



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Laura Halme ja Emilia Havimäki

Lisää aktiivisia minutteja varhaiskasvatukseen

Kysely varhaiskasvattajille ja aktiivisuusmittaukset lapsille

Opinnäytetyö

Syksy 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Fysioterapeutti (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Fysioterapeutti (AMK)

Tekijät: Laura Halme ja Emilia Havimäki

Työn nimi: Lisää aktiivisia minutteja varhaiskasvatukseen – Kysely varhaiskasvattajille ja aktiivisuusmittaukset lapsille

Ohjaajat: Pia-Maria Haapala, lehtori, THM ja Maria Kasanen, lehtori, TtM

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 43

Liitteiden lukumäärä: 3

Lasten fyysinen aktiivisuus on ollut jo pitkään laskussa. Varhaiskasvatuksella on suuri vastuu lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja näin ollen heidän motorisesta kehityksestään sekä terveydestä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjeistavat, että jokaiselle lapselle tulisi kertyä fyysistä aktiivisuutta kolme tuntia päivässä.

Opinnäytetyön tarkoitus on tuoda tietoa varhaiskasvatuksessa tapahtuvan lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli esittää yhteenveto hankkeessa tehtyjen lasten aktiivisuusmittausten tuloksista sekä kyselyn avulla selvittää Kuortaneen kunnan varhaiskasvattajien kokemuksia Liikkuva Kuortane -hankkeen toimista ja lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttamista edistäväistä tai estäivistä tekijöistä.

Opinnäytetyö on sekä määrällinen että laadullinen. Aineistona ovat lasten fyysisen aktiivisuuden mittaustulokset kolmen varhaiskasvatuspäivän ajalta kaikista Kuortaneen kunnan varhaiskasvatusryhmistä sekä varhaiskasvattajille teetetty kysely. Kyselyyn vastasi kuusi ryhmää yhdeksästä. Tuloksissa on esitetty mittaustulokset sekä varhaiskasvattajien kokemukset hankkeen toimista ja tarpeista lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Opinnäytetyön tulokset havainnollistavat lasten fyysisen aktiivisuuden olevan huomattavan vähäistä varhaiskasvatuksessa. Alkumittauksessa fyysisen aktiivisuuden keskiarvo oli 6,83 minuuttia tuntia kohden. Loppumittauksissa fyysisen aktiivisuuden keskiarvo oli 7,43 minuuttia tunnissa. Keskeisimmiksi tuloksiksi kyselyn perusteella nousi, että lasten fyysisen aktiivisuuden määrän kasvua voidaan edistää parhaiten välineiden määrää ja saatavuutta lisäämällä. Muita edistäviä tekijöitä ovat toimintaa ohjaavat suunnitelmat ja suunnittelu-aika sekä lasten osallistaminen. Estäviksi tekijöiksi nousivat erityisesti sisätilat. Lisäksi COVID-19 sekä lapsiryhmien koko ja ikäjakauma koettiin estävän fyysisen aktiivisuuden toteuttamista.

¹Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, varhaiskasvatus, lapset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: SeAMK School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Physiotherapy

Authors: Laura Halme and Emilia Havimäki

Title of thesis: More active minutes to early childhood education – survey for the educators and activity measurements for the children

Supervisors: Pia-Maria Haapala, lecturer, MSc (Health) and Maria Kasanen, lecturer, MSc (Health)

Year: 2021

Number of pages: 43

Number of appendices: 3

Children's physical activity has decreased for a long time. Early childhood education has a great responsibility for the physical activity of children and therefore also for their motor development and health. National recommendations for the physical activity in early childhood instruct that every child should accumulate physical activity for three hours a day.

The purpose of the thesis was to provide information about the amount of physical activity of children in early childhood education and the factors influencing it. The aim of the thesis was to present a summary of the results of children's activity measurements made in the project. The aim through survey was to find out the early childhood educators experiences about Liikkuva Kuortane -projects actions and the factors promoting or preventing the execution of children's physical activity.

The thesis is a quantitative as well as a qualitative. The materials have been collected through activity measurements data and a survey for the early childhood educators regarding the project's actions and future needs and challenges. In the results of the thesis, the measurement data and the answers of the early childhood educators have been combined with theoretical knowledge and previous research.

The results of the thesis illustrate that the physical activity of the children is remarkably low. In the baseline measurement, physical activity per hour was 6,83 minutes and in the final measurement it was 7,43 minutes per hour. The most important results, according to the survey, were that children's physical activity can best be promoted by equipment. Contributing factors also include action plans, increased planning time and the involvement of children. Factors that prevent the implementation of physical activity were seen to be especially indoor spaces, COVID -19 and the size and age distribution of the groups.

¹ Keywords: physical activity, early childhood education, children

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuvioluettelo	6
1 JOHDANTO	7
2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	9
2.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	9
2.2 Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä varhaiskasvatuksessa	10
2.3 Hyvin suunniteltu varhaiskasvatus tukee lapsen fyysistä aktiivisuutta.....	11
3 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MERKITYS LAPSUUDESSA.....	12
3.1 Fyysinen terveys ja toimintakyky.....	12
3.2 Fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee ylipainoa.....	12
3.3 Motoriset taidot ja motorinen kehitys.....	13
3.4 Kognitiiviset ja sosiaaliset taidot.....	14
4 VARHAISKASVATUKSEN ROOLI LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MÄÄRÄN KEHITTÄJÄNÄ	15
4.1 Lasten fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttavat tekijät.....	15
4.1.1 Sosiaalinen ympäristö varhaiskasvatuksessa	15
4.1.2 Fyysinen ympäristö varhaiskasvatuksessa.....	16
4.2 Varhaiskasvatuksen liikuntainterventioiden vaikutus ja kesto	17
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	18
6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS	19
6.1 Kohderyhmä.....	19
6.2 Tiedonkeruumenetelmät	20
6.2.1 Aktiivisuusmittaukset	21
6.2.2 Kysely	22
6.3 Toteutus	23
7 TULOKSET	25
7.1 Aktiivisuusmittausten tulokset	25

7.2 Kyselytutkimuksen tulokset	29
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	34
9 POHDINTA.....	35
9.1 Tulosten pohdintaa.....	35
9.2 Jatkokehitysehdotukset.....	37
9.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta.....	38
LÄHTEET	40
LIITTEET	45

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21).....	9
Kuvio 2. Lapsimäärät ryhmittäin.	19
Kuvio 3. Kyselyyn vastaajat.	20
Kuvio 4. Opinnäytetyön sekä hankkeen toteutuksen aikataulu.	24
Kuvio 5. Alku- ja loppumittausten mitatut päivät ryhmittäin.	25
Kuvio 6. Alku- ja loppumittausten aktiiviset minuutit / mitatut minuutit.....	26
Kuvio 8. Alku- ja loppumittausten aktiiviset minuutit tuntia kohden.	27
Kuvio 9. Alku- ja loppumittausten aktiivisuusprosentit ryhmittäin.	27
Kuvio 10. Lasten fyysisen aktiivisuuden merkitys varhaiskasvattajien näkemyksen mukaan.	29
Kuvio 11. Varhaiskasvatuksen roolin merkitys lapsen päivittäisessä fyysisen aktiivisuuden määrässä.	29
Kuvio 12. Hankkeen toimien vaikutuksen merkitys fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ryhmissä.....	30
Kuvio 13. Varhaiskasvattajien kokemus hankkeesta saaduista käytännön vinkeistä.....	30
Kuvio 14. Varhaiskasvattajien kokemus hankkeen toimien pysyvästä vaikutuksesta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään.....	31
Kuvio 15. Fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen vaikuttaneet tekijät.	31

1 JOHDANTO

Lasten fyysinen aktiivisuus on ollut jo pitkään laskussa ja ruutuaika puolestaan nousussa. Tästä syystä varhaiskasvatuksen fyysiseen aktiivisuuteen, sen määrään, laatuun ja suunnitteluun on alettu viime vuosien aikana kiinnittää laajasti huomiota, jotta fyysistä aktiivisuutta saataisiin lisättyä. Fyysiseen aktiivisuuteen panostaminen varhaiskasvatuksessa on yhteiskunnallisesti tärkeä asia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 12.)

Kotoa opittu malli on tärkeä osa jo lapsena opittua aktiivista elämäntapaa. Lapsen oma perhe on tässä suuressa roolissa. Kuitenkin väistämättä osa lasten liikunnasta tapahtuu päivän aikana varhaiskasvatuksen parissa, päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Varhaiskasvatuksella on siis suuri vastuu lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja näin ollen heidän motorisesta kehityksestään sekä terveydestä. Varhaiskasvatussuunnitelma tukee varhaiskasvatushenkilöstöä aktiivisuuden suunnittelussa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 9.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjeistavat, että jokaiselle lapselle tulisi kertyä fyysistä aktiivisuutta kolme tuntia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21). Kanadassa tehdyssä tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana kertyi 17,42 minuuttia tuntia kohden (Vanderloo ym. 2015). Sekä Jämsenin (2013) että Reunamon (2016) tutkimukset osoittavat pääosan varhaiskasvatuksessa tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta olevan kuormitukseltaan erittäin kevyttä (~60 %).

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Kuortaneen kunnan Liikkuva Kuortane -hankkeen kanssa. Opinnäytetyön tarkoitus on tuoda tietoa varhaiskasvatuksessa tapahtuvan lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli esittää yhteenveto hankkeessa tehtyjen lasten aktiivisuusmittausten tuloksista sekä kyselyn avulla selvittää Kuortaneen kunnan varhaiskasvattajien kokemuksia Liikkuva Kuortane -hankkeen toimista ja lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttamista edistävästä tai estävästä tekijöistä.

Kuortaneen kunta aloitti syksyllä 2020 Liikkuva Kuortane - tulevaisuuden askelia eteenpäin - varhaiskasvatuksen yksiköiden ympäristön ja osaamisen kehittäminen henkilökunnan näkökulmasta -hankkeen. Hankkeen tavoite oli saada tietoa varhaiskasvatuksen lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä. Lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa pyritään

lisäämään aktivoivia menetelmiä ja välineitä. Hankkeessa mitattiin lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatusaikana aktiivisuusmittareilla alku- ja loppumittauksin.

2 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUKSESSA

2.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjeistavat alle 8-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta sekä ympäristön eri rooleista. Suositukset perustuvat tutkittuun tietoon. Suositukseen käytetyt tutkimukset on kerätty omaksi tieteelliseksi julkaisuksi ”Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille”. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus toimii varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla, sopimus sääntelee lasten oikeuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 7, 9, 30.)

Suosituksien mukaan jokaiselle lapselle tulisi fyysistä aktiivisuutta kertyä kolme tuntia päivässä. Kolme tuntia tulisi koostua monipuolisesta liikunnasta. Fyysisestä aktiivisuudesta yksi tunti tulisi olla kuormittavuudeltaan vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa, kuten juoksua, hyppelyä, kiipeilyä, uintia tai hiihtoa, kaksi tuntia tulisi olla reipasta ja kevyttä, kuten pyöräilyä, luistelua, kävelyä, pallonheittoa ja tasapainoilua. Aiemmin mainittujen lisäksi tulisi myös olla rauhallista leikkimistä ja touhuilua. Fyysinen aktiivisuus on lapselle tärkeää, kuten myös lepo, rauhoittuminen, uni ja ravinto. Liikkuminen, leikkiminen ja touhuaminen on lapselle luontaista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 9). Kuviossa 1 on esitetty varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.



Kuvio 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21).

2.2 Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä varhaiskasvatuksessa

Aiemmat tutkimustulokset liittyen lasten fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa ovat osoittaneet, että aktiivisuuden määrä on suosituksiin nähden vähäinen, kun taas passiivisen ajan määrä on merkittävän iso. (Vanderloo 2015; Jämsen 2013; Soini 2015; Reunamo 2016; Kyhälä, Reunamo ja Ruismäki 2018.) Soinin (2015) tutkimuksessa, jossa kohderyhmänä olivat 3-vuotiaat, varhaiskasvatuspäivän aktiivisuus koostui lähinnä matalasta fyysisestä aktiivisuudesta. Matalaa fyysistä aktiivisuutta todettiin olevan kaikkiaan 69 % ajasta (sisällä 86 prosenttia; ulkona 46 %). Vain 2 % mitatusta ajasta oli korkeaa fyysistä aktiivisuutta (sisällä 1 prosentti; ulkona 2 %). Kanadassa tehdyssä Vanderloon ym. (2015) tutkimuksessa päiväkotipäivän aikana korkeaa fyysistä aktiivisuutta kertyi vain 1,54 minuuttia per tunti. Kokonaisuudessaan fyysistä aktiivisuutta todettiin 17,42 minuuttia tuntia kohden. Tuckerin ym. (2017) tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta mitattiin 28,89 minuuttia tuntia kohden. Jämsenin (2013) tutkimuksessa voidaan todeta lasten fyysisen aktiivisuuden olevan pääosan (60 %) ajasta matala. Vähintään keskiraskasta fyysistä aktiivisuutta ilmeni vain noin 10 % ajasta.

Reunamon (2016) orientaatioprojektin tutkimusaineiston otanta oli 2889 lasta. Lapsia havainnoitiin kaikkiaan 165 eri päiväkodissa, 60454 kertaa. Korkeaa fyysistä aktiivisuutta, joka piti sisällään vähintään jonkin verran juoksua, ripeää liikuntaa ja fyysistä ponnistelua, oli päiväkodeissa klo 8:00-16:00 välisenä aikana keskimäärin 47,5 minuuttia (9,9 %). Kohtuullisesti kuormittavaa liikkumista, joka sisältää kävelyä ja kokovartalon liikkeitä, oli päiväkodeissa keskimäärin 132 minuuttia (29,0 %). Matalaa fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi istumista, kynän käyttöä ja ruokailutilanteita, oli 293 minuuttia (61,1 %), eli lähes viisi tuntia kahdeksan tunnin jaksosta.

Voidaan todeta, että lasten reippaan liikkumisen määrä varhaiskasvatuksessa voisi olla suurempi. Keskiarvoa tärkeämpi asia kuitenkin on liikkumisen määrän suuri vaihtelu lasten ja ryhmien välillä. Vähiten liikkuvassa päiväkotiryhmässä lapset liikkuvat reippaasti vain yhden prosentin varhaiskasvatuspäivän ajasta. Kyseisessä ryhmässä liikuttiin reippaasti lasta kohden vain 4,8 minuuttia päivässä. Sen sijaan eniten liikkuvassa ryhmässä reippaan liikkumisen määrä oli 34 %, eli 163 minuuttia päivässä. (Reunamo 2016.)

Kyhälän, Reunamon ja Ruismäen (2018) tutkimuksessa varhaiskasvatusikäisten lasten aktiivisen ajan määrästä, todetaan arkipäivien olevan viikonloppuja aktiivisempia. Voidaan siis todeta varhaiskasvatuksella olevan jo aktiivisuutta lisäävä vaikutus.

Useampi tutkimus toteaa lasten vapaan leikin olevan kuormittavampaa kuin ohjatut tuokiot. Tämä tulos johtuu pääasiassa ohjatun toiminnan sisällöstä; kädentaidot, musiikkikasvatus, lukeminen. (Soini 2015; Reunamo ym. 2014 ja Sääkslahti ym. 2013).

2.3 Hyvin suunniteltu varhaiskasvatus tukee lapsen fyysistä aktiivisuutta

Varhaiskasvatuslaki määrää, että jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus liikuntaan, joka on hyvin suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista. Liikunnan tulee edistää kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuslaki ohjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden koostamista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta tehdään paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Paikallisia varhaiskasvatussuunnitelmia on noudatettava. Ne velvoittavat varhaiskasvatuksen henkilökuntaa sitoutumaan suunnitelmaan. (L 13.7.2018/540, 1 luku, § 3.)

Perusteissa on eri osa-alueita, jotka vastaavat eri tarpeisiin, myös liikuntaan on oma osa-alue. Yksi tavoite varhaiskasvatuksessa on kannustaa lapset liikkumaan monipuolisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7, 8.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan:

”Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47.)

Hyvin suunnitellulla varhaiskasvatuksella pystytään jonkin verran tasata erilaisista lähtökohdista tulevien lasten tasoeroja ja kohentaa lasten elinoloja. Näillä tekijöillä on keskeinen merkitys elämänlaatuun ja tulevaisuuteen. Varhaisvuosina kehittyneet tiedot ja taidot ovat perusta myöhemmin tapahtuvalle oppimiselle ja onnistumiselle opinnoissa, työelämässä, sosiaalisissa suhteissa. (Karila 2016, 18.)

3 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MERKITYS LAPSUUDESSA

Fyysinen aktiivisuus on liikkumista, jossa kulutetaan energiaa enemmän kuin lepotasolla. Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa kolmeen eri tasoon kuormittavuuden mukaan: kevyt, reipas sekä voimakkaasti kuormittava fyysinen aktiivisuus (Haapala 2016:22, 12). Useimmiten lapsilla tämä on aktiivista leikkiä, lisäksi on ulkoilua, puuhailua sisällä ja ulkona, kotiaskareita, retkeilyä ja ohjattua liikuntaa. Näin lapsi harjoittelee taitojaan ja liikunnallista elämäntapaa, jotka ovat tärkeitä hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kannalta. Lapset on luotu liikkumaan, heillä on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivisia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6). Fyysisesti aktiivinen lapsuus ennustaa fyysistä aktiivisuutta myös myöhemmin, joten terveyden edistämiseen tulee vaikuttaa jo lapsuudessa. (Telama ym. 2014.)

3.1 Fyysinen terveys ja toimintakyky

Runsas kokonaisliikunta, erityisesti reipas tai voimakkaasti kuormittava fyysinen aktiivisuus on todettu olevan yhteydessä parempaan kestävyyskuntoon sekä lihasvoimaan ja -kestävyyteen poikittaistutkimuksissa. Mikäli liikunta on sisältänyt voimakkaita iskuja, se voidaan yhdistää myös suurempaan luuntiheyteen 5–18-vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Tutkimuksissa havaitaan runsaan reippaan fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä vähäisempään kardiometabolisten riskitekijöiden kasautumiseen sekä matalampaan systoliseen verenpaineeseen. (Poitras, 2016.) Samankaltaisia tuloksia kootaan yhteen Carsonin ym. (2017) tutkimuskatsauksessa koskien 0–4-vuotiaita lapsia. Haapalan ym. (2017) tutkimus vahvistaa, että reipas ja rasittava liikunta on yhdistettävissä parempaan valtimoterveyteen. Tutkimukset osoittavat, että jo kouluikäisillä todetaan tuki- ja liikuntaelinvaijoja. Passiivisen ajan on todettu olevan riskitekijä lapsen terveydelle. (Sääkslahti 2018, 123–124.) Runsas ruutu-aika ja vähäinen fyysinen aktiivisuus on todettu olevan yhteydessä suurempaan kardiometabolisten riskitekijöiden kasautumiseen. (Väistö ym. 2014.)

3.2 Fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee ylipainoa

Viime vuosikymmenten aikana lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet. Lihavuus on yhteydessä psyykkiseen huonovointisuuteen. Aikuisikään jatkuessaan se lisää monien sairauksien, kuten 2 tyypin diabeteksen, kohonneen verenpaineen, valtimotautien, astman, uniapnean tai rasvamaksan, riskiä. (Tarnanen ym. 2020.) Haapalan ym. (2017)

tutkimuksessa selvitettiin fyysisen aktiivisuuden ja kuormittavuuden määrän yhteyttä ylipainoon 6–8-vuotiailla lapsilla. Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus olivat yhteydessä ylipainoon lapsilla. Ylipainoisuuden ehkäisystä voidaan todeta, että aktiivisten elämäntapojen edistäminen saattaa tukea painonhallintaa jo lapsuusaikana. Yhdysvaltalainen tutkimuskatsaus (2018) tukee Haapalan tutkimuksen tulosta. Suurempi liikunnan määrä on yhteydessä pienempään ylipainon ja liiallisen rasvan kertymisen riskiin 3–6-vuotiailla. Toinen yhdysvaltalainen tutkimuskatsaus osoittaa, että lapsuus- ja nuoruusiässä alkanut ylipaino ja lihavuus jatkuvat useimmiten aikuisikään. 55 prosenttia lihavista lapsista ovat lihavia myös nuorena ja lihavista nuorista 80 prosenttia on aikuisenakin lihavia. (Simmonds ym. 2016.)

3.3 Motoriset taidot ja motorinen kehitys

Lapsen motoriset perustaidot ja niiden kehittyminen toimivat pohjana liikkumiselle ja fyysiselle aktiivisuudelle. Motoriset taidot ovat tasapainotaitoja, liikkumistaitoja ja käsittelytaitoja. Arjen liikkumisessa, peleissä, leikeissä ja liikunnallisissa harrastuksissa tarvitaan motorisia perustaitoja. Motoriset perustaidot olisi hyvä oppia ennen kouluun menoa, jotta koulunkäynti olisi mahdollisimman sujuvaa. (Rintala 2016, 50). Motoristen taitojen harjoittelulle parasta aikaa on ikävuodet 4–6. Tuolloin lapset ovat motoristen perustaitojen oppimisen vaiheessa motorisessa kehityksessään. (Gallahue 2012, 49–54.)

Yleinen fyysinen kehittyminen, hermostollinen kypsyminen, motorinen oppiminen ja ympäristön yhteisvaikutukset yhdessä tuottavat lapsen motorisen kehittymisen. Ympäristöön ja sen vaatimiin haasteisiin sopeutuminen vaatii motorisia taitoja ja motorista oppimista sekä kehittymistä. Lapsen motorinen kehittyminen tapahtuu vaiheittain. Jokaisella lapsella kehitys tapahtuu suunnilleen samassa järjestyksessä ja samaan tahtiin. Osa kehityskausista on hitaampia ja osa nopeampia. Motorista kehitystä voidaan tukea aktivoivilla ja virikkeellisillä toimintaympäristöillä. Ympäristön vaikutus ja kehitys ovat merkittävin tekijä motorisessa kehityksessä, koska motorisille taidoille ei ole olemassa samanlaisia nopean kehityksen kausia kuin muilla fyysisillä ominaisuuksilla on todettu olevan. Lapsi oppii uusia motorisia taitoja kasvaessaan, kokeillessaan ja opetellessaan. (Kauranen 2011, 346–347.)

Motorisessa kehityksessä on todettu olevan kaksi selkeää kautta, jolloin ympäristöllä on merkittävä vaikutus kehitykseen. Ensimmäinen ajanjakso sijoittuu 5–8 ikävuoden ajalle, eli juuri

varhaiskasvatuksen loppuvuosille ja koulun ensimmäisille luokille. Toinen ajanjakso sijoittuu 9–12 ikävuoden ajalle. Ensimmäisellä ajanjaksolla, 5–8-vuotiaana, lapsen on helppo oppia yksinkertaisia liikkeitä, jotka ovat kokonaisvaltaisempia. Näitä liikkeitä on esimerkiksi juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Lapsi oppii leikin kautta. Lapsuudessa harjoiteltavia taitoja tulisi olla tasapaino, ketteryys, liikkuvuus ja nopeus. Näitä taitoja tulisi harjoitella monipuolisesti. (Kauranen 2011, 346–347.)

Motorisen oppimisen haasteilla on todettu olevan yhteys fyysiseen aktiivisuuteen. Motoriset taidot tukevat suuremman fyysisen aktiivisuuden määrää, koska ne mahdollistavat monipuolisen liikkumisen. Mikäli lapsella esiintyy kömpelyyttä sekä pelkoa ja hitautta uusien motoristen taitojen oppimiseen, saattaa hänellä olla motorisen oppimisen vaikeus, esimerkiksi kehityksellinen koordinaatiohäiriö (DCD). (Asunta 2019, 20.)

3.4 Kognitiiviset ja sosiaaliset taidot

Fyysinen aktiivisuus edistää kognitiivisia toimintoja ja näin ollen parantaa koulumenestystä myöhemmässä vaiheessa. (Sääkslahti 2018, 141–142.) Liikunnan on havaittu vaikuttavan positiivisesti lasten muistiin, tarkkaavaisuuteen, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. (Tammelin 2016; Asunta 2019.) Liikunnan vaikutukset ulottuvatkin kehon lisäksi myös aivoihin. Liikunnan on todettu lisäävän aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta, juuri niillä aivoalueilla, joilla muisti ja toiminnanohjaus sijaitsevat. Nämä saattavat osittain selittää liikunnan ja koulumenestyksen yhteyttä. (Tammelin 2016.) Fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Lapsi uskaltaa haastaa itseään, kun hänen liikuntataitonsa kehittyvät monipuolisen harjoittelun vaikutuksesta. Onnistumisen kokemukset ja oivaltamisen riemu tuottavat mielihyvää. (Sääkslahti 2018, 141–142.) Liikuntaan osallistuminen kehittää kykyä kuunnella, noudattaa ohjeita, odottaa vuoroa, toimia erilaisten ihmisten kanssa sekä valita tilanteeseen soveltuvat toimintatavat. (Tammelin 2016.) Myös laajassa tutkimuskatsauksessa (Carson ym. 2017) todetaan fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset kognitiiviseen kehitykseen ja psykososiaaliseen terveyteen.

4 VARHAISKASVATUKSEN ROOLI LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MÄÄRÄN KEHITTÄJÄNÄ

4.1 Lasten fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttavat tekijät

Ympäristöllä on suuri rooli lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Lasten fyysinen aktiivisuus on aikuisia enemmän sidottuna vallitsevaan ympäristöön. Lyhyen ajan kuluessa vakioympäristössä mitattuna voidaan todeta vähäinen geneettinen vaikutus fyysisen aktiivisuuden määrässä, mutta jokapäiväisessä arjessa fyysisen aktiivisuuden määrän määrittää pääasiassa ympäristö. (Fisher ym. 2015.) Sosiaalinen ympäristö on tärkeässä roolissa, niin henkilökunnan kuin ikätoverien puolelta (Kivelä 2013; Reunamo ym. 2014). Määtän ym. (2019) tutkimuksessa sukupuolella ei todeta olevan vaikutusta fyysisen aktiivisuuden määrään.

On tärkeää tunnistaa organisaatioiden mahdollisuudet fyysisen aktiivisuuden lisääjinä. Varhaiskasvatus on isossa roolissa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä, koska iso osa lapsen arkipäivästä kuluu varhaiskasvatuksessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4.)

4.1.1 Sosiaalinen ympäristö varhaiskasvatuksessa

Kivelän (2013) liikunnan vaikuttavuutta sisätiloissa käsitellyssä tutkimuksessa nousi esille, että henkilökunnan asenteet ja henkilöresurssit olivat tärkeässä roolissa. Sisätiloissa liikkumisen salliminen oli tärkeä osa arjen sujuvuutta. Kasvattajien tulisikin miettiä, mitkä kielloista ovat välttämättömiä ja mistä voitaisiin joustaa (Sääkslahti 2018, 171–172.) Varhaiskasvattajien kannustaessa lapsia havaittiin lasten aktiivisuuden olevan merkittävästi suurempaa. Kannustamista kuitenkin havainnoitiin tapahtuvan hyvin vähän. (Jämsen ym. 2013.) Varhaiskasvattajien kouluttaminen ja tietoisuuden lisääminen fyysisen aktiivisuuden positiivisista vaikutuksista mainitaan sekä Tuckerin ym. (2017) että Mehtälän ym. (2017) tutkimuksissa toimivana keinona. Kasvattajien toiminnan suunnitteluaikaa lisäämällä on todettu myönteinen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Suunnittelussa tulee korostaa oppimisympäristön rikastamista, sekä lapsilähtöisiä vertaissuhteita ja osallistamista. Mikäli keskitytään suunnittelemaan pelkästään koko ryhmän yhteisiä, samanaikaisia aktiviteetteja, sitä vähemmän aktiivisia lapset ovat. (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012.) Lasta kannustavat fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan ikätoverien läsnäolo, vertaistuki sekä ystävän hyväksyntä.

Ryhmäleikeissä fyysinen aktiivisuus on korkeampaa, kuin lapsen yksin leikkiessä. (Reunamo ym. 2014). Aktiivinen osallistuminen rohkaisee ja auttaa myös vetäytyviä lapsia saamaan kokemuksia fyysistä aktiivisuudesta ja yhteisistä liikunta-aktiiviteeteistä. Yhdessä toisen lapsen kanssa jaettu liikkumisen nautinto on tärkeää. Vertaissuhteissa aktiiviset lapset ovat aktiivisia myös fyysisesti. (Lehto, Reunamo & Ruismäki 2012).

4.1.2 Fyysinen ympäristö varhaiskasvatuksessa

Päiväkodin tilat ovat yhteydessä liikunnallisen oppimisympäristön kehittämiseen (Kivelä 2013). Päiväkodin tilat ovat usein pienet, sokkeloiset ja täynnä sisustuselementtejä. Ne saattavat aiheuttaa lapsen liikkumisen rajoittamista kasvattajien toimesta. Kasvattajien tulisikin miettiä, että voitaisiinko tilojen ja huonekalujen järjestelyllä mahdollistaa myös vauhdikkaampia leikkejä sisällä. (Sääkslahti, 2015, 171–172.) Sisätilojen usein ollessa ulkotiloja rajoittavammat, todetaan kahdessa tutkimuksessa ulkoiluajkojen kasvattamisen olevan toimiva keino aktiivisuuden lisäämiseksi. (Tucker ym. 2017; Mehtälä ym. 2017.) Päiväkodin pihan alusta, leikkikentän merkinnät ja avoin kenttä voivat lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää (Gubbels, Van Kann & Jansen 2012). Epätasainen maasto ja hiekka-alusta olivat yhteydessä korkeampaan fyysisen aktiivisuuden määrään Määtän ym. (2019) tutkimuksessa. Samassa tutkimuksessa sora-alusta oli yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten kertoman mukaan mieluisimpia leikkipaikkoja ovat erityisesti rakentamattomat tilat. Ne ruokkivat lapsen mielikuvitusta ja harvemmin sisältävät aikuisten toimintarajoitteita. (Sääkslahti 2015, 200). Myös vuodenajalla on erittäin merkittävä vaikutus fyysisen aktiivisuuden määrään ja intensiteettiin. Jämsenin ym. (2013) tutkimuksessa elo-syyskuussa aktiivisuus oli huomattavasti korkeampaa, kuin tammi-helmikuussa.

Useassa tutkimuksessa tulee ilmi välineiden olevan toimiva keino fyysisen aktiivisuuden lisääjänä (Kivelä 2013; Tucker ym. 2017; Mehtälä ym. 2017; Soini 2015; Määttä 2019). Kivelän (2013) tutkimuksessa tuli ilmi välineiden yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään positiivisesti. Välineitä tulisi olla tarpeeksi, jotta niitä riittää kaikkien varhaiskasvatusryhmien käyttöön ilman jakamista. Välineiden tulisi olla lasten saatavilla ja näkyvissä. Tätä tukee Tuckerin ym. (2017) Kanadassa tehty tutkimus, jonka yhtenä keinona aktiivisen ajan kasvattamiseen esikouluissa oli välineiden lisääminen. Lisättyjä välineitä olivat pallot, hularenkaat, esteradat, ruutuhyppymatot, pomppupallot, askelsaarekkeet ja voimistelunauhat. Myös Mehtälän ym. (2017) tutkimuksessa koskien HIPPA-hanketta, fyysisen aktiivisuuden määrä kasvoi. Yhtenä

toimivana keinona todetaan välineiden lisääminen niin ulko-, kuin sisätiloihin. Näitä välineitä olivat esteradat, lattiateipit ja -kuviot. Määtän ym. (2019) tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden määrään todettiin olevan yhteydessä tasapainoilu- ja hyppyvälineet, kun taas keinut ja kiikut vähensivät aktiivisuutta. Kun fyysiseen aktiivisuuteen kannustavat välineet ovat jatkuvasti läsnä, lapset ovat fyysisesti aktiivisempia (Gubbels ym. 2012.) Soini (2015) toteaa tutkimuksessaan, että liikuteltavien ja ratsastettavien välineiden, kuten kuorma-autojen ja taaperokärkyjen käyttö lisää lasten vähintään kohtuullisesti kuormittavan fyysisen aktiivisuuden määrää.

4.2 Varhaiskasvatuksen liikuntainterventioiden vaikutus ja kesto

Tuckerin ym. (2017) tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden määrä päivää kohden nousi 9,4 minuuttia. Mehtälän ym. (2017) HIPPA-hankkeessa vastaava tulos oli 12,1 minuuttia. Sekä Tuckerin ym. (2017) että Mehtälän ym. (2017) tutkimuksissa suoritettiin seurantamittaukset, joissa todettiin, etteivät positiiviset vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen olleet säilyneet. Molemmissa interventioissa keinoina oli välineiden lisääminen, varhaiskasvattajien kouluttaminen ja ulkoiluajkojen pidentäminen. Molemmissa tutkimuksissa kuuden kuukauden seurantamittauksessa voidaan todeta fyysisen aktiivisuuden määrän kääntyminen laskuun. Tuckerin ym. (2017) tutkimuksessa 12 kuukauden kuluttua suoritettua seurantamittauksessa tulokset olivat romahtaneet takaisin samalle tasolle, kuin ennen interventiota.

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoitus on tuoda tietoa varhaiskasvatuksessa tapahtuvan lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli esittää yhteenveto hankkeessa tehtyjen lasten aktiivisuusmittausten tuloksista sekä kyselyn avulla selvittää Kuortaneen kunnan varhaiskasvattajien kokemuksia Liikkuva Kuortane -hankkeen toimista ja lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttamista edistävistä tai estävistä tekijöistä.

Tutkimuskysymykset:

Kuinka paljon fyysisesti aktiivisia minutteja kertyy tuntia kohden mittausaikana?

Kuinka suuri osa mittausajasta on fyysisesti aktiivista?

Mitkä tekijät ovat varhaiskasvattajien kokemusten perusteella edistäneet tai estäneet lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumista?

Minkälaisia tarpeita varhaiskasvattajilla on lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi jatkossa?

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

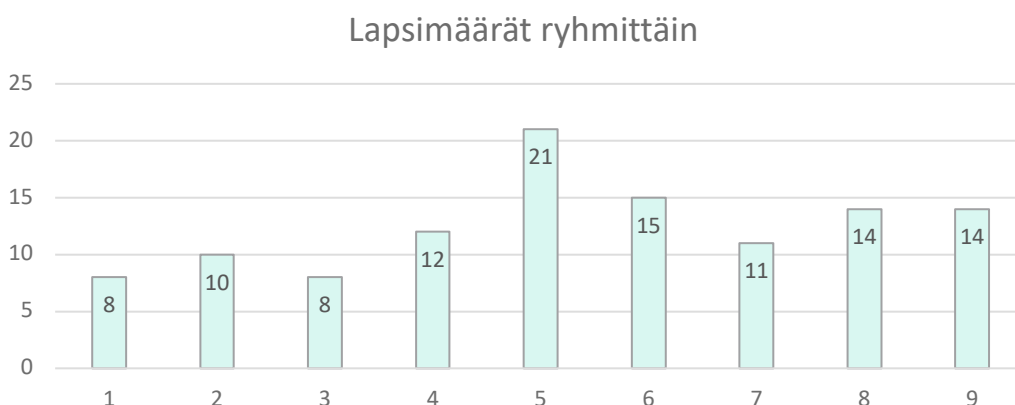
Tässä luvussa esitellään opinnäytetyössä käytetyt tutkimusmenetelmät. Käsittelemme, miten toteutimme tutkimuksen aineistonkeruun ja miten analysoimme aineiston. Tutkimus on monimenetelmällinen, kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen. Liikkuva Kuortane -hanke mittasi lasten fyysisen aktiivisuuden määrää aktiivisuusmittareilla. Hankkeelta saatu mittausaineisto on määrällistä. Varhaiskasvattajien kokemuksia mitattiin kyselytutkimuksella. Kyselystä (Liite 3) saatu aineisto on sekä laadullista että määrällistä.

Määrällisen tutkimuksen keinoin muodostetaan, selitetään, kehitetään, selvitetään tai tarkennetaan aiempia oletuksia ja käsitteitä. Määrällisessä tutkimuksessa siirrytään teoriasta käytäntöön eli kyselyyn, haastatteluun tai havainnointiin. Käytännön jälkeen palataan takaisin teoriaan analyysin, tulosten ja tulkinnan avulla. Opinnäytetyömme tutkii kokemuksia eli laadullista ominaisuutta määrällisin keinoin. (Vilka 2007, 15, 25.)

6.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyömme tutkimuksen kohdejoukkona ovat Kuortaneen kunnan varhaiskasvatusyksiköiden lapset sekä varhaiskasvatuskasvattajat.

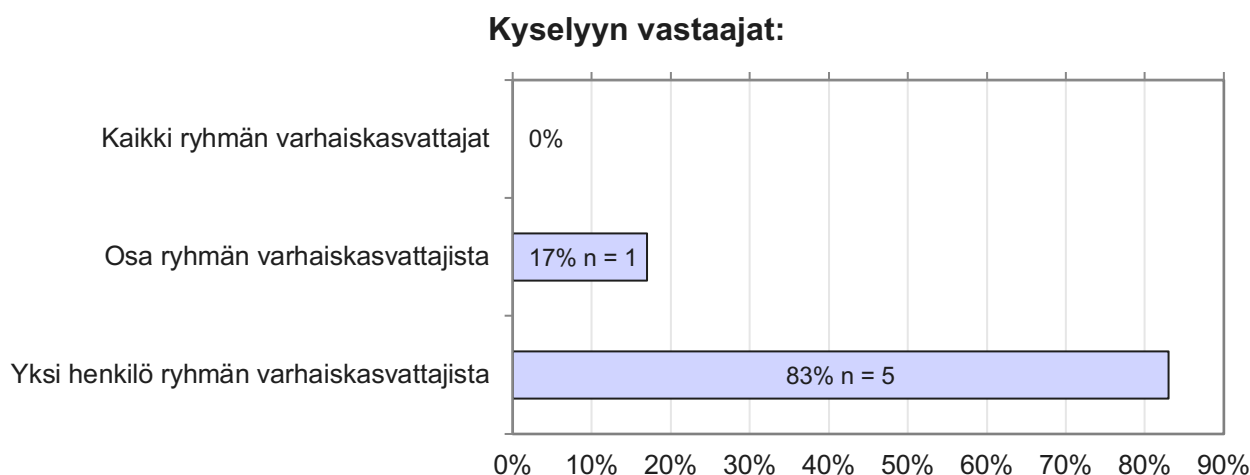
Mittaukseen osallistuneita varhaiskasvatusryhmiä oli yhteensä 9. Ryhmät koostuivat viidestä perhepäivähoitoryhmästä, kahdesta päiväkotiryhmästä ja kahdesta esikouluryhmästä. Kuviossa 2 on esitetty lapsimäärät ryhmittäin.



Kuvio 2. Lapsimäärät ryhmittäin.

Ryhmiä lapsimäärät vaihtelivat 8–21 lapsen välillä. Yhteensä mittauksiin osallistui 113 lasta. Lasten iät vaihtelivat 11 kuukauden ja 6 ikävuoden välillä.

Varhaiskasvattajat vastasivat kyselyyn ryhmäkohtaisesti. Ryhmiä varhaiskasvattajilla oli mahdollisuus valita vastaako kyselyyn yksi vai useampi ryhmän varhaiskasvattajista. Kuviossa 3 on esitetty kyselyyn vastaajat.



Kuvio 3. Kyselyyn vastaajat.

Yhdeksästä ryhmästä, kuusi vastasi kyselyymme, eli vastausprosentti oli 67 %. Kyselyyn saamistamme vastauksista viidessä vastaajia oli yksi ja yhdessä vastauksessa useampi.

6.2 Tiedonkeruumenetelmät

Liikkuva Kuortane -hanke keräsi tietoa lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä varhaiskasvatuksessa aktiivisuusmittauksilla. Mittauskertoja oli kaksi, alku- ja loppumittaus. Mittarina aktiivisuusmittauksissa käytettiin Garmin Vivofit Jr. 2-aktiivisuusmittaria. Varhaiskasvattajien kokemuksia kartoitettiin kyselymuotoisella tiedonkeruumenetelmällä yhteistyökumppanimme toiveesta. Kysely oli helpompi sovittaa varhaiskasvattajien haastavaan aikatauluun verrattuna haastatteluun. Sähköinen kysely oli helppo jakaa eteenpäin sekä vastaaminen sähköiseen kyselyyn on nykYTEknologialla yksinkertaista. Kyselyn alustaksi valikoitui Webropol. Kyselyn avulla saadaan helposti kerättyä tietoa tutkittavasta aiheesta. Huono puoli kyselyssä on se, että tieto on usein pinnallista. Riskinä on myös, että vastaaja häiriintyy, kyllästyy tai ymmärtää kysymykset eri tavalla, kuin ne on tarkoitettu. (Ojasalo ym. 2015.)

6.2.1 Aktiivisuusmittaukset

Liikkuva Kuortane -hankkeen oli mittausten avulla tarkoitus selvittää varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrää varhaiskasvatuspäivän aikana. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrää mitattiin alku- ja loppumittauksin. Mittausaika oli kolme päivää molemmissa mittauksissa. Kaikki lapset eivät osallistuneet kaikkiin kolmeen mittauspäivään johtuen vapaa- tai sairauspäivistä. Mittausaika päivää kohden vaihteli lasten varhaiskasvatuspäivien pituudesta riippuen. Mittaukset suoritettiin ryhmittäin vuorotellen, mittarimäärän vuoksi.

Hankkeessa käytettiin Garmin Vivofit Jr. 2-aktiivisuusmittaria fyysisen aktiivisuuden määrän mittaamiseen. Aktiivisuusmittari mittaa askelia sekä mittauksen aikana liikuttua aikaa minuutteina. Mittari käyttää kiihtyvyysanturia aktiivisuuden mittaamiseen. Mittarin tuloksista on mahdollista nähdä visuaalinen käyrä aktiivisuuden kuormittavuudesta. Käyrä on kuitenkin haastava tulkita. (Garmin.) Liitteistä (Liite 1) löytyy esimerkki mittarista saatavasta datasta.

Tutkimuksessa, jossa verrattiin kolmea eri mittaria mukaan lukien Garmin Vivofit voidaan todeta, että aktiivisuusmittari on validi mittaamaan interventiossa tai tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden määrän muutosta (Price ym. 2016). Toisessa tutkimuksessa, jossa tutkittiin Garmin Vivofitin tarkkuutta, voidaan todeta sen olevan pätevä aktiivisen ajan mittaamiseen. Mittari aliarvioi askeleiden määrää sitä tutkittaessa juoksumatolla kävellen (Alsubheen 2016). Saksalaisessa tutkimuksessa tutkittiin fyysisen aktiivisuuden määrän lisäksi aktiivisuusmittarin (Garmin Vivofit Jr.) käyttökelpoisuutta 4–10-vuotiailla lapsilla. Mittarin koko, mukavuus ja materiaalit saivat hyvät arvostelut lapsille tehdyssä kyselyssä, 7 päivän käytön jälkeen. Myös fyysisen aktiivisuuden määrä minuutteina ja askeleina koettiin olevan todenmukainen. (Müller, 2015.) Tutkimusten nojalla mittaria voidaan pitää validina mittaamaan fyysisen aktiivisuuden määrän muutosta. Mittarin reliabiliteetti eli toistettavuus toteutuu, kun mittari asetetaan lapselle jokaisena mittauspäivänä samaan kohtaan. Mittarin käyttöaika kirjattiin ylös jokaisen lapsen ja käytetyn päivän kohdalla. Mittarin käyttöajat vaihtelivat 1 h 1 min ja 8 h 42 min välillä.

Aktiivisuusmittauksista saadusta aineistosta tarkastelimme aktiivisuusprosenttia ja aktiivisten minuuttien määrää tuntia kohden. Aktiivisuusprosentti ilmaisee, paljonko kokonaismittausajasta prosentuaalisesti on aktiivista aikaa. Aktiivisten minuuttien määrä tuntia kohden ja aktiivisuusprosentti valikoituvat muuttujiksemme. Näitä muuttujia pystyimme verrata

keskenään riippumatta, siitä kauanko mittari on ollut käytössä. Tarkastelemme aineistoa ryhmittäin sekä kokonaisuutena.

Määrällisen aineiston analysoinnissa käytettiin apuna Microsoft Excel -taulukkolaskentaohjelmaa. Aktiivisuusmittausten aineistosta luotiin taulukot tarkasteltavien muuttujien osalta. Tutkittavat ryhmät on merkitty taulukoihin omalla numerolla (1-9).

6.2.2 Kysely

Varhaiskasvattajien kokemuksia tutkittiin Webropol-kyselyllä. Tutkimuskysymyksiimme pohjautuen muodostimme kyselyn hankkeeseen osallistuneiden varhaiskasvatusryhmien henkilökunnalle. Kyselyssä (Liite 3) oli yhteensä 11 kysymystä, kahdeksan niistä oli monivalintakysymystä ja kolme avointa kysymystä. Kyselyn jokaiseen kysymykseen tuli vastata. Kysely sisälsi pääosin strukturoituja kysymyksiä. Strukturoiduissa kysymyksissä tutkittavat asiat on vakioitu ennalta kysymyksiksi ja vaihtoehtoiksi. Tarkoituksena on, että kysymykset ovat ymmärrettävissä ja ne voidaan kysyä kaikilta samalla tavalla. Tulokset esitetään määrälliselle tutkimukselle ominaisesti numeraalisesti, graafisesti ja sanallisesti. (Vilkkä 2007, 49, 148.) Kyselymme sisälsi strukturoitujen kysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä, joihin varhaiskasvattajat vastasivat omin sanoin. Avoimia kysymyksiä sisältävää kyselyä kutsutaan laadullisessa tutkimuksessa yleensä lomakehaastatteluksi. Lomakehaastattelu on sopiva aineistonkeruumenetelmä silloin, kun tutkimusongelma ei ole laaja ja pyritään keräämään tiettyä asiaa koskevia mielipiteitä, näkemyksiä ja kokemuksia. (Vilkkä 2015, 78.)

Kyselyn määrällinen aineisto analysoitiin käyttäen Microsoft Excel -taulukkolaskentaohjelmaa. Tuloksista luotiin taulukot kysymyskohtaisesti. Kyselyn avoimet kysymykset analysoitiin laadullisen tutkimuksen keinoja käyttäen. Laadullista tutkimusta tehdessä analysoinnilla yleisesti tarkoitetaan aineiston lukemista, materiaalien järjestelyä sekä sisällön jäsentelyä ja pohdintaa. Tarkastelimme aineistoa etsien yhtäläisyyksiä ja eroja, eritellen ja tiivistäen tekstiä. Sisällönanalyysin (Liite 2) avulla pystyimme muodostamaan tarkasteltavasta asiasta tiivistetyn kuvauksen, jota pystyimme vertaamaan teoriaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 36, 73, 97.) Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Tarkoitus sisällönanalyysissä on luoda tutkimuksen aineistosta selkeä kuvaus sanallisesti ilman, että aineiston sisältämä tieto muuttuu.

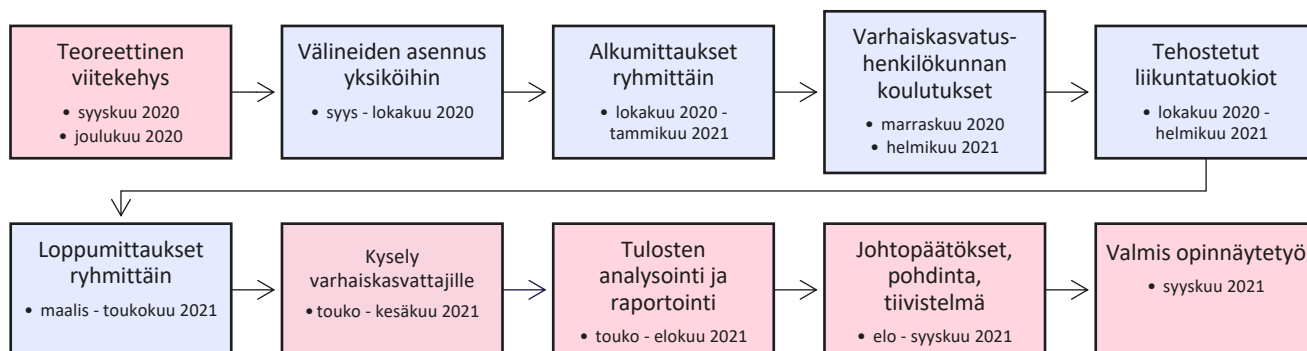
Sisällönanalyysi perustuu aineiston tulkintaan ja loogiseen päättelyyn. Sisällönanalyysissä aineisto jaetaan pienempiin osiin, osille määritetään kuvaavat käsitteet ja tämän jälkeen aineisto kerätään yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 121–122.)

6.3 Toteutus

Hanke toteutti fyysisen aktiivisuuden mittausten lisäksi toimia lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Hankkeen puitteissa tehtyjä toimia olivat välineiden asennus yksiköihin (puolapuut ja renkaat), koulutukset varhaiskasvattajille sekä liikunnanohjaajan tehostetut liikuntatuokiot. Välineet asennettiin varhaiskasvatusyksiköihin syyskuussa 2020. Koulutukset varhaiskasvatushenkilökunnalle toteutuivat marraskuussa 2020 ja helmikuussa 2021. Liikuntatuokioita oli toteutettu yksiköissä mittausten välisenä aikana. Tehostetut liikuntatuokiot toteutettiin pääsääntöisesti ulkona, tuokioiden tarkoitus oli lisätä kuormittavaa liikuntaa lasten päiviin sekä antaa varhaiskasvattajille vinkkejä liikuntatuokioiden suunnitteluun ja kuormittavan liikunnan lisäämiseen.

Toteutimme kyselyn hankkeessa mukana olleille varhaiskasvatusryhmien kasvattajille hankkeen päätyttyä. Kysely toimitettiin Kuortaneen kunnan varhaiskasvatuspäällikölle sähköpostitse ja hän välitti tämän eteenpäin yksiköille. Varhaiskasvatuspäällikkö lähetti yksiköille kyselystä myös muistutusviestin pyynnöstämme. Vastaukset kerättiin 31.5.-18.6.2021 välisenä aikana.

Kuvio 4 havainnollistaa sekä hankkeen että opinnäytetyön aikataulua. Vaaleanpunaisella merkityt ruudut ovat opinnäytetyön toteutusta ja vaaleansiniset hankkeen toteutusta.



Kuvio 4. Opinnäytetyön sekä hankkeen toteutuksen aikataulu.

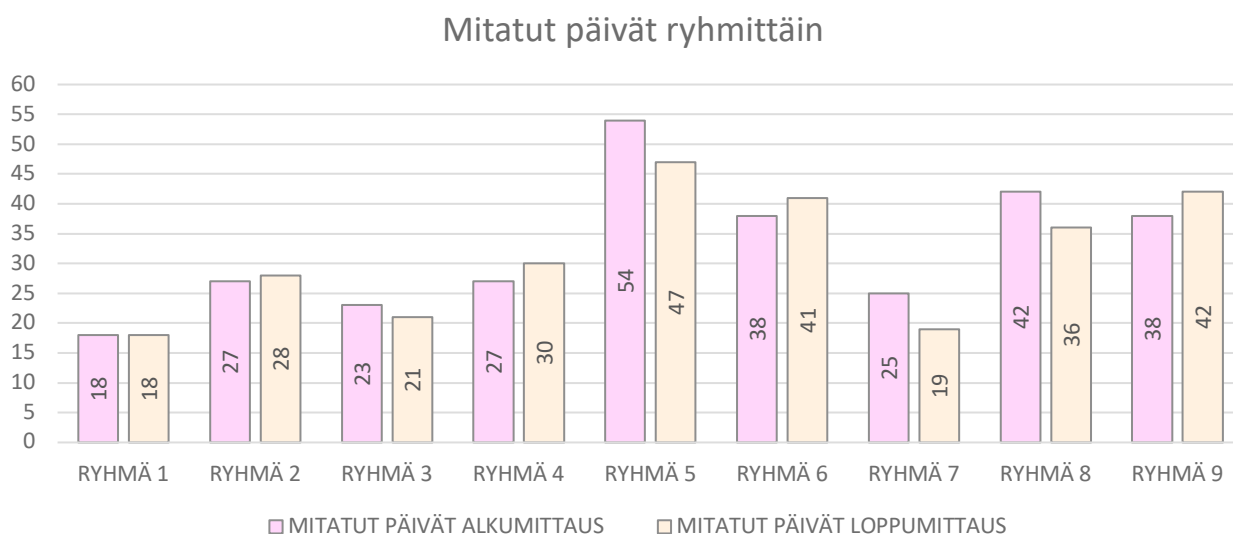
Opinnäytetyössämme ei käsitellä henkilötietoja. Käyttämämme aineisto on nimetöntä, henkilöt on merkitty aineistoon koodein. Valmiissa opinnäytetyössä ei käsitellä ryhmien tai yksiköiden tuloksia tunnistettavasti. Säilytämme tutkimusaineistoa asianmukaisesti.

7 TULOKSET

Tässä osiossa käsitellään tutkimustulokset, jotka muodostuvat kyselyn avulla kerätystä aineistosta sekä valmiista aineistosta Liikkuva Kuortane -hankkeen aktiivisuusmittauksista. Aktiivisuusmittaukset antoivat tietoa lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä varhaiskasvatuspäivien aikana. Kyselyn avulla pyrittiin saamaan tietoa varhaiskasvattajien kokemuksista Liikkuva Kuortane -hankkeen toimien vaikutuksesta sekä fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä.

7.1 Aktiivisuusmittausten tulokset

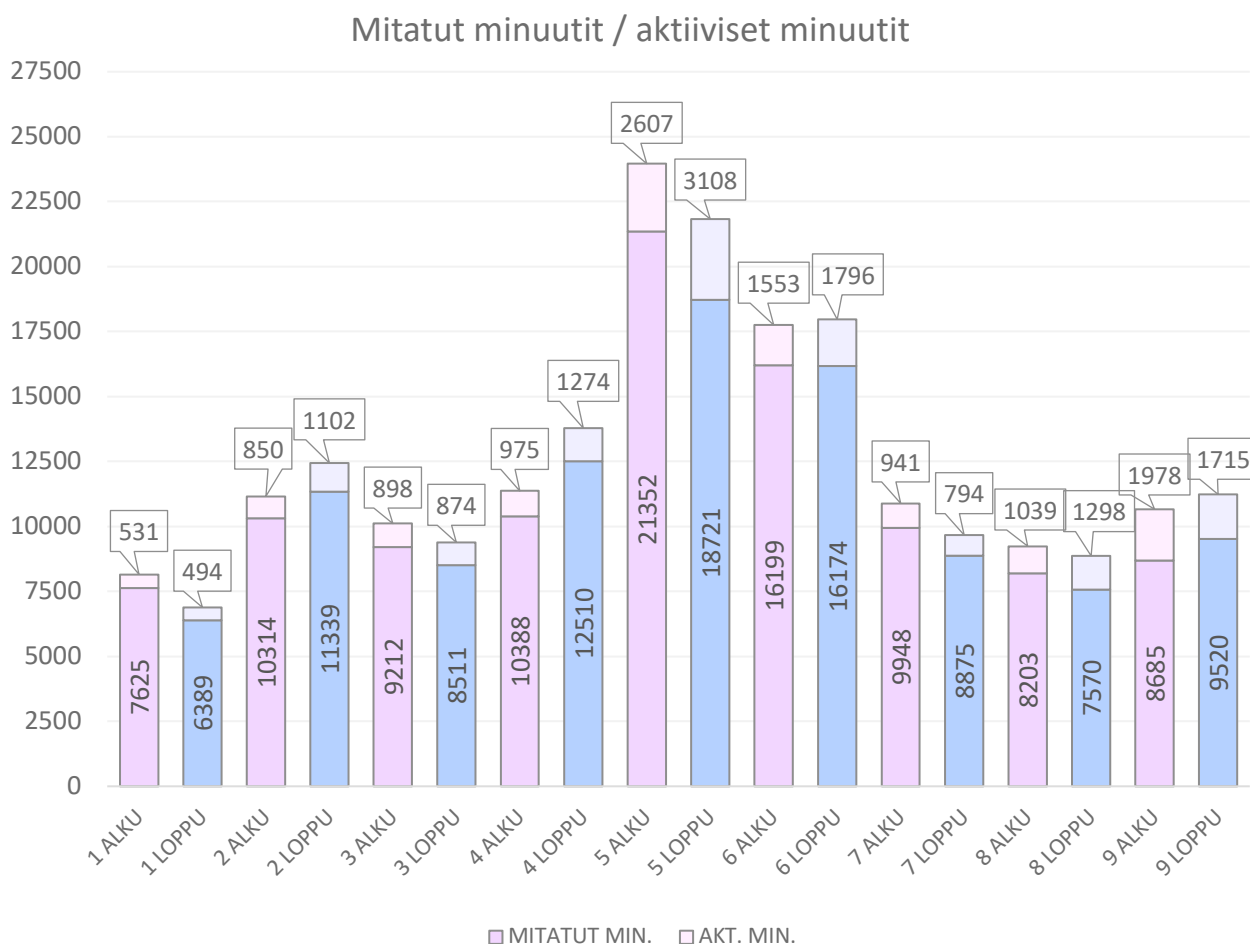
Kokonaismittausaika ryhmittäin oli 3 päivää per mittaus. Mitattuja päiviä alkumittauksissa oli yhteensä 292 ja loppumittauksissa 282. Kuviossa 5 on esitetty mitattujen päivien määrä ryhmittäin alku- ja loppumittauksista. Palkin sisällä oleva numero kertoo mitattujen päivien lukumäärän.



Kuvio 5. Alku- ja loppumittausten mitatut päivät ryhmittäin.

Mitattujen päivien määrä vaihteli lapsimäärästä riippuen. Mittauspäivien määrä alku- ja loppumittausten välillä saattoi vaihdella ryhmissä lasten poissaolojen tai paikkakunnalta poismuuton tai paikkakunnalle muuton vuoksi.

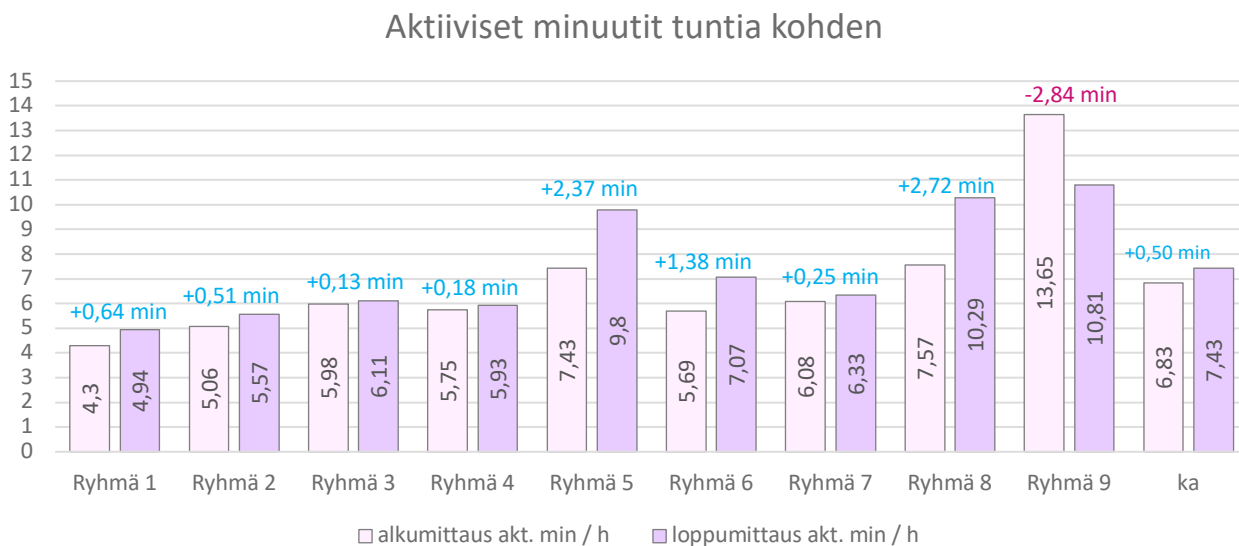
Kuviossa 6 on esitetty ryhmittäin mitattujen minuuttien sekä aktiivisten minuuttien määrät. Palkissa oleva luku on kokonaismittausaika minuuteissa ja kuplassa oleva luku on aktiivisten minuuttien määrä mittausajasta.



Kuvio 6. Alku- ja loppumittausten aktiiviset minuutit / mitatut minuutit.

Ryhmällä 1 muutos aktiivisissa minuuteissa alku- ja loppumittauksen välillä oli -37 minuuttia, ryhmällä 2 vastaava luku oli +221 minuuttia, ryhmä 3 -24 minuuttia, ryhmä 4 +299 minuuttia, ryhmä 5 +451 minuuttia, ryhmä 6 +243 minuuttia, ryhmä 7 -191 minuuttia, ryhmä 8 +259 minuuttia, ryhmä 9 -263 minuuttia.

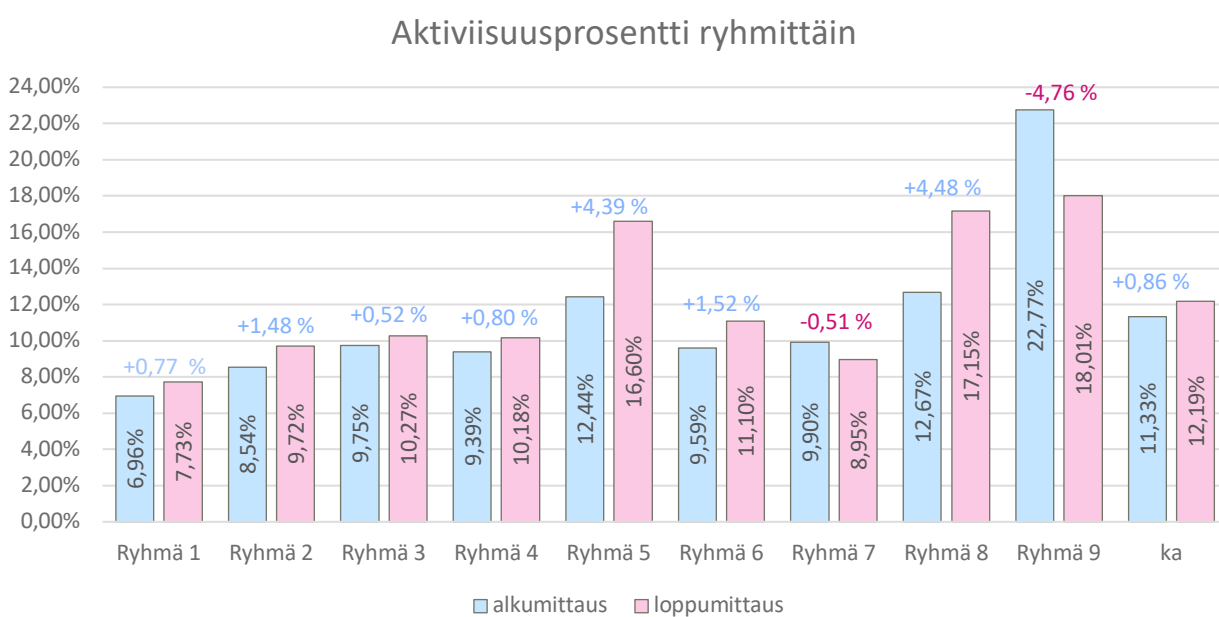
Kuviossa 8 on esitetty alku- ja loppumittausten aktiivisten minuuttien keskiarvo tuntia kohden ryhmittäin.



Kuvio 7. Alku- ja loppumittausten aktiiviset minuutit tuntia kohden.

Alkumittausten aktiivisten minuuttien / tunti keskiarvo oli 6,83 minuuttia, loppumittauksissa keskiarvo oli 7,43 minuuttia. Kasvua aktiivisissa minuuteissa tuntia kohden tuli keskimäärin 0,6 minuuttia.

Kuviossa 9 on esitetty aktiivisuusprosentit ryhmittäin.



Kuvio 8. Alku- ja loppumittausten aktiivisuusprosentit ryhmittäin.

Alku- ja loppumittausten välillä aktiivisuus lisääntyi seitsemässä ryhmässä ja laski kahdessa ryhmässä. Eniten aktiivisuus lisääntyi ryhmässä 8, jossa aktiivisuusprosentti nousi 4,48 % alkumittauksesta loppumittaukseen, toiseksi eniten aktiivisuus lisääntyi ryhmässä 5, jossa aktiivisuusprosentti nousi 4,39 %. Eniten aktiivisuus laski ryhmässä 9, jossa se laski 4,76 %, toisessa ryhmässä, jossa aktiivisuus laski, lasku oli 0,51 %. Alkumittausten aktiivisuusprosentin keskiarvo oli 11,33 %. Loppumittausten keskiarvo oli 12,19 %. Keskiarvon muutos oli 0,86 %. Taulukossa 1 on esitetty aktiivisuusprosenttien vaihteluvälit ryhmittäin.

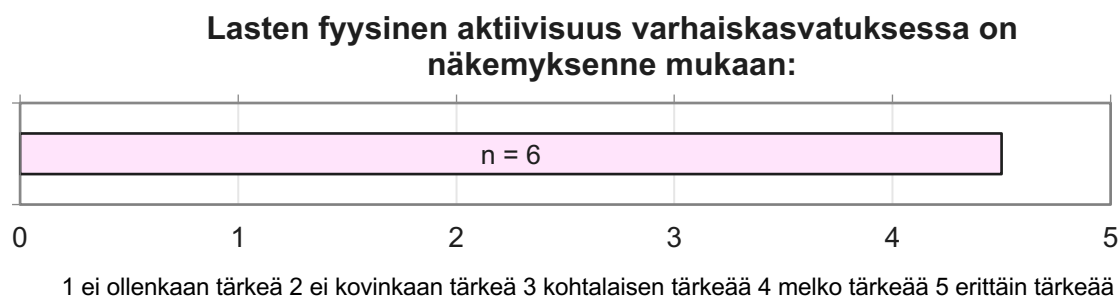
Taulukko 1. Aktiivisuusprosenttien vaihteluvälit ryhmittäin.

	Alkumittaus	Loppumittaus
Ryhmä 1	5,66 %, 9,9 %	4,83 %, 13,04 %
Ryhmä 2	4,46 %, 12,46 %	4,07 %, 15,42 %
Ryhmä 3	5,8 %, 13,73 %	3,66 %, 16,8 %
Ryhmä 4	5,28 %, 22,69 %	5,06 %, 14,51 %
Ryhmä 5	1,84 %, 20,92 %	10,37 %, 23,06 %
Ryhmä 6	6,73 %, 14,14 %	5,57 %, 20,81 %
Ryhmä 7	6,06 %, 11,53 %	6,9 %, 22,76 %
Ryhmä 8	10,05 %, 18 %	13,88 %, 22,86 %
Ryhmä 9	19,28 %, 25,76 %	12,06 %, 27,94 %

Ryhmässä 5 oli alkumittausten pienin aktiivisuusprosentti 1,84 %, suurin aktiivisuusprosentti oli ryhmässä 9, 25,76 %. Loppumittauksissa pienin aktiivisuusprosentti oli 3,66 % ja suurin aktiivisuusprosentti oli 27,94 %.

7.2 Kyselytutkimuksen tulokset

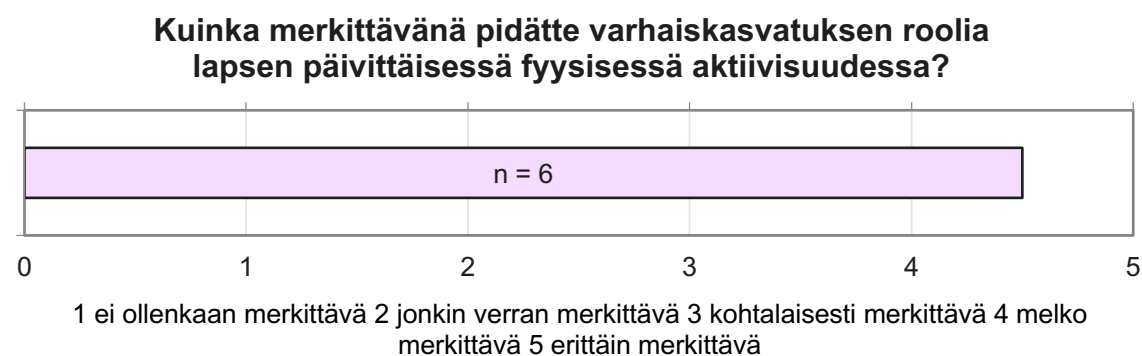
Kuviossa 10 on esitetty varhaiskasvattajien mielipide lasten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä varhaiskasvatuksessa.



Kuvio 9. Lasten fyysisen aktiivisuuden merkitys varhaiskasvattajien näkemyksen mukaan.

50 % (n=3) vastaajista vastasivat lasten fyysisen aktiivisuuden olevan heidän näkemyksensä mukaan erittäin tärkeää ja 50 % (n=3) vastaajista vastasivat tämän olevan melko tärkeää.

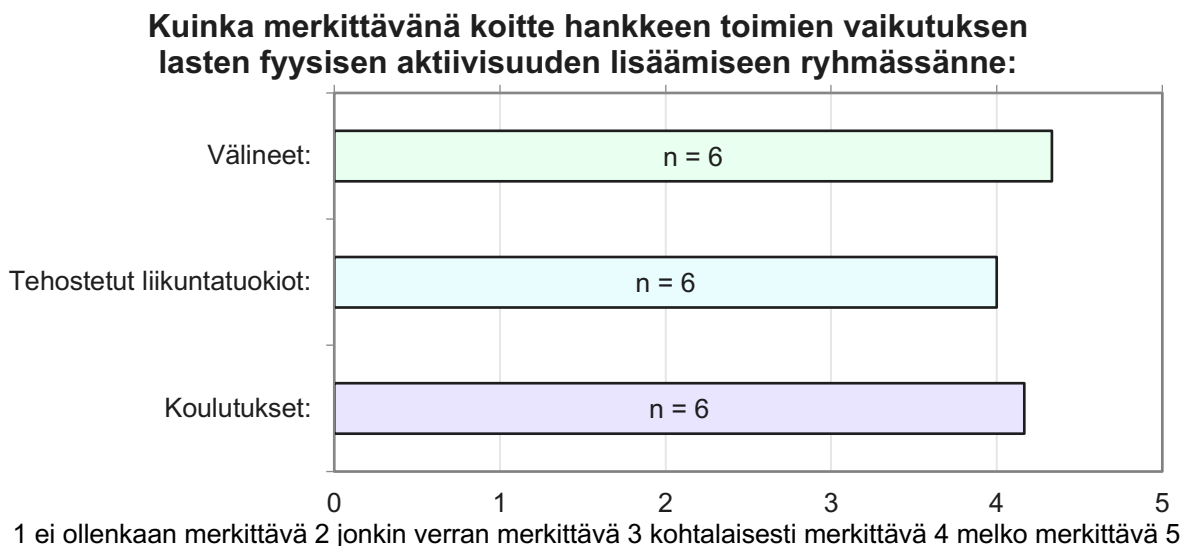
Kuviossa 11 on esitetty varhaiskasvattajien kokemus varhaiskasvatuksen merkityksestä lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttajana.



Kuvio 10. Varhaiskasvatuksen roolin merkitys lapsen päivittäisessä fyysisen aktiivisuuden määrässä.

50 % (n=3) vastaajista piti varhaiskasvatuksen roolia erittäin merkittävänä lapsen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrässä ja 50 % (n=3) vastaajista piti roolia melko merkittävänä.

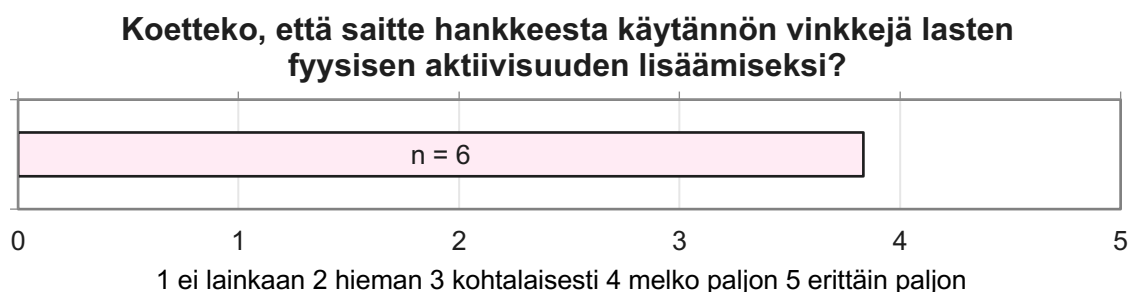
Kuviossa 12 on esitetty varhaiskasvattajien kokemuksia hankkeen toimien merkittävyydestä oman ryhmän fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.



Kuvio 11. Hankkeen toimien vaikutuksen merkitys fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ryhmissä.

Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi varhaiskasvattajat kokivat merkittävimpänä (n=3) tekijänä välineet. Kaksi vastaajaa kokivat koulutukset merkittävimmäksi tekijäksi lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Yksi vastaaja koki tehostetut liikuntatuokiot merkittävimmäksi tekijäksi.

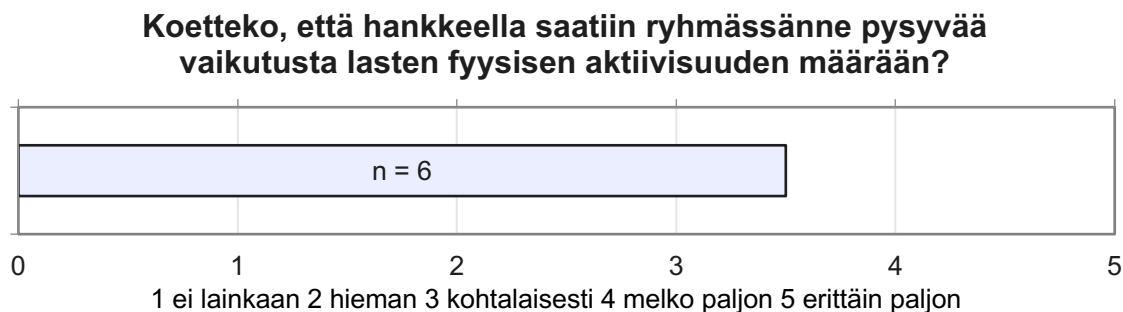
Kuviossa 13 on esitetty varhaiskasvattajien kokemus hankkeesta saaduista käytännön vinkeistä lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.



Kuvio 12. Varhaiskasvattajien kokemus hankkeesta saaduista käytännön vinkeistä.

Varhaiskasvattajien kokemuksen mukaan he saivat hankkeesta käytännön vinkejä melko paljon 83,3 % (n=5) ja kohtalaisesti 16,7 % (n=1).

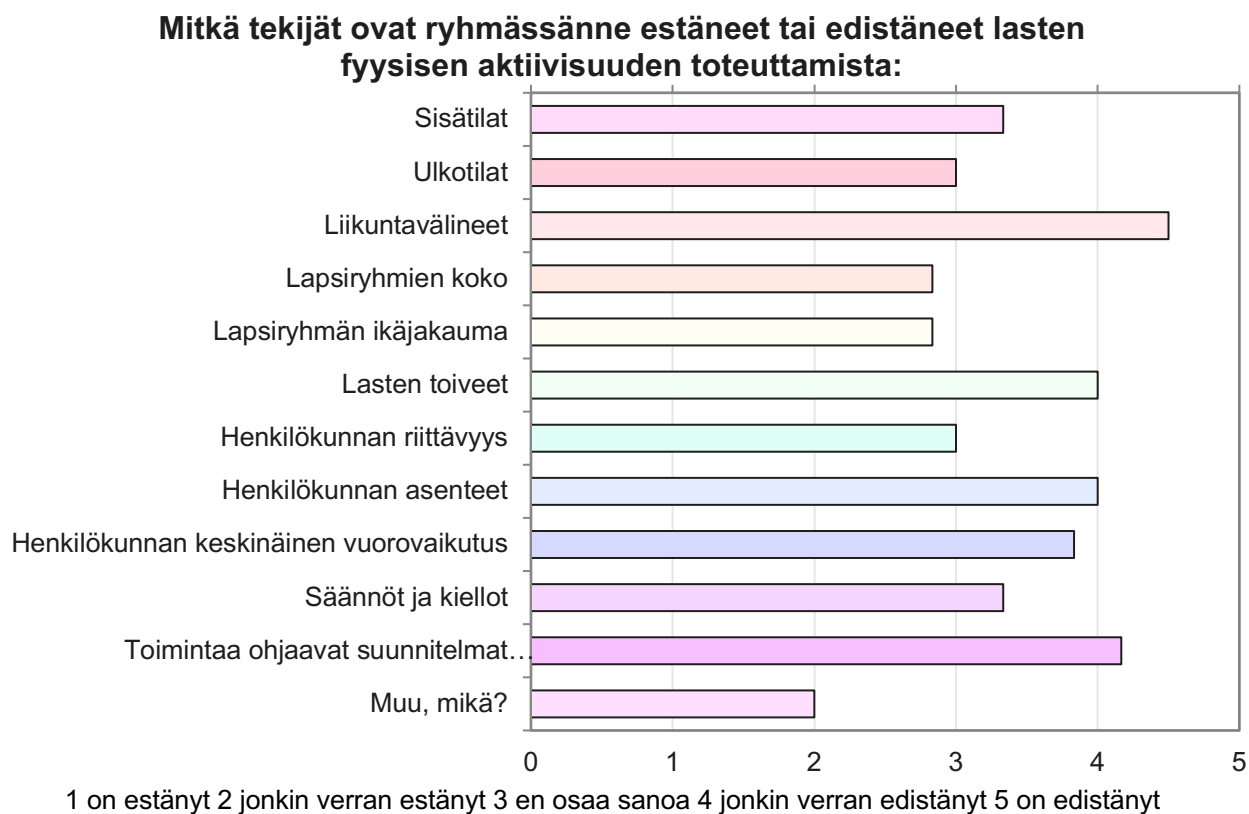
Kuviossa 14 esitetään varhaiskasvattajien kokemus hankkeen toimien pysyvistä vaikutuksesta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään.



Kuvio 13. Varhaiskasvattajien kokemus hankkeen toimien pysyvistä vaikutuksesta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään.

Vastaajista 50 % (n=3) kokivat hankkeen toimien tuovan pysyvää vaikutusta melko paljon ja 50 % (n=3) vastaajista kokivat pysyvää vaikutusta tulleen kohtalaisesti.

Kuviossa 15 on esitetty varhaiskasvattajien kokemukset edistävästä ja estävästä tekijöistä lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttamisessa.



Kuvio 14. Fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen vaikuttaneet tekijät.

Varhaiskasvattajien kokemuksen mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttamista eniten edisti välineet, toiseksi eniten lasten fyysistä aktiivisuutta edistivät toimintaa ohjaavat suunnitelmat. Vastaajien kokemuksen mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttamista eniten esti lapsiryhmien koko ja lapsiryhmien ikäjakauma. Muu, mikä? -kohtaan vastaajat mainitsivat koronan sekä erityisesti sen tuomat haasteet tilojen käytössä.

Toteuttamamme Webropol-kysely sisälsi kolme avointa kysymystä. Erityisesti fyysisen aktiivisuuden toteuttamista estäneet tekijät varhaiskasvattajien näkökulmasta oli sisätilat (n=5), korona (n=5), välineet (n=1) sekä ajan tai henkilökunnan puute (n=2). Korona on rajoittanut päiväkotien tilojen käyttöä ajallisesti, varhaiskasvattajat kokevat, että erityisesti sisätilojen käyttö on ollut vähäisempää aiempaan verrattuna. Koronan vuoksi ryhmät eivät ole voineet käyttää välineitä ja -tiloja tavanomaisesti. Varhaiskasvattajat kokivat, että toiminnan suunnitteluun ei ole riittävästi aikaa. Lapsiryhmien suuri ikäjakauma koetaan lasten fyysistä aktiivisuutta estäväksi tekijäksi. Suuren ikäjakauman vuoksi ryhmissä on isot erot liikumistaidoissa. Ryhmiä ei pystytä jakaa pienryhmiin taitojen tai iän mukaan henkilökunnan rajallisen määrän vuoksi.

Varhaiskasvatushenkilökunnan näkökulmasta erityisesti fyysisen aktiivisuuden toteuttamista edistäneitä tekijöitä oli sisätilat (n=1), ulkotilat (n=2), lasten osallistaminen (n=1), välineet (n=5) sekä suunnitelma (n=2). Sisä- ja ulkotilojen edistäviksi tekijöiksi mainittiin lähimetsä, oman ryhmän tilat sekä ulkoilualueen riittävä koko. Lasten toiveet ovat varhaiskasvattajien kokemuksen mukaan edistäneet lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Liikuntavälineiden saatavuus, ulkoliikuntavälineiden määrä sekä uudet hankkeen kautta tulleet liikuntavälineet on koettu edistäväksi. Suunnitelman on koettu helpottavan lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttamista sekä vuosikellon tuovan suunnitteluun ryhtiä sekä tavoitteita.

Varhaiskasvattajien näkemyksen mukaan fyysistä aktiivisuutta päiviin voitaisiin lisätä suunnittelulla (n=5). Varhaiskasvattajat kokevat, että kunnan varhaiskasvatusyksiköiden käytössä ollut vuosikello on antanut fyysisen aktiivisuuden suunnitteluun ja toteutukseen sopivasti suuntaa ja antanut myös vapautta soveltaa sitä oman yksikön ja ryhmän tarpeisiin sopivaksi. Vuosikellosta on myös pidetty, koska se on antanut jokaiselle kuukaudelle tavoitteet. Varhaiskasvatusryhmien henkilökunta toivoisi pystyvänsä käyttää enemmän kunnassa olevia liikuntapaikkoja, joita Kuortaneelta löytyy monipuolisesti (n=2). Osa vastaajista kokee, että liikuntavälineille olisi hyvä olla oma budjetti kunnan budjetissa (n=1). Heidän kokemuksensa mukaan liikuntavälineet jäävät usein hankkimatta, koska ne täytyisi sisällyttää

leikkivälinebudjettiin, johon ne eivät selkeästi korkeampien hintojen vuoksi järkevästi sovellu. Osa varhaiskasvattajista (n=1) koki, että hankkeessa käytettyjen askelmittareiden käyttö aktivoi lapsia ja toivoisivat saavansa näitä satunnaisesti käyttöön aktivoimaan lapsia.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Varhaiskasvatusryhmien lapsille kertyi fyysistä aktiivisuutta keskiarvolta 7,43 minuuttia tuntia kohden. Suositukseen nähden fyysisen aktiivisuuden määrä, joka varhaiskasvatuspäivän aikana kertyy, on pieni. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä päivää kohden kasvoi alkumittauksista loppumittauksiin 3,4 minuuttia, tuntia kohden tämä tarkoittaa 0,6 minuuttia eli 36 sekuntia. Fyysinen aktiivisuus nousi seitsemässä ryhmässä ja laski kahdessa ryhmässä. Loppumittauksissa lasten fyysisesti aktiivisen ajan osuus kokonaismittausajasta oli keskiarvolta 12,19 %. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä päivää kohden kasvoi alkumittauksista loppumittauksiin keskiarvolta 0,86 %. Muutos lasten fyysisesti aktiivisessa ajassa ei ole merkittävä.

Kyselyn perusteella varhaiskasvattajat kokivat liikuntavälineet merkittävimpana hankkeen toimenä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Välineet oli mainittu myös edistävimmäksi tekijäksi fyysisen aktiivisuuden toteuttamisessa. Kaksi vastaajaa mainitsivat koulutukset merkittävimpana hankkeen tekijänä. Kyselyn vastauksissa varhaiskasvattajat kokivat toimintaa ohjaavat suunnitelmat edistäväksi tekijäksi ja toivoivat suunnittelu-aikaa lisää. Lasten omat toiveet mainittiin myös edistävän fyysisen aktiivisuuden toteutumista. Fyysistä aktiivisuutta koettiin estävän eniten sisätilat. Korona mainitaan myös useammassa vastauksessa estävänä tekijänä, erityisesti sisätilojen käytön mahdollisuuksien kannalta. Estävänä tekijänä aktiivisuuden lisäämiseksi koetaan myös lapsiryhmien koko ja ikäjakauma.

9 POHDINTA

Lasten fyysisen aktiivisuuden merkitystä, toteutumista ja keinoja lisätä sitä on tutkittu paljon. Tämän tutkimuksen hyödynnettävyys koskettaa erityisesti Kuortaneen kunnan varhaiskasvatuksen yksiköitä.

9.1 Tulosten pohdinta

Mittauksista saatu lasten fyysisen aktiivisuuden määrä on aiempiin tutkimuksiin verrattuna pienempi. Vanderloon ym. (2014) tutkimuksessa aktiivisuutta kertyi 17,42 minuuttia tuntia kohden, kun taas Tuckerin ym. (2017) tutkimuksessa aktiivisuutta kertyi 28,89 min minuuttia tuntia kohden. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrän kehitys mittausten välillä on pienempi, kuin aiemmissa tutkimuksissa. Tuckerin ym. (2017) SPACE-hankkeessa fyysisen aktiivisuuden määrä nousi 1,87 minuuttia tuntia kohden. Mehtälän ym. (2017) HIPPA-hankkeessa fyysistä aktiivisuutta kertyi päivää kohden 12,1 minuuttia enemmän hankkeen lopussa kuin alussa. Juuri julkaistussa Piilo -hankkeen tulosraportissa 4–6 -vuotiaille lapsille kertyi fyysistä aktiivisuutta 2,6 tuntia varhaiskasvatuspäivän aikana. Tulos on erinomainen ja mielenkiintoinen. (Sääkslahti, Mehtälä & Tammelin 2021.)

Kyselyn tulokset varhaiskasvattajien kokemuksista lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä ovat linjassa aiempiin tutkimuksiin. Sekä välineet että koulutukset nousevat esiin toimivina keinoina aiemmissa tutkimuksissa. (Mehtälä ym. 2017, Tucker ym. 2017.) Erityisesti sisätilojen koetaan olevan rajoittava tekijä (Sääkslahti, 2015, Tucker ym. 2017, Mehtälä ym. 2017). Suunnittelulla ja sen lisäämisellä on todettu myönteinen vaikutus fyysisen aktiivisuuden määrään myös tutkimuksien nojalla. (Kyhälä ym. 2012.) Fyysiseen aktiivisuuteen kannustaa osallistaminen, ikätoverien läsnäolo, vertaistuki ja ystävän hyväksyntä. (Kyhälä ym. 2012, Reunamo ym. 2014.)

Opinnäytetyön tuloksiin on saattanut vaikuttaa monet tekijät. Mittauspäivien lukumäärä vaihteli lapsimäärästä riippuen, koska aktiivisuusmittareita oli rajallinen määrä. Mittauspäivien vaihteluun vaikutti myös varhaiskasvatuspäivien määrä sekä poissaolot. Mittausajoissa oli myös suurta vaihtelua varhaiskasvatuspäivän pituudesta johtuen. Mittausaikaan on voinut vaikuttaa myös lapsen halukkuus pitää mittaria. Aiemmissa tutkimuksissa aiheesta on tarkasteluun hyväksytty vain tietyn tuntimäärän ylittävät mittausajat päiväkohtaisesti. Pääsääntöisesti aiemmissa tutkimuksissa myös lasten ikä on

rajattu tarkemmin. Vaikka tiedostimme, että vaihtelua oli reilusti, niin otimme huomioon kaikki tulokset, koska työmme tarkoitus oli käsitellä ryhmiä kokonaisuudessaan. Alun perin tarkoituksena oli käyttää lapsella samaa mittaria, jolloin tuloksia olisi voinut verrata myös yksilötasolla. Tämä ei kuitenkaan toteutunut kaikissa ryhmissä, koska alkumittauksista ei ollut säilytetty tietoa siitä, mitä mittaria lapsi käytti. Mittarivirheet ovat mahdollisia.

Yhteistyökumppanimme hankkeen ollessa kehityshanke, eikä tutkimuksellinen hanke, osa hankkeen toimista tehtiin jo ennen alkumittauksia. Puolapuut ja renkaat asennettiin varhaiskasvatusyksiköihin jo ennen ensimmäisiä mittauksia, kolmessa yksikössä oli tehty alkumittaukset ennen ensimmäistä koulutusta varhaiskasvattajille, kuudessa yksikössä alkumittauksia ei ollut vielä tehty. Liikunnanohjaajan suunnittelemat ja toteuttamat tehostetut liikuntatuokioiden olivat toimista ainoa, joka toteutui kaikissa yksiköissä vasta alkumittausten jälkeen. Tehostetut liikuntatuokioiden eivät kuitenkaan toteutuneet kaikissa yksiköissä, koska hanketyöntekijänä työskennellyt liikunnanohjaaja siirtyi toisiin tehtäviin helmikuun 2021 jälkeen. On epäselvää, kuinka monta tuokiota toteutui kussakin yksikössä. Toimien toteutusaikataulu tekee niiden vaikutuksen analysoinnista haastavaa. Emme pysty kokonaisuudessaan arvioimaan hankkeen toimien vaikutusta tutkimuksellisesti, lasten fyysinen aktiivisuus kuitenkin nousi suurimmassa osassa ryhmiä, tämä saattaa olla yhteydessä hankkeen suorittamiin toimiin. Mielenkiintoista olisi tietää olisiko muutos ollut suurempi, jos alkumittaukset olisi toteutettu kaikissa ryhmissä ennen kuin hankkeen toimia on jo toteutettu.

Aktiivisuusmittauksia ei pystytty toteuttamaan ryhmille samanaikaisesti mittareiden määrästä johtuen. Ajankohta ja vuodenaika vaihtelivat, koska mittaukset suoritettiin ryhmäkohtaisesti vuorotellen. Esimerkiksi ryhmä 1. ensimmäinen mittaus on ollut lokakuun ensimmäisellä viikolla ja toinen mittaus maaliskuun ensimmäisellä viikolla. Teoriatiedon perusteella vuodenajalla on merkittävä vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Jämsen ym. 2013). Alku- ja loppumittausten välillä oli 4–5 kuukautta riippuen ryhmästä. Joulukuussa oli noin kahden viikon tauko mittauksista lomakauden vuoksi.

Varhaiskasvattajille suunnatun kyselyn sijaan haastattelu toteutettuna kasvotusten tai Microsoft Teams -alustan välityksellä olisi voinut antaa syvempää ja monipuolisempaa tietoa varhaiskasvattajien ajatuksista ja kokemuksista lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Alun perin olimme ajatelleet toteutustavaksi haastattelua. Pohdimme, että kokemuksia mitattaessa haastattelu olisi parempi keino. Ryhmäkohtaisesti toteutettu kysely ei antanut kaikille

varhaiskasvattajille mahdollisuutta tulla kuulluksi yksilötasolla. Kaikki varhaiskasvatusryhmät eivät vastanneet kyselyyn, joka mahdollisesti vaikutti tulosten luotettavuuteen ja oikeellisuuteen. Vastaajamäärä oli pieni, eikä vastaukset näin ollen ole yleistettävissä.

Varhaiskasvattajille suunnatussa kyselyssä oli ristiriitaa samankaltaisen avoimen ja monivalintakysymyksen vastauksen välillä. Pohdimme, oliko meidän muodostamaan monivalintakysymykseen hankala tuoda näkemys esille. Monivalintakysymyksen vastausten perusteella sisätiloja ei koettu niin estäväksi tekijäksi, kuin avoimen kysymyksen vastauksista tulee ilmi. Monivalintakysymyksessä kolmessa vastauksessa sisätilat koettiin estäneen, yhdessä jonkin verran edistäneen, kahdessa edistäneen, kun taas avoimen kysymyksen viidessä vastauksessa mainittiin sisätilat estäneeksi tekijäksi. Kyselyn toimivuutta olisi voinut testata etukäteen esimerkiksi lähipiiristä löytyvällä varhaiskasvattajalla. Tällöin kysymysten ymmärrettävyyteen olisi voinut saada näkemyksiä. Kyselyä muodostettaessa olisi pitänyt ajatella enemmän myös sitä, miten tulokset saadaan analysoitua.

9.2 Jatkokehitysehdotukset

Tutkimuksien nojalla jatkossa olisi hyvä miettiä ulkoilu-aikoja, sisä- ja ulkotilojen aktivoivia tekijöitä sekä lasten jakamista pienempiin ryhmiin. Ulkoilu-aikoja tulisi pidentää, koska ulkotilat ovat pääsääntöisesti aktivoivammat (Tucker ym. 2017, Mehtälä ym. 2017). Ulkotilojen aktivoivia elementtejä ovat avoin tila ja merkinnät (Gubbels ym. 2012), epätasainen maasto ja hiekka-alusta (Määttä 2019) sekä rakentamattomat tilat (Sääkslahti 2015). Kivelä (2013) ja Sääkslahti (2018) tuovat esiin sisätiloissa liikkumisen sallimisen ja mahdollistamisen kielloista joustamalla. Lapset tulisi jakaa pienempiin ryhmiin, jotta aktiivisuus olisi korkeampaa. Koko ryhmän samanaikaiset aktiviteetit on todettu vähemmän aktivoiviksi. (Kyhälä, 2012.) Koska sisätilat koettiin estävimpänä tekijänä, olisi jatkossa hyvä pohtia sisätilojen erilaisia hyödyntämistapoja sekä niitä estäviä asenteita, kieltoja ja juurtuneita toimintatapoja. Rajoittavien sisätilojen lisäksi myös ryhmien koko ja ikäjakauma koettiin haasteeksi, joten toiminnan jakamista pienempiin ryhmiin voisi pohtia.

Monissa kunnissa liikunta- ja leikkivälineitä voi lainata kirjastoista, kouluilla kiertää välinekärkyjä, joissa on erilaisia isompia välineitä, esimerkiksi trampoliini, airtrack ja alastulopatjoja. Pohdimme, että kunnilla voisi olla vastaavanlaisia välinelainaamoja myös varhaiskasvatusta varten. Lainattavissa voisi olla pienempi ja suurempi välineistö,

pienemmässä pienempiä peli- ja leikkivälineitä ja suuremmissa isompia välineitä. Isommat välineet ovat usein suuri kuluerä kunnille, kierrättämällä näitä yksiköstä toiseen välineitä ei tarvitsisi hankkia jokaiseen yksikköön. Yksiköissä voi myös olla haasteita säilyttää suuria välineitä pidempää aikaa kuin esimerkiksi yhden viikon ajan.

Kuortaneen kunta on hyödyntänyt liikunta-alan opiskelijoita tehostetuissa liikuntatuokioissa. Toiminta on pääasiassa tapahtunut varhaiskasvatusyksiköiden ulkopuolella. Ongelmien ollessa yksiköissä, tulisi tehostettujen liikuntatuokioiden sijoittua yksiköiden omiin toimintatiloihin. Sisältö tulisi kohdentaa yksikön haastaviksi kokemiin tekijöihin.

Lasten fyysisesti aktiivista aikaa voisi tulevaisuudessa kartoittaa havainnoimalla, mittausten tukena. Näin saataisiin tietoa myös lasten fyysisen aktiivisuuden kuormituksesta. Aiempiin tutkimuksiin viitaten erityisesti kuormitukseltaan rasittavaa liikuntaa tulisi lisätä varhaiskasvatusikäisillä lapsilla.

9.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyöprosessin alussa meillä oli selkeä käsitys siitä, millaisen työn haluaisimme tehdä. Halusimme opinnäytetyömme aiheen kohdistuvan erityisesti lapsiin, mutta alkuperäinen ajatuksemme oli vahvasti interventiotyyppinen. Yhteistyökumppanin löydyttyä alkoi tarkempi aiheen valinta. Mahdollisia aiheita hankkeen sekä aihealueen parissa oli runsaasti, haasteeksi muodostui meille sopivan ja selkeän aiheen löytäminen. Aikataulu tuotti meille jonkin verran haasteita. Teoriaosuus oli pääosin valmis alkuvuodesta 2021. Aktiivisuusmittausten tulokset saimme toukokuun lopulla ja kyselyn vastaukset saimme kesäkuun puolen välin jälkeen, joten tulosten analysointi jäi kesän ajalle. Opinnäytetyön sovittaminen kesätöiden ja muun elämän rinnalle oli ajoittain haastavaa. Parityöskentelymme oli sujuvaa, työskentelimme Microsoft Teams-yhteyden kautta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Koimme opinnäytetyön työstämisen sujuvan paremmin yhdessä. Työn etenemisen kannalta keskustelu ja pohtiminen olivat tärkeässä roolissa. Työskentelytapamme mahdollisti meille yhteneväisen työn. Opinnäytetyön kautta opimme paljon lisää lasten fyysisen aktiivisuuden teoriasta ja merkityksestä. Opimme myös, miten monimuotoinen prosessi tutkimuksen tekeminen on.

Opinnäytetyössämme noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä luotettavuuden ja eettisyyden vuoksi sekä tulosten uskottavuuden vuoksi. Opinnäytetyömme parissa työskentelimme huolellisesti ja rehellisesti. Työn luotettavuuden vuoksi olemme kiinnittäneet erityistä huomiota

teoriatiedon ja lähteiden monipuolisuuteen sekä ajankohtaisuuteen. Opinnäytetyössämme noudatamme tietosuojaa, emme luovuta saamiamme mittaustuloksia tai kyselyllä keräämäämme aineistoa eteenpäin. Kyselyyn vastanneita varhaiskasvattajia ei pysty tunnistamaan tuloksista. Tuloksissa on esitetty vain niitä tuloksia, joita tutkimuksen aineiston keräämisessä on saatu ja tuloksia on tarkasteltu rehellisesti. Vilka (2007, 90–91) kirjoittaa hyvään tieteelliseen tapaan kuuluvan yleinen huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys tutkimustyössä. Eettisten kysymysten suhteen tulee olla varuillaan. Tiedonhankinnassa sekä tutkimus- ja arviointimenetelmien käytössä tulee huomioida myös eettisyys. Tietoa tulee kerätä ja käsitellä luotettavasti. Tutkimuksen tulokset tulee julkaista avoimesti.

Opinnäytetyössämme tuloksia voidaan pitää luotettavana. Huolimatta aktiivisuusmittausten määrästä tulokset pysyisivät samojen arvojen tuntumassa. Kyselyn vastaukset eivät olleet riippuvaisia meistä ja kyselyn vastausprosentti oli hyvä. Heikkilä (2014) toteaa reliabelin eli luotettavan tutkimuksen antavan tarkkoja ja toistettavia tuloksia. Luotettavuuden varmistamiseksi on otoksen oltava tarpeeksi suuri, edustava sekä tiedonkeruu ja käsittely on tehtävä huolellisesti ja virheettömästi.

Opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen muotoutuminen tuottivat haasteita. Tämän jälkeen tutkimuskysymyksien muodostaminen oli selkeämpää. Aktiivisuusmittausten tuloksista ja kyselylomakkeen kysymyksistä saimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Aineistoa saatiin riittävästi johtopäätösten tekemiseen. Vastajamäärä olisi voinut olla suurempi, jotta luotettavuus olisi suurempi. Tulosten objektiivinen raportointi toteutui. Heikkilä (2014) toteaa, että validitutkimus mittaa sitä, mitä on tarkoitus. Tutkimuksen validiteettiin eli luotettavuuteen vaikuttaa selkeä ja tarkkaan rajattu tutkimusongelma, selkeästi määritelty perusjoukko, edustava otanta, hyvä kyselylomake ja korkea vastausprosentti.

Opinnäytetyömme julkaistaan Theseus -portaalissa, jossa se on saatavilla luettavaksi. Opinnäytetyömme yhteistyökumppanilla, Liikkuva Kuortane -hankkeella on oikeus käyttää opinnäytetyötämme haluamallaan tavalla.

LÄHTEET

- Alsubheen A., George A., Baker A., Rohr L. & Basset F. 2016. Accuracy of the vivofit activity tracker. [Verkkajulkaisu]. Journal of Medical Engineering & Technology, 40:6, 298-306. [Viitattu 17.5.2021]. Saatavana: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03091902.2016.1193238>
- Asunta, P. (2019). Motorisen oppimisen vaikeudet tulee tunnistaa varhain. [Verkkajulkaisu]. Liikunta ja tiede, 56 (1), 20–23. [Viitattu 25.5.2021]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63308/lt1192023lowres10718148d1ff4c6eb72722c3bd8336e2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carson V, Lee EY, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, Kuzik N, Stearns JA, Unrau SP, Poitras VJ, Gray C, Adamo KB, Janssen I, Okely AD, Spence JC, Timmons BW, Sampson M, Tremblay MS. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). [Verkkajulkaisu]. BMC Public Health. 2017 Nov 20;17(Suppl 5):854. [Viitattu 18.5.2021]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5753397/>
- Fisher A., Smith L., H.M. van Jaarsveld C., Sawyer A., Wardle J. 2015. Are children's activity levels determined by their genes or environment? A systematic review of twin studies. [Verkkajulkaisu]. Preventive Medicine Reports. Volume 2, Pages 548-553 [Viitattu 6.12.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4721400/>
- Garmin. Garmin Vivofit Jr. 2 -käyttöopas. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 17.5.2020]. Saatavana: <https://www8.garmin.com/manuals/webhelp/vivofitjr2/FI-FI/GUID-7DAE088E-0319-4AD9-8ECF-2E91E76F66B7-homepage.html>
- Gubbels, J.S., Van Kann, D.H.H. & Jansen, M.W.J. 2012. Play equipment, physical activity opportunities, and children's activity levels at childcare. [Verkkajulkaisu]. Journal of Environmental and Public Health 2012, Article ID 326520. [Viitattu 20.5.2021]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3395256/>
- Haapala EA, Väistö J, Veijalainen A, Lintu N, Wiklund P, Westgate K, Ekelund U, Lindi V, Brage S, Lakka TA. Associations of objectively measured physical activity and sedentary

time with arterial stiffness in pre-pubertal children. [Verkkajulkaisu]. Pediatric Exercise Science 2017. [Viitattu 17.5.2021]. Saatavana:

<http://journals.humankinetics.com/doi/abs/10.1123/pes.2016-0168>

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. [Verkkajulkaisu]. Edita Publishing. [Viitattu 10.9.2021]. Saatavana:

<http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

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. [Verkkajulkaisu]. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti Journal of early childhood education research 2 (1), 63–82. [Viitattu 9.12.2020]. Saatavana:

<http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>

Karila. 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus. Opetushallitus. [Verkkajulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 8.12.2020]. Saatavana:

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf

Kauranen. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki. [Viitattu 8.12.2020].

Kivelä. 2013. Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 6.12.2020]. Saatavana:

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135251/paivakod.pdf?sequence=1>

Kyhälä, A., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. Procedia: Social and Behavioral Sciences 45, 247–256. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana:

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1877042812022975?token=B6105E356FB1C30502E531A790126C9935690A6F17F5B941221822331B8B87570E5385246DB8BC70C82020D559665F4A&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210910122104>

Kyhälä, Reunamo & Ruismäki. 2018. Preschool Children are More Physically Active and Less Sedentary on Weekdays Compared with Weekends. [Verkkajulkaisu].

Varhaiskasvatuksen Tiedelehti Journal of Early Childhood Education Research 7(1) 100-126. [Viitattu 15.5.2021]. Saatavana:

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/246620/Kyhala_Reunamo_Ruismaki_issu_e7_1.pdf?sequence=1

Liikuntalaki. 2015. Finlex. [Verkkajulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 9.12.2020]. Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Soini, A., Tammelin, T., Kulmala, J., Villberg, J. & Poskiparta, M. (2017). The effect of the cluster randomized HIPPA intervention on childcare children's overall physical activity. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 9 (4), 89-111.

[Verkkajulkaisu]. [Viitattu 9.12.2020]. Saatavana:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60037/bjhpa201794mehtalaetal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 9.12.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>

Müller J, Hoch A-M, Zoller V & Oberhoffer. Julkaistu: 26.1.2018 Feasibility of Physical Activity Assessment with Wearable Devices in Children Aged 4–10 Years—A Pilot Study. *Front. Pediatr.* 6:5. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 8.12.2020]. Saatavana:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fped.2018.00005/full>

Määttä S., Gubbels J., Ray C., Koivusilta L., Nislin M., Sajaniemi N., Erkkola M., Roos E. 2019. Children's physical activity and the preschool physical environment; The moderating role of gender. *Early Childhood Research Quarterly*. Volume 47, Pages 39-48.

[Verkkajulkaisu]. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0885200618301236?via%3Dihub>

Ojasalo, Moilanen, Ritalahti. 2015. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. *Sanoma Pro*. [Viitattu 25.2.2021].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.12.2020]. Saatavana:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. [Verkkojulkaisu]. 2016:22. [Viitattu 14.12.2020]. Saatavana:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., Tremblay, M. S. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41, 197–239. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 16.5.2021]. Saatavana:

<https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>

Price K., Bird S., Lythgo N., Raj I., Wong J. & Lynch C. 2017. Validation of the Fitbit One, Garmin Vivofit and Jawbone UP activity tracker in estimation of energy expenditure during treadmill walking and running, *Journal of Medical Engineering & Technology*, 41:3, 208-215. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 8.12.2020]. Saatavana:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03091902.2016.1253795>

Rintala P., Sääkslahti A., Iivonen S. 2016. 3–10 -vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49–55. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 5.3.2021]. Saatavana:

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf

Sääkslahti, Arja. 2018. *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-Kustannus. 2. uudistettu painos. [Viitattu 8.12.2020].

Sääkslahti A., Mehtälä A., Tammelin T. 2021. Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisvaiheen tulosraportti 2019-2021. [Verkkojulkaisu]. LIKES. [Viitattu 17.9.2021]. Saatavana: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf

- Tammelin, Tuija. 2016. Lastentaudit. Liikunnan merkitys lasten kasvulle, kehitykselle ja terveydelle. [Verkkokirja]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 8.12.2020]. Saatavana Duodecim Oppiortti -palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Telama R, Yang X, Leskinen E, Kankaanpää A, Hirvensalo M, Tammelin T, Viikari JS, Raitakari OT. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Med Sci Sports Exerc.* 2014;46(5):955-62. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 14.5.2021]. Saatavana: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2014/05000/Tracking_of_Physical_Activity_from_Early_Childhood.14.aspx
- Tucker ym. 2017. Impact of the Supporting Physical Activity in the Childcare Environment (SPACE) intervention on preschoolers' physical activity levels and sedentary time: a single-blind cluster randomized controlled trial. [Verkkojulkaisu]. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* [Viitattu 8.12.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5590124/>
- Varhaiskasvatuslaki. L 13.7.2018/540, 1 luku, § 3. [Verkkojulkaisu]. Finlex. Helsinki. [Viitattu 9.12.2020]. Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Vanderloo, L., Tucker, P., Johnson, A., Van Zandvoort, M., Burke, S., Irwin, J. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2014, 11(2), 1794-1802. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.11.2020]. Saatavana: <https://doi.org/10.3390/ijerph110201794>
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 8.9.2021]. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Saatavana: <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Väistö, J., Eloranta, A.-M., Viitasalo, A., Tompuri, T., Lintu, N., Karjalainen, P., Lakka, T. A. 2014. Physical activity and sedentary behaviour in relation to cardiometabolic risk in children: cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study. [Verkkojulkaisu]. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11:15. [Viitattu 15.5.2021]. Saatavana: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-11-55>

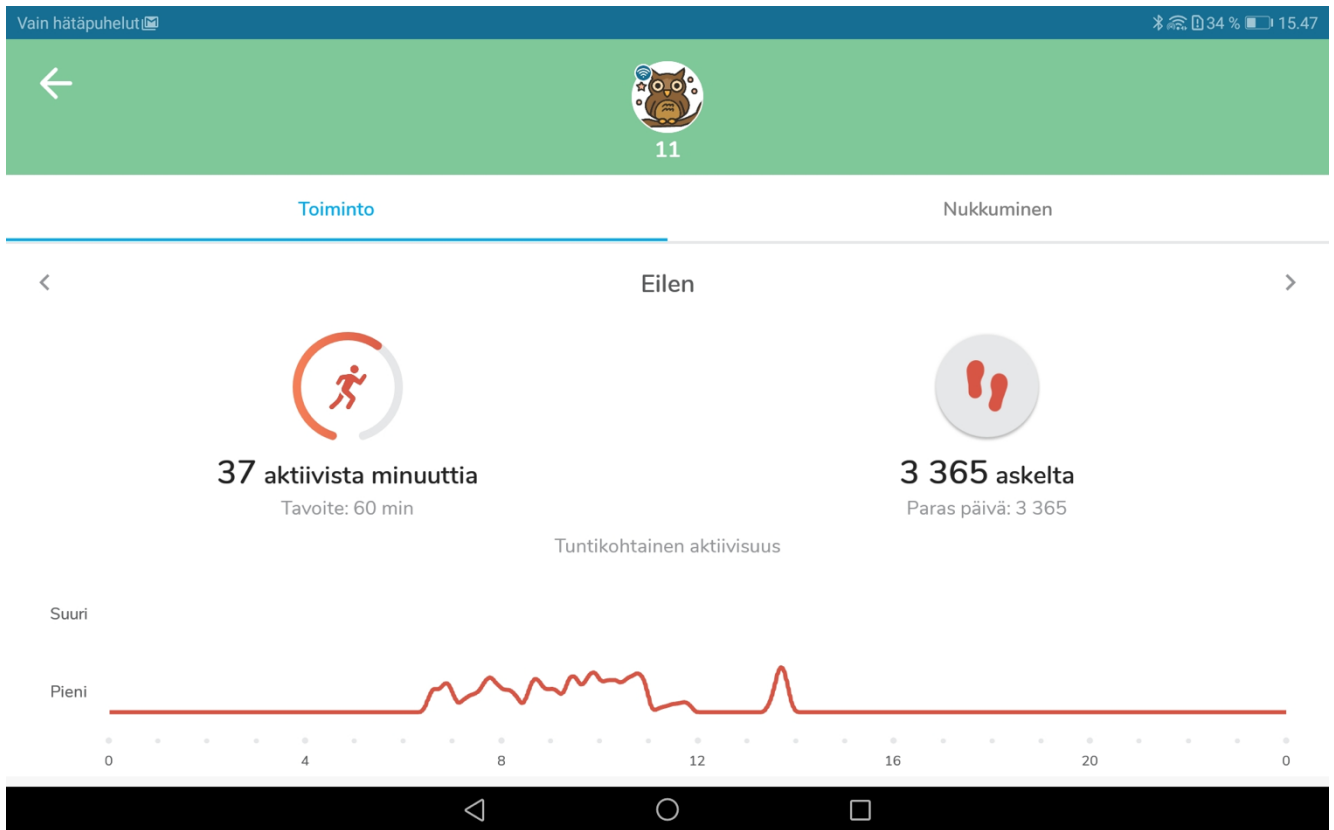
LIITTEET

Liite 1. Esimerkki mittaustuloksesta.

Liite 2. Sisällönanalyysi.

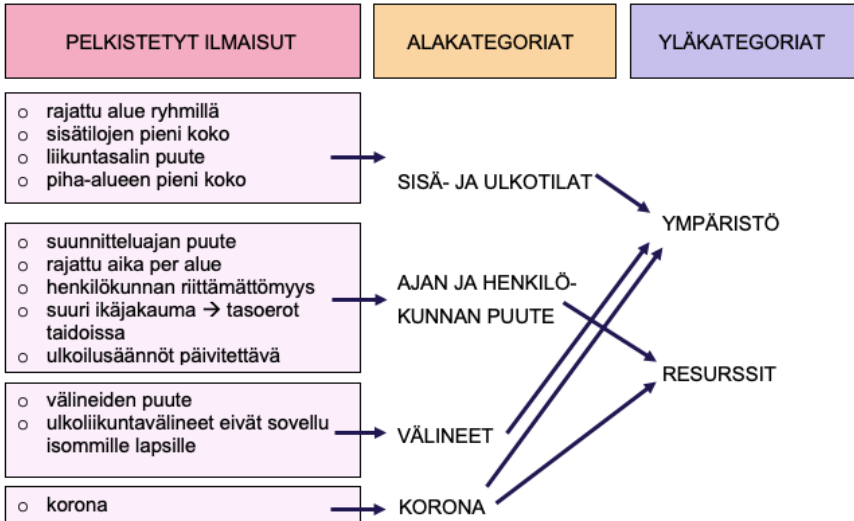
Liite 3. Kysely.

Liite 1. Esimerkki mittaustuloksesta.

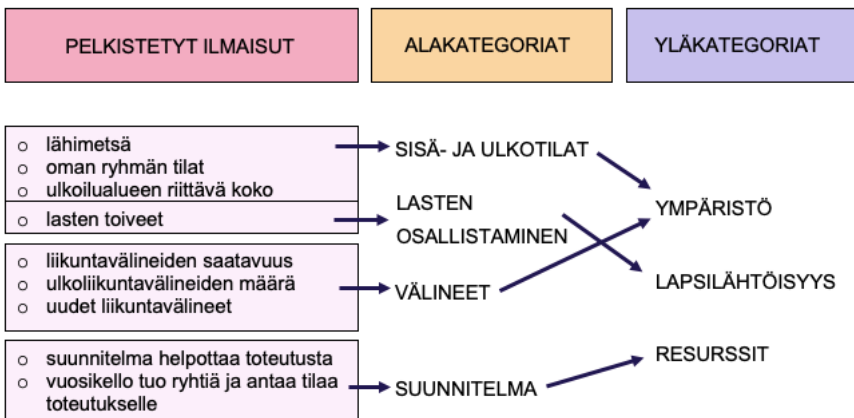


Liite 2. Sisällönanalyysi.

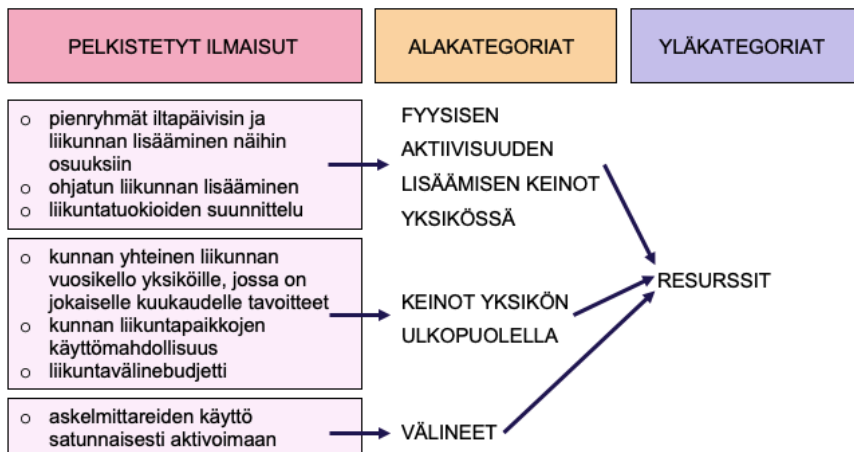
Erityisesti fyysistä aktiivisuutta estäneet tekijät



Erityisesti fyysistä aktiivisuutta edistäneet tekijät




Varhaiskasvattajien näkemys fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi



Liite 3. Kysely.

Kysely varhaiskasvatushenkilökunnan kokemuksista Liikkuva Kuortane -hankkeen aktiivista toimista ja lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisestä

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Olemme Seinäjoen ammattikorkeakoulusta kaksi kolmannen vuoden fysioterapeuttiopiskelijaa. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Liikkuva Kuortane -hankkeen kanssa. Opinnäytetyössämme tarkastellaan Kuortaneen kunnan varhaiskasvatuksessa olevien lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja varhaiskasvattajien kokemuksia hankkeen toimista sekä lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisestä.

Toivomme teidän vastaavan kyselyyn ryhmäkohtaisesti (yksi vastaus/ryhmä). Kyselyyn voitte vastata tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 5–10 minuuttia. Kyselyyn voi vastata perjantaihin 11.6.2021 saakka.

Kyselyllä ei kerätä henkilötietoja. Kyselyllä kerättyjä tietoja ei luovuteta ulkopuolisille. Tulokset raportoidaan anonymisti, varhaiskasvatusyksiköt ja -ryhmät eivät ole tunnistettavissa tuloksista.

Jokainen vastaus on meille tärkeä, lämmin kiitos jo etukäteen kaikille vastaajille!

Laura Halme, laura.halme@seamk.fi
Emilia Havimäki, emilia.havimaki@seamk.fi

1. Ryhmä: *

- Eskari A
- Eskari B
- Leppis
- Linturinne
- Mäyry
- Puuhapeukat
- Touhutöppöset
- Vauhtivarpaat
- Ylijoki

2. Kyselyyn vastaajat: *

- Kaikki ryhmän varhaiskasvattajat
- Osa ryhmän varhaiskasvattajista
- Yksi henkilö ryhmän varhaiskasvattajista

Varhaiskasvatuksen rooli lasten fyysisessä aktiivisuudessa

Vastatkaa seuraaviin kysymyksiin mielestänne sopivin vaihtoehto.

3. Lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa on näkemyksenne mukaan: *

ei ollenkaan tärkeää ei kovinkaan tärkeää kohtalaisen tärkeää melko tärkeää erittäin tärkeää

4. Kuinka merkittävänä pidätte varhaiskasvatuksen roolia lapsen päivittäisessä fyysisessä aktiivisuudessa? *

ei lainkaan merkittävä jonkin verran merkittävä kohtalaisen merkittävä melko merkittävä erittäin merkittävä

Liikkuva Kuortane -hankkeen toimet**5. Kuinka merkittävänä koitte hankkeen toimien vaikutuksen lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ryhmässänne: ***

	ei ollenkaan merkittävä	jonkin verran merkittävä	kohtalaisesti	melko merkittävä	erittäin merkittävä
Välineet:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tehostetut liikuntatuokit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	ei ollenkaan merkittävä	jonkin verran merkittävä	kohtalaisesti	melko merkittävä	erittäin merkittävä
Koulutukset:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Koetteko, että saitte hankkeesta käytännön vinkkejä lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi? *

ei lainkaan	hieman	kohtalaisesti	melko paljon	erittäin paljon
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Koetteko, että hankkeella saatiin ryhmässänne pysyvää vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään? *

ei lainkaan	hieman	kohtalaisesti	melko paljon	erittäin paljon
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Varhaiskasvattajien näkökulma lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttamisesta omassa ryhmässään

8. Mitkä tekijät ovat ryhmässänne estäneet tai edistäneet lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttamista: *

	on estänyt	jonkin verran estänyt	en osaa sanoa	jonkin verran edistänyt	on edistänyt
Sisätilat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkotilat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntavälineet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsiryhmien koko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsiryhmän ikäjakauma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten toiveet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökunnan riittävyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	on estänyt	jonkin verran estänyt	en osaa sanoa	jonkin verran edistänyt	on edistänyt
Henkilökunnan asenteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökunnan keskinäinen vuorovaikutus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säännöt ja kiellot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimintaa ohjaavat suunnitelmat (liikuntasuunnitelma, liikuntavuosikello)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Miksi jokin tekijä on erityisesti estänyt lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttamista ryhmässänne? *

Esimerkki 1: jos vastasitte "välineet", niin miten ne ovat estäneet (esim. määrä, käyttö, saatavuus, turvallisuus...)?

Esimerkki 2: jos vastasitte "toimintaa ohjaavat suunnitelmat", niin miten ne ovat estäneet (esim. suunnitelmien puute, haastava toteutus...)

10. Miksi jokin tekijä on erityisesti edistänyt lasten fyysisen aktiivisuuden toteuttamista ryhmässänne? *

Esimerkki 1: jos vastasitte "lasten toiveet", niin miten ne ovat edistäneet (esim. liikunnalliset toiveet, lasten osallistuminen suunnitteluun ja aktiviteetteihin...)

Esimerkki 2: jos vastasitte "ulkotilat", niin miten ne ovat edistäneet (esim. monipuolisuus, koko...)?

11. Miten teidän näkemyksenne mukaan ryhmässänne voitaisiin lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta tulevaisuudessa? *

Kiitos oikein paljon kyselyyn vastaamisesta!