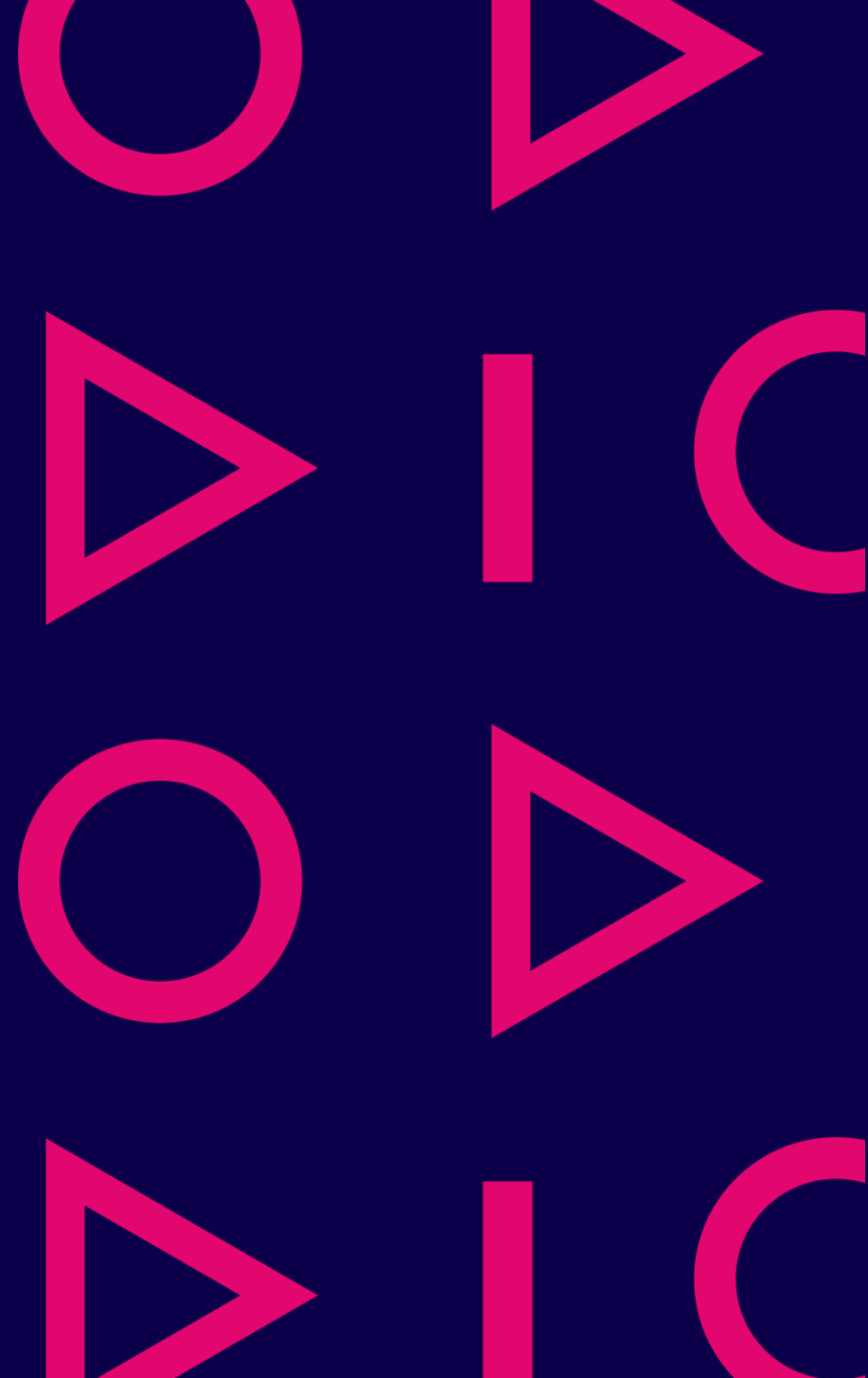


Liikkumisohjelmat kuntien liikunnan ja hyvinvoinnin edistäjinä

Henni Syväoja, tutkija

Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes-tulosalue

Likes
by jamk



Selvityksen tarkoitus ja menetelmät

- Tarkoitus:
 - Liikkumishjelmien sisältöjen tarkastelu
 - Ohjelmien tarkastelu liikunnan edistämisen asiakirjoina yleisesti
 - Tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit eri ikäryhmiä koskien
- Menetelmä: Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.
- Aineisto: Yhteensä 13 liikkumishjelmaa tarkastelussa.



