



**TULOSKORTTI**  
**2018**

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA SUOMESSA

# SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	5
Tuloskortin ikäryhmät	6
Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät suositukset	7
Miksi lasten ja nuorten liikuntaa tulee edistää?	8

## LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN OSA-ALUEET

### Liikuntakäyttäytyminen

Fyysinen kokonaisaktiivisuus	12
Istuminen ja paikallaanolo	18
Organisoitu liikunta ja urheilu	20
Omatoiminen liikunta ja leikki	22
Aktiivinen kulkeminen	24
Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunta	26

### Fyysisten ominaisuuksien mittaukset hyvinvoinnin seurannassa

Fyysisen toimintakyvyn seuranta Move!-mittauksilla	32
Paino- ja pituustietojen seuranta	34

### Yhteisöt lasten ja nuorten liikunnan tukena

Perhe ja kaverit liikkumisen tukena	36
Oppivat yhteisöt liikkumisen mahdollistajina	38
Varhaiskasvatus	40
Perusopetus	42
Lukio- ja ammatillinen koulutus	44

### Yhteiskunnan rakenteet liikkumista edistämässä

Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö	46
Valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi	48

### Työryhmä

Tuloskortissa hyödynnetyt tutkimusaineistot	52
Lähteet	54





# TULOSKORTTI 2018

## – LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN TILA

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 fyysisen aktiivisuuden tilaa ja sen edistämisen mahdollisuuksia Suomessa.

Lasten ja nuorten liikunnan Tuloskortti on tehty aiemmin vuosina 2014<sup>1</sup> ja 2016<sup>2</sup>. Tuloskortti 2018 on koottu yhteistyössä viiden tutkimusta tekevän laitoksen kesken. Työryhmän jäsenet (s. 50) edustavat suomalaisia lasten ja nuorten liikunnan tutkijoita ja asiantuntijoita. Työtä on koordinoanut LIKES-tutkimuskeskus. Tuloskorttityö on osa kansainvälistä yhteenliittymää. Vertailu lasten ja nuorten liikunnasta 49 maassa julkaistaan marraskuussa 2018.

Tuloskortissa kuvataan ja arvioidaan lasten ja nuorten liikunnan kokonaisuutta 11 osa-alueen

kautta. Eri osa-alueiden arviointi on toteutettu asiantuntijaryhmässä kansainvälisten ohjeiden mukaan. Kansainvälinen vertailu kohdistuu kouluikäisiin lapsiin ja nuoriin. Suomessa Tuloskorttiin on otettu mukaan myös alle kouluikäiset ja toisen asteen opiskelijat. Tuloksissa ovat mukana kaikki lapset ja nuoret, ja lisäksi toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten liikkumista kuvataan omassa luvussaan. Tuoreimpien tutkimustulosten lisäksi kuvataan fyysisen aktiivisuuden muutoksia 2000-luvulla. Tuloskorttityö antaa omalta osaltaan lisäarvoa lasten ja nuorten liikunnan tilanteen seurantaan.

Lasten ja nuorten liikuntaa mahdollistavia ja estäviä päätöksiä tehdään yhteiskunnassa kaikilla tasoilla. Lasten ja nuorten terveyden ja liikkumisen edistäminen on koko yhteiskunnan tehtävä ja vaatii usein monialaista yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Päätöksenteon vaikutukset näkyvät konkreettisesti lasten arkielämässä. Asiantuntijaryhmä kannustaakin päätöksentekijöitä kaikilla tasoilla – kansallisesti, maakunnallisesti, kunnissa, koulutusinstituutioissa, harrastuksissa ja perheissä – mahdollistamaan lasten ja nuorten liikkumista sekä poistamaan sen esteitä.

## TULOSKORTIN IKÄRYHMÄT

ALLE KOULUIKÄISET



**-6v**

VARHAISKASVATUS

ALAKOULUIKÄISET



**7-12v**

PERUSOPETUS  
VUOSILUOKAT 1-6

YLÄKOULUIKÄISET



**13-15v**

PERUSOPETUS  
VUOSILUOKAT 7-9

OPISKELIJAT



**16-18v**

LUKIO- JA AMMATILLINEN  
KOULUTUS

## FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN LIITTYVÄT SUOSITUKSET

### VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET (2016)<sup>3,4</sup>

- Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kolme tuntia kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista: kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja erittäin 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 päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä, kaikkina vuodenaikoina.

### FYYSISEN AKTIIVISUUDEN PERUSSUOSITUS KOULUIKÄISILLE (2008)<sup>5</sup>

- Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla.
- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.
- Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

### KANSALLISET SUOSITUKSET ISTUMISEN VÄHENTÄMISEKSI (2015)<sup>6</sup>

- Lapsille ja nuorille suosituksena yhden tunnin sääntö: älä istu paikallasi yhtäjaksoisesti yhtä tuntia enempää ja liiku ainakin yksi tunti päivässä.
- Suositusten tarkoituksena on tuoda esiin käytännöllisiä keinoja istumisen vähentämiseen sekä eri-ikäisille yksilöille itselleen että päiväkodeille, kouluille, opiskelu- ja työyhteisöille, sosiaali- ja terveydenhuollon laitoksille ja kuntien eri sektoreille.

### MAAILMAN TERVEYSJÄRJESTÖ WHO:N LIIKUNTASUOSITUS (2010)<sup>7</sup>

- Lasten ja nuorten (5-17-vuotiaat) tulisi liikkua reippaasti vähintään 60 minuuttia päivittäin.

FYYSINEN AKTIIVISUUS tarkoittaa kaikenlaista energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa.

LIIKUNTA tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena.<sup>8</sup>

REIPPAALLA LIIKUNNALLA tarkoitetaan liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy ainakin jonkin verran.<sup>5</sup>

# MIKSI LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA TULEE EDISTÄÄ?

Lasten ja nuorten liikunnalla on tutkimusten mukaan monia edullisia vaikutuksia mm. terveyteen ja hyvinvointiin sekä oppimisen edellytyksiin.<sup>4,9,10,11,12,13,14</sup> Lisäksi liikunta lapsena vaikuttaa elämäntapaan ja terveyteen aikuisena.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla on kirjattu Suomen hallitusohjelmaan ja konkreettisenä tavoitteena on, että jokainen peruskouluikäinen lapsi ja nuori liikkuu vähintään tunnin päivässä<sup>15</sup>.



# SUOMEN TULOSKORTTI 2018

Lasten ja nuorten liikunnan yksitoista 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 (81–100 %), ja F, että osa-alue toteutuu heikosti (0–20 %).

	A	B	C	D	F	PUUTTUVA TIETO
	81-100%	61-80%	41-60%	21-40%	0-20%	
OSA-ALUE	ARVIINTI	-6	7-12	13-15	16-18	
Fyysinen kokonaisaktiivisuus	D 27-33%	C+	C-	D-	F	
Istuminen ja paikallaanolo	D- 20-26%	B-	D	F	F	
Organisoitu liikunta ja urheilu	C+ 54-59%	C	B	C	D+	
Omatoinen liikunta ja leikki	C 47-53%	B	B-	D+	D+	
Aktiivinen kulkeminen	B+ 74-79%	-	A-	B-	-	
Perhe ja kaverit liikkumisen tukena	B- 60-66%					
Varhaiskasvatus	C+ 54-59%					
Perusopetus	A 87-93%					
Lukio- ja ammatillinen koulutus	D- 20-26%					
Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö	B+ 74-79%					
Valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi	A- 80-86%					

## LASTEN JA NUORTEN LIKUNNAN OSA-ALUEET

### FYYSINEN KOKONAISAKTIIVISUUS



OPPIVAT YHTEISÖT  
LIKKUMISEN  
MAHDOLLISTAJINA

PERHE JA KAVERIT  
LIKKUMISEN TUKENA

KUNTATASON PÄÄTÖKSENTEKO JA RAKENNETTU YMPÄRISTÖ

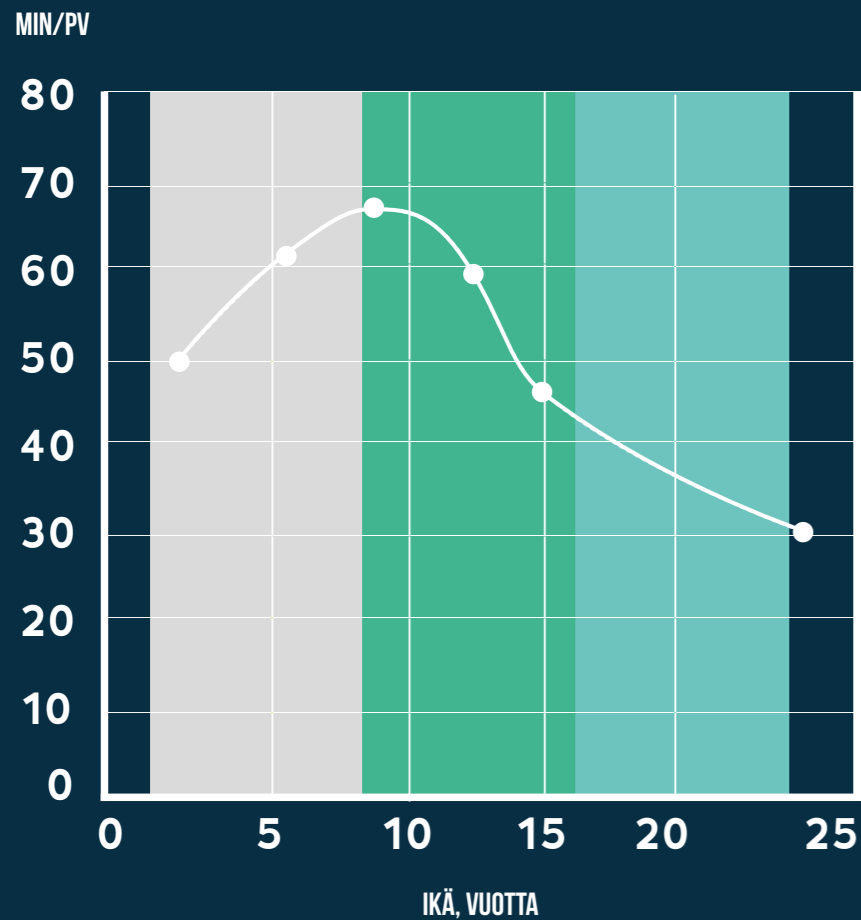
VALTAKUNNAN TASON TOIMENPITEET  
LIKUNNAN EDISTÄMISEEN

# 01 FYYSINEN KOKONAISAKTIIVISUUS

Fyysinen kokonaisaktiivisuus pitää sisällään kaiken päivän aikana kertyvän liikkumisen, kuten harrastukset, omatoimisen liikunnan ja leikin, koululiikunnan ja arjen hyötyliikunnan. Suosituksen mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi kertyä alle kouluikäiselle lapselle kolme tuntia joka päivä ja kouluikäiselle lapselle tai nuorelle vähintään tunti joka päivä. Tässä luvussa tulokset esitetään suhteutettuna tunnin liikuntasuositukseen.

## TUTKIMUKSISSA ON KÄYTETTY ERILAISIA MENETELMIÄ FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MITTAAMISEEN:

liikemittauksia sekä kyselyitä lasten vanhemmille ja lapsille itselleen. Erilaiset mittaus- ja analyysimenetelmät tuottavat hieman erilaisia tuloksia. Seurannassa ja vertailussa on käytettävä aina samaa menetelmää.



## LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN KOKONAISAKTIIVISUUS VÄHENEÄ IÄN MYÖTÄ

Liikemittausten perusteella suomalaiset lapset ovat aktiivisimmillaan peruskoulun alkuvuosina. Siitä eteenpäin reippaan liikunnan määrä vähenee tasaisesti koko peruskoulun ajan ja sen jälkeen.<sup>24,17,25,26</sup>

- VARHAISKASVATUS
- PERUSOPETUS
- TOINEN ASTE JA KORKEAKOULU

## ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

### Alle kouluikäiset:

Kun alle kouluikäisten liikkumista on mitattu liikemittareilla, vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuudeksi on saatu eri tutkimuksissa 71 %<sup>16</sup> (3–6-vuotiaista); 47 %<sup>17</sup> (5–6-vuotiaista); pojista 51 % ja tytöistä 26 %<sup>18</sup> (3–7-vuotiaat). Lisäksi nelivuotiaiden vanhemmista 71 % arvioi, että heidän lapsensa liikkuu kotiloissa reippaasti yli tunnin päivässä<sup>19</sup>.

### Alakouluikäiset:

Liikemittareilla mitattuna 9-vuotiaista 51 prosenttia liikkuu suosituksen mukaan (pojista 65 %, tytöistä 41 %) ja 11-vuotiaista 37 prosenttia (pojista 50 %, tytöistä 27 %)<sup>20</sup>. LIITU-kyselyssä 9-vuotiaista 45 prosenttia täyttää liikuntasuosituksen (pojista 52 %, tytöistä 39 %) ja 11-vuotiaista 43 prosenttia (pojista 45 %, tytöistä 40 %)<sup>21</sup>. Kouluterveyskyselyn mukaan 45 prosenttia 4.–5.-luokkalaisista liikkuu tunnin päivässä (pojista 50 %, tytöistä 40 %)<sup>22</sup>.

### Yläkouluikäiset:

Liikemittausten mukaan 13-vuotiaista 21 prosenttia liikkuu suosituksen mukaan (pojista 32 %, tytöistä 15 %) ja 15-vuotiaista 11 prosenttia (pojista 18 %, tytöistä 8 %)<sup>20</sup>. LIITU-kyselyssä 32 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 35 %, tytöistä 29 %) ja 19 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 23 %, tytöistä 15 %) kertoo liikkuvansa vähintään tunnin päivässä<sup>21</sup>. Samankaltainen tulos saadaan Kouluterveyskyselystä, jonka mukaan 19 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista liikkuu suosituksen mukaan (pojista 23 %, tytöistä 16 %)<sup>22</sup>.

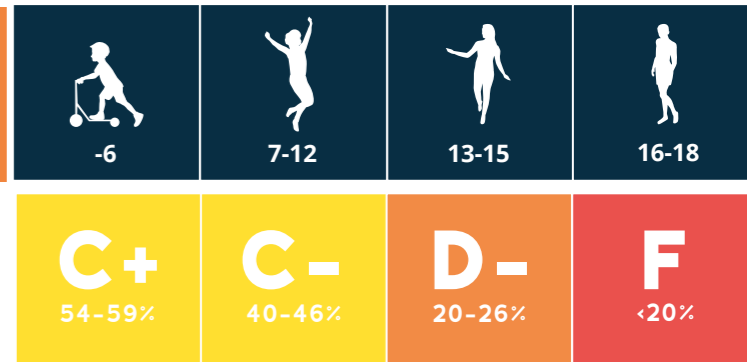
### Opiskelijat:

Toisen asteen opiskelijoiden osalta liikemittaustuloksia on saatavissa vain lukiolaisista, joista 22 prosenttia täyttää tunnin suosituksen<sup>23</sup>. Kouluterveyskyselyssä tunnin päivässä kertoo liikkuvansa 13 prosenttia lukiolaisista (pojista 16 %, tytöistä 11 %) ja 13 prosenttia myös ammattiin opiskelevista (pojista 14 %, tytöistä 11 %)<sup>22</sup>.

