

TULOSKORTTI 2022

Lasten ja nuorten liikunta Suomessa





Tähän julkaisuun viitattaessa käytetään seuraavaa lähdemerkintää:

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Toimittajat: Katariina Kämppi, Piritta Asunta & Tuija Tammelin, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Taitto: Kotisaari Graphic Management Oy

Kuvat: Likes, Pexels, Shutterstock, Unsplash, Liikkuva varhaiskasvatus / Antero Aaltonen (s. 5, 43), Suomen Paralympiakomitea / Lauri Jaakkola (s. 10, 13), Maanmittauslaitos 01/2021 (s. 30), Liikkuva koulu / Jouni Kallio (s. 37, 38, 45), Liikkuva opiskelu / Petra Tiihonen (s. 47, 49), Helsingin kaupunki / Maarit Hohteri (s. 52)

Paino: Grano 2022

ISBN verkkojulkaisu 978-951-790-553-4

ISBN painettu 978-951-790-552-7

ISSN verkkojulkaisu 2342-4788

ISSN painettu 0357-2498

SISÄLTÖ

Johdanto	5
Suosituksset lapsille ja nuorille	6
Suomen Tulokortti 2022	8
Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus	10
Liikuntakäyttäytyminen	
01 Fyysinen kokonaisaktiivisuus	14
02 Organisoitu liikunta ja urheilu	20
03 Omatoiminen liikunta ja leikki	22
04 Aktiivinen kulkeminen	24
Paikallaanolo	26
Fyysinen toimintakyky ja ylipaino	28
Covid-19-pandemian vaikutukset lasten ja nuorten liikkumiseen ja toimintakykyyn	34
Liikunnan ja terveyden lukutaito	36
Yhteisöt lasten ja nuorten liikkumisen tukena	38
05 Perhe ja kaverit	40
06 Varhaiskasvatus	42
07 Perusopetus	44
08 Lukio- ja ammatillinen koulutus	48
Yhteiskunnan rakenteet liikkumista edistämässä	
09 Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö	50
10 Valtakunnan tason toimenpiteet	54
Työryhmä	57
Tulokortissa hyödynnetyt tutkimusaineistot	58
Lähteet	60

0-17-VUOTIAITA

1 041 500



ULKOMAALAI-
TAUSTAISIA (0-17-V.)

100 750

Alle kouluikäiset



(Hallinnolliset)
VARHAISKASVATUSYKSIKÖT

3 617

LAPSIA

271 900

0-5-VUOTIAISTA

5 %

tuen tarpeessa olevia

ESIKOULUIKÄISISTÄ

10 %

tuen tarpeessa olevia
(=tehostettu tai erityinen tuki)

Alakouluikäiset
Yläkouluikäiset



PERUSKOULUT

2 130

OPPILAITA

548 100

OPPILAISTA

12 %

saa tehostettua tukea

OPPILAISTA

9 %

saa erityistä tukea

PERUSKOULUASTEEN
ERITYISKOULUT

61

OPPILAITA

3 500

Toisen asteen
opiskelijat



LUKIOT

335

OPISKELIJOITA

114 300

AMMATILLISET
OPPILAITOKSET

82

OPISKELIJOITA

208 700

AMMATILLISET
ERITYISOPPILAITOKSET

6

OPISKELIJOITA

5 750



KUNNAT

309

LIIKUNTAPAIKAT

40 000



URHEILUAKATEMIAT

19

YLÄKOULUVAIHEEN
URHEILIJAT

10 400

PARAURHEILIJAT

84

TOISEN ASTEEN
URHEILIJAT

6 700



URHEILUSEURAT

7 570



VALTION LIIKUNTATOIMEN MÄÄRÄRAHA (2019)

159 300 000 €



TULOSKORTTI 2022

Kaikkien lasten ja nuorten liikunnan edistäminen on yhteinen asia

Tuloskortti on tutkimustietoon perustuva yhteenveto suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä eri yhteyksissä. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on kokonaisuus, joka koostuu päivän aikana monesta eri osasta ja kytkeytyy vahvasti arkipäivän rutiineihin, sosiaalisiin verkostoihin ja elinympäristöön. Tuloskortissa valotetaan uusimpien tutkimustulosten kautta lasten ja nuorten liikunnan tilaa ja sen edistämistä Suomessa.

Lasten ja nuorten liikunnan Tuloskortti on tehty aiemmin vuosina 2014¹, 2016² ja 2018³. Tuloskortti 2022 on koottu yhteistyössä viiden tutkimusta tekevän laitoksen kesken. Työryhmän jäsenet (s. 57) edustavat suomalaisia lasten ja nuorten liikunnan tutkijoita ja asiantuntijoita. Työtä on koordinoitunut Likes. Tuloskorttityö on osa kansainvälistä Active Healthy Kids Global Alliance -yhteisliittymää. Yhteenveto lasten ja nuorten liikunnasta 60 maassa julkaistaan loka-kuussa 2022.

Tuloskortissa kuvataan ja arvioidaan lasten ja nuorten liikunnan ja sen edistämisen kokonaisuutta 10 osa-alueen kautta. Eri osa-alueiden arviointi on toteutettu asiantuntijaryhmässä kansainvälisten ohjeiden mukaan. Liikuntakäyttötymisen tulokset esitetään neljässä ikäryhmässä: alle kouluikäiset, alakouluikäiset, yläkouluikäiset ja opiskelikäiset.

Yhdenvertaiseen liikuntakulttuuriin on vielä matkaa, ja tiedontarve eri ryhmien liikuntakäyttötymisestä on ilmeinen. Tuloskortissa tuloksia tarkastellaan iän lisäksi sukupuolen, toimintarajoitteisuuden sekä ulkomaalaistaustaisuuden mukaan. Väestötasoisien trenditietojen lisäksi on tärkeää tunnistaa sellaiset ryhmät, jotka ovat erityisen haavoittuvassa asemassa. Lähes viidenneksellä lapsista ja nuorista on jokin toimintarajoite, joka vaikeuttaa arkea ja liikkumista. Toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten tulokset esitetään ja arvioidaan Tuloskortissa inklusiivisesti ja aiempaa laajemmin.

Riittämättömän liikkumisen haastetta ei ratkaista vain edistämällä liikunnan harrastamista, vaan huomioimalla myös arkiaktiivisuus. Aktiivisimmin liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten osalta on tärkeää huolehtia liikkumisen monipuolisuudesta ja toisaalta riittävästä arjen aktiivisuudesta, mikä tasapainottaa liikkumisen kokonaisuutta. Vähiten liikkuvien osalta on tärkeää lisätä liikkumista vähitellen sekä samalla vähentää ja tauottaa liiallista paikallaanoloa. Uusimmissa suosituksissa ei enää käytetä vaikeasti määriteltävää käsitettä ruutu aika, koska digilaitteiden käyttö osana arkea ja opiskelua on lisääntynyt valtavasti. Lapsille ja nuorille suositellaan runsaan paikallaanolon tauottamista ja korvaamista reippaalla liikkumisella.

Lasten ja nuorten terveyden ja liikkumisen edistäminen on koko yhteiskunnan tehtävä ja vaatii usein monialaista yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Käytännössä kaikkien hallinnonalojen päätöksillä ja toimilla vaikutetaan väestön liikkumiseen ja liikuntaan. Päätöksenteon vaikutukset näkyvät konkreettisesti lasten arkielämässä. Asiantuntijaryhmä kannustaakin päätöksentekijöitä kaikilla tasoilla ja toimintaympäristöissä – kansallisesti, maakunnallisesti, kunnissa, koulutusinstituutioissa, harrastuksissa ja perheissä – mahdollistamaan lasten ja nuorten liikkumista sekä poistamaan sen esteitä.



SUOSITUKSET LAPSILLE JA NUORILLE

VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET (2016)^{4,5}

- ▶ Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kolme tuntia kuormittavuudeltaan monipuolista liikumista: kaksi tuntia kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua sekä tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta.
- ▶ Lapselle on luonteenomaista aktiivinen toiminta, siksi pitkittyneitä yli yhden tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla.
- ▶ Lapsen tulee saada harjoitella päivittäin motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä, kaikkina vuodenaikoina.

LIKKUMISSUOSITUS 7–17-VUOTIAILLE LAPSILLE JA NUORILLE (2021)⁶

- ▶ Kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden.
- ▶ Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.
- ▶ Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa.
- ▶ Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Kansalliset suositukset ovat linjassa Maailman terveysjärjestö WHO:n liikuntasuosituksen kanssa, jotka on suunnattu alle 5-vuotiaille (2019)⁷ ja 5–17-vuotiaille (2020)⁸.

MÄÄRITTELYT⁶

Liikkuminen sisältää kaikenlaisen fyysisen aktiivisuuden, kuten leikit ja pelit, liikunnan ja urheilun, liikumisen koulupäivän aikana, liikumisen vapaa-aikana omatoimisesti, harrastuksen parissa tai osana kotitöitä sekä siirtymisen paikasta toiseen aktiivisesti. Liikkuminen tarkoittaa tässä yhteydessä samaa kuin fyysinen aktiivisuus. Sanavalinnalla halutaan korostaa aktiivista arkea.

Fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta.

Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Liikunta tähtää ennalta harkittuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin.

Reipas liikkuminen tarkoittaa kohtuukuormitteista liikumista, jonka aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy ainakin jonkin verran. Ripeä kävely, pyöräily tai kelaaminen pyörätuolilla ovat esimerkkejä reippaasta liikkumisesta. Rasittava liikkuminen tarkoittaa liikumista, jonka aikana syke nousee ja hengitys kiihtyy huomattavasti. Tulokortissa reipas liikkuminen sisältää sekä reippaan että rasittavan liikumisen.

LIKKUMISSUOSITUS 7–17-VUOTIAILLE LAPSILLE JA NUORILLE (2021)

REIPASTA
JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan
lapsen ja nuoren liikkumissuositus

PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkä-kestoista paikallaanoloa.

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt
viikossa

VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryyys.

3 krt
viikossa

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-harrastuksia arjen liikkumisella.

PALAUDU PÄIVÄSTÄ

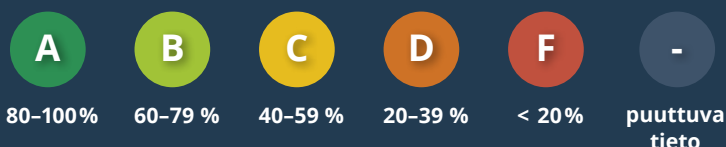
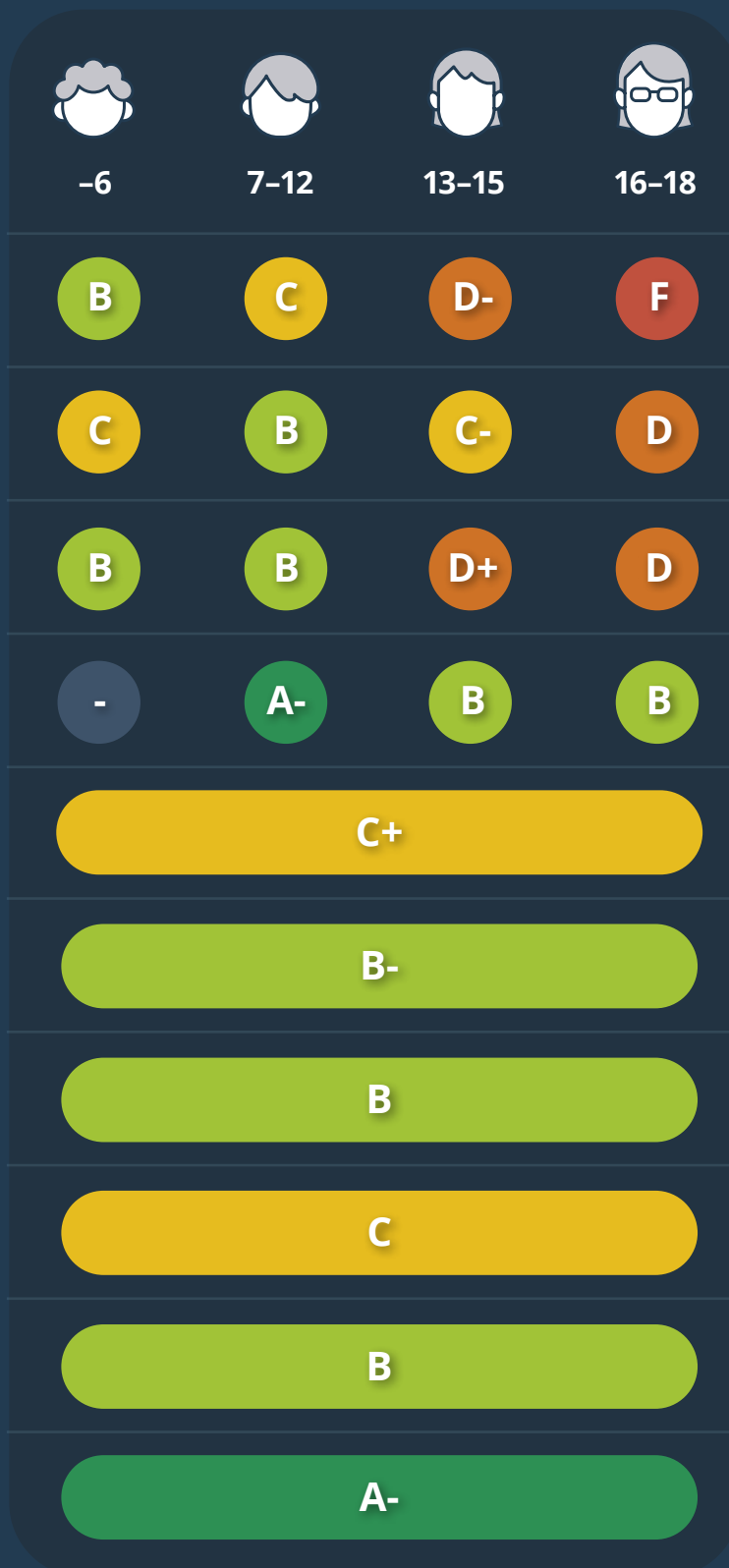
Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

UKK-instituutti

SUOMEN TULOSKORTTI 2022

Lasten ja nuorten liikunnan ja sen edistämisen kymmenen osa-aluetta arvioitiin viisiportaisella asteikolla, joka on käytössä kansainvälisessä konsortiossa kanadalaisen mallin mukaisesti (A=paras... F=heikoin). Arviointi A tarkoittaa, että osa-alue toteutuu lähes täydellisesti (80–100 %), ja F, että osa-alue toteutuu heikosti (0–19 %).

- 01 **Fyysinen kokonaisaktiivisuus**
- 02 **Organisoitu liikunta ja urheilu**
- 03 **Omatoiminen liikunta ja leikki**
- 04 **Aktiivinen kulkeminen**
- 05 **Perhe ja kaverit**
- 06 **Varhaiskasvatus**
- 07 **Perusopetus**
- 08 **Lukio- ja ammatillinen koulutus**
- 09 **Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö**
- 10 **Valtakunnan tason toimenpiteet**



LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA JA SEN EDISTÄMINEN

Fyysinen kokonaisaktiivisuus



Perhe ja kaverit liikkumisen tukena

Oppivat yhteisöt liikkumisen mahdollistajana

Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö

Valtakunnan tason toimenpiteet

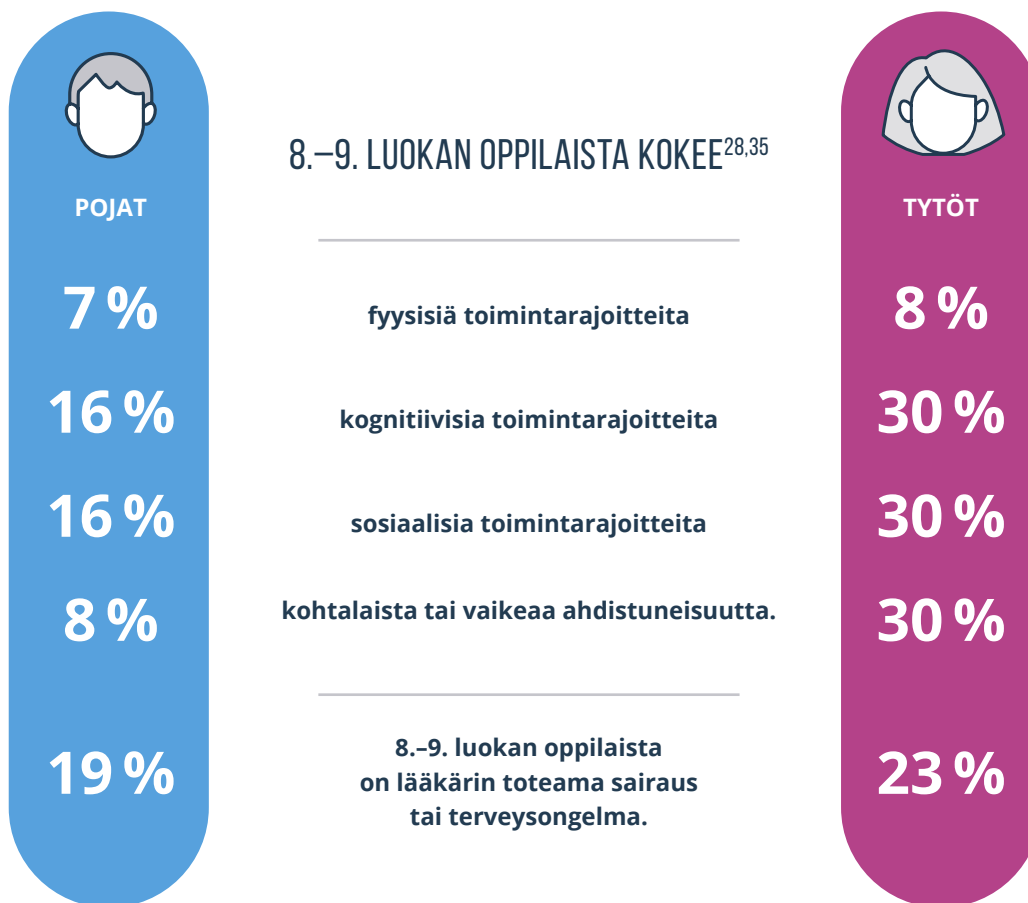


TASA-ARVO JA YHDENVERTAISUUS

Kaikilla lapsilla ja nuorilla tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkua riippumatta esimerkiksi iästä, sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta, terveydentilasta, vammasta tai sairaudesta, etnisestä taustasta, kulttuurista, asuinpaikasta, perhetaustasta tai perheen taloudellisesta tilanteesta. Yhdenvertaisuuslain⁹ tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää. Sukupuoleen perustuvan syrjinnän kiellosta ja sukupuolten välisen tasa-arvon edistämisestä säädetään tasa-arvosta annetussa laissa¹⁰. Suomen ratifioima YK:n vammaisten oikeuksia koskeva yleissopimus (CRPD)¹¹ sekä lasten oikeuksien sopimus edellyttävät, että vammaiset lapset ja nuoret huomioidaan yhdenvertaisina kaikissa yhteiskunnan tarjoamissa palveluissa. Eriarvoisuuden ymmärryksen lisääntyminen voi tuoda lisätietoa myös vähäisen liikkumisen ilmiöstä¹².

Lapsista ja nuorista noin 15–20 prosentilla on jokin toimintarajoite, joka vaikeuttaa heidän arkeaan. Toimintarajoitteisten määrä vaihtelee eri tutkimuksissa, mikä johtuu osaksi siitä, että vammaisuutta ja toimintarajoitteisuutta määritellään ja ryhmitellään hyvin eri tavoin. Toimintarajoitteiden mittaaminen väestötutkimuksissa pohjautuu usein kansainväliseen kysymyspatteristoon¹³, jossa lapsilta ja nuorilta kysytään, miten paljon heillä on vaikeuksia. Tuloksia voidaan tarkastella toimintarajoiteluokkina tai toimintarajoitteita kokevien ryhmänä, jossa lapset ja nuoret kokevat vähintään paljon vaikeuksia jollakin toimintakyvyn alueella.

Suomessa opetus pyritään järjestämään ensisijaisesti yleisopetuksessa oppilaan lähikoulussa. Tukea tarvitseva lapsi tai nuori voi siis käydä koulua, jonka oppilaaksi hän asuinpaikkansa perusteella kuuluu. Peruskouluissa opiskelevista 12 prosenttia sai tehostettua ja 9 prosenttia erityistä tukea syksyllä 2019¹⁴. Erityistä tukea saaneista kaksi kolmasosaa opiskeli kokonaan yleisopetuksen ryhmissä. Suomessa on kuitenkin vielä 61 peruskouluasteen erityiskoulua, joissa opiskelee 7 prosenttia erityisen tuen oppilaista. Toisella asteella annetusta oppimisen tuesta ei ole tilastotietoa saatavilla. Suomessa toimii kuusi toisen as-



teen ammatillista erityisoppilaitosta¹⁵, jotka on tarkoitettu ammatillisissa opinnoissa erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille. Tuen tarpeen perusteena ovat esimerkiksi oppimisen ja sosiaalisen toiminnan vaikeudet tai psyykkiset ja fyysiset sairaudet tai vammat.

Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus Tulokortissa

Tulokortissa tulokset esitetään virallisen tai vastaajan ilmoittaman sukupuolen (pojat, tytöt) mukaan. Yhdenvertaisuutta käsitellään läpileikkaavasti jokaisessa luvussa. Toimintarajoitteita kokevat ja ulkomaalaistaustaiset ovat inklusiivisesti mukana väestötutkimuksissa ja kansallisissa kyselyissä, joten he sisältyvät perusjoukon tuloksiin. Lisäksi toimintarajoitteita kokevien ja ulkomaalaistaustaisten tuloksia tarkastellaan omina ryhminään. Ulkomaalaistaustaisiksi luokitellaan ne lapset ja nuoret, joiden molemmat vanhemmat tai ainoa tiedossa oleva vanhempi on syntynyt ulkomailla¹⁶.

Toimintarajoitteet on luokiteltu Tulokortissa seuraavasti:

- Lapset ja nuoret, joilla on itsensä tai huoltajan raportoina vähintään paljon vaikeuksia jollakin toimintakyvyn alueella:
 - fyysiset toimintarajoitteet (näkeminen, kuuleminen, käveleminen)
 - kognitiiviset toimintarajoitteet (muistaminen, oppiminen, keskittyminen)
 - sosiaaliset toimintarajoitteet (oman käytöksen kontrollointi, muutosten hyväksyminen rutiineihin, ystävien saaminen)
 - psyykkiset toimintarajoitteet (alakuloisuuden, ärtyneisyyden tai hermostuneisuuden kokeminen lähes päivittäin).
- Kouluterveyskyselyn osalta raportoidaan kohtalaisen tai vaikean ahdistuneisuuden kokevia. Tämä perustuu kohtalaisen tai vaikean ahdistuneisuuden kokemisen GAD7-mittariin (Generalized anxiety disorder).
- FinLapset-tutkimuksen osalta 4-vuotiaiden tuloksia raportoidaan huoltajien ilmoittaman lääkärin toteaman pitkäaikaissairaudesta tai terveysongelman mukaan (12 % lapsista).
- Erityiskouluissa ja -luokissa opiskeleville on toteutettu LIITU-tutkimuksessa erillisotoksia, ja tulokset esitetään Tulokortissa omana ryhmänään. Tutkimuksessa on käytetty selkokielisiä ja kuvallisia kyselyitä lapsille ja nuorille, joilla on erilaisia tuen tarpeita¹⁷.



Tulokortissa kaikkia toimintarajoitteita kuvataan yhteisesti pyörätuolisymbolilla.

NUORTEN NÄKEMYKSIÄ INKLUUSIOSTA

– YHDESSÄ VAI ERIKSEEN?^{18,19,20}

Kun 10–29-vuotiailta kysyttiin, pitäisikö liikunnan harrastamisen tapahtua mieluummin yhdessä vai erikseen, lähes kolmasosan mielestä tyttöjen ja poikien tulisi liikkua yhdessä. Sukupuolenmukaista erottelua toivoo viidennes. Toimintarajoitteita kokevista 13–17-vuotiaista 80 prosenttia katsoo, että tyttöjen ja poikien tulisi liikkua yhdessä ja vain 14 prosenttia on erillisen toiminnan kannalla.

Joka neljäs ja toimintarajoitteisista nuorista joka kolmas toivoo inklusiivisia ryhmiä, joissa vammaiset ja vammattomat lapset ja nuoret harrastavat yhdessä. Erillisen toiminnan puolella on 28 prosenttia nuorista ja toimintarajoitteisista vastaajista 25 prosenttia.

Puolet nuorista on sitä mieltä, että ulkomaalaistaustaisten ja kantasuomalaisten tulisi harrastaa liikuntaa mieluummin yhdessä kuin erikseen ja 7 prosenttia ilmoittaa, että liikunnan harrastamisen tulisi tapahtua mieluummin erikseen. Toimintarajoitteisista nuorista vain muutama prosentti piti toivottavana, että ulkomaalaistaustaiset (5 %) tai sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön (3 %) kuuluvat harrastavat liikuntaa erikseen.

Kaksi kolmasosaa alle 19-vuotiaista toimintarajoitteisista nuorista on kiinnostunut harrastamaan paikallisessa urheiluseurassa yhdessä muiden kanssa. Enemmistö nuorista näkee urheiluseurojen kaikille avoimessa toiminnassa mahdollisuuden saada laajempaa tarjontaa kuin mitä erillisryhmät mahdollistaisivat.





TUKEA TARVITSEVIEN LASTEN LIKUNNASSA RATKOTAAN KYSYNNÄN JA TARJONNAN ONGELMAA

Suomen Paralympiakomitean koordinoimassa Valtti-ohjelmassa pyritään löytämään liikuntaharrastusvammaisille ja toimintarajoitteisille lapsille ja nuorille. Lapsi saa oman henkilökohtaisen Valtin, joka laatii kokeilu-suunnitelman ja toimii ohjattavansa liikuntakaverina ja liikuntaan opastajana.

Valtit ovat liikunnan, vapaa-ajan tai kuntoutusalan opiskelijoita noin 20 oppilaitoksesta eri puolilta Suomea. Omaa Valttia voivat hakea 6–23-vuotiaat erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret. Etusijalla ovat lapset ja nuoret, joilla ei vielä ole omaa liikuntaharrastusta. Käytännössä kuitenkin perheen asuinpaikka ja ohjelmaan hakeutuvien opiskelijoiden määrä ratkaisevat, löytyykö hakijalle oma Valtti.

Valtti-ohjelman yksilöllisiä harrastekokeiluja on toteutettu vuodesta 2016, vuosittain keskimäärin 200 osallistujan kanssa ja lähes sadalla paikkakunnalla. Lähes puolet palautekyselyyn vastanneista löysi Valtin avulla harrastuksen ja arvioi liikkumisen lisääntyneen ohjelman aikana. Kolme suosituinta liikuntaharrastusta olivat uinti, salibandy ja ratsastus. Lisäksi moni sai ideoita ja tukea harrastamiseen.

Toiminnan onnistumisen avaimia ovat, kun lapsi saa avustajan tukemaan harrastuspaikalla tai sinne siirtymisessä sekä kuljetuspalveluja päästäkseen paikalle. Keskeistä on myös, että lapsi voi itse päättää, mitä haluaa kokeilla, ja kokeilu on mielekästä. Valtti-ohjelman kautta vammaisten lasten perheitä kannustetaan mukaan harrastuksiin, joissa muutkin ikätoverit liikkuvat.

Ohjelma on osoittanut, että vammaisilla ja toimintarajoitteisilla lapsilla on vaikeuksia löytää sopivia liikuntaharrastuksia ilman räätälöityä tukea ja kannustusta. Soveltuvien harrastusvaihtoehtojen puuttumisen ohella harrastuksen löytymistä estää perheen saamien vammais- palvelujen niukkuus.


Tarjonnan ongelmaa lähdettiin ratkomaan Avoimet ovet -hankkeella (2020–2023), jossa tuetaan urheiluseuroja ottamaan toimintaansa erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä. Pilottiseurat osallistuvat kehittämisprosessiin, jonka tukena ovat Suomen Paralympiakomitea, lajiliitot ja liikunnan aluejärjestöt. Seurat myös sparraavat toisiaan. Hankkeessa on selvitetty seurojen nykytilaa, ja seuroille suunnatut ideat ja työkalut on koottu omille verkkosivuilleen.

01

FYYSINEN KOKONAISAKTIIVISUUS

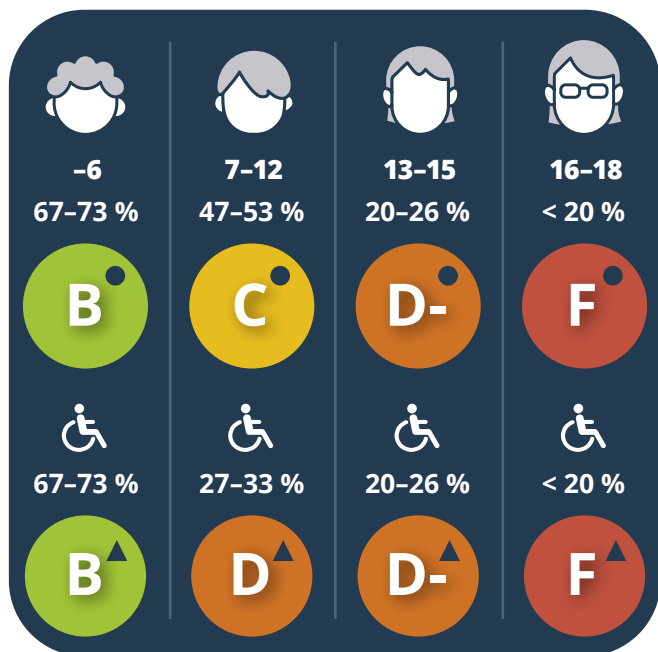
Fyysinen kokonaisaktiivisuus pitää sisällään kaiken päivän aikana kertyvän liikkumisen, kuten harrastukset, omatomisen liikunnan ja leikin, koululiikunnan ja arjen hyötyliikunnan. Suosituksen mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi kertyä alle kouluikäiselle lapselle päivittäin kolme tuntia, josta reipasta liikkumista tulisi olla tunti. Suositus 7–17-vuotiaalle lapselle tai nuorelle on vähintään tunti reipasta liikkumista joka päivä. Reippaan liikkumisen määrä vähenee tasaisesti iän myötä. Tässä luvussa tulokset esitetään suhteutettuna tunnin liikkumissuositukseen.