Liikkumisohjelmien yleinen kuvaus

- Liikkumisohjelmien on **tarkoitus lisätä asukkaiden liikuntaa ja sen myötä hyvinvointia.**
- Liikkumisohjelmat **konkretisoivat useimmissa kunnissa kuntastrategioiden velvoitteita ja tehtäviä.**
 - Tarkoitus luoda pohja liikunnan kehittämiseksi ja poliittiselle päätöksenteolle.
- Liikkumisohjelmat rakentuivat kunnissa useimmiten **poikkihallinnollisen ohjausryhmän tai työryhmän toimesta.**
 - Hyödynsivät tietoa kuntakohtaisista kyselyistä ja työpajoista sekä koostettua tietoa aiemmista tutkimuksista.
- Liikkumisohjelmat olivat pääosin omia ohjelmiaan. **Liikkumisohjelmien rakenteissa oli eroavaisuuksia, ja niiden pituudet vaihtelivat 7–58 sivun välillä.**

Liikkumisohjelmien sisältö



Hyvinvointialueyhteistyö ja huippu-urheilu

- **Hyvinvointialueyhteistyö ja hyte-kertoimet** nousivat melko vähän esiin liikkumisohjelmissa
 - Elintapa- ja liikuntaneuvonta, soveltava liikunta ja alueellinen hyvinvointisuunnitelma
 - Yhdessä liikkumisohjelmassa nousi esiin hyte-kertoimen vaatimat liikkumisen edistämisen toimenpiteet. Ei pelkästään taloudellisen näkökulman vuoksi vaan takaamaan mahdollisimman hyvä liikkumisen edistämistyö.
- Liikkumisohjelmat oli suunnattu pääasiassa terveysliikkuville, sillä **huippu-urheilun** huomiointi jätettiin usein liikkumisohjelmien ulkopuolelle.
 - Kilpa- ja huippu-urheilun huomioiminen asukaskyselyssä
 - Kansainvälisesti kilpailukykyiset valmentautumis- ja toimintaympäristöt sekä urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä helpottavat ratkaisut, kuten urheiluakatemioiden.

Liikunnan eettisten periaatteiden huomiointi

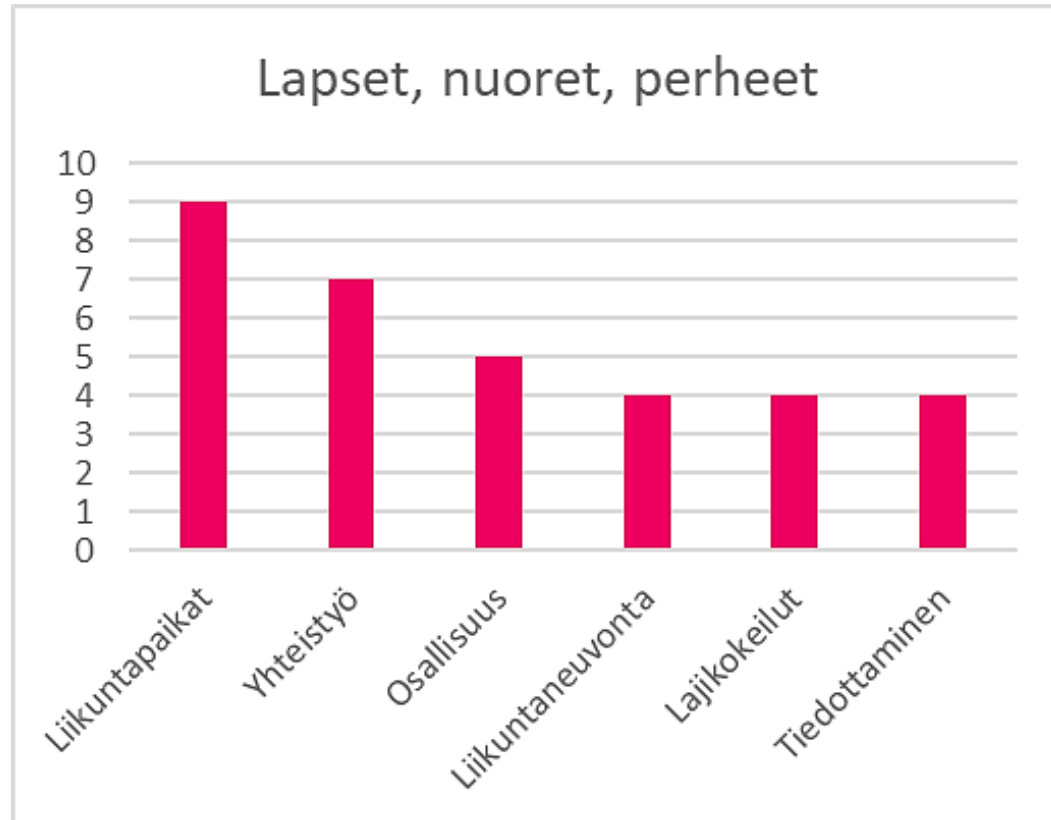
- **Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus** nousi esiin reilussa puolessa liikkumisohjelmista.
 - Esiintyivät tavoiteltavina arvoina ja taustatietoina mm. viitattaessa liikuntalakiin tai liikunnan edistämistä koskeviin suosituksiin.
- **Erytisryhmien liikunnan edistäminen ja soveltava liikunta** (9 mainintaa)
 - Erytisryhmille suunnatut liikuntapalvelut, esteettömien liikuntapaikkojen rakentaminen sekä paikallisten liikuntatoimijoiden tukeminen soveltavan liikunnan palveluiden kehittämisessä.
- **Kestävä kehitys ja ilmastonmuutos** (9 mainintaa)
 - Yleisimpiä kestävän liikkumisen muotoja olivat kävely ja pyöräily.
- **Vastuullisuus ja eettisyys** (vain muutamia mainintoja)
 - Vastuullisuus tuotiin pääasiassa esiin arvona kuntastrategioissa. Eettisyys nousi esiin Suomalaisen liikunnan keskeisissä kehityslinjoissa sekä opetus- ja kulttuuriministeriön liikkumisen tulokorttien (2019) kehittämiskohteissa.
 - Varsinaisissa toimenpiteissä vastuullisuutta ja eettisyyttä ei erikseen huomioitu.

Eri ikäryhmiä koskevat tavoitteet

- Tavoitteista nousi esiin kaikissa ikäryhmissä (lapset, nuoret ja lapsiperheet, työkäiset, ikäihmiset) yleisimmin **liikunnan lisääminen**.
 - Korostui eri ikäryhmille tyypilliset ympäristöt, kuten varhaiskasvatus, koulu ja työpaikat sekä ikäihmisillä lähiympäristön tuomat mahdollisuudet liikkumiseen.
- Muita tavoitteita olivat liikkumiseen innostavat lähiliikuntapaikat ja omaehtoista liikkumista tukevat olosuhteet.

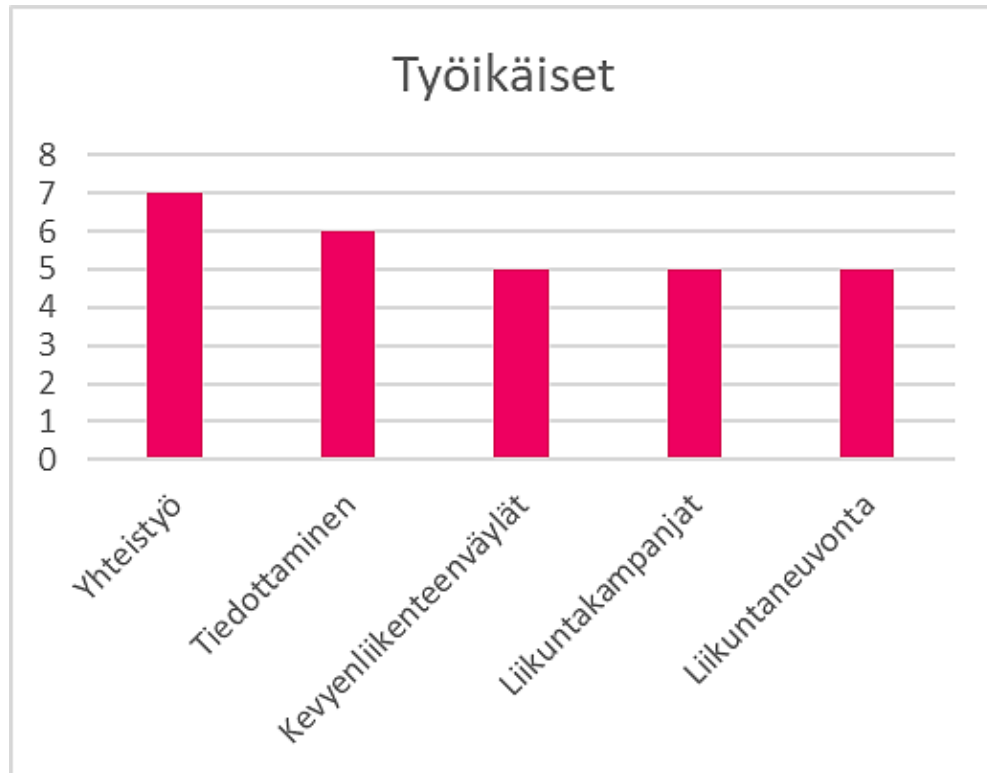


Lapsia, nuoria ja perheitä koskevat toimenpiteet



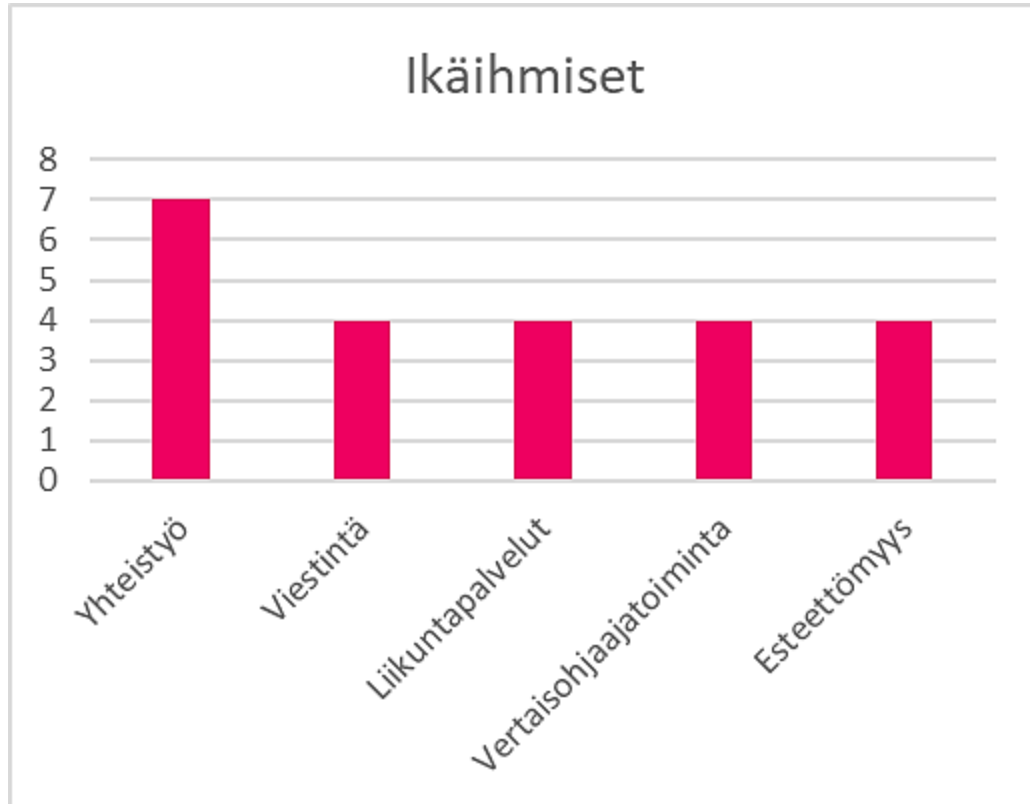
- **Liikuntapaikkojen** kehittäminen:
 - Lähiliikuntapaikat sekä varhaiskasvatuksen ja koulujen pihat.
- **Yhteistyötä** tehtiin pääasiassa seurojen, mutta myös koulujen, paikallisten toimijoiden ja yhdistysten kanssa.
 - Esim. liikunnallinen harrastustoiminta koulupäivien jälkeen sekä matalan kynnyksen liikuntakerhot ja lajikokeilut
- Lapsia ja nuoria **osallistettiin** liikuntatoiminnan suunnitteluun sekä oppilaitosten sisä- ja ulkotilojen kehittämiseen.
 - Lasten ja nuorten näkemyksiä kartoitettiin mm. liikunta-aiheisissa työpajoissa.

