



Miksi lapsi tarvitsee liikuntaa?

Arja Sääkslahti, apulaisprofessori

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylä yliopisto

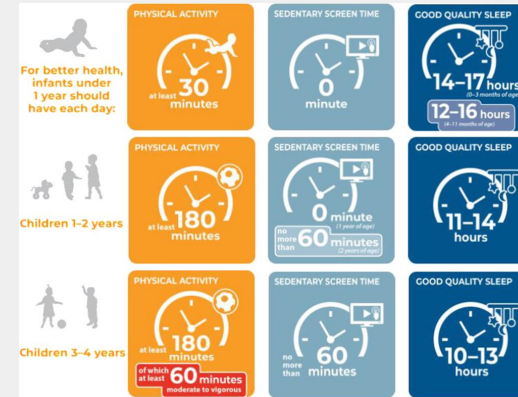
On Pop liikkua perheellä –seminaari 22.11.2024



Ihminen on luotu liikkumaan

Siksi meillä on :

- Fysiologinen tarve – toimintakyvyn kehittäminen/ ylläpitäminen
=> fyysinen hyvinvointi
- Motorinen tarve – päivittäisistä tehtävistä selviäminen
=> Itsenäinen liikkuminen, toimintakyky
- Sosiaalinen tarve – yhteisöön kuuluminen,
=> mielen hyvinvointi
- Psykkinen tarve – vastapainona ohjatulle toiminnalle, koululle, opiskelulle, sairauksille tai muille elämän vastoinkäymisille
=> tasapaino elämässä
- Kognitiivinen tarve – vireä aivotoiminta, ajattelu, tietoisuus, oppiminen
=> tilaa ongelmanratkaisuille, luovuudelle ja pohtimiselle (kokeilemalla ja tekemällä oppiminen, ”filosofinen” kävely, juokseminen, pitkät vaellukset...)



WHO 2019: guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5-years



OKM 2021: Liikkumissuosituksen 7-17-vuotiaille.



Kuvio 2. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.

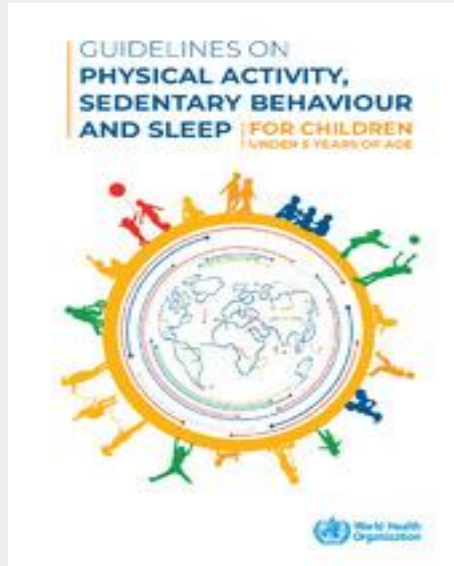
OKM 2016:21, Fyysisen aktiivisuuden suoritukset 0-8-v. ”Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä ”



UKK: Aikuisten liikkumissuosituksen 18-64-vuotiaille



Fyysisen aktiivisuuden suositukset



WHO 2019



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016:21)



Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (OKM 2016:22)



Suosittelava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista:



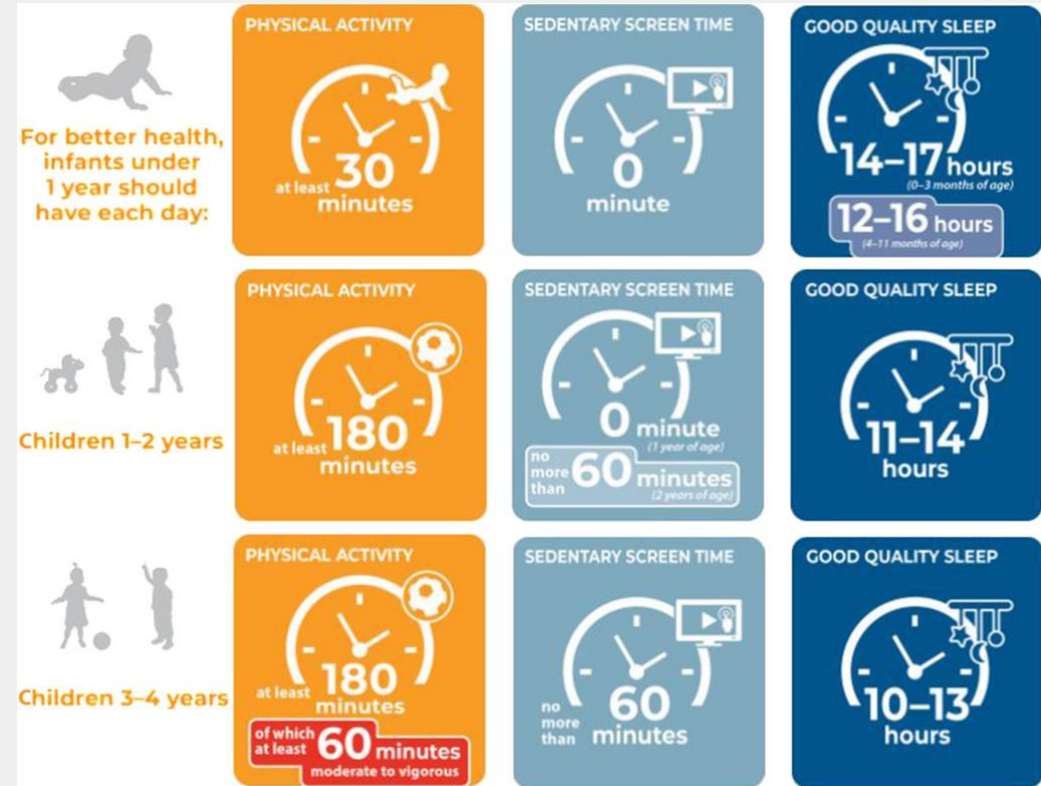


Normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen takeena

WHO:n (2019) suositusten mukaan:

Päivittäin:

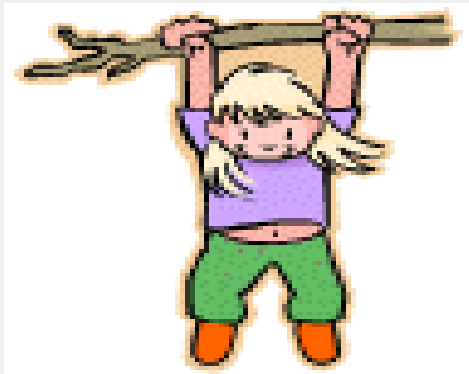
- Fyysistä aktiivisuutta/ monipuolista liikkumista
- Rajoitettu määrä paikallaan oloa
- Ruutuajan rajoittaminen 0-60 minuuttiin/pvä
- Riittävästi hyvänlaatuista unta
- Säännöllinen ruokailurytmi



WHO 2019: guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5-years

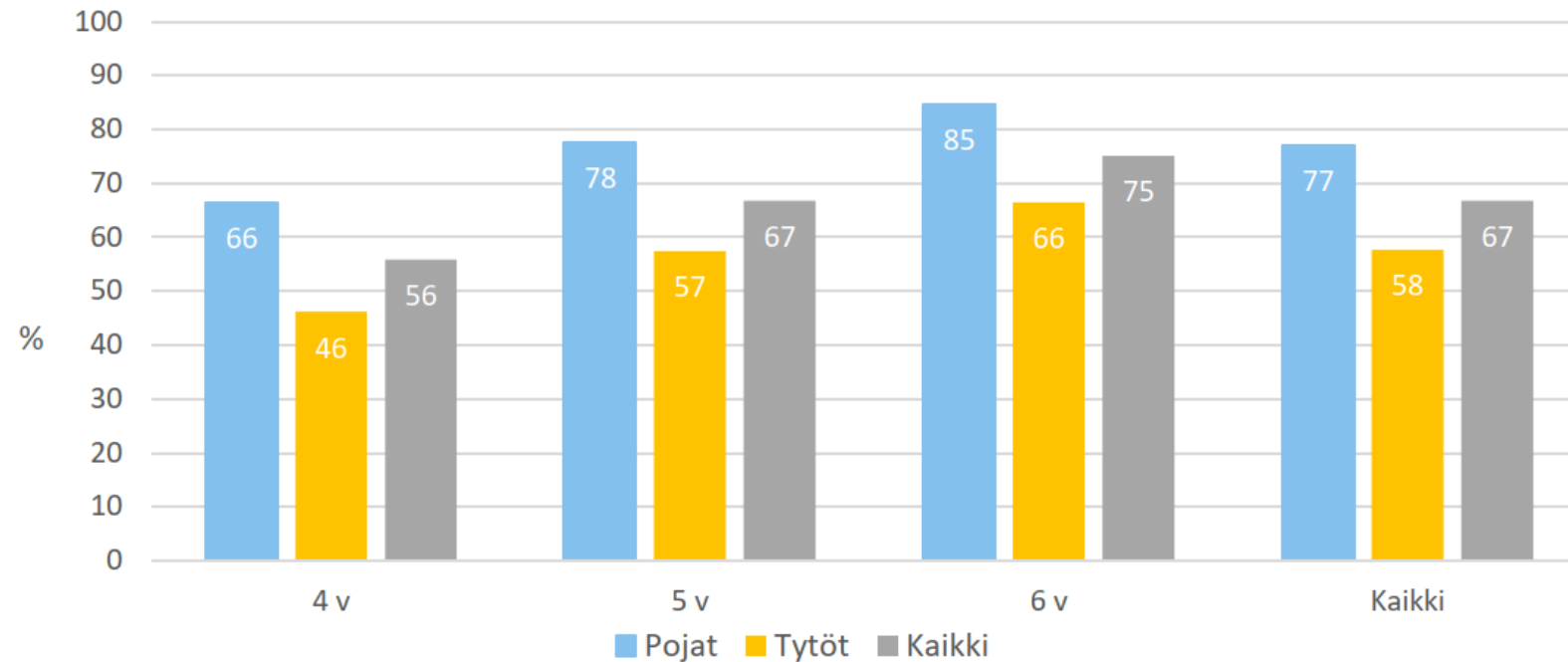


Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on fyysistä leikkiä





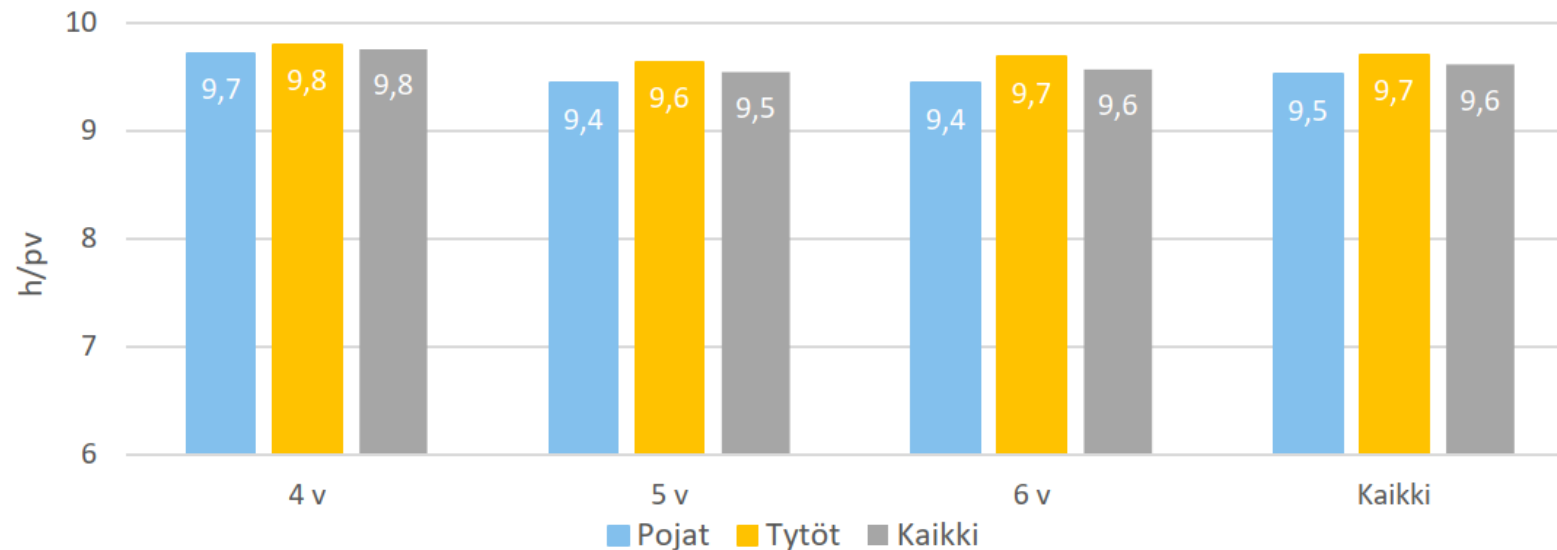
Yhden tunnin reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden (MVPA) suosituksen täyttäneiden prosentuaalinen osuus (Piilo 2021)



Kuvio 20 Osuudet (%) niistä lapsista, jotka täyttivät Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen vähintään tunti reipasta ja rasittavaa fyysistä aktiivisuutta päivässä lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=780).