27–33%



Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat liikunnan minimisuosituksen<sup>57</sup> mukaisesti reippaasti vähintään tunnin päivässä.

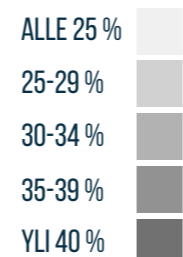
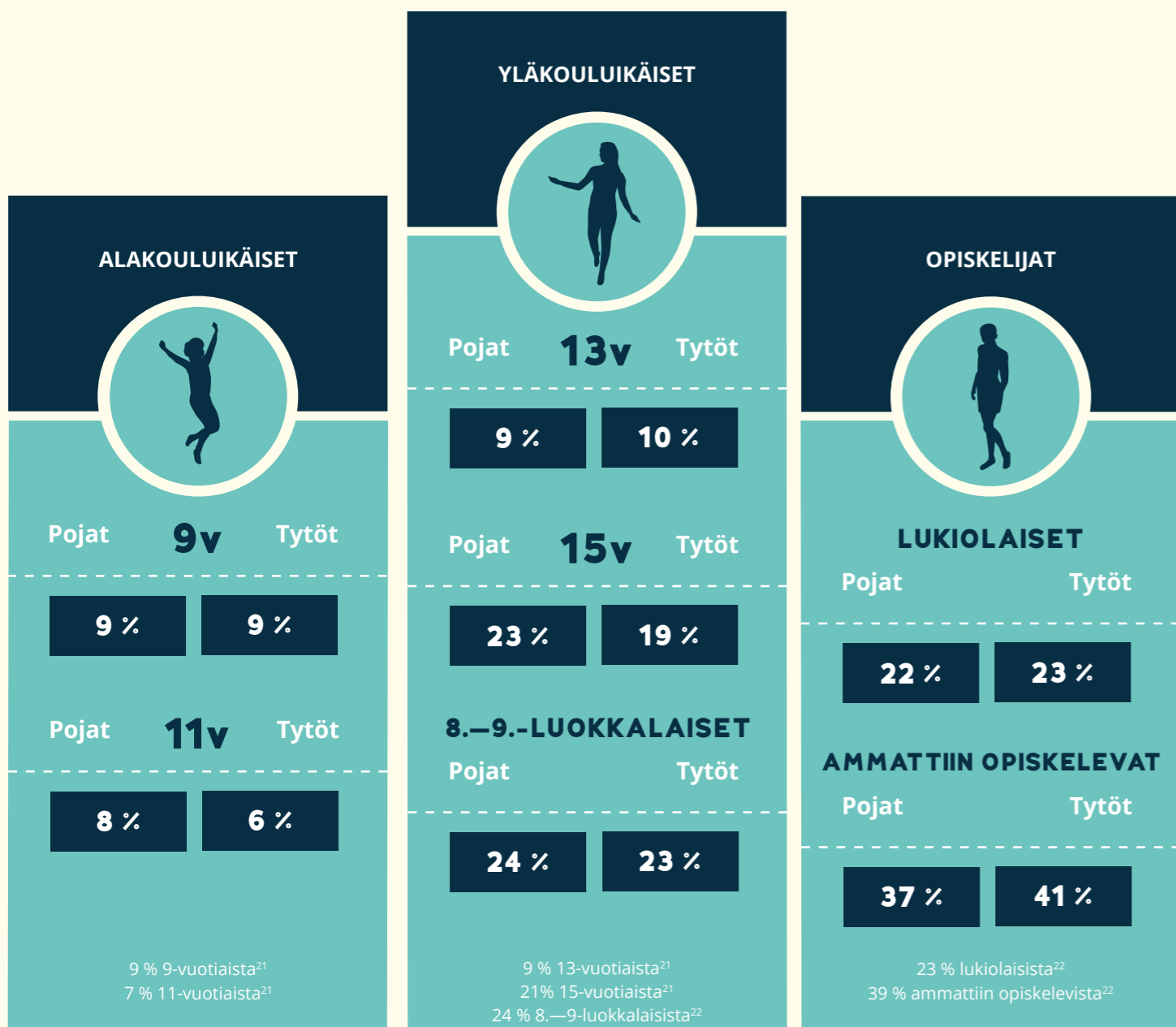


# VÄHÄN LIKKUVAT LAPSET JA NUORET

Liikkumiseen tukea tarvitsevat eniten ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat todella vähän. Tutkimuksissa liikkuminen tulkitaan vähäiseksi silloin, kun tunnin liikuntasuositus täyttyy enintään kahtena päivänä viikossa<sup>21</sup> tai kun vapaa-ajan hengästyttävää liikuntaa on korkeintaan tunti viikossa<sup>22</sup>. Perinteiset liikunnanedistämistoimet

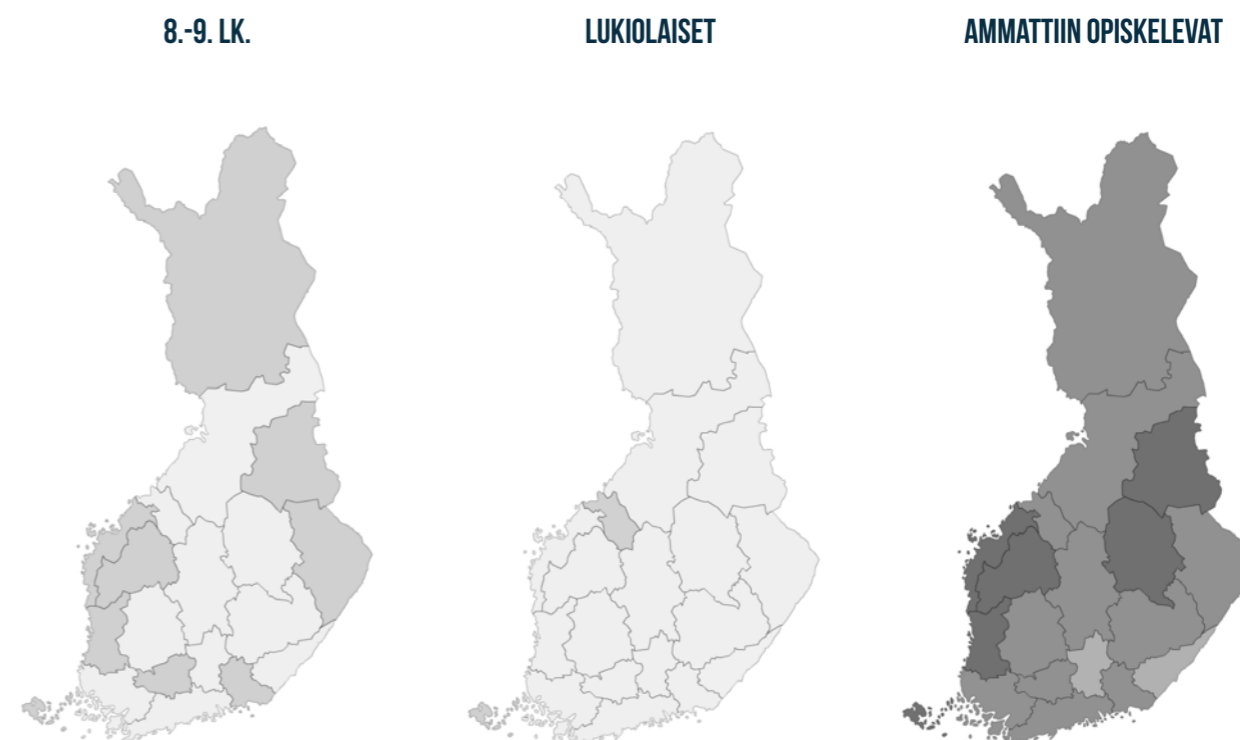
innostavat harvoin vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Tämä kohderyhmä vaatii erityistä huomiointia, kuten esimerkiksi yksilöllistä liikunta- ja hyvinvointineuvontaa<sup>27</sup>.

## VÄHÄN LIKKUVIA ON KYSELYTUTKIMUSTEN<sup>21,22</sup> MUKAAN:



## VÄHÄN LIKKUVIEN OSUUDESSA ALUEELLISIA EROJA

Kun vähän liikkuvien nuorten osuutta tarkastellaan maakunnittain, havaitaan alueiden välisiä eroja. Toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointierot ovat suuret lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä, kun tarkastellaan vähän liikkuvien opiskelijoiden osuutta.<sup>22</sup>



# MITEN KUNNASSANNE

- seurataan eri-ikäisten lasten liikkumisen määrää (esim. neuvolassa, varhaiskasvatuksessa, koulussa ja toisen asteen oppilaitoksissa)?
- vähän liikkuvat on huomioitu liikuntatoiminnan tarjonnassa? Löytyykö eri ikäisille matalan kynnyksen toimintaa?
- tehdään päätöksistä lapsivaikutusten arviointia ja huomioidaan siinä lasten ja nuorten mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa, koulu- ja opiskelupäivän aikana ja koulumatkoilla?

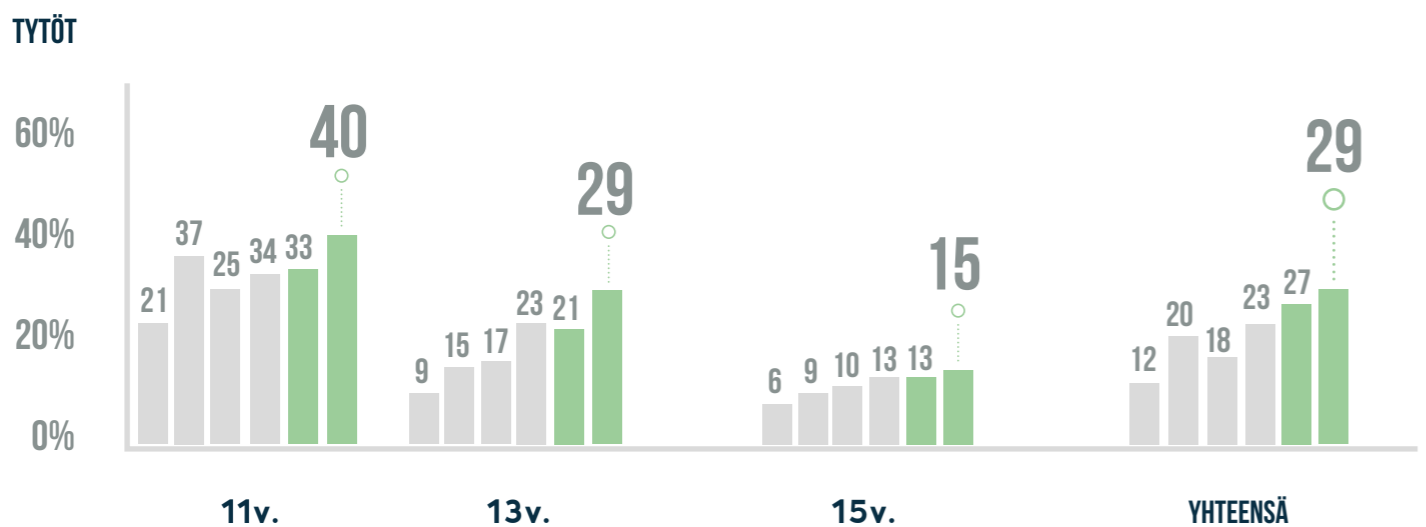
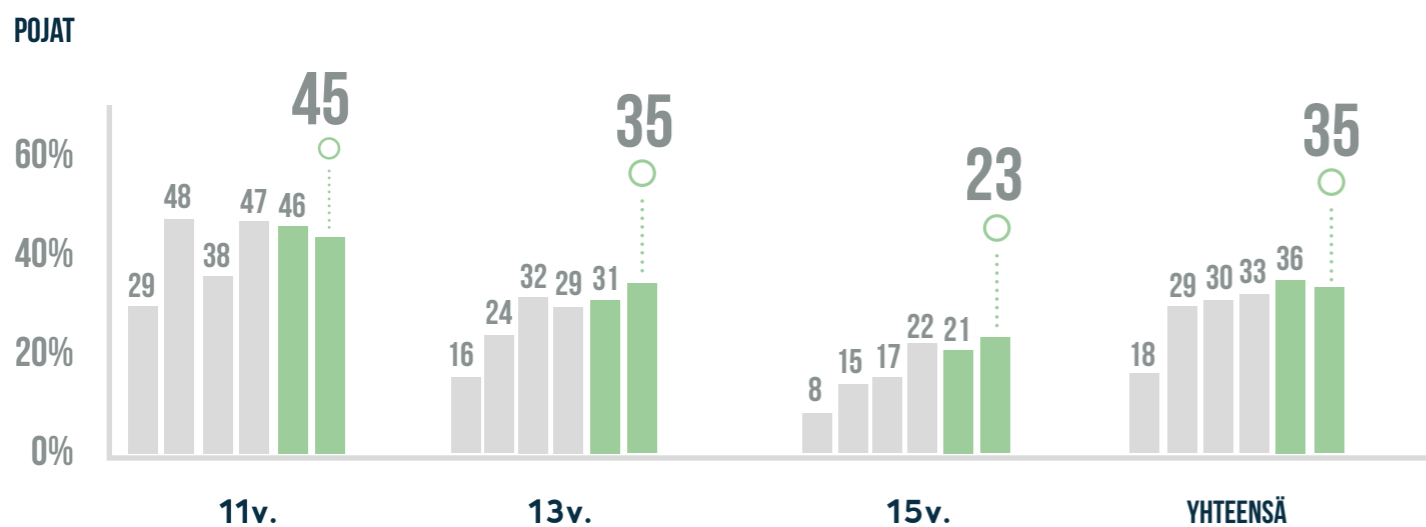


# MYÖNTEISTÄ KEHITYSTÄ 2000-LUVULLA

Lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa voidaan havaita myönteistä kehitystä. Liikuntasuosituksen täyttävien 11–15 vuotiaiden osuus on kasvanut ja vähän liikkuvien osuus pienentynyt viimeisen vuosikymmenen aikana.<sup>28,29,30,21</sup>

