

Lasten ja nuorten liikunta

Suomen tilannekatsaus 2014
ja kansainvälinen vertailu



SISÄLTÖ

Johdanto s. 5

Fyysisen aktiivisuuden suositukset s. 7

**Lasten ja nuorten
liikunnan osa-alueet s. 8-25**

Kansainvälinen vertailu s. 26

Työryhmä s. 29

Tutkimusaineistot s. 30

Lähteet s. 31

**9 Valtakunnan
tason toimenpiteet
liikunnan
edistämiseksi s. 24**

**8 Kuntatason
päättökset ja
rakennettu ympäristö
s. 22**

**7 Koulu liikuttajana
s. 20**

**6 Perhe ja kaverit
liikuttajina s. 18**

**5 Istuminen ja ruutu-
aika s. 16**

4 Koulumatkat s. 14

**3 Omatoiminen
liikunta s. 12**

**2 Organisoitu liikunta ja
urheilu s. 10**

**1 Fyysinen
kokonaisaktiivisuus s. 8**





Johdanto

Lasten ja nuorten liikunnan lisääminen ja istumisen vähentäminen on tärkeää ja ajankohtaista. Vaikka tieto liikunnan myönteisistä vaikutuksista terveydelle ja hyvinvoinnille on lisääntynyt viime vuosikymmenten aikana, lasten liikuntasuosituksia eivät toteudu ja istumista ruutujen ääressä kertyy reilusti yli suosituksen. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen vaatii monia yhtäaikaista poik-kihallinnollisia toimenpiteitä. Kaikilla yhteiskunnan sektoreilla on roolinsa tässä kansanterveys- haasteessa.

Tämä katsaus tarjoaa tutkimuspohjaisen yhteenvedon suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä eri yhteyksissä. Katsauksessa arvioitiin lasten ja nuorten liikunnan yhdek- sän osa-alueita viisiportaisella asteikolla kanadalaisen mallin mukaisesti (A= paras... F= heikoin). Kirjain A tarkoittaa, että suositus toteutuu lähes täydellisesti (81–100 %) ja kirjain F, että suositus toteutuu korkeintaan viidesosalla lapsista ja nuorista (0–20 %).

Suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan eri osa-alueet saivat arvosanoja välillä B-D.

1. Fyysinen kokonaisaktiivisuus	D
2. Organisoitu liikunta ja urheilu	C
3. Omatoiminen liikunta	D
4. Koulumatkat	B
5. Istuminen ja ruutuaika	D
6. Perhe ja kaverit liikuttajina	C
7. Koulu liikuttajana	B
8. Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö	B
9. Valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi	B

Kirjainten ja värikoodien selitys:

A 81–100 %	B 61–80 %	C 41–60 %	D 21–40 %	F 0–20 %
------------	-----------	-----------	-----------	----------

Osa-alueiden arvosanat perustuvat saatavilla olevaan tutkimustietoon, mutta useilla alueilla havai- taan myös tietoaaukkoja. Lisää tietoa tarvitaan muun muassa alle kouluikäisten lasten liikunnasta, istumisesta, perheen ja kavereiden merkityksestä lasten ja nuorten liikkumiseen, sisäisen liikun- tamotivaation syntyminen vaikuttavista tekijöistä, lähiliikuntapaikoista sekä liikuntainvestointien vaikutuksista.

Tilannekatsaus on koottu yhteistyössä kuuden tutkimuslaitoksen kesken. Työtä ovat koordinoi- neet Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta ja LIKES-tutkimuskeskus. Työryhmän jäsenet edustavat suomalaisia lasten ja nuorten liikunnan tutkijoita ja asiantuntijoita.

Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset alle kouluikäisille ¹

- Määrä: Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa.
- Laatu: Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille ²

- Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla (kuva 1).
- Lisäksi yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.
- Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.



Kuva 1. Liikuntasuositus kouluikäisille.

1 Fyysinen kokonaisaktiivisuus

LASTEN JA NUORTEN LIKUNNALLISTA ELÄMÄNTAPAA ON SYYTÄ EDISTÄÄ

Kyselytutkimuksen mukaan neljännes suomalaisista koululaisista liikkuu reippaasti suosituksen mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivittäin. Pojilla liikuntasuositus täyttyy yleisemmin kuin tytöillä. Suomessa erityisenä haasteena on liikkumisen väheneminen murrosiässä, mikä on Suomessa voimakkaampaa kuin muissa maissa. Objektivisten mittausten mukaan 17–50 % 3–15-vuotiaista lapsista liikkuu reippaasti vähintään 60 minuuttia päivittäin.

Suomen saama arvosana D fyysisestä kokonaisaktiivisuudesta perustuu vuoden 2010 HBSC-kyselytutkimuksen tuloksiin³, joiden mukaan 24 % suomalaisista 11–15-vuotiaista koululaisista (n=6 678) liikkuu suosituksen mukaisesti: vähintään 60 minuuttia reipasta liikuntaa päivittäin. Pojat ovat tyttöjä aktiivisempia liikkujia: 30 % pojista ja 18 % tytöistä liikkuu suosituksen mukaisesti. Ero 11-vuotiaiden ja 15-vuotiaiden nuorten liikkumisessa on merkittävä. Erityisesti poikien liikkuminen vähenee iän myötä voimakkaammin verrattuna muihin maihin, jotka osallistuivat HBSC-tutkimukseen vuonna 2010.³

Objektivisten kiihtyvyyssanturimittausten mukaan 17–50 % 3–15-vuotiaista lapsista liikkuu reippaasti vähintään 60 minuuttia päivittäin.^{4,5} Neljäkymmentäkuusi prosenttia päiväkotilapsista (3-vuotiaat, n=47),⁴ 50 % alakoulun oppilaista (7–12-vuotiaat, n=568) ja 17 % yläkoulun oppilaista (13–15-vuotiaat, n=130) liikkuu reippaasti päivittäin vähintään tunnin ajan.⁵

D

VUOSI: 2014

LUOKITTELU:

A	81–100 %
B	61–80 %
C	41–60 %
D	21–40 %
F	0–20 %

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti (kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla).

SUOSITUKSIA

- Suurimman osan suomalaisista lapsista ja nuorista tulisi liikkua enemmän.
- Lasten ja nuorten arkeen tulisi sisältyä omatoimista aktiivista leikkiä ja liikuntaa, aktiivisia koulumatkoja sekä osallistumista organisoituun liikuntaan ja urheiluun.
- Fyysisen aktiivisuuden edistäminen tulisi ottaa huomioon kaikissa Suomen päiväkodeissa ja kouluissa.
- Liikunnan edistämisen tulisi kohdentua erityisesti vähiten liikkuviin lapsiin ja nuoriin.
- Murrosiässä liikunta vähenee voimakkaasti, joten huomiota tulisi erityisesti kiinnittää siirtymävaiheisiin alakoulusta yläkouluun ja yläkoulusta toisen asteen oppilaitoksiin.
- Vanhempien, päivähoiton henkilökunnan, kouluhallinnon ja poliittisten päättäjien tulisi suunnitella liikuntatoimintaa yhdessä lasten kanssa.

TIETOTARPEITA

- Tarvitaan seurantatietoa erikikäisten lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta perustuen objektiivisiin mittauksiin ja suomalaista väestöä edustavaan aineistoon.
- Tarvitaan lisää tietoa niistä psykososiaalisista, biologisista ja ympäristöön liittyvistä tekijöistä, jotka vaikuttavat liikkumisen vähenemiseen murrosiän aikana.
- Tulee kehittää ja arvioida toimintamalleja, joiden myötä liikunta lisääntyy ja istuminen vähenee niin kotona, koulussa kuin koulumatkoillakin.

2 Organisoitu liikunta ja urheilu

PUOLET SUOMALAISISTA LAPSISTA JA NUORISTA OSALLISTUU LIIKUNTA- JA URHEILUSEURATOIMINTAAN

Vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan perustuva liikunta- ja urheiluseuratoiminta on suomalaisen organisoidun liikuntatoiminnan erityispiirre. Lähes puolet suomalaisista lapsista osallistuu urheiluseuratoimintaan, mutta kuitenkin vain kolmannes nuorista jatkaa seuraharrastustaan myöhäiseen murrosikään saakka. Liikuntaharrastuksen jatkaminen olisi kuitenkin tärkeää, sillä laajan suomalaisen pitkittäistutkimuksen mukaan aktiivinen liikunnan harrastaminen urheiluseurassa lapsena ja nuorena ennustaa liikunnallista elämäntapaa aikuisena.⁶

Kouluajan ulkopuolella järjestetty liikuntatoiminta on organisoitu Suomessa pääosin vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan perustuvissa urheiluseuroissa. Tutkimusraporteista koottu katsaus osoittaa, että 30–55 % suomalaisista 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista osallistuu urheiluseuratoimintaan.⁷ HBSC-tutkimuksen mukaan 48 % 11–15-vuotiaista (n=6 682) osallistuu urheiluseuratoimintaan.³ Aktiivisimpia urheiluseuratoimintaan osallistujia ovat 11-vuotiaat pojat (58 %, tytöt 52 %) ja passiivisimpia 15-vuotiaat tytöt (35 %, pojat 36 %).³ Vähintään neljä kymmenestä suomalaislapsista osallistuu ainakin satunnaisesti urheiluseuratoimintaan. Organisoidun liikunnan ja urheilun osa-alue sai arvosanan C.

C

VUOSI: 2014

LUOKITTELU:

A	81–100 %
B	61–80 %
C	41–60 %
D	21–40 %
F	0–20 %

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka osallistuivat ainakin satunnaisesti liikunta- ja urheiluseuratoimintaan.

SUOSITUKSIA

- Urheiluseuratoiminta tavoittaa noin puolet suomalaisista lapsista ja nuorista. Toisin sanoen iso osa lapsista ja nuorista ei osallistu urheiluseuratoimintaan. Seuroja tulisi tukea suuntaamaan toimintaansa myös niille, jotka eivät vielä ole mukana urheiluseuratoiminnassa.
- Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa loppuu usein murrosiässä. Seurojen tulisi kehittää vähemmän kilpailullisia harrastusmahdollisuuksia niille nuorille, jotka haluavat jatkaa liikuntaa harrastustyypisenä toimintana.
- Monien urheiluseuratoimintaan osallistuvienkin lasten ja nuorten fyysinen kokonaisaktiivisuus on riittämätöntä. Seurojen ja valmentajien tulisi kannustaa nuoria liikkumaan myös urheiluseuratoiminnan ulkopuolella.
- Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnan kustannukset tulisi pitää kohtuullisina.

TIETOTARPEITA

- Tarvitaan yksityiskohtaisempaa tietoa siitä, millaista liikuntaa urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret harrastavat. Tietoa puuttuu sekä harjoitusmääristä että fyysisestä kokonaisaktiivisuudesta.
- Tarvitaan lisää tietoa niistä syistä, jotka saavat nuoret jatkamaan harrastustaan tai lopettamaan harrastamisen urheiluseurassa.
- Pitkittäistutkimuksella tulee selvittää lasten ja nuorten seuratoimintaan osallistumisen vaikutusta fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen elämäntapaa eri vaiheissa.

3 Omatoiminen liikunta

JOKA KOLMAS NUORI LIIKKUU OMATOIMISESTI KOULUAJAN JA URHEILUSEURATOIMINNAN ULKOPUOLELLA

Joka kolmas lapsi ja nuori liikkuu omatoimisesti kouluajan ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolella vähintään neljä kertaa viikossa ja suurin osa lapsista vähintään kerran viikossa. Omatoimista liikumista ei ole juurikaan kartoitettu Suomessa, ja sen vuoksi johtopäätösten tekeminen aiheesta pelkätään nyt saatavilla olevien tulosten pohjalta on rajallista.

Omatoimisen liikunnan osa-alue sai arvosanan D perustuen Nuorten terveystapatutkimuksen kyselyaineistoon, jonka mukaan 34 % nuorista (12-18-vuotiaat, n=4 566) harrastaa liikuntaa kouluajan ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolella vähintään neljä kertaa viikossa ja 85 % vähintään kerran viikossa.^{8,9}

D

VUOSI: 2014
LUOKITTELU:

A	81-100 %
B	61-80 %
C	41-60 %
D	21-40 %
F	0-20 %

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka harrastivat liikuntaa kouluajan ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolella vähintään neljä kertaa viikossa.

SUOSITUKSIA

- Omatoimista liikuntaa tulisi lisätä kaikissa lasten ja nuorten ikäryhmissä.
- Päiväkotien ja koulujen pihat pitäisi suunnitella siten, että ne entistä paremmin mahdollistaisivat liikkumisen sekä koulupäivän aikana että vapaa-ajalla.
- Lasten vanhemmille tulisi tiedottaa lähiliikuntapaikkojen (puistot, koulujen ja päiväkotien pihat) tarjoamista mahdollisuuksista lasten omatoimiseen liikkumiseen.

TIETOTARPEITA

- Tarvitaan tietoa lasten ja nuorten omatoimiseen liikkumiseen vaikuttavista psykologisista, sosiaalisista ja fyysisistä tekijöistä.
- Tarvitaan lisää tietoa siitä, miten lasten itsenäistä liikumista ja leikkimistä voitaisiin turvallisesti edistää.
- Tietoa tarvitaan siitä, miten eri-ikäisten lasten ja nuorten omatoimista liikkumista mitataan luotettavasti.
- Tarvitaan tietoa liikunnan vaikutuksista erityisesti pienten lasten terveyteen ja hyvinvointiin.
- Tietoa tarvitaan reippaan liikunnan vaikutusten ohella myös kevyen liikunnan vaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin.

4 Koulumatkat

USEIMMAT LAPSET JA NUORET KULKEVAT KOULUMATKAN KÄVELLEN TAI PYÖRÄLLÄ

Lähes kaikki suomalaislapset ja -nuoret kulkevat koulumatkansa aktiivisesti kävelen tai pyörällä, kun koulumatkan pituus on alle kilometrin. Kolme neljästä oppilaasta kulkee koulumatkan aktiivisesti 1–3 kilometrin pituisilla matkoilla, kolmannes oppilaista 3–5 kilometrin pituisilla matkoilla ja viidennes, kun koulumatka on yli viisi kilometriä.

Koulumatkaliikunta sai arvosanan B perustuen 4.-9. luokkien oppilaiden kyselytutkimukseen (10-15-vuotiaat, n=1 677).¹⁰ Suurin osa (yli 90 %) lapsista ja nuorista kulkee koulumatkansa kävelen tai pyörällä koulumatkan ollessa alle kilometrin. 74 % oppilaista kulkee koulumatkan aktiivisesti koulumatkan ollessa 1-3 kilometriä, 38 % koulumatkan ollessa 3-5 kilometriä ja 18 %, kun etäisyys kouluun oli yli viisi kilometriä. Koulumatkan pituus on alle kolme kilometriä 79 prosentilla 4.-6.-luokkalaisista ja 57 prosentilla 7.-9.-luokkalaisista nuorista.¹⁰

B

VUOSI: 2014
LUOKITTELU:

A	81–100 %
B	61–80 %
C	41–60 %
D	21–40 %
F	0–20 %

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka kulkivat koulumatkansa kävelen tai pyörällä koulumatkan ollessa 1-3 kilometriä.

SUOSITUKSIA

- Vanhempien tulisi kannustaa lapsia kulkemaan kävelen tai pyörällä kouluun, kavereiden luokse ja kouluajan ulkopuolisiin harrastuksiin.
- Oppilaille tulisi varmistaa turvalliset reitit kulkea kouluun kävelen tai pyörällä. Koulumatkakartoituksia voidaan hyödyntää apuna tässä työssä.
- Rakennetun ympäristön suunnittelun tulisi tukea kävelyä ja pyöräilyä helppoina ja turvallisinä vaihtoehtoina myös lapsille.

TIETOTARPEITA

- Tarvitaan tietoa siitä, miten koulut ja vanhemmat voivat tehokkaasti edistää koulumatkaliikuntaa.
- Tietoa tarvitaan koulumatkaliikuttamisen esteistä.

5 Istuminen ja ruutuaika

USEIMPIEN LASTEN JA NUORTEN RUUDUN ÄÄRESSÄ VIETETTY AIKA YLITTÄÄ KAKSI TUNTIA PÄIVITTÄIN

Kyselytutkimusten perusteella kolme neljästä koululaisesta istuu päivittäin ruudun ääressä yli kahden tunnin suosituksen.² Viikonloppuina ruutuajan määrä lähes kaksinkertaistuu. Erityisesti osalla pojista tietokoneen käyttö ja konsolipelien pelaaminen viikonloppuisin on huolestuttavan runsasta. Kiihtyvyyssanturimittausten perusteella liikkumaton aika päivän aikana vaihtelee 7-8-vuotiaiden viidestä tunnista 13-14-vuotiaiden lähes yhdeksään tuntiin. Koulupäivän aikana objektiivisesti mitattu liikkumaton aika vaihtelee 1.-luokkalaisten 35 minuutista 8.-luokkalaisten 45 minuuttiin jokaista koulupäivän tuntia kohti, mikä paljastaa paikallaan istumisen olevan hyvin hallitseva tila suomalaisissa kouluissa ja erityisesti yläkouluissa. Liikkuva koulu -ohjelma voi olla tärkeässä roolissa auttamassa suomalaisia kouluja muuttamaan päivittäisiä rutiinejaan fyysisesti aktiivisemmiksi ja vähemmän istuviksi.

D

VUOSI: 2014
LUOKITTELU:

A	81–100 %
B	61–80 %
C	41–60 %
D	21–40 %
F	0–20 %

Niiden lasten ja nuorten osuus, joille ruutuaikaa kertyi suosituksen mukaisesti korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

HBSC-kyselyn vuoden 2010 tulosten (n=6 678) mukaan 78 % suomalaisista 11-15-vuotiaista viettää aikaa television tai tietokoneen ruudun ääressä koulupäivinä enemmän kuin suosituksen mukaiset kaksi tuntia. Viikonloppuisin ruutuajan määrä lähes kaksinkertaistuu. Tietokone- ja konsolipelien erittäin runsas pelaaminen on ongelmana pääasiassa pojilla, erityisesti viikonloppuisin. Tytöt ja pojat käyttävät tietokonetta yhtä paljon muuhun kuin pelaamiseen (esim. chat, internetin käyttö, sähköposti ja läksyt).³

Kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumatonta aikaa mitattiin objektiivisesti kiihtyvyyssantureilla Liikkuva koulu -tutkimuksessa vuosina 2010-2012.⁵ Objektiivisesti mitattu liikkumaton aika valveaikaan vaihtelee 5,3 tunnista (7-8-vuotiaat) 8,5 tuntiin päivässä (13-14-vuotiaat). Koulupäivän aikana objektiivisesti mitattu liikkumaton aika vaihtelee 35 minuutista tunnissa 45 minuuttiin tunnissa samoissa ikäryhmissä.⁵

Perustuen kyselytutkimuksen aineistoon osa-alue sai arvosanan D.

SUOSITUKSIA

- Vanhempien tulisi asettaa rajat lasten ruutuajalle kotona.
- Koulussa oppilaita tulisi kannustaa menemään ulos välitunneilla.
- Oppilaille tulisi tarjota mahdollisuuksia työskennellä seisten ja tauottaa istumista myös opituntien aikana.
- Toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöä tulisi lisätä ja näin vähentää yhtämittaista liikkumatonta aikaa koulupäivän aikana.

TIETOTARPEITA

- Tulisi kehittää tehokkaita interventioita, jotta liiallinen ja yhtämittainen istuminen vähenisi koulussa, kotona ja kulkuneuvoissa, ja tutkia, millaiset interventiot tuottavat parhaita tuloksia.

6 Perhe ja kaverit liikuttajina

PUOLET LAPSISTA JA NUORISTA LIIKKUU KAVEREIDENSA KANSSA

Aikuisten liikunta-aktiivisuus vaihtelee sen mukaan onko perheessä lapsia ja mikä on lasten lukumäärä. Suurin osa vanhemmista ilmoittaa liikkuvansa lastensa kanssa ja kuljettavansa heitä tarvittaessa liikunnallisiin harrastuksiin. Puolet lapsista ja nuorista ilmoittaa liikkuvansa kavereiden kanssa.

Vuosina 2003–2008 toteutettujen kyselytutkimusten (n=30 000) mukaan 42 % naisista ja 36 % miehistä on fyysisesti aktiivisia eli liikkuu reippaasti vähintään neljä kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.¹¹ Yhden lapsen perheissä 33 % äideistä ja 25 % isistä ja kahden lapsen perheissä 24 % äideistä ja 25 % isistä on fyysisesti aktiivisia.

Terveyttä edistävä liikuntaseura -tutkimuksen kyselytulosten mukaan vuonna 2013 (n=1 532) 93 % suomalaisista 14–16-vuotiaista ilmoitti, että tyypillisellä viikolla ainakin toinen vanhemmista kannustaa heitä liikkumaan, ja 79 % ilmoitti, että heidän vanhempansa kuljettavat heitä tarvittaessa liikkumaan tai urheilemaan.¹² Neljäkymmentäkahdeksan prosenttia 3–18-vuotiaista (n=5 505) ilmoittaa vuosien 2009–2010 Kansallisen liikuntatutkimuksen tulosten mukaan liikkuvansa kavereiden kanssa, 37 % itseksensä ja 13 % koulun liikuntakerhoissa.¹³ Perustuen yllä esitettyihin aineistoihin, tämä osa-alue sai arvosanan C.

C

VUOSI: 2014
LUOKITTELU:

A	81–100 %
B	61–80 %
C	41–60 %
D	21–40 %
F	0–20 %

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat kavereidensa kanssa tai joiden vanhemmat edes silloin tällöin kannustivat heitä liikkumaan.

SUOSITUKSIA

- Vanhempien tulisi kannustaa lapsiaan liikkumaan ja vähentämään liiallista istumista.
- Vanhemmille tulisi tarjota tietoa lasten liikkumisen hyödyistä ja yksinkertaisista keinoista lisätä liikkumista perheen kesken.
- Vanhempien ja huoltajien tulisi olla tietoisia siitä, että vaikka aktiiviset tietokone- ja videopelit ovat yksi keino vähentää liikumatonta aikaa, ne eivät silti vastaa aitoja liikuntaleikkejä tai -pelejä.
- Vanhempia tulisi kannustaa hyödyntämään aktiivisen liikuttamisen mahdollisuudet lastensa kanssa päivittäisissä rutiineissa, kuten kävelemällä lyhyitä asiointimatkoja auton käyttämisen sijaan.
- Tytöille tulisi kehittää erityisiä ohjelmia liikkumisen ja motoristen taitojen lisäämiseksi kavereiden tukea hyödyntäen.
- Lapsille ja nuorille tulisi tarjota mahdollisuuksia osallistua heille suunnattujen liikunnanedistämishjelmien suunnitteluun.

TIETOTARPEITA

- Tutkimuksen avulla tulisi hankkia tietoa perheen fyysisestä aktiivisuudesta edistävästä käytännöstä.
- Tarvitaan tietoa keinoista, joilla erityisesti pienten lasten vanhempia kannustetaan liikunnalliseen elämäntapaan.
- Tietoa tarvitaan siitä, miten kavereiden esimerkki ja tuki vaikuttavat lasten ja nuorten liikkumiseen ja ruutu-aikaan.

7 Koulu liikuttajana

USEIMMILLA KOULUILLA ON VÄLITUNTILIIKUNTAAN SOVELTUVAT PIHAT

Lähes kaikki alakoulun oppilaat viettävät välitunnit ulkona, mutta yläkoulun oppilaista vain neljännes. Myös osallistuminen liikuntaleikkeihin tai -peleihin välitunneilla vähenee merkittävästi siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Lähes puolet kouluista kannustaa oppilaitaan kulkemaan koulumatkat pyörällä tai kävellen. Lukuvuoden 2013–2014 aikana Liikkuva koulu -ohjelmassa oli mukana noin 500 peruskoulua eli noin viidennes kaikista Suomen peruskouluista.

Lähes kaikki alakoulun oppilaat viettävät välitunnit ulkona, mutta yläkoulussa vain neljännes oppilaista.⁵ Osallistuminen liikuntapeleihin tai -leikkeihin vähenee siirryttäessä alakoulusta yläkouluun (tytöillä 32 prosentista 4 prosenttiin ja pojilla 45 prosentista 24 prosenttiin).⁵ Terveystieteiden tutkimuskeskuksen TEAviisari-aineiston mukaan 2 020 peruskoulusta (mukana 74 % kaikista peruskouluista) 63 % on kehittänyt koulunsa pihaa houkuttelevammaksi ja innostavammaksi lähiliikuntapaikaksi lukuvuonna 2012–2013.¹⁴ Edelleen 55 % kouluista on antanut oppilailleen mahdollisuuden hyödyntää sisäliikuntatiloja koulupäivän aikana liikuntatuntien ulkopuolella, 43 % kouluista on aktivoinut oppilaitaan koulumatkaliikuntaan, 42 %:lla kouluista on käytäntönä pitkät liikuntavälitunnit ja 37 % kouluista on kouluttanut oppilaitaan välituntiliikunnan vertaisohjaajiksi.¹⁴ Perustuen ylläoleviin tuloksiin tämä osa-alue sai arvosanan B.

B

VUOSI: 2014
LUOKITTELU:

A	81–100 %
B	61–80 %
C	41–60 %
D	21–40 %
F	0–20 %

Niiden koulujen osuus, jotka ovat kehittäneet koulunsa pihaa houkuttelevammaksi, antaneet mahdollisuuden käyttää sisäliikuntatiloja liikuntatuntien ulkopuolella ja kannustaneet aktiiviseen koulumatkaliikuntaan.

SUOSITUKSIA

- Fyysisen aktiivisuuden edistäminen olisi huomioitava kaikessa kasvatuksessa ja koulutuksessa.
- Koulujen pihoja tulisi kehittää lähiliikuntapaikoiksi, joita kaikki alueen asukkaat voivat hyödyntää liikkumisessa kouluajojen ulkopuolella.
- Koulun liikuntatuntien määrää tulisi lisätä ja samalla kiinnittää huomiota liikuntatunneilla viihtymiseen. Tehtäväsuuntautuneet harjoitukset ovat tärkeitä tekijöitä viihtymisen kannalta. Toiminta, joka korostaa autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta edistää sisäisen motivaation syntymistä.
- Onnistuneiden kokemusten ja toimintamallien levittäminen olisi hyödyllistä liikunnan edistämiseksi päiväkodeissa ja kouluissa.

TIETOTARPEITA

- Tarvitaan tietoa niistä tekijöistä, jotka vaikeuttavat koulujen ja päiväkotien hallintoviranomaisten ja henkilöstön toimia lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.
- Tarvitaan tietoa interventioista, joiden avulla voidaan edistää liikuntatuntien myönteistä motivaatiomastoa.

8 Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö

YLI PUOLET SUOMEN KUNNISTA TOTEUTTAA LIIKKUMISTA EDISTÄVIÄ TOIMENPITEITÄ

Puolet Suomen kunnista on tehnyt strategian liikunnan edistämiseksi ja suunnitelman lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi. Käytännössä kaikissa kunnissa on olemassa perusinfrastruktuuri liikkumiselle.

TEAvisari-aineiston mukaan 47 %:ssa kunnista (n=230) on tehty strategia liikunnan edistämiseksi ja 56 %:ssa suunnitelma lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi.¹⁴ Kaikissa kunnissa (100 %) on perusinfrastruktuuri liikkumiselle (esim. jalkakäytävät, pyörätiet, ladut ja lenkipolut). Yli 90 %:ssa kunnista on kävely- tai pyöräteitä keskimäärin 6,1 metriä/km² tuhatta asukasta kohden (vaihteluväli 0–263 metriä) ja 9,2 liikuntapaikkaa tuhatta asukasta kohden (vaihteluväli 1,8–42,4 liikuntapaikkaa). TEAvisari-aineistoon perustuen tämä osa-alue sai arvosanan B.

B

VUOSI: 2014
LUOKITTELU:

A	81–100 %
B	61–80 %
C	41–60 %
D	21–40 %
F	0–20 %

Niiden kuntien osuus, joissa on tehty strategia liikunnan edistämiseksi ja suunnitelma lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi.

SUOSITUKSIA

- Kuntien tulisi kehittää ja toteuttaa suunnitelmia fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi yhteistyössä terveys-, koulutus- ja muiden sektorien kanssa. Suunnitelmissa tulisi ottaa huomioon liikuntapolitiikka, liikuntaa tukevat ympäristöt, ohjelmat ja viestintä.
- Omatoimista liikuntaa estävät toimintatavat ja järjestyssäännöt tulisi selvittää ja muotoilla uudestaan.
- Omatoiminen liikunta tulee mahdollistaa rakentamalla lähiliikuntapaikkoja, joita kaikki alueen asukkaat voivat hyödyntää liikkumisessa kouluaikeiden ulkopuolella.
- Kuntien tulisi tarjota liikuntatiloja ilmaiseksi seurojen lasten ja nuorten liikuntatoimintaan.
- Erilaisten perheiden tarpeisiin tulisi kehittää perhekeskeisiä virkistysmahdollisuuksia.

TIETOTARPEITA

- Tietoa tarvitaan siitä, kuinka perinteisillä liikuntaohjelmilla ja -palveluilla tavoitetaan erityisryhmiä, kuten maahanmuuttajia.
- Tarvitaan tietoa rakennetun ympäristön (esim. jalkakäytävät, kävely- ja hiihtoreitit, pyöräilyreitit) vaikutuksista liikunta-aktiivisuuteen eri kunnissa. Tutkimuksessa voitaisiin hyödyntää paikkatietoa yhdessä objektiivisesti mitatun aktiivisuustiedon kanssa.

9 Valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi

USEIMMAT SUOMALAISET ILMOITTAVAT, ETTÄ HEIDÄN LÄHIYMPÄRISTÖNSÄ MAHDOLLISTAA LIIKKUMISEN

Liikuntalaki säätelee liikunnan tavoitteita valtakunnallisella, alueellisella ja paikallisella tasolla. Vuonna 2013 yhteensä 312 kuntaa kaikkiaan 320 kunnasta noudatti liikuntalakia tarjoten, ylläpitäen ja edistäen olosuhteita kansalaisten liikuntaan.¹⁵ Liikuntalaki on puitelaki, joka ohjaa ja asettaa liikuntapolitiikan ja -kulttuurin tavoitteet julkisen sektorin kaikille tasoille ja kolmannen sektorin kansallisille liikuntajärjestöille ja paikallisille liikunta- ja urheiluseuroille.

Vuonna 2013 opetus- ja kulttuuriministeriön budjetti liikunnan ja urheilun edistämiseksi oli 147 M€ (27 € / asukas). Budjetin painotuksena oli lasten ja nuorten sekä vanhusten fyysisen aktiivisuuden edistäminen. Lisäksi sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja Veikkaus rahoittavat merkittävästi terveyttä edistäviä liikuntahankkeita.

Näiden lisäksi liikenne- ja viestintäministeriö sekä maa- ja metsätalousministeriö rahoittavat merkittävästi lähiympäristöjen kehittämistä, kävely- ja pyöriteitä ja luonnon virkistyskäyttöä.¹⁶ Kaksi kolmesta suomalaisesta ilmoittaa, että heidän lähiympäristönsä mahdollistaa toiveiden mukaisen liikkumisen.¹⁵ Hallitus tukee lasten ja nuorten liikuntaa vapaaehtoisen liikunta- ja urheiluseuratoiminnan kautta (kokonaistuki liikunnan kansalaistoimintaan vuonna 2012 oli 43,9 M€) sekä ohjelmien kautta (tuki lasten ja nuorten ohjelmille vuonna 2012 oli 5,5 M€).¹⁷ Tämä osa-alue sai arvosanan B.

B

VUOSI: 2014
LUOKITTELU:

A	81–100 %
B	61–80 %
C	41–60 %
D	21–40 %
F	0–20 %

Niiden suomalaisten osuus, jotka ilmoittivat, että heidän lähiympäristönsä mahdollistaa toiveiden mukaisen liikkumisen.

SUOSITUKSIA

- Fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja istumisen vähentäminen tulisi sisällyttää hallitusohjelmaan ja ministeriöiden ohjelmiin.
- Päätöksenteossa tulisi huomioida fyysisen aktiivisuuden näkökulma.

TIETOTARPEITA

- Tutkimustietoa tarvitaan lähiliikuntapaikkojen vaikutuksesta lasten ja nuorten liikkumiseen. Erityishuomion kohteena tulisi olla tytöt, maahanmuuttajat ja ne, jotka eivät kuulu urheiluseuroihin.
- Tietoa tarvitaan kasvavan valtionrahoituksen vaikutuksista lasten ja nuorten liikuntaa järjestävien liikunta- ja urheiluseurojen toimintaan.

Kansainvälinen vertailu

Toukokuussa 2014 Kanadan Torontossa järjestettiin kansainvälinen lasten fyysisen aktiivisuuden konferenssi, ”2014 Global Summit on the Physical Activity of Children: The Power to Move Kids”. Konferenssin yhteydessä julkaistiin 15 maan kokoamat kansalliset lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsaukset.^{18, 19}

Eri maiden kansallisissa raporteissa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tila on jaoteltu samalla tavalla yhdeksään osa-alueeseen, joista jokaiselle annettiin arvosana olemassa olevan tutkimustiedon perusteella. Lasten ja nuorten liikunnan osa-alueiden kansainvälinen viidentoista maan vertailu on esitetty taulukossa 1.

Katsauksessa arvioitiin lasten ja nuorten liikunnan yhdeksän osa-alueella viisiportaisella asteikolla kanadalaisen mallin mukaisesti (A = paras... F = heikoin). Kirjain A tarkoittaa, että suositus toteutuu lähes täydellisesti (81–100 %) ja kirjain F, että suositus toteutuu korkeintaan viidesosalla lapsista ja nuorista (0–20 %).

Kirjainten ja värikoodien selitys:

A 81–100 %	B 61–80 %	C 41–60 %	D 21–40 %	F 0–20 %
------------	-----------	-----------	-----------	----------

Suomi on vertailun perusteella melko tyypillinen kehittynyt länsimaa. Vahvuuksiamme ovat muun muassa monipuoliset liikuntaohjelmat ja rakennetut liikuntapaikat sekä koulujen monipuoliset aktivointitoimet (arvosana B). Toisin kuin monissa muissa länsimaissa, myös koulumatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä on kansainvälisessä vertailussa hyvällä tasolla (arvosana B). Suomen lapset ja nuoret ovat vertailun aktiivisimpia pyöräilijöitä ja kävelijöitä kenialaisten, nigerialaisten ja mosambikilaisten ikätoveriensa kanssa. Suurimmat kehityskohteet puolestaan liittyvät fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen (arvosana D).

Taulukko 1 Lasten nuorten liikunnan osa-alueiden kansainvälinen vertailu.

	1. FYYSINEN KOKONAIK-AKTIIVISUUS	2. ORGANISOITU LIIKUNTA JA URHEILU	3. OMATOIMINEN LIIKUNTA	4. KOULUMATKAT	5. ISTUMINEN JA RUUTUAIKA	6. PERHE JA KAVERIT LIIKUTTAJINA	7. KOULU LIIKUTTAJANA	8. KUNTATASON PÄÄTÖKSENTEKO JA RAKENNETTU YMPÄRISTÖ	9. VALTAKUNNAN TASON TOIMENPITEET LIIKUNNAN EDISTÄMISEKSI
A									
B									
C									
D									
F									
EI TIETOA									

- Australia
- Englanti
- Etelä-Afrikka
- Ghana
- Irlanti
- Kanada
- Kenia
- Kolumbia
- Meksiko
- Mosambik
- Nigeria
- Skotlanti
- Suomi
- USA
- Uusi-Seelanti



Työryhmä

Aira, Annaleena	tiedottaja, LIKES-tutkimuskeskus
Fogelholm, Mikael	professori, Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos, Helsingin yliopisto
Gråstén, Arto	tutkija, Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos
Jaakkola, Timo	lehtori, Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos
Kallio, Jouni	tutkimuskoordinaattori, LIKES-tutkimuskeskus
Kokko, Sami	yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos
Koski, Pasi	professori, Turun yliopisto, Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö
Kämppi, Katariina	tutkija, LIKES-tutkimuskeskus
Liukkonen, Jarmo	professori, Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos
Paajanen, Minna	pääsihteeri, Valtion liikuntaneuvosto
Soini, Anne	yliopistonopettaja, Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden laitos
Ståhl, Timo	johtava asiantuntija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Suomi, Kimmo	professori, Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos
Tammelinen, Tuija	tutkimusjohtaja, LIKES-tutkimuskeskus
Tynjälä, Jorma	lehtori, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos
Villberg, Jari	tutkija, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos
Yli-Piipari, Sami	apulaisprofessori, Department of Health and Sport Sciences, University of Memphis, Yhdysvallat

Taitto
Kuvat
Paino

Esa Nykänen
Liikkuva koulu -ohjelma / Jouni Kallio
Jyväskylän yliopistopaino, 2014

ISBN 978-951-39-5847-3 (nid.)
ISBN 978-951-39-5848-0 (verkkok.)

Tutkimusaineistot

Taulukko 2 Pääasialliset tutkimusaineistot ja -menetelmät.

Aineisto	Menetelmä, vastaajien tai osallistujien määrä (n), tutkimusvuosi	Muuttujat
Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyvä tutkimus	<ul style="list-style-type: none"> Kiihtyvyysantureilla (ActiGraph), tehdyt objektiiviset fyysisen aktiivisuuden ja inaktiivisuuden mittaukset vuosina 2010–2012 1.-6. luokkien oppilaille (n=568) ja 7.-9. luokkien oppilaille (n=130)⁵ kyselyt 4.-9.-luokkalaisille (10-15-vuotiaille) vuosina 2010–2012 (n=1 677)^{5,10} 	<ul style="list-style-type: none"> objektiivisesti mitattu reipas liikunta (≥ 4.0 MET, ≥ 2296 cpm) ja liikkumaton aika (< 1.5 MET, < 100 cpm) koulumatkan kulkeminen kävellen tai pyörällä välituntiliikunta
Nuorten terveystapatutkimus	<ul style="list-style-type: none"> kysely 12-18-vuotiaille nuorille (n=4 566) vuonna 2013⁸ 	<ul style="list-style-type: none"> Omatoiminen liikunta kouluajan ja seuratoiminnan ulkopuolella
Terveyttä edistävä liikuntaseura	<ul style="list-style-type: none"> kysely 14-16-vuotiaille nuorille vuonna 2013 (n=1 532)¹² 	<ul style="list-style-type: none"> vanhempien kannustus liikuntaan ja kuljettaminen liikunta- tai urheiluharrastuksiin
TEAvisari	<ul style="list-style-type: none"> kysely peruskoulujen rehtoreille (luokat 1-9) syksyllä 2013 (n=2 020)¹⁴ kysely kuntien liikuntatoimen johdolle keväällä 2012 (n=230)¹⁴ 	<ul style="list-style-type: none"> aineisto koulujen toimintatavoista liittyen fyysiseen aktiivisuuteen
WHO-Koululaistutkimus (HBSC)	<ul style="list-style-type: none"> kysely 11-, 13- ja 15-vuotiaille nuorille, suomalainen aineisto vuodelta 2010 (n=6 682)³ 	<ul style="list-style-type: none"> Reipas liikunta suhteessa liikuntasuosituksen (60 min/pv, 7 päivänä viikossa) ja ruutu-aika Osallistuminen urheiluseuratoimintaan

Lähteet

- Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö & Nuori Suomi. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.
- Opetusministeriö & Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatreendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän yliopiston Terveiden edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 5.
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A. & Poskiparta, M. 2014. Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care*, 184: 589–601.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28:267–273.
- Lehtonen, K. & Hakonen, H. 2013. Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja. Liikunnan harrastaminen ja vapaaehtoistyö urheiluseuroissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 274.
- Nuorten terveystapatutkimus. 2013. Tampere: Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15, 22–24.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271.
- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede*, 48: 36–41.
- Kokko, S. & Villberg, J. 2014. Terveyttä edistävä liikuntaseura -tutkimus: Yhdeksäsluokkalaisten koulussa toteutettu kyselytutkimus (julkaisematon).
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- TEAvisari. 2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/en/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/teaviisari>.
- Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen, L., Myllylä, S., Pavelka, B., Vettenranta, J., Vehkakoski, K. & Lee, A. 2012. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2013. Liikuntatoimi tilastojen valossa. Perustilastot vuodelta 2012 Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2013:22.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., Tynjälä, J., Soini, A., Ståhl, T. & Tammelin, T. 2014. Results from Finland's 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(Supp 1), 51-57.
- Tremblay, M., Gray, C., Akinroye, K., Harrington, D., Katzmarzyk, P., Lambert, E., Liukkonen, J., Maddison, R., Ocansey, R., Onywera, V., Prista, A., Reilly, J., Rodriguez, Martinez, M., Sarmiento, O., Standage, M. & Tomkinson, G. 2014. Physical Activity of Children: A Global Matrix of Grades Comparing 15 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(Supp 1), 113 – 125.