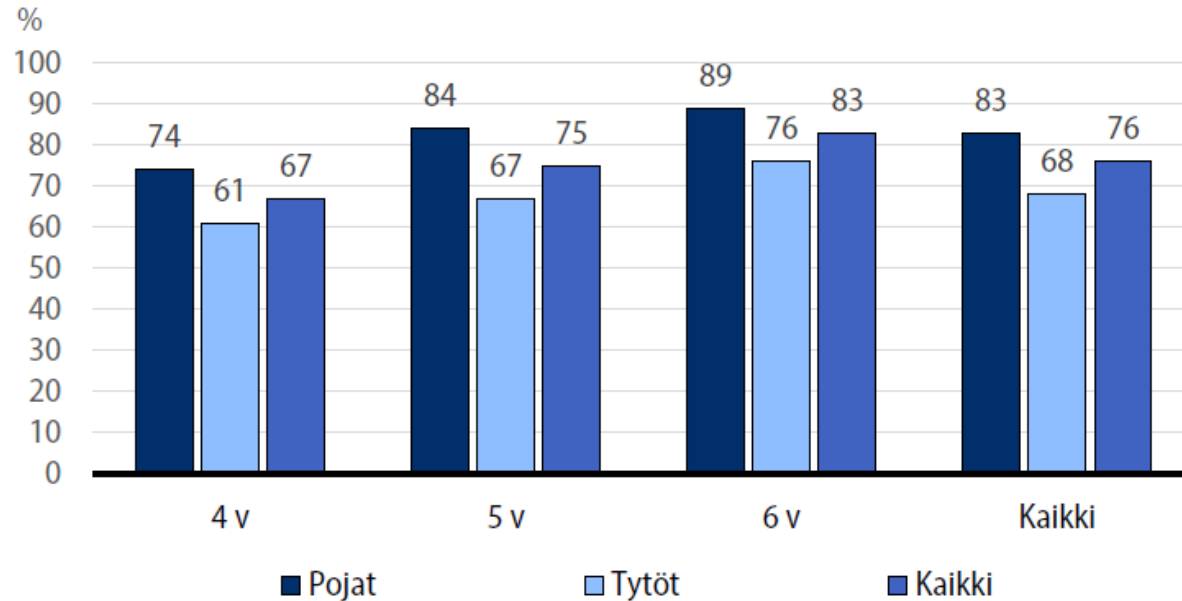
Reipas ja rasittava liikkuminen



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus toteutui 76 prosentilla lapsista



Koko päivän aikana 3 tuntia liikkumista,
josta vähintään 1 tunti reipasta ja rasittavaa



Liikkuminen varhaiskasvatuksessa

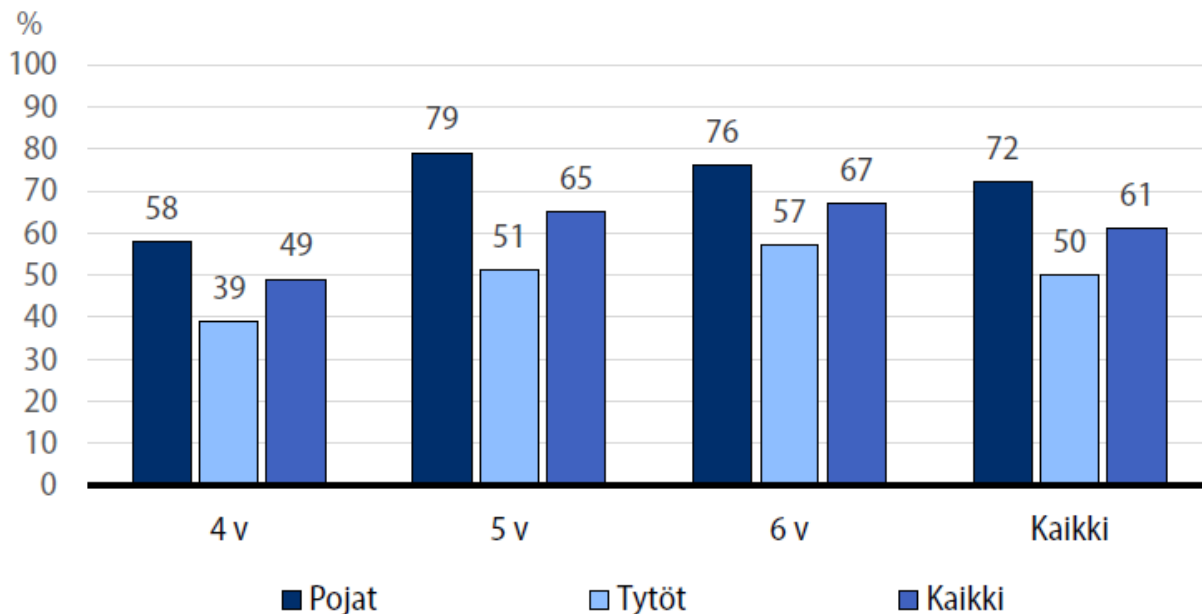
- Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan tavoitteena on mahdollistaa lapsille monipuolista liikkumista varhaiskasvatuksen aikana.
- Määrällinen tavoite on vähintään 2/3 päivittäisestä fyysisen aktiivisuuden suosituksesta: yhteensä 2 tuntia liikkumista, josta 40 minuuttia reippaasti ja rasittavasti.



Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan tavoite toteutui 61 prosentilla lapsista



Varhaiskasvatusaikana 2 tuntia liikkumista päivässä,
josta vähintään 40 minuuttia reipasta ja rasittavaa

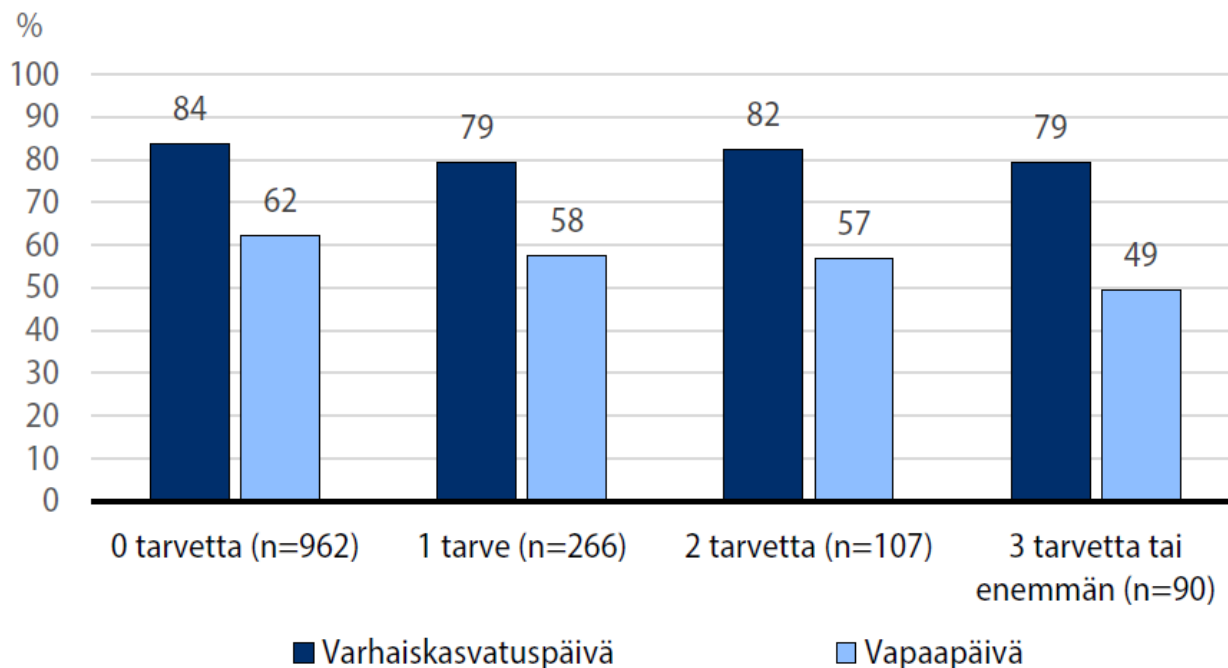


Liikkuminen varhaiskasvatuksessa



- Lapset liikkuvat varhaiskasvatuksen aikana keskimäärin 2,5 tuntia vuorokaudessa (kevyt, reipas ja rasittava)
- Lapset liikkuvat varhaiskasvatuspäivän aikana 29 minuuttia enemmän kuin vapaapäivinä.
- Varhaiskasvatuspäivinä pojat liikkuvat keskimäärin 17 minuuttia ja vapaapäivinä 10 minuuttia enemmän kuin tytöt.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutuminen varhaiskasvatus- ja vapaapäivinä lasten tuen tarpeen mukaan (%)