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat reippaasti vähintään tunnin päivässä.

 Pyörätuolisymboli kuvaa kaikkia toimintarajoitteita.

● : perustuu liikemittauksiin ja itsearviointiin

▲ : perustuu itsearviointiin



Fyysistä aktiivisuutta on mitattu tutkimuksissa erilaisin menetelmin: liikemittauksilla sekä kyselyillä lasten vanhemmille ja lapsille itselleen. Erilaiset mittaus- ja analyysimenetelmät tuottavat hieman erilaisia tuloksia. Seurannassa ja vertailussa on käytettävä aina samaa menetelmää.

Huomioitavaa tuloksissa on, että liikemittareilla mitattua tietoa ei ole saatavilla toimintarajoitteisista eikä ulkomaalaistaustaisista lapsista ja nuorista. Kyselytutkimusten mukaan päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähäistä erityisesti ulkomaalaistaustaisilla tytöillä sekä toimintarajoitteita kokevilla. Fyysinen aktiivisuus vähenee entisestään, jos lapsi tai nuori kokee usealla toimintarajoitteen ulottuvuudella vaikeuksia.^{20, 21, 22}

ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

Alle kouluikäiset

Liikemittareilla mitattuna 67 prosenttia 4–6-vuotiaista (pojista 77 %, tytöistä 58 %)²³ ja 71 prosenttia 3–6-vuotiaista²⁴ liikkuu reippaasti keskimäärin vähintään tunnin päivässä mittaajakson aikana. Lähes kaikki 4–6-vuotiaat (95 %) liikkuvat vähintään kolme tuntia päivässä, kun mukaan lasetaan kevyt, reipas ja raskas liikkuminen²³.

FinLapset-kyselyn mukaan 4-vuotiaiden vanhemmista 74 prosenttia arvioi, että heidän lapsensa (pojista 77 %, tytöistä 70 %) liikkuu kotioloissa vauhdikkaasti yli tunnin päivässä²⁵. Niistä 4-vuotiaista, joilla on lääkärin toteama pitkäaikaissairaus tai terveysongelma, 71 prosenttia liikkuu kotioloissa yli tunnin päivässä²⁶.

Alakouluikäiset

Liikemittausten mukaan 7-vuotiaista 71 prosenttia (pojista 79 %, tytöistä 62 %), 9-vuotiaista 54 prosenttia (pojista 66 %, tytöistä 44 %) ja 11-vuotiaista 41 prosenttia (pojista 46 %, tytöistä 38 %) liikkuu reippaasti vähintään tunnin joka päivä²⁷.

Kouluterveyskyselyn mukaan 43 prosenttia 4.–5.-luokkalaisista (pojista 47 %, tytöistä 39 %) liikkuu reippaasti vähintään tunnin päivässä²⁸. Niistä 4.–5.-luokkalaisista, joilla on fyysinen tai kognitiivinen toimintarajoite, 30 prosenttia (pojista 33 %, tytöistä 24 %) liikkuu tunnin joka päivä²⁹.

LIITU-kyselyssä 7-vuotiaista 44 prosenttia (pojista 45 %, tytöistä 43 %), 9-vuotiaista 45 prosenttia (pojista 52 %, tytöistä 40 %) ja 11-vuotiaista 43 prosenttia (pojista 46 %, tytöistä 40 %) ilmoittaa liikkuvansa vähintään tunnin joka päivä³⁰. Fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista 11-vuotiaista 33 prosenttia (pojista 40 %, tytöistä 20 %) ja sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 32 prosenttia (pojista 36 %, tytöistä 26 %) liikkuu vähintään tunnin joka päivä³¹. Erityiskouluissa ja -luokissa opiskelevista 7–10-vuotiaista pojista 35 prosenttia ja tytöistä 25 prosenttia ja 11–12-vuotiaista pojista 31 prosenttia ja tytöistä 37 prosenttia liikkuu päivittäin suosituksen mukaisesti³².

WHO-Koululaistutkimuksen mukaan 11-vuotiaista lapsista 45 prosenttia (pojista 52 %, tytöistä 38 %) liikkuu suosituksen mukaan eli tunnin joka päivä^{33,34}.

Yläkouluikäiset

Liikemittareilla mitattuna 13-vuotiaista 19 prosenttia (pojista 24 %, tytöistä 15 %) ja 15-vuotiaista 10 prosenttia (pojista 16 %, tytöistä 6 %) liikkuu vähintään tunnin joka päivä²⁷.

Kouluterveyskyselyn mukaan 24 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista (pojista 29 %, tytöistä 20 %) liikkuu suosituksen mukaan tunnin joka päivä²⁸. Niistä 8.–9.-luokkalaisista, joilla on fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita, vastaava osuus on 19 prosenttia (pojista 23 %, tytöistä 17 %). Sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 8.–9.-luokkalaisista suosituksen mukaan liikkuu 17 prosenttia (pojista 19 %, tytöistä 15 %) ja kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kokevista 18 prosenttia (pojista 23 %, tytöistä 17 %)³⁵.

LIITU-kyselyssä 32 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 35 %, tytöistä 29 %) ja 19 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 23 %, tytöistä 15 %) kertoo liikkuvansa vähintään tunnin päivässä³⁰. Fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista 13-vuotiaista 27 prosenttia (pojista 22 %, tytöistä 31 %) ja 15-vuotiaista 15 prosenttia (pojista 11 %, tytöistä 18 %) kertoo liikkuvansa päivittäin vähintään tunnin. Vastaava osuus sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 13-vuotiaista on 22 prosenttia (pojista 21 %, tytöistä 23 %) ja 15-vuotiaista 11 prosenttia (pojista 13 %, tytöistä 9 %).³¹ Erityiskouluissa ja -luokissa opiskelevista 13–14-vuotiaista pojista 21 prosenttia ja tytöistä 30 prosenttia³² ja 15-vuotiaista 18 prosenttia (pojista 18 %, tytöistä 17 %) liikkuu päivittäin vähintään tunnin³⁶.

WHO-Koululaistutkimuksen mukaan 13-vuotiaista 28 prosenttia (pojista 33 %, tytöistä 24 %) ja 15-vuotiaista 17 prosenttia (pojista 22 %, tytöistä 12 %) liikkuu suosituksen mukaan^{33,34}.

Opiskelijat

Liikemittausten mukaan lukiolaisista 3 prosenttia (pojista 4 %, tytöistä 2 %) täyttää tunnin suosituksen joka päivä³⁷ ja 22 prosenttia keskimäärin mittausjakson aikana³⁸.

Kouluterveyskyselyn mukaan 18 prosenttia lukiolaisista (pojista 22 %, tytöistä 14 %) ja 15 prosenttia ammattiin opiskelevista (pojista 17 %, tytöistä 13 %) kertoo liikkuvansa tunnin joka päivä²⁸. Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kokevista lukiolaisista 11 prosenttia (pojista 13 %, tytöistä 11 %) ja ammattiin opiskelevista 13 prosenttia (pojista 16 %, tytöistä 11 %) kertoo liikkuvansa tunnin joka päivä. Sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista lukiolaisista vastaava osuus on 10 prosenttia (pojista 13 %, tytöistä 11 %) ja ammattiin opiskelevista 12 prosenttia (pojista 13 %, tytöistä 11 %). Fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista lukiolaisista suositusten täyttävien osuus on 12 prosenttia (pojista 15 %, tytöistä 11 %) ja ammattikouluissa opiskelevista 13 prosenttia (pojista 16 %, tytöistä 11 %).³⁵

LIITU-kyselyssä 14 prosenttia lukiolaisista (pojista 18 %, tytöistä 11 %) ja 13 prosenttia ammattiin opiskelevista (pojista 14 %, tytöistä 13 %) liikkuu vähintään tunnin joka päivä^{39,40}. Vastaava osuus toimintarajoitteita kokevista lukiolaisista on 11 prosenttia (pojista 13 %, tytöistä 10 %) ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista 9 prosenttia²².

Ammatillisten erityisoppilaitosten opiskelijoista 20 prosenttia liikkuu päivittäin vähintään tunnin jokaisena päivänä ja vakavia toimintarajoitteita kokevista pojista 17 prosenttia ja tytöistä 18 prosenttia²².

Sukupuolivähemmistöihin kuuluvista 8.–9.-luokkalaisista ja toisen asteen opiskelijoista yhteensä 16 prosenttia liikkuu vähintään tunnin päivässä. Vastaava osuus seksuaalivähemmistöihin kuuluvista on 12 prosenttia.⁴¹

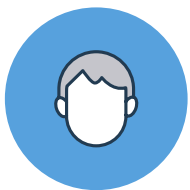
Ulkomaalaistaustaiset

Ulkomaalaistaustaisten lasten huoltajien mukaan 4-vuotiaista 73 prosenttia liikkuu kotioloissa yli tunnin päivässä vauhdikkaasti²⁶. Ulkomaalaistaustaisista 4.–5.-luokkalaisista 37 prosenttia (pojista 39 %, tytöistä 35 %) ja 8.–9.-luokkalaisista 24 prosenttia (pojista 27 %, tytöistä 20 %) liikkuu tunnin päivässä. Lukiolaisista 18 prosenttia (pojista 23 %, tytöistä 17 %) ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 20 prosenttia (pojista 23 %, tytöistä 12 %) kertoo liikkuvansa tunnin päivässä.³⁵



VÄHÄN LIIKKUVAT LAPSET JA NUORET

Liikkumiseen tukea tarvitsevat eniten ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat todella vähän. Perinteiset liikunnanedistämistoimet innostavat harvoin vähiten liikkuvia lapsia ja nuoria. Tämä kohderyhmä vaatii erityistä huomiointia, kuten yksilöllistä liikunta- ja hyvinvointineuvontaa. Koulupäivän aikaisella liikunnalla ja liikkumisella on suuri merkitys vähiten liikkuville oppilaille. Toimintarajoitteita kokevien joukossa on paljon niitä, jotka liikkuvat vähän.



POJAT

27 %
37 %
40 %

22 %
33 %
30 %

39 %
48 %
44 %

Liikkuu vapaa-ajalla
enintään tunnin viikossa
hengästyttävästi^{28,35}

8.-9.-luokkalaiset

fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevat
ulkomaalaistaustaiset

Lukiassa opiskelevat

fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevat
ulkomaalaistaustaiset

Ammattiin opiskelevat

fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevat
ulkomaalaistaustaiset



TYTÖT

29 %
40 %
49 %

29 %
38 %
52 %

47 %
54 %
58 %

VÄHITEN
LIIKKUVAT
NUORET
TARVITSEVAT
ERITYISTÄ
HUOMIOINTIA



Harrastaa liikuntaa tai urheilua omatoimisesti enintään kerran kuukaudessa³⁵



POJAT

	8.-9.-luokkalaiset
16 %	fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevat
24 %	sosiaalisia toimintarajoitteita kokevat
28 %	ulkomaalaistaustaiset
27 %	
	Lukiossa opiskelevat
10 %	fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevat
18 %	sosiaalisia toimintarajoitteita kokevat
21 %	ulkomaalaistaustaiset
17 %	
	Ammattiin opiskelevat
23 %	fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevat
30 %	sosiaalisia toimintarajoitteita kokevat
33 %	ulkomaalaistaustaiset
25 %	

TYTÖT

16 %	
23 %	
24 %	
28 %	
12 %	
18 %	
19 %	
25 %	
24 %	
30 %	
32 %	
31 %	

Alle 18-vuotiaista toimintarajoitteisista nuorista 23 prosenttia ilmoittaa, ettei liiku lainkaan omatoimisesti²⁰.

Vähän liikkuvien kokemat esteet liikkumiselle^{31,40}

FK = fyysinen tai kognitiivinen toimintarajoite

S = sosiaalinen toimintarajoite

		FK	S
11-15-vuotiaat			
	Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan	74 %	84 %
66 %			
63 %	En ole liikunnallinen tyyppi	74 %	74 %
62 %	Koululiikunta ei innosta minua	81 %	82 %
60 %	Ei ole aikaa liikuntaan	67 %	73 %
59 %	Olen huono liikkumaan	74 %	76 %
Toisen asteen opiskelijat			
	Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan	82 %	87 %
83 %			
76 %	En ole liikunnallinen tyyppi	72 %	76 %
69 %	Koululiikunta ei innosta minua	73 %	79 %
69 %	Ei ole aikaa liikuntaan	74 %	72 %
65 %	Olen huono liikkumaan	72 %	76 %

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret kertovat, että harrastamista estävät etenkin soveltuvien ryhmien (49 %), kaverin (39 %), avustajan (32 %), kuljetuksen (22 %) ja saattajan (11 %) puuttuminen sekä kaukana sijaitsevat liikuntapaikat (22 %)²⁰.

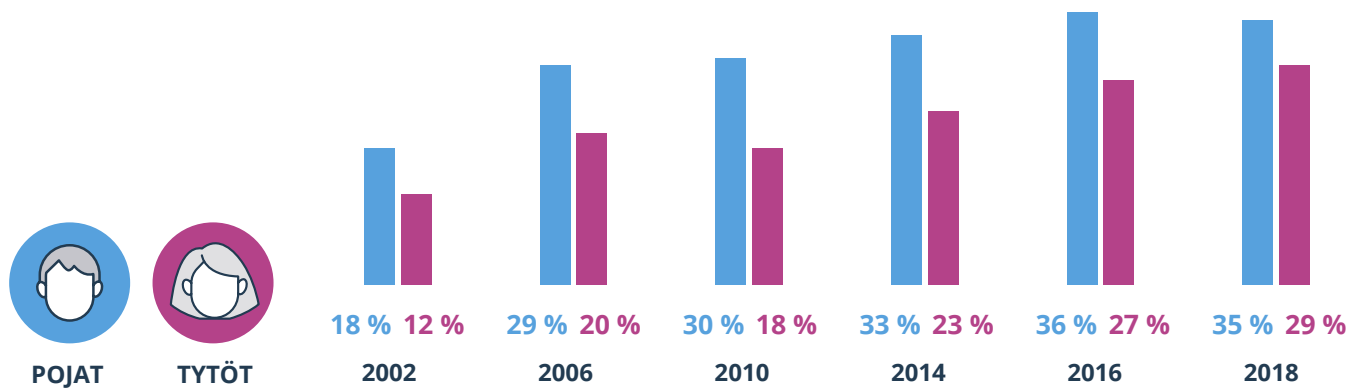
OSA NUORISTA LIKKUU ERITTÄIN HARVOIN OMATOIMISESTI

MITKÄ ASIAT ESTÄVÄT NUORIA LIKKUMASTA?

Vähän liikkuvat nuoret kokevat määrällisesti enemmän esteitä kuin enemmän liikkuvat. Tytöt raportoivat poikia yleisemmin lähes kaikkia esteitä.^{42,43} Vähän liikkuvien nuorten esteet ovat suurilta osin henkilökohtaisia.

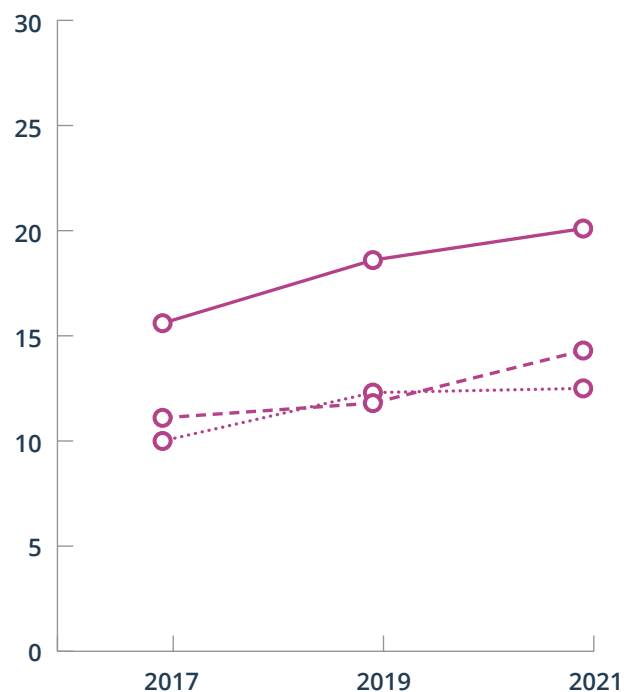
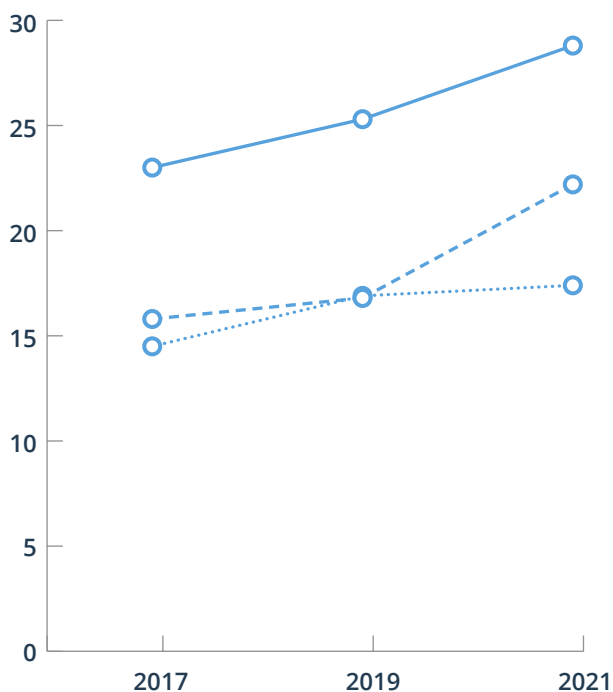
MUUTOKSIA FYYSISISSÄ AKTIIVISUUDESSA 2000-LUVULLA

Fyysisessä aktiivisuudessa havaitaan myönteistä kehitystä 2000-luvulla. Suosituksen mukaan liikkuvien osuus on lisääntynyt ja toisaalta vähiten liikkuvien osuus on pienentynyt.



Liikkumissuosituksen täyttävien 11–15-vuotiaiden osuudet (%) vuosina 2002–2018

(WHO-Koululaistutkimus 2002–2014, LIITU 2016–2018)

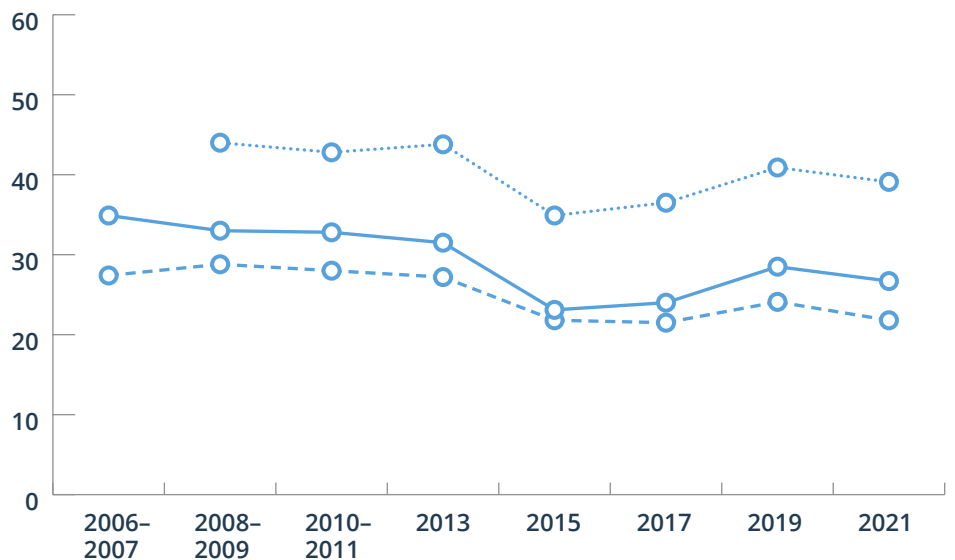


Liikkumissuosituksen mukaan eli vähintään tunnin päivässä liikkuvat nuoret (%) vuosina 2017–2021.²⁸



VÄHÄN LIIKKUVAT NUORET (%)²⁸

Vähän liikkuvien yläkoululaisten, lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien osuudet ovat Kouluterveyskyselyn mukaan pienentyneet vuosina 2006–2021. Nämä nuoret kertovat harrastavansa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan enintään tunnin viikossa.



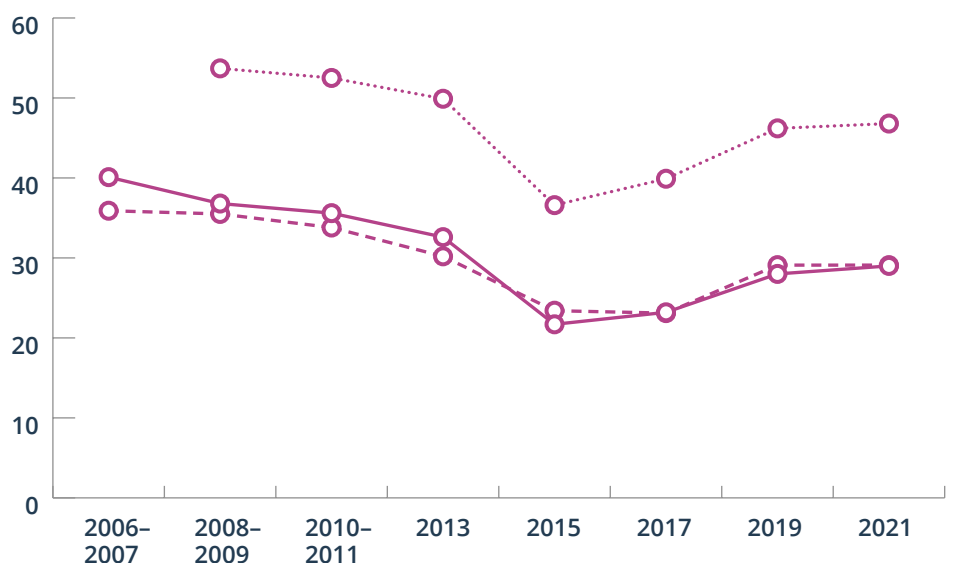
POJAT

- 8.-9. luokka
- - - lukio
- ammatillinen oppilaitos



TYTÖT

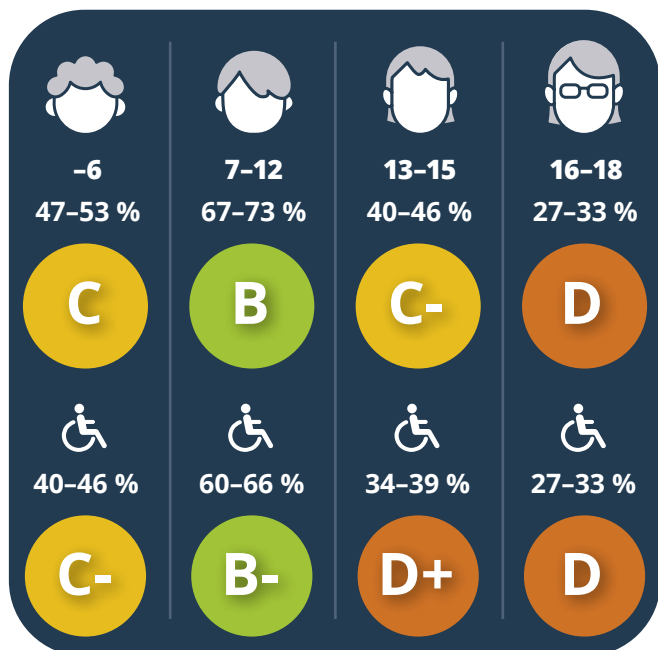
- 8.-9. luokka
- - - lukio
- ammatillinen oppilaitos



02 ORGANISOITU LIIKUNTA JA URHEILU

Organisoidusta liikunnasta ja urheilusta kertyy merkittävä osa päivän fyysisestä aktiivisuudesta osalle suomalaislapsista ja -nuorista. Organisoitulla liikunnalla ja urheilulla tarkoitetaan urheiluseurojen, kuntien, yhdistysten, yritysten ja muiden vastaavien tahojen järjestämiä liikuntaharrastuksia.

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka osallistuvat urheiluseuratoimintaan tai muuhun ohjattuun liikuntaan.



ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

Alle kouluikäiset

Ohjattuun lasten liikuntaan osallistuu huoltajien mukaan viikoittain 43 prosenttia 4-vuotiaista (pojista 38 %, tytöistä 48 %)⁴⁴. Niistä 4-vuotiaista, joilla on pitkäaikainen sairaus tai terveysongelma, 41 prosenttia osallistuu viikoittain ohjattuun toimintaan²⁶. Noin puolet (51 %) 4-6-vuotiaiden huoltajista ilmoittaa, että heidän lapsensa harrastaa jotain ohjattua liikuntaa⁴⁵.

Ikävertailujen mahdollistamiseksi myös alle kouluikäisten ohjattuun liikuntaan osallistumista seurataan tutkimuksissa, vaikkakin on suositeltavaa, että nuorimmilla lapsilla suurin osa liikunnasta on omaehtoista leikkiä ja ulkoilua.

Alakouluikäiset

Ohjattuun liikuntaan osallistuu viikoittain huoltajien mukaan 71 prosenttia 4.-5.-luokkalaisista (pojista 69 %, tytöistä 72 %). Vastaava osuus lapsista ja nuorista, joilla huoltajat raportoivat fyysisiä ja kognitiivisia toimintarajoitteita, on 71 prosenttia (pojista 70 %, tytöistä 72 %), ja sosiaalisia toimintarajoitteita 72 prosenttia (pojista 71 %, tytöistä 73 %)⁴⁶.

Urheiluseuran harjoituksiin osallistuu 61 prosenttia 11-vuotiaista (pojista 60 %, tytöistä 62 %)³⁴. Liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa harrastaa 67 prosenttia 9-vuotiaista (pojista 69 %, tytöistä 65 %) ja 71 prosenttia 11-vuotiaista (pojista 70 %, tytöistä 72 %)⁴⁷,³¹. Fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista 11-vuotiaista 61 prosenttia (pojista 65 %, tytöistä 54 %) ja sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 57 prosenttia (pojista 61 %, tytöistä 52 %) kertoo harrastavansa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa³¹. Erityiskouluissa ja -luokissa opiskelevista 11-vuotiaista 44 prosenttia (pojista 44 %, tytöistä 47 %) sanoo harrastavansa liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa³⁶.

Yläkouluikäiset

Yhteensä 46 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista (pojista 44 % ja tytöistä 47 %) harrastaa ohjattua liikuntaa vähintään viikoittain²⁸. Fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista 8.–9.-luokkalaisista 38 prosenttia (pojista 37 %, tytöistä 38 %) ja sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 36 prosenttia (pojista 33 %, tytöistä 37 %) osallistuu ohjattuun liikuntaan viikoittain³⁵. Urheiluseuran harjoituksiin osallistuu 45 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 44 %, tytöistä 47 %) ja 37 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 36 %, tytöistä 38 %)³⁴.

Urheiluseurassa liikuntaa tai urheilua ilmoittaa harrastavansa 58 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 59 %, tytöistä 57 %) ja 44 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 46 %, tytöistä 42 %)^{47,31}. Urheiluseurassa harrastaa 13-vuotiaista fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista 49 prosenttia (pojista 59 %, tytöistä 50 %) ja sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 34 prosenttia (pojista 30 %, tytöistä 37 %). 15-vuotiaista fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista 33 prosenttia (pojista 46 %, tytöistä 38 %) ja sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 31 prosenttia (pojista 32 %, tytöistä 30 %) harrastaa urheiluseurassa.³¹ Erytiskouluissa opiskelevista 13–15-vuotiaista 32 prosenttia (pojista 33 %, tytöistä 29 %) harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa tai muussa harrasteryhmässä³⁶.

Opiskelijat

Ohjattua liikuntaa harrastaa viikoittain 37 prosenttia lukiolaisista (pojista ja tytöistä 37 %) ja 21 prosenttia ammattiin opiskelevista (pojista 23 %, tytöistä 18 %)²⁸. Fyysisiä ja kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista lukiolaisista 36 prosenttia (pojista 35 %, tytöistä 36 %) ja ammattiin opiskelevista 17 prosenttia (pojista 19 %, tytöistä 15 %) harrastaa ohjattua liikuntaa viikoittain. Vastaava osuus sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista lukiolaisista on 28 prosenttia (pojista 26 %, tytöistä 29 %) ja ammattiin opiskelevista 15 prosenttia (pojista 16 %, tytöistä 14 %).³⁵

Yhteensä 36 prosenttia lukiolaisista (pojista 38 %, tytöistä 36 %) harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa^{48,40}. Fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista lukiolaisista 31 prosenttia (pojista 30 %, tytöistä 31 %) ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 33 prosenttia (pojista 43 %, tytöistä 24 %) harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa⁴⁰. Ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskelevista 31 prosenttia (miehet 32 %, naiset 31 %) harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa⁴⁹.

Ulkomaalaistaustaiset

Ulkomaalaistaustaisten lasten huoltajat kertovat, että 42 prosenttia 4-vuotiaista²⁶ ja 66 prosenttia 4.–5.-luokkalaisista (pojista 70 %, tytöistä 61 %) osallistuu viikoittain ohjattuun toimintaan⁴⁶. 8.–9.-luokkalaisista 44 prosenttia (pojista 49 %, tytöistä 39 %), lukiolaisista 28 prosenttia (pojista 37 %, tytöistä 21 %) ja ammattiin opiskelevista 28 prosenttia (pojista 35 %, tytöistä 17 %) liikkuu ohjatusti viikoittain³⁵.

JYVÄSKYLÄ TARJOAA MAKSUTONTA LIIKUNTATOIMINTAA – YHTEISTYÖSSÄ SEURAT JA MUUT TOIMIJAT

Jyväskylän kaupunki tarjoaa lapsille, nuorille ja perheille maksutonta liikuntatoimintaa. LiikuntaVeturi- ja LiikuntaLaturi-toiminta toteutetaan yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen ja muiden toimijoiden kanssa.

LiikuntaVeturin ja LiikuntaLaturin ohjelmissa on viikoittain tarjolla toistakymmentä maksutonta liikuntavuoroa, joita järjestetään eri puolilla Jyväskylää. LiikuntaVeturi järjestää toimintaa 9–12-vuotiaille ja perheille ja LiikuntaLaturi 13–19-vuotiaille.

– Pää tavoitteena on liikunnan riemu kavereiden ja perheiden kanssa. Yritämme tavoittaa vähän liikkuvia lapsia, mutta LiikuntaVeturi-toiminnassa on mukana myös aktiivisia seuraharrastajia, kertoo LiikuntaVeturin erityisliikunnan ohjaaja **Kati Siitari**.