## YHÄ USEAMPI LIKKUU VÄHINTÄÄN TUNNIN PÄIVÄSSÄ

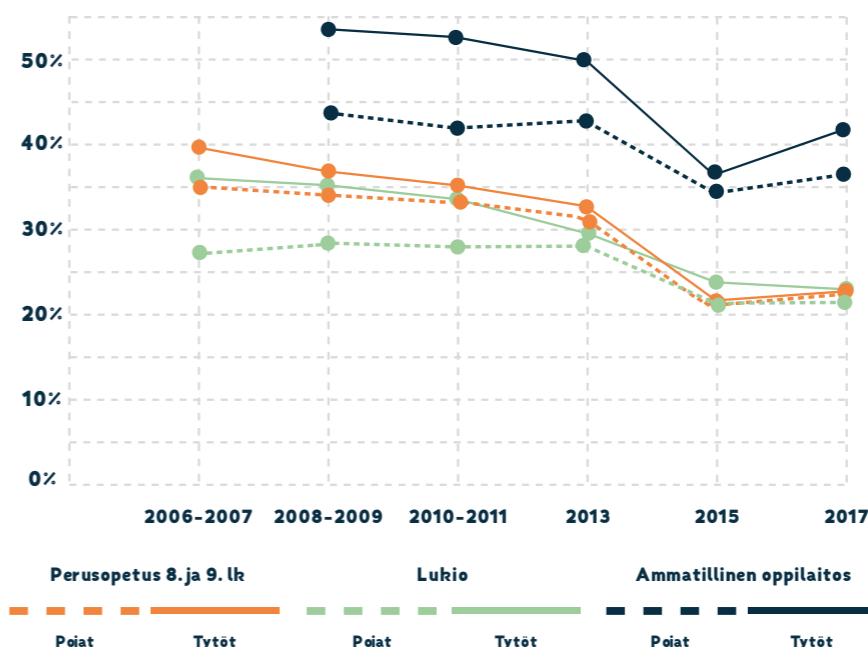
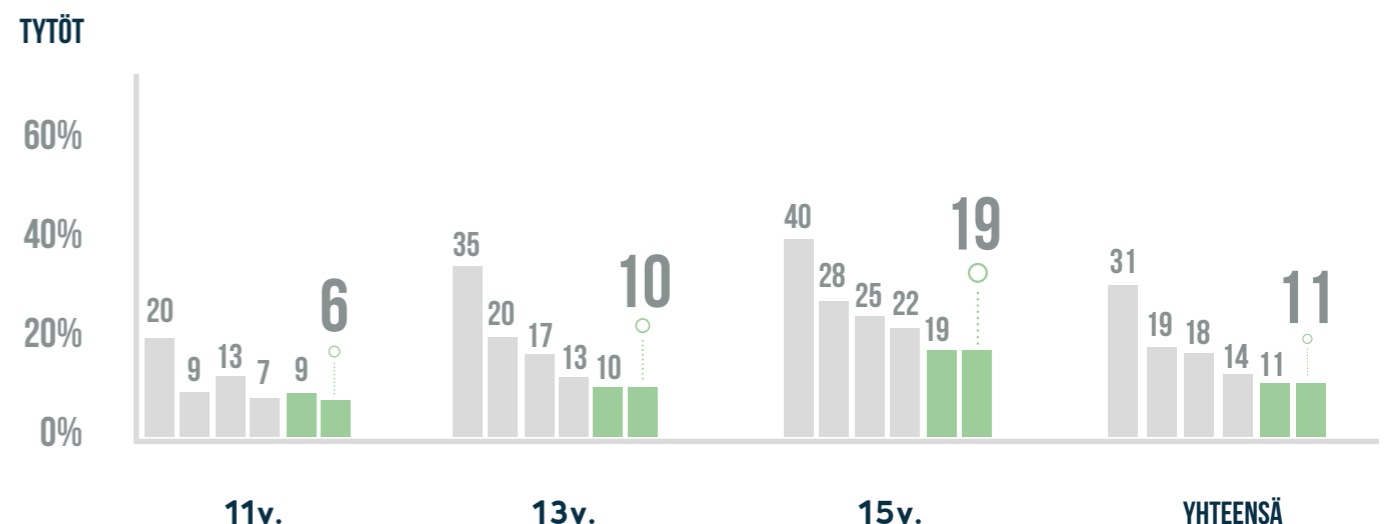
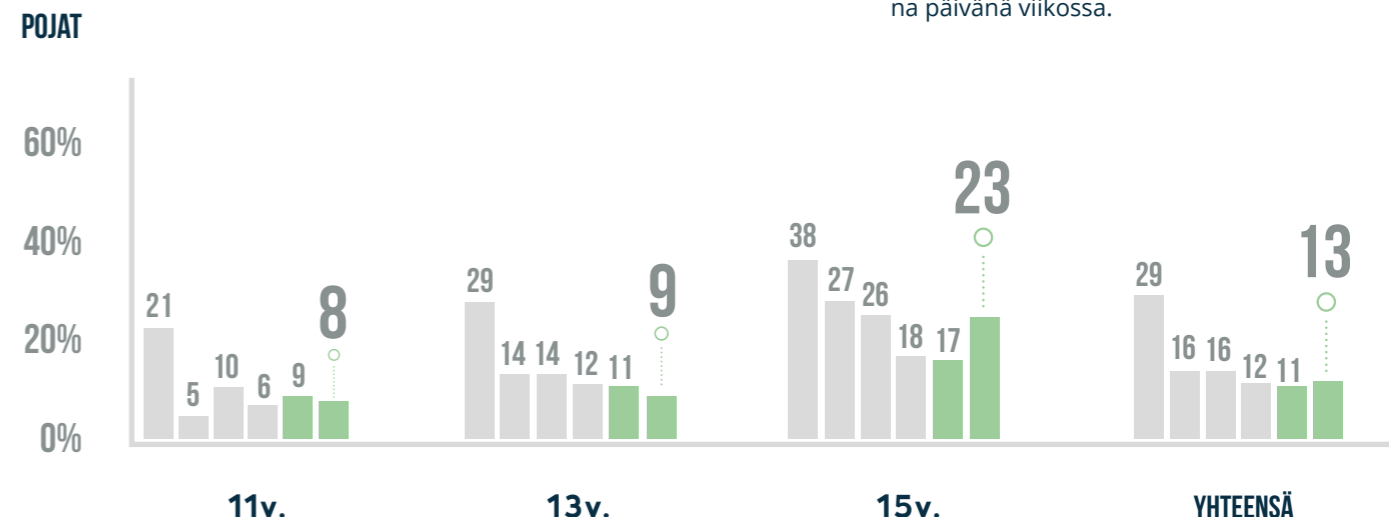
Liikuntasuosituksen täyttävien poikien ja tyttöjen osuudet (%) eri tutkimuksissa vuosina 2002–2018 (WHO-Koululaistutkimus 2002–2014, LIITU 2016–2018). Nämä lapset ja nuoret kertovat liikkuvansa vähintään tunnin päivässä jokaisena päivänä.



2002 2006 2010 2014 2016 2018

## VÄHÄN LIKKUVIEN LASTEN JA NUORTEN OSUUS ON PIENENTYNYT

Vähän liikkuvien poikien ja tyttöjen osuudet (%) eri tutkimuksissa vuosina 2002–2018 (WHO-Koululaistutkimus 2002–2014, LIITU 2016–2018). Nämä lapset ja nuoret kertovat liikkuvansa tunnin päivässä enintään kahtena päivänä viikossa.

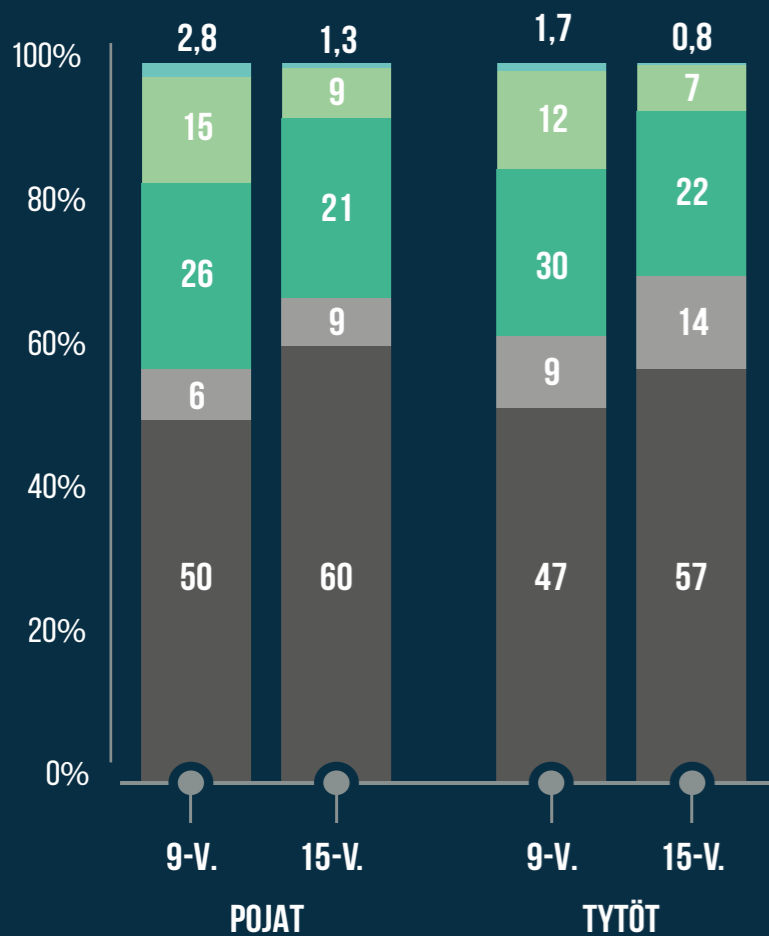


Vähän liikkuvien yläkoululaisten, lukiolaisien ja ammattiin opiskelevien osuudet ovat Kouluterveyskyselyssä pienentyneet vuosina 2006–2017<sup>22</sup>. Nämä nuoret kertovat harrastavansa liikuntaa vapaa-ajallaan enintään tunnin viikossa.

# ISTUMINEN JA PAIKALLAANOLO

Istumisella ja paikallaanololla tarkoitetaan fyysisesti passiivisesti vietettyä hereillöoloaika. Kansainvälisesti puhutaan istuvasta tai liikkumattomasta elämäntavasta, joka on Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan yksi suurimmista terveysriskeistä länsimaissa. Suomessa lapset tottuvat istuvaan elämäntapaan jo varhaisvuosista alkaen. Tietokoneen ja television viihde-

käyttö eli ns. ruutuaika lisää suomalaislasten ja -nuorten paikallaanoloa kilpaillen usein fyysisesti aktiivisten toimintojen kanssa. Tässä luvussa kuvataan kansainvälisen mallin mukaan istumista ja paikallaanoloa ruutuajan tutkimustulosten kautta.



## IÄN MYÖTÄ NUORET OVAT YHÄ ENEMMÄN PAIKALLAAN

Istumisen ja paikallaanolon määrä lisääntyy ja liikkumisen määrä vähentyy iän myötä. Kuviossa on kuvattu liikemittausten tulokset siitä, miten hereillöoloaika vietetään fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon näkökulmista<sup>20</sup>.

- RASITTAVA LIKKUMINEN
- REIPAS LIKKUMINEN
- KEVYT LIKKUMINEN
- SEISOMINEN
- MAKUU JA ISTUMINEN

## ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

### Alle kouluikäiset:

vanhempien pitämän päiväkirjan mukaan 61 prosentille 3–6-vuotiaista kertyy ruutuaikaa korkeintaan kaksi tuntia päivässä<sup>16,31</sup>. Alle kouluikäisille kohdennettua ruutuajan suositusta ei ole olemassa.

### Alakouluikäiset:

35 prosenttia 9-vuotiaista (pojista 32 %, tytöistä 37 %) ja 20 prosenttia 11-vuotiaista (pojista 17 %, tytöistä 23 %) arvioi pysyvänsä ruutuaikasuosituksessa (2 h/pv) ainakin viitenä päivänä viikossa<sup>21</sup>.

### Yläkouluikäiset:

Kyselytutkimuksissa 11 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 8 %, tytöistä 14 %) ja 8 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 9 %, tytöistä 7 %) arvioi pysyvänsä ruutuaikasuosituksessa vähintään viitenä päivänä viikossa<sup>21</sup>. Sosiaaliseen mediaan ja pelaamiseen kuluu aikaa alle kaksi tuntia arkipäivisin 15 prosentilla 8.–9.-luokkalaista (pojista 16 %, tytöistä 14 %)<sup>22</sup>.

### Opiskelijat:

Sosiaaliseen mediaan ja pelaamiseen käyttää aikaa alle kaksi tuntia arkipäivisin 16 prosenttia lukiolaisista (pojista 15 %, tytöistä 16 %) ja 18 prosenttia ammattiin opiskelevista (pojista 18 %, tytöistä 17 %)<sup>22</sup>.



Niiden lasten ja nuorten osuus, joille ruutuaikaa kertyy suosituksen mukaisesti korkeintaan kaksi tuntia päivässä vähintään viitenä päivänä viikossa.



# 03 ORGANISOITU LIIKUNTA JA URHEILU

Organisoitu liikunta ja urheilu on merkittävä osa päivän fyysisestä aktiivisuudesta osalle suomalaislapsista ja -nuorista. Organisoitulla liikunnalla ja urheilulla tarkoitetaan seurojen, kuntien, yhdistysten, yritysten ja muiden vastaavien tahojen järjestämiä liikuntaharrastuksia.

## ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

### Alle kouluikäiset:

Vanhempien mukaan 55 prosenttia 3–6 vuotiaista (pojista 50 %, tytöistä 59 %) osallistuu johonkin ohjattuun liikuntaharrastukseen<sup>32</sup>. Viikoittain ohjattuun lasten liikuntaan osallistuu vanhempien kertoman mukaan 40 prosenttia 4-vuotiaista (pojista 36 %, tytöistä 46 %)<sup>19</sup>. Ikävertailujen mahdollistamiseksi myös alle kouluikäisten ohjattuun liikuntaan osallistumista seurataan tutkimuksissa, vaikkakin on suositeltavaa, että nuorimpien lasten kohdalla suurin osa liikunnasta muodostuu omaehtoisesta leikistä ja ulkoilusta.

### Alakouluikäiset:

Liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa harrastaa 67 prosenttia 9-vuotiaista (pojista 69 %, tytöistä 65 %) ja 71 prosenttia 11-vuotiaista (pojista 70 %, tytöistä 72 %)<sup>21</sup>.

### Yläkouluikäiset:

Yhteensä 48 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista (pojista ja tytöistä 48 %) harrastaa ohjattua liikuntaa vähintään joka viikko<sup>22</sup>. Urheiluseurassa liikuntaa tai urheilua harrastaa 58 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 59 %, tytöistä 57 %) ja 44 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 46 %, tytöistä 42 %)<sup>21</sup>.

### Opiskelijat:

42 prosenttia lukiolaisista (pojista 41 %, tytöistä 43 %) ja 25 prosenttia ammattiin opiskelevista (pojista 27 %, tytöistä 22 %) harrastaa ohjattua liikuntaa viikoittain<sup>22</sup>.

# MITEN KUNNASSANNE

- selvitetään lasten ja nuorten toiveet liikunnan harrastamisesta? Miten toiveet huomioidaan?
- on tarjolla maksuttomia tai edullisia harrastusvaihtoehtoja lapsille ja nuorille?
- tuetaan niitä urheiluseuroja, jotka järjestävät lapsille ja nuorille harrasteliikuntaa?
- tuetaan muita järjestöjä ja yhdistyksiä, jotka järjestävät fyysisesti aktiivista harrastustoimintaa?
- on tarjolla harrastusmahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä?
- toimii yhteistyöverkostoja lasten ja nuorten liikuntaa järjestävien tahojen kesken?

