

TULOSKORTTI 2016



Lasten ja nuorten liikunta Suomessa





Sisältö

TAVOITTEENA TUNTI LIIKUNTAA PÄIVÄSSÄ JOKAISELLE LAPSELLE JA NUORELLE	5
FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN LIITTYVÄT SUOSITUKSET	7
LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN OSA-ALUEET	8
1. Fyysinen kokonaisaktiivisuus	10
2. Istuminen ja paikallaanolo	12
3. Varhaiskasvatus liikkumisen mahdollistajana	14
4. Koulu liikkumisen mahdollistajana	16
5. Aktiivinen kulkeminen	18
6. Omatoiminen liikunta ja leikki	20
7. Perhe ja kaverit liikkumisen tukena	22
8. Organisoitu liikunta ja urheilu	24
9. Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö	26
10. Valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi	28
TYÖRYHMÄ	31
PÄÄASIAALLISET TUTKIMUSAINEISTOT	32
LÄHTEET	34



TAVOITTEENA TUNTI LIIKUNTAA PÄIVÄSSÄ jokaiselle lapselle ja nuorelle

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.

Kaikki lasten ja nuorten kanssa tekemisissä olevat ja heidän elämäänsä vaikuttavat tahot voivat mahdollistaa lasten liikkumista omalta osaltaan. Näitä tahoja ovat esimerkiksi perhe, kaverit, varhaiskasvatus, koulu, terveydenhuolto, urheiluseurat ja muut yhdistykset. Niin kunnissa kuin eduskunnassa tehdään päätöksiä, joilla tietoisesti tai huomaamatta vaikutetaan myös lasten ja nuorten liikkumisen edellytyksiin.

Lasten ja nuorten liikunnalla on tutkimusten mukaan monia edullisia vaikutuksia mm. terveyteen ja hyvinvointiin sekä uusimman tutkimuksen mukaan oppimiseen. Lisäksi liikunta lapsena vaikuttaa myös 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 päivässä¹.

Tilannekatsaus lasten ja nuorten liikunnasta julkaistiin Suomessa ensimmäisen kerran vuonna 2014. **Tuloskortti 2016** on koottu yhteistyössä viiden tutkimusta tekevän laitoksen kesken. Työryhmän jäsenet (s. 31) edustavat suomalaisia lasten ja nuorten liikunnan tutkijoita ja asiantuntijoita. Työtä on koordinoanut LIKES-tutkimuskeskus. Tuloskorttityö on osa kansainvälistä konsortiota, ja maiden välinen vertailu julkaistaan marraskuussa 2016.



Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016)^{3,4}

- 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 paikallaan-oloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla.
- Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä, kaikkina vuodenaikoina.

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille (2008)⁵

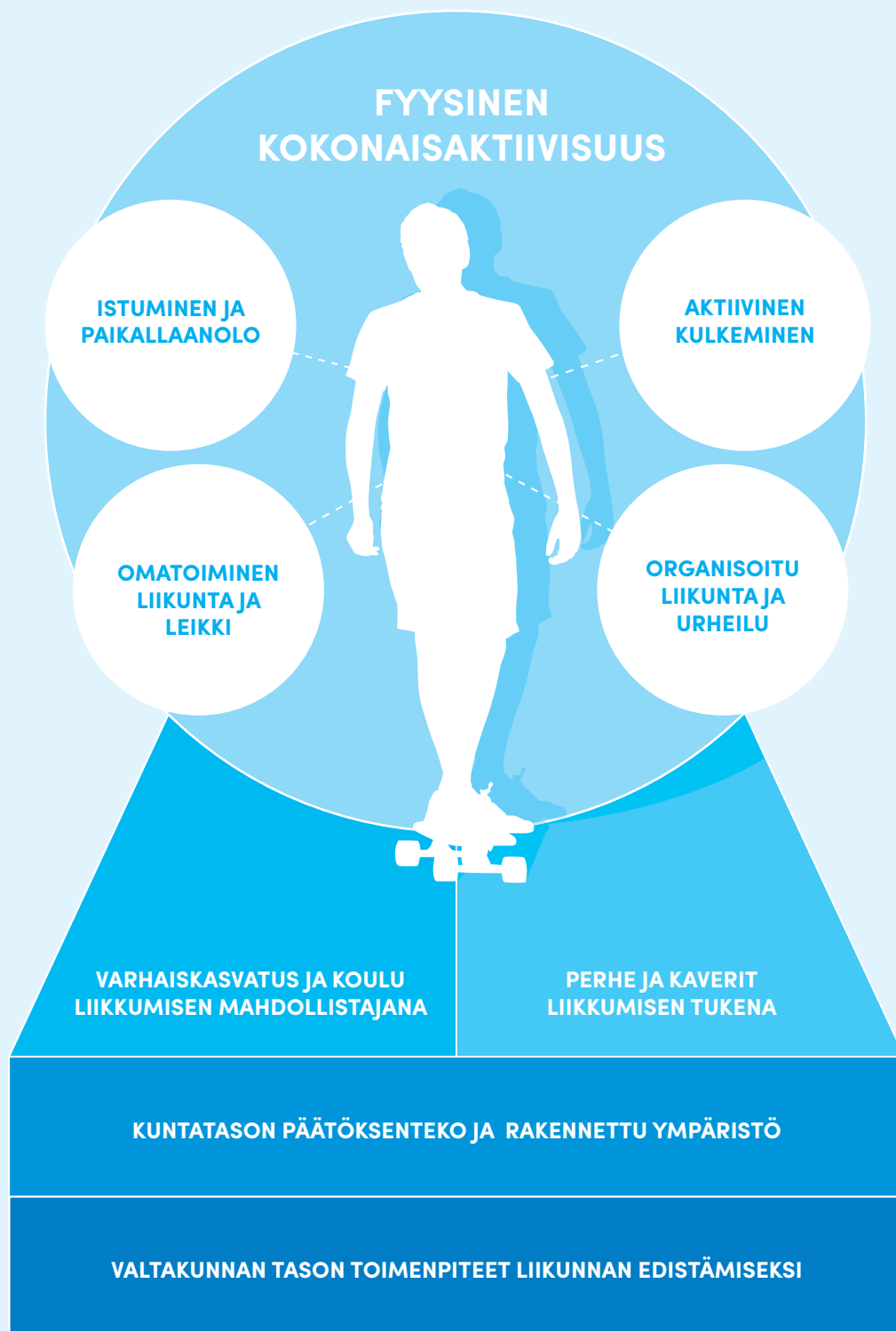
- Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla.
- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.
- Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi (2015)⁶

- 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.
- Lapsille ja nuorille suosituksena yhden tunnin sääntö: älä istu paikallasi yhtäjaksoisesti yhtä tuntia enempää ja liiku ainakin yksi tunti päivässä.

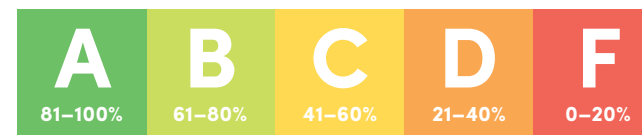
FYYSINEN AKTIIVISUUS tarkoittaa kaikenlaista energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa.

