

## **FYYSINEN AKTIIVISUUS LASTEN ULKOLEIKEISSÄ ERI VUODENAIKOINA**

**Esittäjä:** Susanna Iivonen

**Kirjoittaja(t):** Iivonen, Susanna (1); Niemistö, Donna (2); Sääkslahti, Arja (2)

**Taustayhteisö(t):** 1) Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto, Itä-Suomen yliopisto, 2) Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

### **TAUSTA:**

Lapselle luontainen fyysinen aktiivisuus ilmenee fyysisesti aktiivisena leikkinä, jonka kautta lapset omaehtoisesti osallistuvat ja toteuttavat itseään (1). Ulkoympäristöt ovat sisätiloja ihanteellisempia fyysisesti aktiiviseen leikkimiseen, sillä ne aktivoivat lapsen uteliaisuutta ja mielikuvitusta sekä rajoittavat vähemmän liikkumista. Ulkona on myös sisätiloja enemmän tarjoutuvia, jotka houkuttavat lasta harjaannuttamaan havaintomotorisia ja motorisia taitoja (1). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan (4) lapsen tulisi saada liikkua joka päivä kaikkina vuodenaikoina kuormittavuudeltaan monipuolisesti vähintään kolme tuntia. Tutkimusten (3) mukaan lasten päiväkotipäivät ovat kuitenkin fyysisesti passiivisia, sillä reippaan fyysisen aktiivisuuden osuus on noin 10 % ja noin 60 % päivästä on fyysisesti inaktiivista toimintaa. Vapaat ulkoleikit voivat lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana (4), mutta niiden fyysisestä aktiivisuudesta eri vuodenaikoina on niukasti tutkimustietoa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli havainnoida lasten vapaata ulkoleikkiä päiväkodin pihalla ja laskea, kuinka kauan aikaa kukin lapsi käytti erilaisiin fyysisiin aktiviteettityyppeihin neljänä eri vuodenaikana. Lisäksi tarkoituksena oli analysoida yksilöiden välisiä eroja fyysisesti aktiiviseen ja passiiviseen toimintaan käytetyssä ajassa eri vuodenaikoina.

### **MENETELMÄT:**

Kaksitoista lasta videoitiin yksitellen 60 minuutin ajan päiväkodin pihalla vapaan leikin aikana neljänä eri vuodenaikana. Havainnointi tehtiin observointiohjelmalla (2), jonka avulla koodattiin videoista se aika minuuteissa ja sekunneissa, jonka lapsi käytti kahdeksaan erilaiseen fyysiseen aktiviteettityyppiin jokaisena vuodenaikana. Kahdeksan havainnointikategorian yksimielisyysprosentti kahden havainnoijan välillä oli keskimäärin 89 %.

### **TULOKSET:**

Lapset käyttivät ulkoleikkiajastaan keskimäärin suurimman osuuden kevyisiin aktiviteetteihin ja peleihin (64 %– 69 % riippuen vuodenaikasta). Reippaiden ja kuormittavien aktiviteettien sekä pelien osuus oli pienin syksyllä (3 %) ja suurin keväällä (8 %). Kävelemisen, juoksemisen ja keinumisen osuudet olivat hyvin pienet (0–1 %) kaikkina vuodenaikoina, lukuun ottamatta kesää, jolloin keinumisen osuus nousi 9 %:iin. Makaamiseen, istumiseen ja seisomiseen käytetyn ajan osuus oli 22 %– 25 % vuodenaikasta riippuen. Yksilöiden väliset erot fyysisesti aktiiviseen toimintaan käytetyn ajan osuuksissa olivat huomattavia kaikkina vuodenaikoina (7 %– 32 % vuodenaikasta riippuen). Myös fyysisesti passiivisen toiminnan osuuksissa yksilöiden väliset erot olivat huomattavia (1 %– 36 %) paitsi kesällä, jolloin yksilöiden väliset osuudet vaihtelivat 2–4%.

### **JOHTOPÄÄTÖKSET JA SOVELLETTAVUUS:**

Tulosten perusteella suositamme, että varhaiskasvattajat lisäävät lasten ulkona leikkimisen määrää päiväkodeissa. Eri olosuhteet neljänä eri vuodenaikana tulisi hyödyntää, koska ne mahdollistavat monipuolisuuden ja vaihtelevuuden lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

### **Lähteet:**

(1) Burdette, H.L. & Whitaker, R.C. 2005. Archives of Pediatric Adolescent Medicine, 159, 46-50.

(2) General Observation Software. 2006. Department of Sport Sciences. University of Jyväskylä.

(3) Tulokortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Saatavilla: [www.likes.fi/tulokortti](http://www.likes.fi/tulokortti).

(4) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.