– LiikuntaLaturissa on keskeistä saada nuoret liikumaan ja tehdä se heille mahdollisimman helpoksi. Osallistuminen ei ole sitovaa, vaan eri lajeja voi harrastaa omien aikataulujen mukaan, kertoo LiikuntaLaturin liikunnanohjaaja **Alejandro Ylönen**.

LiikuntaVeturin ja LiikuntaLaturin toiminnan perustana ovat tavoitavuus ja maksuttomuus. Toimintaa järjestetään eri puolilla kaupunkia, jotta harrastukset olisivat laajasti kaikkien tavoitettavissa.

– Perheiltä on tullut kiitosta siitä, että lapsilla on mahdollisuus harrastaa, vaikka taloudellinen tilanne olisi tiukka, kertoo Siitari.

Seurayhteistyö tuo osaavia ohjaajia

LiikuntaVeturin ja LiikuntaLaturin toiminta on pääasiassa ohjattua. Lajien kirjo on laaja, mikä mahdollistuu yhteistyössä seurojen ja muiden toimijoiden, kuten liikuntakeskusten, kanssa. Seurayhteistyö on tärkeää toiminnan tason kannalta: osaavat ohjaajat tuovat tietonsa ja taitonsa osaksi toimintaa.

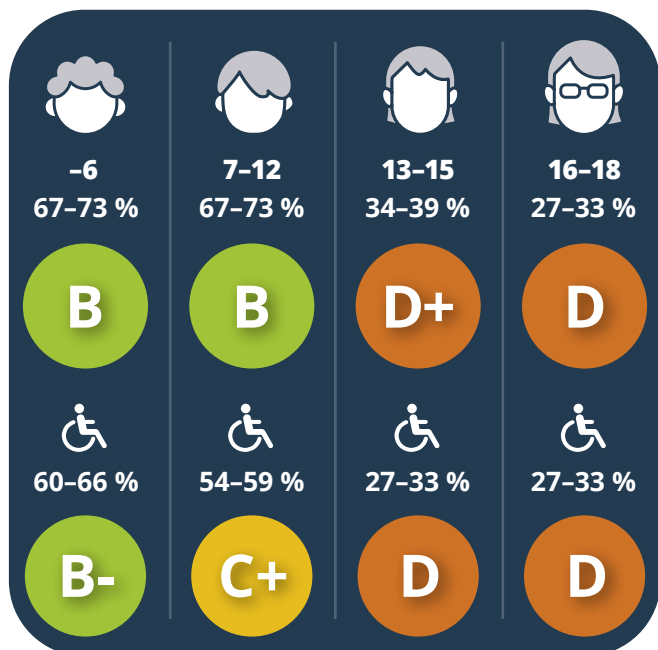
– Seurayhteistyö on elinehto sille, että löytyy ohjaajia. Myös kaupungin liikuntapalvelut vetää joitain ryhmiä, mutta suurinta osaa pyörittävät seurakunnat. Varsinkin pienemmistä lajeista meillä liikunnanohjaajilla ei välttämättä ole riittävästi osaamista, joten seuratoimijoita tarvitaan, kertoo Ylönen.

– Monet lapset ovat kertoneet innostuneensa jostain lajista toiminnassamme ja he ovat siirtyneet harrastamaan seuroihin. Yhteistyöstä on siis etua myös seuroille, Siitari sanoo.

03 OMATOIMINEN LIIKUNTA JA LEIKKI

Omatoiminen liikunta ja leikki on ilman ohjausta tapahtuvaa liikkumista tai leikkimistä, jota voi harrastaa yksin, kavereiden tai perheen kanssa. Omatoiminen liikunta sisältää kaikenlaisen vapaa-ajan omaehtoisen liikkumisen, kuten pyöräilyä, skeittauksen, trampoliinilla hyppimisen ja lenkkeilyä. Tässä luvussa tarkastellaan omatoimista liikuntaa varhaiskasvatuksen ja kouluajan ulkopuolella.

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat vapaa-ajalla omatoimisesti lähes päivittäin.



ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

Alle kouluikäiset

Vanhempien mukaan 4-6-vuotiaista 70 prosenttia ulkoilee kotona arkinen vähintään puoli tuntia päivässä. Viikonloppuisin 43 prosenttia ulkoilee yli kaksi tuntia päivässä.⁴⁵

Ulkoilua kertyy 2-6-vuotiaille arkipäivinä keskimäärin 1,3 tuntia ja viikonloppun päivinä 1,8 tuntia. Pojat ulkoilevat hieman tyttöjä enemmän (pojat 1,47 t, tytöt 1,31 t).⁵⁰

Vanhempien mukaan 70 prosenttia 4-vuotiaista (pojista 68 %, tytöistä 71 %) käyttää leikki- ja liikuntapaikkoja viikoittain⁴⁴. Toimintarajoitteisista 4-vuotiaista 61 prosenttia ja lapsista, joilla on pitkäaikainen sairaus tai terveysongelma, 70 prosenttia käyttää leikki- ja liikuntapaikkoja viikoittain²⁶.

Alakouluikäiset

Vapaa-ajalla vähintään neljä kertaa viikossa omaehtoisesti liikkuu 70 prosenttia 9-vuotiaista (pojista 70 %, tytöistä 70 %) ja 58 prosenttia 11-vuotiaista (pojista 56 %, tytöistä 60 %). Fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevien 11-vuotiaiden vastaava osuus on 47 prosenttia (pojista 48 %, tytöistä 45 %) ja sosiaalisia toimintarajoitteita kokevien myös 47 prosenttia (pojista 39 %, tytöistä 57 %).³¹

Huoltajien mukaan 4.-5.-luokkalaisista 76 prosenttia (pojista 77 %, tytöistä 74 %) käyttää viikoittain liikuntapaikkoja. Fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista 4.-5.-luokkalaisista vastaava osuus on 67 prosenttia (pojista 67 %, tytöistä 66 %) ja sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 65 prosenttia (pojista 67 %, tytöistä 63 %).⁴⁶

Yläkouluikäiset

38 prosenttia 8.-9.-luokkalaisista (pojista 41 %, tytöistä 35 %) ilmoittaa liikkuvansa omatoimisesti vapaa-ajalla lähes päivittäin. Vastaava osuus fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista on 31 prosenttia (pojista 34 %, tytöistä 29 %) ja sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 29

prosenttia (pojista 31 %, tytöistä 29 %). Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kokevista 8.–9.-luokkalaisista omatoimisesti liikkuu lähes päivittäin 31 prosenttia (pojista 33 %, tytöistä 31 %).³⁵

43 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 43 %, tytöistä 44 %) ja 27 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 29 %, tytöistä 25 %) liikkuu vapaa-aikanaan omaehtoisesti vähintään neljä kertaa viikossa³¹.

Toimintarajoitteisista 13–17-vuotiaista 28 prosenttia kertoo liikkuvansa pääosin omatoimisesti (pojista 32 %, tytöistä 23 %). Omatoiminen liikkuminen on kuitenkin toimintarajoitteita kokevilla ohjattua liikuntaa vähäisempää. Niin fyysisiä (50 % vs. 25 %), kognitiivisia (50 % vs. 27 %) kuin sosiaalisia (45 % vs. 40 %) toimintarajoitteita raportoivat nuoret kertovat harrastavansa liikuntaa enemmän ohjatusti kuin omatoimisesti.¹⁹

Opiskelijat

Lukiolaisista 41 prosenttia (pojista 47 %, tytöistä 37 %) ja ammattiin opiskelevista 30 prosenttia (pojista 32 %, tytöistä 28 %) liikkuu omatoimisesti vapaa-ajalla lähes päivittäin. Vastaava osuus fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista lukiolaisista on 33 prosenttia (pojista 39 %, tytöistä 31 %) ja ammattiin opiskelevista 24 prosenttia (pojista 28 %, tytöistä 22 %). Sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista lukiolaisista 33 prosenttia (pojista 35 %, tytöistä 32 %) ja 24 prosenttia ammattiin opiskelevista (pojista 26 %, tytöistä 22 %) ilmoittaa liikkuvansa omatoimisesti lähes päivittäin. Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kokevista vastaava osuus on lukiolaisista 34 prosenttia (pojista 38 %, tytöistä 33 %) ja ammattiin opiskelevista 24 prosenttia (pojista 29 %, tytöistä 23 %).³⁵

Lukiolaisista 31 prosenttia (pojista 32 %, tytöistä 30 %) liikkuu omaehtoisesti vähintään neljä kertaa viikossa. Vastaava osuus fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista on 24 prosenttia (pojista 23 %, tytöistä 24 %) ja sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 27 prosenttia (pojista 44 %, tytöistä 24 %).⁴⁰

Ulkomaalaistaustaiset

Huoltajien mukaan 85 prosenttia 4-vuotiaista lapsista on käyttänyt leikki- ja liikuntapaikkoja viikoittain²⁶. Huoltajien mukaan liikuntapaikkoja käyttää 4.–5.-luokkalaisista viikoittain 80 prosenttia (pojista 84 %, tytöistä 76 %) ja lähes päivittäin 47 prosenttia (pojista 52 %, tytöistä 42 %).⁴⁶

Urheilua tai liikuntaa omatoimisesti harrastaa lähes päivittäin 32 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista (pojista 37 %, tytöistä 27 %), 32 prosenttia lukiolaisista (pojista 41 %, tytöistä 25 %) ja 33 prosenttia ammattiin opiskelevista (pojista 37 %, tytöistä 26 %).³⁵

MAKSUTTOMAT JA LÄHELLE RAKENNETUT FRISBEEGOLFRADAT OVAT KOVALLA KÄYTÖLLÄ JYVÄSKYLÄSSÄ

Frisbeegolfin suosio on kasvanut lasten ja nuorten keskuudessa kautta maan. Jyväskylässä omatoimista frisbeegolfin harrastamista on tuettu panostamalla ratojen tavoitavuuteen ja maksuttomuuteen.

Frisbeegolfin harrastamisen suosio näkyy frisbeegolf-ratojen käyttömäärissä Jyväskylässä. Kaupungissa on useita maksuttomia frisbeegolf-ratoja, joita ylläpitävät frisbeegolf-seurat ja Jyväskylän kaupunki. Laji on monelle lapselle ja nuorelle sopiva omatoiminen harrastus, sillä se on edullinen aloittaa.

– Jyväskylässä on kiinnitetty huomiota siihen, että ratoja on eri puolilla kaupunkia, jotta mahdollisimman moni lapsi ja nuori pääsee harrastamaan helposti. Radat, joille on helppo päästä, ovat kovalla käytöllä. Erityisesti maksuttomat radat ovat suosittuja, kertoo Jyväskylän kaupungin hankekoordinaattori ja Jyväskylän Liitokiekkoilijoiden puheenjohtaja **Sami Talvensola**.

Ratoja koulujen yhteydessä

Jyväskylässä on rakennettu useiden koulujen yhteyteen ratoja, joissa frisbeetä voi heittää välituntien aikana. Kaupungissa on lähikouluperiaate, joten koulujen läheisyyteen rakennetut radat ovat lähellä myös monien lasten ja nuorten koteja.

– Jyväskylässä on helppoja koululaisratoja, joista on hyvä aloittaa. Koulut voivat myös lainata Liikkuva koulu -välinelainaamosta frisbeegolfvälineitä, kuten koreja ja kiekkoja. Tällä tavoin lisätään harrastusmahdollisuuksia myös sellaisissa kouluissa, joiden lähellä ei ratoja ole.

Ratoja kaикentasoisille harrastajille

Jyväskylän ratojen suunnittelussa on huomioitu taidoiltaan eritasoiset harrastajat. Lohikosken radan yhteyteen on rakennettu ”tähtiväyläksi” kutsuttu lisäväylä, jonka pituus on vain 10 metriä ja heittopaikka esteetön. Näin se soveltuu hyvin myös varhaiskasvatuksikäisille tai toimintarajoitteisille.

– Lisäksi Seppälänkankaalle on rakennettu vaikeustasoltaan helpompi 18-väyläinen rata niille, joille täyspitkien ratojen väylät ovat liian pitkiä tai vaikeita, Talvensola sanoo.

04 AKTIIVINEN KULKEMINEN

Aktiivisella kulkemisella tarkoitetaan arjen välimatkojen kulkemista lihasvoimin: yleisimmin kävellen tai pyöräillen. Aktiivinen kulkeminen kouluun, harrastuksiin ja kavereiden luo on monille lapsille ja nuorille merkittävä osa päivän fyysisestä aktiivisuudesta. Eniten on tutkittua tietoa liikkumisesta koulumatkoilla. Lisää tietoa tarvitaan aktiivisesta kulkemisesta myös muilla matkoilla.

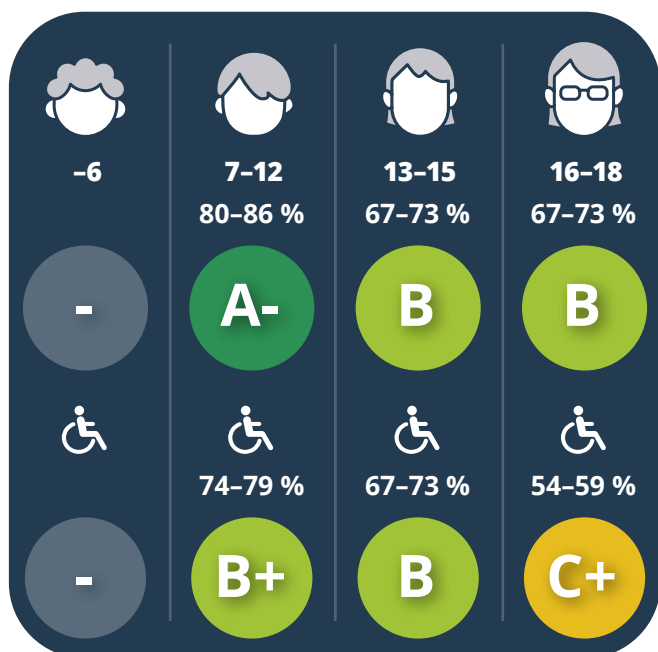
Koulumatkan pituus vaikuttaa kulkutavan valintaan. Koulumatka pitenee iän myötä: 84 prosenttia alakoululaisista, 64 prosenttia yläkoululaisista ja 56 prosenttia lukiolaisista asuu enintään viiden kilometrin päässä koulusta tai oppi-

laitoksesta^{51,52}. Pidempikin koulumatka voi sisältää aktiivista kulkemista esimerkiksi julkista liikennettä käytettäessä, jos pysäkillä siirrytään jalan tai pyörällä⁵³.

Talvisin koulumatkojen aktiivinen kulkeminen on vähäisempää kuin keväällä ja syksyllä. Talvella moni siirtyy auton kyytiin ja menettää koulumatkan kulkemisen hyödyt. Moni myös siirtyy pyöräilystä kävelyyn, erityisesti tyttöjen pyöräily vähenee talvisin. Suomessa potentiaali koulumatkaliikunnan lisäämiseen vaikuttaisi olevan suurin talvisin.⁵⁴

Koulujen suurimmat mahdollisuudet aktiivisen liikku-
misen edistämiseksi ovat innostaminen kävelyyn ja pyöräilyyn sekä liikenteessä tarvittavien taitojen opettaminen. Haasteisiin voidaan tarttua koulun, vanhempainyhdistyksen ja vanhempien yhteistyöllä. Koulujen aktiivisen liikku-
misen edistämiseksi tarvitaan yhteistyötä ja laajaa poikkihallinnollisuutta niin kunnissa kuin valtion tasolla.⁵⁵

Niiden lasten ja nuorten osuus (alle 5 km päässä oppilaitoksesta asuvista), jotka kulkevat koulu- tai opiskelumatkansa aktiivisesti kävellen tai pyörällä.



ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

Alle kouluikäiset

Piilo-tutkimuksessa saatiin tietoa alle kouluikäisten lasten aktiivisesta kulkemisesta, mutta osa-aluetta ei ole arvioitu Tulokortissa, koska tulokset perustuvat vain viiden kunnan otokseen. Toimintarajoitteisten lasten osalta tietoa ei ole saatavilla. Piilo-tutkimuksessa 4-6-vuotiaista 75 prosentilla päiväkotimatka oli korkeintaan kaksi kilometriä. Koko vuoden ajan lapsista 25 prosenttia kävelee ja 17 prosenttia pyöräilee päiväkotiin. Vuodenaika vaikuttaa etenkin pyörällä kulkemisen yleisyyteen: kesäisin 30 prosenttia, syksyllä ja keväällä 21 prosenttia ja talvella vain yksi prosentti lapsista kulkee matkan pyörällä. Osa pyöräilevistä lapsista siirtyy talvella kävelemään, sillä 30 prosenttia lapsista kävelee matkan talvella.⁴⁵

Alakouluikäiset

80 prosenttia 9-vuotiaista (pojista 81 %, tytöistä 79 %) ja 82 prosenttia 11-vuotiaista (pojista 81 %, tytöistä 82 %) kulkee koulumatkansa aktiivisesti, jos välimatka kouluun on enintään 5 km⁵¹. Toimintarajoitteita kokevista 11-vuotiaista vastaava osuus on 77 prosenttia (pojista 75 %, tytöistä 80 %)³¹.



Yläkouluikäiset

80 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 84 %, tytöistä 77 %) ja 58 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 54 %, tytöistä 62 %) kulkee koulumatkansa aktiivisesti, jos koulumatka on enintään 5 km⁵¹. Vastaavat osuudet toimintarajoitteita kokevista on 78 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 82 %, tytöistä 76 %) ja 65 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 61 %, tytöistä 68 %)31.

Opiskelijat

Lukiolaisista 72 prosenttia (pojista 71 %, tytöistä 73 %) kulkee opiskelumatkansa aktiivisesti, jos matka on enintään 5 km pituinen⁵². Fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista lukiolaisista 53 prosenttia (pojista 58 %, tytöistä 51 %) ja sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 61 prosenttia (pojista 66 %, tytöistä 59 %) kulkee alle 5 km opiskelumatkansa aktiivisesti⁴⁰.

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien aktiivisesta opiskelumatkojen kulkemisesta ei ole saatavilla tutkimustietoa. Ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskelevista fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista 55 prosenttia (pojista 51 %, tytöistä 53 %), sosiaalisia toimintarajoitteita kokevista 56 prosenttia (pojista 50 %, tytöistä 59 %) ja psyykkisiä toimintarajoitteita kokevista 57 prosenttia (pojista 51 %, tytöistä 61 %) kulkee enintään 5 km pituisen opiskelumatkan aktiivisesti⁴⁹.

AKTIIVINEN KULKEMINEN HARRASTUKSIIN

Aktiivisesta kulkemisesta harrastuksiin on tietoa vain alle kouluikäisten osalta. Piilo-tutkimuksessa selvitettiin 4-6-vuotiaiden aktiivista kulkemista ohjattuihin liikunta-harrastuksiin. Päiväkotimatkoihin verrattuna matkat harrastuksiin ovat pidempiä: yli 5 km matka harrastukseen on 45 prosentilla lapsista ja enintään kahden kilometrin matka 28 prosentilla lapsista. Valtaosalla (78 %) harrastusmatka taittuu auton tai linja-auton kyydissä. Huoltajista 9 prosenttia kertoo lapsensa kävelevän ja 5 prosenttia pyöräilevän harrastukseen.⁴⁵

KALAJOKI KULKEE SPARRAUKSEN AVULLA KOHTI KESTÄVÄMPIÄ KOULUMATKOJA

Kalajoen kaupunki on yksi Fiksusti kouluun -pilotti-kohteista, jossa on toteutettu koulumatkojen olosuhdekartoituksia, kulkutapakyselyitä sekä verkostomaista yhteistyötä kestävä koulumatkaliikkumisen edistämiseksi. Fiksusti kouluun on Likesin ja Pyöräilykuntien verkoston yhteinen koulumatkaliikkumisen edistämisen ohjelma, joka toimii yhteistyössä Liikkuva koulu -ohjelman kanssa.

Kalajoki on tunnettu matkailupitäjä, jossa välimatkat ovat pitkiä ja julkiset liikenneyhteydet heikkoja. Koulut sijaitsevat kymmenien kilometrien päässä toisistaan ja koulumatkat ovat pitkiä. Moni oppilas kuuluu koulukuljetuksen piiriin.

Fiksumman koulumatkaliikkumisen edistäminen on viime vuosina noussut Kalajoen kaupungin työpöydälle. Kaupungissa on toteutettu Viiden tähden koulureitit -hanke ja tekeillä on kouluverkkouudistus. Suunnitteilla on myös liikuntapaikkarakentamista, joissa aktiivisen ja kestävä koulumatkaliikkumisen tavoitteet kulkevat rinnalla.

Fiksusti kouluun -ohjelman asiantuntijoiden luotsaamana toteutettiin kulkutapakyselyt ja olosuhdekartoitukset kahdessa eri koulussa. Kulkutapaseuranta osoitti kehittämistarpeita Rauman karin yhtenäiskoulun ympäristössä. Nyt kaupunki kehittää alueen koulureittejä yhdessä liikennesuunnittelun ja kaavoituksen kanssa.

Merenojan yhtenäiskoulun liikuntapuiston yhteyteen rakennetaan ympärivuotisesti hyödynnettävä pyöräilyn huoltorakennus. Tilat toimivat pyörällä liikkuvien pukeutumistiloina sekä pyörien huolto- ja säilytystiloina. Päätöstä on vauhdittanut koulutilojen monipuolinen käyttöaste. Monipuolisena palvelukeskuksena toimivan koulun onkin tärkeää toimia kestävä liikumisen solmukohtana.

Kalajoen kaupungin strategisena tavoitteena on kaikessa toiminnassaan edistää liikunnallista elämäntapaa ja ekologista liikkumista.

PAIKALLAANOLO

Paikallaanolo tarkoittaa istumista ja muuta fyysisesti passiivisesti vietettyä hereilläoloaika. Suurempi paikallaanoloaika on yhteydessä heikompaan terveyteen. Erityisesti viihteellinen ruutuaika on ollut voimakkaammin yhteydessä heikompaan terveyteen kuin paikallaanoloaika kokonaisuudessaan. Tarkkaa aikarajaa haitallisen paikallaanoloajan määrälle ei tutkimusten perusteella ole voitu määrittää. Näyttö reippaan liikkumisen terveyshyödyistä on kiistaton. Runsaan paikallaanoloajan osittainen korvaaminen reippaalla liikkumisella edistää terveyttä. Lapsille ja nuorille suositellaankin yleisesti, että runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.^{6,8}

PAIKALLAANOLO LIIKEMITTAREILLA MITATTUNA

Alle kouluikäiset

Paikallaanoloa kertyy 4–6-vuotiaille koko päivän aikana, yöni pois lukien, keskimäärin lähes 10 tuntia (pojille 9 t 30 min, tytöille 9 t 42 min). Tämä aika sisältää päivän lepo- hetket, ruokailut ja muun rauhallisen touhuilun, jossa lapsi pysyy paikoillaan.²³

Ala- ja yläkouluikäiset

Paikallaanolo lisääntyy iän myötä. Lapset ja nuoret istuvat tai ovat makuulla valveillaoloaikanaan keskimäärin 7 tuntia 17 minuuttia. 7-vuotiailla aika on 6 tuntia, 9-vuotialla 6 tuntia 52 minuuttia, 11-vuotialla 7 tuntia 35 minuuttia, 13-vuotiailla 8 tuntia 23 minuuttia ja 15-vuotiailla 8 tuntia 55 minuuttia. Pojat istuvat tai makoilevat valveilla ollessaan hieman enemmän kuin tytöt.²⁷

Opiskelijat

Lukiolaiset istuvat tai ovat makuulla valveillaoloaikanaan keskimäärin lähes 10 tuntia päivässä. Pojat istuvat tai ovat makuulla hieman tyttöjä enemmän (10 t 8 min vs. 9 t 52 min).³⁷

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten osalta ei ole saatavilla tutkimustietoa paikallaanolosta liikemittarilla mitattuna.

DIGILAITTEIDEN KÄYTTÖ JA PELAAMINEN

Alle kouluikäiset

Arkipäivisin 2–6-vuotiaat käyttävät digilaitteita keskimäärin 1,6 tuntia ja viikonloppuisin 2,2 tuntia päivässä. Poikien ja tyttöjen välillä ei ole eroja. Iän myötä digilaitteiden käyttö lisääntyy.⁵⁰ Joka viides (22 %) 4–6-vuotiaista käyttää digilaitteita noin kaksi tuntia tai enemmän arkipäivinä ja 73 prosenttia viikonlopun päivinä⁴⁵.

Alle kouluikäisten toimintarajoitteisten lasten osalta ei ole tutkimustietoa saatavilla.

Ala- ja yläkouluikäiset

Peruskouluikäisiltä kysyttiin, kuinka monena päivänä viikossa heille kertyy ruutuaikaa yli kaksi tuntia päivässä: 5 prosentin mukaan ei yhtenä päivänä viikossa, 16 prosenttia vastasi näin tapahtuvan 1–2 päivänä viikossa ja 24 prosenttia 3–4 päivänä viikossa. Vastaajista 55 prosenttia kertoi ruutuaikaa kertyvän yli kaksi tuntia päivässä 5–7 päivänä viikossa. Vastaajien osuus kasvoi iän myötä: 9-vuotiaista 40 prosenttia (pojista 44 %, tytöistä 35 %), 11-vuotiaista 54 prosenttia (pojista 57 %, tytöistä 51 %), 13-vuotiaista 66 prosenttia (pojista 65 %, tytöistä 67 %) ja 15-vuotiaista 74 prosenttia (pojista ja tytöistä 74 %).^{30,31} Toimintarajoitteita kokevat 11–15-vuotiaat viettävät selvästi muita enemmän aikaa ruudun ääressä²¹.

Eryityskouluissa ja -luokissa opiskelevista 11–15-vuotiaista 3 prosenttia (pojat ja tytöt 3 %) kertoo, että ruutuaikaa ei kerry yli kahta tuntia yhtenä päivänä ja 86 prosentin (pojat 87 %, tytöt 83 %) mukaan ruutuaikaa kertyy yli kaksi tuntia päivässä 5–7 päivänä viikossa³⁶.

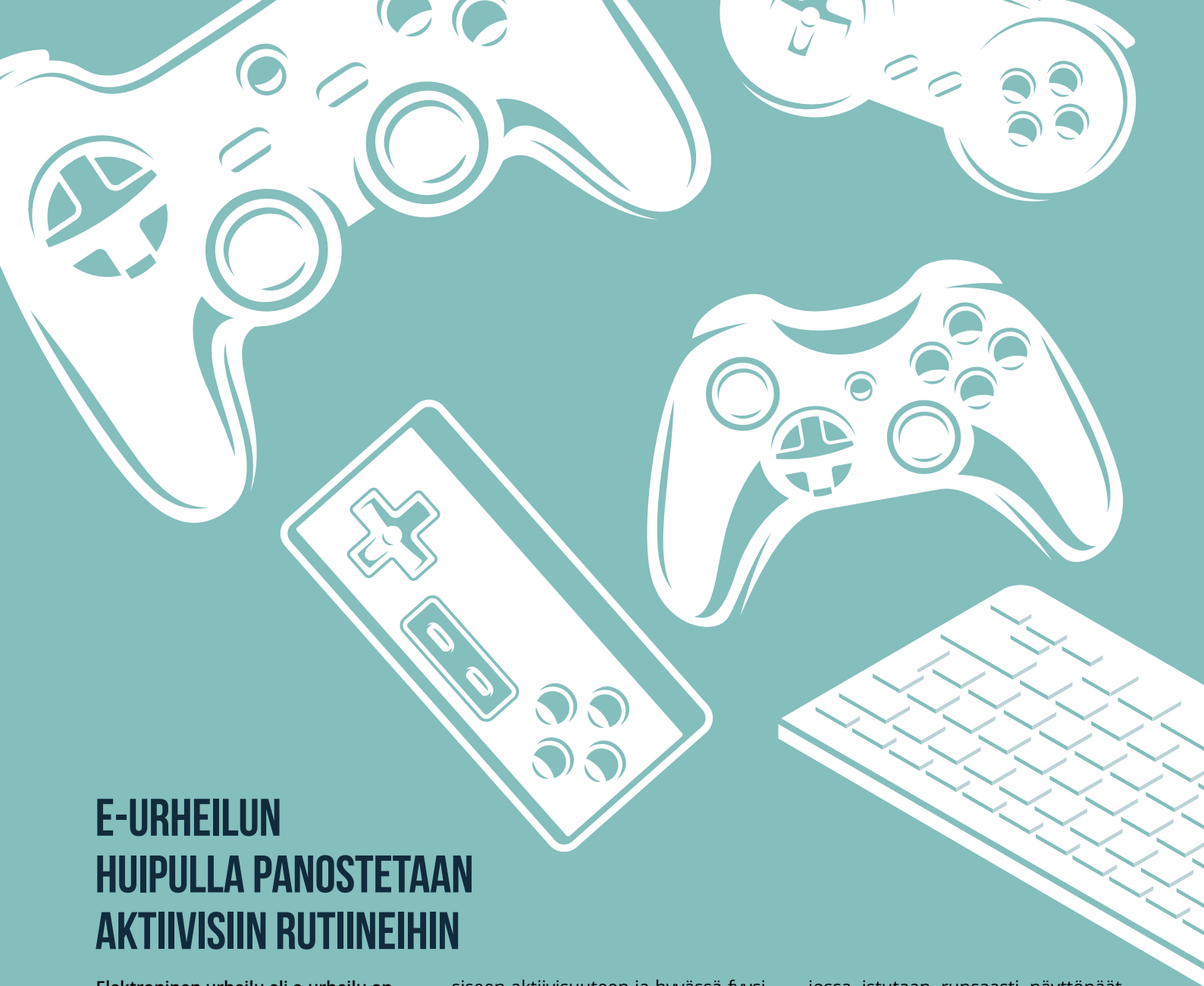
Vapaa-ajalla pelaamista harrastaa lähes päivittäin 37 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista (pojista 51 %, tytöistä 24 %).³⁵

Opiskelijat

Digipelaaminen on opiskelijoilla varsin yleinen vapaa-ajan harrastus, ja poikien keskuudessa yleisempi kuin tyttöjen. Kouluajan ulkopuolella lukiolaisista 31 prosenttia (pojista 50 %, tytöistä 18 %) ja ammattiin opiskelevista 36 prosenttia (pojista 45 %, tytöistä 23 %) pelaa lähes päivittäin.³⁵

Lukiolaisista hieman yli puolet (52 %) raportoi pelaavansa. Lähes viidenneksellä (18 %) pelaamiseen kului aikaa yli 5 mutta enintään 11 tuntia viikossa. Pelaamiseen kului viikossa aikaa yli 11 tuntia lähes viidenneksellä (18 %, miehistä 40 % ja naisista 4 %).⁵⁶

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien pelaamisesta ei ole saatavilla vastaavaa tutkimustietoa. Ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskelevista 73 prosenttia (pojista 87 %, tytöistä 49 %) kertoo pelaavansa. Pojista ja tytöistä 17 prosenttia kertoo pelaamiseen kuluvan aikaa yli 5 mutta enintään 11 tuntia viikossa. Lähes puolella (46 %, pojista 52 %, tytöistä 27 %) pelaamiseen kuluu aikaa yli 11 tuntia viikossa. Kolmannes ilmoittaa pelaavansa vähintään 21 tuntia viikossa (pojista 34 %, tytöistä 17 %).⁴⁹



E-URHEILUN HUIPULLA PANOSTETAAN AKTIIVISIIN RUTIINEIHIN

Elektroninen urheilu eli e-urheilu on yksi nopeimmin kasvavista lajeista maailmanlaajuisesti. E-urheilu on kilpaurheilua, jota harrastetaan joukkue- tai yksilömuodossa tietokoneen tai konsolin välityksellä.

E-urheilu on kilpailullinen laji, jossa menestyminen vaatii monenlaisia taitoja.

– Syvä hetkeen keskittyminen ja tavoitteiden asettaminen ovat keskeisiä taitoja e-urheilijalle. Sosiaaliset, visuaaliset ja hienomotoriset taidot ovat lajin taitovaatimusten ydintä, samoin suorituksen ja oman tekemisen reflektointi, kertoo Suomen elektronisen urheilun liiton varapuheenjohtaja **Otto Takala**.

E-urheilussa kiinnitetään yhä enenevässä määrin huomiota lajin vaatimien taitojen tukemiseen aktiivisilla arjen valinnoilla. On havaittu, että e-urheilusuurituksella on yhteys fy-

siseen aktiivisuuteen ja hyvässä fyysisessä kunnossa olevat pelaajat jaksavat keskittyä parhaiten intensiiviseen tekemiseen.

– Näen, että liikunnalla on e-urheilussa suuri merkitys, ja sen merkittävyys tulee painottumaan tulevaisuudessa entisestään. Lajin kasvamisen myötä vaatimukset ovat monimuotoistuneet, eikä pelkkä pelaaminen riitä menestykseen. Esimerkiksi stressinsietokyvyn kannalta liikunta on isossa roolissa.

Aktiivinen arki tukee ergonomiiaa ja jaksamista

Valmennuksessa kiinnitetään huomiota hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitämiseen. Kyse on aktiivisista rutiineista, jotka vaikuttavat mm. ergonomiaan, vireystilaan, stressin purkuun ja palautumiseen.

– E-urheilun toimintaympäristö on hyvin lähellä nykypäivän työelämää,

jossa istutaan runsaasti näyttöpäätteen äärellä. Siinä on paljon samoja elementtejä ja terveyteen liittyviä vaatimuksia, jotka luovat tarpeen suunnitelmalliselle aktiivisuudelle ja fyysiselle harjoittelulle, Takala sanoo.

Ammattipelaajan arki on muiden huippu-urheilijoiden tapaan täysipäiväistä työtä, ja omasta palautumisesta on tärkeää pitää hyvää huolta.

– Lajiharjoittelusta ja kilpailusta palautumiseni koostuu itselleni sopivista tavoista liikkua ja rentoutua, kuten matalasykkeisistä lenkeistä, lihashuollosta ja ajatukset toisaalle vievistä harrastuksista sekä sosiaalisista hetkistä läheisten kanssa, kertoo SJ Esportsin CS:GO-joukkueen ammattipelaaja **Joel ”jelo” Lentonen**.

– Lisäksi saamme joukkueemme taustatiimiltä tukea henkilökohtaiseen henkiseen ja fyysiseen kehittämiseen, Lentonen sanoo.

FYYSINEN TOIMINTAKYKY JA YLIPAINO



Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikentyminen sekä ylipainon ja lihavuuden yleistyminen huolettavat tutkijoita globaalisti. Fyysisen toimintakyvyn osalta erityisesti lasten ja nuorten kyky liikkua pitkäkestoisesti kuormittavalla tasolla on heikentynyt viimeisen 30 vuoden aikana⁵⁷. Ylipaino on yleistynyt merkittävästi suomalaisilla lapsilla ja nuorilla viime vuosikymmenien kuluessa^{58,59}.

Fyysisen toimintakyvyn sekä painon ja pituuden seuranta mahdollistavat yhteiskunnallisten haasteiden ennakkoinnin. Varhainen puuttuminen ylipainokehitykseen on helpompaa kuin lihavuuden hoito, joten lasten, nuorten ja perheiden saama tuki lihavuuden ennaltaehkäisyssä on erittäin tärkeää. Terveellinen ravitsemus ja riittävä säännöllinen liikunta ovat keskeisiä elementtejä ylipainon ehkäisyssä.⁶⁰ Fyysistä toimintakykyä voidaan kehittää kasvun ja kehityksen aikana liikunnan avulla.

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista⁶¹. Se on kykyä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä toimista. Fyysiset kunto-ominaisuudet, kuten kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus sekä motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot luovat valmiudet arjen fyysiselle toimintakyvylle.

Ylipainon yleisyyttä voidaan arvioida painon ja pituuden perusteella lasketun painoindeksin avulla. Lasten kehon mittasuhteet ovat erilaiset kuin aikuisilla, joten 2–18-vuotiaille lasketaan aikuista vastaava painoindeksi (ISO-BMI). Normaali painon alue on 17–25, ja painoindeksin ollessa yli 25 voidaan epäillä lapsella olevan ylipainoa. Tutkimuksissa on havaittu, että painoindeksin noustessa voimakkaasti iän myötä liikkuminen vähenee tavanomaista enemmän⁶².

Tässä luvussa tarkastellaan lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn tilaa ja ylipainon esiintyvyyttä. Normatiivisen arvioinnin rinnalle on nostettu lasten ja nuorten kokemukset fyysisestä toimintakyvystä ja painosta. Sopivaksi koettu paino ja korkea fyysinen pätevyys ovat yhteydessä runsaampaan liikunta-aktiivisuuteen^{63,64}.

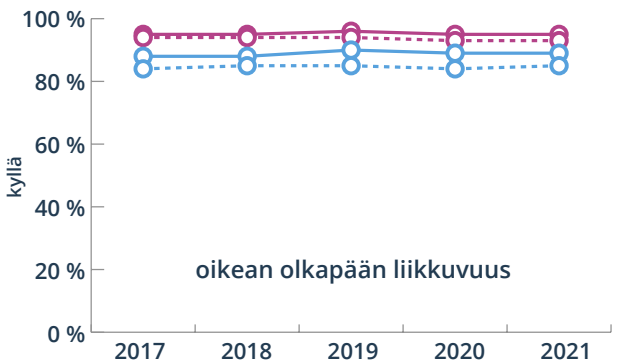
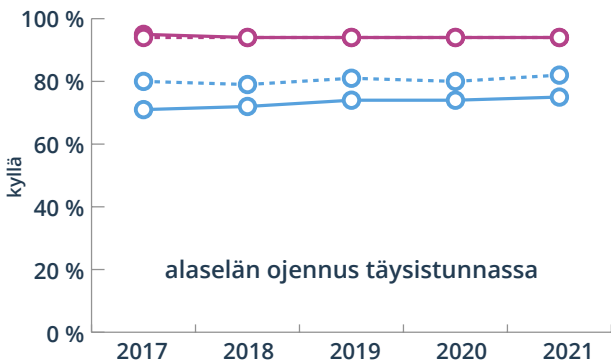
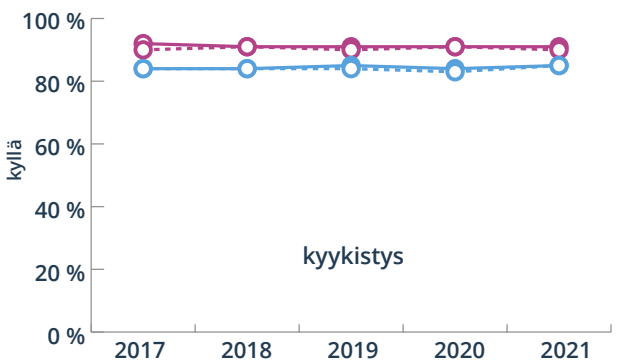
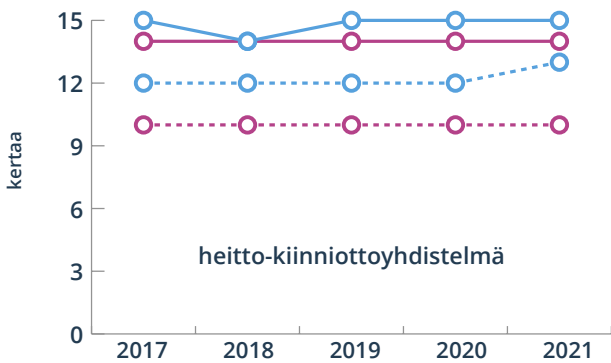
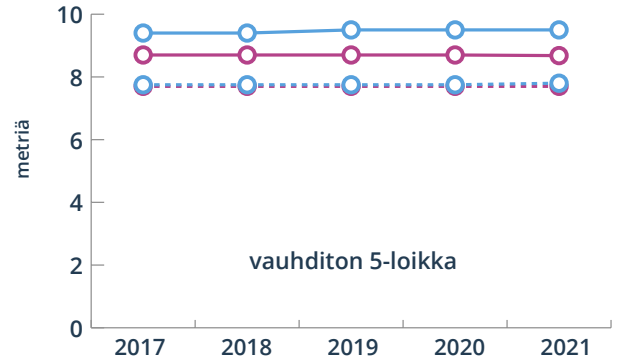
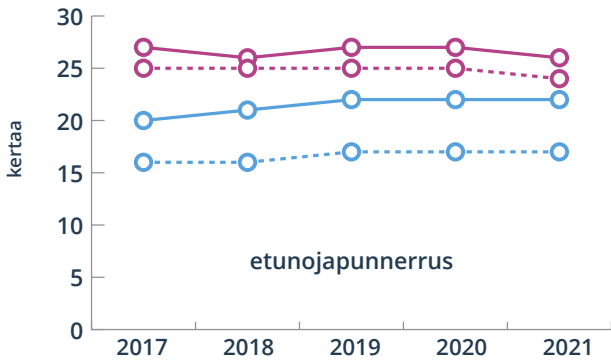
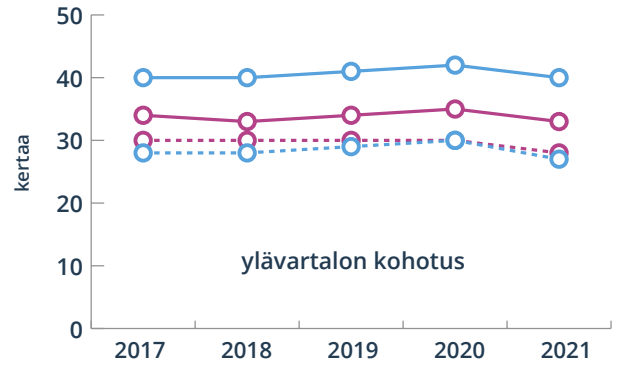
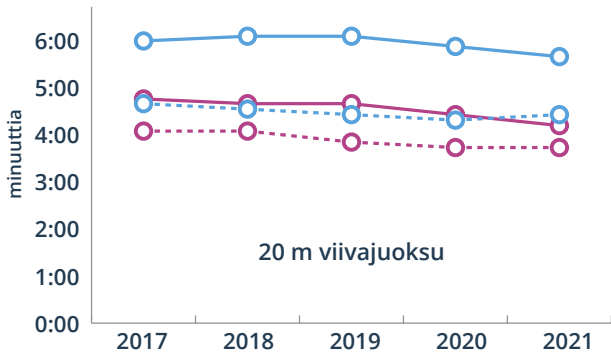
FYYSISEN TOIMINTAKYVYN SEURANTA

Suomessa lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn seuranta on tietyissä ikäryhmissä kansainvälisesti hyvällä tasolla. Suomen peruskouluissa on käytössä fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!, josta saadaan vuosittain valtakunnallista, alueellista ja koulukohtaista tietoa⁶⁵. Alle kouluikäisten osalta on kehitetty mittauskokonaisuus 4–6-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuraamiseksi väestötasolla⁶⁶. Toisen asteen opiskelijoiden fyysisestä toimintakyvystä ei ole seurantatietoa. Fyysisen toimintakyvyn tilaa nuoruuden loppuvaiheessa voidaan arvioida Puolustusvoimien aineistojen perusteella⁶⁷.

Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä on kansainvälisesti ainutlaatuinen, perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä. Sen keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.⁶⁸ Move!-mittaustuloksia hyödynnetään kouluissa liikunnanopetuksessa ja oppilaiden laajoissa terveystarkastuksissa. Tuloksia voidaan hyödyntää valtionhallinnossa, maakunnissa ja kunnissa hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa. Move!-mittaukset voidaan toteuttaa sovelletusti oppilaille, joilla on pitkäaikaisia tai pysyviä toimimista vaikeuttavia haittoja tai vammoja⁶⁹.

Viiden vuoden seurannan aikana on havaittu, että lasten ja nuorten motoriset taidot ovat säilyneet vakaina, keskivartalon lihaskunto hieman heikentynyt viimeisen vuoden aikana ja liikkuvuudessa on vuosittaista vaihtelua. Kestävyyskunto on heikentynyt kahdeksannen luokan oppilailla.⁶⁸



POJAT



TYTÖT



5. luokka



5. luokka



8. luokka



8. luokka





Valtakunnalliset fyysisen toimintakyvyn trendit
Move!-mittausosioittain vuosilta 2017–2021⁶⁸

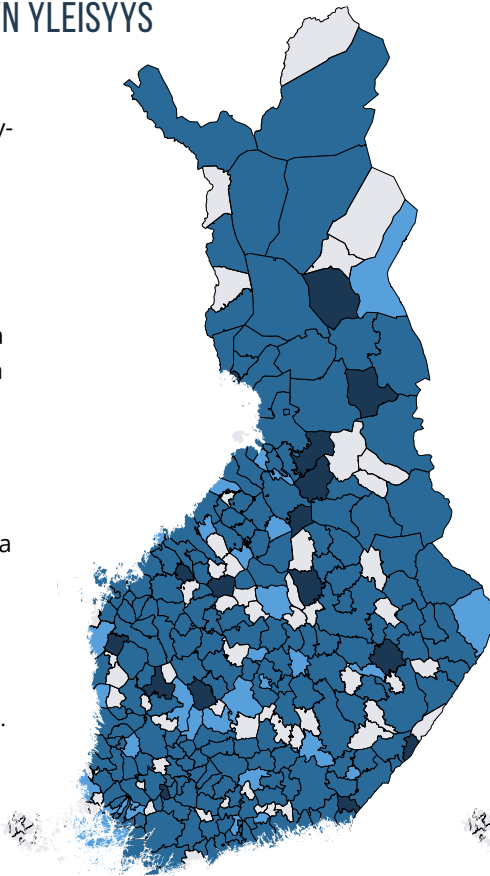


HEIKON FYYSISEN TOIMINTAKYVYN YLEISYYS (%) KUNNASSA VUONNA 2021

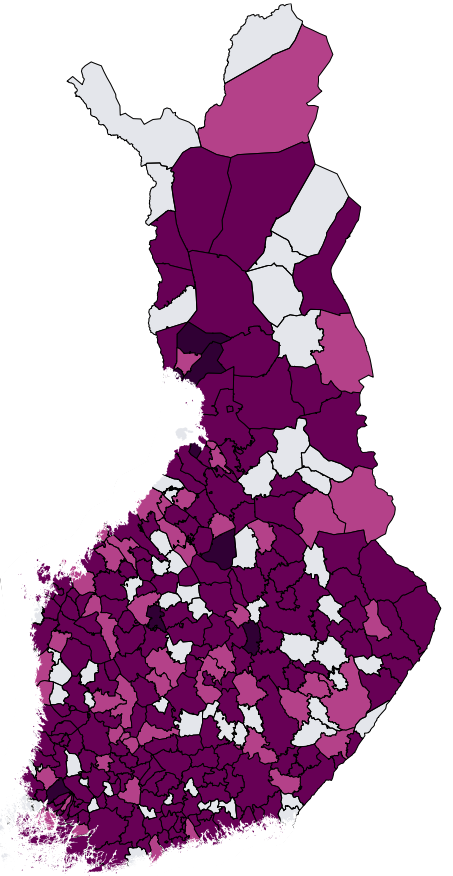
Lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä tapahtuvia alueellisia muutoksia voi seurata mittausosioittain (www.liikuntaindikaattorit.fi) tai käyttäen indikaattoria, joka kuvaa heikkoa fyysistä toimintakykyä. Heikko fyysinen toimintakyky määritellään Move!-mittauksista saatujen kokonaispisteiden perusteella (≤ 15 pistettä) (www.sotkanet.fi).

Kartta kuvaa heikon toimintakyvyn yleisyyttä kunnan kahdeksannen luokan oppilailta. Tummempi väri kuvaa heikompaa tilannetta.

-  Kunnassa on oletusarvoa huomattavasti enemmän oppilaita, joilla on heikko toimintakyky ($> 66\%$).
-  Kunnassa on oletusarvoa enemmän oppilaita, joilla on heikko toimintakyky (33–66 %).
-  Kunnassa on oletusarvon mukaisesti oppilaita, joilla on heikko toimintakyky ($< 33\%$).
-  Puuttuva tieto.



8. LUOKAN POJAT



8. LUOKAN TYTÖT

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN EDISTÄMISEEN ETSITÄÄN HYVIÄ KÄYTÄNTEITÄ KAUPUNKIYHTEISTYÖSSÄ

Oulun kaupunki hyödyntää Move!-tuloksia monialaisesti ja koordinoi suurten kaupunkien välistä yhteishanketta. Tavoitteena on jakaa hyväksi havaittuja toimintamalleja lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn edistämiseen eri tasoilla.

Oulun koordinoiman hankkeen tavoitteena on kerätä, luoda ja kehittää Move!-mittauksiin liittyviä käytänteitä poikihallinnollisessa ja eri ammattiryhmiä osallistavassa yhteistyössä. Mukana yhteishankkeessa ovat Helsinki, Espoo, Vantaa, Turku, Tampere ja Jyväskylä.

– Hankkeessa olemme huomanneet, että Move! on erittäin hyvä työkalu poikihallinnollisen yhteistyön tekemiseen, kertoo Oulun kaupungin liikuntakoordinaattori **Kati Grekula**.

Move!-mittaustulokset toimivat välineenä lasten ja nuorten jaksamisen, hyvinvoinnin ja oppimisen tukemisessa. Kaupunkien yhteishankkeessa on lähdetty kartoittamaan tulosten soveltamistapoja eri tasoilla.

– Kouluterveydenhuollossa tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi terveystarkastuksissa. Koulutasolla opettajat voivat hyödyntää niitä liikunnanopetuksessa mutta myös luokkaopetuksessa, jossa on tärkeää havainnoida esimerkiksi motorisia haasteita.

Kuntien ja valtakunnan tasolla Move! toimii tiedolla johtamiseen välineenä. Tuloksia hyödynnetään valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa. Lisäksi koulut ja kaupungit voivat tehdä tulosvertailua maakunnalliseen ja valtakunnalliseen tasoon.

Kaupunkien yhteishankkeen tarkoituksena on, että moniammatilliset toimijat eri puolilla Suomea voisivat käyttää vakiintuneita toimintatapoja, joilla tuetaan oppilaiden mahdollisuuksia kehittää fyysistä toimintakykyään.

– Tavoitteena on vakiinnuttaa ja levittää hyväksi havaittuja käytäntöjä myös muiden kaupunkien käyttöön. Näin kaupungeissa ei tarvitse pähkäillä jokaisen vaiheen toteustapaa erikseen, sanoo Grekula.

Vauhditon pituus
(liikkumistaidot ja
nopeusvoima) eri
väestöryhmissä^{71,67}



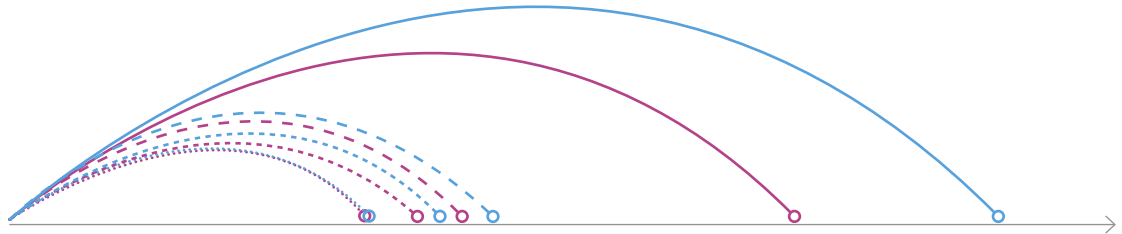
POJAT

82 cm	4-v.
98 cm	-----	5-v.
110 cm	----	6-v.
224 cm	—	18+



TYTÖT

81 cm	4-v.
93 cm	-----	5-v.
103 cm	----	6-v.
178 cm	—	18+



Alle kouluikäisten motoriset taidot

Motoriset perustaidot mahdollistavat itsenäisen liikkumisen. Lasten motorisen kehityksen viivästymistä seurataan lähes kaikissa Suomen neuvoloissa 3–6-vuotiaiden Leikki-ikäisen neurologisen arvion (Lene) avulla. Lenellä arvioidaan, ovatko lapsen motoriset taidot iän mukaiset, kehittyneet lievällä viiveellä tai selkeällä viiveellä/poikkeavasti.⁷⁰

Piilo-tutkimus- ja kehittämishankkeessa (2019–2021) koottiin ja kehitettiin 4–6-vuotiaiden liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen väestötasoisien menetelmien kokonaisuus. Motorisen taidon mittaukset sisältävät tasapainotaidot (staattinen ja dynaaminen tasapaino), liikkumistaidot (tasaponnistushyppy eteen, vuorohyppely ja yhdellä jalalla hyppely), välineenkäsittelytaidot (pallon heitto-kiinniotto) sekä kehon hahmottamisen (kehon keskilinjaa ylittäminen). Piilo-hankkeessa kehitettiin huoltajille ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle pedagogisia työkaluja lasten motoristen taitojen kehittämisen tueksi.⁶⁶

Piilo-hankkeessa havaittiin, että 4–6-vuotiaiden motoriset taidot ovat sitä parempia, mitä vanhempia lapset ovat. Lisäksi sukupuolten välillä on eroja poikien ollessa tyttöjä parempia, lukuun ottamatta staattista tasapainoa, jossa tytöt ovat poikia parempia.⁷¹ Kuusivuotiaiden tyttöjen ja poikien liikkumistaidot tasaponnistushypyllä mitattuna ovat eurooppalaisessa vertailussa keskimääräistä parempia⁷².

Piilo-tutkimukseen vastanneiden huoltajien arvion mukaan kuudella ja varhaiskasvatuksen henkilöstön arvion mukaan seitsemällä prosentilla lapsista on jokin ominaisuus, joka vaikeuttaa tai häiritsee hänen fyysistä aktiivisuuttaan tai liikkumista⁶⁶. FinLapset-tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstö ilmoittaa olevansa huolissaan 4-vuotiaiden motorisista taidoista jopa 14 prosentin osalta²⁵.

Puolustusvoimat

Asevelvolliset miehet ja vapaaehtoista asepalvelusta suorittavat naiset (noin 19–20-vuotiaat) osallistuvat palveluk-

sen aikana kestävyyskunnan ja lihaskunnan mittauksiin. Vuonna 2021 mittauksiin osallistui 15 791–18 098 miestä ja 780–961 naista⁶⁷. Varusmiehiltä seurantatietoa on kestävyyskunnosta vuodesta 1975 ja lihaskunnosta vuodesta 1982 saakka. Seurantajaksojen aikana sekä kestävyys- että lihaskunto on heikentynyt.

Puolustusvoimien mittauksissa arvioidaan samoja fyysisen toimintakyvyn valmiuksia kuin nuoremmilla ikäryhmillä. Juoksunopeus, liikkumistaidot ja nopeusvoima kehittyvät iän myötä. Vaikka sukupuolten väliset erot lapsuudessa ovat pieniä, fyysinen toimintakyky kehittyy pojilla tyttöjä voimakkaammin murrosiän aikana. Nuorilla miehillä fyysisen toimintakyvyn mittaustulokset ovat paremmat kuin nuorilla naisilla.

Lasten ja nuorten kokemus omasta fyysisestä pätevydestään ja liikunnallisista taidoistaan

Vaikka jotkin fyysisen toimintakyvyn osa-alueet ovat ajallisessa seurannassa heikentyneet, kokevat lapset ja nuoret olevansa fyysisesti ja liikunnallisesti päteviä ja hyvässä kunnossa. Valtaosa alle kouluikäisistä kokee olevansa motorisissa taidoissa tai liikunnassa hyvä. Nuoremmilla lapsilla pätevyden kokemus on korkeammalla tasolla kuin vanhemmilla lapsilla^{73,66}. Liikkumistaidoissa tytöt kokevat itsensä päteviksi yleisemmin kuin pojat, ja pojat pallonkäsittelytaidoissa yleisemmin kuin tytöt⁷³.

Toisella asteella opiskelevien koettu fyysinen pätevyys kestävyudessa, voimassa, nopeudessa, notkeudessa ja liikunnallisessa taitavuudessa on hyvällä tasolla (3,6 asteikolla 1–5), ja pojilla tyttöjä korkeampi (pojat 3,7, tytöt 3,4)⁶⁴. Toimintarajoitteita kokevien fyysinen pätevyys ei eronnut muista toisen asteen opiskelijoista (keskiarvo 3,6, pojat 3,8, tytöt 3,4)⁴⁰. Ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskelevista 62 prosenttia (pojista 66 %, tytöistä 55 %) pitää omaa fyysistä kuntoaan hyvänä tai erinomaisena⁴⁹.



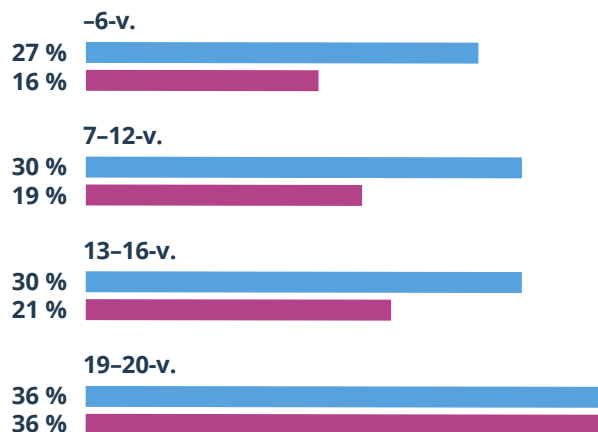
PAINO- JA PITUUSTIETOJEN SEURANTA

Alle kouluikäisten ja kouluikäisten painon ja pituuden kehitystä seurataan säännöllisesti terveydenhuollossa⁷⁴. Peruskoulun ja toisen asteen opiskelijoiden pituudesta ja painosta saadaan seurantatietoa väestökyselyistä. Varusmiehiltä ja vapaaehtoista asepalvelusta suorittavilta naisilta mitataan palveluksen aikana pituus ja paino. On huomattava, että sekä ylipaino että alipaino ovat terveyden kannalta haitallisia.

Lasten ja nuorten ylipainoisuus yleistyy iän myötä, ja ylipainoisia on mittausten perusteella enemmän kuin itseilmoitettujen tietojen perusteella. Pojat ovat tyttöjä useammin ylipainoisia. Vuonna 2020 useampi kuin joka neljäs 2–16-vuotias poika (29 %) oli ylipainoinen tai lihava, ja tytöistä lähes joka viides (18 %) mitattujen tietojen perusteella⁷⁵. Kyselytutkimusten perusteella toisen asteen opiskelijoilla ylipaino oli ammattiin opiskelevilla yleisempää kuin lukio-opiskelijoilla²⁸. Nuorilla, joilla on fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita, on ikätovereita useammin ylipainoa³⁵.

Ylipainoisten osuus on lisääntynyt voimakkaasti erityisesti ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla tytöillä (THL 2021)²⁸. Puolustusvoimien tilastoissa varusmiesten keskipituus on pysynyt samana, mutta keskimääräinen paino on lisääntynyt 7,3 kilogrammaa vuosien 1993–2020 aikana⁶⁷.

MITATTU

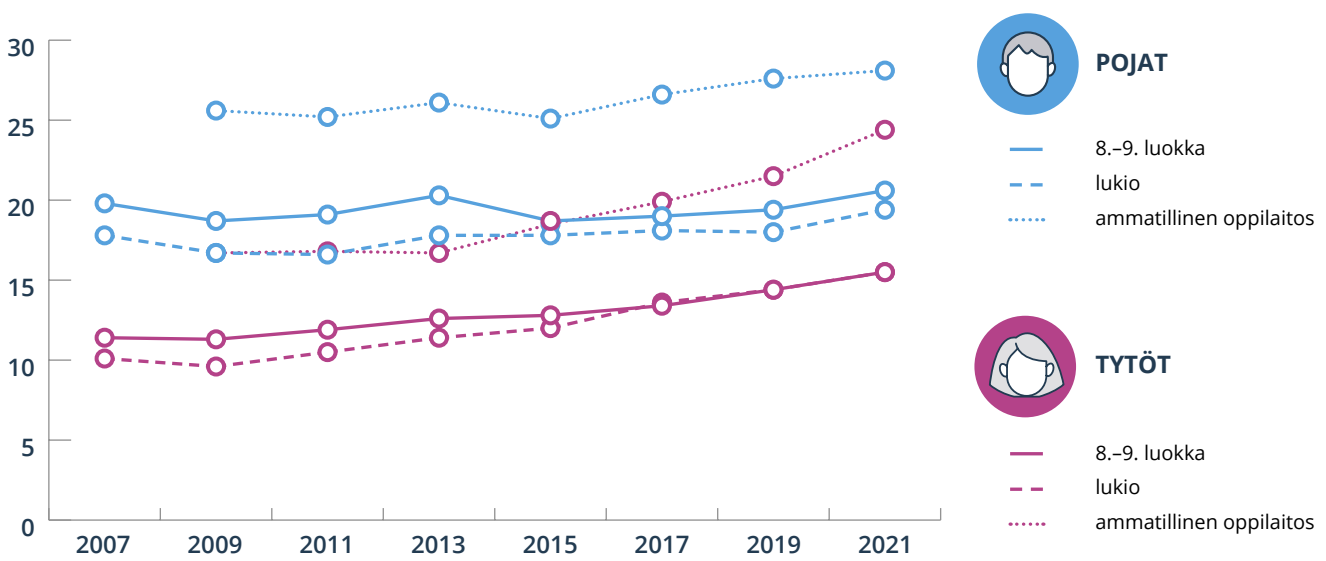


ITSEILMOITETTU



■ POJAT ■ TYTÖT

Ylipainoisten osuudet eri väestöryhmissä mitatun ja itseilmoitetun pituuden ja painon mukaan^{74,28,35,67}



Ylipainoisten osuudet (%) eri väestöryhmissä itseilmoitetun pituuden ja painon mukaan vuosina 2007–2021²⁸

Lasten ja nuorten kokemus omasta painosta

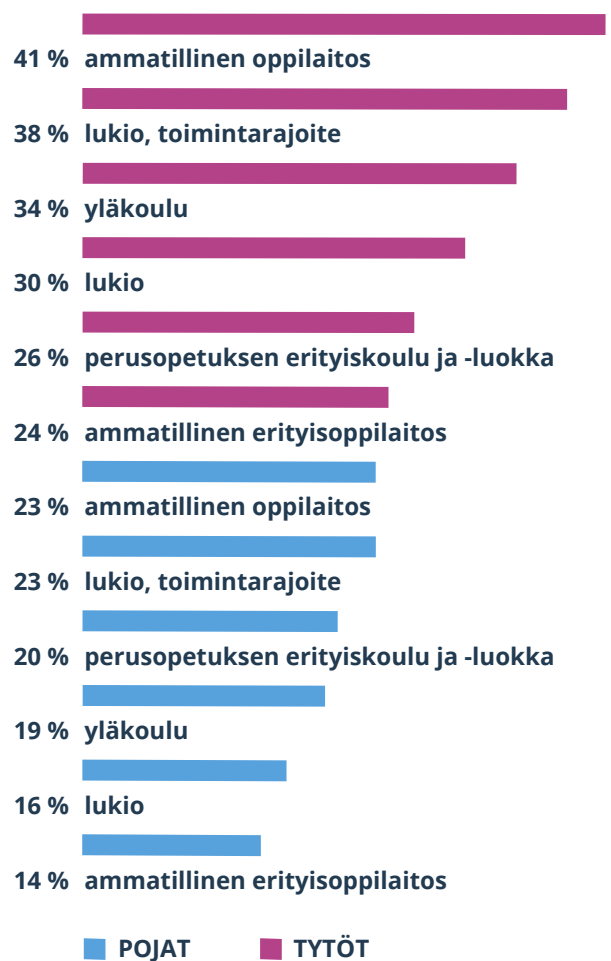
Vastoin ylipainon esiintyvyyttä, tytöt kokevat poikia useammin olevansa ylipainoisia tai liian lihavia. Yleisopetuksessa opiskelevat toimintarajoitteita kokevat nuoret pitävät itseään muita useammin ylipainoisina. Ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskelevat kokevat itsensä ylipainoiseksi muita harvemmin.

Perusopetuksen 8.–9.-luokkalaisista 27 prosenttia kokee olevansa ylipainoisia (19 % pojista, 34 % tytöistä)³⁵. Eriytiskouluissa opiskelevista 11–15-vuotiaista itsensä liian lihavaksi kokee 22 prosenttia (pojista 20 %, tytöistä 26 %)³⁶.

Lukiolaisista 24 prosenttia (pojista 15 %, tytöistä 30 %) ja toimintarajoitteita kokevista 34 prosenttia (pojista 23 %, tytöistä 38 %) pitää itseään ylipainoisena. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista 30 prosenttia (pojista 23 %, tytöistä 41 %) kokee olevansa ylipainoinen tai liian lihava.³⁵ Vastaavasti ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskelevista vain 17 prosenttia kokee olevansa ylipainoinen (pojista 14 %, tytöistä 24 %)⁴⁹.

Ulkomaalaistaustaiset

Ulkomaalaistaustaiset kokevat useammin olevansa selvästi ylipainoisia kantaväestöön verrattuna. Peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista pojista 26 prosenttia ja tytöistä 41 prosenttia kokee olevansa ylipainoinen. Lukion pojista 25 prosenttia ja tytöistä 39 prosenttia sekä ammatillisen oppilaitoksen pojista 28 prosenttia ja tytöistä 44 prosenttia kokee olevansa ylipainoisia.³⁵

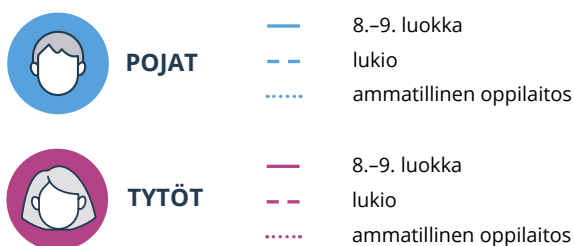


Itsensä ylipainoiseksi tai liian lihaviksi kokevat nuoret^{35,36,49}

COVID-19-PANDEMIAN VAIKUTUKSET LASTEN JA NUORTEN LIKKUMISEEN JA TOIMINTAKYKYYN

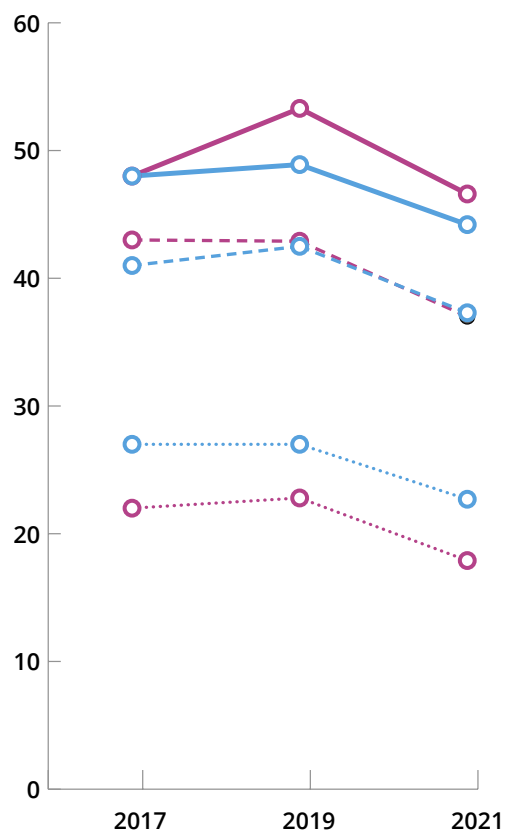
Lasten ja nuorten liikkuminen väheni koronapandemian aikana, kun koulut olivat etäopetuksessa ja harrastukset tauolla. Toukokuussa 2020 peruskouluikäisillä kertyi liike-mittareilla mitattuna noin 1 000–3 000 askelta päivässä vähemmän kuin keväällä 2018⁷⁶. Ero oli merkittävä arki-päivinä, mutta muutosta ei ollut nähtävissä viikonlopun aikana. Muutosta vaikuttavat selittävän erityisesti koulu- ja koulumatkaliikunnan vähentyminen. Nuorilla pandemia näyttää lisänneen liikkumisen polarisaatiota eli nuorten jakautumista liikunnallisesti aktiivisiin ja vähän liikkuviin. Toimintarajoitteita kokevilla nuorilla liikkuminen vähentyi muita yleisemmin.^{76,77} Toimintarajoitteisista nuorista 51 prosenttia ilmoitti liikunnan harrastamisen vähentyneen koronapandemian aikana²⁰.

Pandemian ei havaittu vaikuttavan merkittävästi lasten ja nuorten fyysiseen toimintakykyyn kansallisella tasolla. Move!-seurantajärjestelmän avulla mitattu nuorten kestävyyskunto jatkoi aiempina vuosina havaittua heikentymistä⁶⁸. Ylipainoisten 14–18-vuotiaiden osuus kasvoi vuosien 2019 ja 2021 välillä pojissa 1,0 prosenttia ja tytöissä 1,7 prosenttia, kun keskimääräinen muutos viimeisen kymmenen vuoden aikana on ollut pojilla 0,3 ja tytöillä 0,8 prosenttia. Ylipainoisten osuus kasvoi eniten ammattiin opiskelevilla tytöillä (2,9 %).²⁸ Varusmiesten paino nousi keskimäärin 0,6 kilogrammaa vuosien 2020–2021 välillä, kun vuosittainen painonnousu on ollut keskimäärin 0,3 kilogrammaa vuosina 1993–2020⁶⁷.



MUUTOKSET OHJATUSSA JA OMATOIMISESSA LIKUNNASSA VUOSINA 2017–2021

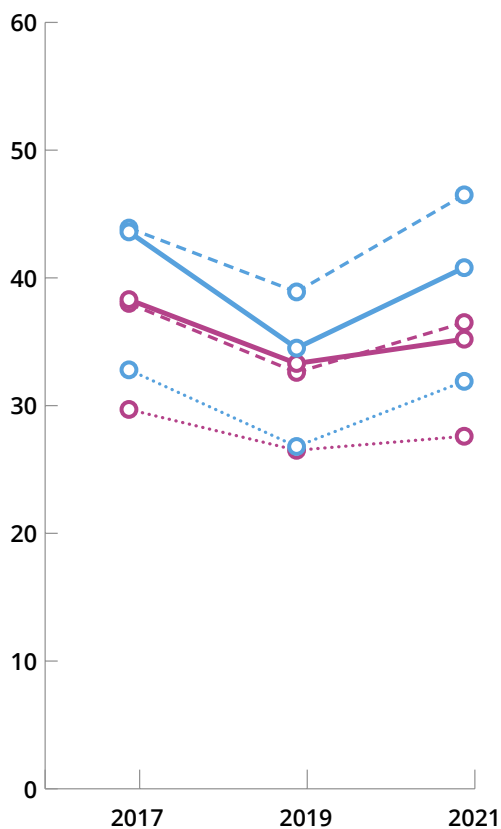
**Ohjattua liikuntaa vähintään kerran viikossa
harrastavien osuudet (%) vuosina 2017–2021**
(Kouluterveyskysely 2017, 2019, 2021)



Fyysisten ominaisuuksien muutoksista pandemian aikana on raportoitu kansainvälisesti vähän Suomen seurantajärjestelmien laajuisia tietoja. Vertailu olemassa olevaan tietoon ennakoii, että suomalaisten lasten ja nuorten fyysisten kunto-ominaisuuksien pysyvyys pandemian aikana on poikkeavaa. Slovenian kansallisen fyysisen kunnan SLOfit-seurantajärjestelmän alustavat tiedot osoittavat, että slovenialaisten lasten ja nuorten fyysinen kunto heikentyi pandemiarajoitusten aikana noin seitsemän prosenttia⁷⁸. Kansainvälisissä pitkittäistutkimuksissa pienemmillä aineistoilla on havaittu, että pandemian aikana motoriset taidot, kestävyys- ja lihaskunto sekä liikkuvuus heikentyivät^{79,80,81,82}. Ylipainokehitys Suomessa noudatti kansainvälisiä havaintoja siitä, että lasten ja nuorten painoindeksi, ylipainoisten osuus sekä ylipainoisten lasten kehonkoostumus ovat muuttuneet epäsuotuisaan suuntaan pandemian aikana^{80,82,83}.

Omatoimisesti lähes päivittäin liikkuvien lasten ja nuorten osuudet (%) vuosina 2017–2021

(Kouluterveyskysely 2017, 2019, 2021)



SEUROISSA KEHITETTIIN INNOVATIIVISIA DIGIRATKAISUJA POIKKEUSAIKANA

Koronapandemia kannusti suomalaiset urheiluseurat hurjaan digiloikkaan. Monissa seuroissa harjoittelu onnistui poikkeusaikana verkon välityksellä.

Harrastusryhmien toiminnan keskeydyttyä keväällä 2020 Tampereen Pyrintö ryhtyi kehittämään aktiivisesti eri lajien piirissä uusia harrastamisen ja liikkumisen mahdollisuuksia. Digitaaliset alustat otettiin vahvasti toimintaan mukaan seuratoiminnan jatkumisen mahdollistamiseksi.

Seuran suunnistusjaostossa kehitettiin O-skills-analyysoiva työkalu, jonka avulla voitiin toteuttaa ohjattuja suunnistusharjoituksia kokoontumisrajoitusten ajan. Palvelussa urheilijat pystyivät ilmoittautumaan harjoituksiin ja varamaan henkilökohtaisia lähtöaikoja. Käyttöön otettiin GPS-seuranta, jolla harjoitusten analyysi onnistui etäyhteyksin.

Seuran cheerleading-jaosto puolestaan hyödynsi uudenlaisia virtuaalisia keinoja kilpailujen ja kevätnäytöksen peruuntuessa. Jaosto järjesti Suomen ensimmäiset cheerleadingin etäkilpailut. Kilpailijat kuvasivat suorituksensa annettujen ohjeiden mukaisesti, ja videot lähetettiin tuomareiden arvioitaviksi kisa-viikonlopun aikana. Voittajat ja muita kärkisuorituksia julkaistiin Pyrintö Cheer Teamin Instagramin livelähettyksessä.

Etätreenit valtasivat verkon ja somen kautta maan

- Oulun Naisvoimistelijoissa perustettiin ONVLIVE-kanava, jossa tarjottiin runsaasti live-ryhmäliikuntatunteja ja vinkkejä omatoimiharjoitteluun.
- Karjalan Tennis kasasi kattavan omatoimiharjoittelupaketin kotisivuillensa – sieltä löytyi vinkkejä niin tenniksen laji- kuin fysiikkaharjoitteluun niin kilpa- kuin harrastepuolellekin.
- Lentopalloseura Loimaan Jankko tarjoi etätreenejä YouTube-kanavalla ja suljetussa Facebook-ryhmässä. Tarjolla oli mm. puolituntinen liikuntaleikkikoulu lapsille ja lapsenmielisille.
- Vantaalainen koripalloseura PuHu järjesti etätreenejä omalla SolidSport-kanavalla ja käytti somejulkaisuissaan #puhutreenaa-tunnistetta.
- Jalkapalloseura SJK-juniorit Seinäjoelta teki harjoitusvideoita YouTube-kanavalleen. Lisäksi seura haastoi jalkapalloilijansa kuvaamaan omia videoklippejä ja viikon paras video palkittiin.

LIIKUNNAN JA TERVEYDEN LUKUTAITO

Liikunnan lukutaito on käsitteenä vielä nuori ja ilmiönä vähän tutkittu. Kansainvälisen määritelmän mukaan liikunnan lukutaito on motivaatiota, itseluottamusta, fyysistä pätevyyttä sekä tietoa ja ymmärrystä arvoistaan sekä vastuun ottamista liikunnalliseen elämäntapaan sitoutumisesta⁸⁴. Suomessa liikunnan lukutaidon osa-alueita on tutkittu, mutta kokonaiskäsitystä suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan lukutaidon tasosta ei ole saatavilla. Tämän vuoksi Tulokortissa tarkastellaan terveyden lukutaitoa ja sen yhteyksiä liikunta-aktiivisuuteen ja urheiluseuratoimintaan. Terveyden lukutaidon on havaittu olevan itsenäinen ja tärkeä tekijä selittämään terveyttä, mukaan lukien fyysistä aktiivisuutta.⁸⁵

**Liikunnan
lukutaito⁸⁶**
on...

motivaatiota
tieto
arvot

fyysistä
pätevyyttä

itseluottamusta

**...jotka luovat
edellytyksiä
liikunnalliseen
elämäntapaan.**

Terveyden lukutaito

Terveyden lukutaito on valmiutta tehdä päätöksiä, jotka edistävät ja ylläpitävät omaa ja muiden terveyttä. Lisäksi se on kykyä tunnistaa ja muokata terveyttä tukevia tai uhkaavia ympäristön tekijöitä. Terveyden lukutaito rakentuu viidestä ulottuvuudesta: terveyteen liittyvästä teoreettisesta tiedosta ja käytännön taidoista, kriittisestä ajattelusta, itsetuntemuksesta sekä eettisestä vastuullisuudesta.⁸⁷

Suomalaisten nuorten terveyden lukutaitoa on mitattu kyselyiden avulla osana laajempaa terveyden ja hyvinvoinnin tarkastelua. Health Literacy among School-aged Children (HLSAC) -mittari rakentuu kymmenestä väittämästä, joiden avulla nuori arvioi omaa terveyteen liittyvää osaamistaan⁸⁸.

Suomalaisilla nuorilla on verraten hyvä terveyden lukutaidon taso. WHO-Koululaistutkimuksen mukaan terveyden lukutaidon taso on korkea 13-vuotiaista joka kolmannella (pojista 31 %, tytöistä 34 %) ja 15-vuotiaista kahdella viidestä (pojista 39 %, tytöistä 39 %). Matalan terveyden lukutaidon omaavia on joka kymmenes 13-vuotias (pojista 10 %, tytöistä 8 %) ja 15-vuotias (pojista 10 %, tytöistä 7 %). Tyttöjen ja poikien terveyden lukutaidon taso ei poikkea toisistaan.⁸⁹ LIITU-tutkimuksen mukaan lukiolaisista 42 prosenttia arvioi terveyteen liittyvän osaamisensa korkeaksi ja 58 prosenttia alhaiseksi tai kohtalaiseksi⁹⁰.

Liikunta-aktiivisuus on yhteydessä terveyden lukutaidon tasoon. Liikkumissuosituksen mukaisesti seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkuvilla 13- ja 15-vuotiailla on korkeaa terveyden lukutaitoa yleisimmin verrattuna vähemmän liikkuviin (ks. kuvio alla). Niin ikään vähän liikkuvilla matala terveyden lukutaito on yleisempää kuin enemmän liikkuvilla.⁸⁹ Lukiolaisista alhaisin terveyden

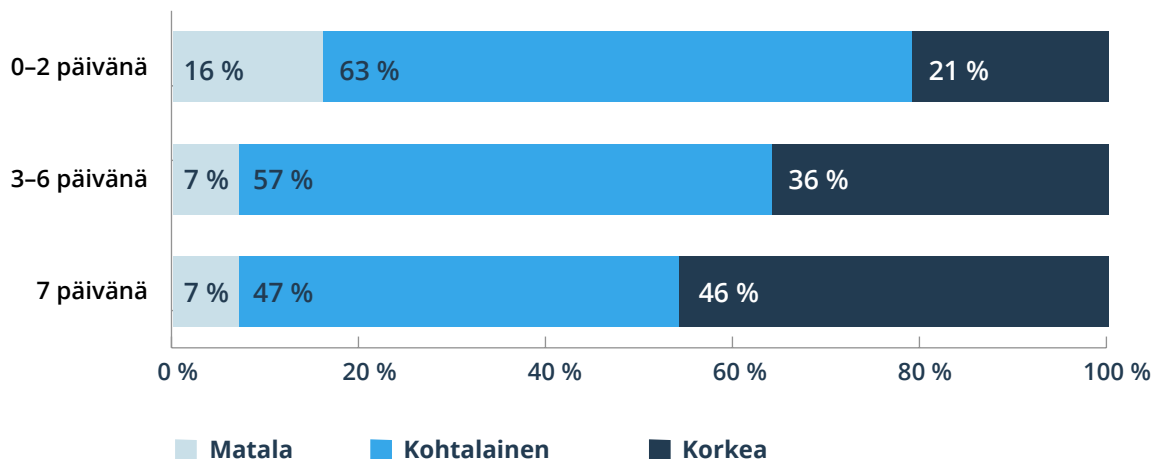


lukutaito on opiskelijoilla, jotka raportoivat liikkuvansa tuntiin päivässä 0–2 päivänä viikossa. Suurimmalla osalla suositusten mukaan liikkuvista lukiolaisista terveyden lukutaidon taso on korkea.⁹⁰

Urheiluseuratoimintaan aktiivisesti kuuluminen on myönteisesti yhteydessä parempaan terveyden lukutaidon tasoon. Urheiluseuraan kuuluvilla 13- ja 15-vuotiailla (43 %) korkea terveyden lukutaito on yleisempää kuin ei urheiluseuraan kuuluvilla (31 %). Matalaa terveyden lukutaitoa on harvemmin urheiluseuran jäsenillä (6 %) kuin ei jäsenillä (10 %).⁸⁹

Yläkouluikäisten terveyden lukutaito liikunta-aktiivisuuden mukaan⁸⁹

Vähintään 60 minuuttia liikuntaa päivässä 0–7 päivänä viikossa



YHTEISÖT LASTEN JA NUORTEN LIKKUMISEN TUKENA



Perhe ja kaverit sekä kasvatus- ja koulutusinstituutit ovat tärkeässä roolissa liikkumisen mahdollistajina. Suomessa lapsi ja nuori viettää suuren osan päivästäan varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja peruskoulun päätyttyä toisen asteen opinnoissa. Näiden kasvatus- ja koulutusinstituutioiden toimintakulttuuri vaikuttaa lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Samalla opitaan aktiivista – tai passiivista – elämäntapaa, joka vaikuttaa hyvinvointiin myöhemmin aikuisuudessakin. Liikkumisen on tutkimuksissa todettu edistävän myös mm. oppimista, osallisuutta ja viihtyvyyttä.

Pääministeri **Sanna Marinin** hallitusohjelman yhtenä tavoitteena on liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nouseminen kaikissa ryhmissä. Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien eli Liikkuvat-ohjelmien avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Liikkuva perhe -ohjelman tavoitteena on, että eri perheliikunnan toimijat tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia omaehtoiseen ja ohjattuun perheliikuntaan sekä viestivät perheliikunnasta. Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien tavoitteena on liikettä lisäämällä ja istumista vähentämällä luoda yhteisöihin aktiivisempi toimintakulttuuri, jolla tuetaan lasten ja nuorten kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatusyksiköt, peruskoulut ja oppilaitokset voivat rekisteröityä omiin ohjelmiinsa ja saada tukea toimintakulttuurinsa kehittämiseen sekä lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemiseen.

Suomessa toimii tavoitteellisesti urheiluvien nuorten tukena Suomen Olympiakomitean koordinoima urheiluakatemiaverkosto. Urheiluakatemiatoininnan tavoitteena on helpottaa nuoren urheilijan opiskelun ja valmentautumisen yhteensovittamista. Suomalainen kaksoisuramalli alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään. Urheiluakatemiaverkostossa on urheilijoita yläkouluikäisistä huippu-urheilijoihin sekä valmentajia ja asiantuntijoita.

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA MAHDOLLISTAA MENESTYKSEN OPIKSELUSSA JA URHEILUSSA

Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia (EKA) toiminnan tavoitteena on opiskelun, urheilun ja siviiliuran yhdistäminen. Toiminnalla tuetaan nuorten urheilijoiden mahdollisuutta menestyä sekä opiskelussa että urheilussa.

Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia on urheilijoiden, lajiliittojen, oppilaitosten, seurojen, kuntien sekä valmennuksen tukipalveluita tarjoavien tahojen yhteenliittymä. Se toimii tiiviissä yhteistyössä Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman kanssa. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia on avoin kaikkien lajien urheilijoille. Urheilijoita on mukana toiminnassa yhteensä 454 ja valmentajia 36.

– EKA tukee huippu-urheilijan urakehitystä sekä henkistä ja fyysistä kasvua. Keskeistä on mahdollistaa urheilijan päivittäisharjoittelun lisääminen ja tukipalveluiden hyödyntämisen, kertoo Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia-toiminnanjohtaja **Jiri Auranen**.

– Toiminnalla luodaan nuorelle urheilijalle hyvät mahdollisuudet kouluttautua jatko-opintoja tai työelämää varten ja samalla mahdollistaa urheilijana kehittyminen.

Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia järjestää säännöllisesti koulutuksia urheiluakatemia urheilijoille ja valmentajille. Lisäksi avoimia koulutuksia järjestetään urheilijoiden vanhemmille, alueen valmentajille ja seuroille.

– Esimerkiksi valtakunnallista julkisuuttakin saanut Vanhempien valmennusoppi -koulutus on kehitetty yhdessä EKAN ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kanssa. Koulutuksen tarkoituksena on tukea nuoren urheilijan vanhempia arjessa ja auttaa ymmärtämään, mitä huipulle pääsemiseksi vaaditaan.

Alueen yhteistyöoppilaitokset panostavat urheiluakatemia toimintaan viikkotuntien muodossa. Urheiluakatemia käytössä on yhteensä 21 viikkotuntia (lukuvuonna 2021–2022), jotka käytetään valmennukseen. Pääsääntöisesti valmennus ostetaan paikallisilta seuroilta.

– Koulunkäynti ja urheilu onnistuvat hyvin ja helposti urheiluakatemia kautta. Lisäksi on kiva, että urheiluakatemia aamutreenieistä saa samalla kurssin lukiossa, kertoo koripalloilija **Mette Nurminen** Kotkan lyseosta.

– Urheiluakatemia kautta saan enemmän treenikertoja. Treenaaminen ei haittaa koulunkäyntiä, sillä treenikerroista saa kurssisuorituksia. Opettajat ovat lisäksi joustavia urheiluun liittyvien poissaolojen suhteen. Urheiluakatemia tarjoaa myös erilaisia palveluita, kuten testipaketteja, Kotkan lyseon opiskelija ja koripalloilija **Lilli Hakkarainen** sanoo.

Lukuja
urheiluakatemia-toiminnasta
Suomessa⁹¹

19
urheiluakatemiaa

10 400
yläkouluvaiheen urheilijaa

6 700
toisen asteen urheilijaa

84
paraurheilijaa

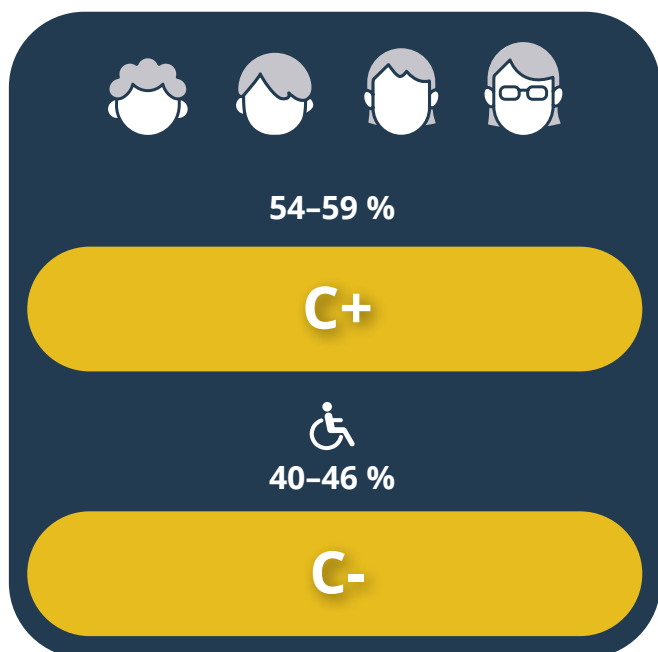


05 PERHE JA KAVERIT



Perheen merkitys liikkumisen tukena on suurimmillaan pienillä lapsilla, ja iän myötä kavereiden merkitys kasvaa suuremmaksi. Vanhempien rooli lasten liikkumisen tukemisessa on olla esimerkkinä sekä kannustaa ja mahdollistaa lasten liikkuminen. Myös isovanhemmat, sisarukset tai muu lähiyhteisö voivat tukea lapsen liikkumista. Iän karttuessa kavერიpiirin vapaa-ajanviettotavat vaikuttavat nuoren liikkumiseen. Vertaistukea voitaisiin hyödyntää enemmän nuorten liikkumisen edistämistyössä.

Niiden lasten ja nuorten osuus, joiden vanhemmat tai kaverit kannustavat ja tukevat heitä liikkumisessa tai liikkuvat heidän kanssaan.



ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

Alle kouluikäiset

Piilo-tutkimukseen vastanneiden 4–6-vuotiaiden huoltajista 45 prosenttia liikkuu lapsensa kanssa vähintään kolme viikossa. Huoltajista 78 prosenttia osoittaa kannustusta, kehuja tai kiitosta lapselle tämän liikunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta vähintään kolmena päivänä viikossa.⁴⁵

Alle kouluikäisten osalta ei ole saatavilla tietoa toimintarajoitteisista lapsista.

Ala- ja yläkouluikäiset

Neljä- ja viidesluokkalaisten huoltajat raportoivat tukevansa usein lapsensa liikkumista tai urheilua: 80 prosenttia kannustaa, 72 prosenttia keskustelee, 61 prosenttia kyyditsee liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen ja 32 prosenttia liikkuu lapsensa kanssa. Fyysisiä, kognitiivisia tai sosiaalisia toimintarajoitteita lapsillaan raportoivien lasten huoltajista 76 prosenttia kannustaa usein lastaan liikkumaan tai urheilemaan, 64 prosenttia keskustelee, 45 prosenttia kyyditsee liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen ja 28 prosenttia liikkuu lapsensa kanssa.⁴⁶

Yleisintä tukea vanhemmilta on 9–15-vuotiaiden mukaan kannustus liikkumiselle, jota saa 80 prosenttia kouluikäisistä. Lähes yhtä monen (79 %) vanhemmat maksavat liikuntakuluja. Vastaajista 64 prosenttia pääsee vanhempiensa kyydissä liikkumaan. Kouluikäisistä 38 prosenttia liikkuu yhdessä vanhempiensa kanssa. Kavereidensa kanssa liikkuu 43 prosenttia koululaisista.⁹²

79 prosenttia 7–14-vuotiaiden vanhemmista osallistuu huoltajana vähintään viikoittain lapsen liikuntaharrastukseen. 74 prosenttia 10–14-vuotiaista arvioi kavereidensa kannustaneen ja motivoineen heitä liikkumaan vähintään jonkin verran.¹⁸

Opiskelijat

Toisen asteen opiskelijat raportoivat saavansa usein vanhemmiltaan tukea liikkumiseen: 73 prosenttia lukiolaisten ja 58 prosenttia ammattiin opiskelevien vanhemmista maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja; 70 prosenttia lukiolaisten ja 67 prosenttia ammattiin opiskelevien vanhemmista kannustaa nuorta liikkumaan tai urheilemaan; 49 prosenttia lukiolaisten ja 38 prosenttia ammattiin opiskelevien vanhemmista kyyditsee nuorta liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen sekä 24 prosenttia lukiolaisten ja 25 prosenttia ammattiin opiskelevien vanhemmista harrastaa nuoren kanssa liikuntaa tai urheilua.⁴⁰

Toisella asteella opiskelevista fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajotteita kokevista 67 prosenttia ja sosiaalisia toimintarajotteita kokevista 60 prosenttia kertoo huoltajensa kannustavan heitä liikkumaan ja urheilemaan. 44 prosenttia fyysisiä tai kognitiivisia ja 39 prosenttia sosiaalisia toimintarajotteita kokevista nuorista sanoo huoltajien kyyditsevän liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen. Yhdessä huoltajien kanssa liikkuu 24 prosenttia fyysisiä tai kognitiivisia ja 21 prosenttia sosiaalisia toimintarajotteita kokevista opiskelijoista.⁴⁰

Lukiolaisista 40 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 37 prosenttia kertoo, että kaverit harrastavat usein liikuntaa tai urheilua heidän kanssaan. Sekä lukiolaisista että ammattiin opiskelevista 28 prosenttia raportoi, että kaverit kysyvät heitä usein mukaan liikkumaan tai urheilemaan. Pojat kokevat saavansa tyttöjä useammin tukea liikkumiseen kavereiltaan.⁹³

Fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajotteita kokevista toisen asteen opiskelijoista 30 prosenttia ja sosiaalisia rajoitteita kokevista 25 prosenttia harrastaa usein liikuntaa tai urheilua kaverin kanssa. Fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajotteita kokevista 20 prosenttia ja 14 prosenttia sosiaalisia toimintarajotteita kokevista kertoo kavereiden kysyvän heitä usein mukaan liikkumaan tai urheilemaan.⁴⁰

76 prosenttia 7–17-vuotiaiden huoltajista osallistuu huoltajan roolissa vähintään viikoittain lapsensa harrastukseen. Vastaava osuus toimintarajotteisten lasten ja nuorten huoltajista on 84 prosenttia. Viikoittain valmentajan roolissa huoltajista toimii joka kymmenes ja toimintarajotteisten lasten ja nuorten huoltajista joka viides. Huoltajien osallistumisen rooli korostuu toimintarajotteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa ja valmentajana toimiminen on yleistä.¹⁹

Ulkomaalaistaustaiset

Ulkomaalaistaustaisten 4.–5.-luokkalaisten huoltajista 81 prosenttia (pojat 82 %, tytöt 79 %) kannustaa usein lastaan liikkumaan tai urheilemaan, 73 prosenttia keskustelee liikunnasta ja urheilusta, 63 prosenttia kyyditsee liikuntapaikalle tai urheiluseuraharrastukseen ja 36 prosenttia liikkuu yhdessä lapsensa kanssa.⁴⁶

VANHEMMAN TUKI EDESAUTTAA LIIKUNTAINNOSTUKSEN SYNTYMISTÄ⁹⁴

Vanhemmuuskäytännöillä on merkitystä lapsen liikuntainnostuksen kannalta. Mutta miten vanhemmat voivat edistää pysyvien liikunnallisten tottumusten syntymistä ja sisäistä innostusta liikkumiseen?

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa tehdyssä haastattelututkimuksessa tarkasteltiin 7–10-vuotiaiden liikuntainnostukseen vaikuttavia vanhemmuuskäytänteitä ja lapsen käsityksiä vanhemman roolista liikuntainnostuksen kannalta.

Tulokset esittävät, että lasten käsitykset liikuntaa tukevasta vanhemmuudesta ovat yhteydessä heidän liikuntainnostukseensa. Liikuntainnostus yhdistyi lasten käsityksissä liikkumisen vapautta edistävään, kiinnostuksenkohteet huomioivaan ja harrastusmahdollisuuksia tarjoavaan sekä yhdessä lapsen kanssa liikuntaan osallistuvaan vanhemmuuteen. Myös vanhemman suhtautuminen hyväksyvästi lapsen ajoittaiseen innostuksen heikkenemiseen lisäsi lasten liikuntainnostusta.

Lapset kokivat epämieluisaksi ja liikuntainnostusta heikentäväksi vanhemman kontrollin eli eriateisen pakottamisen tai lapsen ohittamisen liikkumiseen liittyvässä päätöksenteossa. Kuitenkin osassa haastatteluissa nousi esiin kokemus, jossa liikuntainnostusta lisäsi vanhemman ehdoton ja määrällävä ohjaus. Lapset kokivat nämä tilanteet myönteisinä ja liikuntaintoa vahvistavina, kun vanhempi osallistui myös itse liikkumiseen lapsen kanssa.

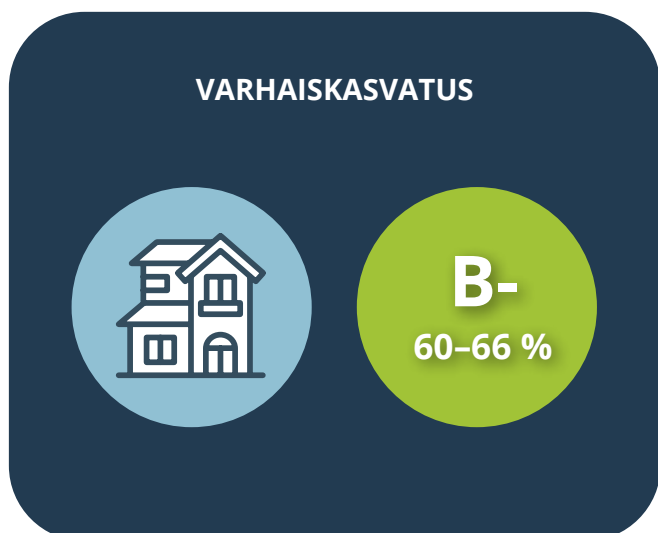
Vanhemmat voivat edistää lapsen innostusta liikkumiseen

- tarjoamalla lapselle liikkumisen tueksi selkeät ja johdonmukaiset säännöt, odotusarvot ja ohjeet.
- huomioimalla lapsen tarpeet kokea autonomiaa, pätevyyttä ja vanhemman osallisuutta, kun he ohjaavat lasta liikkumaan. Ohjaus voi olla jämäkkääkin ja tavoitehakuista, mikäli vanhempi pystyy huomioimaan lapsen mieltymykset ja persoonan, eikä vaikuta kontrolloivalta. Lapsen kanssa yhdessä liikkuminen vaikuttaisi olevan yksi edellytys näiden ehtojen täyttymiselle.
- kuulostelemalla lapsen tuntemuksia, sillä tulkinnat vanhemman liikunnallisesta tuesta voivat vaihdella yksilöllisistä ominaisuuksista ja konteksteista riippuen huomattavastikin.

06 VARHAISKASVATUS

Alle kouluikäisten varhaiskasvatuksesta vastaavat kunnat. Suomessa 1–6-vuotiaista lapsista 77 prosenttia on varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatukseen osallistumisessa on suuria eroja lapsen iän mukaan. Yksivuotiaista varhaiskasvatuksessa on 37 prosenttia, kaksivuotiaista 72 prosenttia ja viisivuotiaista 91 prosenttia.⁹⁵ Varhaiskasvatuksessa 4–6-vuotiaille kertyy fyysisesti aktiivista aikaa 2,6 tuntia ja paikallaanoloa 4,8 tuntia päivässä sisältäen lepoaikat, ruokailut ja muun rauhallisen touhuilun. Liikkuminen lisääntyy ja paikallaanolo vähenee iän myötä. Reipasta liikkumista varhaiskasvatuksessa kertyy 4–6-vuotiaille pojilla 46–57 ja tytöillä 39–43 minuuttia päivän aikana.²³

Niiden varhaiskasvatusyksiköiden osuus, joissa on mahdollistettu monipuolinen liikkuminen varhaiskasvatuspäivän aikana.



Monipuolinen ja riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus ja istumisen vähentäminen on kirjattu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin^{96,97}, joita varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset⁴ omalta osaltaan täydentävät. Valtakunnallisten perusteiden pohjalta laadittavissa paikallisissa suunnitelmissa huomioidaan, että liikkuminen on luonnollinen osa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria ja arjen pedagogiikkaa. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu varhaiskasvatuksessa parantavat lapsen edellytyksiä oppia uusia asioita ja taitoja.

Vuonna 2015 käynnistyi valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, Ilo kasvaa liikkuen. Vuodesta 2020 lähtien ohjelma on ollut nimeltään Liikkuva varhaiskasvatus. Sen tavoitteena on, että jokaisella lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikkumisen iloon. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa on asetettu tavoitteeksi, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä. Varhaiskasvatuspäivän aikana vähintään kaksi tuntia liikkuu 82 prosenttia lapsista (pojista 89 %, tytöistä 76 %)⁴⁵.

ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

- Valtakunnalliseen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan rekisteröityneiden varhaiskasvatusyksiköiden määrään (2 309 hallinnollista yksikköä eli 64 %) marraskuussa 2021^{98,99}.
- Varhaiskasvatuksen henkilöstöstä¹⁰⁰
 - 82 % arvioi, että ryhmän lapsilla on vähintään viikoittain mahdollisuus aktiiviseen liikuntaan sisätiloissa
 - 75 % arvioi, että ryhmässä liikutaan vähintään viikoittain monipuolisesti eri tavoin erilaisissa ympäristöissä
 - 66 % arvioi, että ryhmän henkilöstö aktivoi päivittäin kaikkia lapsia liikkumaan ulkoilun aikana
 - 50 % arvioi, että ryhmän lapsilla on päivittäin vapaassa käytössä erilaisia liikuntavälineitä
 - 18 % arvioi, että heidän ryhmässään on toteutettu päivittäin suunnitelmallista toimintaa, jossa kaikki lapset hengästyvät.
- Kunnista¹⁰¹
 - 60 % on esittänyt liikuntasuunnitelmassa tai liikunnan kehittämisohjelmassa toimia lasten liikkumisen edistämiseksi varhaiskasvatuksessa
 - 87 % on vuoden 2020 toiminnan suunnittelussa määritellyt tavoitteet ja 82 % resurssit lasten liikkumisen edistämiseksi varhaiskasvatuksessa.



LIKUNNALLINEN TOIMINTAKULTTUURI VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatustyksikön toimintakulttuuri ja olosuhteet luovat edellytykset lasten liikunnalle ja liikkumiselle. Liikunnallisen toimintakulttuurin itsearvioinnissa 81 prosenttia yksiköistä arvioi, että päivittäinen liikkuminen on kirjattu osaksi toimintasuunnitelmaa. Yksiköistä 61 prosentissa liikuntavälineet ovat lasten saatavilla ja 57 prosentissa sisätiloja käytetään liikkumiseen monipuolisesti. Joka kolmannessa yksikössä liikuntasali on käytössä monipuolisesti päivän aikana. Henkilöstö osallistuu liikunnallisiin tai toiminnallisiin oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin noin puolessa yksiköistä. Vähän liikkuvat ja tukea tarvitsevat lapset huomioidaan 85 prosentissa ja liikkumiseensa tukea tarvitsevalle lapselle on saatavilla erityistä tukea ja apua 69 prosentissa itsearvioinnin tehneistä varhaiskasvatustyksiköistä.¹⁰²

Varhaiskasvatustyksiköiden välillä on suuria eroja liikkumisolosuhteissa. Varhaiskasvatuksen ulko-olosuhteet arvioidaan paremmiksi kuin sisäolosuhteet. Kaksi kolmesta yksiköstä arvioi pihansa koon, toimivuuden ja kiinteän leikkipaikkavälineistön kunnon hyväksi. Pihan leikkipaikkavälineistön riittävyden ja sisätilojen toimivuuden liikunnan kannalta arvioi hyväksi noin puolet yksiköistä. Noin puolet yksiköistä arvioi pihan ja sisätilojen liikuntaolosuhteet sekä liikunta- ja toimintavälineiden riittävyden erityistä tukea tarvitsevien lasten kannalta hyväksi. Joka neljäs yksikkö kokee tarvetta piha-alueen ja joka kolmas sisätilojen kunnostukselle.¹⁰³

Vuonna 2020 varhaiskasvatuksen henkilöstölle suunnatussa kyselyssä näkyy myönteinen asenne liikkumista ja liikkumisen edistämistä kohtaan. Suurin osa on sitä mieltä, että heidän yksikössään lasten liikkumisen mahdollistaminen on kaikkien tehtävä ja yhdenvertaisuus huomioidaan toiminnassa. Kaksi kolmesta kasvattajasta on sitä mieltä, että heidän yksikössään vähennetään istumista, puretaan kieltoja ja lapsilla on lupa kokeilla rajojaan liikkujina. Liikkumista varhaiskasvatustyksiköissä edistävät henkilöstön osaaminen, keskinäinen vuorovaikutus, asenteet ja mahdollisuus täydennyskoulutukseen. Liikkumista estäviä asioita ovat tilojen ja henkilöstön riittävyys sekä lapsiryhmien koko. Lisäksi 35 prosenttia henkilöstöstä kokee puutteet tilojen esteettömyydessä rajoittavan liikkumista.¹⁰⁴

VARHAISKASVATUKSEN OLOSUHTEET JA TOIMINTAKULTTUURI TUKEVAT LIKKUMISTA JA LIKKUMISEN ILOA

Aikuisten vastuulla on tukea lapsen hyvinvointia, terveyttä ja oppimista, jotta lapsen oikeus liikkua ja leikkiä toteutuu joka päivä. Varhaiskasvatuksen olosuhteet ja liikkumismyönteinen toimintakulttuuri ovat keskeisiä lapsen liikkumismahdollisuuksien kannalta.

Lasten liikkumisen kannalta merkityksellisiä olosuhteita varhaiskasvatuksessa ovat mm. piha-alue sekä välineistö sisällä ja ulkona. Liikkumaan kannustaminen on tärkeä osa varhaiskasvatuksen liikuntamyönteistä toimintakulttuuria.

– Aikuisten tulee pitää huoli siitä, että jokaisella lapsella on mahdollisuus liikkua sekä sisällä että ulkona, sanoo varhaiskasvatuksen opettaja **Monica Frilander** Säynätsalon päiväkotikoulusta.

– Varhaiskasvatuksessa tarjoamme ohjattuja tuokioita ja lasten omaehtoista liikuntaa, joka on mielestäni se tärkein asia. Aikuiset mahdollistavat liikkumisen sekä antavat välineitä, tilat ja mahdollisuuden liikkua. Kevyempää liikkumista kertyy 4–6-vuotiailla suositusten mukaisesti. Vauhdikkaan liikkumisen mahdollisuuksia tarvitaan lisää sekä kotiin että varhaiskasvatukseen.

– Lapset on luontaisesti luotu liikkumaan, ja mieluummin he juoksevat kuin kävelevät. Mielestäni olisi tärkeää, että emme kieltäisi lapsia sanomalla ”älä juokse”, vaan sanoisimme enemmän ”muista kävellä”, Frilander sanoo.

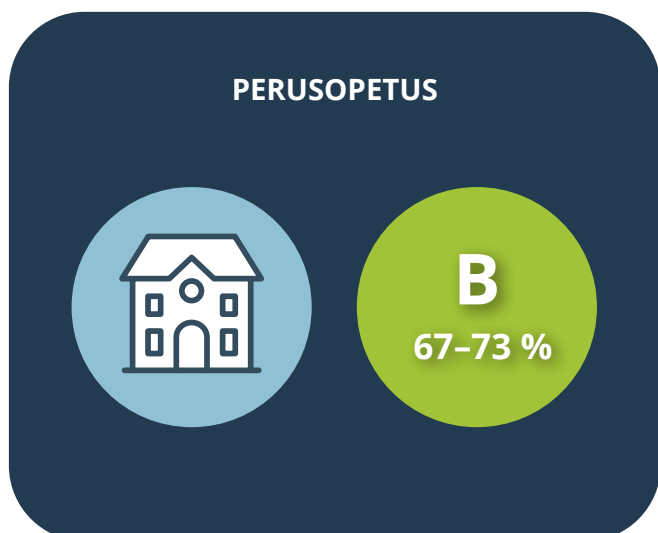
Lapsille liikunta on iloinen asia. Piilo-tutkimuksessa selvitettiin lasten käsityksiä liikkumisesta, ja haastatteluiden perusteella lähes kaikki lapset pitivät liikunnasta. Suurin osa lapsista kertoi olevansa ”tosi iloinen” tai ”aika iloinen” liikkueessaan. Myöskään motorisilta taidoiltaan heikoimmilla lapsilla halu liikkua ei ole yhtään muita vähäisempi, mutta he saattavat vetäytyä leikeistä, vaikka kokisivat toiminnan mukavaksi.

– Varhaiskasvatuksessa lapset usein haluavat, että me aikuiset olemme mukana leikeissä. Silloin lapset liikkuvat eniten ja mukaan lähtevät nekin lapset, jotka eivät muuten välttämättä lähtisi, Frilander kertoo.

07 PERUSOPETUS

Koululla on merkittävä rooli lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa, koska perusopetuksen toimenpiteet tavoittavat koko ikäluokan. Lasten ja nuorten päivittäisestä reippaasta liikkunnasta 34 prosenttia ja paikallaanoloista 47 prosenttia kertyy koulupäivän aikana. Koulupäivästä suurin osa ollaan paikallaan: liikkumatonta aikaa kertyy alakoululaisilla 39 minuuttia ja yläkoululaisilla 46 minuuttia jokaista tuntia kohti¹⁰⁵. Fyysistä aktiivisuutta koulupäivään tuovat etenkin liikuntatunnit, välitunnit ja toiminnalliset oppitunnit. Koulupäivän aikaisella liikkunnalla on suurin merkitys vähiten liikkuville oppilaille¹⁰⁵.

Niiden peruskoulujen osuus, joissa on mahdollistettu monipuolinen liikkuminen opiskelupäivän aikana ja liikuntaa opettavat muodollisesti kelpoiset opettajat.



Vuonna 2010 käynnistyi peruskoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen tueksi Liikkuva koulu, joka on laajentunut pilottihankkeesta valtakunnalliseksi ohjelmaksi. Vuosina 2016–2018 Liikkuva koulu -ohjelma oli osa Suomen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta. Liikunnallinen toimintakulttuuri on kehitynyt perusopetuksessa 2010-luvulla myönteiseen suuntaan^{106,107}. Ulkoisen arvioinnin mukaan Liikkuva koulu on onnistunut vahvistamaan laajamittaisesti koulujen kapasiteettia liikkumisen lisäämisen edellytyksissä¹⁰⁸.

Pääministeri Marinin hallitusohjelman yhtenä toimenpiteenä on Liikkuva koulu -ohjelman laajentaminen eri elämänvaiheisiin. Liikkuva koulu -toiminta koetaan kouluissa laajasti tarpeelliseksi: hyötyinä nähdään tuki oppilaiden oppimiseen ja osallisuuteen sekä opetussuunnitelman toteuttamiseen^{109,110,111}.

ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

- Valtakunnalliseen Liikkuva koulu -ohjelmaan rekisteröityneiden peruskoulujen määrään (2027; 91 %) lokakuussa 2021¹¹².
- Kouluista¹⁰⁶
 - 84 % raportoi, että koulun piha on liikkumiseen innostava lähiliikuntapaikka, jota hyödynnetään myös koulupäivän ulkopuolella
 - 77 % sisätiloja hyödynnetään liikuntatuntien ulkopuolella koulupäivän aikana
 - 75 % oppilaita on aktivoitu koulumatkaliikuntaan
 - 71 % on pitkätkä liikuntavälitunnit
 - 68 % oppilaita on koulutettu liikunnan vertaisohjaajiksi (välituntiliikuttajat).
- Oppilaista 33 % alakoulussa ja 19 % yläkoulussa on osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun¹¹³.
- Perusopetuksen liikunnan lehtoreista tai tuntiopettajista 96 % on muodollisesti kelpoisia¹¹⁴.



Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri

Liikkumista edistetään peruskouluissa monin tavoin. Yleisimmät toimet liittyvät välituntiliikkumiseen: välituntikäyttöön on hankittu välineitä, pitkät välitunnit rytmittävät koulupäivää ja koulupiha on liikkumiseen aktivoiva. Istumisen vähentämiseen kiinnitetään huomiota opetuksessa noin 70 prosentissa alakouluista ja joka toisessa yläkoulussa.¹⁰⁹

Henkilökunnan suhtautuminen liikkumisen edistämiseen kouluissa on myönteinen: valtaosa henkilökunnasta (97 %) kokee liikkumisen koulupäivän aikana edistävän kouluviihtyvyyttä. Noin 90 prosenttia henkilökunnasta pitää oppilaiden liikkumisen edistämistä jokaisen opettajan tehtävänä ja ajattelee jokaisen opettajan esimerkin vaikuttavan oppilaiden asennoitumiseen liikkumista kohtaan. Noin 95 prosenttia henkilökunnasta kokee, että oppilaiden olisi hyvä mennä ulos välitunneilla ja välituntiliikunta edistää oppituntien työrauhaa.¹⁰⁹

Alakoululaiset viettävät lähes kaikki välitunnit ulkona ja liikkuvat välitunneilla selvästi enemmän kuin yläkoululaiset. Pojat liikkuvat välitunneilla tyttöjä enemmän kaikilla luokkatasoilla.¹¹³ Ulkovälitunneilla toimintarajoitteiset pojat (39 %) ovat tyttöjä (16 %) selvästi aktiivisempia¹¹⁵. Välitunneilla istuminen on yleisempää yläkouluissa verrattuna alakouluihin. Yläkoululaisista vain neljäsosa on osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun, alakoululaiset puolestaan osallistuvat suunnitteluun aktiivisemmin.¹¹³

Koulun kerhotoiminta mahdollistaa matalan kynnyksen liikuntaharrastuksen kaikille oppilaille taustasta riippumatta. Kerhotoimintaa järjestetään pääosin koulupäivän jälkeen. 36 prosenttia 9-vuotiaista (pojista 39 %, tytöistä 33 %), 24 prosenttia 11-vuotiaista (pojista 25 %, tytöistä 22 %), 15 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 17 %, tytöistä 14 %) ja 10 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 13 %, tytöistä 7 %) liikkuu viikoittain koulun liikuntakerhoissa^{116,31}. Vastaavat osuudet fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokeivista 11-vuotiaista on 27 prosenttia (pojista 29 %, tytöistä 24 %), 13-vuotiaista 13 prosenttia (pojista 9 %, tytöistä 15 %) ja 15-vuotiaista 10 prosenttia (pojista 18 %, tytöistä 5 %)³¹.

Liikunnan opetus

Liikunnanopetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Liikuntatunneilla pyritään tarjoamaan positiivisia kokemuksia ja tukemaan liikunnallista elämäntapaa¹²¹. 11–15-vuotiaat pitävät koululiikunnassa tärkeänä, että liikunta edistää terveyttä (80 %), liikuntatunneilla on hyvä ilmapiiri (74 %) ja hauskaa (78 %) sekä sitä, että opettaja on oikeudenmukainen ja kannustava (76 %)¹¹⁷.

Perusopetuksessa kaikille yhteisiä liikuntatunteja on vuosiluokkakokonaisuudesta ja vuosiluokasta riippuen 2–3 kertaa 45 minuuttia ja keskimäärin 100 minuuttia viikossa. Monissa kouluissa oppilailla on mahdollisuus valita liikuntaa valinnaisaineeksi. Kansainvälisesti tarkastellen liikunnanopetuksen tuntimäärä on Euroopan keskitasoa¹¹⁸. Perusopetuksen liikunnanopettajista suomenkielisissä kouluissa 96 prosenttia ja ruotsinkielisissä kouluissa 90 prosenttia on muodollisesti kelpoisia¹¹⁴. Alakouluissa liikunnan opetuksesta vastaavat pääosin luokanopettajat. Heidän liikuntapedagogisesta koulutuksestaan ei ole tilastotietoa.

Liikuntatunnit ovat terveyden edistämisen näkökulmasta erityisen tärkeitä vähän liikkuville. Kun 11–12-vuotiaiden suomalaisten lasten liikuntatunteja seurattiin liikemittareilla, reipasta liikkumista kertyi keskimäärin 23 prosenttia tunnista, kevyttä liikkumista 39 prosenttia ja paikallaanoloa 37 prosenttia¹¹⁹. Sykkeet kohosivat liikuntatunneilla terveyttä edistävälle tasolle erityisesti niillä nuorilla, jotka liikkuvat vain vähän vapaa-ajallaan¹²⁰. Liikunnan opetuksen tulee antaa kaikille mahdollisuus onnistumiseen ja osallistumiseen sekä tukea hyvinvoinnin kannalta riittävää toimintakykyä. Oppimisen ja koulunkäynnin tukeminen merkitsee yhteisöllisiä ja oppimisympäristöön liittyviä ratkaisuja sekä oppilaiden yksilöllisiin tarpeisiin vastaamista.¹²¹

LIKKUVA KOULU -TOIMINTA VAKIINTUNUT OSAKSI LÄNSINUMMEN KOULUN ARKEA

Länsinummen koulussa Pietarsaareissa Liikkuva koulu -toimintaa on saatu vakiinnutettua pysyväksi osaksi koulun arkea ja rakenteita. Toiminnan vahvuuksia ovat oppilaslähtöisyys ja eriyttäminen eritasoisille oppijoille.

Länsinummen koulu on rekisteröitynyt Liikkuva koulu -ohjelmaan vuonna 2016. Liikkuva koulu -toiminnassa keskeistä on oppilaiden osallisuus, opiminen sekä liikkeen lisääminen ja istumisen vähentäminen. Tavoitteena ovat aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät.

Länsinummen koulussa Liikkuva koulu -toimintaa organisoii kahden opettajan tiimi, mutta toteutuksessa on mukana koko henkilöstö. Toiminta kirjataan vuosittain koulun lukuvuosisuunnitelmaan, ja toimintaa seurataan säännöllisesti mm. opettajien kokouksissa. Nykytilan arviointi -työkalu on koulussa vuosittaisessa käytössä.

Henkilökunta on sitoutunut ja ideoi aktiivisesti liikkumisen mahdollisuuksia koulupäivään. Koulupäivän rakennetta on muokattu niin, että liikunta on mahdollista ja toiminta on monipuolista päivä-, viikko- ja kuu-kausitasolla. Pitkillä välitunneilla järjestetään monenlaista toimintaa, kuten musavälkkiä, metsävälkkiä ja liikunnallisia tempauksia.

Oppilaslähtöisyys ohjaa toimintaa

Oppilailla on mahdollisuus osallistua toiminnan ideointiin ja toteutukseen. Oppilaat pyörittävät välituntilainaaamoja, jonka toimintaa myös koti ja koulu -yhdistys on tukenut hankkimalla välineitä. Oppilaat ovat olleet mukana mm. liikunnallisten tempausten, välituntilainaaamon tarvikkeiden ja koulupiikan suunnittelussa.

Toiminnassa on huomioitu myös erityistä tukea tarvitsevat oppilaat. Koulussa opiskelevat kaikki Pietarsaaren kaupungin suomenkieliset alakoulujen erityisoppilaat sekä kehitysvammaiset oppilaat koko peruskoulun ajan. Liikuntatapahtumat on järjestetty niin, että pyörätuolilla liikkuvat ja liikuntarajoitteiset voivat osallistua yhdenvertaisesti kaikkiin tapahtumiin.

– Myös muut erityistarpeet pyritään huomioimaan, ja kukin saa osallistua kykijensä mukaan, kertoo luokanopettaja **Taina Pesola**.



LIKKUMINEN OSAKSI HYVINVOINNIN EDISTÄMISTÄ TOISEN ASTEEN OPPILAITOKSISSA

Liikkuva opiskelu -toiminnalla tuetaan toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia laaja-alaisesti. Valkeakosken ammattiopisto VAAOssa ja Muuramen lukiossa toiminta on juurrutettu osaksi oppilaitosten rakenteita.

VAAOssa liikkuminen on luonteva osa opiskelua

Valkeakosken ammattiopisto VAAOssa Liikkuva opiskelu -toimintaa koordinoi VAAOn kolme koordinaattoria ja Liikkuva VAAO -työryhmä, jonka tehtävänä on ollut luoda tiedollista pohjaa ja Liikkuva opiskelu -toiminnalle sopivat rakenteet. VAAO on ollut aktiivinen viestijä ja toiminnan kehittäjä myös valtakunnallisesti.

Oppilaitoksessa on panostettu henkilöstön osaamiseen ja tietoisuuden fyysisen aktiivisuuden hyödyistä opiskelu- ja työkyvylle. Toiminta tukee hyvinvointia, työkykyä, liikunnallisuutta ja yhteisöllisyyttä opiskelupäivän aikana niin opiskelussa kuin tauoilla. Oppituntien tauotukseen kiinnitetään huomiota ja liikuntasalin sekä kuntosalin ovet ovat auki liikkumista varten. Erityistä tukea tarvitsevat on huomioitu tarjoamalla yksilöllistä tukea ja matalan kynnyksen toimintaa.

Opiskelijoiden osaamista hyödynnetään muun muassa liikuntapaikkojen rakentamisessa, välineiden tekemisessä, tilojen suunnittelussa ja erilaisten tapahtumien järjestämisessä. Opiskelijakuntatoiminnan kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä, ja opiskelijoista on perustettu hyvinvointitutor-ryhmä.

Muuramen lukiossa panostetaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Muuramen lukion Liikkuva opiskelu -toiminta on osana oppilaitoksen kestävä kehityksen sertifikaatin tavoitteen asettelua, kirjattu työsuunnitelmiin ja opinto-oppaaseen sekä integroitu kuntatason hyvinvointistrategiaan. Lisäksi keskeiset asiat on kirjattu LOPSiin.

Toiminta syvenyy hyvinvoinnin eri osa-alueisiin ja se integroidaan opetukseen. Keinoina ovat muun muassa opintojen tauotukset ja välitunnit sekä kaksosistuntien jumppatuokiot. Lisäksi opiskeluterveydenhuolto on mukana aktiivisena toimijana. Toiminta on muuttanut niin opiskelijoiden kuin työyhteisönkin arkea ja toimintatapoja liikunta-aktiivisuutta ja hyvinvointia edistäväksi.

Toimintaa on lisäksi linkitetty opetuksen virtuaalisältöihin ja tekoälyyn liittyviin kehittämishankkeisiin. Se on yhdistetty myös oppilaitoksen erityispiirteeseen, yrittäjyysopintoihin, ja luokilla on omia kummiyrityksiä, joista monet ovat liikunta-alan yrityksiä.



08 LUKIO- JA AMMATILLINEN KOULUTUS

Toisen asteen opiskelijat ovat opiskelupäivän aikana runsaasti paikallaan. Lukiolaisilla paikallaanoloa kertyy opiskelupäivän aikana jokaista tuntia kohti 47 minuuttia¹²². Ammattiin opiskelevilla fyysinen aktiivisuus opiskelupäivän aikana vaihtelee koulutusaloittain, mutta tarkkaa mitattua tietoa liikkumisesta ja paikallaanolosta ei ole saatavilla. Toisen asteen oppilaitoksissa voidaan lisätä liikkumiseen kannustavia olosuhteita, hyödyntää liikuntatiloja opetuksen ulkopuolella ja tarjota liikkumiseen kannustavia välineitä. Opiskelupäivään voidaan lisätä liikettä esimerkiksi paikallaanolon tauottamisella, toiminnallisilla opetusmenetelmillä, opiskelijoiden vertaisliikuttamisella ja aktiivisiin opiskelumatkoihin kannustamalla.

Niiden toisen asteen oppilaitosten osuus, joissa on mahdollistettu monipuolinen liikkuminen opiskelupäivän aikana ja liikuntaa opettavat muodollisesti kelpoiset opettajat.



Toisen asteen opiskelijoista 75 prosenttia haluaisi liikkua enemmän ja 65 prosenttia kokee liikunnan tukevan opiskelua. Opiskelijat toivovat, että oppilaitoksen olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi (70 %) ja heillä olisi mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana (64 %). Opiskelijoista 65 prosenttia toivoo, että oppilaitoksessa olisi tarjolla vaihtoehtoisia tapoja istua. Lukiolaiset suhtautuvat hieman ammattiin opiskelevia myönteisemmin erilaisiin liikettä opiskelupäivään lisääviin toimenpiteisiin.¹²³

ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

- Liikkuva opiskelu -ohjelmaan rekisteröityneiden toisen asteen oppilaitosten määrään (303; 64 % kaikista lukioista, 59 % ammatillisista oppilaitoksista) lokakuussa 2021¹¹².
- Oppilaitoksista^{127,128}
 - 62 % lukioista ja 58 % ammatillisista oppilaitoksista hyödyntää sisäliikuntatiloja liikuntatuntien ulkopuolella opiskelupäivän aikana
 - 50 % lukioista ja 64 % ammatillisista oppilaitoksista tekee yhteistyötä opiskeluterveydenhuollon kanssa opiskelijoiden liikkumisen edistämiseksi
 - 40 % lukioista ja 29 % ammatillisista oppilaitoksista kouluttaa opiskelijoita vertaisohjaajiksi liikkumisen tueksi (esim. liikunta- tai hyvinvointitutor)
 - 37 % lukioista ja 45 % ammatillisista oppilaitoksista edistetään opiskelumatkojen fyysisesti aktiivista kulkemista
 - 31 % lukioista ja 43 % ammatillisista oppilaitoksista järjestää opiskelijoille yksilöllistä neuvontaa liikkumisen tueksi (esim. personal trainer -toiminta).
- Opiskelijoista 20 % lukiossa ja 29 % ammatillisissa oppilaitoksissa kokee mahdollisuutensa vaikuttava välitunti- tai taukoliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen hyvinä¹²⁹.
- Lukion liikunnanopettajista 96 % ja ammatillisten oppilaitosten liikunnanopettajista 95 % on muodollisesti kelpoisia^{130,131}.

Lukion opetussuunnitelman perusteissa¹²⁴ nostetaan esiin liikunnallinen toimintakulttuuri, joka lisää opiskelijoiden motivaatiota elämänmittaiseen liikunnallisuuteen ja luo rakenteita liikkumiseen, paikallaanolon vähentämiseen ja oppimisen edistämiseen. Lukiokoulutus pyrkii vahvistamaan laaja-alaisesti opiskelijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä antaa valmiuksia niiden ylläpitämiselle elämän eri vaiheissa. Ammatillisessa koulutuksessa liikunta on osa pakollisia yleisiä tutkinnon osia työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen näkökulmista¹²⁵.

Vuonna 2017 osana Liikkuva koulu -kärkihanketta käynnistettiin toisen asteen oppilaitosten kokeiluhankkeet, joiden tavoitteena oli toimintakulttuurin kehittäminen fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä tukevasti. Opetus- ja kulttuuriministeriö laajensi kokeilut vuonna 2019 Liikkuva opiskelu -ohjelmaksi, jonka tavoitteena on lisätä liikkumista ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, joka on yhteydessä opintojen sujumiseen, hyvinvointiin ja tulevaan työkykyyn. Fyysisen työkunnan edistämiseen tulisi kiinnittää huomiota erityisesti naisvaltaisilla keskiraskailla fyysisillä aloilla¹²⁶.

Oppilaitosten liikunnallinen toimintakulttuuri

Lukioista 15 prosentilla ja ammatillisista oppilaitoksista 11 prosentilla on kirjattu käytännöt istumisen vähentämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi^{127,128}. Toisen asteen oppilaitosten henkilöstö suhtautuu liikkumisen edistämiseen myönteisesti ja kokee opiskelupäivän aktiivoinnin ja istumisen määrän vähentämisen opetuksessa tarpeelliseksi. Henkilöstöstä kolme neljästä on huolissaan opiskelijoiden nykyisestä opiskeluvyydestä ja ammatillisissa oppilaitoksissa myös tulevasta työkyvystä.¹³²

Toisella asteella opiskelupäivän aikaisilla tauoilla opiskelijat liikkuvat pääsääntöisesti kevyesti. Liikkumaan kannustavat erityisesti oppilaitoksen tarjoamat liikuntavälineet ja -tilat. Liikkumista hyödynnetään vielä vähän paikallaanolon katkaisemiseen tai opetuksen tukena. On myös huomioitavaa, että nuorista varsin iso osa vastasi ”ei mahdollisuutta”, kun kysyttiin osallistumisesta ohjattuun taukoliikuntaan tai toiminnalliseen opetukseen.¹²⁹

Lukiolaisista 6 prosenttia (9 % pojista, 4 % tytöistä) liikkuu viikoittain oppilaitoksen järjestämässä liikuntakerhossa³⁹. Vastaava osuus fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista lukiolaisista on 7 prosenttia (15 % pojista, 3 % tytöistä)⁴⁰. Ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskelevista opiskelijoista 9 prosenttia (pojista 11 %, tytöistä 6 %) kertoo liikkuvansa viikoittain oppilaitoksen liikuntakerhossa⁴⁹.

Lukiolaisista liikuntaan liittyvää yksiköllistä neuvontaa on saanut 4 prosenttia (pojista 6 %, tytöistä 4 %) ja ammatiiin opiskelevista 9 prosenttia¹³³. Toimintarajoitteita kokevista opiskelijoista vastaava osuus on 4 prosenttia⁴⁰ ja ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskelevista 8 prosenttia (pojista 9 %, tytöistä 7 %)⁴⁹.



Liikunnan opetus

Lukion opetussuunnitelman perusteissa korostetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävän liikunnan merkitystä osana aktiivista elämäntapaa. Lukiolaiset pitävät psyykkisen toimintakyvyn edistämisen tavoitteita, kuten liikuntatuntien hauskuutta ja ilmapiiriä, tärkeimpänä liikunnanopetuksen osa-alueena. Sosiaalinen toimintakyky on opiskelijoiden mielestä toiseksi tärkein tavoiteosa-alue.¹³³

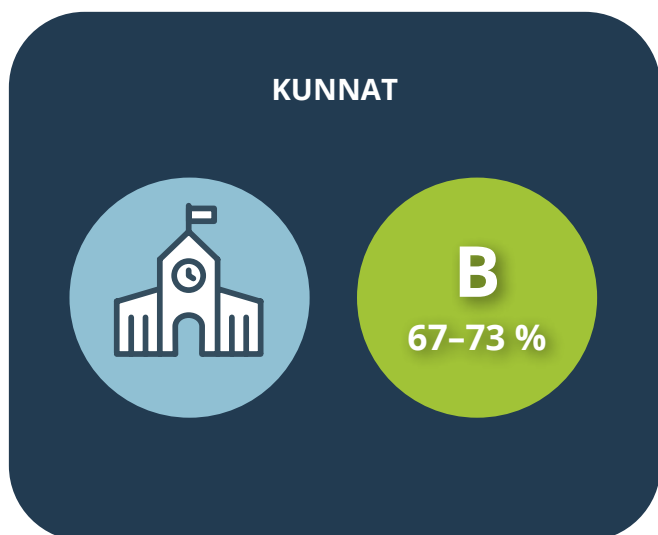
Lukiossa on kaikille yhteisenä kaksi liikunnan pakollista moduulia ja lisäksi valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa määritellään kolme valtakunnallista valinnaista moduulia, jotka kaikkien lukioiden tulee tarjota. Yhden liikunnan moduulin laajuus on kaksi opintopistettä, joka ajallisesti tarkoittaa 38 kertaa 45 minuutin oppituntia tai 22,8 kertaa 75 minuutin oppituntia. Liikunnanopettajista 96 prosenttia on muodollisesti kelpoisia suomenkielisisä ja 85 prosenttia ruotsinkielisissä lukiossa¹³⁰. Lukiolaiset suorittavat LIITU-kyselyn perusteella liikuntakurssit pääosin ensimmäisinä lukukausina. Pojat valitsevat valinnaisia liikuntakursseja hieman tyttöjä yleisemmin.¹³⁴

Voimassa olevissa ammatillisissa perustutkinnoissa yhtenä yhteiskunta- ja työelämäosaamisen osa-alueena on työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, jossa liikunta on nostettu omaksi osaamistavoitteekseen. Tavoitteena on, että opiskelija osaa edistää liikunnan avulla opiskelu- ja työkykyään ja hyvinvointiaan. Kaikille yhteistä liikunnanopetusta ammatillisessa koulutuksessa on kuitenkin hyvin vähän. Valinnaisen liikunnan tarjonnassa on suurta vaihtelua oppilaitosten ja eri opintoalojen välillä. Liikunnanopettajista 95 prosenttia on muodollisesti kelpoisia¹³¹. Lähes 60 prosenttia ammatillisessa koulutuksessa opiskelevista nuorista pitää liikunnanopetusta tärkeänä ja 51 prosenttia arvioi liikunnan hyödyllisenä¹³⁴.

KUNTATASON PÄÄTÖKSENTEKO JA RAKENNETTU YMPÄRISTÖ

Kuntien päätöksillä on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunnan mahdollistamisessa. Perinteisesti kunnat muun muassa järjestävät liikuntapalveluja, tukevat kansalaistoimintaa, tarjoavat liikuntatiloja, rakentavat liikuntapaikkoja ja puistoja sekä ylläpitävät kevyen liikenteen väyliä ja luontoreittejä. Laajemmin liikkumista voidaan kunnissa edistää kaavoituksella, yhdyskuntasuunnittelulla ja joukkoliikennematkaisuilla sekä edistämällä arkiliikuntaa osana kunnan palveluita kuten kasvatusta ja opetusta.

Niiden kuntien osuus, joilla on liikuntasuunnitelma tai kehittämisohjelma, jossa on huomioitu yhdenvertaisuuden ja sukupuolten tasa-arvon edistäminen sekä jotka tukevat kaikkien lasten ja nuorten liikkumista.



Kuntien vastuu liikunnan edistämisestä perustuu liikuntalakiin. Liikuntalaki ohjaa kuntia laajempaan keskinäiseen ja hallinnonalojen väliseen yhteistyöhön sekä paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivien toimintamuotojen käyttöön. Kunnalla on julkisena toimijana velvollisuus lisätä palvelutarjonnallaan kuntalaisten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Kunnan vastuulla on myös kuulla asukkaitaan liikuntaan koskevissa päätöksissä sekä arvioida asukkaitensa liikunta-aktiivisuutta.¹³⁵ Säännöllisiä kuulemistilaisuuksia kunnan asukkaille tai soveltavan liikunnan kohderyhmille on järjestänyt 38 prosenttia kunnista¹³⁶.

2000-luvulla liikuntatoiminnan kenttä on laajentunut sektori- ja organisaatorajoja ylittäväksi työksi. Kuntien olosuhdetyö on laajentunut erityisistä liikunta-, uima- ja urheiluhalleista ja -kentistä kohti lähiliikunta- ja virkistyspaikkoja, ulkoilua ja luontoa sekä liikkumista tukevaa yhdyskuntarakennetta. Kunnan sisällä liikuntatoimen työ kytkeytyy hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja sosiaali- ja terveystoimen ohella useimmiten sivistyksen, elinvoiman sekä teknisen toimen ja kaavoituksen alueille. Kunnallishallinnon uudistumisen myötä liikunnan edistämiseen liittyvä päätöksenteko on yleisimmin joko sivistys-, hyvinvointi- tai vapaa-aikalautakunnan tehtävä.¹³⁷ Alle puolessa kunnista on yhteistyöelin, jossa käsitellään soveltavan liikunnan kysymyksiä yli hallinnollisten rajojen¹³⁶.

ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

- Kunnista^{101,138}
 - 71 % on voimassa oleva liikuntasuunnitelma tai liikunnan kehittämisohjelma
 - 61 % on esittänyt liikuntasuunnitelmassa/kehittämisohjelmassa toimia yhdenvertaisuuden ja 32 % sukupuolten tasa-arvon edistämiseksi
 - 68 % liikunnan edistäminen on otettu yhdeksi lähtökohdaksi kunnan yleissuunnittelussa (yleiskaavat, osayleiskaavat)
 - 77 % järjestää toimintaa liikunta- ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille
 - 65 % lasten ja nuorten harjoitusvuorot ovat maksuttomia koulujen saleissa ja 83 % urheilu- ja pallokentillä



- 68 % kuvaa kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta hyvinvointikertomuksissa
- 76 % seuraa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta säännöllisesti vähintään kahden vuoden välein ja 52 % sukupuolittain
- 61 % on esitellyt lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta kunnan johtoryhmälle
- 87 % liikunnasta vastaava toimiala on tutustunut vuoden 2019 kuntakohtaisiin Move!-tuloksiin.

Kuntien liikunnan edistämisaktiivisuus on kehittynyt viime vuosina myönteiseen suuntaan. Kuntien liikuntasuunnitelmat tai kehittämisohjelmat ovat yleistyneet ja kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta on kuvattu yhä useamman kunnan hyvinvointikertomuksessa. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden säännöllinen seuranta ja liikuntavuorojen maksuttomuus ovat yleistyneet.¹³⁸

Kunnista puolet arvioi soveltavan liikunnan palvelujen tilanteen parantuneen. Puolet arvioi tilanteen pysyneen viime vuosina ennallaan. Kuitenkin vain noin puolella kunnista on soveltavaa liikuntaa ohjaavia suunnitelmia. Suunnitelmien tilanne on hyvin hajanainen, eikä ole tarkkaa käsitystä siitä, miten niiden toteutumista käytännössä seurataan.¹³⁶

Viime vuosina kunnissa ovat yleistyneet varhaiskasvatuksen ja koulupäivän liikuntaa lisäävät toimet, terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan koordinointi sekä poikkihallinnolliset työryhmät, jotka käsittelevät liikunnan edistämistä. Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen näkyy entistä vahvemmin kuntien strategisessa suunnittelussa: noin joka viidennellä kunnalla on tähän kytkeytyvä strategia. Liikunta on edelleen kuntien toiminnassa pieni toimiala,

ja kuntakohtaiset vaihtelut liikunnan edistämässä ovat huomattavia.^{139,140}

Suomessa on noin 40 000 rakennettua liikuntapaikkaa¹⁴¹, joista noin 70 prosenttia on kuntien omistamia, ylläpitämiä ja hoitamia. Lisäksi luontoympäristöt luovat mahdollisuuksia väestön laaja-alaiselle liikunnalle. Kunnat ovat lisänneet 2010-luvulla lähiliikuntapaikkojen rakentamista, kehittämistä ja yleistä suunnittelua. Suomessa on lähes 800 lähiliikuntapaikkaa¹⁴¹.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on edellyttänyt vuodesta 2015 lähtien esteettömyyssuunnitelman sisällyttämistä liikuntapaikkarakentamista koskevien valtionavustusten hakemuksiin. Kunnallisten liikuntapaikkojen esteettömyydessä on kuitenkin vielä paljon kehitettävää¹⁴³. Valtakunnallinen liikuntapaikkojen esteettömyyden tilaa kuvaava tietopohja puuttuu. Noin puolet kunnista ilmoittaa tekevänsä esteettömyyskartoituksia, mutta ei kuitenkaan systemaattisesti. Noin viidesosassa kunnista kartoituksia ei tehdä.¹⁴²

Vuonna 2021 voimaan tulleen sote-uudistuksen myötä 21 hyvinvointialuetta vastaa julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastuspalveluiden järjestämisestä vuodesta 2023 alkaen. Lisäksi Helsingin kaupunki järjestää asukkailleen nämä palvelut. Kunnissa säilyvät edelleen sivistyspalvelut, elinvoimatehtävät ja kaavoittaminen. Liikuntapalvelut ovat jatkossakin kunnan tehtävä. Asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen (HYTE) säilyy kunnan laajana tehtävänä, mutta myös hyvinvointialueella on HYTE-tehtäviä niiltä osin kuin niistä säädetään laissa. Uudistus muuttaa hallinnollisia rakenteita, sillä yhteistyö sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa tullaan järjestämään uudella tavalla. Keskeisiksi yhdyspintatehtäviksi kunnan ja hyvinvointialueen välille muodostuvat liikuntaneuvonta ja soveltavan liikunnan organisointi.



LIKKUMISEN EDISTÄMINEN HELSINGISSÄ NOJAA TUTKITTUUN TIETOON

Kuntien yhtenä tehtävänä on luoda edellytyksiä liikkumiselle paikallisella tasolla. Helsingin kaupunki panostaa liikkumisen edistämässä monipuoliseen yhteistyöhön tutkijoiden ja tutkimuslaitosten kanssa.

Helsinki nosti liikkumisen edistämisen kaupunkistrategiansa (2017–2021) yhdeksi kärkihankkeista. Tavoitteena oli vaikuttaa asenteisiin, madaltaa liikkeelle lähtemisen kynnystä ja lisätä liikkumisen iloa kaikenikäisten kaupunkilaisten osalta. Jokainen kaupungin toimialoista suunnitteli ohjelmaan omat toimenpiteensä, joita on toteutettu kolmen vuoden ajan mm. neuvoloissa, päiväkodeissa, kouluissa ja kaupunkiympäristön toimialalla.

– Liikkumisohjelman huomio kiinnitettiin arkirutiinien muuttamiseen. Tavoitteenamme oli, että liikkuminen sisältyy jokaiseen varhaiskasvatus-, koulu- ja opiskelupäivään. Halusimme tavoittaa jokaisen huoltajan liikkumisinfolla ja vinkeillä, ja siksi kampanjoimme aktiivisesti koko valtuustokauden ajan, toteaa liikkumisohjelman projektipäällikkö **Minna Paajanen**.

Helsinki valittiin Suomen liikuttavimmaksi kunnaksi 2019. Valintakriteereissä painottui tiedolla johtamisen vahva asema liikkumisen edistämässä. Tiedolla johtamisessa on kyse tiedon analysoinnista ja hyödyntämisestä päätöksenteossa.

– Teemme aktiivista yhteistyötä noin kymmenen tutkimushankkeen kanssa. Tutkijat ovat auttaneet meitä pohtimaan liikkumisen tavoitteita, liikkumista estäviä ja mahdollistavia tekijöitä, seurantatiedon tuottamista ja myös kampanjoidemme kärkiviestejä. Olemme saaneet yhteistyöltä paljon ja olemme siitä kiitollisia.

Seuranta-alusta mittaa tavoitteiden toteutumista

Helsingin liikkumisohjelmassa otettiin käyttöön avoin seuranta-alusta, Liikkumisvahti, joka tuo näkyviin kaupungin konkreettiset teot liikkumisen lisäämiseksi. Liikkumisvahti kokoaa liikkumisohjelman lähtökohdat, tavoitteet, toimenpiteet ja edistymisen yhteen. Mittaristoa seuraamalla voidaan tehdä tulkintoja liikkumisohjelman tavoitteiden toteutumisesta ja toiminnan vaikuttavuudesta.

– Liikkumisohjelma on laaja kokonaisuus, jonka edistymistä seuraamme erilaisilla mittareilla. Osa niistä kuvaa toimenpiteiden edistymistä, laatua ja laajuutta. Seuraamme myös kaikenikäisten helsinkiläisten liikkumista lukuisin eri mittarein.

– Tiedon hajanaisuus on yleisesti tunnistettu haaste, ja halusimme panostaa siihen, että kuka tahansa voi tarkastella liikkumisen edistämiseksi tehtävää työtä ja sen edistymistä, Paajanen sanoo.

10 VALTAKUNNAN TASON TOIMENPITEET

Valtionhallinnon tavoitteita liikuntalain¹³⁵ mukaan on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. Lisäksi liikuntalaki edellyttää valtionhallinnon edistävän väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Tavoitteiden toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

Valtionhallinto luo edellytyksiä liikuntapolitiikan tavoitteiden toteuttamiselle resursoimalla kaikkien lasten ja nuorten liikuntaa.

Arviointi A- (80–86 %) perustuu siihen, että Suomessa lasten ja nuorten liikunta on liikuntapolitiikan strateginen painopiste. Lisäksi valtio rahoittaa valtakunnallisia lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta edistäviä ohjelmia.

VALTIONHALLINTO



A-
80–86 %

Liikuntapolitiikan yleinen johtaminen, yhteensovittaminen ja kehittäminen kuuluvat opetus- ja kulttuuriministeriön vastuulle. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen hallitusohjelmassa yhtenä poikkihallinnollisena tavoitteena on liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nostaminen kaikissa ikäryhmissä. Tavoitteeseen liittyy tarve saada kaikki ministeriöt mukaan edistämään liikunnallista elämäntapaa.

Kaikilla hallinnonaloilla kosketuspintaa liikkumiseen

Hallitusohjelman mukaisesti eri hallinnonalojen liikuntapolitiittisia toimenpiteitä koordinoimaan on asetettu Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO), jossa on jäsenenä 11 ministeriön sekä asiantuntija- ja koulutusorganisaatioiden edustajat. LIPOKO jatkaa osaltaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) neuvottelukunnan työtä. Työskentelyn taustalla on hallitusohjelman lisäksi edellisellä vaalikaudella käsitelty liikuntapolitiittinen selonteko¹⁴³, joka linjaa 2020-luvun liikuntapolitiikan tavoitteet ja toimenpiteet. Selonteon tavoitteena on lisätä liikkumista kaikissa ikäluokissa erityisesti nivomalla fyysinen aktiivisuus ja liikunta luontevaksi osaksi ihmisten arkea.

Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen toimintasuunnitelmaan¹⁴⁴ on koottu 126 eri hallinnonalojen toimenpidettä liikunnan ja liikkumisen edistämiseksi. Jokaisella hallinnonalalla on kosketuspintaa arkiliikkumisen ja liikunnan edistämiseen, joillain myös kilpa- ja huippu-urheiluun. Liikkumisen edistäminen tukee kunkin hallinnonalan omia tavoitteita.

Eri ministeriöiden hallinnonalojen kiinnittymispinnat liikunnan ja liikkumisen edistämiseen on kuvattu ministeriöiden tulokorteissa¹⁴⁵. Väestön liikunnalla on merkitystä mm. kansantalouteen, väestön työ- ja toimintakykyyn, terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen. Liikunnalla on merkitystä myös sosiaalisten taitojen, yhteisöllisyyden, kotouttamisen, syrjäytymisen ehkäisyyn, sotilaallisen suorituskyvyn ja ilmastonmuutoksen torjunnan kannalta.

Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien eli Liikuvat-ohjelmien avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. LIPOKO käsittelee Liikuvat-ohjelmien työtä siltä osin kuin niiden edistäminen

edellyttää ministeriöiden välistä koordinaatiota ja yhteistyötä. Kokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja-ohjelmat. Ohjelmia rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Lasten ja nuorten osalta ohjelmien tavoitteena on liikettä lisäämällä ja istumista vähentämällä luoda yhteisöihin aktiivisempi toimintakulttuuri, jolla tuetaan lasten ja nuorten kasvua, kehitystä ja oppimista.

Valtio liikunnan rahoittajana

Vuonna 2019 valtion liikuntatoimen määräraha oli 159,3 miljoonaa euroa. Määrärahoista 5,3 miljoonaa katettiin budjettivaroin, josta Liikkuva opiskelu -ohjelmalle kohdennettiin 3,8 miljoonaa euroa.¹⁴⁶ Vuosina 2020 ja 2021 liikuntatoimen budjettiin on myönnetty kertaluontoisia lisämäärärahoja covid-19-pandemian vaikutuksiin varautumisen vuoksi. Tulevina vuosina liikuntabudjetin suuruus riippuu siitä, missä määrin väheneviä rahapeliteuttoja korvataan budjettivaroin.

Valtiolla on erilaisia avustusmuotoja, jotka kohdistuvat osittain lasten ja nuorten liikuntaan. Vuoden 2021 osalta tällaisia määrärahoja olivat mm.

- seuratoiminnan kehittämistuki 4,5 M€
- liikunnallisen elämäntavan tukeminen valtakunnallisesti 1,62 M€ ja paikallisesti 3,0 M€, joista rahoitetaan mm. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeita
- Liikkuva opiskelu -avustukset (lv. 2021–2022) 1 M€
- erityisavustus kunnille harrastamisen Suomen mallin pilotointiin 6,4 M€ ja toteuttamiseen 17,04 M€, joista rahoitetaan paitsi liikuntaa myös muuta harrastustoimintaa
- covid-19-pandemia-avustus liikunta- ja urheiluseuroille n. 9,7 M€ ja erityisavustus liikunnan ja urheilun suurtapahtumien tukemiseen 3,5 M€.

Soveltavan liikunnan osalta valtionhallinto noudattaa ns. kaksoisstrategiaa, mikä tarkoittaa soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun toteuttamisen erillisenä toimintana sekä yhdenvertaisuus- ja tasa-arvotyön valtavirtaistamisena niin hallinnossa kuin avustettavissa järjestöissä¹⁴⁷. Valtionavustukset voidaan jakaa suoraan soveltavaan liikuntaan ja vammaisurheiluun kohdennettuihin, inklusiivisiin ja välillisiin avustuksiin. Vuoden 2019 osalta tällaisia määrärahoja olivat mm.

- suoraan soveltavaan liikuntaan kohdennetut määrärahat n. 5,8 M€
- liikunnan yhdenvertaisuutta edistävät hankkeet 1,5 M€
- seuratoiminnan kehittämistuessa soveltavaan liikuntaan kohdentuvat hankkeet 0,49 M€
- maahanmuuttajien liikunnan edistäminen 0,87 M€.

Yhdenvertaisuuden näkökulmasta kunnille osoitetut rakentamis- ja peruskorjausavustukset ovat vaikuttavaa valtionhallinnon ohjausta, sillä ne takaavat esteettömyyden huomioimisen¹⁴⁸.

Valtio liikuntapolitiikan määrittelijänä

Lasten ja nuorten liikunta on jo pitkään ollut valtion liikuntapolitiikan painopiste. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseksi on kansallisia suosituksia eri ikä- ja väestöryhmille. Vuonna 2016 julkaistiin Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset alle 8-vuotiaille lapsille⁴ ja vuonna 2021 Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille⁶. Suositusten avulla viestitään suositeltavasta liikkumisen määrästä, laadusta ja tehosta. Suosituksia voidaan hyödyntää väestön terveys- ja liikuntakäyttäytymisen sekä liikunnanedistämistoimien seurannassa ja arvioinnissa.

Liikunnan rooli eri-ikäisten lasten ja nuorten kasvun, kehityksen ja oppimisen tukena on huomioitu varhaiskasvatusta ja opetusta ohjaavissa asiakirjoissa^{96,97,121,124,149}. Osana perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita Suomen kouluissa on käytössä Move! –fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä⁶⁸. Vuonna 2020 perustettiin Move!-järjestelmän valtakunnallinen ohjausryhmä ja samalla käynnistettiin systemaattinen kehittämistyö, jonka tavoitteena on edistää järjestelmän hyödyntämistä oppilaiden, koulujen, kuntien ja valtakunnan tasolla.

Valtioneuvoston Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030 -periaatepäätöksellä linjataan niitä toimia, joilla tavoitellaan hyvinvoinnin ja terveyden eriarvoisuuden vähenemistä vuoteen 2030 mennessä. Periaatepäätöksessä on neljä painopistettä: 1) kaikille mahdollisuus osallisuuteen, 2) hyvät arkiympäristöt, 3) hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta ja palvelut sekä 4) päätöksenteolla vaikuttavuutta.¹⁵⁰ Periaatepäätöksellä turvataan lasten ja nuorten yhdenvertainen mahdollisuus harrastamiseen. Harrastamisen Suomen malli (www.harrastamisensuomenmalli.fi) on opetus- ja kulttuuriministeriön hanke, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Suomen mallissa yhdistyvät lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoi-veista, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö.



TYÖRYHMÄ

Tuloskortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä

Puheenjohtaja:

Tammelin Tuija tutkimusjohtaja, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Koordinaattori:

Kämppi Katariina tutkija, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Jäsenet:

Aalto-Nevalainen Päivi kulttuuriasiainneuvos, opetus- ja kulttuuriministeriö
Ahonen-Walker Mari erityisasiantuntija, Kuntaliitto
Asunta Piritta tutkija, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Blom Antti ohjelmajohtaja, Liikkuva koulu, Opetushallitus
Huhtiniemi Mikko kehittämispäällikkö, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta
Husu Pauliina erikoistutkija, UKK-instituutti
Joensuu Laura väitöskirjatutkija, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta ja asiantuntija, Likes
Kokko Sami apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta
Korsberg Minttu pääsihteeri, valtion liikuntaneuvosto
Kukko Tuomas tilastoasiantuntija, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Leskinen Milja viestinnän asiantuntija, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Mehtälä Anette tutkimuskoordinaattori, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Mononen Kaisu erikoistutkija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
Paakkari Leena apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta
Palomäki Sanna yliopistonlehtori, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta
Pietilä Matti opetusneuvos, Opetushallitus
Saari Aija tutkimuspäällikkö, Suomen Paralympiakomitea
Siivonen Katri viestintäpäällikkö, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Ståhl Timo johtava asiantuntija, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Sääkslahti Arja apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta
Viitanen Marko asiantuntija, Suomen Olympiakomitea
Virta Sari ylitarkastaja, opetus- ja kulttuuriministeriö

AINEISTOT

Tutkimus (toteuttaja)	Tutkimusvuosi	Menetelmä	Osallistujat	Vastaajien tai osallistujien määrä (n)	Lasten ja nuorten sukupuoli (pojat/tytöt/muu tai ei ilmoittanut, %)
AMEO 2020 (Likes)	2020	Kysely	Ammatillisen erityisoppilaitoksen opiskelijat, joista 15–20-vuotiaita	1 257 715 (6 ammatillista erityisoppilaitosta, 100 % ammatillisista erityisoppilaitoksesta)	58/40/2 60/38/2
Avoimet ovet -seurakysely (Suomen Paralympiakomitea ja Liikuntatieteellinen Seura)	2020	Kysely	Urheiluseura tai liikuntaa tarjoava yhdistys	314 seuraa 334 vastaajaa	
DAGIS (Folkhälsan)	2014–2018	Liikemittaus	3–6-vuotiaat	773	52/48
FinLapset – Lasten, nuorten ja perheiden terveys ja hyvinvointi (THL)	2018	Kysely	4-vuotiaiden lasten vanhemmat	8 720	50/50
Harrastus- ja järjestötoiminnan merkitys nuorten elämässä (Osaamiskeskus KENTAURI)	2021	Kysely	14–19-vuotiaat	14 939, joista yläkoululaisia 11 486 lukiolaisia 2 168 ammatillisia opiskelijoita 1 285	41/52/7
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2019 (THL)	Syky 2019	Tiedonkeruu	Peruskoulujen rehtorit yhteistyössä oppilashuoltoryhmän kanssa	2 057 (91 % peruskouluista)	
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa – TEA 2020 (THL)	Syky 2020	Tiedonkeruu	Lukioiden rehtorit yhteistyössä opiskeluhuoltoryhmän kanssa	364 (95 % lukioista)	
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa – TEA 2020 (THL)	Syky 2020	Tiedonkeruu	Oppilaitosten rehtorit yhteistyössä opiskeluhuoltoryhmän kanssa	336 (96 % ammatillista perustutkintokoulutusta järjestävistä oppilaitoksen toimipisteistä/yksiköistä)	
Kouluterveyskysely (THL)	Kevät 2021	Kysely	4.–5. luokan oppilaat	104 082 (kattavuus 83 %)	49/50/1*
			8.–9. luokan oppilaat	91 560 (kattavuus 75 %)	49/51/0,3*
			Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat	47 383 (arvio kattavuudesta 71 %) (mukana myös yli 18-vuotiaita)	40/60 /0,2*
			Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat	21 853 (arvio kattavuudesta 32 %) (mukana myös yli 18-vuotiaita)	58/42/0,3*
	2017	Kysely	4.–5. luokan oppilaiden huoltajat	33 726	48/52
	2019	Kysely	4.–5. luokan oppilaiden huoltajat	34 569	49/51

Tutkimus (toteuttaja)	Tutkimusvuosi	Menetelmä	Osallistujat	Vastaajien tai osallistujien määrä (n)	Lasten ja nuorten sukupuoli (pojat/tytöt/muu tai ei ilmoittanut, %)
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU (Jyväskylän yliopisto ja UKK-instituutti)	2018	Kysely Liikemittaus	7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat	7 132 2 555	44/56
	Syksy 2020	Kysely	Toisen asteen opiskelijat	Lukiolaisia 4 952, Ammatillisia opiskelijoita 375	42/57/0,8
		Liikemittaus	Lukiolaiset	936	27/73
Kevät 2020	Kysely	Toisen asteen opiskelijat	3 328 (lukio+aol)		
	Liikemittaus	7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat	255		
Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018 (Nuorisotutkimusseura)	2018	Hybriditiedonkeruu (perusotos) Kysely (erillisotos)	6–29-vuotiaat	1 447	63/38/1
			7–17-vuotiaat toimintarajoitteiset nuoret vastasivat joko itse tai huoltajansa tai avustajansa avulla	162	62/37/1
Liikkujäkysely (Suomen Paralympiakomitea)	2020	Kysely	18-vuotiaat ja alle	210	56/41/2
Liikkuvat-ohjelmien henkilöstökyselyt (Likes)	Kevät 2020	Kysely	Varhaiskasvatushenkilöstö	2 008	
	Syksy 2020	Kysely	Peruskoulujen henkilöstö	1 109	
	Syksy 2020	Kysely	Toisen asteen oppilaitosten henkilöstö	1 287 (lukiot 391, aol 866)	
Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2020 (THL)	Kevät 2020	Tiedonkeruu	Kuntien liikunnan edistämisen vastuuhenkilö/t	286 (97 % Manner-Suomen kunnista)	
Move!-mittaukset (Opetushallitus, OKM, valtion liikuntaneuvosto)	2021	Fyysisen toimintakyvyn mittaukset	5. ja 8. luokan oppilaat	55 759 51 307 (kattavuus: 5.lk 88,5 %, 8.lk 83,4 %)	51/49 51/49
Opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimus (Likes)	2017–18	Kysely	Lukiolaiset Ammatillisten oppilaitosten opiskelijat	352 536	47/53 54/46
		Liikemittaus	Lukiolaiset	178	47/53
Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen tutkimus- ja kehittämishanke (Likes, Jyväskylän yliopisto)	2020–21	Liikemittaus	4–6-vuotiaat lapset	780	47/53
		Kysely	4–6-vuotiaiden lasten huoltajat	5 kunnan alueelta 723	
		Kysely	Varhaiskasvattajat	756	
Syntyjäänkö diginatiivi? (Jyväskylän yliopisto)	2019	Kysely	2–6-vuotiaiden huoltajat	2 512	52/48/0,1
TUTKA (Jyväskylän yliopisto)	2018	Kysely	Erytysluokilla tai -kouluissa opiskelevat 7–18-vuotiaat	889 (58 koulua, joista 31 erityiskouluja)	68/31/1
WHO-Koululaistutkimus (Jyväskylän yliopisto)	2018	Kysely	11-, 13- ja 15-vuotiaat	3 136	49/51

*Virallinen sukupuoli

LÄHTEET

- ¹ Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu.
- ² Tulokortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318.
- ³ Tulokortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345.
- ⁴ Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
- ⁵ Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.
- ⁶ Liikumis-suositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.
- ⁷ World Health Organization. 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.
- ⁸ World Health Organization. 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior.
- ⁹ Yhdenvertaisuuslaki 2014. 1325/30.12.2014.
- ¹⁰ Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 1986. 609/8.8.1986.
- ¹¹ Valtioneuvoston asetus vammaisten henkilöiden oikeuksista tehdyn yleissopimuksen ja sen valinnaisen pöytäkirjan voimaansaattamisesta sekä yleissopimuksen ja sen valinnaisen pöytäkirjan lainsäädännön alaan kuuluvien määräysten voimaansaattamisesta annetun lain voimaantulosta 2016. 27/2016. Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 2016. 27/2016.
- ¹² Kauravaara, K. & Rönkkö, E. 2020. Näkymättömyys, marginalisaatio ja eronteot suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Teoksessa J. Kokkonen ja K. Kauravaara (toim.) Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura, 230–251.
- ¹³ Washington Group on Disability Statistics 2016. www.washingtongroup-disability.com [Viitattu 10.11.2021.]
- ¹⁴ Tilastokeskus 2020. Koulutustilastot. Joka viides peruskoululainen sai tehostettua tai erityistä tukea. https://www.stat.fi/til/erop/2019/erop_2019_2020-06-05_tie_001_fi.html [Viitattu 23.9.2021.]
- ¹⁵ Ammatillisten erityisoppilaitosten kumppanuusverkosto. 2021. www.ameo.fi [Viitattu 10.11.2021.]
- ¹⁶ Saukkonen, P. 2020. Suomi omaksi kodiksi. Kotouttamispolitiikka ja sen kehittämismahdollisuudet. Gaudeamus.
- ¹⁷ Nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa. 2021. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Julkaisun erillisliite 2.
- ¹⁸ Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.
- ¹⁹ Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Takuulla liikuntaa. Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:5.
- ²⁰ Saari, A. & Ala-Vähälä, T. 2021. Liikkujakysely. Teoksessa A. Saari (toim.) Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea 2021:1, 15–48.
- ²¹ Ng, K., Rintala, P. & Asunta, P. 2019. Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttämiseen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 107–116.
- ²² Ng, K., Asunta, P., Lindeman, A., Hakonen, H. & Rintala, P. 2021. Toimintarajoitteita kokevien opiskelijoiden liikuntakäyttätyminen. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 111–118.
- ²³ Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. 2021. Fyysinen aktiivisuus 4–6-vuotiailla lapsilla Suomessa vuosina 2020–2021. Teoksessa A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (toim.) Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019–2021 tulosraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398, 63–74.

- ²⁴ Määttä, S. 2018. DAGIS-tutkimuksen tulokset 2018. Julkaisematon tiedonanto.
- ²⁵ Vuorenmaa, M. 2019. Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 10/2019.
- ²⁶ Vuorenmaa, M. 2021. FinLapset-tutkimuksen tulokset 2018. Julkaisematon tiedonanto.
- ²⁷ Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 27–40.
- ²⁸ Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2021. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset> [Viitattu 10.11.2021.]
- ²⁹ Ståhl, T. 2021. Huoltajien tulokset Kouluterveyskyselystä 2017. Julkaisematon tiedonanto.
- ³⁰ Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika, sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 15–26.
- ³¹ Kokko, S. 2021. LIITU 2018 -tutkimuksen tulokset. Julkaisematon tiedonanto.
- ³² Pikkupeura, V., Asunta, P., Villberg, J. & Rintala, P. 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. Liikunta & Tiede 57(1), 62–69.
- ³³ Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Arnarsson, Á.M. & Samdal, O. 2020. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings for the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. WHO Regional Office for Europe.
- ³⁴ Lyyra, N. 2021. WHO-Koululaistutkimuksen tulokset 2018. Julkaisematon tiedonanto.
- ³⁵ Ståhl, T. 2021. Kouluterveyskyselyn tulokset 2021. Julkaisematon tiedonanto.
- ³⁶ Rintala, P. 2021. Tutka-kyselyn tulokset 2018. Julkaisematon tiedonanto.
- ³⁷ Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2021. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 22–34.
- ³⁸ Siekinen, K., Heiskanen, J., Oksanen, H., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2018. Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksia liikkumisen lisäämisestä. Likes.
- ³⁹ Kokko, S., Martin, L., Hämylä, R., Ng, K., Villberg, J. ja Suomi, K. 2021. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 15–21.
- ⁴⁰ Kokko, S. 2021. LIITU 2020 -tutkimuksen tulokset. Julkaisematon tiedonanto.
- ⁴¹ Jokela, S., Luopa, P., Hyvärinen, A., Ruuska, T., Martelin, T. & Klemetti, R. 2020. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskyselyn tuloksia 2019.
- ⁴² Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 67–74.
- ⁴³ Koski, P. & Hirvensalo, M. 2021. Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 50–55.
- ⁴⁴ Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2018. FinLapset-kyselytutkimuksen tulokset. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finlapset-lasten-nuorten-ja-perheiden-terveys-ja-hyvinvointi/finlapset-kyselytutkimus/finlapset-kyselytutkimuksen-tulokset> [Viitattu 10.11.2021.]
- ⁴⁵ Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. 2021. Lasten liikkumisen olosuhteet ja lepo vuosina 2020–2021. Teoksessa A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (toim.) Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisvaiheen 2019–2021 tulosraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398, 148–170.

- ⁴⁶ Ståhl, T. 2021. Huoltajien tulokset Kouluterveyskyselystä 2019. Julkaisematon tiedonanto.
- ⁴⁷ Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49–55.
- ⁴⁸ Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2021. Urheilu, seuraharrastaminen ja kilpaurheilun etiikka. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 35–45.
- ⁴⁹ Asunta, P. 2021. AMEO 2020 -kyselyn tulokset. Julkaisematon tiedonanto.
- ⁵⁰ Hasanen, E., Koivukoski, H., Kortelainen, L., Vehmas, H. & Sääkslahti, A. 2021. Sociodemographic correlates of parental co-participation in digital media use and physical play of preschool-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, 5903.
- ⁵¹ Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2019. Koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 98–100.
- ⁵² Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2021. Aktiiviset opiskelumatkat. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 72–74.
- ⁵³ Niemi, J., Hakonen, H., Kallio, J., Lindfors, H. & Tammelin, T. 2021. Koulumatkojen kulkutapaseuranta, helmikuu 2021, Fiksusti kouluun -ohjelma. Tulostivistelmä. Likes.
- ⁵⁴ Kallio, J., Turpeinen, S., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Active commuting to school in Finland, the potential for physical activity increase in different seasons. *International Journal of Circumpolar Health* 75(1), 33319.
- ⁵⁵ Mannola, M., Aavajoki, S., Koramo, M., Lamuela, C. & Päivänen, J. 2021. Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen mahdollisuudet ja esteet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:53.
- ⁵⁶ Koski, P., Karhulahti, M., Koskimaa, R., Ng, K., Hämylä, R., Martin, L. & Kokko, S. 2021. Lukiolaisten videopelaaminen ja liikunta. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 129–134.
- ⁵⁷ Tomkinson, G.R., Lang, J.J. & Tremblay, M.S. 2017. Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *British Journal of Sports Medicine* 58(1), 478–486.
- ⁵⁸ Kautiainen, S., Koivisto, A.M., Koivusilta, L., Lintonen, T., Virtanen, S.M. & Rimpelä, A. 2009. Sociodemographic factors and a secular trend of adolescent overweight in Finland. *International Journal of Pediatric Obesity* 4, 360–370.
- ⁵⁹ Vuorela, N., Saha, M.T. & Salo, M.K. 2011. Change in prevalence of overweight and obesity in Finnish children – comparison between 1974 and 2001. *Acta Paediatrica* 100, 109–115.
- ⁶⁰ Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriryhdistys ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. www.kaypahoito.fi [Viitattu 14.10.2021.]
- ⁶¹ Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalvelujen koettu tarve. Väitöskirja, Oulun yliopisto.
- ⁶² Kolunsarka, I., Gråsten, A., Huhtiniemi, M. & Jaakkola, T. 2021. Development of Children’s Actual and Perceived Motor Competence, Cardiorespiratory Fitness, Physical Activity, and BMI. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 53(12), 2653–2660.
- ⁶³ Ojala, K., Lyyra, N., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2021. Terveys, terveyskäyttäytyminen ja liikunta-aktiivisuus. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 139–147.
- ⁶⁴ Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2021. Liikuntamotivaatio ja koettu fyysinen pätevyys. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 57–63.
- ⁶⁵ Huhtiniemi, M. (toim.) 2021. Move!-mittauskäsikirja. Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move!

- ⁶⁶ Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. (toim.) 2021. Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisympäristön 2019–2021 tulosraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398.
- ⁶⁷ Puolustusvoimat, Pääesikunta koulutusosasto 2021. Julkaisematon tiedonanto.
- ⁶⁸ Opetushallitus. 2021. Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. www.oph.fi/fi/move [Viitattu 15.11.2021.]
- ⁶⁹ Asunta, P. & Lindeman, A. (toim.) 2021. Soveltavien Move!-mittausten opas opettajalle. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 394.
- ⁷⁰ Valtonen, R. 2017. Leikki-ikäisen lapsen neurologisen kehityksen arviointimenetelmä. Teoksessa P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen ja T. Laatikainen (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa, Menetelmäkäsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print, Suomen Yliopistopaino Oy, 89–94.
- ⁷¹ Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. 2021. Motoristen taitojen taso 4–6-vuotiailla lapsilla Suomessa vuosina 2020–2021. Teoksessa A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (toim.) Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisympäristön 2019–2021 tulosraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398, 90–97.
- ⁷² FitBack. 2021. The European Network for the support of development of systems for monitoring physical fitness of children and adolescents. www.fitbackeurope.eu/en-us [Viitattu 15.11.2021.]
- ⁷³ Niemistö, D. 2021. Skilled Kids around Finland: The motor competence and perceived motor competence of children in childcare and associated socioecological factors. JYU Dissertations 394. Liikuntapedagogiikan väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- ⁷⁴ Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2021. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2020. www.terveytemme.fi/finlapset [Viitattu 15.11.2021.]
- ⁷⁵ Jääskeläinen, S., Mäki, P., Peltomäki, H. & Mäntymaa, P. 2021. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2020: Useampi kuin joka neljäs poika ja lähes joka viides tyttö oli ylipainoinen tai lihava. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 37/2021.
- ⁷⁶ Vasankari, T., Jussila, A.M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 13–16.
- ⁷⁷ Kokko, S., Rinta-Antila, K., Villberg, J., Hirvensalo, M., Koski, P. & Ng, K. 2020. Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 17–20.
- ⁷⁸ Jurak, G., Morrison, S.A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J. & Starc, G. 2021. A COVID-19 Crisis in Child Physical Fitness: Creating a Barometric Tool of Public Health Engagement for the Republic of Slovenia. *Frontiers in Public Health* 9, 644235.
- ⁷⁹ Pombo, A., Luz, C., de Sá, C., Rodrigues, L.P. & Cordovil, R. 2021. Effects of the COVID-19 Lockdown on Portuguese Children's Motor Competence. *Children* 8(3), 199.
- ⁸⁰ Wahl-Alexander, Z. & Camic, C.L. 2021. Impact of Covid-19 on School-Aged Male and Female Health-Related Fitness Markers. *Pediatric Exercise Science* 33(2), 61–64.
- ⁸¹ Sunda, M., Gilic, B., Peric, I., Jurcev Savicevic, A. & Sekulic, D. 2021. Evidencing the Influence of the Covid-19 Pandemic and Imposed Lockdown Measures on Fitness Status in Adolescents: A Preliminary Report. *Healthcare* 9(6), 681.
- ⁸² Basterfield, L. 2021. Changes in Children's Physical Fitness, BMI and Health-Related Quality of Life after the First 2020 COVID-19 Lockdown in England. *Pediatric Work Physiology* 2021 -konferenssiesitys.
- ⁸³ Vanderwall, C., Eickhoff, J., Clark, R. & Carrell, A.L. 2021. Body Composition, Fitness, and Eating Behaviors Deteriorate during the COVID-19 Pandemic in at-Risk Pediatric Patients. *Medical Research Archives* 9(8), 1–12.
- ⁸⁴ Tremblay, M. S., Costas-Bradstreet, C., Barnes, J. D., Bartlett, B., Dampier, D., Lalonde, C., Leidl, R., Longmuir, P., McKee, M., Patton, R., Way, R. & Yessis, J. 2018. Canada's physical literacy consensus statement: Process and outcome. *BMC Public Health* 18(2), 1–18.
- ⁸⁵ Paakkari, L., Torppa, M., Paakkari, O., Välimaa, R., Ojala, K. & Tynjälä, J. 2019. Does health literacy explain the link between structural stratifiers and adolescent health? *European Journal of Public Health*, 29(5), 919–924.
- ⁸⁶ Physical Literacy. www.physicalliteracy.ca [Viitattu 14.10.2021.]

- ⁸⁷ Paakkari, L. & Paakkari, O. 2012. Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education*, 112(2), 133–152.
- ⁸⁸ Paakkari, O., Torppa, M., Kannas, L. & Paakkari, L. 2016. Subjective health literacy: development of a brief instrument for school-aged children. *Scandinavian Journal of Public Health* 44(8), 751–757.
- ⁸⁹ Paakkari, L. 2021. WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia 2018. Julkaisematon tiedonanto.
- ⁹⁰ Paakkari, L., Paakkari, O., Tynjälä, J. & Kokko, S. 2021. Terveystietä, liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 136–138.
- ⁹¹ Urheiluakatemiaohjelma. 2021. www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma [Viitattu 10.11.2021.]
- ⁹² Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016(4), 41–45.
- ⁹³ Laukkanen, A., Meklin, E., Palomäki, S. & Huotari, P. 2021. Vanhempien ja kaverien liikunnallinen tuki. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 81–89.
- ⁹⁴ Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. 2020. "It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(7), 2315.
- ⁹⁵ Säkkinen, S. & Kuoppala, T. 2021. Varhaiskasvatus 2020. *Småbarnspedagogik* 2020. Terveystietä ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti 32/2021.
- ⁹⁶ Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus, määräykset ja ohjeet 2017:17.
- ⁹⁷ Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus, määräykset ja ohjeet 2018:3a.
- ⁹⁸ Liikkuva varhaiskasvatus -rekisteri. 2021. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan rekisteröityneet varhaiskasvatusyksiköt. Likes.
- ⁹⁹ Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. 2019. Tilastoraportti 2019 varhaiskasvatuksen järjestämisestä.
- ¹⁰⁰ Repo, L., Paananen, M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkanen, M-K., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Marjanen, J., Kivistö, A. & Hjelt, H. 2019. Varhaiskasvatuksen laatu arjessa – Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Julkaisut 15: 2019.
- ¹⁰¹ Liikunta kunnan toiminnassa 2020 -tiedonkeruun perustaulukot. Päivitetty 3.12.2020. Terveystietä ja hyvinvoinnin laitos, opetus- ja kulttuuriministeriö, Suomen Kuntaliitto ja Valtion liikuntaneuvosto. www.teaviisari.fi/liikunta [Viitattu 15.11.2021.]
- ¹⁰² Liikkuvan varhaiskasvatuksen Virveli 2021. Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen. Likes.
- ¹⁰³ Kämppi, K., Inkinen, V., Turunen, M. & Laine, K. 2020. Liikkumisen olosuhteet varhaiskasvatusyksiköissä. Likes.
- ¹⁰⁴ Kämppi, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. 2020. Henkilöstön näkemyksiä ja kokemuksia liikkumisen edistämisestä varhaiskasvatuksessa. Likes.
- ¹⁰⁵ Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Likes.
- ¹⁰⁶ Wiss, K., Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., Palmqvist, R., Saaristo, V. & Saukko, N. 2020. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2019. Koulupäivään liikuntaa lisäävät toimenpiteet ovat yleistyneet. Terveystietä ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 15/2020.
- ¹⁰⁷ Liikkuvan koulun Seuranta-Virveli. 2021. Liikkuvan koulun nykytilan arviointi – seuranta-aineisto 2015–21. Likes.
- ¹⁰⁸ Isoaho, K. & Summanen, A-M. 2019. Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015–2018 ulkoinen arviointi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:4.
- ¹⁰⁹ Kämppi, K., Rajala, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. 2021. Liikkuva koulu -kärkihankkeen jatkoseuranta: Kysely peruskoulujen henkilökunnalle syksyllä 2020. Likes. www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_henkilokuntakysely_2020.pdf [Viitattu 15.11.2021.]
- ¹¹⁰ Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. 2021. Liikkuva koulu -kärkihankkeen jatkoseuranta: Kysely

Liikkuva koulu -kuntakoordinaattoreille. www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_koordinaattorikysely_2020.pdf [Viitattu 15.11.2021.]

¹¹¹Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V., Hakamäki, M., Puurunen, A., Hakonen, H. & Laine, K. 2021. Liikkuva koulu -kärkihankkeen jatkoseuranta: Perusopetuksen toimialajohdon haastattelut. www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_perusopetuksen_toimialajohdon_haastattelut.pdf [Viitattu 15.11.2021.]

¹¹²Rekisteröitymis-Virveli 2021. Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien rekisteröitymistilastot. Likes.

¹¹³Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. 2019. Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 94–97.

¹¹⁴Opetushallitus 2020. Opettajat ja rehtorit Suomessa 2019: Esi- ja perusopetuksen opettajat. Raportit ja selvitykset 2020:11.

¹¹⁵Ng, K., Rintala, P. & Saari, A. 2016. Toimintakyvyn ja -rajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen ja paikallaanoloon. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 73–78.

¹¹⁶Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 41–46.

¹¹⁷Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 89–93.

¹¹⁸World Health Organization. 2018. Physical Activity Factsheets for the 28 European Union member states of the WHO European Region. https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf [Viitattu 14.9.2021.]

¹¹⁹Salin, K., Huhtiniemi, M., Watt, A., Hakonen, H., Mononen, K. & Jaakkola, T. 2019. Physical activity and sedentary time during physical education lessons between different physical activity groups of a sample of finnish 11-year-old students. *Journal of Physical Education and Sport* 19(3), 957–961.

¹²⁰Lyyra, N., Lyyra, M., Villberg, J. & Heikinaro-Johansson, P. 2019. Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja sukupuolen yhteys liikuntatunnin kuormittavuuteen yläkouluikäisillä. *Liikunta & Tiede* 56(2–3), 90–96.

¹²¹Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet> [Viitattu 15.10.2021.]

¹²²Kallio, J., Kulmala, J. & Tammelin, T. 2021. Näkökulmia lasten ja nuorten liikkumisen mittaamiseen ja tulosten tulkintaan.

¹²³Siekinen K., Kujala J., Kallio J., Hakonen H. & Tammelin T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. *Liikunta & Tiede* 58(1), 86–94.

¹²⁴Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Opetushallitus, määräykset ja ohjeet 2019:2a.

¹²⁵ePerusteet. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/7381020/reformi/tutkinnonosat/7380943#osaalue3711504> [Viitattu 15.11.2021.]

¹²⁶Moilanen, N. & Vehviläinen, H. (toim.) 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 373. Likes. https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/liikkuva_opiskelu_kokeiluhankeraportti_210x1210_2019_web.pdf [Viitattu 15.11.2021.]

¹²⁷Wiss, K., Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., Hatakka, S. & Saaristo, V. 2021. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa – TEA 2020: Lukiodien toiminnassa oli suuria eroja poikkeusvuonna 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 13/2021.

¹²⁸Wiss, K., Hietanen-Peltola, M., Ruokolainen, I., Hatakka, S. & Saaristo, V. 2021. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 18/2021.

¹²⁹Siekinen, K., Rajala, K., Hakonen, H., Kämppi, K. & Tammelin, T. 2021. Opiskelupäivän aikainen liikkuminen. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 75–80.

- ¹³⁰ Opetushallitus 2020. Opettajat ja rehtorit Suomessa 2019: Lukiokoulutus. Raportit ja selvitykset 2020:12.
- ¹³¹ Opetushallitus 2020. Opettajat ja rehtorit Suomessa 2019: Ammatillinen koulutus. Raportit ja selvitykset 2020:13.
- ¹³² Kämpö, K., Inkinen, V., Kujala, J., Hakonen, H. & Laine, K. 2021. Kysely toisen asteen oppilaitosten henkilöstölle syksyllä 2020. Likes.
- ¹³³ Lyyra, N., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2021. Lukio-opiskelijoiden käsityksiä liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2021:1, 69–71.
- ¹³⁴ Palomäki, S. & Lyyra, N. 2021. Nuorten osallistuminen liikunnanopetukseen toisella asteella. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2021:1, 65–68.
- ¹³⁵ Liikuntalaki 2015. 390/10.4.2015.
- ¹³⁶ Ala-Vähälä, T., Farin V., Karinharju, K., Kuusiluoma R-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T. Saari, A. Samstén, R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2021:3.
- ¹³⁷ Ahonen-Walker, M. 2021. Kunnat ja liikunta 2021. Liikunta & Tiede 58(3), 44–46.
- ¹³⁸ Hakamäki, P., Aalto-Nevalainen, P., Saaristo, V., Saukko, N. & Ståhl, T. 2020. Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2020. Valtakunnalliset liikuntapolitiittiset linjaukset alihyödynnettyjä kuntien työkaluna. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 42/2020.
- ¹³⁹ Virta, S. 2018. Liikuntapalvelut. Teoksessa Peruspalvelujen tila 2018. Valtionvarainministeriön julkaisu 2018:3, 102–111.
- ¹⁴⁰ Peruspalvelujen tila 2020. Ikä- ja aluerakenteen muutoksessa, kysynnän ja kustannusten paineessa. Kunta-asiat. Valtionvarainministeriön julkaisu 2020:26.
- ¹⁴¹ LIPAS 2021. Liikuntapaikat Suomessa. www.lipas.fi [Viitattu 15.11.2021.]
- ¹⁴² Ala-Vähälä, T., Karinharju K. & Kuusiluoma R-K. 2021. Esteettömyyden edistäminen. Teoksessa T. Ala-Vähälä ym. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2021:3.
- ¹⁴³ Valtioneuvosto 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta.
- ¹⁴⁴ LIPOKO toimintasuunnitelma 2021–2023. https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/18457c06-8c2f-47b2-98d8-08bc5eea256f/e8b13db7-5036-4467-9eca-c0ac68507832/SUUNNITELMA_20211104111956.pdf [Viitattu 10.11.2021.]
- ¹⁴⁵ Valtion liikuntaneuvosto 2019. Liikunnan ja liikkumisen edistämisen valtionhallinnossa – Ministeriöiden tulokortit. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:6.
- ¹⁴⁶ Liikuntatoimi tilastojen valossa. Perustilastot vuodelta 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2020:32.
- ¹⁴⁷ Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2018:2
- ¹⁴⁸ Ala-Vähälä, T. 2018. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2017. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2018:3.
- ¹⁴⁹ Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus, määräykset ja ohjeet 2016:1
- ¹⁵⁰ Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Valtioneuvoston periaatepäätös. Valtioneuvoston julkaisu 2021:14.
- ¹⁵¹ Pihlaja, P. & Neitola, M. 2017. Varhaiserityiskasvatus muuttuvassa varhaiskasvatuksen kentässä. Kasvatus & Aika 11(3), 80–91.

Tuloskortti 2022 on uusimpaan tutkimustietoon perustuva yhteenveto lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisen mahdollisuuksista Suomessa. Tuloskortissa kuvataan ja arvioidaan lasten ja nuorten liikunnan edistämisen kokonaisuutta 10 osa-alueen kautta. Tuloskortti on koottu yhteistyössä viiden tutkimusta tekevän laitoksen kesken. Työtä on koordinoanut Likes, ja sen on rahoittanut opetus- ja kulttuuriministeriö.

Tuloskorttityö on osa kansainvälistä, 60 maan Active Healthy Kids Global Alliance -yhteenliittymää. Maiden välinen vertailu, Global Matrix 4.0, julkaistaan lokakuussa 2022. Tietoa kaikkien maiden vertailusta ja tuloksista on saatavilla: www.activehealthykids.org.

Tuloskortti 2022 -julkaisu on saatavilla pdf-muodossa suomeksi ja englanniksi: www.likes.fi/tuloskortti.



Tähän julkaisuun viitattaessa käytetään seuraavaa lähdemerkintää:

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Likes
by jamk

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