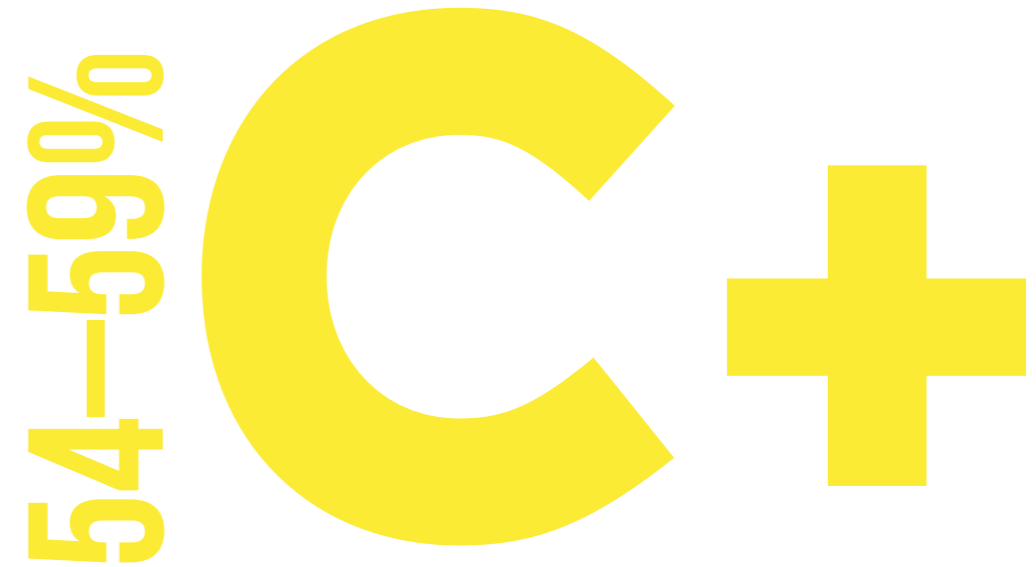
## OHJATTU LIIKUNTA

Ohjattua liikuntaa järjestävät urheiluseurojen lisäksi myös muut yhdistykset, kuten partio, seurakunnat ja kyläyhdistykset. Nämä liikuttavat 37 prosenttia 9-vuotiaista (pojista 33 %, tytöistä 41 %) ja 28 prosenttia 11-vuotiaista (pojista 31 %, tytöistä 26 %). Liikunta-alan yritykset, kuten ratsastuskoulut ja laskettelukeskukset liikuttavat 43 prosenttia 9-vuotiaista (pojista 36 %, tytöistä 50 %) ja 35 prosenttia 11-vuotiaista (pojista 25 %, tytöistä 45 %).<sup>21</sup>





Yläkouluikäisillä ohjattuun liikuntaan osallistuminen on vähäisempää kuin alakouluikäisillä. Muut yhdistykset liikuttavat 17 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 19 %, tytöistä 15 %) ja 12 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 14 %, tytöistä 9 %). Liikunta-alan yritysten toiminnassa liikkuu 29 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 22 %, tytöistä 36 %) ja 23 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 17 %, tytöistä 28 %).<sup>21</sup>

## KOULUN KERHOT

Koulun kerhotoiminta mahdollistaa matalan kynnyksen liikuntaharrastuksen kaikille oppilaille, taustasta riippumatta. Kerhotoimintaa järjestetään pääosin koulupäivän jälkeen. Lähes puolet (47 %) peruskouluista ilmoittaa järjestävänsä liikunnallista kerhotoimintaa koulupäivän yhteydessä<sup>33</sup>. Joka viides 9–15-vuotias liikkuu koulun järjestämissä liikuntakerhoissa<sup>21</sup>.



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

 -6	 7-12	 13-15	 16-18
C 47-53%	B 67-73%	C 47-53%	D+ 34-39%

# 04 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 pyöräilyn, skeittauksen, trampoliinilla hyppimisen ja lenkkeilyn. Tässä luvussa tarkastellaan omatoimista liikuntaa päiväkotij- ja kouluajan ulkopuolella.

## ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

### Alle kouluikäiset:

vanhempien mukaan 73 prosenttia 3–6-vuotiaista (pojista 77 %, tytöistä 70 %) leikkii omaehtoisesti ulkona arkisin päiväkotipäivän jälkeen vähintään puoli tuntia ja 37 prosenttia viikonloppuisin yli kaksi tuntia päivässä (pojista 40 %, tytöistä 34 %)²².

### Alakouluikäiset:

70 prosenttia 9-vuotiaista (pojista 70 %, tytöistä 70 %) ja 58 prosenttia 11-vuotiaista (pojista 56 %, tytöistä 60 %) liikkuu vapaa-aikanaan omaehtoisesti vähintään neljä kertaa viikossa.²¹

### Yläkouluikäiset:

43 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 43 %, tytöistä 44 %) ja 27 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 29 %, tytöistä 25 %) liikkuu vapaa-aikanaan omaehtoisesti vähintään neljä kertaa viikossa²¹. Kouluterveyskyselyssä 41 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista (pojista 44 %, tytöistä 38 %) ilmoittaa harrastavansa urheilua tai liikuntaa omatoimisesti lähes päivittäin²².

### Opiskelijat:

40 prosenttia lukiolaisista (pojista 44 %, tytöistä 38 %) ja 31 prosenttia ammattiin opiskelevista (pojista 33 %, tytöistä 30 %) harrastaa urheilua tai liikuntaa omatoimisesti lähes päivittäin²².

# MITEN KUNNASSANNE

- on kiinnitetty huomiota omatoimisen liikunnan mahdollisuuksiin?
- tuetaan omatoimisen liikunnan mahdollisuuksia lapsille ja nuorille?
- on lähiliikuntapaikkoja ja leikkipuistoja, jotka edistävät omatoimista liikuntaa?
- kuullaan lapsia ja nuoria lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa, ideoinnissa ja kehittämisessä?
- huomioidaan liikunnan edistäminen osana yhdyskuntasuunnittelua?

47–53%

C

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat vapaa-ajalla omatoimisesti vähintään neljä kertaa viikossa.



-6



7-12



13-15



16-18

B

67-73%

B-

60-66%

D+

34-39%

D+

34-39%

# 05 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 tutkittu koulumatkaliikuntaa. Lisää tietoa tarvitaan aktiivisesta kulkemisesta myös muilla matkoilla.

Koulumatkan pituus vaikuttaa kulkutavan valintaan. Alakouluikäisillä on keskimäärin lyhyemmät koulumatkat kuin yläkoululaisilla: enintään viiden kilometrin päässä koulusta asuu 85 % alakoululaisista ja 66 % yläkoululaisista.<sup>34,35</sup>

Talvisin koulumatkojen aktiivinen kulkeminen on vähäisempää kuin keväällä ja syksyllä<sup>34,35</sup>. Talvella moni siirtyy auton kyytiin ja menettää koulumatkan kulkemisen hyödyt. Lisäksi moni jättää pyörän varastoon ja siirtyy kävelemään. Suomessa potentiaali koulumatkaliikunnan lisäämiseen vaikuttaisi olevan suurin talvisin.<sup>35</sup> Koulumatkojen turvallisuuden parantaminen vaikuttaa koulumatkojen kulkutapoihin ympäri vuoden.

## MITEN KUNNASSANNE

- kannustetaan ja tuetaan eri-ikäisiä lapsia ja nuoria koulumatkojen aktiivisessa kulkemisessa?
- rakennetaan ja ylläpidetään kävely- ja pyöräteiden verkostoa, myös talvikunnossapito ja valaistus huomioiden?
- Onko koulumatkojen vaaranpaikat kartoitettu ja saatettu kaikkien kunnanpäättäjien tietoon?

### ARVIOINTI PERUSTUU SEURAAVIIN TULOKSIIN:

Alle kouluikäisten aktiivisesta kulkemisesta ei ole tutkimustietoa.

#### Alakouluikäiset:

80 prosenttia 9-vuotiaista (pojista 79 %, tytöistä 81 %) ja 83 prosenttia 11-vuotiaista (pojista 85 %, tytöistä 81%) kulkee koulumatkansa aktiivisesti, jos välimatka kouluun on enintään 5 km<sup>34</sup>.

#### Yläkouluikäiset:

79 prosenttia 13-vuotiaista (pojista 80 %, tytöistä 77 %) ja 61 prosenttia 15-vuotiaista (pojista 59 %, tytöistä 63 %) kulkee koulumatkansa aktiivisesti, jos koulumatka on enintään 5 km pituinen<sup>34</sup>.

Opiskelijoiden aktiivisesta kulkemisesta ei ole vertailukelpoista julkaistua tutkimustietoa alle viiden kilometrin matkoilla.

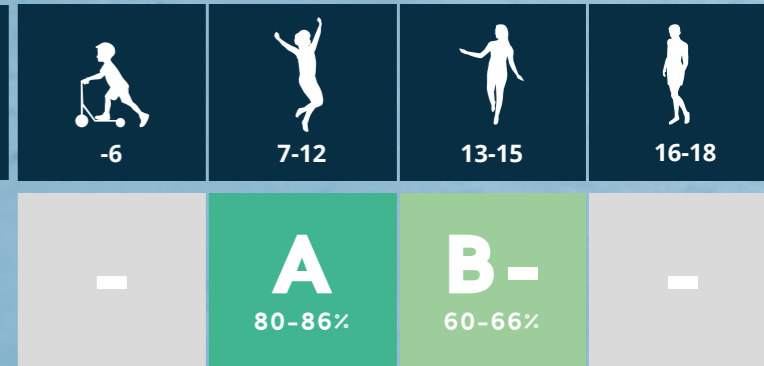
Moottoriajoneuvojen käyttö opiskelumatkoilla on yleistä, varsinkin pojilla. Esimerkiksi ammattiin opiskelevista pojista 33 % ja lukiolaispojista 24 % kulkee opiskelumatkansa moottoriajoneuvolla<sup>36</sup>.



74=79%

B+

Niiden lasten ja nuorten osuus (alle 5 km päässä koulusta asuvista), jotka kulkevat koulumatkansa aktiivisesti, kävellen tai pyörällä.



## TOIMINTARAJOITTEITA KOKEVIEN LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Noin 15 prosentilla lapsista ja nuorista on näkemiseen, kuulemiseen, liikkumiseen tai kognitiiviseen tiedonkäsittelyyn liittyvä toimintarajoite tai vamma, joka häiritsee päivittäisiä toimia. Tytöt kokevat toimintarajoitteita kaikissa ikäryhmissä poikia yleisemmin.<sup>37,38</sup> Tässä luvussa esitetään toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten liikunnan tilanne. Tulokset perustuvat kahteen kansalliseen aineistoon (LIITU 2016 ja Kouluterveyskysely 2017), joiden avulla toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten vertailu saman ikäiseen väestöön on mahdollista.

Yleisimpiä toimintarajoitteita sukupuolesta riippumatta ovat muistamisen ja oppimisen ongelmat kaikilla kouluasteilla. Kuulemisen ja liikkumisen ongelmat ovat näissä tutkimuksissa melko harvinaisia: noin prosentti nuorista koki niissä runsaasti vaikeuksia.<sup>38</sup> Kaikissa ikäryhmissä on muutama prosentti nuoria, joilla oli useampi kuin yksi toimintarajoite.<sup>37</sup>

Nuorten toimintarajoitteiden mittaaminen pohjautuu kansainväliseen suositukseen (WG 2017) toimintarajoitteiden mittaamisesta toimintakyvyn ulottuvuuksien kautta.

LIITU-tutkimuksessa terveyden, toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden selvittämiseksi lapsilta ja nuorilta kysyttiin, onko heillä pysyviä vaikeuksia nähdä, kuulla, puhua sujuvasti, liikkua tai käsitellä esineitä, hengittää tai muistaa asioita/keskittyä.<sup>37</sup>

Kouluterveyskyselyssä käytettyjä ulottuvuuksia ovat näkeminen, kuuleminen ja liikkuminen sekä kognitiiviset tiedonkäsittelyyn liittyvät toiminnot (muistaminen, oppiminen ja keskittyminen). Toimintarajoitteisten ryhmään luokiteltiin ne nuoret, joilla oman kokemuksen mukaan oli ainakin yhdessä edellä mainituissa toiminnoissa vakavia vaikeuksia.<sup>38</sup>

## FYYSINEN KOKONAISAKTIIVISUUS

Toimintarajoitteiden kokeminen on yhteydessä fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen. Lasten ja nuorten liikuntasuositus, vähintään tunti reipasta liikuntaa joka päivä, toteutuu harvemmin toimintarajoitteita kokevilla nuorilla. Toimintarajoitteita kokevien joukossa on myös enemmän vähän liikkuvia lapsia ja nuoria.

### LIIKUNTASUOSITUKSEN TÄYTTYMINEN<sup>39,40</sup>

	TOIMINTARAJOITE	♂ POJAT	♀ TYTÖT	EI TOIMINTARAJOITETTA	♂ POJAT	♀ TYTÖT
<b>11</b> -VUOTIAAT	<b>35%</b>	<b>36%</b>	<b>34%</b>	<b>41%</b>	<b>48%</b>	<b>33%</b>
<b>13</b> -VUOTIAAT	<b>22%</b>	<b>26%</b>	<b>19%</b>	<b>26%</b>	<b>32%</b>	<b>21%</b>
<b>15</b> -VUOTIAAT	<b>14%</b>	<b>21%</b>	<b>10%</b>	<b>16%</b>	<b>21%</b>	<b>13%</b>
<b>8.-9.</b> -LUOKKALAISET	<b>16%</b>	<b>20%</b>	<b>14%</b>	<b>20%</b>	<b>23%</b>	<b>16%</b>
LUKIOLAISET	<b>10%</b>	<b>13%</b>	<b>9%</b>	<b>14%</b>	<b>16%</b>	<b>12%</b>
AMMATTIIN OPISKELEVAT	<b>12%</b>	<b>14%</b>	<b>10%</b>	<b>13%</b>	<b>14%</b>	<b>10%</b>

### VÄHÄN LIKKUVIEN OSUUS IKÄRYHMÄSTÄ<sup>39,40</sup>

	TOIMINTARAJOITE	♂ POJAT	♀ TYTÖT	EI TOIMINTARAJOITETTA	♂ POJAT	♀ TYTÖT
<b>11</b> -VUOTIAAT	<b>14%</b>	<b>15%</b>	<b>13%</b>	<b>7%</b>	<b>7%</b>	<b>7%</b>
<b>13</b> -VUOTIAAT	<b>14%</b>	<b>16%</b>	<b>13%</b>	<b>10%</b>	<b>11%</b>	<b>9%</b>
<b>15</b> -VUOTIAAT	<b>26%</b>	<b>28%</b>	<b>25%</b>	<b>17%</b>	<b>15%</b>	<b>20%</b>

Liikuntasuositus täyttyy enintään kahtena päivänä viikossa

<b>8.-9.</b> -LUOKKALAISET	<b>36%</b>	<b>39%</b>	<b>35%</b>	<b>21%</b>	<b>22%</b>	<b>21%</b>
LUKIOLAISET	<b>32%</b>	<b>32%</b>	<b>32%</b>	<b>22%</b>	<b>21%</b>	<b>22%</b>
AMMATTIIN OPISKELEVAT	<b>50%</b>	<b>50%</b>	<b>50%</b>	<b>37%</b>	<b>36%</b>	<b>39%</b>

Hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan tunti viikossa



## ISTUMINEN JA PAIKALLAANOLO <sup>39, 40</sup>

Toimintarajoitteita kokevat pysyvät kahden tunnin päivittäisessä ruutuaikasuosituksessa harvemmin kuin ne, jotka eivät koe toimintarajoitteita. Taulukossa on tarkasteltu niiden nuorten osuutta, joilla ruutuaikasuositus toteutuu viitenä päivänä viikossa.

	TOIMINTARAJOTE	♂ POJAT	♀ TYTÖT	EI TOIMINTARAJOTETTA	♂ POJAT	♀ TYTÖT
<b>11</b> -VUOTIAAT	<b>21%</b>	20%	22%	<b>28%</b>	27%	30%
<b>13</b> -VUOTIAAT	<b>10%</b>	10%	12%	<b>18%</b>	16%	20%
<b>15</b> -VUOTIAAT	<b>9%</b>	5%	12%	<b>14%</b>	13%	15%

<b>8.-9.</b> -LUOKKALAISET	<b>13%</b>	18%	9%	<b>16%</b>	16%	15%
LUKIOLAISET	<b>13%</b>	14%	13%	<b>16%</b>	15%	16%
AMMATTIIN OPISKELEVAT	<b>15%</b>	19%	13%	<b>18%</b>	18%	18%

Sosiaaliseen mediaan tai pelaamiseen kuluu arkena alle 2 h/pv.

## ORGANISOITU LIIKUNTA JA URHEILU <sup>39</sup>

Toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten urheiluseuratoimintaan osallistuminen on vähäisempää kuin muilla lapsilla ja nuorilla.

	TOIMINTARAJOTE	♂ POJAT	♀ TYTÖT	EI TOIMINTARAJOTETTA	♂ POJAT	♀ TYTÖT
<b>11</b> -VUOTIAAT	<b>51%</b>	55%	48%	<b>57%</b>	61%	53%
<b>13</b> -VUOTIAAT	<b>44%</b>	44%	45%	<b>54%</b>	52%	55%
<b>15</b> -VUOTIAAT	<b>32%</b>	29%	33%	<b>39%</b>	39%	40%

## AKTIIVINEN KULKEMINEN <sup>39</sup>

Toimintarajoitteita kokevat nuoret kulkevat kouluun aktiivisilla kulkutavoilla (kävelen, pyöräillen) alle 5 km koulumatkoilla harvemmin kuin muut nuoret.

	TOIMINTARAJOTE	♂ POJAT	♀ TYTÖT	EI TOIMINTARAJOTETTA	♂ POJAT	♀ TYTÖT
<b>11</b> -VUOTIAAT	<b>79%</b>	77%	81%	<b>83%</b>	86%	81%
<b>13</b> -VUOTIAAT	<b>72%</b>	79%	69%	<b>80%</b>	82%	79%
<b>15</b> -VUOTIAAT	<b>57%</b>	57%	57%	<b>62%</b>	60%	65%

# MITEN KUNNASSANNE

- tarjotaan erityistä tukea tarvitseville apuvälineitä liikuntaan?
- tuetaan erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaa (esim. kuljetuspalvelut, apuvälineet)?
- on huomioitu toimintarajoitteita kokevat lapset ja nuoret päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten uudisrakentamisen ja remonttien suunnittelussa?
- huomioidaan harrastustoiminnassa toimintarajoitteiset ja tukea tarvitsevat lapset ja nuoret?
- on huomioitu esteettömyys erilaisia toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten kannalta, esim. näkö- ja liikuntavammat?

# FYYSISET OMINAISUUKSIEN MITTAUKSET HYVINVOINNIN SEURANNASSA

Globaalisti tutkijoita huolestuttaa lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikentyminen sekä ylipainon ja lihavuuden yleistyminen. Erityisesti lasten ja nuorten kestävyyskunto on merkittävästi heikentynyt viimeisen 30 vuoden aikana.<sup>41</sup>

Seuraavilla aukeamilla tarkastellaan näitä teemoja tarkemmin. Teemat on nyt nostettu kansainväliseen tarkasteluun Tulokorttien osana, koska liikunta on yhteydessä sekä fyysiseen toimintakykyyn että kehon painoon.

Suomen peruskouluissa on otettu käyttöön fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!, josta saadaan joka vuosi vertailukelpoista tietoa sekä alueellisia tuloksia<sup>42</sup>. Lasten ja nuorten painon ja pituuden kehitystä seurataan terveydenhuollossa, joten myös tämä seurantatieto on käytettävissä. Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn, pituuden ja painon osalta tilanteen seuraaminen kertoo osaltaan lasten ja nuorten hyvinvoinnista, johon liikunnan avulla on mahdollista vaikuttaa.

## MITEN KUNNASSANNE

- käsitellään Move!-tulokset osana koulu- ja nuorisolaisten laajoja terveystarkastuksia?
- hyödynnetään Move!-mittausten tuloksia lasten ja nuorten hyvinvoinnin seurannassa kuntatasolla?
- tuetaan lapsia ja nuoria, joiden toimintakyky on heikko?
- seurataan lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden kehitystä kuntatasolla ja hyödynnetään tätä tietoa?
- tarjotaan tukea elintapamuutokseen lapsille, nuorille ja heidän perheilleen ylipainon ehkäisemiseksi?





## FYYSISEN TOIMINTAKYVYN SEURANTA MOVE!-MITTAUKSILLA

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelu edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Se on kykyä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä toimista. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen.

Suomen kouluissa on vuodesta 2016 alkaen otettu käyttöön Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Se on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka yhdistetään oppilaiden laajoihin terveystarkastuksiin.<sup>42</sup> Move!-mittausten tulokset ovat saatavilla myös alueittain, ja

niitä voidaan kunnissa hyödyntää lasten ja nuorten hyvinvoinnin indikaattoreina.

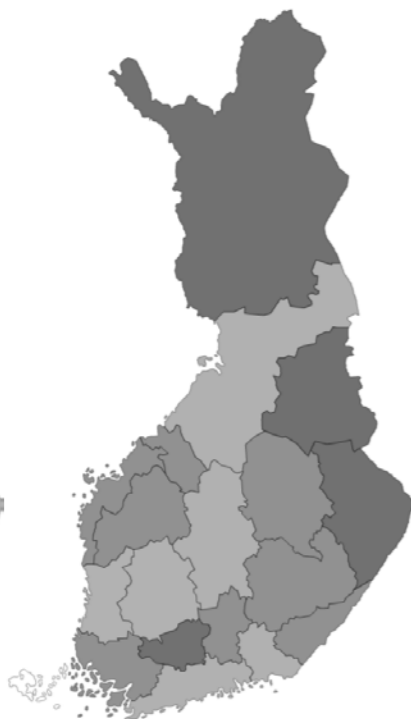
Move!-mittausosiot ovat 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrukset, kehon liikkuvuusmittaukset ja heitto-kiinniottoyhdistelmä. Osiot mittaavat oppilaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja.

Kestävyyskunto on yksi fyysisen toimintakyvyn osa-alueista. Kestävyyskunnan erilaisista vaikutuksista terveyteen on olemassa runsaasti tutkimustietoa. Move!-mittaukset tuottavat tietoa lasten ja nuorten kestävyyskunnosta, jota mitataan 20 metrin viivajuoksulla.

### POJAT

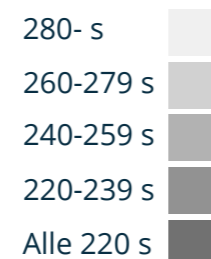


### TYTÖT



### VIIDESLUOKKALAISTEN KESTÄVYYSKUNTO 2017 MOVE!-MITTAUKSEN VIIVAJUOKSUTULOS

Viidesluokkalaisten kestävyyskunnan tilanne on oheisissa karttakuvissa esitelty maakunnittain<sup>43</sup>. Mitä tummempi väri, sitä huonompi tulos Move!-mittauksen viivajuoksussa (aika, sekuntia). Yleisesti ottaen poikien tulokset kestävyyskunnan mittauksessa ovat paremmat kuin tyttöillä. Koko Suomen viidesluokkalaisten keskitulos (mediaani) viivajuoksussa oli pojilla 275 s (4 min 35 s) ja tyttöillä 238 s (3 min 58 s).<sup>43</sup>



## PAINO- JA PITUUSTIETOJEN SEURANTA

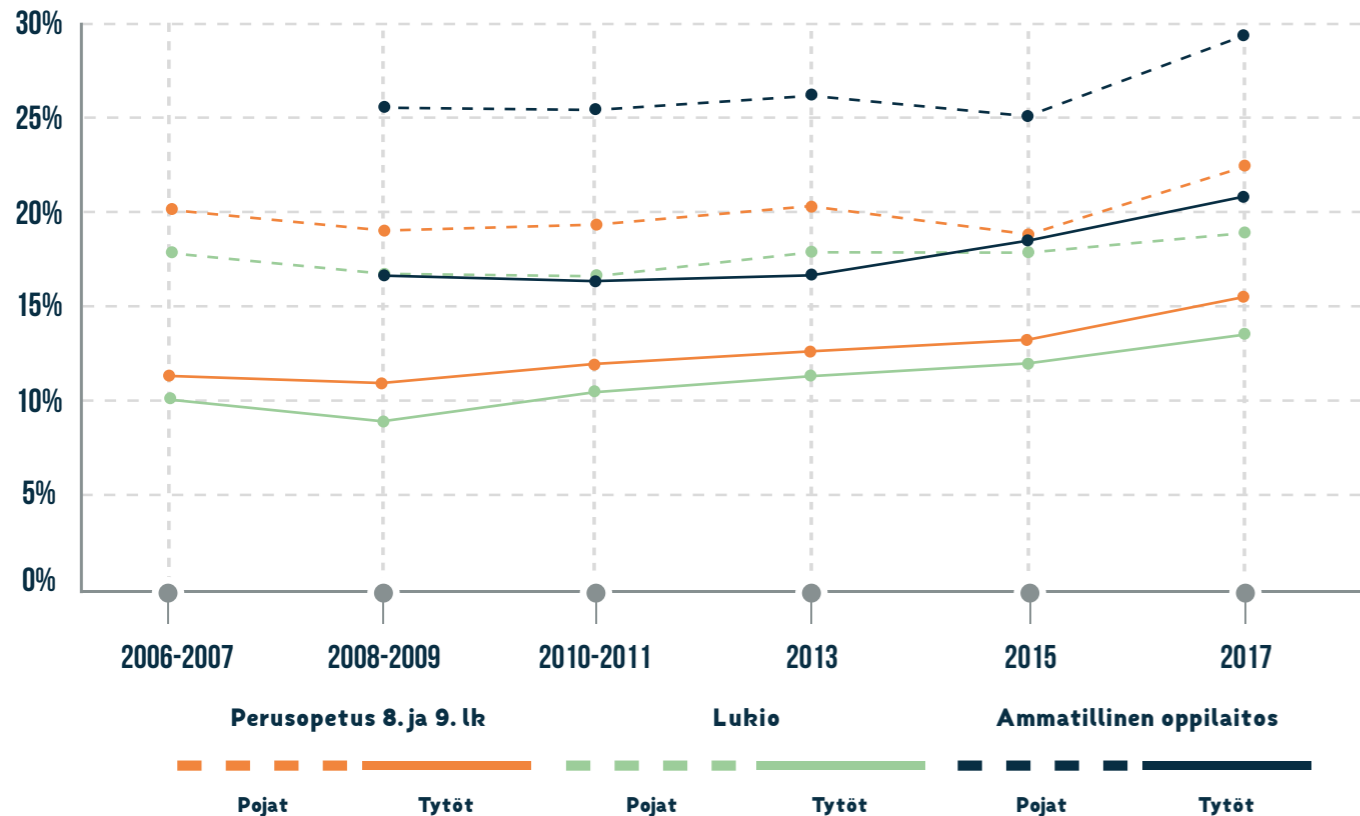
Lasten ja nuorten painon ja pituuden kehitystä seurataan terveydenhuollossa. Näitä mittareita voidaan hyödyntää lasten ja nuorten hyvinvoinnin indikaattoreina. On huomattava, että sekä alipaino että ylipaino ovat terveyden kannalta haitallisia.

Lasten ja nuorten ylipaino on merkittävästi yleistynyt Suomessa viime vuosikymmenien kuluessa<sup>44,45</sup>. Varhainen puuttuminen tavanomaista suurempaan painonlisäykseen on helpompaa kuin lihavuuden hoito, joten lasten, nuorten ja perheiden saama tuki lihavuuden ennaltaehkäisyssä on erittäin tärkeää. Ylipainon ehkäisyssä terveellinen ravitsemus ja riittävä säännöllinen liikunta ovat keskeisiä elementtejä.<sup>46</sup>

Lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa mitatut lasten ja nuorten pituus- ja painotiedot Suomen kunnista kerätään valtakunnalliseen Avohilmo-rekisteriin. Näiden tietojen mukaan 2–16-vuotiaista oli ylipainoisia noin 25 % pojista ja 16 % tytöistä.<sup>47</sup>

Kyselytutkimuksissa ylipaino arvioidaan itseilmoitetun painon ja pituuden perusteella. 8.–9.-luokkaisista pojista 22 % ja tytöistä 16 % oli ylipainoisia. Toisen asteen opiskelijoilla ylipaino oli ammattiin opiskelevien keskuudessa yleisempää kuin lukio-opiskelijoiden keskuudessa. Ylipainoisten lasten ja nuorten osuus on lisääntynyt viimeisten 10 vuoden aikana.<sup>22</sup>

