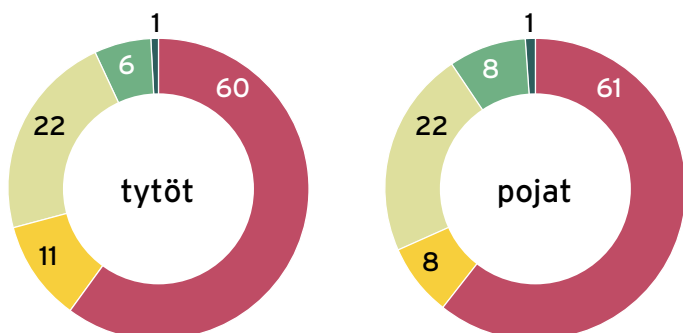


# Lasten ja nuorten liikkuminen ja paikallaanolo

## LIITU 2022 -tutkimus

### 15-vuotiaat (%)

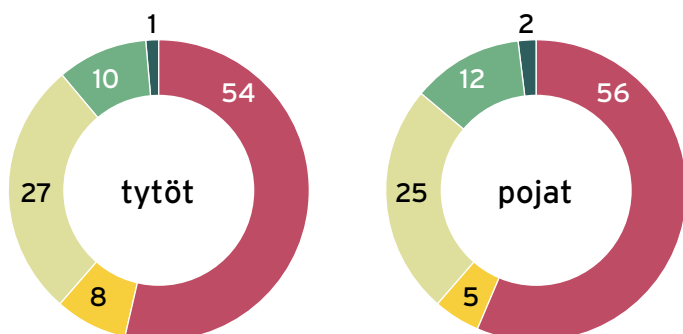


Istuminen/  
makuu  
**7 t 52 min**



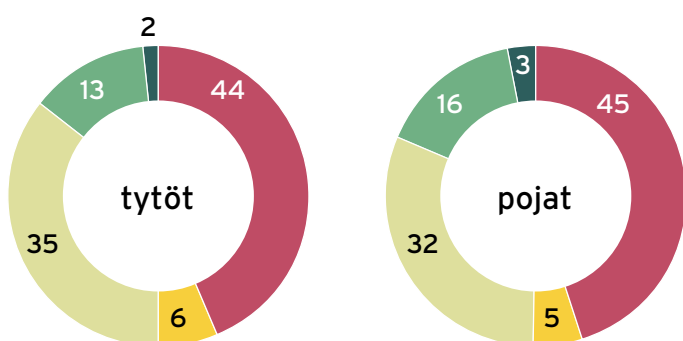
Seisominen  
**1 t 2 min**

### 11-vuotiaat (%)



Kevyt  
liikkuminen  
**3 t 54 min**

### 7-vuotiaat (%)



Reipas  
liikkuminen  
**1 t 31 min**



Rasittava  
liikkuminen  
**12 min**

- paikallaanolo, istuen tai makuulla
- paikallaanolo, seisten
- kevyt liikkuminen
- reipas liikkuminen
- rasittava liikkuminen

Päivittäinen paikallaanolo ja liikkuminen liikemittarilla mitaten (keskimääräiset osuudet ja ajat)

# Lasten ja nuorten liikkuminen ja paikallaanolo

## LIITU 2022 -tutkimus

### Päivittäinen askelmäärä



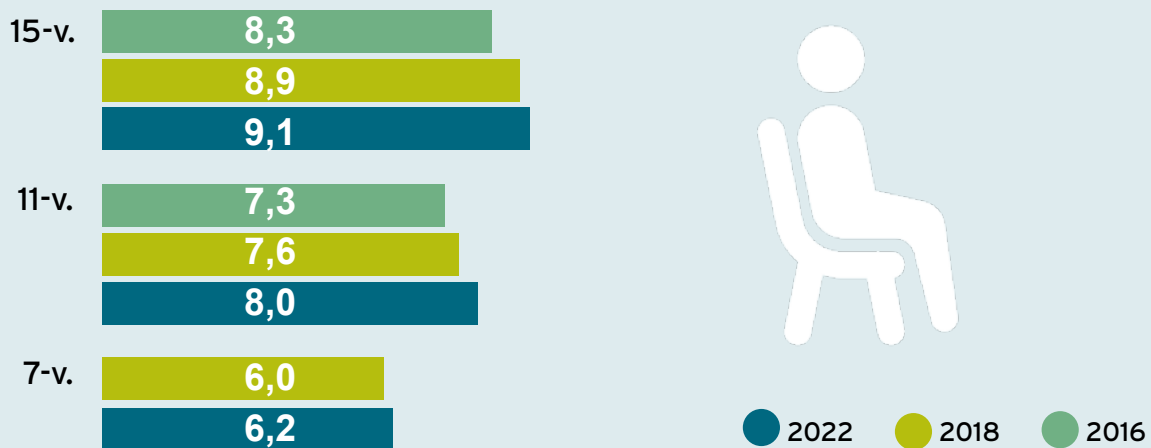
### Liikkumissuosituksen täyttäminen



# Lasten ja nuorten liikkuminen ja paikallaanolo

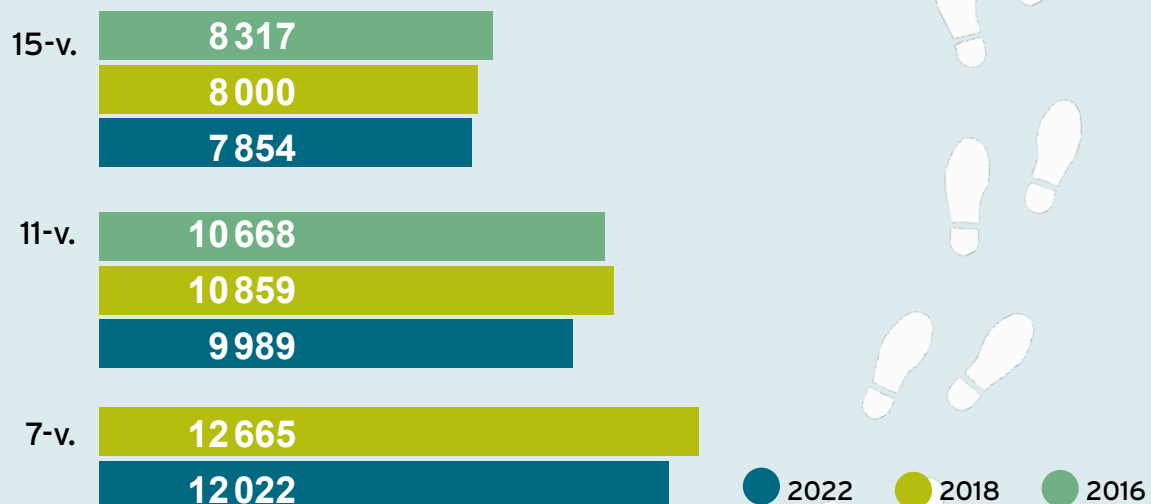
2016, 2018 ja 2022 | LIITU-tutkimukset

## Paikallaanolon trendi, tuntia päivässä



Paikallaan istuen tai makuulla vietetty valveaika (tuntia) vuosina 2016, 2018 ja 2022

## Askelmäärän trendi



Päivittäiset askeleet vuosina 2016, 2018 ja 2022