Liikkumisen ilo

- Lähes kaksi viidestä (39 %) lapsesta ilmaisi huoltajien mukaan nauttivansa liikunnasta lähes aina ja noin puolet (47 %) usein.
- Liikunnasta nautti harvoin 13 prosenttia ja ei koskaan 1 prosentti lapsista.
- Huoltajien näkemyksen mukaan heidän lapsensa välttelee liikuntaa harvoin (53 %) tai ei koskaan (45 %).
- Kaksi prosenttia lapsista välttelee liikuntaa usein ja alle puoli prosenttia (0,2 %) lähes aina.

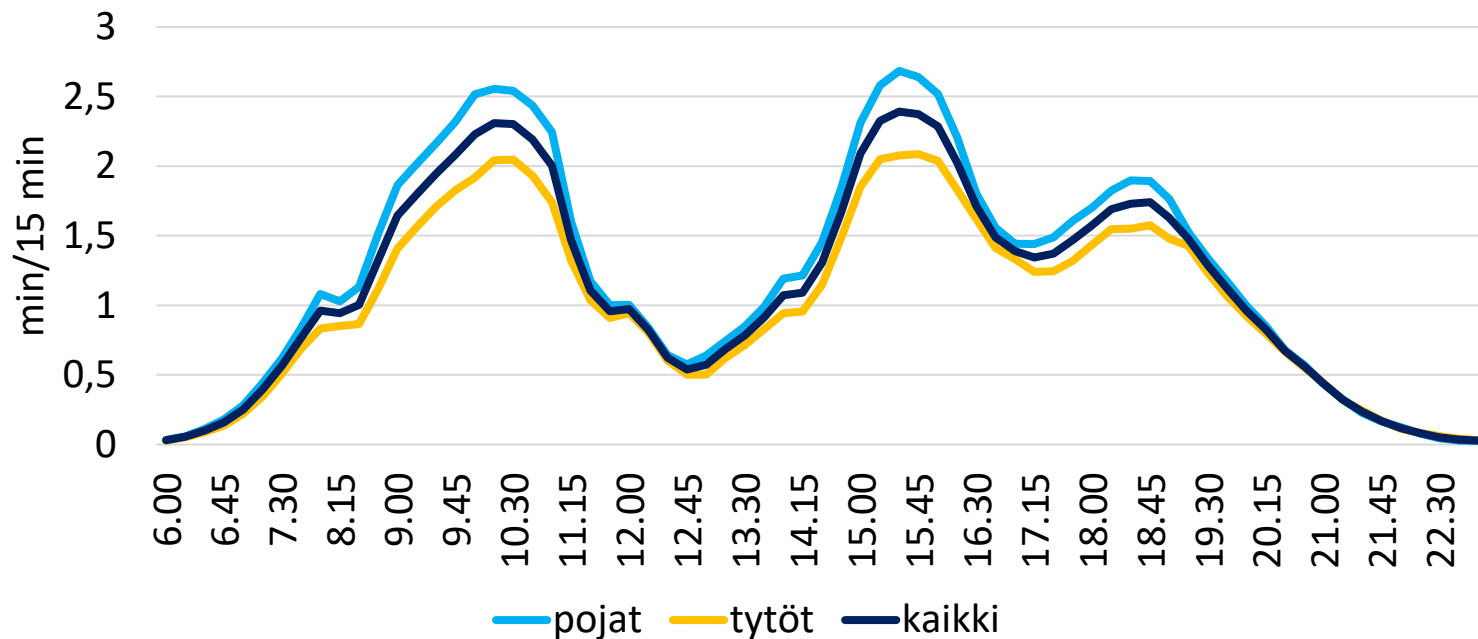


Liikettä tulee ulkoilemalla

- Arkipäivinä 59 prosenttia lapsista ulkoili vapaa-ajalla vähintään yhden tunnin päivässä.
- Vapaapäivinä 56 prosenttia lapsista ulkoili yli kaksi tuntia päivässä ja 22 prosenttia yli kolme tuntia.