LIIKUNTA tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena.²



SUOMEN TULOSKORTTI 2016

Lasten ja nuorten liikunnan osa-alueet arvioitiin viisiportaisella asteikolla, joka on käytössä kansainvälisessä konsortiossa kanadalaisen mallin mukaan (A=paras, F=heikoin). Arviointi A tarkoittaa, että osa-alue toteutuu lähes täydellisesti (81–100 %), ja F, että osa-alue toteutuu heikosti (0–20 %).



1. Fyysinen kokonaisaktiivisuus	D
2. Istuminen ja paikallaanolo	D
3. Varhaiskasvatus liikumisen mahdollistajana	D
4. Koulu liikumisen mahdollistajana	B
5. Aktiivinen kulkeminen	B
6. Omatoiminen liikunta ja leikki	C
7. Perhe ja kaverit liikumisen tukena	C
8. Organisoitu liikunta ja urheilu	C
9. Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö	B
10. Valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi	B

Suomessa lasten ja nuorten fyysinen kokonaisaktiivisuus jää suosituksia alhaisemmaksi. Erittäin suuri osa hereilläoloajasta vietetään paikallaan, tyypillisesti istuen. Tämä on maailmanlaajuinen ongelma kehittyneissä maissa. Suomessa lasten ja nuorten paikallaanoloa vähennetään ja liikkumista edistetään esimerkiksi valtakunnallisten ohjelmien avulla.

Lasten ja nuorten hyvinvointi on kaikkien aikuisten vastuulla. Riittävä fyysinen aktiivisuus on merkittävä osa hyvinvointia. Vähän liikkuvat lapset ja nuoret ovat tärkeä edistämistoimien kohderyhmä. Heidän liikkumisensa lisäämisellä on suurin merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille.

1. Fyysinen kokonaisaktiivisuus

Fyysinen kokonaisaktiivisuus pitää sisällään kaiken päivän aikana kertyvän liikkumisen, kuten harrastukset, omatoimisen liikunnan ja leikin, koululiikunnan ja arjen hyötyliikunnan. Suosituksen mukaan kouluikäiselle lapselle tai nuorelle tulisi kertyä fyysistä aktiivisuutta vähintään tunti joka päivä.



Arviointi D (21–40 %) kuvaa niiden lasten ja nuorten osuutta, jotka liikkuvat minimisuosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä reippaasti. Pojat ovat aktiivisempia kuin tytöt, ja aktiivisuus vähenee iän myötä⁷⁻⁹. Fyysistä aktiivisuutta on tutkimuksissa mitattu kyselyin ja objektiivisesti kiihtyvyyssanturein.

Vuosina 2010–2015 tehtyjen kiihtyvyyssanturimittausten perusteella 16–59 prosenttia 3–15-vuotiaista lapsista liikkuu vähintään 60 minuuttia päivässä⁹⁻¹³. Minimisuositus täyttyi 29 prosentilla 3-vuotiaista lapsista¹⁰, 49 prosentilla alakoululaisista (40 % tytöistä, 59 % pojista) ja 18 prosentilla yläkoululaisista (16 % tytöistä, 22 % pojista)¹¹. Tulokset olivat samansuuntaisia myös toisessa alakoululaisten tutkimuksessa (35 %)^{12,13}. Kouluikäiset liikkuvat viikonlopun päivinä vähemmän kuin arkipäivinä⁹.

Keväällä 2016 kerätyn kyselyaineiston perusteella 32 prosenttia 9–15-vuotiaista (28 % tytöistä, 37 % pojista) liikkuu vähintään tunnin päivässä joka päivä¹⁴. Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös Liikkuva koulu -tutkimuksessa (21 %)¹⁵ ja Naantalin tutkimuksessa (23 %)¹² sekä WHO-Koululaistutkimuksessa, jonka mukaan 23 prosenttia tytöistä ja 33 prosenttia pojista liikkuu 11–15-vuotiaana suosituksen mukaan⁸.

Suosituksia

- Suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista tarvitsee enemmän liikuntaa eri muodoissaan, jotta minimimitavoite tunti liikuntaa päivässä toteutuisi.

- Lasten ja nuorten arjen aktiivisuutta tulee tukea monin tavoin. Jokainen vartti vaikuttaa: 15 minuuttia lisää liikuntaa päivittäin tarkoittaa vuodessa jo yli 90 tunnin liikunnan lisäystä.

- Liikkumisen edistämisen tulee kohdistua erityisesti vähiten liikkuviin lapsiin ja nuoriin, joille liikunnan lisäämisellä on suurin terveydellinen merkitys.

- Kaikki aikuiset lapsen tai nuoren elämässä, mm. kotona, varhaiskasvatuksessa, koulussa ja harrastuksissa ovat tärkeitä liikkumisen mahdollistajia.

Tietotarpeita

- Tarvitaan tietoa fyysisen aktiivisuuden muutoksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä lapsuudessa ja nuoruudessa.

- Erityisesti vähän liikkuvien lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi tarvitaan uusia lähestymistapoja ja niiden vaikutusten arviointia.

- Fyysisen aktiivisuuden valtakunnallinen seurantajärjestelmä puuttuu alle kouluikäisiltä ja lisäksi tarvitaan objektiivisiin mittauksiin perustuvaa seuranta-tietoa kaikenikäisten lasten ja nuorten osalta.



2. Istuminen ja paikallaanolo

Istumisella ja paikallaanololla tarkoitetaan fyysisesti passiivisesti vietettyä aikaa hereilläolokautana. Kansainvälisesti puhutaankin jo istuvasta tai liikkumattomasta elämäntavasta, joka on Maailman kansanterveysjärjestö WHO:n mukaan suuri terveysriski länsimaissa. Suomessa lapset tottuvat istuvaan elämäntapaan päiväkodissa ja koulussa. Tietokoneen ja television ääressä vietetty aika eli ns. ruutu-aika lisää suomalaislasten ja -nuorten paikallaanoloa kilpaillen usein fyysisesti aktiivisten toimintojen kanssa.

Suosituksia

- Tietokoneet, pelaaminen ja älypuhelimet kuuluvat lasten ja nuorten maailmaan. Ne voivat kuitenkin hallita ajankäyttöä liiaksi ja passivoita. Vanhempien tehtävä on asettaa rajat liian runsaalle ja iltamyöhäiselle television katselulle ja älylaitteiden käytölle.
- Oppilaille tulee tarjota mahdollisuuksia työskennellä seisten ja tauottaa istumista myös oppituntien aikana.

Tietotarpeita

- Tarvitaan lisää tietoa ja menetelmiä lasten ja nuorten runsaan istumisen vähentämiseksi.
- Istumisen vähentämisen ja kevyen liikkumisen lisäämisen vaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin tarvitaan tutkimustietoa.