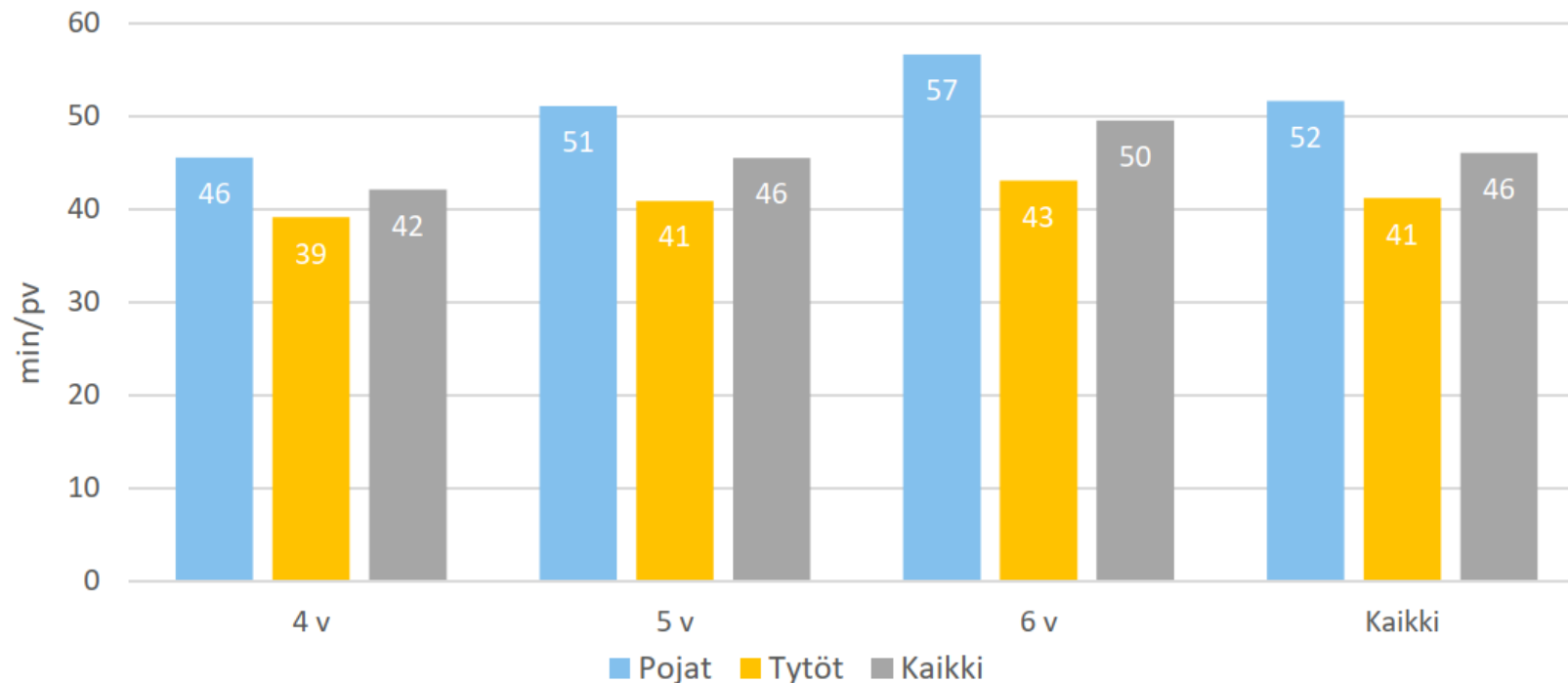
Paikallaan olon määrä päivässä (Piilo 2021)



KUVIO 22 Paikallaanoloaika keskimäärin päivässä lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=780).



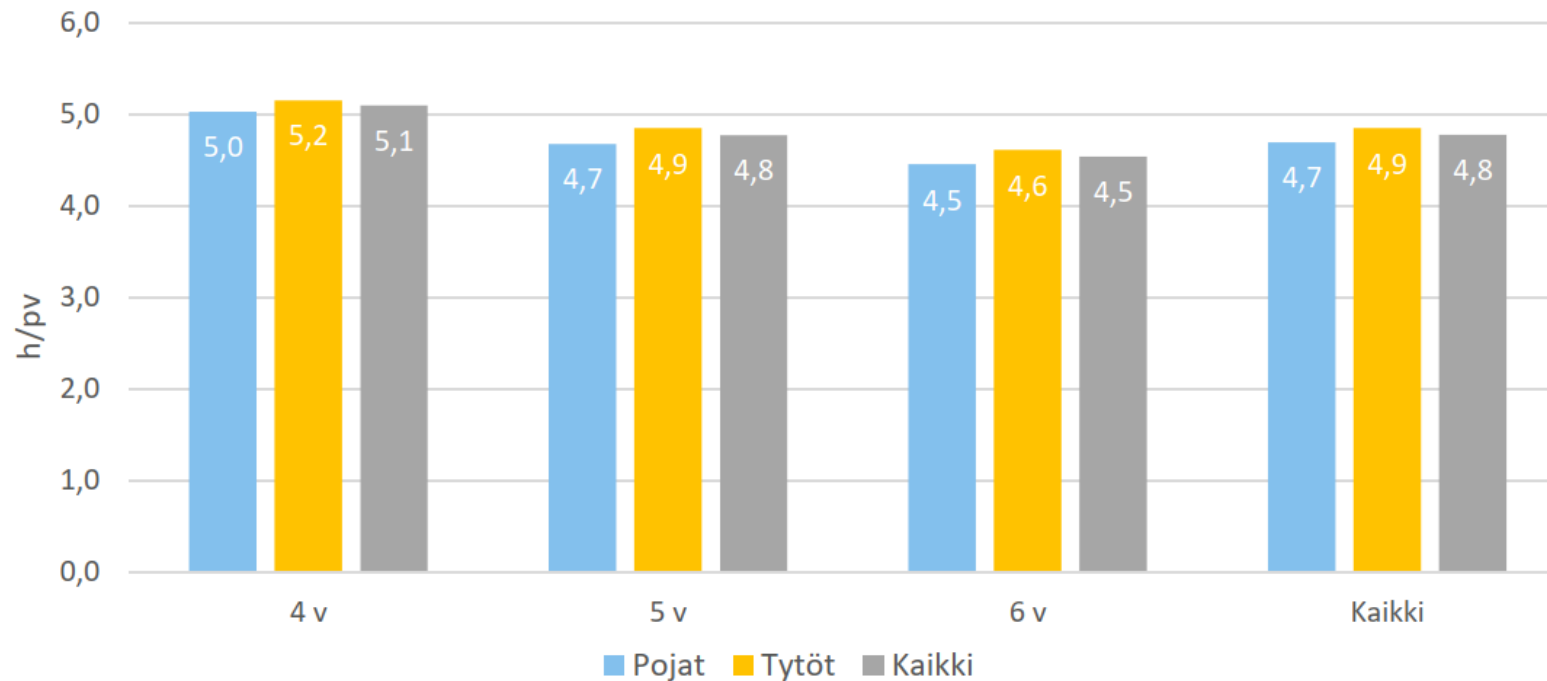
MVPA toteutuminen varhaiskasvatuksessa (Piilo 2021)



KUVIO 25 Reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrä varhaiskasvatuksen aikana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=715).



Paikallaan olon määrä varhaiskasvatuksessa (Piilo 2021)

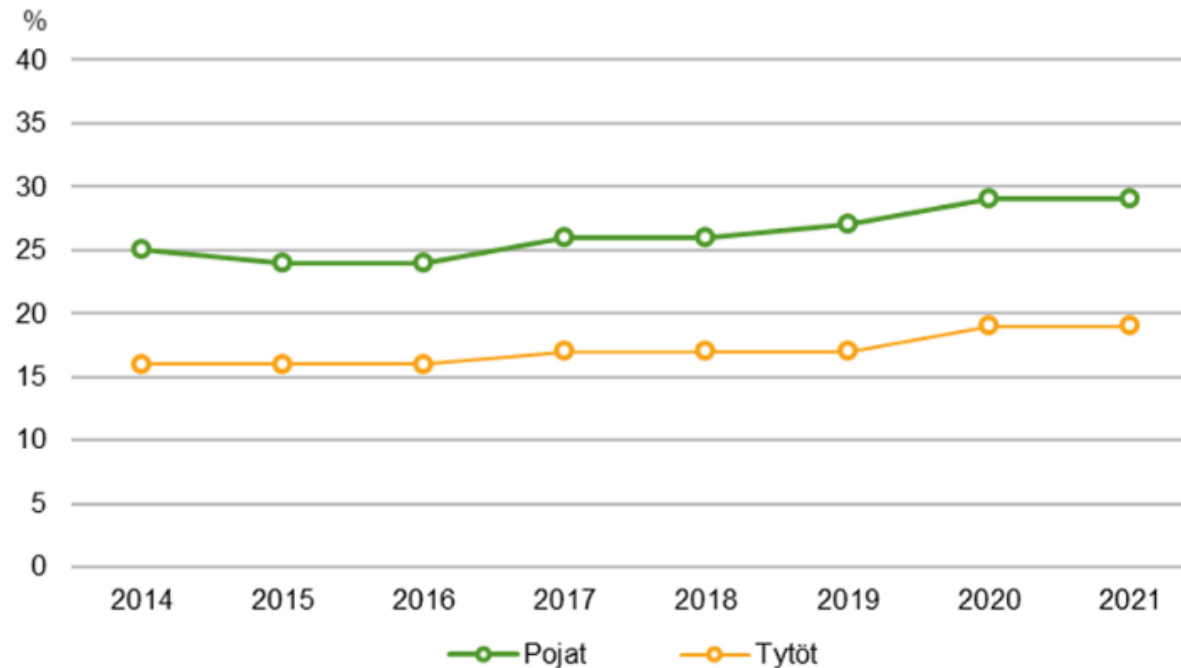


KUVIO 27 Paikallaanoloaika varhaiskasvatuksen aikana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=715).



Avainasemassa ylipainon ennaltaehkäiseminen

Kuvio 1. Ylipainon (ml. lihavuus) yleisyys 2–16-vuotiailla pojilla ja tytöillä vuosina 2014–2021.



Ylipaino (ml. lihavuus) = ISO-BMI ≥ 25 kg/m² Lihavuus = ISO-BMI ≥ 30 kg/m²

THL tilasto: Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2021



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Miten, missä tilanteessa, minkälaisista liikkumiseen määrään liittyvistä asioista työssäsi juttelet:

- kollegan
- lasten huoltajan
- jonkun muun
kanssa ?

-pariporina



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

MOTORINEN KEHITYS

Varhaisvuosien keskeinen tehtävä

Vatsallaan olo "tummy time"

**Hereilläollessa
vähintään 30 min.**





Pallo



- Virittää vuorovaikutukseen
- Houkuttelee kokeilemaan ja tutkimaan
 - >stimuloi ajattelua,
 - - > esim. kiinteä, vierivä esine, ääni, tilavuus, voimankäyttö jne.

- Harjaannuttaa motoriikkaa:
 - tavoittelu > tarttuminen
 - työntäminen > vierittäminen > heittäminen > kiinniottaminen
 - ⇒ Kehittää silmän ja käden yhteistyötä
 - ⇒ Yhteispelit ja leikit > sosiaaliset taidot



Motoriset taidot

Taitoja, joita tarvitaan itsenäiseen liikkumiseen ja selviämiseen arkipäivän motorisista haasteista:

- Tasapainotaitoja
- Liikkumistaitoja
- Välineen käsittelytaitoja



mukautuvat eri ympäristöissä
esim. lajitaidoiksi





Leikkiessään lapset kehittävät motorista kompetenssiaan

- fyysisiä ominaisuuksiaan sekä motorisia taitojaan...



monipuolisesti



... he tutustuvat erilaisiin välineisiin ja oppivat lajitaitoja...



... ja sinnikkäällä harjoittelulla kehittyvät erityistaidoissaan (eli lajitaidoissaan) ... niin pitkälle kuin motivaatiota riittää.

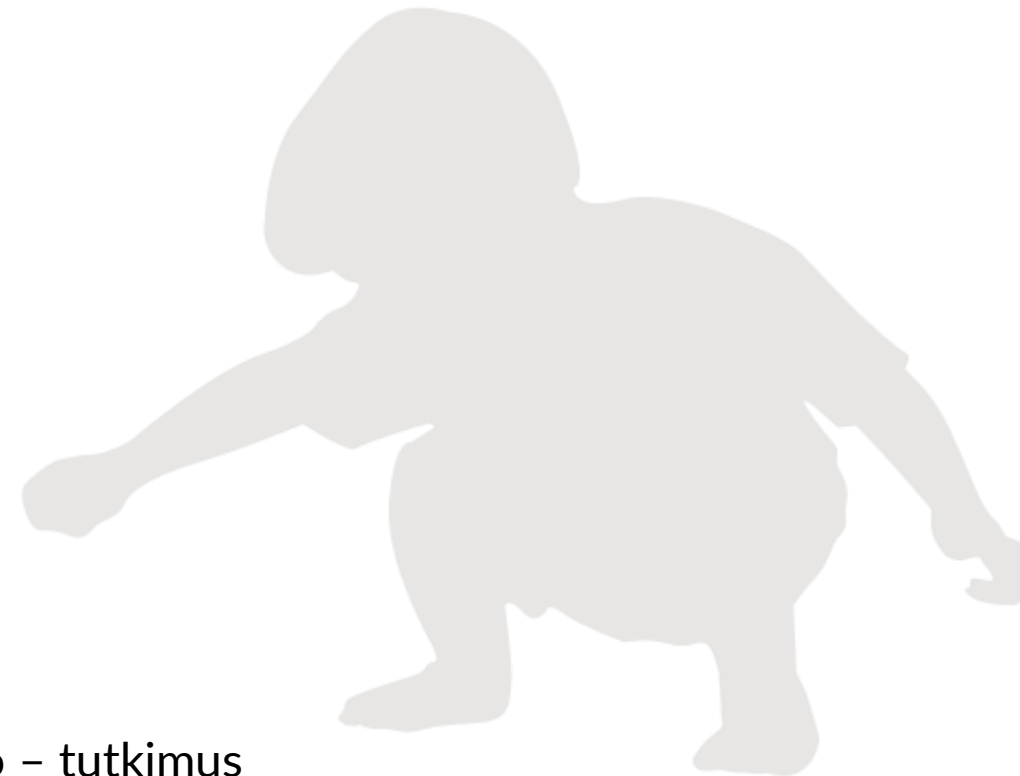




Vanhemmilla lapsilla on nuorempia paremmat motoriset taidot

- Yksilöiden välillä voi olla suuria eroja, myös sukupuolieroja on havaittavissa
- Taidoissa on puolieroja oikean ja vasemman välillä
- Taidot tarvitsevat kehittyäkseen mahdollisuuksia liikkumiseen: monipuolisen ympäristön, tilaa, aikaa ja kannustusta

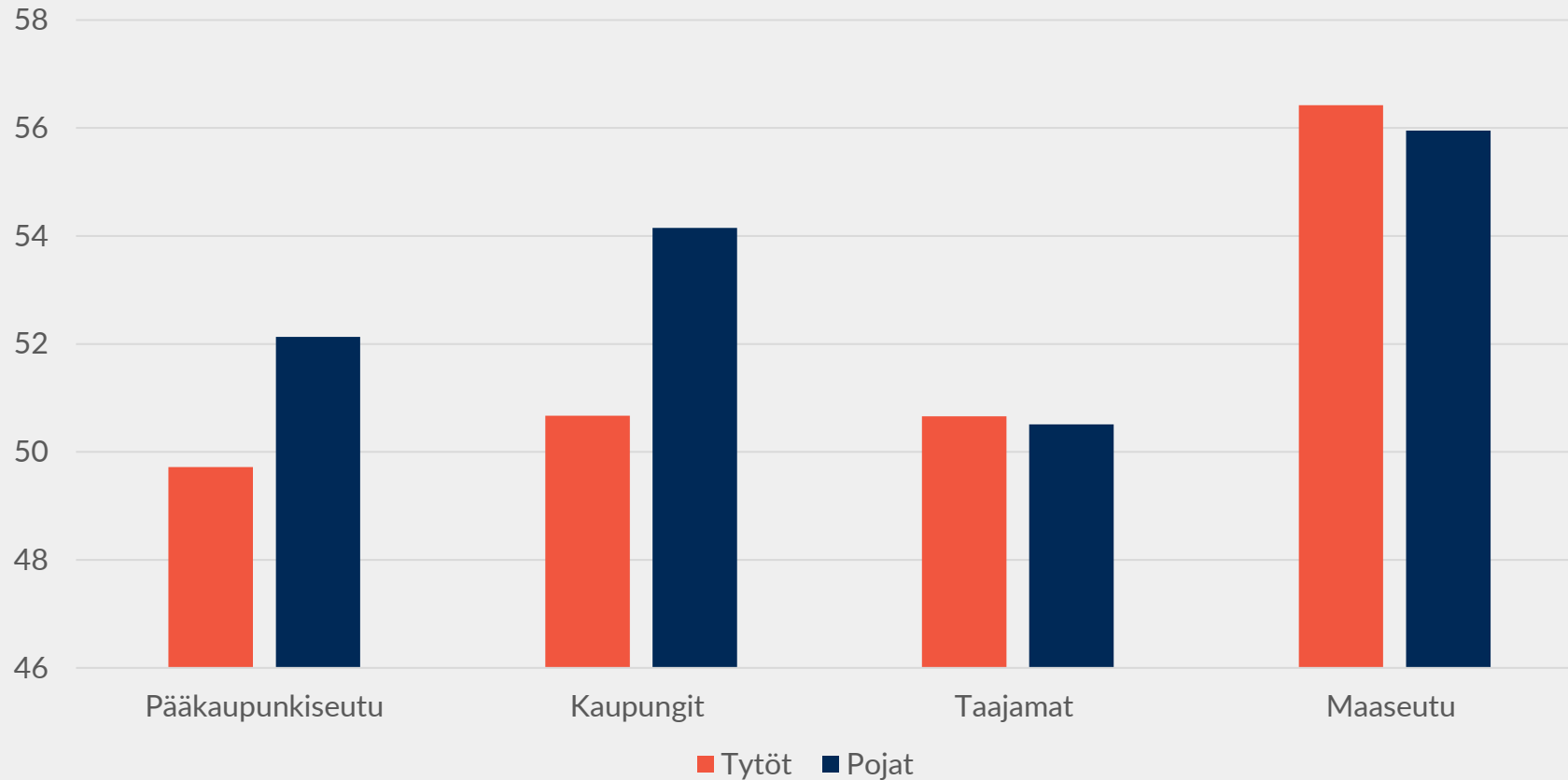
- **pienelle osalle lapsista motoristen taitojen oppiminen tuottaa vaikeuksia**
=> muita enemmän tukea





Tyttöjen ja poikien motoristen taitojen erot asuinpaikan mukaan (Taitavat tenavat –tutkimus)

max. 100p.