- Ulkoillessaan kaksi kolmesta lapsesta touhuaa jatkuvasti.
- Alle 0,5 prosenttia lapsista leikki eniten paikallaan.
- Liikkumissuosituksen täyttäneet lapset ulkoilivat huoltajien mukaan pidempään kuin muut.



Reippaan ja rasittavan liikkumisen määrän vaihtelu varhaiskasvatuspäivän aikana

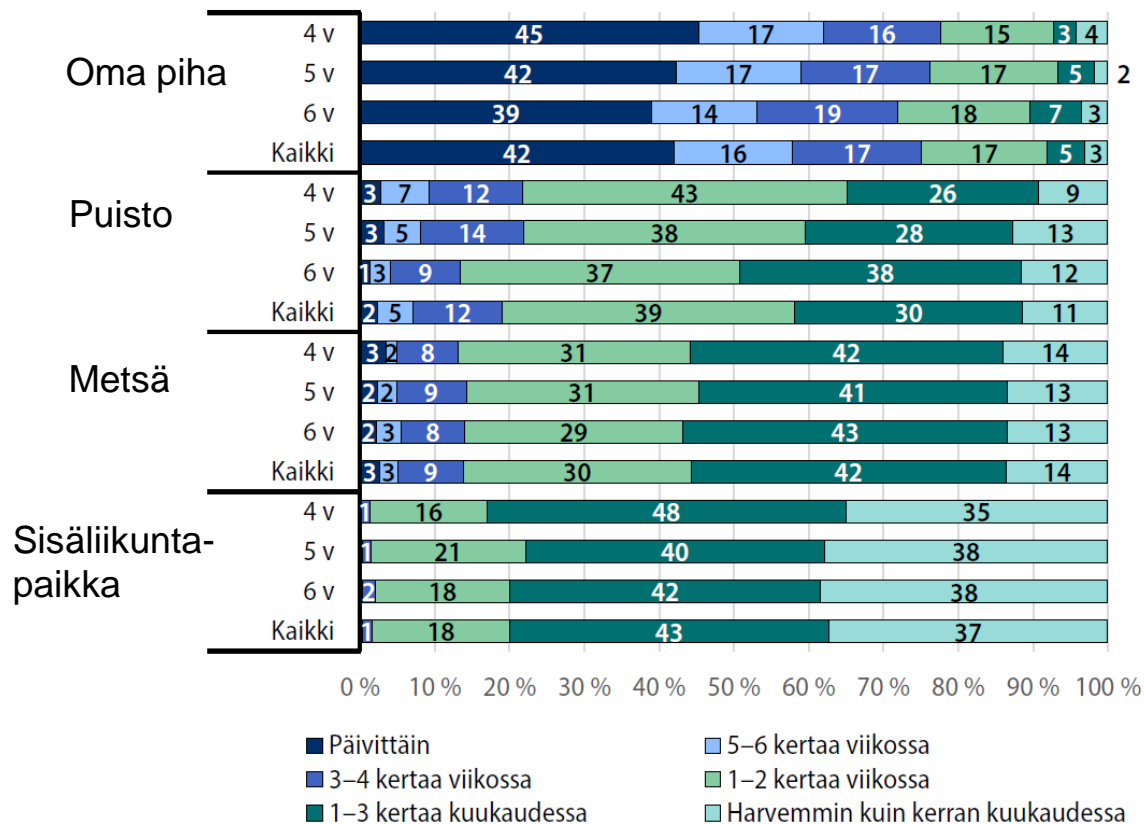


Oma piha on tyypillisin ulkoleikkipaikka

- Maaseutumaisissa kunnissa lapset viettivät arkisin enemmän aikaa ulkona ja yleisemmin omalla pihallaan kuin kaupungeissa asuvat lapset.
- Kaupungeissa puistoilla ja leikkipuistoilla on suuri merkitys, koska esimerkiksi
- Ulkomaalaistaustaisista lapsista lähes puolet leikki enimmäkseen leikkipuistossa ja muista poiketen omassa pihassaan vain 31 prosenttia.



Perheen yhteiset liikkumisen paikat



Ulkona lapsilla on vapaus valita

- Ulkoillessaan lapset päättävät liikkumisen ja leikkimisen tavan useimmiten joko itse tai yhdessä muiden lasten kanssa.
- Yli puolet lapsista sopii yhdessä muiden lasten kanssa leikin ja liikkumisen tavan
 - ▶ opettaa lapsia yhteistoimintaan ja antaa tilaisuuksia harjoitella lasten sosiaalisia taitoja.
- Tukea tarvitsevat lapset päättivät liikkumisen tavan muita yleisemmin itse ja harvemmin muiden lasten kanssa
 - ▶ tukea tarvitsevat lapset tarvitsevat enemmän aikuisen ohjausta ja kannustusta ulkoilussa.

Motoriset taidot

- Huoltajat vertasivat oman lapsensa liikkumisen sujuvuutta muihin samanikäisiin lapsiin 15 erilaisessa motorisia taitoja edellyttävässä tilanteessa.
- Lähes kaikista näitä 15 tilannetta kuvaavassa väittämässä yli 90 prosenttia huoltajista oli sitä mieltä, että väittämä kuvasi lasta hyvin tai erittäin hyvin ► nämä lapset suoriutuivat kyseisistä motorista taitoa vaativista tehtävistä ikätasoisesti.

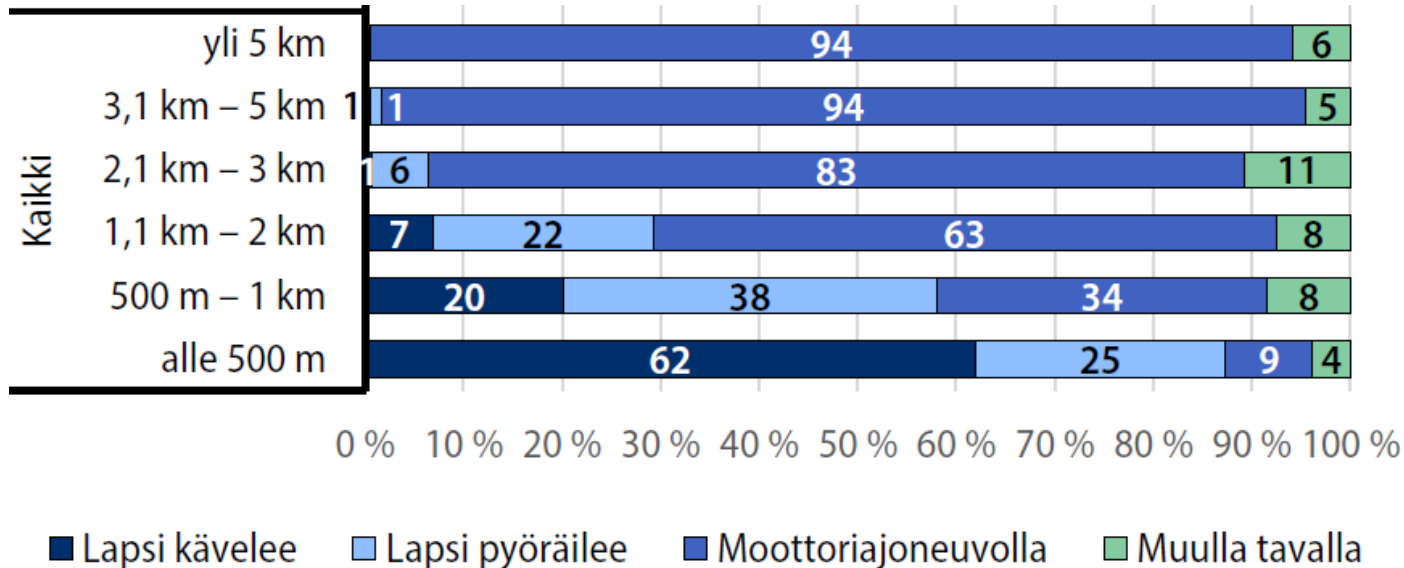


Aktiivinen kulkeminen matkalla varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan

- Talvisin 31 prosenttia, syksyisin ja keväisin 41 prosenttia ja kesäisin 46 prosenttia lapsista käveli tai pyöräili matkan varhaiskasvatukseen.
- Matkan pituus oli yhteydessä aktiiviseen kulkemiseen:
 - Valtaosa lapsista kulkee alle puolen kilometrin matkan aktiivisesti joko kävellen tai pyöräillen.
 - Matkan kasvaessa yli puolen kilometrin, pienenee aktiivisesti kulkevien osuus huomattavasti.
 - Yli yhden kilometrin matkat kulkee lapsista yleensä moottoriajoneuvolla talvella 86 prosenttia, keväällä tai syksyllä 80 prosenttia ja kesällä 73 prosenttia.
 - Kaupunkimaisissa kunnissa aktiivinen kulkeminen oli yleisempää kuin harvempaan asutuissa kunnissa.

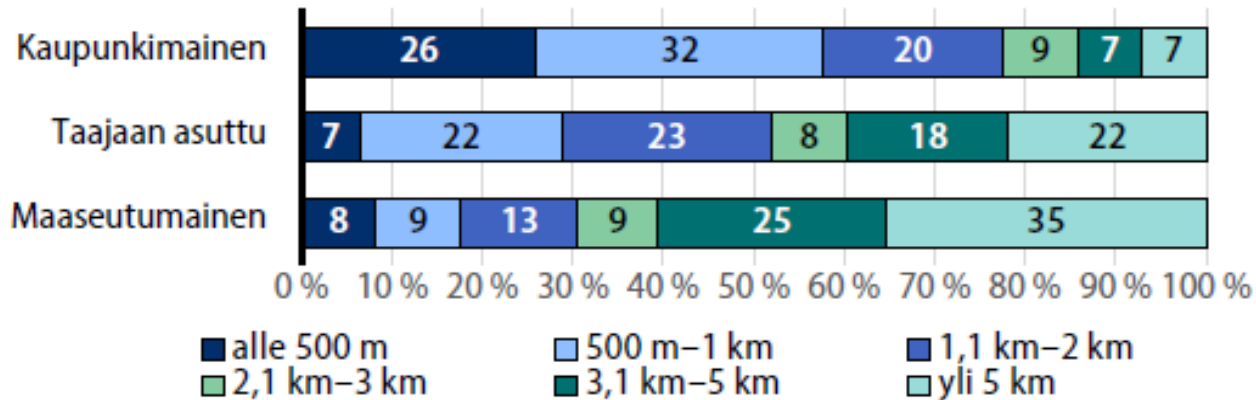
Puolen kilometrin jälkeen aktiivisesti kulkevien osuus vähenee

Syksyllä ja keväällä

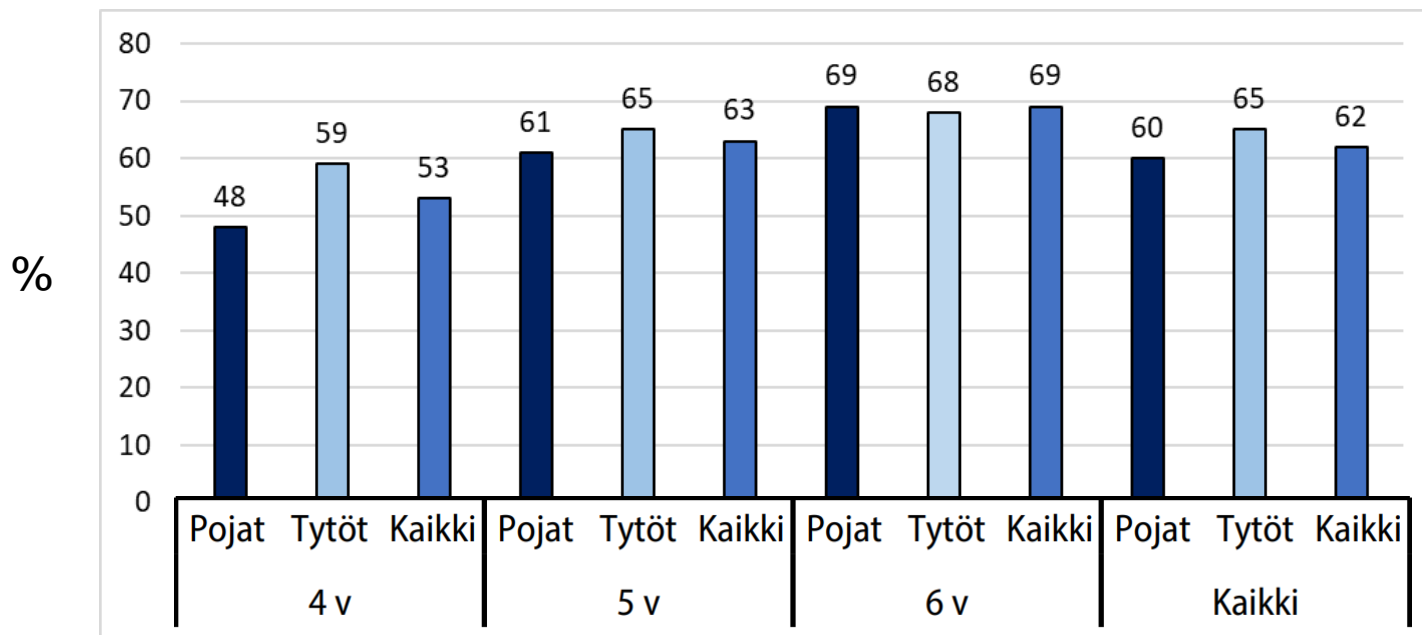


Kaupungeissa varhaiskasvatus on lähellä

- Matkan pituus varhaiskasvatukseen vaihtelee lasten asuinympäristön mukaan.



Liikunnan harrastaminen



Lopuksi

- Lasten liikkumisen kokonaismäärä näyttää positiiviselta, mutta sen monipuolisuuden mahdollistamisessa on vielä kehitettävää.
- Varhaiskasvatusaika on lasten vapaa-aikaa liikunnallisempaa ja erityisen merkityksellistä kaikista vähiten liikkuville lapsille
- Sukupuolten välinen ero liikkumisen määrässä korostui varhaiskasvatuksessa. Toisaalta tukea tarvitsevien ja ulkomaalaistaustaisten lasten osalta erot liikkumisessa olivat pienempiä varhaiskasvatuksessa kuin vapaa-ajalla.
- Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen – työkalu

Lopuksi

- Lasten liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi tulee liikkumisen määrän lisäksi kiinnittää erityistä huomiota liikkumisen iloon, liikkumisen monipuolisuuteen sekä erilaisten taitojen opetteluun.



Kiitokset!

Asiantuntijaryhmä

Piilon kehittämisvaihe 2019–2021

Asunta, Piritta

Haapala, Eero

Hakonen, Harto

Halme, Nina

Hartikainen, Jani

Husu, Pauliina

Iivonen, Susanna

Inkinen, Virpi

Juutinen-Finni, Taija

Kulmala, Janne

Kyhälä, Anna-Liisa

Kämppe, Katariina

Laasonen, Kaisu

Laine, Kaarlo

Laukkanen, Arto

Mehtälä, Anette

Määttä, Suvi

Niemistö, Donna

Pulakka, Anna

Reunamo, Jyrki

Soini, Anne

Sääkslahti, Arja

Tammelin, Tuija

Wennman, Heini

Viholainen, Helena

Vuorenmaa, Maaret

Kiitokset!

Piilo-tutkimuksen toteuttajat 2023

Anette Mehtälä

Arja Sääkslahti

Piritta Asunta

Harto Hakonen

Tuomas Kukko

Janne Kulmala

Katariina Kämppi

Tuija Tammelin

Heidi Lindfors

Hermann Oksanen

Terhi Koskinen

Tiina Riuttanen



Piilo-tutkimuksen osallistujat

20 kuntaa

156 varhaiskasvatuksen toimipaikkaa

1834 lasta perheineen