- Digitaalisen tekniikan käyttö on muuttunut radikaalisti. Liikunnan edistämiseksi tarvitaan lisää tietoa teknologian käyttötapojen vaikutuksista fyysiseen passiivisuuteen sekä toisaalta niiden mahdollisuuksista fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisessa.

Arviointi D (21–40 %) kuvaa niiden lasten ja nuorten osuutta, jolle ruutu-aikaa kertyy fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisesti korkeintaan kaksi tuntia päivässä useimpina päivinä viikossa. Vaikka ruutuajan käsite on älylaitteiden yleistyttyä ja niiden käytön monipuolistuttua tullut ongelmalliseksi, ruutu-aika on yhä enimmäkseen fyysisesti passiivista aikaa, joka vähentää liikkumista.

Alle kouluikäisten ruutu-aika on valtaosin kohtuullista: vanhempien arvion perusteella 97 prosenttia 3–6-vuotiaista käyttää viihdemediainentään kaksi tuntia arkipäivisin ja 83 prosenttia viikonloppuisin¹⁶. Tilanne muuttuu iän myötä: 9–15-vuotiaista ruutu-aikasuositus toteutuu joka päivä ainoastaan neljällä prosentilla ja vähintään viitenä päivänä viikossa 25 prosentilla¹⁴. Ruutujen ääressä vietetään enemmän aikaa viikonloppuisin kuin arkena⁹. Pojat viettävät ruudun ääressä enemmän aikaa kuin tytöt sekä arkipäivinä että viikonloppuna^{9,12}. Ero näkyy selvimmin pelaamisessa: puolet pojista mutta vain 11 prosenttia tytöistä ilmoittaa 11–15 vuoden iässä pelaavansa tietokone- tai konsolipelejä arkipäivisin vähintään kaksi tuntia päivässä⁹.

Uusimmissa tutkimuksissa paikallaanoloa on mitattu kiihtyvyyssanturein, koska istumisen ja paikallaolon määrää on vaikea tiedostaa ja mitata kyselyn avulla. Kiihtyvyyssantureilla mitattuna paikallaan vietetty aika on 3–6-vuotiailla keskimäärin 5,5 tuntia päivässä¹⁰. Koululaisista 1.–6.-luokkalaiset ovat paikallaan 6,4 tuntia päivässä (65 % hereilläoloajasta) ja 7.–9.-luokkalaiset 8,2 tuntia (71 % hereilläoloajasta). Kaikesta paikallaanolosta 47 prosenttia kertyy koulussa.¹¹

21–40%



Niiden lasten ja nuorten osuus, jolle ruutu-aikaa kertyy suosituksen mukaisesti korkeintaan kaksi tuntia päivässä useimpina päivinä viikossa.

A 81–100%

B 61–80%

C 41–60%

D 21–40%

F 0–20%

3. Varhaiskasvatus liikkumisen mahdollistajana

Alle kouluikäisten lasten varhaiskasvatuksesta vastaavat kunnat. Suomessa 1–6-vuotiaista lapsista 63 prosenttia on päivähoitossa.¹⁷ Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu varhaiskasvatuksessa parantavat lapsen edellytyksiä oppia uusia asioita ja taitoja.

Suosituksia

- Kaikkien varhaiskasvatuksen eri muotojen (päiväkotitoiminta, perhepäivähoito, kerho- ja leikki-toiminta) tulee huolehtia lapsen oikeudesta saada säännöllistä ja suunnitelmallista liikuntakasvatusta.
- Lasten vasu-keskustelut ovat luonteva hetki pohtia vanhempien kanssa lasten liikkumista ja fyysisesti aktiivisen leikkimisen ja ulkoilun määrää.
- Varhaiskasvatustahenkilöstölle tulee tarjota mahdollisuuksia saada täydennyskoulutusta lapsen liikkumiseen liittyvistä aihepiireistä.
- Varhaiskasvatustahenkilöstöllä tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet tukea liikkumisen avulla lasten fyysistä kasvua, kehitystä, oppimisen edellytyksiä sekä päivittäistä hyvinvointia.

Tietotarpeita

- Tarvitaan varhaiskasvatuksen olosuhteiden valtakunnallista kartoitusta, sillä kaikissa päiväkodeissa ei ole riittävästi liikkumiseen houkuttelevia tiloja, ohjattuun liikuntaan soveltuvia tiloja eikä monipuolista maastoa sisältäviä ulkoilualueita.
- Tietoa tarvitaan siitä, miten lasten liikuntakasvatus toteutuu varhaiskasvatuksessa ja mitkä ovat toteutumisen esteet eri yksiköissä.

Arviointi D (21–40 %) perustuu valtakunnallisessa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa mukana olevien varhaiskasvatustahenkilöiden määrään (1 118; noin kolmasosa) toukokuussa 2016. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman päämääränä on liikuntamyönteinen toimintakulttuuri varhaiskasvatuksessa. Ohjelma käynnistyi maaliskuussa 2015.¹⁸

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.¹⁹

Toisessa päiväkotitutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta havainnoivat tutkijat¹⁹. Ulkoleikki havaittiin sisäleikkejä aktiivisemmaksi mutta kuitenkin hyvin passiiviseksi. Ulkoleikeistä noin puolet (46 %) oli erittäin kevyttä aktiivisuutta ja vain murto-osa (2%) vähintään keskiraskasta liikuntaa. Sen sijaan sisätiloissa 86 prosenttia toiminnosta oli fyysiseltä aktiivisuudeltaan erittäin kevyttä, esimerkiksi askartelua ja opettajajohtoisia ryhmätuokioita.

Ohjattua sisäliikuntaa päiväkodeissa on hyvin vähän: reipasta liikuntaa kertyy lapsille ohjatusti yhteensä vain 7 minuuttia viikossa¹⁹.

21–40%



A 81–100%

B 61–80%

C 41–60%

D 21–40%

F 0–20%

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

4. Koulu liikkumisen mahdollistajana



Koululla on merkittävä rooli lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa. Lasten ja nuorten päivittäisestä reippaasta liikunnasta 34 prosenttia ja paikallaanolosta 47 prosenttia kertyy koulupäivän aikana. Koulupäivästä suurin osa ollaan paikallaan: liikkumatonta aikaa kertyy alakoululaisilla 39 minuuttia ja yläkoululaisilla 46 minuuttia jokaista 60 minuuttia kohti¹¹. Fyysistä aktiivisuutta koulupäivään tuovat etenkin liikuntatunnit, välitunnit ja opetusmenetelmistä riippuen myös oppitunnit.

Suosituksia

- Oppilaita tulee kannustaa ulkoiluun ja liikkumiseen välitunneilla.
- Jatkuvaa istumista on hyvä tauottaa oppitunneilla toiminnallisin opetusmenetelmin.
- Oppilaat tulee ottaa mukaan liikkuvamman koulupäivän suunnitteluun ja toteutukseen.
- Opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen tulee kehittää osaamista, jota tarvitaan fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ja koko koulun toimintakulttuurin kehittämisessä.
- Liikunnanopetuksen laatu tulee turvata myös alakouluissa lisäämällä luokanopettajien liikuntapedagogista koulutusta ja keskittämällä liikunnanopetus siihen erikoistuneille opettajille.

