

**This is an electronic reprint of the original article.  
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

**Author(s):** Sääkslahti, Arja

**Title:** Nyljetty liikunta?

**Year:** 2017

**Version:**

**Please cite the original version:**

Sääkslahti, A. (2017, 23.3.2017). Nyljetty liikunta?. Tiedeblogi.  
<https://www.jyu.fi/blogit/tiedeblogi/saakslahti>

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

# Arja Sääkslahti: Nyljetty liikunta?



Arja Sääkslahti, kuva Petteri Kivimäki

Melkein putosin tuolilta, kun arvostettu leikin tutkija, varhaiskasvatuksen dosentti **Marjatta Kalliala** puhui lapsista ja ”nyljetystä liikunnasta”. Pelkkä ajatus tuntui hyvin vastenmieliseltä. En voinut ymmärtää, miten liikunnan voi nähdä noin. Lapsillehan liikunta merkitsee iloa, leikkiä ja yhteisiä touhuja. Se on heidän luonnollinen tapansa toteuttaa itseään. Raflaava kannanotto ravisteli pohtimaan.

Lapsille liikkuminen on olemisen tapa, liikunta on leikkiä ja pelaamista, itsensä haastamista, omien fyysisten rajojen kokeilua ja välillä keskinäistä kisailua. Liikkumisella ja liikunnalla on tärkeitä kehitystehtäviä lapsen kasvussa ja kehityksessä – silti sillä on myös itseisarvo mm. leikin kautta. Lapsen keho viestii asioita jo silloin, kun asioille ei vielä löydy sanoja. Siksi liikunta on myös yksi tärkeä itseilmaisun kanava.

Nyky-yhteiskunnassa aikuisten elämänmeno ja -tahti määrittelevät lapsille suotavan tilan, ajan ja paikan. Yhä useammat tutkimustulokset osoittavat, että nykyinen elämäntyyliimme on salakavalasti päässyt kaventamaan sitä tilaa. Touhukkaita lapsia on helpompi hillitä ja hallita, kun heidät istuttaa alas kiinnostavan laitteen kanssa. Sitten kun aikuiselle sopii, lapsille annetaan mahdollisuus liikuntaan. Siitä on vaarassa tulla suorite, joka täytyy hoitaa ”alta pois”. Ollaan tilanteessa, jossa luonnollista liikkumista ja luontevaa liikuntaa on nyljetty lasten arjesta pois.

Syksyllä 2016 ilmestyneestä *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille* -julkaisusta (OKM 2016:22) selviää, että 2010-luvulla tehdyt useat päiväkotilasten liikkumista kartoittaneet tutkimukset paljastavat nykytilanteesta harmittavia asioita: päiväkotipäivän jälkeen noin 10 % lapsista ei enää pääse ulos leikkimään ja päiväkodissa reilusti yli puolet ajasta kuluu hyvin rauhallisiin, paikoillaan tehtäviin toimintoihin. Lisäksi kansainvälisten tutkimusten mukaan vanhoihin viitearvoihin verrattuna hyvin merkittävä osa nykylapsista tulisi diagnosoida motorisesti heikoiksi liikkujiksi. Lasten tila on ajettu ahtaalle.

YK:n lapsen oikeuksien mukaan lapsella on oikeus leikkiin. Fyysisesti aktiiviset leikit ovat lasten liikuntaa. Leikeissään lasten tulee saada käyttää koko vartaloaan, tutustua taitoihinsa ja voimiinsa. Heidän tulee myös saada haastaa itseään, yrittää ja erehtyä. Palkintona sinnikkydestä on luvassa itsensä ylittämisiä, uusien taitojen ja asioiden oivaltamisia.

Meidän omassa lapsuudessamme tällaisia leikkimisen tiloja oli enemmän kuin nykyisin. Mistä löytäisimme sille tänä päivänä tilaa? On tullut aika huolehtia lasten oikeuksista ja palauttaa heille kaikille mahdollisuus olla lapsia, elää ja touhuta lasten lailla.

*Arja Sääkslahti, lasten liikuntakasvatuksen dosentti, yliopistotutkija, liikuntatieteellinen tiedekunta*  
23.3.2017

sääURN:NBN:fi:ju-201703221729