### YLIPAINOISTEN OSUUS IKÄRYHMÄSTÄ<sup>22, 48</sup>

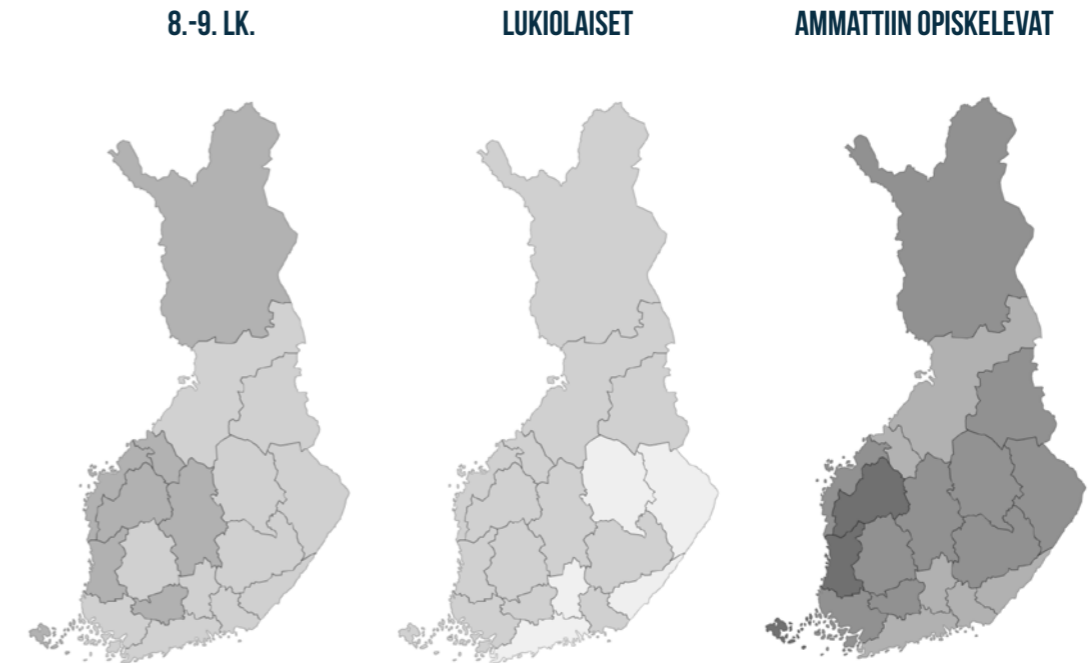


## NUORTEN YLIPAINO ON YLEISTYNYT

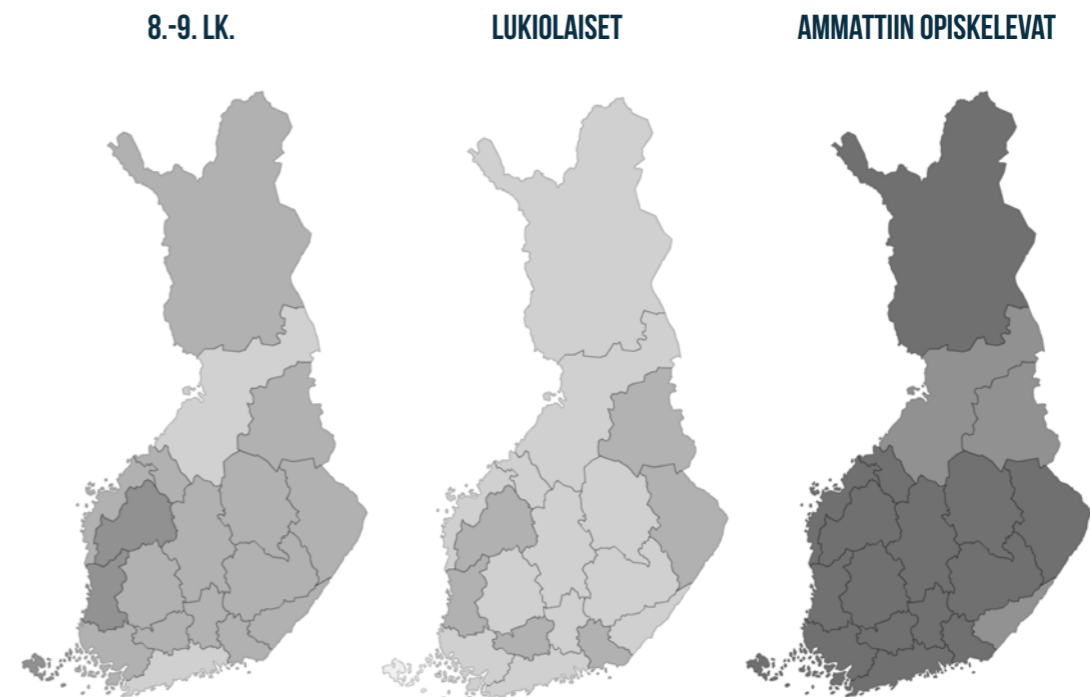
Karttakuvissa on esitetty ylipainoisten nuorten osuus ikäryhmästä koulutusasteittain ja maakunnittain Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan vuosina 2013 ja 2017. Tummempi väri kuvaa suurempaa osuutta.



### YLIPAINOISTEN OSUUS 2013



### YLIPAINOISTEN OSUUS 2017



# 06 PERHE JA KAVERIT LIIKKUMISEN TUKENA

Perheen merkitys liikkumisen tukena on suurimmillaan pienillä lapsilla, ja iän myötä kavereiden merkitys kasvaa suuremmaksi. Vanhempien rooli lasten liikkumisen tukemisessa on olla esimerkkinä, kannustaa ja mahdollistaa lasten liikkuminen. Kaveripiirin vapaa-ajanviettotavat vaikuttavat nuoren liikkumiseen. Vertaistukea voitaisiin hyödyntää enemmän nuorten liikkumisen edistämistyössä.

Arviointi B- (60–66 %) perustuu seuraaviin LIITU-tutkimuksen vuoden 2016 tuloksiin<sup>49</sup>. Tutkimuksessa 9-15-vuotiaat koulukäiset ovat arvioineet omaa tilannettaan. Yleisintä on vanhempien kannustus liikkumiselle: kannustusta saa vanhemmiltaan 80 prosenttia koululaisista. Lähes yhtä monen (79 %) vanhemmat maksavat liikuntakuluja. 64 prosenttia vastaajista pääsee vanhempiensa kyydissä liikkumaan. Reilu kolmasosa (38 %) koululaisista liikkuu yhdessä vanhempiensa kanssa. Kavereidensa kanssa liikuntaa harrastaa 43 prosenttia koululaisista.

Alle kouluikäisten (3–6 v) vanhemmista yli puolet (sekä tyttöjen että poikien vanhemmista 55 %) liikkuu yhdessä lapsensa kanssa vähintään kolme kertaa viikossa ja vajaa viidesosa (poikien vanhemmista 19 %, tyttöjen vanhemmista 15 %) päivittäin<sup>32</sup>. Toisen kyselytutkimuksen mukaan 44 prosenttia 3–6 vuotiaista liikkuu vanhemman kanssa vähintään kerran viikossa<sup>50</sup>.

## MITEN KUNNASSANNE

- tuetaan lasten, nuorten ja vanhempien liikkumista yhdessä?
- on järjestetty tiloja ja paikkoja nuorten omaehtoiselle liikkumiselle?
- hyödynnetään vertaistukea nuorten liikkumisen edistämisyössä?

60–66%

B-

A

81–100%

B

61–80%

C

41–60%

D

21–40%

F

0–20%

## OPPIVAT YHTEISÖT LIIKKUMISEN MAHDOLLISTAJINA

Suomessa lapsi ja nuori viettää suuren osan päivästänsä 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.

Kasvatus- ja koulutusinstituutiot ovat tärkeässä roolissa liikkumisen mahdollistajina. Liikkumisen on tutkimuksissa todettu edistävän myös mm. oppimista, osallisuutta ja viihtyvyyttä.

Suomessa on rakennettu vuodesta 2010 lähtien kansainvälisesti poikkeuksellista, valtakunnallista Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuutta, joka tukee koulutusinstituutioita fyysisesti aktiivisemmän toimintakulttuurin kehittämisessä. Varhaiskasvatusyksiköt, peruskoulut ja oppilaitokset voivat rekisteröityä omiin ohjelmiinsa ja saada tukea toimintakulttuurinsa kehittämiseen sekä lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemiseen.

# MITEN KUNNASSANNE

- rakennetaan liikuntatiloja päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten yhteyteen?
- hyödynnetään kuntatasolla tietoa varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja toisen asteen oppilaitosten nykytilan arvioinnista ([www.liikkuvakoulu.fi/nykytila](http://www.liikkuvakoulu.fi/nykytila)), esimerkiksi osana hyvinvointikertomusta?
- tehdään poikkihallinnollista yhteistyötä eri-ikäisten lasten ja nuorten kasvatus- ja koulutusinstituutioissa?
- päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten uudisrakentamisessa ja remonteissa huomioidaan mahdollisuus monipuoliseen työskentelyyn?



# 07 VARHAISKASVATUS

Alle kouluikäisten lasten varhaiskasvatuksesta vastaavat kunnat. Suomessa 1–6-vuotiaista lapsista 68 prosenttia on varhaiskasvatuksessa<sup>51</sup>. Varhaiskasvatukseen osallistumisessa on suuria eroja lapsen iän mukaan. Yksivuotiaista päivähoitossa on 28 prosenttia, kaksivuotiaista 54 prosenttia ja viisivuotiaista 78 prosenttia. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu varhaiskasvatuksessa parantavat lapsen edellytyksiä oppia uusia asioita ja taitoja.

Arviointi C+ (54–59%) perustuu valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan rekisteröityneiden varhaiskasvatustyksiköiden määrään (1 667 yksikköä eli noin 56 %) toukokuussa 2018<sup>52</sup>. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteena on tarjota jokaiselle lapselle päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikkumisen iloon aktiivisessa toimintaympäristössä.

## KUNNISSA LIIKKUMISEN EDISTÄMISEN HUOMIOINTIA VARHAISKASVATUKSESSA ON ARVIOITU SEURAAVASTI<sup>54</sup>:

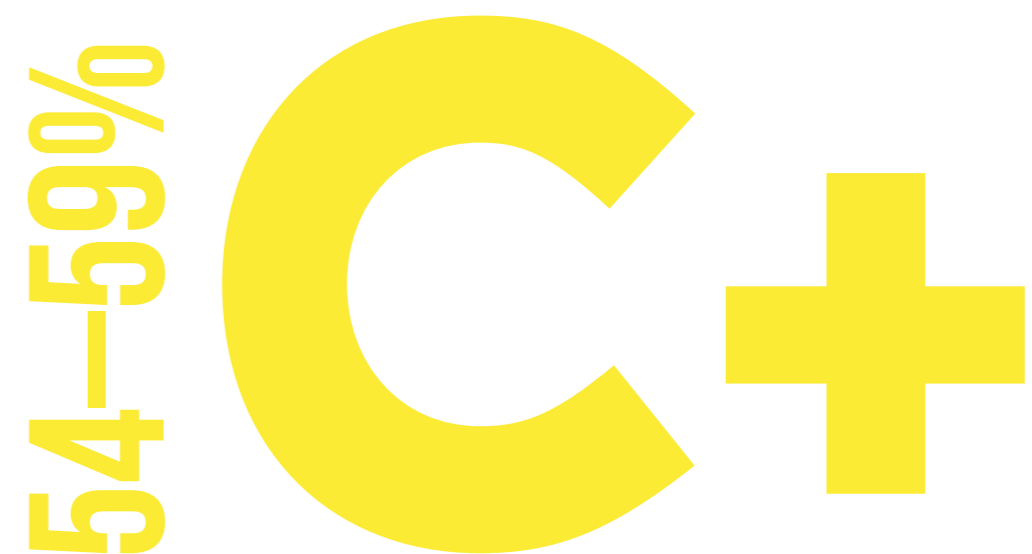
- 93 % kunnista lasten liikunnallisuutta edistävät toimitatavat on kirjattu kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan
- 82 % kunnista on järjestetty täydennyskoulutusta varhaiskasvatushenkilöstön tietoisuuden lisäämiseksi liikkumisen ja hyvinvoinnin yhteyksistä
- 72 % kunnista on kehitetty varhaiskasvatustyksiköiden sisäliikuntaolosuhteita
- 85 % kunnista on kehitetty varhaiskasvatustyksiköiden ulkoliikuntaolosuhteita.

# MITEN KUNNASSANNE

- varhaiskasvatustyksiköt ovat rekisteröityneet mukaan varhaiskasvatuksen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan? Onko kuntanne varhaiskasvatuksen johto ilmoittautunut mukaan?
- lasten varhaiskasvatussuunnitelmissa otetaan huomioon liikunta ja hyvinvointi?
- tuetaan varhaiskasvattajien osallistumista liikunta-alan täydennyskoulutuksiin?
- toteutuvat varhaiskasvatustyksiköiden liikuntaolosuhteet: Onko jokaisessa päiväkodissa oma sisäliikuntatila sekä suuri piha-alue, jossa monipuolisia maastonmuotoja ja tasaisia leikkialueita? Onko jokaisen varhaiskasvatustyksikön läheisyydessä metsäalue?
- varataan varoja varhaiskasvatuksen uimaopetukseen ja liikuntavälineistön uusimiseen?

Monipuolinen ja riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus sekä istumisen vähentäminen on kirjattu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin<sup>53</sup>, joita varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset<sup>3</sup> omalta osaltaan täydentävät. Valtakunnallisten perusteiden pohjalta laadittavissa paikallisissa suunnitelmissa huomioidaan, että liikkuminen on luonnollinen osa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria sekä arjen pedagogiikkaa.

Päiväkotipäivät ovat tutkimusten mukaan fyysisesti varsin passiivisia. Päiväkotihenkilökunnan havainnointiin perustuvan tutkimuksen mukaan 3-6-vuotiaiden lasten päivähoitopäivästä (klo 8–16) reippaan fyysisen aktiivisuuden osuus on 10 prosenttia (n. 48 min/pv). Peräti noin 60 prosenttia päivähoitopäivästä on 3–6-vuotiailla fyysisesti passiivista toimintaa, kuten istumista, kynän käyttöä ja syömistä. Viidennes päivästä (20 %) on vapaata sisäleikkiä ja viidennes (21 %) vapaata ulkoleikkiä, josta suuri osa ei sisällä fyysisesti aktiivista tekemistä.<sup>55</sup>



Niiden varhaiskasvatustyksiköiden osuus, jotka ovat mukana valtakunnallisessa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa.

**A**

81-100%

**B**

61-80%

**C**

41-60%

**D**

21-40%

**F**

0-20%

# 08 PERUSOPETUS

Koululla on merkittävä rooli lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa. Lasten ja nuorten päivittäisestä reippaasta liikunnasta 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 kohti<sup>25</sup>. Fyysistä aktiivisuutta koulupäivään tuovat etenkin liikuntatunnit, välitunnit ja toiminnalliset oppitunnit. Koulupäivän aikaisella liikunnalla on suurin merkitys vähiten liikkuville oppilaille<sup>25</sup>.

Arviointi A (87–93 %) perustuu valtakunnalliseen Liikkuva koulu -ohjelmaan rekisteröityneiden peruskoulujen määrään (2096; 88 %) toukokuussa 2018<sup>56</sup>. Koulun roolia lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi korostaa se, että peruskoulun toimenpiteet tavoittavat koko ikäluokan.

## LIKUNNAN 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 elämäntapaa.<sup>57</sup> 13- ja 15-vuotiaat pitävät koululiikunnassa tärkeänä, että liikuntatunneilla on hyvä ilmapiiri ja hauskaa sekä sitä, että opettaja on oikeudenmukainen ja kannustava<sup>21</sup>.

Perusopetuksessa kaikille yhteisiä liikuntatunteja on keskimäärin 100 min/vk. Lisäksi monissa kouluissa oppilailla on mahdollisuus valita liikuntaa valinnaisaineeksi. Kansainvälisesti tarkastellen liikunnanopetuksen tuntimäärä ei ole Suomessa erityisen korkea. Yläkouluissa 96 prosenttia liikunnanopettajista on päteviä, alakoulujen liikuntaa opettavien pätevyyksistä ei ole tarkkaa tietoa<sup>58</sup>.

- tuetaan kouluja liikuntatilojen ja -välineiden hankinnoissa sekä koulupihojen suunnittelussa ja toteuttamisessa?
- tuetaan liikuntaa paikallisen opetussuunnitelman ja tuntijaon avulla?
- tuetaan opettajien liikuntaan ja toiminnalliseen opetukseen liittyvää täydennyskoulutusta?
- tehdään yhteistyötä paikallisten toimijoiden (urheiluseurat, järjestöt jne.) kanssa koululaisten liikunnan edistämiseksi?

## MITEN KUNNASSANNE

## KOULUN LIIKUNNALLINEN TOIMINTAKULTTUURI

Liikunnallinen toimintakulttuuri on tutkimusten mukaan kehittynyt perusopetuksessa 2010-luvulla myönteiseen suuntaan<sup>59,60</sup>. Oppilaiden liikunnan mahdollistaminen koulupäivän aikana näkyy entistä vahvemmin koulujen ja kuntien opetussuunnitelmissa sekä kuntastrategioissa<sup>60</sup>. Yli 80 % kouluista pitää koulupihaansa innostavana liikuntapaikkana, jota hyödynnetään myös koulupäivän ulkopuolella. Miltei yhtä monessa koulussa käytetään koulupäivän aikana sisäliikuntatiloja myös liikuntatuntien ulkopuolella. Kaksi kolmasosaa kouluista on ottanut käyttöön pitkät liikuntavälitunnit.<sup>61</sup> Oppituntien toimintakulttuuri on muuttunut toiminnallisemmaksi kaikissa koulumuodoissa, mikä näkyy toiminnallisen opetuksen yleistymisenä ja oppimisympäristöjen muokkaamisena toiminnallisuutta

tuveviksi. Yläkouluissa on aiempaa enemmän toimenpiteitä vähän liikkuville oppilaille, ja yhteistyö terveydenhoitajan kanssa on lisääntynyt.<sup>60</sup>

Alakoululaiset viettävät lähes kaikki välitunnit ulkona ja liikkuvat välitunneilla selvästi enemmän kuin yläkoululaiset. Pojat liikkuvat välitunneilla tyttöjä enemmän kaikilla luokkatasoilla. Välitunneilla istuminen on yleisempää yläkouluissa verrattuna alakouluihin. Yläkoululaisista vain neljäsosa on osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun, sen sijaan alakoululaiset osallistuvat suunnitteluun aktiivisemmin.<sup>62,22</sup>



87–93%  
A

Niiden peruskoulujen osuus, jotka ovat mukana valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa.

**A**  
81–100%

**B**  
61–80%

**C**  
41–60%

**D**  
21–40%

**F**  
0–20%

# LUKIO- JA AMMATILLINEN KOULUTUS

Toisen asteen oppilaitoksissa voidaan lisätä liikkumiseen kannustavia olosuhteita, kuten hyödyntää liikuntatiloja opetuksen ulkopuolella ja tarjota liikkumiseen kannustavia välineitä. Opiskelupäivään voidaan lisätä liikettä esimerkiksi paikallaanolon tauottamisella, toiminnallisilla opetusmenetelmillä, opiskelijoiden vertaisliikuttamisella (esim. liikuntatutorointi) ja aktiivisiin opiskelumatkoihin kannustamalla.

Arviointi D- (20–26 %) perustuu Liikkuva opiskelu -ohjelmaan rekisteröityneiden toisen asteen oppilaitosten määrään (121; 23 %) toukokuussa 2018<sup>63</sup>. Liikkuva opiskelu -toiminnalla tarkoitetaan oppilaitoksen toimintakulttuurin kehittämistä fyysisestä aktiivisuudesta ja opiskelukykyä tukevasti. Liikkuva opiskelu on osa Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuutta, jossa toisen asteen oppilaitosten kokeilut ovat käynnistyneet vuonna 2017.



## MITEN KUNNASSANNE

- oppilaitokset ovat rekisteröityneet mukaan Liikkuva opiskelu -ohjelmaan?
- kunnan eri toimialat tekevät yhteistyötä oppilaitosten kanssa?
- edistetään aktiivisia kulkutapoja opiskelumatkoilla?
- tarjotaan liikuntapalveluita opiskelijoille?
- toisen asteen opiskelijat on huomioitu kunnan hyvinvointikertomuksessa?
- on suunniteltu ja toteutettu toimenpiteitä ja seurantaa opiskelijoiden liikkumisen edistämiseksi?

### LUKIOKOULUTUS

Lukion opetussuunnitelman perusteiden (2015) ohjaamana opiskelijoita tulee kannustaa opinnoissaan terveyttä, hyvinvointia ja oppimista edistävään sekä liikunnalliseen elämäntapaan. Liikunnan opetusta tarjotaan lukiossa kaikille yhteisenä kaksi kurssia ja lisäksi valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa määritellään kolme syventävää kurssia tarjottavaksi opiskelijoille valinnaisena.<sup>64</sup> Liikunnanopettajista 96 % on päteviä.<sup>65</sup>

Lukiolaisilla on runsaasti paikallaanoloa opiskelupäivän aikana. Harvemmassa kuin joka kymmenessä lukiossa (7 %) on kirjattu käytännöt istumisen vähentämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi<sup>66</sup>.

Suurin osa lukiolaisista (80 %) haluaisi liikkua nykyistä enemmän ja kokee liikunnan tukevan opiskeluaan (70 %). Opiskelijat toivovat, että lukion olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi ja heillä olisi mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana.<sup>23</sup>

Vaikutusmahdollisuuksiaan välituntien tai taukojen suunnitteluun ja toteutukseen lukiolaiset eivät pidä kovin hyvinä: 27 prosenttia lukiolaisista (pojista 32 %, tytöistä 24 %) pitää vaikutusmahdollisuuksiaan hyvinä<sup>22</sup>.

### AMMATILLINEN KOULUTUS

Ammatillisessa koulutuksessa liikunta on osa pakollisia yleisiä tutkinnon osia työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen näkökulmista. Kaikille yhteistä liikunnanopetusta ammatillisessa koulutuksessa on hyvin vähän. Valinnaisen liikunnan tarjonnassa on suurta vaihtelua oppilaitosten ja opintoalojen välillä. Liikunnanopettajista 90 % on päteviä<sup>67</sup>.

Myös ammattiin opiskelevat istuvat runsaasti opiskelupäivän aikana. Istumisen määrä kuitenkin vaihtelee koulutusaloittain. Ammatillisista oppilaitoksista 12 prosentissa on kirjattu käytännöt istumisen vähentämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi<sup>68</sup>.

Ammattiin opiskelevista 73 prosenttia haluaisi liikkua nykyistä enemmän. Yli puolet (62 %) kokee liikunnan tukevan opiskeluaan. Noin 70 prosenttia toivoo, että oppilaitoksessa olisi tarjolla vaihtoehtoisia tapoja istua ja oppilaitoksen olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi.<sup>69</sup>

Ammattiin opiskelevat kokevat vaikutusmahdollisuutensa välituntien tai taukojen suunnitteluun ja toteutuksiin selvästi paremmiksi kuin lukiolaiset. Ammattiin opiskelevista 60 prosenttia (sekä tytöistä että pojista) arvioi vaikutusmahdollisuutensa hyväksi.<sup>22</sup>



Niiden oppilaitosten osuus, jotka ovat mukana valtakunnallisessa Liikkuva opiskelu -ohjelmassa.

**A**

81-100%

**B**

61-80%

**C**

41-60%

**D**

21-40%

**F**

0-20%

# 10

## KUNTATASON PÄÄTÖKSENTEKO JA RAKENNETTU YMPÄRISTÖ

Kuntien päätöksillä on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunnan mahdollistamisessa. Kunnat mm. järjestävät liikuntapalveluja, tukevat kansalaistoimintaa, tarjoavat maksuttomia liikuntatiloja, rakentavat lähiliikuntapaikkoja ja puistoja sekä ylläpitävät kevyen liikenteen väyliä. Kuntien vastuu liikunnan edistämisestä perustuu liikuntalakiin (390/2015, 5§)<sup>70</sup>.

Arviointi B+ (74–79 %) perustuu seuraaviin tuloksiin: kuntastrategiassa on käsitelty kuntalaisten liikunnan edistämistä (86 % kunnista); lasten ja nuorten liikunnalla on kunnassa määritellyt tavoitteet (86 %) ja resurssit (83 %); lasten ja nuorten harjoitusvuorot ovat maksuttomia koulujen saleissa (63 %) ja urheilu- ja pallokentillä (77 %)<sup>54</sup>.

Kuntien yleisimmät vahvuudet liikunnan edistämässä ovat ajanmukaiset perusliikuntapaikat ja monipuoliset liikkumisympäristöt. Keskeisimpinä liikunnan edistämisen haasteina kunnat kokevat kunnan hallinnon sitouttamisen pitkäjänteiseen liikunnan kehittämiseen, eri toimialojen yhteistyön jäsentymättömyyden sekä puutteet talous- ja henkilöstöresursseissa ja toiminnan laadunseurannassa.<sup>71</sup>

Viime vuosina kunnissa ovat yleistyneet 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.<sup>72</sup>

Suomessa on 37 000 rakennettua liikuntapaikkaa<sup>73</sup>, joista noin 75 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 785 lähiliikuntapaikkaa. Kunnallisten liikuntapaikkojen esteettömyydessä on paljon kehitettävää.<sup>72</sup>

Maakuntauudistus on muuttamassa kuntien tehtäviä sosiaali- ja terveydenhuollon osalta. Liikuntapalvelut ja kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen säilyvät kuntien tehtävinä. Yhteistyö ja koordinointi hallintokuntien kesken edellyttää uudenlaista organisoitumista kunnissa.

# MITEN KUNNASSANNE

- on huomioitu lasten ja nuorten liikunnan edistäminen kuntastrategiassa ja hyvinvointikertomuksessa?
- on järjestetty hallintokuntien välinen yhteistyö liikunnan ja terveellisten elämäntapojen edistämiseksi (neuvolat, ravitsemuspalvelut, terveydenhuolto, opetustoimi, nuorisotoimi jne.)?
- seurataan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta? Miten tätä tietoa hyödynnetään päätöksenteossa?

- kuullaan lasten ja nuorten mielipiteitä liikuntapalvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä?
- lapset ja nuoret voivat maksutta vapaa-ajallaan käyttää koulujen saleja, urheilu- ja pallokenttiä ja muita liikuntapaikkoja?
- rakennetaan ja ylläpidetään lasten leikkipuistoja ja lähipuistoja, uimarantoja, viheralueita, ulkokenttiä, ulkoilu- ja retkialueita, talviliikuntapaikkoja (luisteluradat, mäet, pulkka- ja kelkkareitit) ja uimahalleja?
- organisoidaan ja resursoidaan lasten ja nuorten liikunnan edistämistä kuntatasolla?

74–79%

B+

Niiden kuntien osuus, jotka ovat käsitelleet liikunnan edistämistä kuntastrategiassa ja jotka tukevat erityisesti lasten ja nuorten liikkumista.

**A**  
81–100%

**B**  
61–80%

**C**  
41–60%

**D**  
21–40%

**F**  
0–20%



# 11

## VALTAKUNNAN TASON TOIMENPITEET LIIKUNNAN EDISTÄMISEKSI

Valtionhallinnon keskeisiä tavoitteita liikuntalain (390/2015)<sup>70</sup> mukaan ovat mm. edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä ja lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Tavoitteiden toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

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.

Liikuntapolitiikan yleinen johtaminen, yhteensovittaminen ja kehittäminen kuuluvat opetus- ja kulttuuriministeriön vastuulle. Valtion liikuntamääräraha vuonna 2018 on 159 miljoonaa euroa. Lasten ja nuorten liikunta on jo pitkään ollut valtion liikuntapolitiikan painopiste.

Valtiolla on erilaisia avustusmuotoja, jotka suurelta osin kohdistuvat lasten ja nuorten liikuntaan. Vuonna 2018 määrärahat olivat:

- seuratoiminnan kehittämistuki 4,0 M€
- liikunnallisen elämäntavan tukeminen valtakunnallisesti 1,37 M€ ja paikallisesti 2,43 M€
- maahanmuuttajien liikunnan edistäminen 1,5 M€.

Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä edistävä Liikkuva koulu -ohjelma on ollut hallituksen kärkihankkeena vuosina 2016–2018. Tällöin kunnat ja muut koulutuksen järjestäjät ovat voineet hakea avustusta koulupäivien liikunnallistamiseen ja toisen asteen kokeiluhankkeisiin. Määräraha kunnille on ollut yhteensä 21 miljoonaa euroa.

Liikunnan rooli eri-ikäisten lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukena on huomioitu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014). Osana perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita on Suomen kouluissa otettu käyttöön Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä<sup>42</sup>. Kaikki 5. ja 8.-luokkalaiset osallistuvat fyysisen toimintakyvyn mittauksiin ja tuloksia voidaan hyödyntää oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseksi liikunnanopetuksessa ja terveystarkastuksissa.

Valtakunnallinen Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuus (Ilo kasvaa liikkuen, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu) tukee lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämistä varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisen asteen opiskelussa. Tavoitteena on liikettä lisäämällä ja istumista vähentämällä luoda yhteisöihin aktiivisempi toimintakulttuuri, jolla voidaan tukea lasten ja nuorten kasvua, kehitystä ja oppimista.



## MITEN KUNNASSANNE

- haetaan valtionavustusta tai muuta rahoitusta lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen?

80–86%  
**A** =

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

**A**

81–100%

**B**

61–80%

**C**

41–60%

**D**

21–40%

**F**

0–20%

# TYÖRYHMÄ

TULOSKORTTI 2018 – LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN ASiantuntijaryhmä

## PUHEENJOHTAJA:

Tammelin Tuija tutkimusjohtaja, LIKES-tutkimuskeskus

## KOORDINAATTORI:

Kämppi Katariina tutkija, LIKES-tutkimuskeskus

## JÄSENET:

Aalto-Nevalainen Päivi kulttuuriasianneuvos, opetus- ja kulttuuriministeriö  
Aira Annaleena viestintäpäällikkö, LIKES-tutkimuskeskus  
Halme Nina erikoistutkija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
Husu Pauliina erikoistutkija, UKK-instituutti  
Inkinen Virpi tutkimuskoordinaattori, LIKES-tutkimuskeskus  
Joensuu Laura tohtorikoulutettava, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta ja asiantuntija, LIKES-tutkimuskeskus  
Kokko Sami yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta  
Korsberg Minttu pääsihteeri, valtion liikuntaneuvosto  
Laine Kaarlo yksikönjohtaja, LINET-tutkimusyksikkö, LIKES-tutkimuskeskus  
Mononen Kaisu erikoistutkija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Ng Kwok tutkijatohtori, Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Limerick  
Palomäki Sanna yliopistonlehtori, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta  
Pietilä Matti opetusneuvos, Opetushallitus  
Rintala Pauli professori, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta  
Ståhl Timo johtava asiantuntija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
Sääkslahti Arja yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta  
Virta Sari ylitarkastaja, opetus- ja kulttuuriministeriö



# TULOSKORTISSA HYÖDYNNETYT TUTKIMUSAINEISTOT

TUTKIMUS (TOTEUTTAJA)	TUTKIMUSVUOSI (LÄHDE, LÄHDELUETTELONUMEROINTI)	MENETELMÄ	OSALLISTUJAT	VASTAAJIEN TAI OSALLISTUJIEN MÄÄRÄ (N)
<b>DAGIS</b> (Folkhälsan)	2014-2018 (31,50)	Liikemittaus	3-6-vuotiaat	773
<b>HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN PERUSKOULUISSA – TEAviisari 2017</b> (THL)	SYKSY 2017 (61)	Tiedonkeruu	peruskoulujen rehtorit yhteistyössä oppilashuoltoryhmän kanssa	2 072 88 % peruskouluista
<b>HYVÄN KASVUN AVAIMET -SEURANTATUTKIMUS</b> (Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus)	2013-2014 (17)	Liikemittaus	5-6-vuotiaat	140
<b>KOULUTERVEYSKYSELY</b> (THL)	KEVÄT 2017 (22)	Kysely	Peruskoulun luokkien 4 ja 5 oppilaat	95 725
			Peruskoulun luokkien 8 ja 9 oppilaat	73 680
			Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat (mukana myös yli 18-vuotiaita)	34 961
			Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat (mukana myös yli 18-vuotiaita)	31 188
<b>LASTEN JA NUORTEN LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN SUOMESSA, LIITU</b> (Jyväskylän yliopisto)	2016 (20)	Liikemittaus	9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat	3 274
	2016 (74)	Kysely	9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat	7 565
	2018 (21)	Kysely	7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat	6 980
<b>LASTEN TERVEYS, HYVINVOINTI JA PALVELUT (LTH) -tutkimus</b> (THL)	2018, väliaikatulokset (19) ajalta 1.2.-31.5.2018	Kysely	4-vuotiaiden lasten vanhemmat	3 773
<b>LIIKKUVA KOULU -OHJELMAAN LIITTYVÄ SEURANTA JA TUTKIMUS</b> (LIKES)	2015-2018 (33)	Koulujen nykytilan arviointi	Peruskoulut	1 705
<b>LIIKUNTA KUNNAN TOIMINNASSA – TEAviisari 2018</b> (THL)	KEVÄT 2018 (54)	Tiedonkeruu	Kuntien liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat	278 94 % Manner-Suomen kunnista
<b>MOVE!-MITTAUKSET</b> (Opetushallitus, OKM, valtion liikuntaneuvosto)	2017 (43)	Fyysisen toimintakyvyn mittauk- set	5. ja 8. luokkien oppilaat	48 715
<b>OPISKELIJAN FYYSINEN AKTIIVISUUS, TOIMINTAKYKY JA HYVINVOINTI -TUTKIMUS</b> (LIKES)	2017 (23)	Liikemittaus	Lukion opiskelijat	178
<b>ORIENTAATIO-PROJEKTI</b> (Helsingin yliopisto)	2015 (55)	Päiväkoti henkilökunnan tekemä observointi	3–6-vuotiaat	2 889 13 Etelä-Suomen kunnassa
<b>TAITAVAT TENAVAT</b> (Jyväskylän yliopisto)	2016 (32)	Kysely	3–6-vuotiaiden päiväkotilasten vanhemmat	684 13 kunnan alueelta eri puolelta Suomea
<b>WHO-KOULULAISTUTKIMUS</b> (Jyväskylän yliopisto)	2002, 2006, 2010, 2014 (28)	Kysely	11-, 13- ja 15-vuotiaat	4 713–6 564

# LÄHTEET

<sup>1</sup> Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu.

<sup>2</sup> Tuloskortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318.

<sup>3</sup> Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.

<sup>4</sup> Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

<sup>5</sup> Opetusministeriö & Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille.

<sup>6</sup> Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015.

<sup>7</sup> World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 21.8.2018 [www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/)

<sup>8</sup> Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Käypä hoito -suositus Liikunta. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015. [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi)

<sup>9</sup> 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

<sup>10</sup> Biddle, S.J.H. & Asare, M. 2011. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine* 45(11), 886–895.

<sup>11</sup> Donnelly, J.E., Hillman, C.H., Castelli, D., Etnier, J.L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K. & Szabo-Reed, A.N. 2016. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 48(6), 1197–1222.

<sup>12</sup> Janssen, I. & LeBlanc, A.G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7(1), 40.

<sup>13</sup> Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhälä, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Raportit ja selvitykset 2018:1. Opetushallitus.

<sup>14</sup> Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., Carson, V., Chaput, J.P., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Pate, R.R., Connor Gorber, S., Kho, M.E., Sampson, M. & Tremblay, M.S. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 41(6), S197–S239.

<sup>15</sup> Ratkaisujen Suomi 2015. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015.

<sup>16</sup> Määttä, S. 2018. DAGIS-tutkimuksen tuloksia 2018. Julkaisematon tiedonanto.

<sup>17</sup> Matarma, T., Tammelin, T., Kulmala, J., Koski, P., Hurme, S. & Lagström, H. 2016. Factors associated with objectively measured physical activity and sedentary time of 5–6-year-old children in the STEPS Study. *Early Child Development and Care* 187(12), 1863–1873.

<sup>18</sup> Kyhälä, A.-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2018. Preschool children are more physically active and less sedentary on weekdays compared with weekends. *Journal of Early Childhood Education Research* 7(1), 100–126.

<sup>19</sup> Vuorenmaa, M., Klemetti, R., Rajala, R. & Hedman, L. 2018. Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tutkimus. 4-vuotiaiden lasten ja perheiden tiedonkeruun väliaikatuksia ajalta 1.2.–31.5.2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://thl.fi/documents/10531/3498578/190618\\_v%C3%A4liaikatulokset\\_raportti\\_final.pdf/70d0fff7-75a6-4ba4-a73c-57820335a2f2](https://thl.fi/documents/10531/3498578/190618_v%C3%A4liaikatulokset_raportti_final.pdf/70d0fff7-75a6-4ba4-a73c-57820335a2f2)

<sup>20</sup> Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 16–22.

<sup>21</sup> Kokko, S. 2018. LIITU-tutkimuksen alustavia tuloksia 2018. Julkaisematon tiedonanto.

<sup>22</sup> Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset. [www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia)

<sup>23</sup> Siekkinen, K., Hakonen, H., Kulmala, J. & Tammelin, T. 2018. Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. LIKES-tutkimuskeskus.

<sup>24</sup> Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 216. University of Jyväskylä.

<sup>25</sup> Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. LIKES-tutkimuskeskus.

<sup>26</sup> Kantomaa, M.T., Tikanmäki, M., Kankaanpää, A., Väärämäki, M., Sipola-Leppänen, M., Ekelund, U., Hakonen, H., Järvelin, M.R., Kajantie, E. & Tammelin, T.H. 2016. Accelerometer-measured physical activity and sedentary time differ according to education level in young adults. *PLoS One* 12(7), e0158902.

<sup>27</sup> Siekkinen, K. 2016. Personal trainer -toimintamalli Liikku-vassa koulussa. LIKES-tutkimuskeskus.

<sup>28</sup> Tynjälä, J. 2018. WHO-Koululaistutkimuksen tulokset 2002–2014. Julkaisematon tiedonanto.

<sup>29</sup> Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja sovellukset. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10–15.

<sup>30</sup> Kokko, S. 2018. LIITU-tuloksia 2016. Julkaisematon tiedonanto.

<sup>31</sup> Määttä, S., Kaukonen, R., Vepsäläinen, H., Lehto, E., Ylönen, A., Ray, C., Erkkola, M. & Roos, E. 2017. The mediating role of the home environment in relation to parental educational level and preschool children's screen time: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 17, 688.

<sup>32</sup> Sääkslahti, A. 2018. Taitavat tenavat -tutkimuksen tulokset 2016. Julkaisematon tiedonanto.

<sup>33</sup> LIKES-tutkimuskeskus 2018. Liikkuvan koulun nykytilan arviointi. [www.liikkuvakoulu.fi/nykytila](http://www.liikkuvakoulu.fi/nykytila)

<sup>34</sup> Kallio, J., Hakonen, H., Kämppe, K. & Tammelin, T. 2016. Koulupäivän aikainen liikunta. Koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 16–22.

<sup>35</sup> 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, 33319.

<sup>36</sup> Turpeinen, S. & Hakamäki, M. 2018. Liikunta ja tasa-arvo 2017. Katsaus sukupuolten tasa-arvoon liikunta-alalla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:6.

<sup>37</sup> Ng, K.W., Rintala P. & Saari A. 2016. Toimintakyvyn ja -rajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen ja paikallaan-oloon. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten

ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 73–78.

<sup>38</sup> Kanste, O., Sainio, P., Halme, N. & Nurmi-Koikkalainen, P. 2017. Toimintarajoitteisten nuorten hyvinvointi ja avun saaminen – Toteutuuko yhdenvertaisuus? Kouluterveyskyselyn tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 24. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

<sup>39</sup> Ng, K.W. 2018. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Julkaisematon tiedonanto.

<sup>40</sup> Halme, N. 2018. Kouluterveyskyselyn tuloksia 2017. Julkaisematon tiedonanto.

<sup>41</sup> 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*.

<sup>42</sup> Opetushallitus 2018. Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantarajajärjestelmä. [www.edu.fi/move](http://www.edu.fi/move)

<sup>43</sup> Opetushallitus 2017. Valtakunnalliset Move!-mittaustulokset 2017. [www.edu.fi/move/tulokset/2017](http://www.edu.fi/move/tulokset/2017)

<sup>44</sup> 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.

<sup>45</sup> 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.

<sup>46</sup> Lasten lihavuuteen liittyviä määritelmiä. Käypä hoito -suositus Lihavuus (lapset). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2013 (viitattu 21.8.2018). [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi)

<sup>47</sup> Mäki, P., Lehtinen-Jacks, S., Vuorela, N., Levälähti, E., Koskela, T., Saari, A., Mölläri, K., Mahkonen, R., Salo, J. & Laatikainen, T. 2017. Tietolähteenä Avohilmo-rekisteri – Lasten ylipainon valtakunnallinen seuranta. Suomen Lääkärilehti 7(4), 209–213.

<sup>48</sup> Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M. & Dietz, W.H. 2000. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal* 320, 1240–1243.

<sup>49</sup> 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.

<sup>50</sup> Määttä, S., Ray, C., Vepsäläinen, H., Lehto, E., Kaukonen, R., Ylönen, A. & Roos, E. 2018. Parental education and preschool children's objectively measured sedentary time: The role of co-participation in physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15 (2), 366.

<sup>51</sup> Säkkinen, S. & Kuoppala, T. 2017. Varhaiskasvatus 2016. *Småbarnspedagogik* 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti 29/2017.

<sup>52</sup> Ilo kasvaa liikkuen -rekisteri. 2018. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan rekisteröityneet varhaiskasvatusyksiköt. LIKES-tutkimuskeskus.

<sup>53</sup> Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus, määräykset ja ohjeet 2017:17.

<sup>54</sup> Liikunta kunnan toiminnassa 2018 -tiedonkeruun perustaulukot. Päivitetty 20.7.2018. ([www.teaviisari.fi/liikunta](http://www.teaviisari.fi/liikunta)) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, opetus- ja kulttuuriministeriö, Suomen Kuntaliitto ja valtion liikuntaneuvosto.

<sup>55</sup> Reunamo, J. 2016. Orientaatio-projektin tulokset. Julkaisematon tiedonanto.

<sup>56</sup> Liikkuva koulu -rekisteri. 2018. Liikkuva koulu -ohjelmaan rekisteröityneet peruskoulut. LIKES-tutkimuskeskus.

<sup>57</sup> Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus, määräykset ja ohjeet 2014:96.

<sup>58</sup> Elo, S. & Koivusalo, R. 2017. Esi- ja perusopetuksen opettajat. Teoksessa T. Kumpulainen (toim.) Opettajat ja rehtorit Suomessa 2016. Opetushallitus, raportit ja selvitykset 2017:2.

<sup>59</sup> Aira, A. & Kämppi, K. (toim.) 2017. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329.

<sup>60</sup> Kämppi, K., Inkinen, V., Hakonen, H., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2018. Liikkuva koulu etenee koulujen toimintakulttuurissa. LIKES-tutkimuskeskus.

<sup>61</sup> Wiss, K., Hakamäki, P., Hietanen-Peltola, M., Ikonen, J., Laitinen, K., Manninen, M., Palmqvist, R., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2018. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2017. Tilastoraportti 12/2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Opetushallitus.

<sup>62</sup> Rajala, K., Haapala, H., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Koulupäivän aikainen liikunta. Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 46–50.

<sup>63</sup> Liikkuva koulu -rekisteri. 2018. Liikkuva opiskelu -toimintaan rekisteröityneet oppilaitokset. LIKES-tutkimuskeskus.

<sup>64</sup> Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015. Opetushallitus, määräykset ja ohjeet 2015:48.

<sup>65</sup> Elo, S. & Koivusalo, R. 2017. Lukiokoulutuksen opettajat. Teoksessa T. Kumpulainen (toim.) Opettajat ja rehtorit Suomessa 2016. Opetushallitus, raportit ja selvitykset 2017:2.

<sup>66</sup> Wiss, K., Hakamäki, P., Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., Manninen, M., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2018. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa – TEA 2016. Tilastoraportti 14/2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Opetushallitus.

<sup>67</sup> Penttinen, S. & Portin, M. 2017. Ammatillisen koulutuksen opettajat. Teoksessa T. Kumpulainen (toim.) Opettajat ja rehtorit Suomessa 2016. Opetushallitus, raportit ja selvitykset 2017:2.

<sup>68</sup> Wiss, K., Hakamäki, P., Hietanen-Peltola, M., Rajamäki, A., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2018. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisessa peruskoulutuksessa 2016. Tilastoraportti 10/2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Opetushallitus.

<sup>69</sup> Siekkinen, K., Heiskanen, J., Oksanen, H., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2018. Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi. Tuloksia ammattiin opiskelevien nuorten liikkumisesta, ajatuksista liikkumisen lisäämisestä ja ennusteita fyysisestä työkyvystä. LIKES-tutkimuskeskus.

<sup>70</sup> Liikuntalaki 2015. 390/10.4.2015.

<sup>71</sup> Riikonen, K., Hakamäki, P. & Ståhl, T. 2018. Kuntien vahvuudet ja haasteet liikunnan edistämiseksi 2016. Tutkimuksesta tiiviisti 8. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

<sup>72</sup> Virta, S. 2018. Liikuntapalvelut. Teoksessa Peruspalvelujen tila 2018. Kuntatalouden ja -hallinnon neuvottelukunta. Valtionvarainministeriön julkaisuja 13/2018, 102 – 111.

<sup>73</sup> LIPAS 2018. Liikuntapaikat Suomessa. [www.lipas.fi](http://www.lipas.fi)

<sup>74</sup> Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Taitto: Luova toimisto Visual Friday Oy  
Kuvat: Ilo kasvaa liikkuen, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, VAU ry

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345

ISBN verkkojulkaisu 978-951-790-457-5  
ISBN painettu 978-951-790-460-5

ISSN verkkojulkaisu 2342-4788  
ISSN painettu 0357-2498

Tuloskortti 2018 on uusimpaan tutkimustietoon perustuva yhteenveto lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisen mahdollisuuksista Suomessa. Tulokortissa kuvataan ja arvioidaan lasten ja nuorten liikunnan kokonaisuutta 11 osa-alueen kautta. Tulokortti on koottu yhteistyössä viiden tutkimusta tekevän laitoksen kesken. Työtä on koordinoanut LIKES-tutkimuskeskus, ja sen on rahoittanut opetus- ja kulttuuriministeriö. Tulokorttityö on osa kansainvälistä, 49 maan yhteenliittymää Active and Healthy Kids Global Alliance. Maiden välinen vertailu julkaistaan marraskuussa 2018.

Tämä Tulokortti 2018 -julkaisu sekä suppeampi tiivistelmä ovat saatavilla pdf-muodossa: [www.likes.fi/tulokortti](http://www.likes.fi/tulokortti).



Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö

