

# Piilo-hankkeen tuloksia 4–6- vuotiaiden lasten fyysisestä aktiivisuudesta

Tuija Tammelin ja Janne Kulmala  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Liikuntalääketieteen päivät 2022

**Likes**  
by jamk



# Mikä on Piilo?

- Kehittämisyvaihe 2019–2021
- Piilo 2023 -tutkimus



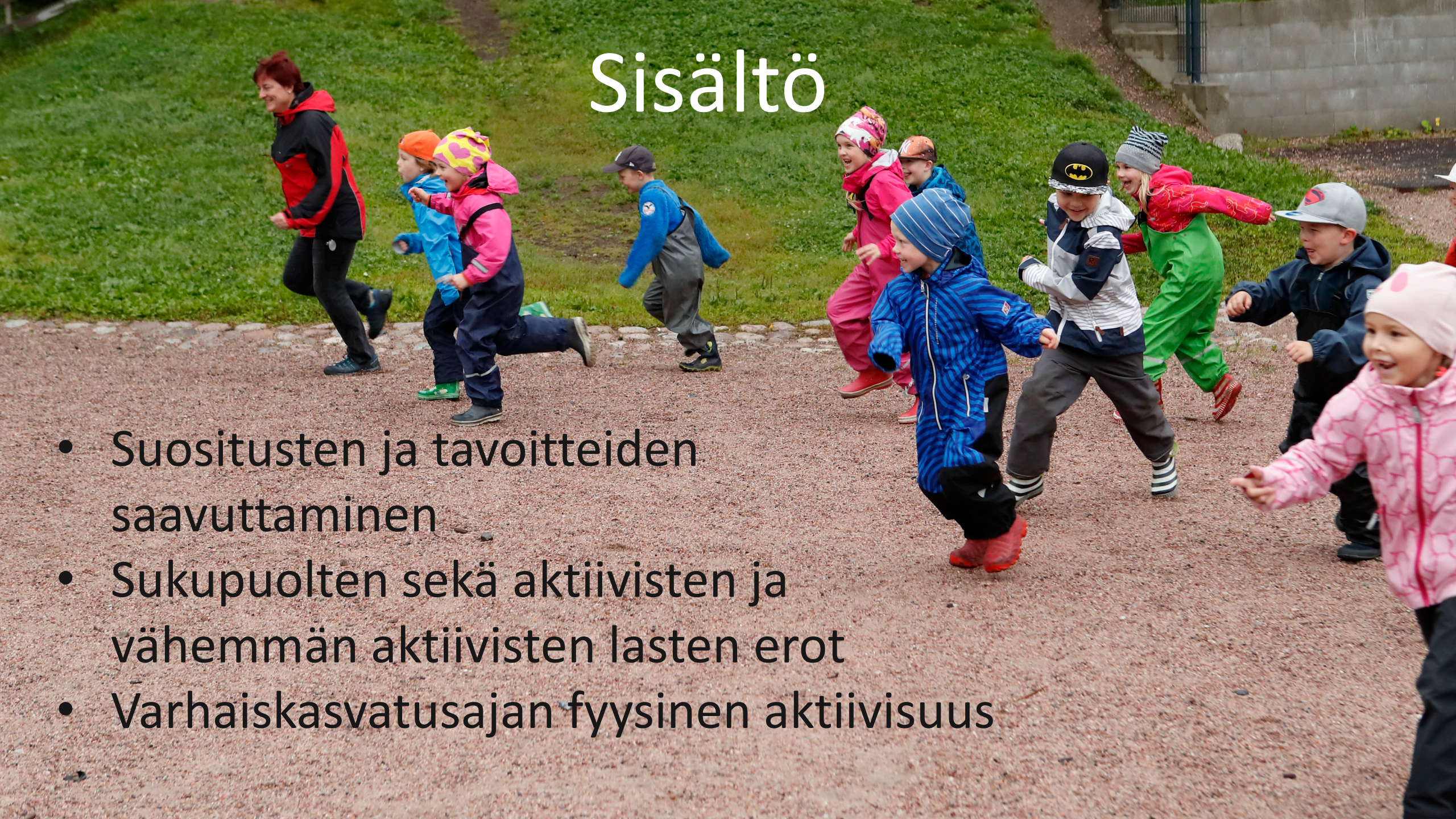
<https://www.likes.fi/tutkimus/piilo>

**Likes**  
by jamk



# Sisältö

- Suositusten ja tavoitteiden saavuttaminen
- Sukupuolten sekä aktiivisten ja vähemmän aktiivisten lasten erot
- Varhaiskasvatusajan fyysinen aktiivisuus





# Mittaus ja analyysit

- 2020–2021
- 780 lasta
- Päiväkirjat
- Ranneke
- Axivity AX3 mittari
- 7 vuorokautta (7 x 24 h)
- Hildebrand raja-arvot ENMO-muuttujalle

A.



B.



# Vauhti virkistää

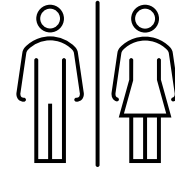
Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



# Liikkumisositusten saavuttaminen

## KOKO PÄIVÄ

Päivittäinen fyysisen aktiivisuuden suositus: 3 h vähintään kevyttä liikkumista, josta 1 h reipasta ja rasittavaa liikkumista



78 %

67 %

58 %

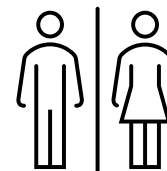
Piilo-hankkeen tuloksia, julkaisematon

**Likes**  
by jamk



”Määrällisenä tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista.”

# Liikkumisositusten saavuttaminen



## KOKO PÄIVÄ

3 h kevyttä tai intensiivisempää liikkumista, josta 1 h reipasta ja rasittavaa liikkumista

**78 %**  
78 mg

**58 %**  
70 mg

## VARHAISKASVATUSAIKA

2 h kevyttä tai intensiivisempää liikkumista, josta 40 min reipasta ja rasittavaa liikkumista

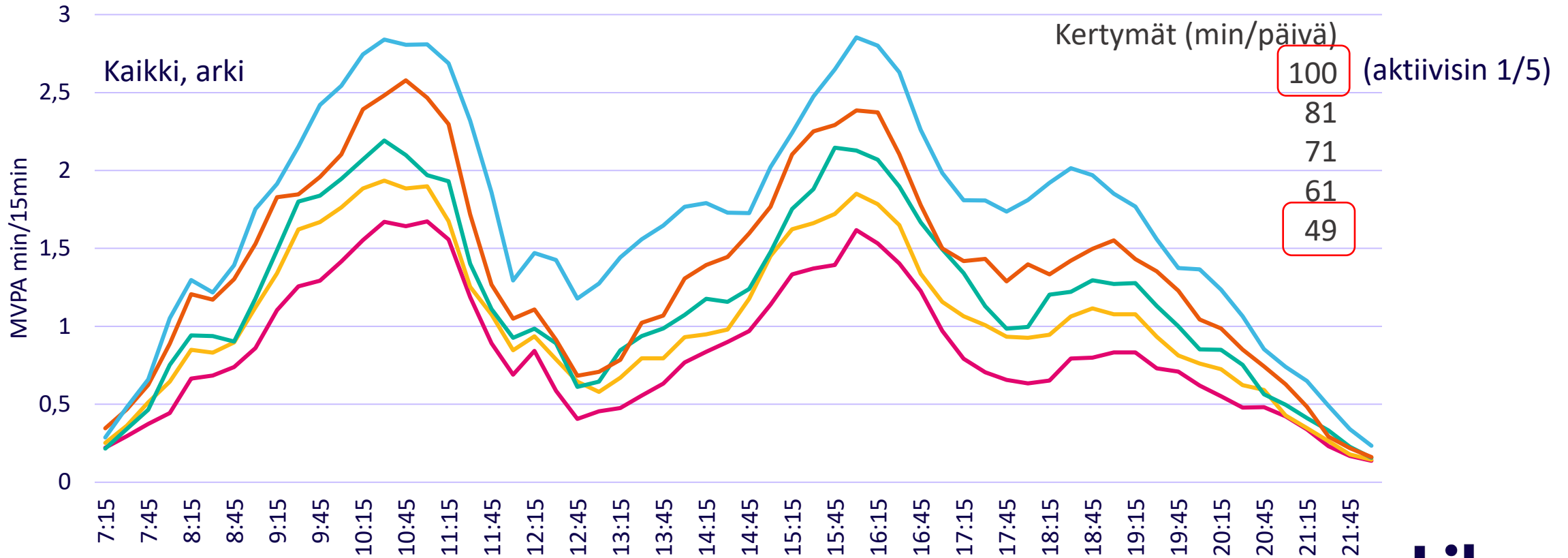
**76 %**  
98 mg

**49 %**  
83 mg

Piilo-hankkeen tuloksia, julkaisematon

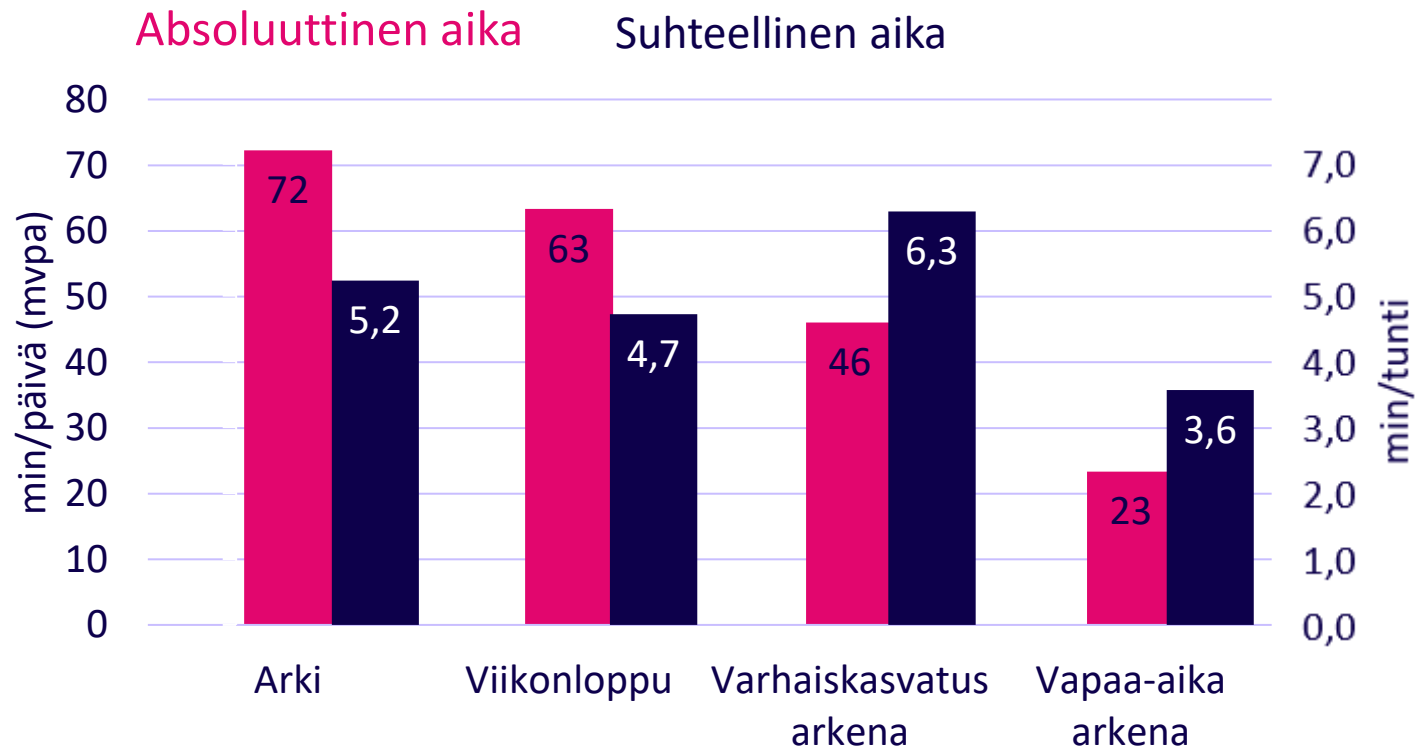


# Vähiten liikkuva viidennes lapsista saavutti vain puolet eniten liikkuvan viidenneksen keskimääräisestä reippaan ja rasittavan liikkumisen määrästä



Piilo-hankkeen tuloksia, julkaisematon

# Varhaiskasvatusaika on aktiivisinta aikaa



Piilo-hankkeen tuloksia, julkaisematon

# Miten suuri osa päivän aktiivisuudesta (mvpa) kertyy varhaiskasvatuksessa:

Aktiivisuusluokka	Pojat (%)	Tytöt (%)	Kaikki (%)	p-arvo (sp)
1 (eniten liikkuvat)	65	59	63	0,042
2	68	60	64	0,002
3	69	63	66	0,013
4	74	63	67	<0,001
5 (vähiten liikkuvat)	75	69	71	0,076
p-arvo <sup>2</sup>	0,001	0,018	0,004	

## Varhaiskasvatus aktivoi enemmän:

- poikia kuin tyttöjä
- vähän liikkuvia lapsia kuin paljon liikkuvia lapsia



# Lopuksi

- Alle kouluikäisten lasten erot fyysisessä aktiivisuudessa ovat suuria
- Tytöt liikkuvat poikia vähemmän ja erot saattavat korostua varhaiskasvatuksessa
- Aktiivisuus on suurinta varhaiskasvatusaikana
- Varhaiskasvatuksen fyysinen aktiivisuus merkityksellisintä vähiten liikkuville lapsille