



**TURUN  
YLIOPISTO**

# **Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät**

Varhaiskasvatuksen opettajan tutkinto-ohjelma (KK)

Kandidaatin tutkielma

Laatija:

Ilona Luoto

15.5.2024

Turku

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidatutkielma

**Oppiaine:** Varhaiskasvatuksen opettajan tutkinto-ohjelma

**Tekijä(t):** Ilona Luoto

**Otsikko:** Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

**Ohjaaja(t):** Yliopistonlehtori Anne Sorariutta

**Sivumäärä:** 29 sivua

**Päivämäärä:** 15.5.2024

Tässä tutkimuksessa tutkittiin varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Aihe on tärkeä tutkittavaksi, sillä varhaiskasvatusikäisten fyysisestä aktiivisuudesta tarvitaan kokoavaa tietoa. Varhaiskasvatusikäisille lapsille fyysinen aktiivisuus merkitsee erilaisia toimintoja, esimerkiksi leikkimistä vaihtelevissa ympäristöissä ulkona tai sisällä ja ohjattua liikunnallista toimintaa. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen kasvuun, kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Menetelmänä tutkimuksessa käytettiin narratiivista kirjallisuuskatsausta, jossa yhdistellään aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia yleiskuvan antamiseksi. Aineiston analysoinnissa apuna toimi aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Tutkimuksen tuloksina löydettiin seitsemän tekijää, jotka vaikuttavat varhaiskasvatusikäisten fyysiseen aktiivisuuteen: toimintaympäristö, varhaiskasvatus/esiopetus, huoltajat, sisarukset, ikätoverit, motoriset taidot ja leikki. Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta tehty tutkimus on vähäistä, minkä takia aiheesta tarvitaan tulevaisuudessa lisää tutkimusta.

**Avainsanat:** Fyysinen aktiivisuus, varhaiskasvatusikäinen lapsi

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Fyysisen aktiivisuuden määrittelyä</b>	<b>6</b>
2.1	Fyysinen aktiivisuus ja motoristen taitojen kehitys	6
2.2	Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia terveyteen	7
2.3	Missä fyysistä aktiivisuutta tapahtuu?	8
2.3.1	Fyysinen aktiivisuus kotiympäristössä	8
2.3.2	Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa	10
<b>3</b>	<b>Tutkimuskysymys</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>12</b>
4.1	Menetelmät	12
4.2	Aineiston kuvaus	12
4.3	Aineiston analysointi	15
<b>5</b>	<b>Tulokset</b>	<b>17</b>
5.1	Oppimisympäristöt	17
5.1.1	Toimintaympäristö	17
5.1.2	Varhaiskasvatus/esiopetus	17
5.2	Ihmiset lapsen ympärillä	18
5.2.1	Huoltajat	18
5.2.2	Sisarukset	18
5.2.3	Ikätoverit	19
5.3	Motoriset taidot	19
5.4	Leikki	20
<b>6</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>21</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>24</b>

# 1 Johdanto

Ihmiset ovat olleet pakosta fyysisesti aktiivisia läpi historian. Ruokaa on täytynyt keräillä, metsästää ja säilöä. Asumuksista ja perheen sekä yhteisön turvallisuudesta ja selviytymisestä on huolehdittu yhdessä. Välimatkat toisten ihmisten ja yhteisöjen luokse ovat olleet pitkiä, jolloin kulkemiseen esimerkiksi kävellen on käytetty pitkiä aikoja. (Walker, A., Walker, B. & Fatima 2003.) Suomessa ennen 1960-lukua erityisesti maaseudulla fyysinen aktiivisuus oli raskasta työtä, jonka tarkoituksena on ollut turvata perheen toimeentulo. Lapset kulkivat kouluun kävellen tai hiihtäen. Lapset olivat maatalouden töissä voimavara, ja he auttoivat töissä jo hyvin pienenä samalla oppien tarvittavia taitoja. Vähitellen sota-ajan jälkeen työskentely ja välimatkojen kulkeminen helpottui uusien koneiden, laitteiden ja välineiden, kuten traktorin, kodinkoneiden ja polkupyörän lisääntymisen myötä. Samalla yhteiskunta kaupungistui ja osa perheistä lapsineen muutti maalta kaupunkiin työn perässä. Lasten fyysinen aktiivisuus kehittyi vähitellen niin, ettei se ollut enää työskentelemällä tehtyä pakollista toimintaa. Lasten fyysinen aktiivisuus muuttui vapaaehtoiseksi leikiksi ja leikkisiksi peleiksi. Viihde-elektroniikka ja informaatioteknologia lisääntyivät runsaasti ennen 2000-luvun vaihdetta. Samoihin aikoihin lasten vapaaehtoisesta liikunnasta tuli hyvin huoltajien säätelemää. 2000-luvun aikana fyysinen aktiivisuus on entistä enemmän valinnaista niin lapsilla kuin aikuisillakin. Viihde-elektroniikan mahdollisuudet, kuten älypuhelimet ja etäpelaaminen ovat kehittyneet 2000-luvun aikana merkittävästi. Samalla fyysiseen aktiivisuuteen liittyy valintoja, jotka vaikuttavat terveyteen sekä ulkonäköön. (Salasuo & Ojajärvi 2014.)

Lasten fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä kansanterveydellisesti, minkä takia aihe on tärkeä tutkittavaksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018). Fyysinen aktiivisuus on toimintaa, jossa kehoa liikutetaan. Liikkuminen puolestaan kuluttaa energiaa paikallaanoloa enemmän. (WHO, World Health Organization 2022.) Suomessa varhaiskasvatukseen kuuluvat ovat 0–7-vuotiaat lapset. Varhaiskasvatusta tukee lapsen oppimisen edellytyksiä ja itse oppimista ollen osa Suomen koulutusjärjestelmää (OPH, Opetushallitus 2022). Esiopetus on osa varhaiskasvatusta, mutta sen opetus säädetään perusopetuslaissa (628/1998). Varhaiskasvatusta on kokonaisuus, joka tukee lapsen kasvua ja kehitystä suunnitelmallisesti sekä tavoitteellisesti (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (VASU) sekä Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (ESIOPS) velvoittavat varhaiskasvatuksen työntekijöitä tukemaan lasten fyysistä aktiivisuutta sekä kasvua ja kehitystä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on koota yhteen tietoa varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Aiheesta on tehty tutkimusta eri näkökulmista, mutta tarvitaan lisää tutkimuksia yhteen tuovaa tietoa. Tätä yhdistämistä tarvitaan, jotta on mahdollista entistä paremmin edistää, ylläpitää sekä ymmärtää lasten fyysistä aktiivisuutta. Lisääntyvä tieto fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä vähentää muun muassa terveydenhuollon kuormittuneisuutta mahdollistaen siten paremmat tulevaisuuden olosuhteet koko yhteiskunnalle ja erityisesti varhaiskasvatusikäisille lapsille.

## 2 Fyysisen aktiivisuuden määrittelyä

Fyysinen aktiivisuus on yleiskäsite kaikelle kehonliikkeelle, joka kuluttaa energiaa enemmän kuin paikallaan oleminen (WHO 2022). Varhaiskasvatusikäisille lapsille fyysinen aktiivisuus on kuormittavuudeltaan eritasoisia toimintoja, kuten leikkimistä niin ulkona kuin sisällä sekä ohjattua liikuntaa. Fyysinen aktiivisuus on merkittävää liittyen lasten kasvuun ja kehitykseen, oppimiseen sekä hyvinvointiin. (Opetushallitus 2022.) Tässä tutkimuksessa käytetään pääkäsitteenä fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus sisältää käsitteitä, joita monesti käytetään tarkoittaessa fyysiseen aktiivisuuteen kuuluvia toimintoja. Tällaisia käsitteitä ovat esimerkiksi liikunta, arkiliikunta ja motoriset taidot. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. Se on tavoitteellista fyysistä toimintaa, jonka kautta tähdätään liikuntasuorituksiin sekä liikuntaelämyksiin. Liikunta on suunniteltua, järjestettyä ja toistuvaa. (Vuori 2003; Caspersen, Powell & Christenson 1985.) Arkiliikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi siivoamista, reipasta kävelyä sekä ulkona tehtäviä töitä, kuten haravointia tai kunnostustöitä (Vuori 2007). Motoriset taidot ovat taitoja, jotka kehittyvät lapsen kasvaessa. Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, heittäminen, hyppääminen, kiinniottaminen ja lyönti- ja potkuliikkeet. (Cleland Donnelly ym. 2017.)

### 2.1 Fyysinen aktiivisuus ja motoristen taitojen kehitys

Motoriset taidot vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen ja fyysinen aktiivisuus vaikuttaa motorisiin taitoihin. Hyvät motoriset taidot lapsena mahdollistavat runsaamman fyysisen aktiivisuuden myöhemmin kasvun aikana. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016.) Motoriset taidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, välineenkäsittelytaitoihin ja liikkumistaitoihin (Numminen 1996). Taidot kehittävät ja kehittyvät yhdessä liikkumis- ja liikuntataitojen sekä lajitaitojen kanssa. Liikkumistaidot liittyvät paikasta toiseen kulkemiseen, kuten laukkahyppely ja juokseminen erilaisilla alustoilla. Liikuntataitoja käytetään pelatessa ja liikuntaleikeissä. Kehittyessään liikuntataidot muodostavat lajitaitoja. (Sääkslahti 2018.) Lajitaidot ovat yhdistelmä kahdesta tai useammasta motorisesta perustaidosta, joka lisää motoristen perustaitojen kunnollisen oppimisen merkitystä (Numminen 1996). Motoriset taidot kehittyvät parhaiten varhaiskasvatusikäisillä lapsilla monipuolisissa toiminnoissa, joissa lapset pääsevät haastamaan itseään myönteisten kokemusten kautta. Runsaat mahdollisuudet fyysiseen aktiivisuuteen kehittävät motorisia taitoja, jotka samanaikaisesti tukevat useampia aisteja, kuten tuntoaistia ja näköaistia sekä tasapainoa. (Vuori 2020.)

Syntyessään lapsi omaa refleksejä, joiden tarkoituksena on mahdollistaa selviytyminen. Tällaisia refleksejä ovat esimerkiksi imemisheijaste ja sukellusrefleksi. Synnynnäiset refleksit hiipuvat vähitellen noin neljän kuukauden iän jälkeen, jonka jälkeen tulevat genetiikan ohjaamat refleksit. Näiden tarkoituksena on tukea ihmisen luontaisia tapoja liikkua, kuten pään oikaisemista ja tasapainoa. Lapsen fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja motoriikka paranee lapsen alkaessa esimerkiksi ryömiä, kurotella, kontata ja kävellä. (Sääkslahti & Numminen 2007.) Motoriset taidot kehittyvät nopeasti ensimmäisten elinvuosien aikana saadessaan riittävästi harjoitusta. Kehitys on vaiheittaista ja voidaan jakaa ennen seitsemää ikävuotta kolmeen eri kehitysvaiheeseen. Seitsemännen ikävuoden jälkeen alkaa erikoistuneiden liikkeiden vaihe, joka pohjautuu aiemmin opittuun. (Cleland Donnelly ym. 2017.)

Alkuvaiheessa noin 2–3-vuoden iässä havaitaan lasten suoriutuvan tarkoituksenmukaisesti perusmotorisista taidoista, kuten hyppimisestä, potkimisesta tai juoksemisesta. Motoristen taitojen suorittaminen on kuitenkin vielä haastavaa erityisesti kehon mittasuhteiden, kuten kehoon nähden suuren pään ja lyhyiden käsien sekä jalkojen takia. Liikkeet eivät aina ole myöskään tarkoituksenmukaisia ollen esimerkiksi koordinoimattomia. Noin 3–5-vuotiaana lapset ovat liikkeiden perusvaiheessa, jonka aikana he kasvavat paljon. Liikkeistä tulee vähitellen sulavampia kehon mittasuhteiden parantuessa. Tässä vaiheessa on tärkeää harjoittaa fyysisistä aktiivisuutta sekä tavoitella tarkoituksenmukaisia motorisia taitoja. Noin 6–7-vuotiaana saavutetaan motoristen taitojen kehittynyt vaihe. Tässä vaiheessa lasten mittasuhteet kasvavat tasaisesti ja esimerkiksi heidän sormensa saavat pituutta, joka mahdollistaa taitojen, kuten pallon kiinniottamisen paremmin. Kehittyneessä vaiheessa lasten motoriset taidot voivat kehittyä nopeasti myös lyhyessä ajassa, jos niiden kehittämiseen tarjotaan runsaasti harjoittelumahdollisuuksia. (Cleland Donnelly ym. 2017.)

## **2.2 Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia terveyteen**

Fyysinen aktiivisuus yhdessä oikeanlaisen ravitsemuksen kanssa on välttämätöntä luiden kehittymisessä ja luumassan ylläpidossa (Golden ym. 2014). Lapset, jotka ovat fyysisesti aktiivisia ja liikkuvat luustoa vahvistavasti, omaavat vahvemmat ja terveemmät luut. (Pate ym. 2019.) Varhaislapsuudessa luuston kehityksen kannalta geneettisten tekijöiden ja ravinnon välinen vuorovaikutus on tärkeää. Kehittyvä luusto tarvitsee esimerkiksi merkittäviä mineraaleja, kuten kalsiumia ja vaikuttavia vitamiineja, kuten D-vitamiinia. Tämän lisäksi fyysinen aktiivisuus mahdollistaa välttämättömän luun rasituksen. Lihaksia käyttämällä luusto kuormittuu, mikä on merkittävä tekijä luun muodostumisessa ja kasvussa. Riittävä luustoa

kuormittava fyysinen aktiivisuus kehittää ja lisää koko kehon luumassaa. (McDevitt, McGowan & Cupples 2014.)

Fyysinen aktiivisuus ehkäisee ylipainon ja lihavuuden muodostumista, johon vaikuttavat ympäristö ja genetiikka yhdessä (Vanhala ym. 2009). Ylipainon kertymiseen vaikuttaa suuresti se, että ruuan ja päivän aikaisen kulutuksen suhde on väärä. Ruuasta saa enemmän energiaa kuin mitä päivän aikana ehtii toiminnoissaan käyttää. (Tarnanen, Komulainen & Kukkonen-Harjula 2020.) Samalla fyysinen aktiivisuus vaikuttaa erityisesti lapsen kehittyvien fyysisten ominaisuuksien ja motoristen taitojen henkilökohtaiseen hyväksyntään ja tuntemiseen, mikä on osa fyysistä itsetuntoa. Fyysinen itsetunto puolestaan on osa kokonaista yleistä itsetuntoa. (Koivisto 2007; Borba 2003.)

## **2.3 Missä fyysistä aktiivisuutta tapahtuu?**

### **2.3.1 Fyysinen aktiivisuus kotiympäristössä**

Lapsen kotiympäristö ja kodin sijainti vaikuttavat siihen millaista fyysistä aktiivisuutta lapset harjoittavat. Turvallisuuden tunne mahdollistaa kasvun ja kehityksen sekä monipuolisen toiminnan. Turvallinen ympäristö antaa tilaa lapselle oppia elämässä tarvittavia taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja sekä lähiympäristössä ja liikenteessä turvallisesti kulkemiseen tarkoitettuja tietoja. Turvallisuus tarjoaa tilaa leikeille, itsensä toteuttamiselle sekä itseensä tutustumiselle. (Opetushallitus 2022.) Kodin ulkoympäristön turvallisuusriskit, kuten naapuruston rikollisuus, vilkas liikenne tai puuttuvat kevyenliikenteenväylät saattavat heikentää mahdollisuuksia toimia fyysisesti aktiivisesti sekä lisätä lasten elektronisten laitteiden käytön määrää (Baldwin ym. 2022; Davison & Lawson 2006).

Sekä maaseutuympäristössä että kaupunkiympäristössä vuodenaika vaikuttaa lasten MVPA-liikkumiseen (MVPA, *Moderato to Vigorous Physical Activity*, intensiteetiltään vähintään keskiraskasta liikkumista). Lapset ovat fyysisesti aktiivisempia kesäkuukausina ja vähiten aktiivisia syyskuukausina. Kaupunkiympäristöissä lasten MVPA on keväisin korkeampaa kuin maaseutuympäristössä, kun taas talvella MVPA on korkeampaa maaseudulla kuin kaupungissa. Kokonaisuudessaan MVPA tai yleinen aktiivisuus ei eroa Skotlannissa tehdyssä tutkimuksessa päivittäisessä elämässä kaupungissa tai maaseudulla. (McCrorie ym. 2020.) Kuitenkin aktiivinen kulkeminen kouluun kävellen tai pyörällä on yleisempää kaupungeissa ja taajamissa kuin maaseudulla. Samoin organisoituun liikuntaan osallistuminen oli yleisempää kaupungeissa ja taajamissa. (Andrade Neto, Eto, Pereira, Carletti & del Carmen Bisi Molina



2014.) Maaseudulla fyysiseen aktiivisuuteen käytetään enemmän aikaa, vaikka se intensiteetiltään olisikin matalampaa kaupunkiympäristöjen lapsilla (McCrorie ym. 2020; Andrade Neto ym. 2014).

Kotiympäristössä merkitykselliset aikuiset, kuten huoltajat ja muut lapsen läheiset pystyvät edistämään, ylläpitämään tai rajoittamaan lasten fyysistä aktiivisuutta. Lasten huoltajien kokema turvallisuus vaikuttaa siihen, kuinka paljon he antavat lastensa liikkua esimerkiksi lähiympäristössä (Baldwin ym. 2022). Samalla kulttuurilliset arvot vaikuttavat siihen, kuinka fyysistä aktiivisuutta arvostetaan. Toisissa kulttuureissa fyysistä aktiivisuutta arvostetaan enemmän kuin toisissa, joissa saatetaan arvostaa enemmän esimerkiksi koulutuksellisia arvoja. (Dwyer ym. 2008.) Merkitykselliset aikuiset kotiympäristössä voivat tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta osallistumalla harrastuskustannuksiin, kuten välineisiin ja harrastusmaksuihin. Liikuntaan innostavat välineet, kuten erikokoiset pallot sekä lapsen oikea-aikainen kehuminen ylläpitävät ja motivoivat fyysistä aktiivisuutta kotiympäristössä. Merkitykselliset aikuiset voivat harrastaa yhdessä lastensa kanssa esimerkiksi lapsi-vanhempi -ryhmissä tai tukea fyysisesti aktiivista elämäntapaa esimerkiksi pyöräilemällä lapsensa kanssa varhaiskasvatusmatkoja. (Laukkanen ym. 2016.)

Varallisuus ja ajankäyttö mahdollisuudet ovat yhteydessä lasten säännöllisiin fyysisen aktiivisuuden harrastusmahdollisuuksiin (Lehto, Corander, Ray & Roos 2009). Kotiympäristön alhaisempi sosioekonominen asema tarjoaa vähemmän mahdollisuuksia fyysiselle aktiivisuudelle, mutta enemmän tilaisuuksia viihde-elektroniikkalaitteiden käyttöön. Sosioekonomisia tekijöitä ovat työmarkkina-asema, koulutus ja tulot. Sosioekonomisen aseman ollessa matalampi perheellä saattaa olla enemmän sääntöjä, jotka rajoittavat fyysistä aktiivisuutta, kuten vapaata leikkiä ulkona. (Tandon ym. 2012.)

Sisarukset kasvavat yleensä samassa kotiympäristössä. Sisarukset lisäävät fyysiseen aktiivisuuteen käytettyä aikaa. Urheiluharrastukset vaikuttavat sisarusten väliseen vuorovaikutukseen ja keskinäisiin suhteisiin heidän päivittäisessä elämässään. Sisarusten merkitys fyysiseen aktiivisuuteen on tutkimusten mukaan osittain ristiriitainen. He tarjoavat toisilleen sekä negatiivisia että positiivisia kokemuksia. Esimerkiksi sisarusten välinen kilpailu voi aiheuttaa negatiivisia tunteita, kuten ärsyyntymistä, vihaa, lisääntyntä ahdistusta sekä turhautumista. Toisaalta sisaruksen kanssa yhteinen fyysinen aktiviteetti voi lisätä yhteyden tunnetta sisarusten välillä. Tämän lisäksi he saattavat vaikuttaa aktiivisesti toistensa toimintaan. Sisarusta vastaan kilpaileminen voi lisätä motivaatiota suoriutua hyvin.

Kilpaurheilussa vanhemmat sisarukset tahtovat pysyä paremmassa urheilullisessa asemassaan ja nuoremmat sisarukset tahtovat siirtyä pois kokoneemman sisaruksen varjosta omaan asemaansa. (Blazo & Smith 2016; Allbaugh, Bolter & Shimon 2016; Trussel 2012; Davis & Meyer 2008.)

### 2.3.2 Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatus on olennainen paikka fyysisen aktiivisuuden edistämiseen ja ylläpitämiseen. Varhaiskasvatuksen arvoperustaan kuuluvat tasa-arvoisuus ja yhdenvertaisuus, joiden myötä jokaisella lapsella tulee olla yhtenäiset mahdollisuudet kehittää fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatus tekee lasten huoltajien kanssa yhteistyötä, jonka on tarkoitus tukea lapsen terveyttä, turvallisuutta, kasvua ja oppimista. Huoltajien kanssa pyritään löytämään vuorovaikutteinen luottamus, joka tukee molempien osapuolien kautta lapsen hyvinvointia. (VASU 2022.)

Lapset seuraavat toistensa toimintaa varhaiskasvatuksessa. Muiden lasten läsnä ollessa lapset ovat aktiivisempia, kunhan ryhmä, jossa liikutaan ei ole liian suuri. (Ward, Bélanger, Donovan & Carrier 2016.) Ikätovereista erityisesti ystävät ja parhaat ystävät lisäävät ja pitävät korkeammalla lasten fyysistä aktiivisuutta. Lapset voivat ohjata toistensa fyysisen aktiivisuuden käyttäytymistä. Positiiviset suhteet ja yhdessä leikkiminen sekä pelaaminen ystävien kanssa lisää osallisuutta ja mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen. (Maturro & Cunningham 2013; Salvy, de la Haye, Bowker & Hermans 2012.)

Leikki varhaiskasvatuksessa on lasten keino oppia uusia asioita. Samalla leikki on lasten tapa elää ja kokeilla. Leikki sisältää fyysistä aktiivisuutta sisältäen hyvin monenlaista toimintaa, joka motivoi ja tuo iloa lapsille. (VASU 2022.) Leikki on vapaaehtoista toimintaa, jonka leikkiin osallistujat päättävät itse. Leikin avulla on mahdollista opetella uusia asioita ilman todellisen maailman velvoitteita. (Gray 2017.) Esimerkiksi vapaat leikit ulkona niin, että käytössä on luonnon elementtejä, kuten puita, pensaita ja hiekkaa, mahdollistavat monipuolisia fyysisesti aktiivisia leikkejä eritasoisille ja eri-ikäisille lapsille (Herrington & Brussoni 2015).

### 3 Tutkimuskysymys

Tutkimuksen toteuttajan oma kiinnostus fyysistä aktiivisuutta kohtaan ja havainnot varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä saivat aikaan tutkimukseen aihepiirin eli varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden. Lasten fyysistä aktiivisuutta voisi olla enemmän ja varhaiskasvatuksen opettaja opiskelijana kiinnostavaa on tietää erityisesti, mitkä tekijät vaikuttavat varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa selvitetään tekijöitä, jotka vaikuttavat varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Tutkimuskysymys:

Mitkä tekijät vaikuttavat varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen?

## 4 Tutkimuksen toteutus

### 4.1 Menetelmät

Tämä tutkimus on narratiivinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen suuntaukseen, jotka ovat integroiva kirjallisuuskatsaus ja narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Integroiva kirjallisuuskatsaus on systemaattisempi kuvailutapa kuin narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Integroivaan kirjallisuuskatsaukseen kuuluu oleellisemmin kriittinen tarkastelu. Narratiivista kirjallisuuskatsausta kuvaillaan laajaksi käsityksen tarjoajaksi käsiteltävästä aiheesta. (Salminen 2011.) Sen avulla voidaan järjestää ja tiivistää uusia kokonaisuuksia aiemmin tehdystä tutkimuksesta (Vilkkä 2023). Narratiivinen kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen alasuuntaukseen, jotka ovat toimituksellinen tapa, kommentoiva tapa sekä yleiskatsaus. Toimituksellisen tavan on tarkoitus tukea toista artikkelia, lehteä tai julkaisua. Kommentoivan tavan tarkoituksena on nostaa esiin keskustelua, joka voi olla tiettyä henkilöä tai ryhmää suosivaa. Yleiskatsaus on laajempi prosessi, joka tiivistää ja tutkii aiempia tutkimuksia. (Salminen 2011). Tämä tutkimus on yleiskatsaus, joka käy läpi aiempaa tutkimusta tutkimusaiheesta tiivistäen keskeisiä tuloksia kokonaisuudeksi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa aiheen laajan tarkastelun ilman tarkkoja metodisääntöjä, jotka rajaisivat esimerkiksi hakusanojen käyttöä. Narratiivinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa aiempien tehtyjen tutkimusten yhdistämisen ja yleiskuvan antamisen ajankohtaisesta tutkimuksesta. (Salminen 2011.) Tässä tutkimuksessa kuvaileva narratiivinen kirjallisuuskatsaus ilmenee siinä, että aineistoa on haettu laajasti ilman sitovia hakutermejä aiemman kirjallisuuden pohjalta. Aineiston avulla on ollut mahdollista selvittää aiheesta tehdyn tutkimuksen laajuutta.

### 4.2 Aineiston kuvaus

Aineisto tutkimukseen muodostettiin käyttämällä Volter-tietokantaa ja hakukonetta Google Scholar. Tämän lisäksi aineistoa koottiin vertaisarvioitujen julkaisujen ja teosten lähdeluetteloista. Hakusanoja ja hakusanayhdistelmiä käytettiin laajasti aineistoa etsittäessä. Hakuja tehtiin sekä suomeksi että englanniksi. Hakusanoja ja lauseita, joita käytettiin aineiston haussa:

- Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät
- Siblings and physical activity
- Toimintaympäristö ja fyysinen aktiivisuus

- Children physical activity play
- Fyysinen aktiivisuus ja leikki
- Ruutuaika ja fyysinen aktiivisuus
- Screen time and physical activity
- Friends influence on children physical activity
- Motor skills and free-play
- Socioeconomic status and children physical activity
- Safety feeling and children physical activity

Taulukossa 1 nähdään tutkimukseen valikoitunut aineisto. Aineisto rajattiin tutkimuksiin osallistuneiden lasten iän perusteella. Osallistujien tuli olla varhaiskasvatusikäisiä lapsia eli 0–7-vuotiaita. Aineistoon valittujen julkaisujen tuli sijoittua vuosien 2003–2023 väliselle ajalle. Tutkimusaineistojen aikaväli oli tämän tutkimuksen tekijän määräämä 20 vuoden aikajakso, jonka avulla valikoidun aineiston määrää rajattiin. Valittu aineisto sisälsi sekä kotimaista että kansainvälistä tutkimuskirjallisuutta.

TAULUKKO 1. Aineisto

Tekijä/vuosiluku/Tutkimusartikkelin nimi	Teema
Barnett, L., Hinkley, T., Okely, A.D. & Salmon, J. 2013. Child, family and environmental correlates of children's motor skill proficiency.	Tutkimukseen osallistui 1032 huoltajaa 9825 kutsutusta lapsensa kanssa. Lapset olivat iältään vähintään 3-vuotiaita. Lapsilta kerättiin kiihtyvyyssmittareiden avulla 15 sekunnin jaksoissa tietoa kahdeksan päivän ajan. Lasten huoltajat täyttivät kyselyn tarvittavista taustatiedoista. Tämän lisäksi huoltajat vastasivat kysymyksiin, jotka kartoittivat heidän näkemyksiään lasten motorisista taidoista, lasten liikkumisen määrästä sekä omista kyvyistään tukea lapsensa liikkumista. Lapsille tehtiin myös motoristen taitojen arviointi testi TGMD2.
Dwyer, G., Higgs, J., Hardy, L. & Baur, L. 2008. What do parents and preschool staff tell us about young children's physical activity: a qualitative study.	Tutkimukseen osallistui 39 henkilöä, joista 22 oli lasten huoltajaa ja 17 hoitajaa. Osallistujien tuli kyetä keskustelemaan englanniksi ilman tulkkausapua. Osallistujille tehtiin puolistrukturoituja haastatteluja, joissa keskusteltiin pienten lasten fyysisen aktiivisuuden luonteesta, arvoista ja malleista sekä liikunnan mahdollistajista ja estäjistä sekä suosituksista.
Edwards, M.J., Jago, R., Sebire, S.J., Kesten, J.M. & Pool, L. 2015. The influence of friends and siblings on the physical activity and screen viewing behaviours of children aged 5–6 years: a-qualitative analysis of parent interviews.	Tutkimukseen osallistui 53 lasten huoltajaa. Osallistujat kutsuttiin kyseiseen tutkimukseen B-ProAct1v nimisestä poikkileikkaustutkimuksesta, jossa tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden ja näytön käyttö aikaa 5–6-vuotiailla lapsilla. Alkuperäisessä tutkimuksessa tehtyjä haastatteluja hyödynnettiin tässä tutkimuksessa. Haastatteluisia

	<p>käytettiin viittä kysymystä, joiden avulla tarkasteltiin lasten yleistä fyysisen aktiivisuuden ja näytön katseluajan käyttäytymistä sekä ystävien ja sisarusten vaikutusta näihin.</p>
<p>Frank, M.L., Flynn, A., Farnell, G.S. &amp; Barkley, J.E. 2019. The differences in physical activity levels in preschool children during free play recess and structured play recess.</p>	<p>Tutkimuksessa 29 lasta Yhdysvalloista, joiden keski-ikä oli 3,9 vuotta. Lasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin kolmen 30 minuutin erilaisen taon olosuhteissa, jotka olivat kontrolloitu, strukturoitu leikki ja vapaa leikki. Tutkimukset toteutettiin erillisinä päivinä. Toiminnan tasot jaettiin kolmeen aktiivisuus ryhmään, jotka olivat erittäin korkea, kohtalainen ja vähäinen.</p>
<p>Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. &amp; Poskiparta, M. 2013. 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen.</p>	<p>Tutkimuksessa mukana 14 eri vapaaehtoisesta päiväkodista. Tutkimus toteutettiin suoralla havainnoinnilla vuonna 2011. Tammi-helmikuun havainnoinnissa oli mukana 94 lasta ja elo-syyskuun havainnoinnissa 118 lasta. Lasten fyysisen aktiivisuuden arviointiin käytettiin OSTAC-P -havainnointimenetelmää.</p>
<p>Kyhälä, A-L., Reunamo, J., Ruismäki, H. &amp; Valtonen, J. 2020. Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin pääkaupunkiseudulla ja siihen osallistui 194 varhaiskasvatustyöntekijää. Tutkimuksessa mukana 2879 lasta, joita havainnointiin varhaiskasvatuksen normaaleissa toiminnoissa.</p>
<p>Kyhälä, A-L., Reunamo, J. &amp; Ruismäki, H. 2018. Preschool children are more physically active and less sedentary on weekdays compared with weekends.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 179 3–7-vuotiaasta lasta. Mukana pääkaupunkiseudulta yhdestä kunnasta 11 päiväkotia. Huoltajien kirjallisen suostumuksen jälkeen he täyttivät lomakkeet, joilla kerättiin tutkimukseen tarvittavat taustatiedot. Lapsilta kerättiin liikkumistietoja kiihtyvyyssmittareiden avulla seitsemänä peräkkäisenä päivänä.</p>
<p>Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. &amp; Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool.</p>	<p>Tutkimuksessa 823 lasta Suomesta. Iältään lapset olivat 1–7-vuotiaita. Osallistujat olivat 50:stä varhaiskasvatustyöntekijästä. Lapsista tehtiin havaintoja heidän arjessaan, havainnointiin koulutettujen lastentarhanopettajien avulla. Havainnoitsijat saivat ennalta määrätyt tarkkailukategoriat.</p>
<p>Soini, A. &amp; Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. &amp; Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia.</p>	<p>Teos on vertaisarvioitu kirja. Luvussa kerrotaan lapsen fyysisestä aktiivisuudesta, lapsen kehityksestä ja heidän liikkumisestaan, päiväkodin merkityksestä fyysisen aktiivisuuden tukemisessa, vanhempien mallista, lasten aktiivisuudesta eri vuorokauden- ja vuoden aikoina sekä muuttuvista ajan trendeistä, jotka vaikuttavat arjen valintoihin.</p>
<p>Tonge, K., Jones, R. &amp; Okely, A. 2016. Correlates of children's objectively measured physical activity and sedentary behavior in early childhood education and care services: a systematic review.</p>	<p>Systemaattinen katsaus, jossa 27 tutkimusta. Aineisto vuosilta 1992–2015 ja se haettiin kahdeksasta tietokannasta. Tutkimuksen tarkoituksena tarkastella lasten fyysisen aktiivisuuden ja istuvan käyttäytymisen korrelaatioita varhaiskasvatuksessa.</p>

Tsuda, E., Goodway, J.D., Famelia, R. & Brian, Ali. 2020. Relationship between fundamental motor skill competence, perceived physical competence and free-play physical activity in children.	Tutkimuksessa mukana 72 lasta, joiden keski-ikä oli 4, 38. Osallistujat valittiin kahdesta tutkimukseen osallistuneesta esikoulusta Yhdysvalloissa. Tutkimus kesti kaksi viikkoa. Ensimmäisellä viikolla lapsille tehtiin motoristen perustaitojen ja koetun fyysisen osaamisen arviointi. Toisella viikolla lasten fyysistä aktiivisuutta ja istumakäyttäytymistä mitattiin.
---	---

### 4.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksessa käytetään apuna aineistolähtöistä sisällönanalyysia järjestettäessä aineistoa. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla voi järjestää aineistoa yhdistelemällä käsitteitä niin, että vähitellen muodostetaan tarkempia käsitteitä, jotka nousevat aineistoa tulkittaessa. Tarkoituksena on saada lopulta vastaus tutkimuskysymykseen. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa aineisto ensin pelkistetään esimerkiksi tiivistämällä tai pilkkomalla sitä niin, että on mahdollista löytää tutkimuskysymykseen liittyviä sanoja. Tämän jälkeen aineisto ryhmitellään etsien aineistosta samankaltaisia käsitteitä, jotka voi luokitella omiksi alaluokikseen. Luokittelua voidaan jatkaa yläluokkiin, joista voidaan sopivissa tilanteissa muodostaa vielä pääluokkia. Alaluokkien lisäksi aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa on vähintään yhdistävä luokka, joka liittyy tutkimuskysymykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

TAULUKKO 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin analyysirunko

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Toimintaympäristö	Oppimisympäristöt	Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät
Varhaiskasvatus/esiopetus		
Huoltajat		
Sisarukset	Ihmiset lapsen ympärillä	
Ikätoverit		
Motoriset taidot		
Leikki	Motoriset taidot	
	Leikki	

Varhaiskasvatusikäisten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä voidaan luokitella Taulukon 2 mukaisesti. Luokittelu mahdollistaa aineiston tarkastelun pienemmissä kokonaisuuksissa. Samalla luokittelu on haastavaa ja se saattaa olla teennäistä tai jopa harhaanjohtavaa. Todellisuudessa tekijät ovat keskenään sidoksissa ja rikkovat Taulukossa 2

esitettyjä rajoja. Esimerkiksi lasten huoltajat ja sisarukset muodostavat lapsen perheen, joka toimii lapsen oppimisympäristönä. Perheet ovat malleina lapsilleen siirtäen lapsille omia asenteitaan ja ajatuksiaan fyysisestä aktiivisuudesta (Laukkanen ym. 2016).



## 5 Tulokset

### 5.1 Oppimisympäristöt

#### 5.1.1 Toimintaympäristö

Varhaiskasvatusikäisen lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa lapsen jokapäiväinen toimintaympäristö. Tutkimuksen mukaan vuodenajan vaihtelulla on merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lapset ovat aktiivisempia elo-syyskuussa ja vähemmän aktiivisia tammi-helmikuussa. Lapset ovat ulkoympäristössä aktiivisempia kuin sisätiloissa. Ulkoympäristössä lapset harjoittavat raskaampaa fyysistä aktiivisuutta kuin sisätiloissa. Erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta harjoitetaan yleisemmin sisätiloissa kuin ulkoympäristöissä. (Jämsén ym. 2013.) Ulkoympäristö saattaa sisältää sellaisia elementtejä, joita sisätiloissa ei ole saatavilla, kuten vaihtelevia alustoja esimerkiksi hiekka, asfaltti, nurmi, jää ja lumi. Muita fyysiseen aktiivisuuteen innostavia tekijöitä voivat olla luonnonmateriaalit ja välineet, [kuten haravat, harjat ja pyörillä kulkevat lelut sekä kulkuvälineet,] joiden kanssa voidaan leikkiä ulkoympäristöissä. (Tonge ym. 2016.)

#### 5.1.2 Varhaiskasvatus/esiopetus

Varhaiskasvatus on varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen merkittävästi vaikuttava tekijä, sillä lapset viettävät varhaiskasvatuksessa paljon aikaa vuorokaudessa ja kokonaisuudessaan vuodessa. Tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksessa ohjattujen fyysistä aktiivisuutta lisäävien toimintojen avulla on mahdollista saada liikettä lasten päiväkotipäiviin. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan toimet ja heidän järjestämä ohjelma vaikuttavat mahdollistavasti tai jarruttavasti lasten fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Melkein puolet lapsen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu päiväkodissa, sillä lapset viettävät siellä päivittäin pitkiäkin aikoja. (Soini & Sääkslahti 2017.)

Tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksessa rutiinit, jotka ovat erittäin yleisiä, toisivat mahdollisuuden lisätä fyysistä aktiivisuutta lasten päivään. Rutiinit toistetaan usein samalla tavalla päivästä toiseen ja niitä olisi mahdollista muokata aktiivisemmiksi. Tähän tarvitaan työntekijöiden yhteistä pohdintaa siitä, kuinka rutiineja ja oppimisympäristöjä olisi mahdollista muokata niin, että ne sisältäisivät enemmän reipasta liikkumista.

Varhaiskasvatusympäristö on mahdollista muokata fyysistä aktiivisuutta edistäväksi ja työntekijöiden kannustuksen avulla muutos on mahdollinen. (Kyhälä, Reunamo, Ruismäki &

Valtonen 2020.) Varhaiskasvatuksessa ryhmän aikuiset, erityisesti varhaiskasvatuksen opettaja on vastuussa ryhmän toiminnan suunnittelemisesta ja toiminnan järjestämisestä. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja ylläpitämiseen ryhmässä tarvitaan koko työtiimin yhteistä pohdintaa oman varhaiskasvatusryhmän toimintaympäristöistä ja siitä, kuinka niistä saisi fyysistä aktiivisuutta mahdollistavia ja passiivista käytöstä vähentäviä. (Tonge ym. 2016.)

## **5.2 Ihmiset lapsen ympärillä**

### **5.2.1 Huoltajat**

Lasten huoltajat rajoittavat ja mahdollistavat toimillaan lasten fyysisen aktiivisuuden. Sen takia he vaikuttavat varhaiskasvatusikäisten lastensa fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan kannustamalla huoltajia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa saadaan mahdollisuus täyttää lapsen päivittäinen fyysisen aktiivisuuden määrä, joka ei välttämättä täyty varhaiskasvatuksessa ulkoilusta ja järjestetystä toiminnasta huolimatta. Huoltajat voivat tukea varhaiskasvatuksen henkilökunnan toimintaa hankkimalla lapselleen fyysiseen aktiivisuuteen soveltuvia vaatteita sekä kohtaamalla liikunnan myönteisellä asenteella. (Soini & Sääkslahti 2017.)

Tutkimuksen mukaan huoltajat tiedostavat itse vaikuttavansa omalla esimerkillään ja kannustuksellaan lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä passiivisuuteen. Samalla huoltajat vaikuttavat lasten elektroniikkalaitteiden käytön määrään. He tietävät laitteiden käytön vaikuttavan vähentävästi lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Dwyer, Higgs, Hardy & Baur 2008.)

Viikonloppuisin lasten fyysisen aktiivisuuden määrä sukupuolesta riippumatta laskee. Viikonloppuisin vietetään mahdollisesti vähemmän aikaa ulkona ja ollaan enemmän sisällä, mikä pienentää kokonaisaktiivisuutta. Viikonloppuisin perheet rentoutuvat ja ovat enemmän paikallaan, joka ilmenee alkuviikosta korkeampana aktiivisuutena lapsilla. Olisi tärkeää, että lasten huoltajat ja muut lasten kanssa viikonloppuisin toimivat tietäisivät tämän ja pystyisivät lisäämään lasten reipasta fyysistä aktiivisuutta. (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2018.)

### **5.2.2 Sisarukset**

Sisarukset ovat merkittävä osa varhaiskasvatusikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta, sillä he ovat yleensä läsnä toistensa elämässä päivittäin. Tutkimuksen mukaan sisarukset vaikuttavat

varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten huoltajat pitävät sisarusten vaikutusta merkittävämpänä spontaaneissa, epävirallisissa fyysisen aktiivisuuden hetkissä, jotka tapahtuivat esimerkiksi omalla pihalla tai naapurustossa. Tällaisten ei sovittujen hetkien, kuten yhteisen pyöräilyn lisäksi huoltajat ovat huomanneet vanhempien sisarusten mahdollisesti vaikuttavan nuorempien sisarusten kiinnostukseen järjestettyyn fyysisen aktiivisuuteen. Jos vanhempi sisarus on hyvä fyysistä aktiivisuutta tukevassa toiminnassa, nuorempi sisarus kiinnostuu usein samankaltaisesta aktiviteetistä tahtoen kehittää omia saavutuksiaan. (Edwards, Jago, Sebire, Kesten & Pool 2015.)

### 5.2.3 Ikätoverit

Ikätoverit voivat vaikuttaa paljonkin varhaiskasvatusikäisten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä he mahdollistavat yhdessä tekemisen tai estävät sen, esimerkiksi sulkemalla ulkopuolelle. Tutkimuksen mukaan ikätoverit vaikuttavat useammin lasten osallistumiseen järjestettyyn fyysiseen toimintaan kuin esimerkiksi sisarukset. Joidenkin lasten kohdalla osallistuminen fyysiseen toimintaan johtuu enemmän kiinnostuksesta olla yhdessä muiden kanssa tai osallistua samanlaiseen toimintaan heidän kanssaan. Tällöin luontainen halu osallistua itse fyysiseen aktiviteettiin ei ole ensisijainen houkutin. (Edwards ym. 2015.) Pienimmät lapset kiinnostuvat fyysisestä aktiivisuudesta parhaiten yhden ystävän kanssa ja vanhemmat varhaiskasvatusikäiset lapset ovat fyysisesti aktiivisempia sopivissa ryhmissä. Poikia ryhmä innostaa usein tyttöjä enemmän. (Reunamo ym. 2014.)

### 5.3 Motoriset taidot

Varhaiskasvatusikäisten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavana tekijänä motoriset taidot ovat merkittäviä. Tutkimuksen mukaan lapset, joilla on paremmat motoriset taidot ovat fyysisesti aktiivisempia kuin ne lapset, joiden taidot ovat heikommat (Tonge ym. 2016). Motoriset taidot vaikuttavat kaikkeen lasten hyvinvointiin, liittyen esimerkiksi sosiaalisiin taitoihin sekä tunnetaitoihin (Reunamo ym. 2014). Ympäristö, joka tukee lasta leluin ja välinein, mahdollistaa motoristen taitojen kehittämisen. Samalla taas valmiiksi motorisesti taitavat lapset saattavat saada enemmän välineitä, mikä taas entisestään kehittää heidän taitojaan (Barnett, Hinkley, Okely & Salmon 2013). Intensiteetiltään vähintään keskiraskaan fyysisen aktiivisuuden tärkeitä mahdollistajia ovat motoriset taidot sekä fyysisen pätevyyden tunteen kokeminen (Tsuda, Goodway, Famelia & Brian 2020).

## 5.4 Leikki

Leikki on tärkeimpiä tekijöitä varhaiskasvatusikäisten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä leikkiessään lapset ovat fyysisesti aktiivisia ja leikki on keskeinen osa varhaiskasvatusikäisten elämää. Tutkimuksen mukaan lapset luovat omaa fyysistä aktiivisuuttaan leikkiessään. Varhaiskasvatusikäiset lapset leikkivät esimerkiksi materiaalileikkejä, roolileikkejä ja viettävät yleisesti aikaa toistensa kanssa niin, että he rakentavat ympärilleen fyysisiä ympäristöjä. (Reunamo ym. 2014.) Toiset lapset ovat fyysisesti aktiivisempia vapaissa leikeissä ja toiset lapset taas järjestetyissä leikeissä. Fyysiseen aktiivisuuteen kannustavat valmiiksi järjestetyt leikit sekä pelit saattavat lisätä erityisesti niiden lasten fyysistä aktiivisuutta, jotka vapaan leikin aikana ovat kohtalaisen aktiivisia tai vähän aktiivisia. (Frank, Flynn, Farnell & Barkley 2019.)

Fyysinen leikki, sääntöleikki ja roolileikki ovat lapselle merkityksellisimpiä keinoja fyysiseen aktiivisuuteen. Näissä leikeissä lapset saivat fyysistä kuormitusta vähintään kohtuu kuormitteisesti. Fyysinen leikki sisältää esimerkiksi juoksemisen, kiipeilemisen, hyppimisen, keinumisen sekä tanssimisen. Fyysinen leikki on tehokas muoto, jossa lapsi alkaa hengästyä. Sääntöleikeissä sovitaan esimerkiksi leikin rajoista tai toimintasäännöistä, tällaisia leikkejä ovat esimerkiksi pallopelit ja lautapelit. Roolileikeissä lapset eläytyvät tiettyihin rooleihin itse tai heidän lelunsa ovat rooleissa, ja toimivat niiden mukaisesti. (Kyhälä ym. 2020.)

## 6 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa tutkittiin fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. Aineistosta löytyi seitsemän tekijää, jotka vaikuttavat varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Nämä tekijät olivat toimintaympäristö, varhaiskasvatus/esiopetus, huoltajat, sisarukset, ikätoverit, motoriset taidot ja leikki.

Tutkimusaineiston mukaan toimintaympäristöt vaikuttavat varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Aineiston mukaan ulkona fyysinen aktiivisuus on korkeampaa kuin sisätiloissa ja vuodenajan vaihtelu vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrään. Päätelmät ovat samankaltaisia aiemman vanhempien lasten keskuudessa tehdyn tutkimuksen kanssa (Gray ym. 2015; McCrorie ym. 2020.) Varhaiskasvatus ja sen vaikutukset varhaiskasvatusikäisen lapsen kasvuun ja kehitykseen ovat olleet tutkimuksen aiheita ennenkin varhaiskasvatusajan merkittävyyden vuoksi. Fyysisesti aktiivista toimintaa voidaan jaotella enemmän pitkin päivää, toiminnan järjestämisen tapoihin voidaan kiinnittää huomiota ja lapsille tulee antaa tilaa olla fyysisesti aktiivisia yhdessä. Huomataan, kuinka varhaiskasvatuksen toimintatavat vaikuttavat lasten mahdollisuuksiin olla fyysisesti aktiivisia. (Reunamo & Kyhälä 2016.) Tutkimuksen aineiston mukaan varhaiskasvatus/esiopetus vaikuttaa varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen järjestämällään toiminnallaan, rutiineillaan ja tila ratkaisuillaan. Tässä keskeisessä osassa ovat varhaiskasvatuksen henkilökunnan valinnat, jotka vaikuttavat varhaiskasvatuksessa pitkiä aikoja viettävien lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Tutkimusaineistossa huomataan huoltajien suuri merkitys varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Huoltajien oma esimerkki ja asenteet fyysisestä aktiivisuutta kohtaan merkitsevät heidän lastensa fyysiseen aktiivisuuteen. Huoltajat voivat toimillaan kannustaa ja tukea kohti fyysistä aktiivisuutta sekä antaa vaihtoehtoisia mahdollisuuksia, kuten viihde-elektroniikka laitteita, jotka eivät välttämättä kannusta aktiivisuuteen. Aiemmassa tutkimuksessa on esimerkiksi tutkittu huoltajien tarjoamia fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksia (Laukkanen ym. 2016). Aineisto tarjoaa näkökulman siihen, kuinka sisarukset vaikuttavat varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Sisarukset vaikuttavat erityisesti suunnittelemattomissa fyysisen aktiivisuuden hetkissä, mutta he voivat toimia myös esimerkkeinä tai kannustavina tekijöinä kohti järjestettyä fyysisen aktiivisuuden toimintaa. Aiemmassa vanhempien lasten tutkimuksessa on havaittu samankaltaisia asioita (ks. esim. Trussel 2012; Davis & Meyer 2008). Sisarusten lisäksi ikätovereilla on vaikutusta

varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä he viettävät aikaa yhdessä esimerkiksi varhaiskasvatuspäivän aikana. Ikätovereiden kanssa saatetaan osallistua järjestettyyn toimintaan ympärillä olevan lapsimäärän ollessa ikätasolle sopivaa, kuten aiemmassakin tutkimuksessa on havaittu (Ward ym. 2016).

Tutkimusaineistosta ilmeni motoristen taitojen vaikuttavan fyysisen aktiivisuuden määrään. Motoriset taidot tukevat fyysistä aktiivisuutta ja mahdollistavat fyysisen pätevyyden tuntemuksia, kuten aiemmassakin tutkimuksessa on huomattu (Ahonen ym. 2005). Aineiston mukaan fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatusikäisillä lapsilla vaikuttaa myös leikki. Lapset muodostavat ympärilleen fyysiseen aktiivisuuteen innostavia leikkejä niin, että osa lapsista on aktiivisempia vapaissa leikeissä, kun taas toiset lapset muuttuvat aktiivisemmiksi ohjatuissa leikeissä. Aiemman tutkimuksen mukaan ympäristötekijät, kuten luonnontilassa olevat ulkoympäristöt, mahdollistavat leikin monipuolisen luomisen lasten muokatessa ympärilleen leikkiympäristöjä (Herrington & Brussoni 2015).

Tutkimuksen merkittävimpana rajoituksena ja heikkoutena on se, että useista fyysisen aktiivisuuteen vaikutuksista tekijöistä on tehty tutkimusta vain kouluikäisille lapsille, nuorille ja aikuisille. Tämän takia lähdeaineistoa vastaamaan tutkimuskysymykseen on vähän. Kulttuurillisten arvojen, sosioekonomisten tekijöiden, turvallisuuden tunteen tai viihde-elektronikan vaikutusta varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen pitäisi tutkia enemmän, jotta tämän tutkimuksen aineiston kriteerit täyttyisivät.

Menetelmä narratiivinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus oli soveltuva tutkimuskysymykseen vastaamiseksi, sillä sen avulla saatiin tiivistettyä aiempien tutkimusten keskeisiä tuloksia kokonaisuuksiksi. Menetelmän avulla oli mahdollista selvittää aiemman tutkimuksen laajuutta sekä siinä olevia puutteita. Tutkimus noudattaa Tutkimuseettisen Neuvottelukunnan (TENK) eettisiä ohjeistuksia. Tutkimus on toistettavissa, vaikka aineiston löytämisessä käytettäisiinkin eri hakusanoja tai vertaisarvioitujen artikkeleiden lähdeluetteloita, joskin tutkimustulokset saattavat erota jonkin verran toisistaan. Tutkimusmenetelmät on selostettu niin, että tutkimuksen toistettavuus on mahdollista. Muiden tutkijoiden töihin on viitattu avoimesti, asianmukaisesti ja arvostavasti. Tutkimuksen tulokset vastaavat tutkimuskysymykseen ja tulokset ovat esitelty rehellisesti ilman tulosten vääristelyä. (TENK 2023.)

Tutkimus on hyödyllinen, sillä se kokoaa yhteen löydettävissä olevia tietoja varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Samalla tutkimus paljastaa jatkotutkimuksen tarpeen. Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen

aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä tarvitaan runsaasti lisää tietoa, sillä pienenä aloitettu riittävä fyysinen aktiivisuus ennalta ehkäisee tulevia yhteiskunnallisia haasteita, kuten terveydenhuoltokulujen kasvua. Jatkossa tulisi tutkia enemmän jokaista aineistosta löytynyttä tekijää. Erityisesti tulisi tutkia kulttuurillisten arvojen, sosioekonomisten tekijöiden, turvallisuuden tunteen sekä viihde-elektroniikan vaikutusta varhaiskasvatusikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä näillä osa-alueilla varhaiskasvatusikäisten tutkiminen on erittäin puutteellista.

## Lähteet

- Andrade Neto, F., Eto, F.N., Pereira, T.S.P., Carletti, L. & del Carmen Bisi Molina, M. 2014. Active and sedentary behaviours in children aged 7 to 10 years old: the urban and rural contexts, Brazil. *BMC Public Health* 14 (1), 1174–1174.
- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. *Motoriikka ja oppimisvaikeudet*. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) *Liiku ja opi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Allbaugh, C.N., Bolter, N.D. & Shimon, J.M. 2016. Sibling influence on physical activity and sport participation: considerations for coaches. *Reston* 29 (4), 24–28.
- Baldwin, J., Arundell, L. & Hnatiuk, J.A. 2022. Associations between the neighbourhood social environment and preschool children’s physical activity and screen time. *BMC Public Health* 22.
- Barnett, L., Hinkley, T., Okely, A.D. & Salmon, J. 2013. Child, family and environmental correlates of children’s motor skill proficiency. *Belconnen: Journal of Science and Medicine in Sport* 16 (4), 332–6.
- Blazo, J. A. & Smith, A.L. 2016. A systematic review of siblings and physical activity experiences. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 11 (1), 122–159.
- Borba, M. 2003. *Esteem builders. A K-8 Curriculum for improving social emotional learning, school climate and safety*. 2. painos. Fawnskin, CA: Jalmar Press.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100 (2), 126–131.
- Cleland Donnelly, F., Mueller, S.S. & Gallahue, D.L. 2017/2003. *Developmental physical education for all children. Theory into practice*. Human Kinetics: United States of America.
- Davis, N.W. & Meyer, B.B. 2008. When sibling becomes competitor: a qualitative investigation of same-sex sibling competition in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 20 (2), 220–235.
- Davison, K.K. & Lawson, C.T. 2006. Do attributes in physical environment influence children’s physical activity? A review of the literature. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 3 (1), 19–19.



- Dwyer, G., Higgs, J., Hardy, L. & Baur, L. 2008. What do parents and preschool staff tell us about young children's physical activity: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical activity* 5 (66).
- Edwards, M.J., Jago, R., Sebire, S.J., Kesten, J.M. & Pool, L. 2015. The influence of friends and siblings on the physical activity and screen viewing behaviours of children aged 5-6 years: a-qualitative analysis of parent interviews. London: BMJ Publishing Group LTD 5(5).
- Frank, M.L., Flynn, A., Farnell, G.S. & Barkley, J.E. 2019. The differences in physical activity levels in preschool children during free play recess and structured play recess. *Journal of Exercise Science & Fitness* 16 (1), 37–42.
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E.B.H. & Bienenstock, A. 2015. What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 12 (6), 6455–6474.
- Gray, P. 2017. What exactly is play, and why is it such a powerful vehicle for learning? *Topics in Language Disorders* 27 (2), 217–228.
- Golden, N.H., Abrams, S.A., Daniels, S.R., Corkins, M.R., de Ferranti, S.D., Magge, S.N. & Schwarzenberg, S.J. 2014. Optimizing bone health on children and adolescents. *From the American academy of pediatrics* 134 (4), 1229–1243.
- Herrington, S. & Brussoni, M. 2015. Beyond physical activity: the importance of play and nature-based play spaces for children's health and development. *Curr Obes Rep* 4, 477–483.
- Hesketh, K.D., Hinkley, T. & Campbell, K.J. 2012. Children's physical activity and screen time: qualitative comparison of views of parents of infants and preschool children. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9 (1), 152–152.
- Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti – Journal of Early Childhood Education Research* 2 (1), 63–82.
- Koivisto, P. 2007. "Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa" Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetunnon vahvistamiseksi. Jyväskylän yliopisto.

- Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2018. Preschool children are more physically active and less sedentary on weekdays compared with weekends. *Varhaiskasvatuksen Tiede* – Journal of Early Childhood Education Research 7 (1), 100–126.
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J., Ruismäki, H. & Valtonen, J. 2020. Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. *Liikunta & Tiede* 57 (4), 71–78.
- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.
- Lehto, R., Corender, C., Ray, C. & Roos, E. 2009. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 258–271.
- Maturo, C.C. & Cunningham, S.A. 2013. Influence of friends on children’s physical activity: a review. *American Journal of Public Health* 103 (7), 23–38.
- McCrorie, P., Mitchel, R., MacDonald, L., Jones, A., Coombes, E., Schipperijn, J. & Ellaway, A. 2020. The relationship between living in urban and rural areas of Scotland and children’s physical activity and sedentary levels: a country-wide cross-sectional analysis. *BMC Public Health* 20 (1), 304–304.
- McDevitt, H., McGowan, A. & Ahmed, S.F. 2014. Establishing good bone health in children. *Pediatrics and Child Health* 24 (2), 78–82.
- Numminen, P. 1996. *Kuperkeikka: varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan*. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Opetushallitus. *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Määräykset ja ohjeet 2016:1. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Opetushallitus. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Määräykset ja ohjeet 2022:2a.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. *Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3>
- Pate, R.R., Hillman, C.H., Janz, K.F., Katzmarzyk, P.T., Powell, K.E., Torres, A. & Whitt-Glover, M.C. 2019. Physical activity and health in children younger than 6 years: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 51 (6), 1282–1291.
- Perusopetuslaki 628/1998

- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years. An International Research Journal* 34 (1), 32–48.
- Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaiskasvatusvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&is>
- Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49–55.
- Salasuo, M. & Ojajarvi, A. 2014. Melkein sata vuotta poikien liikkumista – Elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus neljän sukupolven lapsuudessa ja nuoruudessa. *Kasvatus & Aika* 8 (1), 98–112.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 4. Julkisjohtaminen 4. Vaasa.
- Salvy, S-J., de la Haye, K., Bowker, J.C. & Hermans, R.C.J. 2012. Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology & Behavior* 106 (3), 369–378.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.
- Sääkslahti, A. & Numminen, P. 2007. Vauvauinti. Helsinki: Lasten keskus.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tandon, P.S., Zhou, C., Sallis, J.F., Cain, K.L., Frank, L.D. & Saelens, B.E. 2012. Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical activity* 9 (1).
- Tarnanen, K., Komulainen, J. & Kukkonen-Harjula, K. 2020. Lihavuus lapsilla ja nuorilla. *Duodecim Käypä hoito, Käyvän hoidon potilasversiot*.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje. (Luettu 22.4.2024) [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Tonge, K., Jones, R. & Okely, A. 2016. Correlates of children's objectively measured physical activity and sedentary behavior in early childhood education and care services: a systematic review. *Preventive Medicine* 89, 129–139.
- Trussel, D.E. 2012. Contradictory aspects of organized youth sport: challenging and fostering sibling relationships and participation experiences. *Youth & Society* 46 (6).
- Tsuda, E., Goodway, J.D., Famelia, R. & Brian, Ali. 2020. Relationship between fundamental motor skill competence, perceived physical competence and free-play physical activity in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 91 (1), 55–63.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002/2018. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Uudistettu laitos. EU: Tammi.
- Varhaiskasvatustilasto 13.7.2018/540.
- Vanhala, M., Korpelainen, R., Tapanainen, P., Kaikkonen, K., Kaikkonen, H., Saukkonen, T. & Keinänen-Kiukaanniemi, S. 2009. Lifestyle risk factors for obesity in 7-year-old children. *Obesity Research & Clinical Practice* 3 (2), 99–107.
- Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vuori, I. 2007. Terveys-, pätkä- ja arkiliikunta tehokkaita- Ovatko nykyiset suositukset kohdallaan? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 123 (24), 2983–90.
- Vuori, I. 2020/1995. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Walker, A.R.P., Walker, B.F. & Fatima, A. 2003. Nutrition, diet, physical activity, smoking and longevity: From primitive hunter-gatherer to present passive consumer—How far can we go? *Kidlington* 19 (2), 169–173.
- Ward, S.A., Bélanger, M.F., Donovan, D. & Carrier, N. 2016. Relationship between eating behaviors and physical activity of preschoolers and their peers: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13 (50).

World Health Organization. 2022. Physical activity. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> (luettu 3.4.2024)