Lähde: Niemistö ym. 2019



Lapset tarvitsevat

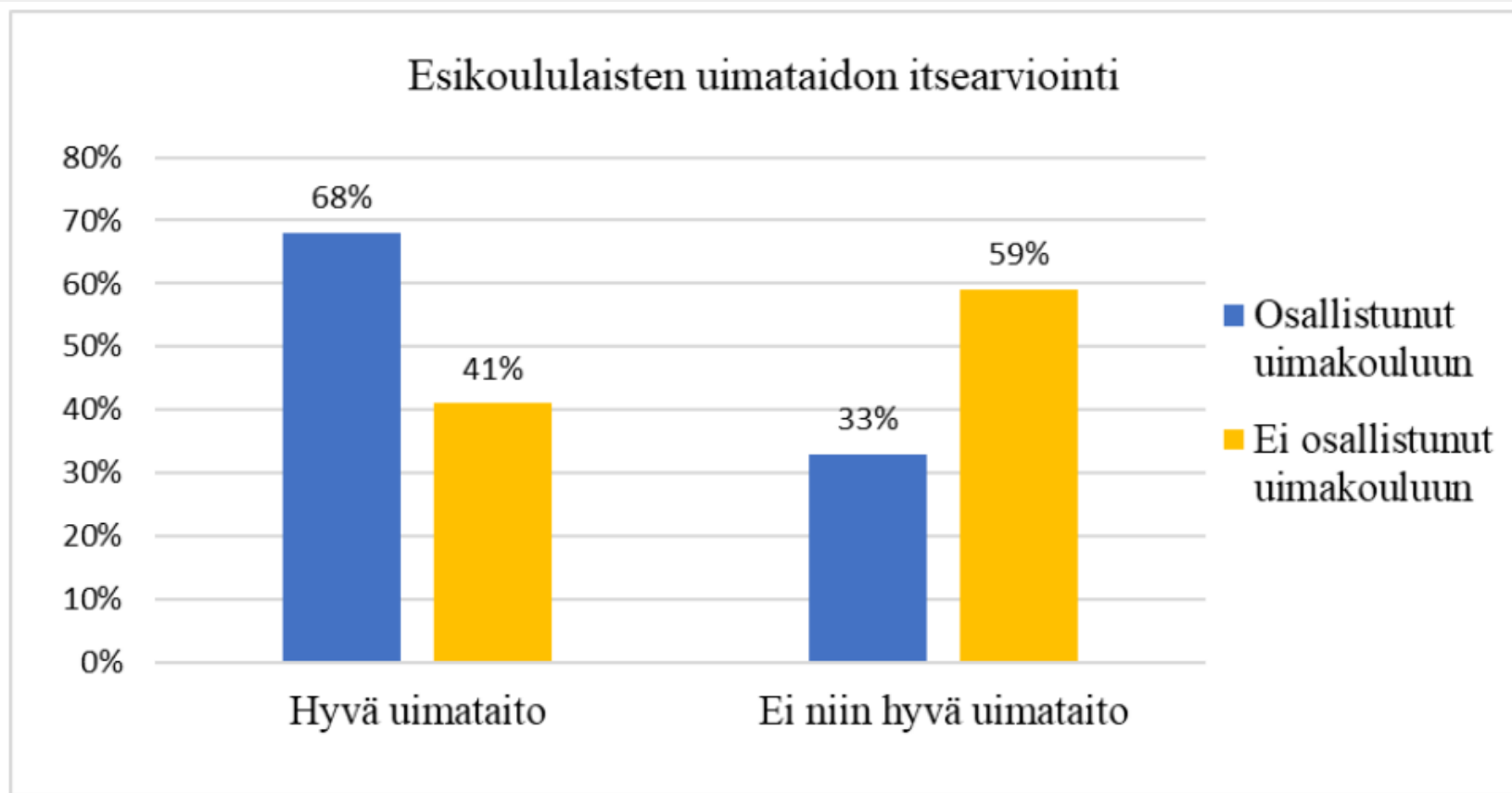
- ✓ Riittävästi tilaa liikkua sisällä ja erityisesti ulkona
- ✓ Monipuolisia maastonmuotoja, eri vuodenaikoina

metsä





Käsitys itsestä liikkujana – kokemuksella on merkitystä



KUVIO 48. Uimakouluun osallistumisen vaikutus esikoululaisten itsearvioimaan uimataitoon (n = 214).

Lähde: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto: Uimataitotutkimus 2022



Motorinen kehitys

- Mahdollisuus harjoitella
- Pätevyyden kokemusten tukeminen -> minäpystyvyys
- ⇒ Mitä nuorempi lapsi, sitä myönteisempi kuva itsestä
- ⇒ Iän myötä käsitys muuttuu realistisemmaksi
- ⇒ Heikko minäpystyvyys urautuu, nähtävissä jo 5-6-vuotiaana

(Niemistö ym. 2023)





Apuvälineitä motorisen kehityksen seurantaan

- ⇒ LENE (Valtonen & Mustonen 1999)
- ⇒ Piilo –motoriikkamittaukset (Sääkslahti ym. 2021)
- ⇒ Little DCD-Q -FI lomake vanhemmille (apua motoristen haasteiden tunnistamiseen) (Piilo 2021/Liikkuva varhaiskasvatus)





Motorisen oppimisen haasteet

Haasteet muokkaavat pätevyyskokemuksia

- Minäpystyvyys alhaisempi (Asunta 2018)
- Alhaisen minäpystyvyyden urautuminen on havaittu jo 5-6-vuotialla (Niemi ym. 2023)
- Koulutuspolut valikoituvat alemmalle koulutustasolle (Cantell ym. 1994)





Motorisiin taitoihin tulee kiinnittää huomiota, koska

Hyvät liikuntataidot ovat yhteydessä

- runsaampaan fyysisen aktiivisuuden määrään (esim. Lopes ym. 2012; Robinson ym. 2015)
- myönteiseen pätevyyden kokemukseen (Niemistö et al. 2019)
- oppimiseen kuten kognitiivisiin toimintoihin (van der Fels ym. 2014) ja oppimistuloksiin/ koulumenestykseen (esim. Haapala 2015; Kantomaa ym. 2013)
- > sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävään kehon painoon ja elämäntapaan (esim. Stodden ym. 2008).



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kuinka monta prosenttia lapsista ei pidä liikunnasta?
- 100 – 0%

- Äänestys oman arvion mukaan



Lasten kokemus liikunnasta

TAULUKKO 24 Liikunnasta pitämisen määrä lapsen iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=633).

| | | Ei yhtään (%) | Jonkin verran (%) | Aika paljon (%) | Tosi paljon (%) |
|--------|--------|----------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|
| Pojat | 4 v | 2,3 | 2,3 | 15,1 | 80,2 |
| | 5 v | 2,3 | 5,8 | 23,3 | 68,6 |
| | 6 v | 1,7 | 4,3 | 26,1 | 67,8 |
| | Kaikki | 2,1 | 4,2 | 22,0 | 71,8 |
| Tytöt | 4 v | 0,0 | 3,0 | 27,3 | 69,7 |
| | 5 v | 0,9 | 4,5 | 24,5 | 70,0 |
| | 6 v | 0,0 | 2,2 | 22,1 | 75,7 |
| | Kaikki | 0,3 | 3,2 | 24,3 | 72,2 |
| Kaikki | 4 v | 1,1 | 2,7 | 21,6 | 74,6 |
| | 5 v | 1,5 | 5,1 | 24,0 | 69,4 |
| | 6 v | 0,8 | 3,2 | 23,9 | 72,1 |
| | Kaikki | 1,1 | 3,6 | 23,3 | 72,0 |



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Mikä saa lapset liikkumaan?