Tietotarpeita

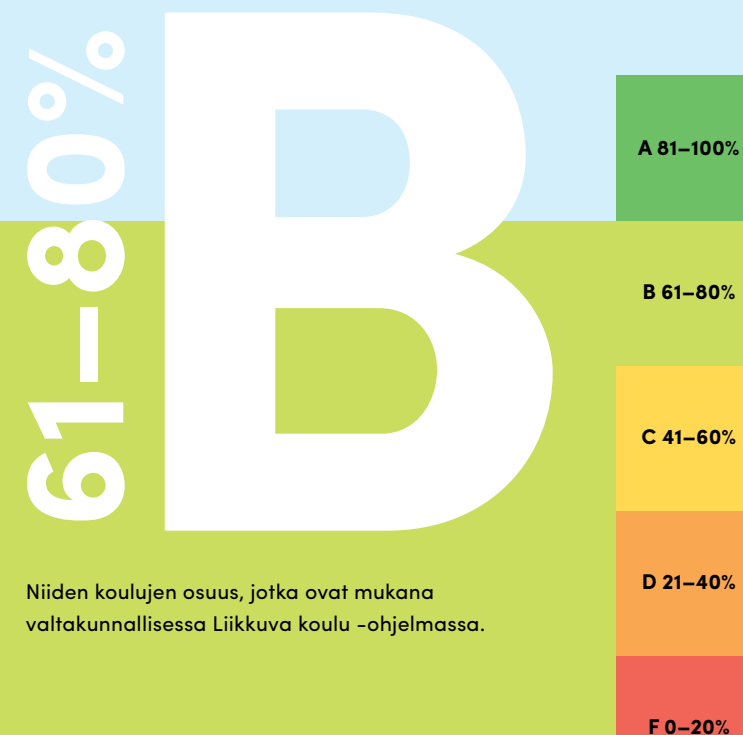
- Tarvitaan tutkittua tietoa tehokasta tavoista liikunnan lisäämiseksi ja istumisen vähentämiseksi kouluissa.
- Toiminnallisen oppimisen menetelmistä ja niiden vaikutuksesta oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja oppimistuloksiin tarvitaan lisää tutkimustietoa.
- Alakoulujen liikunnanopetuksesta ja opettajien pätevyys-tilanteesta puuttuvat kattavat, valtakunnalliset selvitykset.
- Uusien opetussuunnitelman perusteiden toteutumista liikunnanopetuksen käytännöissä tulee selvittää sekä opettajien että oppilaiden näkökulmista.

Arviointi B (61–80 %) perustuu valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olevien peruskoulujen määrään (1575; 62 % kouluista) toukokuussa 2016²⁰. Koulun roolia lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi korostaa se, että peruskoulun toimenpiteet tavoittavat koko ikäluokan.

Liikunnanopetuksen tuntimäärä ei ole Suomessa erityisen korkea. Perusopetuksessa kaikille yhteisiä liikuntatunteja on keskimäärin 100 min/vk. Yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa on useimmiten tarjolla myös valinnaista liikuntaa. Liikunta on koulun suosituimpia oppiaineita: 9. luokan pojista 78 prosenttia ja tytöistä 65 prosenttia kertoo pitävänsä kouliikunnasta.²¹ Yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa yli 80 prosenttia liikunnanopettajista on päteviä²²; alakoulujen liikuntaa opettavien pätevydestä ei ole tarkkaa tietoa.

Välituntiliikunnan määrä laskee iän myötä. Alakoululaisista lähes kaikki viettävät välitunnit pääsääntöisesti ulkona (5. lk.: 96 %) ja useimmat liikkuvat ainakin kevyesti välitunneilla (5. lk.: 58 %). Yläkoululaisista välitunneilla menee ulos alle puolet oppilaista (9. lk.: 43 %) ja kevyeen liikuntaan osallistuu vain 15 prosenttia. Pojat liikkuvat välitunneilla enemmän kuin tytöt kaikilla luokkatasoilla.²³

Pitkä toimintavälitunti koulupäivän keskellä ja oppilaiden itse suunnittelema ja järjestämä toiminta ovat tyypillisiä keinoja välituntiaktiivisuuden lisäämiseksi. Suomen kouluista 55 prosentissa on käytössä pitkä noin 30 minuuttia kestävä toimintavälitunti²⁴. Oppilaat toimivat välituntitoiminnan vertaisohjaajina joka toisessa koulussa²⁵ ja neljännes 9–15-vuotiaista osallistuu välituntitoiminnan suunnitteluun¹⁴.



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



Aktiivisella kulkemisella tarkoitetaan arjen väli-
matkojen kulkemista lihasvoimin: yleisimmin kävellen
tai pyöräillen. Aktiivinen kulkeminen kouluun, harras-
tukseen ja kavereiden luo on monille lapsille ja nuorille
merkittävä osa päivän fyysisestä aktiivisuudesta.
Eniten tutkimustietoa on kertynyt koulumatka-
liikunnasta.

Arviointi B (61–80 %) kuvaa niiden lasten ja nuorten osuutta, jotka kulkevat
koulumatkat aktiivisesti. Arviointi muodostuu viiden kansallisen kysely-
tutkimuksen perusteella^{12,15,23,26,27}, joiden mukaan noin 70 prosenttia
peruskoululaisista kulkee kouluun aktiivisesti (80 % keväisin ja syksyisin,
60 % talvisin). Toisen asteen opiskelijoista koulumatkansa kulkee aktiivisesti
noin 75 prosenttia²⁷.

Koulumatkan pituus vaikuttaa luonnollisesti kulutapoihin. Niistä perus-
koululaisista, jotka asuvat korkeintaan kolmen kilometrin etäisyydellä
koulusta, noin 85 prosenttia kulkee koulumatkansa kävellen tai pyörällä^{12,15}.

5. Aktiivinen kulkeminen

Suosituksia

- Vanhempien kannatuksella on merkitystä lasten aktiivises-
sa kulkemisessa. Lapsia tulee
kannustaa kulkemaan kävellen
tai pyörällä kouluun, kavereiden
luokse ja harrastuksiin.
- Liikennesuunnittelun ja
kevyen liikenteen väylien yllä-
pidon tulee tukea kävelyä ja
pyöräilyä helppoina ja turval-
lisina vaihtoehtoina myös lapsille.
- Kaikille oppilaille tulee
varmistaa turvalliset reitit kulkea
kouluun kävellen tai pyörällä.

Tietotarpeita

- Koulumatkaliikunnan lisäksi
tarvitaan tietoa lasten ja nuorten
kulkemisesta ja kuljettamisesta
mm. harrastuksiin ja kavereiden
luo sekä pienten lasten osalta
myös päivähoitoon.
- Jatkossa tulisi selvittää
kouluille ja perheille suunnat-
tujen koulumatkaliikunnan
edistämistoimenpiteiden
vaikuttavuutta.
- Tarvitaan lisätietoa aktiivista
kulkemista tukevista ja estävistä
tekijöistä ja ilmiöistä.

61–80%

B

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka kulkevat
koulumatkansa aktiivisesti, kävellen tai pyörällä.

A 81–100%

B 61–80%

C 41–60%

D 21–40%

F 0–20%

6. Omatoiminen liikunta ja leikki

Omatoiminen liikunta ja leikki on ilman ohjausta tapahtuvaa liikkumista tai leikkimistä, jota voi harrastaa yksin, kavereiden tai perheen kanssa. Tässä kappaleessa tarkastellaan omatoimista liikuntaa varhaiskasvatuksen ja kouluajan ulkopuolella.



Arviointi C (41–60 %) perustuu tuloksiin, jotka kuvaavat alle kouluikäisten lasten ulkoilua ja kouluikäisten omatoimista liikuntaa yksin tai kavereiden kanssa.

Vanhempien mukaan alle kouluikäisistä lapsista 63 prosenttia ulkoilee arkisin päiväkotipäivän jälkeen vähintään 30 minuuttia ja 30 prosenttia ulkoilee viikonloppuisin yli kaksi tuntia päivässä¹⁶. Kouluikäisten omatoimista liikuntaa on kartoitettu tutkimuksissa hieman eri tavoin. Kevään 2016 kyselyn mukaan yli puolet (52 %) 9–15-vuotiaista liikkuu omatoimisesti vähintään neljä kertaa viikossa¹⁴. Toisen kyselyn mukaan yksin ilman ohjausta liikkuu lähes päivittäin 36 prosenttia 7–9-vuotiaista, 49 prosenttia 10–14-vuotiaista ja 33 prosenttia 15–19-vuotiaista²⁶. Samassa kyselyssä kysyttiin myös omatoimisesta liikkumisesta kavereiden kanssa ja vastaavat osuudet olivat 7–9-vuotiaista 40 prosenttia, 10–14-vuotiaista 36 prosenttia ja 15–19-vuotiaista 16 prosenttia. Kolmannessa kyselyssä selvitettiin omatoimista urheilua tai liikuntaa, jota ilmoitti harrastavansa lähes päivittäin 44 prosenttia peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista, 41 prosenttia lukiolaisista ja 35 prosenttia ammattiin opiskelevista²⁷.

Nuoret ovat kiinnostuneita liikkumaan ilman ohjausta: 63 prosenttia peruskoulun oppilaista haluaisi käyttää koulun tiloja ja välineitä kavereiden kanssa harrastamiseen myös ilman ohjaajaa²⁹.

Suosituksia

- On tärkeää, että kotien, koulujen ja varhaiskasvatusyksiköiden pihat, puistot, kevyen liikenteen väylät sekä muu lähiympäristö tukevat ja mahdollistavat lasten ja nuorten omatoimista liikuntaa.

- Nuorten suosimia omatoimisen liikkumisen tapoja tulee tukea ja huomioida päätöksenteossa.

- Lasten ja nuorten kuuleminen on erityisen tärkeää omatoimisen liikunnan edistämisessä.

Tietotarpeita

- Lasten ja nuorten erilaisista omatoimisen liikkumisen tavoista ja merkityksestä sekä edistämisestä tarvitaan tutkimusta.

41–60%

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

A 81–100%

B 61–80%

C 41–60%

D 21–40%

F 0–20%

7. Perhe ja kaverit liikkumisen tukena

Perheen merkitys liikkumisen tukena on suuri pienillä lapsilla, ja iän myötä kavereiden merkitys kasvaa. Vanhempien rooli lasten liikkumisen tukemisessa on olla esimerkkinä, kannustaa ja mahdollistaa lasten liikkuminen. Kavereiden rooli voi olla motivoiva tai estävä. Vertaistukea voitaisiin hyödyntää enemmän nuorten liikkumisen edistämistyössä.

Arviointi C (41–60 %) perustuu tuloksiin, jotka kuvaavat vanhempien tai kavereiden tukea lasten ja nuorten liikkumiselle.

Lapset ja nuoret arvioivat 9–15-vuotiaana vanhempien tukea liikkumiselleen seuraavasti: 79 prosenttia vanhemmista kannustaa liikkumaan, 77 prosenttia maksaa liikuntaharrastukseen liittyviä kuluja, 62 prosenttia kyyditsee liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen ja 37 prosenttia liikkuu lapsen kanssa¹⁴. Alle kouluikäisten lasten vanhemmista 54 prosenttia liikkuu yhdessä lapsensa kanssa vähintään kolme kertaa viikossa ja 16 prosenttia päivittäin¹⁶. Kouluikäisistä vanhempien kanssa liikkuu lähes päivittäin 13 prosenttia 7–9-vuotiaista ja kahdeksan prosenttia 10–14-vuotiaista²⁸.

Yli puolet nuorista pitää hyvin tärkeänä liikuntamotiivina sitä, että liikunnan parissa voi viettää aikaa ystävien kanssa^{28,30}. Kavereiden merkitys liikkumisen tukena näkyy 9–15-vuotiailla yhdessä liikkumisena (44 % liikkuu kaverin kanssa) ja kannustamisena (33 % koki kaverin kannustavan liikkumaan)¹⁴. Joka neljäs (26 %) 11–15-vuotias lapsi tai nuori kokee, että omaa liikuntaharrastusta estää se, että kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa. Runsas kolmannes sekä tytöistä että pojista kokee, että liikunnan arvostuksen vähäisyys omassa kaveripiirissä estää liikunnan harrastamista.³⁰

Suosituksia

- Vertaisryhmiä ja vertaistukea tulee huomioida aiempaa tehokkaammin lasten ja nuorten liikunnan edistämisyössä niin koulussa kuin vapaa-ajallakin.

- Perheiden liikkumisen edistämiseksi kunnat ja kolmas sektori voisivat järjestää nykyistä enemmän toimintaa, jossa on mahdollisuus liikkua yhdessä.

- Neuvoloiden ja kouluterveydenhuollon tulee kaikissa kunnissa kannustaa vähän liikkuvien lasten perheitä liikkumaan ja tarjota mahdollisuuksia matalan kynnyksen liikuntaan.

Tietotarpeita

- Kavereiden ja vertaistuen merkityksestä lasten ja nuorten liikkumisen edistämisyössä tarvitaan tietoa.

- On syytä selvittää, mitkä asiat parhaiten tukevat tai toisaalta estävät perheen sekä kavereiden yhteistä liikkumista.

41–60%

Niiden lasten ja nuorten osuus, joiden vanhemmat tai kaverit tukevat heitä liikkumisessa.

A 81–100%

B 61–80%

C 41–60%

D 21–40%

F 0–20%

8. 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 C (41–60 %) perustuu tulokseen, jonka mukaan 46 prosenttia 7–19-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkuu urheiluseuroissa vähintään kerran viikossa. Pojat (51 %) osallistuvat seuratoimintaan tyttöjä (41 %) useammin.²⁸ Alle kouluikäisten lasten osallistumisesta urheiluseurojen ohjattuihin harjoituksiin ei ole olemassa tarkkaa tietoa. Kevään 2016 kyselyn mukaan 3–6-vuotiaista lapsista 57 prosenttia osallistuu vanhempien mukaan johonkin ohjattuun liikuntaharrastukseen¹⁶.

Seuratoimintaan osallistuminen vähenee iän myötä. Kun 7–14-vuotiaista tytöistä 49 prosenttia ja pojista 61 prosenttia liikkuu viikoittain urheiluseuroissa, 15–19-vuotiaista mukana on enää noin kolmannes²⁸. Alle 14-vuotiaiden ikäryhmässä aktiivisimpia seuratoimintaan osallistujia ovat 11–12-vuotiaat. Heistä noin 60 prosenttia osallistuu seurojen harjoituksiin, pojat tyttöjä yleisemmin. 15–19-vuotiaiden ikäryhmässä ei ole juurikaan eroja ikäryhmien tai sukupuolten välillä.^{31,32}

Liikunta-alan yritysten järjestämään organisoituun liikuntaan osallistuu viikoittain 40 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista esimerkiksi tanssiopistoissa ja ratsastustalleilla. Organisoitua liikuntaa järjestävät myös muut toimijat, kuten partio, seurakunnat ja kyläyhdistykset, joiden liikuntaa sisältävään toimintaan osallistuu viikoittain 27 prosenttia 9–15-vuotiaista.¹⁴

Koulun kerhotoiminta mahdollistaa matalan kynnyksen liikuntaharrastuksen kaikille oppilaille, taustasta riippumatta. Kerhotoimintaa järjestetään pitkien välituntien aikana tai koulupäivän jälkeen. Lähes puolet (47 %) peruskouluista ilmoittaa järjestävänsä liikunnallista kerhotoimintaa koulupäivän yhteydessä²⁵, ja 23 prosenttia 9–15-vuotiaista ilmoittaa osallistuvansa koulun liikuntakerhoon viikoittain¹⁴.

Suosituksia

- Taloudellista tukea tulee ohjata laaja-alaisemmin niille lasten ja nuorten parissa toimiville järjestöille ja yhdistyksille, jotka järjestävät harrasteliikuntaa.

- Myös urheiluseuroissa harrastavien lasten ja nuorten riittävään kokonaisaktiivisuuteen ja monipuoliseen liikkumiseen tulee kiinnittää huomiota.

- Seuratoimintaan osallistumisen maksuja ja kustannusrakennetta tulee arvioida kriittisesti, koska harrastamisen korkea hinta voi olla esteenä joidenkin lasten ja nuorten seuratoimintaan osallistumiselle.

Tietotarpeita

- Olisi tarpeen selvittää mitkä tekijät motivoivat lapsia ja nuoria osallistumaan seuratoimintaan ja toisaalta mitkä tekijät ovat toiminnasta poisjäämisen taustalla.

- Ajantasainen ja yhdenmukainen tieto eri lajien kulurakenteesta auttaisi kohdentamaan toimenpiteitä kustannusten hillitsemiseksi.

- Koulujen liikunnallisesta kerhotoiminnasta ja sen järjestäjistä tarvitaan tietoa.

41–60%

Niiden 7–19-vuotiaiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat urheiluseurassa vähintään kerran viikossa.

A 81–100%

B 61–80%

C 41–60%

D 21–40%

F 0–20%

9. Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö

Kuntien päätöksillä on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunnan mahdollistamisessa. Kunnat mm. järjestävät liikuntapalveluja, tukevat kansalaistoimintaa, maksavat liikuntapaikkamaksuja, rakentavat lähiliikuntapaikkoja ja ylläpitävät kevyen liikenteen väyliä. Kuntien vastuu liikunnan edistämisestä perustuu liikuntalakiin (Liikuntalaki 390/2015, 5§)³³.

Suosituksia

- Liikuntalakiin kirjattuja vaatimuksia ovat kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden seuraaminen sekä kuntalaisten kuuleminen. Kuntien tulee ottaa käyttöön näihin kehitettyjä menetelmiä.

- Seurantatieto lasten ja nuorten liikunnasta tulee raportoida luottamushenkilöille päätöksenteon pohjaksi.

- Lapsia ja nuoria tulee kuulla heille suunnattujen liikuntapalvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä.

Tietotarpeita

- Tarvitaan tietoa siitä, miten paljon lapsia ja nuoria osallistuu kunnan järjestämään liikunta-toimintaan.

- Lisäksi tarvitaan tietoa siitä, mikä osuus kuntien seuratuista ohjautuu lasten ja nuorten liikunnalle.

- Lähiliikuntapaikkojen käytöstä ja vaikutuksesta lasten ja nuorten liikkumiseen tarvitaan tutkittua tietoa.

Arviointi B (61–80 %) perustuu tulokseen, jonka mukaan 63 prosenttia kunnista on käsitellyt liikunnan edistämistä kuntastrategiassa. Liikunnan edistämistä käsitellään aiempaa yleisemmin myös eri hallinnonalojen toimialakohtaisissa suunnitelmissa: esimerkiksi 78 prosenttia kunnista raportoi, että liikunnan edistämistä on käsitelty sivistystoimen asiakirjoissa. Lisäksi 62 prosenttia kunnista on tehnyt suunnitelman lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi.

Kunnat järjestävät osan lasten liikuntapalveluista: esimerkiksi kerhoja, kursseja, uimakouluja, leirejä ja tapahtumia. Kunnat myöntävät avustuksia liikuntaa järjestäville urheiluseuroille ja yhdistyksille sekä tarjoavat mahdollisuuden käyttää liikuntapaikkoja. Kunnista 65 prosenttia tarjosi koulujen liikuntasalit maksutta lasten ja nuorten seuravuoroihin. Urheilu- ja pallokentät olivat pääosin maksuttomia lasten ja nuorten harjoitusvuoroihin: 78 prosenttia kunnista ei peri lainkaan maksua ja pienen maksun perii 12 prosenttia kunnista.³⁴ Kunnat ylläpitävät myös kevyen liikenteen väyliä, jotka mahdollistavat aktiivisen arki liikunnan.

Suomessa on 33 000 liikuntapaikkaa (9,3 liikuntapaikkaa/1 000 asukasta), joista noin 75 prosenttia on kuntien omistamia, ylläpitämiä ja hoitamia. Kunnat käyttävät liikuntaan vuosittain yli 800 miljoonaa euroa, ja kuntien liikuntatoimi työllistää noin 5 000 työntekijää. Liikuntapaikkarakentamisen painopiste on viime vuosina ollut lasten ja nuorten liikuntaympäristöjen kehittäminen.³⁵

61–80%

B

A 81–100%

B 61–80%

C 41–60%

D 21–40%

F 0–20%

Niiden kuntien osuus, jotka ovat käsitelleet liikunnan edistämistä kuntastrategiassa ja joilla on suunnitelma lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi.

10. Valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi

Vuonna 2015 voimaan tulleessa uudessa liikuntalaissa (390/2015)³³ säädetään liikunnan edistämisestä valtionhallinnossa. Lain keskeisinä tavoitteina on mm. edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä ja lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Lasten ja nuorten liikunta on liikuntapolitiikan strateginen painopiste. Lisäksi valtio rahoittaa valtakunnallisia lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta edistäviä ohjelmia.

Arviointi B (61–80 %) perustuu siihen, miten valtionhallinto luo Suomessa edellytyksiä lasten ja nuorten liikkumiselle.

Liikuntapolitiikan yleinen johtaminen, yhteensovittaminen ja kehittäminen kuuluvat opetus- ja kulttuuriministeriön vastuulle. Valtion liikuntamääräraha vuonna 2015 oli 148 miljoonaa euroa (28 €/asukas). Lasten ja nuorten liikunta on jo pitkään ollut valtion liikuntapolitiikan painopiste. Se on myös huomioitu lukuisten valtionavustusmuotojen painopisteenä. Näitä ovat mm. liikuntaa edistävien järjestöjen avustaminen, liikuntapaikkarakentaminen tai liikuntatieteellinen tutkimus. Lisäksi lasten ja nuorten liikuntaan myönnettiin kohdennettua tukea vuosina 2012–2014 5,4–9 M€.³⁶

Opetus- ja kulttuuriministeriö vastaa yhteistoiminnan koordinoinnista ja on laatinut yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. Liikunnan aseman vahvistaminen perusterveydenhuollossa ja sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa on koettu keskeiseksi kehitystarpeeksi erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien tavoittamiseksi.³⁷

Fyysisen aktiivisuuden edistäminen on kirjattu elokuussa 2016 voimaan astuviin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin. Niiden mukaan kaikki 5.- ja 8.-luokkalaiset osallistuvat fyysisen toimintakyvyn mittauksiin (Move!) ja tuloksia voidaan hyödyntää oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseksi liikunnanopetuksessa ja terveystarkastuksissa³⁸. Vuoden 2016 aikana valmistellaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteita, joissa huomioidaan fyysisen aktiivisuuden näkökulma.

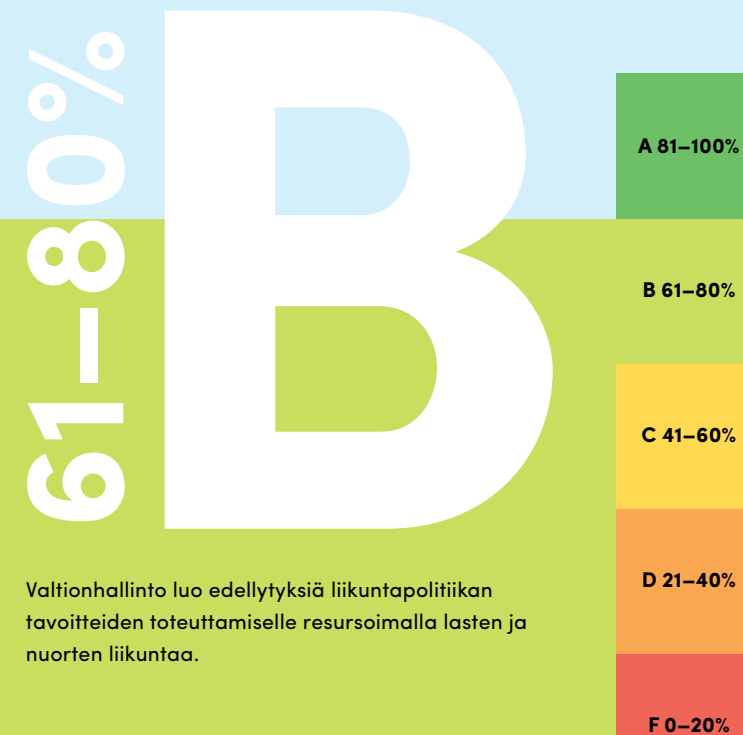
Suomen hallitusohjelman yhtenä tavoitteena on, että jokainen peruskoululainen liikkuu tunnin päivässä. Liikkuva koulu -ohjelmaan kohdennetaan kunnille erillistä määrärahaa yhteensä 21 miljoonaa euroa vuosina 2016–2018.

Suosituksia

- Eri ministeriöiden ja hallinnonalojen yhteistyötä tulee lisätä, koska merkittävä osa lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista toimenpiteistä tehdään varsinaisen liikuntapolitiikan ulkopuolella.
- Liikkumisen edistäminen tulee huomioida kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa erityisesti lasten ja nuorten osalta.

Tietotarpeita

- Säädös- ja kannustejärjestelmien vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen tulee arvioida.
- Valtiollisten tukien ohjautumisesta ja vaikutuksista lasten ja nuorten liikuntaan tarvitaan tietoa.



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



Työryhmä

Tulokortti 2016 – 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
Hakamäki, Matti erikoissuunnittelija, LIKES-tutkimuskeskus
Havas, Eino johtaja, LIKES-tutkimuskeskus
Husu, Pauliina erikoistutkija, UKK-instituutti
Kallio, Jouni tutkija, LIKES-tutkimuskeskus
Kokko, Sami yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos
Laine, Kaarlo yksikönjohtaja, LINET-tutkimusyksikkö, LIKES-tutkimuskeskus
Lehtonen, Kati tutkija, LIKES-tutkimuskeskus
Mononen, Kaisa erikoistutkija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
Paajanen, Minna pääsihteeri, valtion liikuntaneuvosto
Palomäki, Sanna yliopistonlehtori, Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos
Sjöholm, Kari erityisasiantuntija, Kuntaliitto
Ståhl, Timo johtava asiantuntija, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Suomi, Kimmo professori, Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos
Sääkslahti, Arja yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos
Tynjälä, Jorma lehtori, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos
Virta, Sari ylitarkastaja, opetus- ja kulttuuriministeriö

Taitto

Mainostoimisto Ad Kiivi Oy

Kuvat

Liikkuva koulu -ohjelma / Jouni Kallio

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma / Antero Aaltonen (s. 14–15)

Opiskelijat NMedia, Keuda (s. 24–25)

Paino

Waasa Graphics, 2016

Pääasialliset tutkimusaineistot

TUTKIMUS (toteuttaja)	TUTKIMUS- VUOSI (lähde)	MENETELMÄ	OSALLISTUJAT	VASTAAJIEN TAI OSALLISTUJIEN MÄÄRÄ (n)
Kouluterveyskysely (THL)	Kevät 2015 (27)	Kysely	Peruskoulun luokkien 8 ja 9 oppilaat	50 404
			Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat	38 760
			Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat	31 236
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäyty- minen Suomessa, LIITU (Jyväskylän yliopisto)	2014 (39)	Kysely	11-, 13- ja 15-vuotiaat	3 071
	2016 (14)	Kysely	9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat	6 318
Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyvä tutkimus (LIKES)	2010–2015 (11)	Kiihtyvyy- s- anturi- mittaukset (ActiGraph), fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo	Luokkien 1–9 oppilaat	1 186
	2013–2015 (15)	Oppilaskyselyt	Luokkien 1–9 oppilaat	2 500–2 600
	2015–2016 (25)	Koulujen nyky- tilan arviointi	Peruskoulut Liikkuva koulu -ohjelmassa	581

TUTKIMUS (toteuttaja)	TUTKIMUS- VUOSI (lähde)	MENETELMÄ	OSALLISTUJAT	VASTAAJIEN TAI OSALLISTUJIEN MÄÄRÄ (n)
Naantalin Liikkuva koulu -tutkimus (UKK-instituutti)	2013 (13)	Kiihtyvyy- s- anturi- mittaukset (Hookie AM 20), fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo	Luokkien 1–7 oppilaat	851
	2013 (12)	Kysely	Luokkien 1–7 oppilaat	1 029
Nuorten vapaa- aikatutkimus (Nuorisotutkimus- verkosto)	2012 (28)	Haastattelut	7–29-vuotiaat	1 205
Orientaatio- projekti (Helsingin yliopisto)	2015 (19)	Päiväkoti- henkilökunnan tekemä observointi	3–6-vuotiaat	2 889 13 Etelä- Suomen kunnassa
Taitavat tenavat (Jyväskylän yliopisto)	Kevät 2016 (16)	Kyselyt	3–6-vuotiaiden päiväkotilasten vanhemmat	684 13 kunnan alueelta eri puolilta Suomea
Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen peruskouluissa – TEAviisari 2015 (THL)	Syky 2015 (24)	Tiedonkeruu	Peruskoulujen rehtorit yhteis- työssä oppilas- huoltoryhmän kanssa	2 013 (80 % peruskouluista)
Liikunnan edistäminen kunnissa – TEAviisari 2014 (THL)	Kevät 2014 (34)	Tiedonkeruu	Kuntien liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat	249 (78 % kunnista)
WHO-Koululais- tutkimus, HBSC Study (Jyväskylän yliopisto)	2014 (7,8)	Kysely	11-, 13- ja 15-vuotiaat	5 900

Lähteet

- 1 Ratkaisujen Suomi 2015. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015.
- 2 Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Käypä hoito -suositus Liikunta. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015. www.kaypahoito.fi
- 3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
- 4 Tieteelliset perustelut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.
- 5 Opetusministeriö & Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille.
- 6 Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015.
- 7 Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Webwe M. & Barnekow, V. (toim.) 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. HBS international report from 2013/2014 survey. WHO policy for children and adolescents. No. 7. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- 8 Tynjälä, J. 2016. WHO-Koululaiskyselyn tuloksia 2014. Julkaisematon tiedonanto.
- 9 Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- 10 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.
- 11 Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- 12 Husu, P. 2016. Naantalin Liikkuva koulu -tulokset. Julkaisematon tiedonanto.
- 13 Husu, P., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objectively measured sedentary behavior and physical activity of Finnish 7- to 14-year-old children – associations with perceived health status: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 16(1), 338 [Epub 17.4.2016].
- 14 Kokko, S. 2016. LIITU-tutkimuksen tulokset 2016. Julkaisematon tiedonanto.
- 15 Tammelin, T. 2016. Liikkuva koulu -ohjelman tutkimuksen tulokset. Julkaisematon tiedonanto.
- 16 Sääkslahti, A. 2016. Taitavat tenavat -tutkimuksen tulokset 2016. Julkaisematon tiedonanto.
- 17 Säkkinen, S. & Kuoppala, T. 2015. Lasten päivähoito 2014. Barndagvård 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti 28/2015.
- 18 Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma 2016. www.ilokasvaaliikkuen.fi
- 19 Reunamo, J. 2016. Orientaatio-projektin tulokset. Julkaisematon tiedonanto.
- 20 Liikkuva koulu -ohjelma 2016. www.liikkuvakoulu.fi
- 21 Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Opetushallitus.
- 22 Kumpulainen, T. (toim.) 2014. Opettajat Suomessa 2013. Koulutuksen seurantaraportit 2014:8. Opetushallitus.
- 23 Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2015. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikunta-käyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 57–64.
- 24 Ståhl, T. 2015. TEAviisari 2015. Koulupäivän liikuntaa lisäävät toimenpiteet. Julkaisematon tiedonanto.
- 25 Kämppi, K., Aira, A., Inkinen, V. & Laine, K. 2016. Liikkuvien koulujen nykytilan arviointi 2015–2016. Julkaisematon tiedonanto.
- 26 Paronen, O., Aittasalo, M. & Jussila, A.-M. 2012. Kasit liikkeelle! Koulumatka- ja liikuntakysely Tampereella syksyllä 2011. Tampere: UKK-instituutti & Tampereen kaupunki.
- 27 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2015. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset>
- 28 Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja nro 49.
- 29 Berden, I. & Jauhiainen, J. 2016. Valtakunnallinen koululaiskysely: Koululaiset toivovat lisää harrastetunteja ja omatoimista harrastamista koulupäivän yhteyteen. Opetus- ja kulttuuriministeriö. www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Kulttuuri/lastenkulttuuri/liitteet/Koululaiskyselyn_tulosyhteenveto_18_3_2016.pdf
- 30 Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 66–71.
- 31 Pere, L. 2013. Nuorten terveystapatutkimuksen tuloksia 2013. Julkaisematon tiedonanto.
- 32 Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2015. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 74–82.
- 33 Liikuntalaki 2015. 390/10.4.2015.
- 34 Hakamäki, P., Aalto-Nevalainen, P., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2015. Liikunnan edistäminen kunnissa 2010–2014. Seurantaraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2015:18.
- 35 Valtion liikuntaneuvosto 2014. Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:4.
- 36 Valtion liikuntaneuvosto 2015. Valtionhallinto liikunnan edistäjänä 2011–2015. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:4.
- 37 Sosiaali- ja terveysministeriö & opetus- ja kulttuuriministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.
- 38 Opetushallitus 2016. Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. www.edu.fi/move
- 39 Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.

Tuloskortti 2016 on tutkimustietoon perustuva yhteenveto suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä eri yhteyksissä. Tulokortissa tarkastellaan lasten ja nuorten liikunnan kokonaisuutta kymmenen osa-alueen kautta. Tulokortti on koottu yhteistyössä viiden tutkimusta tekevän laitoksen kesken. Työtä on koordinoanut LIKES-tutkimuskeskus, ja sen on rahoittanut opetus- ja kulttuuriministeriö. Tulokortti-työ on osa kansainvälistä konsortiota, ja maiden välinen vertailu julkaistaan marraskuussa 2016.

Tulokortin laajempaan taustamateriaaliin voi tutustua verkkosivuilla www.likes.fi/tuloskortti.



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö