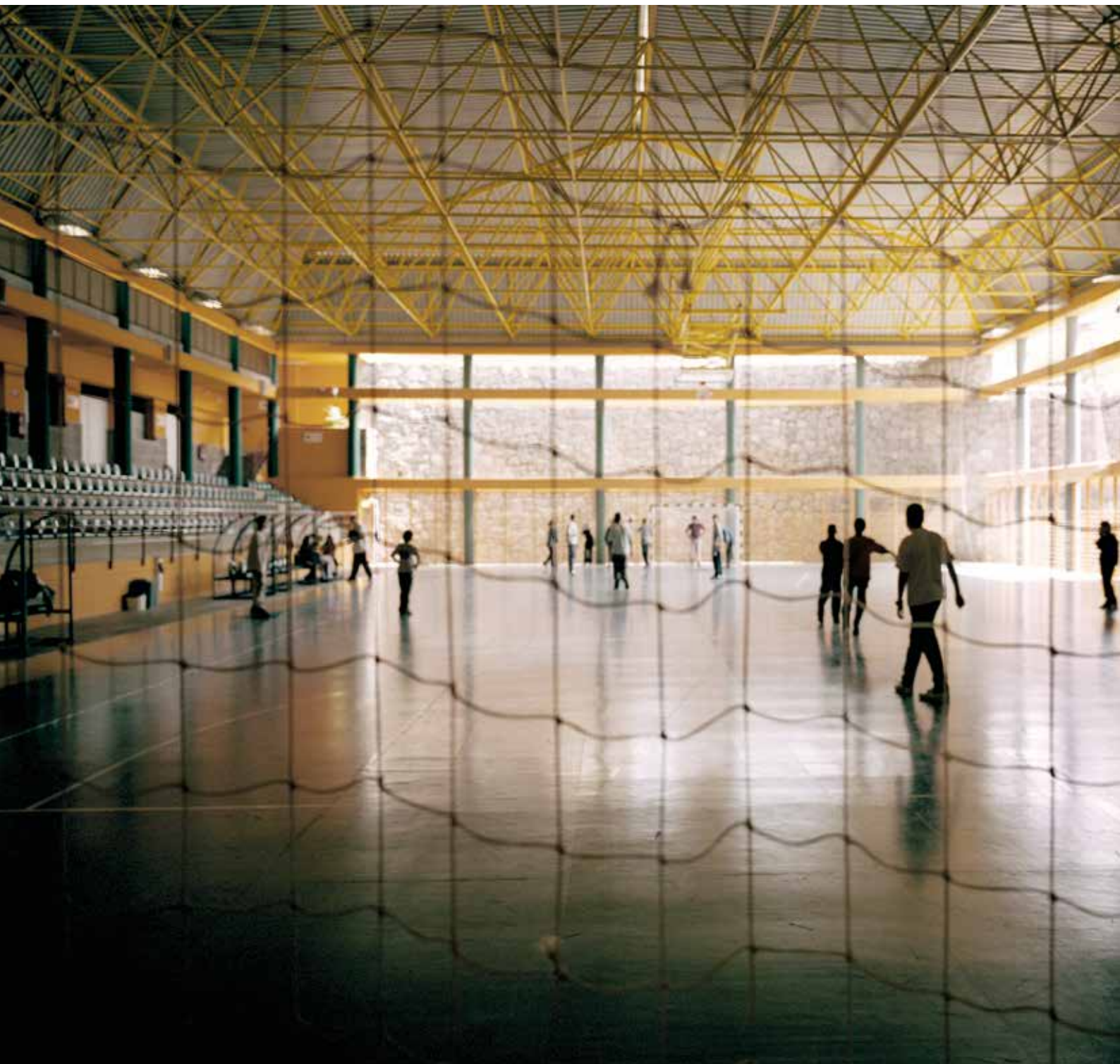


Teksti: KATARIINA KÄMPPI, ANNALEENA AIRA, TUIJA TAMMELIN

TULOSKORTTI 2018:

Koulut lasten liikkumisen edistäjänä Suomen vahvuus



Kuva: FOLIO RF/PETRUS OLSSON

Suomessa erityisesti koulujen ja valtion panostus liikkumisen lisäämiseen, koulumatkojen aktiivinen kulkeminen, perheiden ja kavereiden tuki sekä omatoiminen liikunta ja leikki saavat kansainvälisesti vertailtuna hyviä arvosanoja.

Lasten ja nuorten fyysinen kokonaisaktiivisuus sekä istuminen ja paikallaanolo puolestaan ovat kansainvälisen vertailun keskitasoa.



Tuloskortti 2018 on viime vuoden lokakuussa julkaistu katsaus lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisen tilasta Suomessa. Asian- tuntijaryhmä kokosi yhteen uusimmat kotimaiset tutkimustulokset ja arvioi lasten liikunnan yksitoista osa-alueita kansainvälisen käytännön mukaisesti. Suomen Tuloskortti on osa 49 maan yhteensuorittamaa Active Healthy Kids Global Alliance. Kansainvälinen vertailu julkaistiin marraskuun lopussa Movement to Move -kongressissa Australian Adelaidessa.

Tuloskortti koottiin Suomessa nyt kolmatta kertaa. Tuloskortissa kuvataan ja arvioidaan lasten ja nuorten liikunnan kokonaisuutta 11 osa-alueen kautta (kuvio 1). Eri osa-alueiden arviointi toteutettiin asiantuntijaryhmässä kansainvälisten ohjeiden 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 %). [Kuviot 2 ja 3] Kansainvälinen vertailu kohdistui kouluikäisiin lapsiin ja nuoriin. Suomessa Tuloskorttiin otettiin 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.

Tuloskortin ensisijainen kohderyhmä on kuntapäätäjät. Yleensä liikunta mielletään järjestettyyn liikunta- ja urheilutoimintaan osallistumiseksi, mikä onkin lasten liikunnan näkyvin ja keskustelluin osa-alue. Lasten ja nuorten elämässä fyysinen aktiivisuus koostuu kuitenkin monesta muustakin osa-alueesta, kuten aktiivisesta kulkemisesta paikasta toiseen ja omatoimisesta liikkumisesta. Liikuntaa mahdollistavat monet eri tahot: oppivat yhteisöt (varhaiskasvatus, koulu ja oppilaitokset), perheyhteisöt, kaverit, kuntapäätäjät sekä valtakunnan päättäjät, joista jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntaan. Tuloksissa on nostettu esiin myös alueellisia eroja, ja jokai-

seen aihealueeseen on liitetty ”Miten kunnassanne” -kysymyksiä, joilla on haluttu herätellä ajattelemaan teemaa oman kunnan näkökulmasta.

Mukana neljä ikäryhmää

Uutena näkökulmana 2018 Tuloskortissa on lasten ja nuorten liikunnan tulosten kuvaaminen neljässä eri ikäryhmässä: alle kouluikäiset, ala- ja yläkouluikäiset sekä toisen asteen opiskelijat. Kansainvälisessä mallissa keskitytään vain kouluikäisiin ja heidän tuloksensa pyritään kuvaamaan osa-alueittain yhdellä prosenttiluvulla, jonka perusteella määrittyy kyseisen osa-alueen arvosana. Suomen Tuloskortissa haluttiin monipuolistaa tutkimuskoonnin viestiä ja kuvata tulokset neljässä eri ikäryhmässä lapsen tai nuoren liikkumista kuvaavissa osa-alueissa (fyysinen kokonaisaktiivisuus, istuminen ja paikallaanolo, organisoitu liikunta ja urheilu, omatoiminen liikunta ja leikki, aktiivinen kulkeminen). Kaikille näille ikäryhmille annettiin myös osa-alueittain omat arvosanat (kuvio 4). Tulokset ovatkin



KUVIO 1. Lasten ja nuorten liikunnan osa-alueet, jotka arviointiin Tuloskortissa.

Kansainvälinen kiinnostus Suomen Liikkuva koulu -toimintamallia kohtaan on nyt erittäin suurta.



KUVIO 2.

OSA-ALUE	ARVIOINTI	ARVIOINTI PERUSTE
FYSIINEN KOKONAISAKTIIVISUUS	D- 27-33%	suosituksen mukaan liikkuvien lasten ja nuorten osuus
ISTUMINEN JA PAIKALLAANOLO	D- 20-26%	nuoruuskasvatuksessa pysyvien lasten ja nuorten osuus
ORGANISOITU LIIKUNTA JA URHEILU	C+ 54-59%	urheiluseuratoimintaan tai muuhun ohjattuun liikuntaan osallistuvien lasten ja nuorten osuus
OMATOIMINEN LIIKUNTA JA LEIKKI	C 47-53%	vapaa-aikaa omatoimisesti liikkuvien lasten ja nuorten osuus
AKTIIVINEN KULKEMINEN	B+ 74-79%	koulumatkansa aktiivisesti kulkevien lasten ja nuorten osuus
PERHE JA KAVERIT LIIKKUMISEN TUkena	B- 60-66%	niiden kouluikäisten lasten ja nuorten osuus, joiden vanhemmat tai kaverit kannustavat ja tukevat heitä liikkumisessa tai liikkuvat heidän kanssaan
VARHAISKASVATUS	C+ 54-59%	niiden varhaiskasvatuksyksiköiden osuus, jotka ovat mukana ilo kaavaa liikkuen -ohjelmassa
PERUSOPETUS	A 87-93%	niiden peruskoulujen osuus, jotka ovat mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa
LUKIO- JA AMMATILINEN KOULUTUS	D- 20-26%	niiden oppilaitosten osuus, jotka ovat mukana Liikkuva opiskele -ohjelmassa
KUNTATASON PÄÄTÖKSENTEKO JA RAKENNETTU YMPÄRISTÖ	B+ 74-79%	niiden kuntien osuus, jotka ovat käsitelleet liikunnan edistämistä kuntastrategiassa ja tukevat erityisesti lasten ja nuorten liikuntaa
VALTAKUNNAN TASON TOIMENPITEET LIIKUNNAN EDISTÄMISEKSI	A- 80-86%	valtionhallinto luo edellytyksiä liikuntapolitiikan tavoitteiden toteuttamiselle resursoimalla lasten ja nuorten liikuntaa

KUVIO 3.

OSA-ALUE	-6	7-12	13-15	16-18
Fyysinen kokonaisaktiivisuus	C+	C-	D-	F
Istumisen ja paikallaanolo	B-	D	F	F
Organisoitu liikunta ja urheilu	C	B	C	D+
Omatoiminen liikunta ja leikki	B	B-	D+	D+
Aktiivinen kulkeminen	-	A-	B-	-

KUVIO 4.



KUVIO 5.

eri ikäryhmissä hyvin erilaisia. Eri ikävaiheissa tarvitaan erilaista otetta liikkumisen edistämisessä. Suomessa valtakunnallinen Liikkuva koulu -ohjelma on laajentunut myös alle kouluikäisten ja opiskelijoiden liikkumisen edistämiseen.

Liikemittausten perusteella suomalaiset lapset ovat aktiivisimmillaan peruskoulun alkuvuosina. Siitä eteenpäin reippaan liikunnan määrä vähenee tasaisesti koko peruskoulun ajan ja sen jälkeen (kuvio 5). Tunti päivässä -tavoite täyttyy keskimäärin joka toisella alle kouluikäisellä ja alakoululaisella, ja he saavatkin fyysisestä kokonaisaktiivisuudesta arvosanan C. Sen sijaan yläkoululaisilla (arvosana D) ja toisen asteen oppilailla (arvosana F) tunti päivässä -suositus täyttyy vain noin joka viidennellä. Eri ikäryhmiä on tässä vertailtu suhteessa WHO:n liikuntasuositukseen, vaikka Suomessa onkin esimerkiksi alle kouluikäisille omat suosituksensa.

Vähän liikkuvat huomion kohteena

Tänä vuonna Tulokortissa kuvattiin myös muutosta lasten ja nuorten liikkumisen määrässä 2000-luvulla toistettujen tutkimusten tulosten mukaan. Liikunta-tutkimuksessa huomio kohdistuu usein ainoastaan liikuntasuosituksen täyttävien lasten ja nuorten osuusiin. Hyvinvoinnin edistämisen kannalta on kuitenkin tärkeää tunnustaa ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat todella vähän. Tulokortissa vähän liikkuviksi määriteltiin ne, joilla liikuntasuositus (tunti päivässä) täyttyy enintään kahtena päivänä viikossa tai joilla on vapaa-ajan hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunti viikossa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyssä on seurattu vähän liikkuvien yläkoulu-laisten ja lukiolaisten osuutta vuodesta 2006 lähtien sekä vähän liikkuvien ammattiin opiskelevien osuutta vuodesta 2008 lähtien. Kuviossa 6 on esitetty vähän liikkuvien nuorten osuuksia vuodesta 2006 vuoteen 2017. Nämä vähän liikkuvat nuoret ovat raportoineet harrastavansa liikuntaa vapaa-ajallaan enintään tunnin viikossa. Vähän liikkuvia on kaikissa ikäryhmissä, mutta kaikkein eniten ammattiin opiskelevien joukossa. Samanlaisena toistetut kyselyt osoittavat myönteistä kehitystä vuosien varrella. Tulosten mukaan vähän liikkuvien osuudet ovat pienentyneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Tänä keväänä toteutettava kysely näyttää suuntaa, miten trendikehitykselle käy.

Perinteiset liikunnanedistämistoimet eivät välttämättä innosta vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Vähiten liikkuvat kaipaavatkin erityistä huomiointia, kuten esimerkiksi yksilöllistä liikunta- ja hyvinvointineuvontaa. Muiden maiden Tulokorteissa vähän liikkuvat lapset ja nuoret eivät ole olleet huomion kohteena.

Kansainvälisessä vertailussa mukana 49 maata

Australian Adelaidessa Movement to Move -kongressissa marraskuun 2018 lopussa julkaistiin kansainvälinen vertailu 49 maan lasten ja nuorten liikkumisen tilanteesta. Eri maiden Tulokorteissa on koottu yhteen olemassa oleva, uusien tutkimusten lasten ja nuorten liikkumisen tilanteesta ja arvioitu liikunnan ja sen edis-

tämisen osa-alueita kansainvälisen mallin mukaisesti. Maiden edustajat kokoontuivat Australiaan keskustelemaan tuloksista ja etsimään yhdessä ratkaisuja lasten ja nuorten liikkumisen ja hyvinvoinnin lisäämiseen.

Suomen mallissa kansainvälistä huomiota saivat erityisesti Liikkuva koulu -toimintamalli, lasten ja nuorten osallisuus sekä vähän liikkuvien lasten ja nuorten hyvinvoinnin korostaminen. Hauska yksityiskohta paneelikeskustelussa oli esillä olleiden maiden erilaisuus, josta esimerkiksi nousi asukastiheys, joka on Suomessa 17 asukasta/km² ja Bangladeshissa 1 023 asukasta/km². Bangladeshin pääkaupungissa Dhakassa koulua käydään kahdessa vuorossa, koska kaikki oppilaat eivät mahdu samaan aikaan kouluihin. Jokaisella maalla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi, ja yhtä ainoa oikea ratkaisu liikkumisen lisäämiseksi maailmanlaajuisesti tuskin on olemassa. Malleja ja kokemuksia on kuitenkin hyvä jakaa kansainvälisessä verkostossa ja niitä soveltamalla voidaan löytää oman maan kulttuuriin sopivia tapoja liikkumisen edistämiseen.

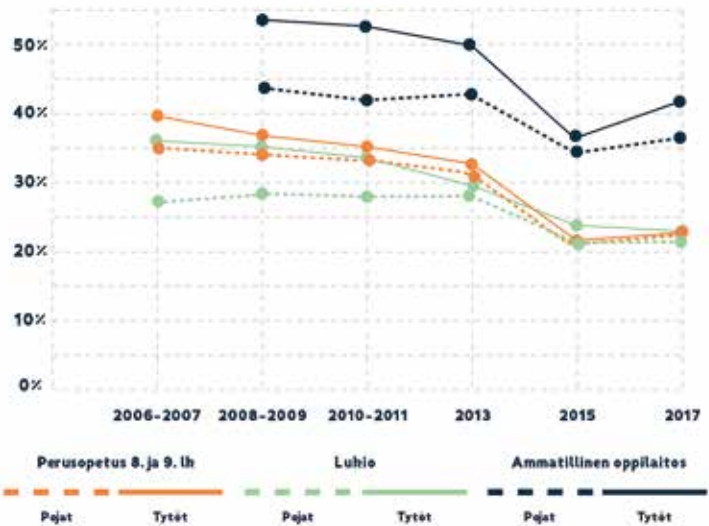
Suomessa erityisesti koulujen ja valtion panostus liikkumisen lisäämiseen, koulumatkojen aktiivinen kulkeminen, perheiden ja kavereiden tuki sekä oma-toiminen liikunta ja leikki saavat kansainvälisesti vertailtuna hyviä arvosanoja. Lasten ja nuorten fyysinen kokonaisaktiivisuus sekä istuminen ja paikallaanolo saavat Suomessa heikon arvosanan D ja ovat kansainvälisen vertailun keskitasoa.

Liikkuva koulu -toimintamalli kiinnostuksen kohteena

Kansainvälisessä vertailussa Suomi saa parhaan arvosanan (A) koulujen toiminnasta liikkumisen edistämiseksi, yhdessä Portugalin ja Slovenian kanssa. Suomalais-tutkimusten mukaan koulupäivän aikana tapahtuvalla liikkumisella on suuri merkitys erityisesti vähän liikkuvien lasten ja nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille. Suomessa lasten ja nuorten liikunta on ollut liikuntapolitiikan painopiste. Viimeisten kolmen vuoden aikana tuki kouluikäisten liikkumiselle on ollut vertaansa vailla, kun Liikkuva koulu -ohjelma on ollut osana hallituksen kärkihanketta ja määräraha kunnille on ollut yhteensä 21 miljoonaa euroa vuosina 2016–2018.

Kansainvälinen kiinnostus Suomen Liikkuva koulu -toimintamallia kohtaan on nyt erittäin suurta. Suomessa yli 90 prosenttia kouluista on Liikkuvia kouluja, joiden tavoitteena ovat aktiiviset ja viihtyisät koulupäivät. Liikkuvissa kouluissa keskiössä on oppilaiden hyvinvointi, osallisuus ja aktiivisen elämäntavan omaksuminen. Liikkuva koulu -ohjelma on laajentunut myös alle kouluikäisten ja opiskelijoiden liikkumisen edistämiseen.

Suomi vei kansainvälisen lasten ja nuorten liikunnan allianssiin viestiä lasten ja nuorten osallisuudesta heidän omaa elämäänsä koskevassa päätöksenteossa. Lasten ja nuorten näkemyksiä ja toiveita tulee kuunnella aiempaa tarkemmalla korvalla myös liikkumisen lisäämisessä. Hyviä malleja on jo olemassa lasten ja nuorten osallisuuden lisäämiseksi.



KUVIO 6. Vähän liikkuvien yläkoululaisten, lukiolaisten ja ammatillisiin opiskelevien osuudet ovat Kouluterveyskyselyssä pienentyneet vuosina 2006–2017. Nämä nuoret kertovat harrastavansa liikuntaa vapaa-ajallaan enintään tunnin viikossa.

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Miten edistää lasten ja nuorten liikuntaa

1. Huomioimme vähiten liikkuvat lapset ja nuoret.
2. Vähennämme liiallista istumista koulussa ja ruutu-aikaa kotona.
3. Otamme lapset ja nuoret mukaan liikkumisen suunnitteluun ja toteutukseen.

Uusia suuntia kansainväliselle yhteistyölle

Adelaiden kokouksessa pohdittiin myös mahdollisia uusia suuntia kansainväliselle Tulokortti-yhteistyölle. Fyysisen aktiivisuuden ja kestävyyskunnan osalta tutkijataustaiset edustajat kaipasivat tarkempia määritelmiä indikaattorien arviointiin sekä mittausmenetelmien yhdenmukaistamista. Tämä parantaisi luotettavuutta eri maiden välisten tulosten ja arviointien vertailtavuuteen. Myös ylipainon ja lihavuuden mukaanottamisesta yhtenä uutena indikaattorina keskusteltiin. Pienten, alle kouluikäisten lasten tulokset olivat myös kiinnostuksen kohteena mahdollisena uutena avauksena koko kansainvälisen allianssin tarkastelussa. Seuraavaa Tulokorttien kansainvälistä koontia tavoitellaan kolmen vuoden päähän eli mahdollisesti vuonna 2021 toteutettavaksi.

TULOKORTTI 2018 – LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA SUOMESSA

- uusimpaan tutkimustietoon perustuva yhteenveto lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä
- laadittu yhteistyössä viiden tutkimusta tekevän laitoksen kesken
- 11 osa-alueita, jotka arvioitu kansainvälisten ohjeiden mukaan
- osa kansainvälistä, 49 maan yhteenliittymää Active Healthy Kids Global Alliance

KATARIINA KÄMPPI, LitM
Tutkija
LIKES-tutkimuskeskus
Sähköposti: katariina.kamppi@likes.fi

ANNALEENA AIRA, FT
Viestintäpäällikkö
LIKES-tutkimuskeskus
Sähköposti: annaleena.aira@likes.fi

TUIJA TAMMELIN, FT
Tutkimusjohtaja
LIKES-tutkimuskeskus
Sähköposti: tuija.tammelin@likes.fi

LISÄTIETOA:

Suomen ja muiden maiden Tulokorttien tuloksia vuodelta 2018 on esitelty seuraavissa julkaisuissa:

Aubert, S. et al. 2018. Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis from 49 Countries. *Journal of Physical Activity and Health* 15(2), 251–273. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0472>

Aubert, S. et al. 2018. Report Card Grades on the Physical Activity of Children and Youth comparing 30 very high Human Development Index Countries. *Journal of Physical Activity and Health* 15(2), 298–314. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0431>

González, S. et al. Report Card Grades on the Physical Activity of Children and Youth From 10 Countries with High Human Development Index: Global Matrix 3.0. *Journal of Physical Activity and Health* 15 (2), 284–297. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0391>

Kämpö, K. ym. 2018. Results from Finland's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health* 15 (2), 355–356. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0510>

Manyanga, T. et al. Indicators of Physical Activity among Children and Youth in 9 Countries with Low to Medium Human Development Indices: A Global Matrix 3.0. *Journal of Physical Activity and Health* 15 (2), 274–283. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0370>

Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Suomen Tulokortti verkossa: suomi www.likes.fi/tuloskortti ja englanti www.likes.fi/reportcard

Kansainvälinen vertailu (Global Matrix) verkossa: www.active-healthykids.org

Lasten ja nuorten liikuntaindikaattorit -tietokanta tiedolla johtamisen tueksi

Tietoperusteisen liikuntapolitiikan vahvistamiseksi tarvitaan tutkittua tietoa eri väestöryhmien liikunnasta. Lasten ja nuorten liikuntaa tutkitaan ja seurataan monissa eriväestötutkimuksissa. Useista tietolähteistä koostuva tieto on pirstaleista ja kokonaiskuvan muodostaminen haastavaa, mikä on hankaloittanut tiedon hyödyntämistä päätöksenteossa. Tästä havainnosta syntyi tarve koota yhteen tietokantaan lasten ja nuorten fyysisen toimintakykyyn, liikuntaan ja sen edistämiseen liittyvät keskeiset indikaattorit.

Lasten ja nuorten liikunnan tietokanta julkaistiin lokakuussa 2018. Tietokanta toteutettiin Liikkuva koulu -työjaoston ja valtionavustustoiminnan digitaalisoitua tutkineen esiselvityksen yhteisenä kokeiluhankkeena. Valmistelusta vastasivat opetus- ja kulttuuriministeriö, valtion liikuntaneuvosto, CSC, LIKES-tutkimuskeskus, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Jyväskylän yliopisto ja UKK-instituutti.

Tietokantaa voidaan hyödyntää päätöksenteon tukena -liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin seurannassa ja edistämisessä – esimerkiksi kuntien hyvinvointikertomuksissa ja Liikkuva koulu -toimenpiteiden seurannassa. Valtaosa tietokannan indikaattoreista on

tarkasteltavissa sekä kunta- ja maakuntakohtaisesti että valtakunnallisesti. Tämä mahdollistaa vertailun esimerkiksi valitun kunnan ja valtakunnan tulosten välillä.

Tietokantaan on koottu ja yhdistetty tietoa seuraavista aineistoista:

- Kouluterveyskysely, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
- TEAvisari, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus, Jyväskylän yliopisto ja UKK-instituutti
- Move!-mittaukset, valtion liikuntaneuvosto ja Opetushallitus
- Liikkuva koulu -ohjelman seuranta ja tutkimus: rekisteri, nykytilan arviointi ja henkilökuntakysely, LIKES-tutkimuskeskus

Tietokanta sijaitsee osoitteessa: liikuntaindikaattorit.fi

Lisätietoja:

Minttu Korsberg

Pääsihteeri, Valtion liikuntaneuvosto

Sähköposti: minttu.korsberg@minedu.fi