- Ilmianna erilaisia syitä



Liikunta saa tuntemaan iloa

TAULUKKO 26 Ilon kokeminen liikunnassa lapsen iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=633).

| | | Ei niin iloinen (%) | Jonkin verran iloinen (%) | Aika iloinen (%) | Tosi iloinen (%) |
|--------|--------|---------------------|---------------------------|------------------|------------------|
| Pojat | 4 v | 0,0 | 2,3 | 16,3 | 81,4 |
| | 5 v | 4,7 | 4,7 | 25,6 | 65,1 |
| | 6 v | 2,6 | 6,1 | 39,1 | 52,2 |
| | Kaikki | 2,4 | 4,5 | 28,2 | 64,8 |
| Tytöt | 4 v | 1,0 | 4,0 | 20,2 | 74,7 |
| | 5 v | 1,8 | 8,2 | 30,0 | 60,0 |
| | 6 v | 1,5 | 2,9 | 32,4 | 63,2 |
| | Kaikki | 1,4 | 4,9 | 28,1 | 65,5 |
| Kaikki | 4 v | 0,5 | 3,2 | 18,4 | 77,8 |
| | 5 v | 3,1 | 6,6 | 28,1 | 62,2 |
| | 6 v | 2,0 | 4,4 | 35,5 | 58,2 |
| | Kaikki | 1,9 | 4,7 | 28,2 | 65,2 |



Kouluikäisillä lapsilla harrastuksissa viehättävät... (Liitu 2022)

- Parhaansa yrittäminen 65%
- Ilo; se, että liikunta on kivaa 59%
- Hyvä olo 58%
- Yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa 56%
- Onnistumisen elämykset 54%
- Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen 53%
- Liikunnan terveellisyys 53%





Liikkuminen ja Oppiminen

Varhaiskasvatusikäisillä lapsilla sellaiset interventiot, joissa on **lisätty fyysistä aktiivisuutta** ja harjoiteltu **motorisia taitoja** on osoitettu yhteys kognitiivisiin ja ”akateemisiin” taitoihin:

- Toiminnanohjaus (executive functions)
- Kielelliset taidot (language)
- Numerotaidot (numeracy)
- Muistitoiminnot (memory)

(Jylänki ym. 2022)



Motorisella pätevyydellä havaittuja pitkäjäisyhteyskä mm. :



Figure 3 — Longitudinal evidence of the link between motor competence and healthy developmental outcomes.

Martins, C. et. Al. 2024: Journal of Motor Learning and Development (2024) Ahead of Print



Liikuntatuokioilla on mahdollista tukea lasten kehitystä

(esim. Martins, C. et. Al. 2024: Journal of Motor Learning and Development (2024) Ahead of Print)

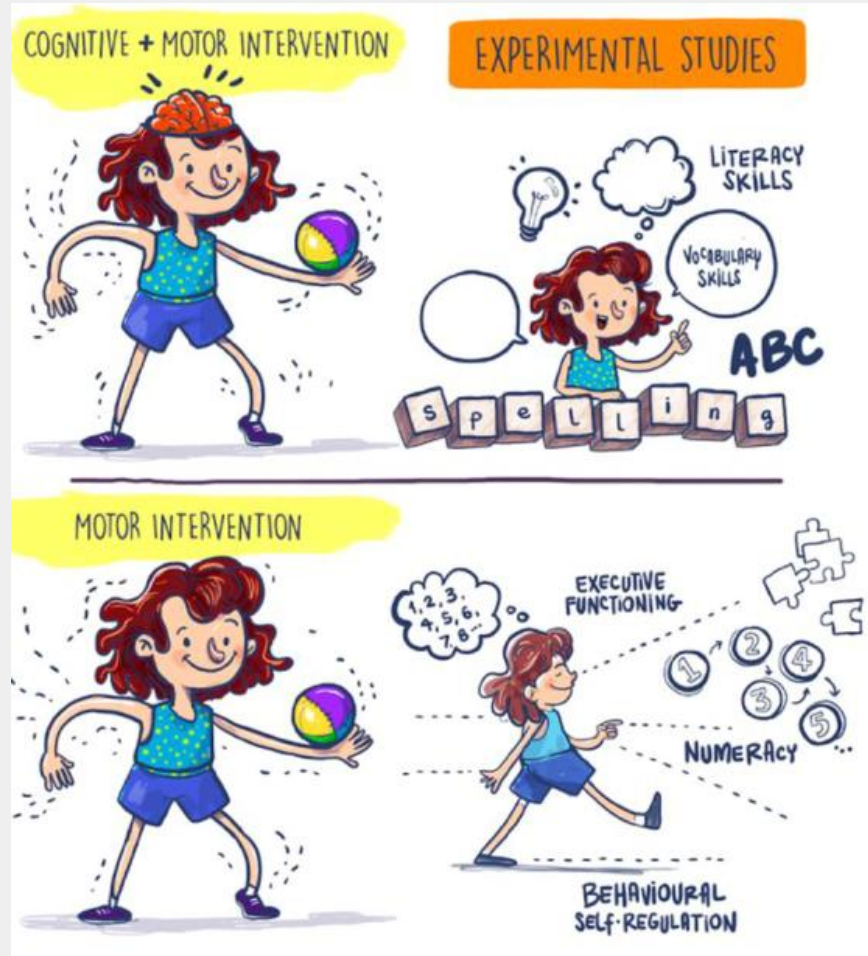


Figure 2 — Experimental evidence of the link between motor competence and healthy developmental outcomes.



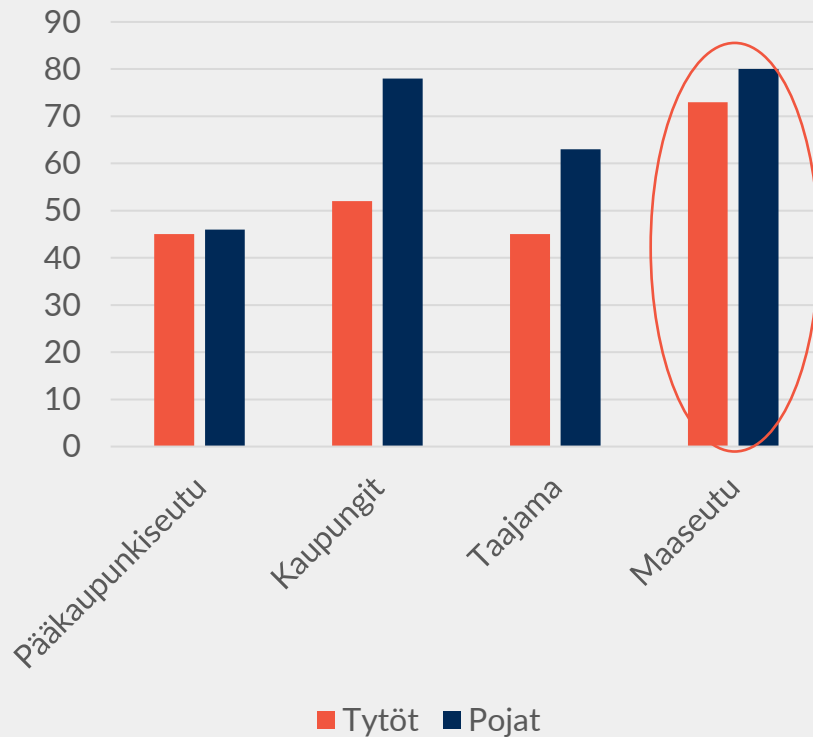
**Perheen liikuntatottumukset luovat pohjan
lapsen liikunnalliselle elämäntavalle**



Vapaa-ajalla liikkuminen on merkityksellistä

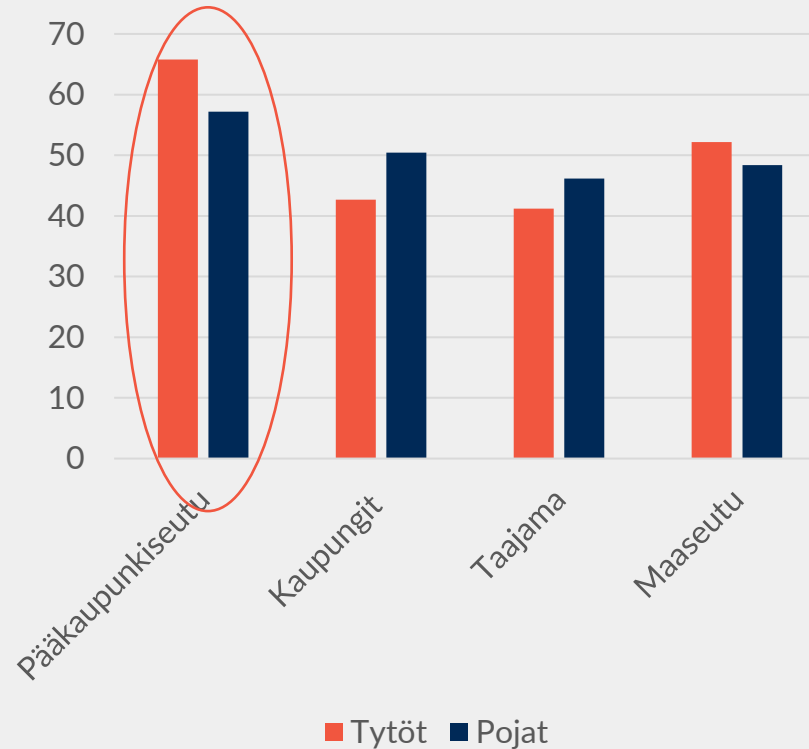
ULKONA VIETETTY AIKA

Min/pvä



OHJATUN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

Min/viikko



Lähde: Niemistö ym. 2019



Perheiden yhteinen ulkoileminen heijastaa arvoja

- Päiväkotipäivän jälkeen 73% lapsista ulkoilee vähintään ½ tuntia
- Viikonloppuna 37% lapsista ulkoilee vähintään 2 tuntia

Heijastaa perheiden elämäntyyliä:

- ⇒ Perheissä, joissa ulkoillaan paljon arkipäivinä, ulkoillaan ja liikutaan paljon myös viikonloppuina
- ⇒ Perheliikunta

(Taitavat tenavat -tutkimushanke; Tulokortti 2018)

Digitaalisen median käyttö

Merkittävä osa pikkulapsiperheiden arkea:

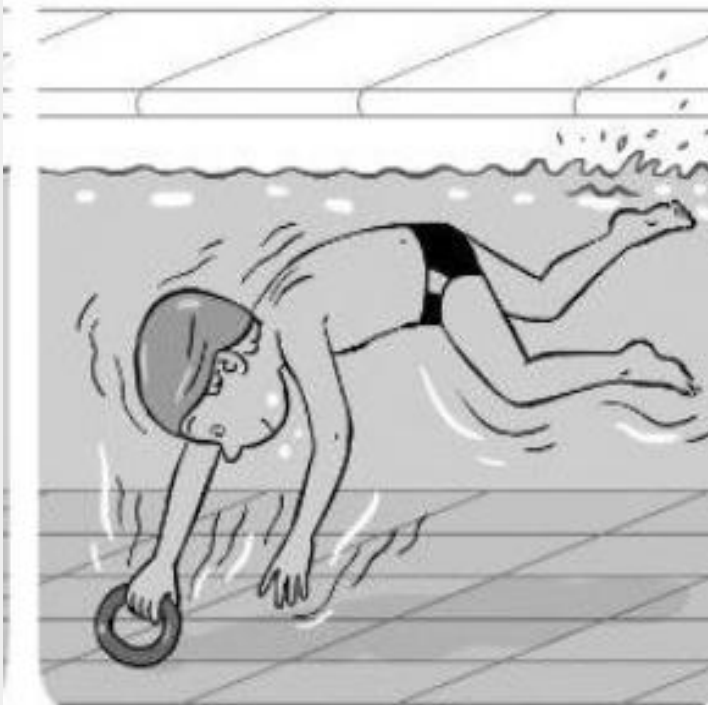
- Viihde on lasten isoin käyttötarkoitus: keskim. Arkisin 1,12 h päivässä ja 1,66 h viikonloppuisin
- Viihdekäytöllä negatiivinen yhteys liikunnallisiin leikkeihin, sen sijaan asioiden opettelulla on positiivinen yhteys
- Lasten ja vanhempien yhteinen digilaitteiden käyttö- ja liikunta-aika:

=> Perheillä, joilla on paljon yhteistä liikunnallista aikaa, on myös yhteistä digiaikaa.





Liikkumisen ja harrastamisen mahdollistaminen



Kuva: Corinne Tarcellin

- Yhdessä liikkumista (perheliikunta)
- Edellytysten luomista, kuten
 - olosuhteet (vaatteet, välineet)
 - ympäristö (mahdollisuus/vapaus liikkua)
 - Kavereita/ muita lapsia
- Kannustamista
- Liikuntapaikoille kulkemista/kuljettamista

(Laukkanen ym. 2021)



Fyysisen aktiivisuuden, motoristen perustaitojen ja liikunnallisen elämäntavan kannalta

Alle kouluikäisille lapsille tärkeintä ovat

ulkoilu ja

perheen yhdessä

viettämä aika

liikunnallisten touhujen

parissa





Liikkumisen ja ulkoilun mahdollistaminen

- yksinkertainen, vaikuttava panostus lasten hyvinvoinnin tukemiseksi

- Yhdessä liikkumista
 - VK-henkilöstö
 - Perheliikunta
- Edellytysten luomista, kuten
 - olosuhteet (vaatteet, välineet)
 - ympäristö (mahdollisuus/vapaus liikkua)
 - vertaiset
- Kannustamista
- Vanhemmuuden tukea





Varhaiskasvatuksessa





Kuinka monesta vaikuttajan roolista löydät itsesi?



KIITOS TEILLE KAIKILLE





Stoddenin ym. (2008) malli

motorisen pätevyyden, fyysisen aktiivisuuden ja terveyttä edistävän painon yhteydestä