Työikäisiä koskevat toimenpiteet



- **Yhteistyön edistäminen** liikuntaseurojen, liikuntatoimen, kansalaisopiston ja yhdistysten kanssa
 - Esim. maksuttomat lajikokeilut sekä liikuntatempaukset ja –kampanjat
- **Tiedottamisen** avulla pyrittiin lisäämään tietoa liikuntamahdollisuuksista.
 - Infonäytöt, paikallislehdet sekä digitaaliset viestintäratkaisut.
 - Lisäksi tiedottamisella pyrittiin lisäämään liikuntaa työpäivän yhteyteen ja vahvistamaan työmatkaliikuntakulttuuria.
- **Kevyenliikenteenväylien kehittäminen**
 - Kävely- ja pyöräilyreittien kunnostaminen sekä pyöräparkkien ja pyöränhuoltopisteiden rakentaminen.

Ikäihmisiä koskevat toimenpiteet



- **Yhteistyötä** tehtiin yhdistysten, vanhus- ja vammaisneuvoston sekä liikuntaa järjestävien toimijoiden kanssa.
 - Edistettiin liikuntatarjontaa, kuten ryhmäliikuntapalveluita
- **Viestintää** hyödynnettiin tiedottamaan liikuntapalveluista ja -olosuhteista sekä lisäämään iäkkäiden parissa toimivien tietoisuutta liikkumisen positiivisista vaikutuksista.
 - Mediaviestintä ja viestintäkampanjat. Terveystieteiden yhteistyössä.
- **Liikuntapalveluita** pyrittiin kohdentamaan erityisesti kotona asuville vähän liikkuville vanhuksille.
 - Ryhmäliikunnan etäohjaus ja liikuntapalveluiden vienti haja-asutusalueille.

Eri ikäryhmien toimenpiteitä koskevat mittarit

- Lapset ja nuoret: yleisin mittari **kouluterveyskysely** (3 mainintaa).
- Työikäiset ja ikäihmiset: yleisin mittari kunnan omat tai kansalliset **kyselyt** (esim. FinSote, FinTerveys -kysely, Pokali ry:n kysely), joilla kartoitettiin pääasiassa asukkaiden liikuntatottumuksia.
- Muina mittareina esiintyivät kaikissa ikäryhmissä muun muassa **palautteet, toteutunut toiminta sekä erilaiset lukumääräiset mittaustavat** (osallistujien ja liikuntaryhmien määrät).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Kouluterveyskysely 2023

Tervetuloa vastaamaan
Kouluterveyskyselyyn!

Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat
Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Oleht:

- Vastaa vastauksia, joihin on lähimpänä oma mielipide tai kokemus.
- Vastaa kysymyksiin rehellisesti.
- Keskity omiin vastauksiisi. Älä seuraa, mitä muut vastaavat. Anna muiden täyttää rauhassa oma lomakkeensa.
- Paina lopuksi "Lähetä"-painiketta ja sulje selain.

Kyselyssä ei kyseä nimesi. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.
Vastauksen perusteella voidaan parantaa lasten, nuorten ja perheiden palveluita ja kehittää koulujen toimintaa. Vastauksia käytetään myös tieteellisiin tutkimuksiin ja niitä voidaan antaa muiden tutkijoiden käyttöön.
Tiedot säilytetään Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL).

Taustatiedot

1. Mikä on virallinen sukupuolesi?

- Poika
- Tyttö

2. Koetko olevasi

- Poika
- Tyttö
- Molempia
- En kumpapaakaan
- Kokemukseni vaihtelee

3. Millä luokalla olet?

- 4. luokalla
- 5. luokalla

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

FinTerveys 2017 -tutkimus
KANSALLINEN TERVEYSTUTKIMUS

KYSELY 2

OHJEET VASTAAJALLE

Tämän lomakkeen voitte täyttää myös netissä: <http://www.thl.fi/terveys>. Nettilomakkeen täyttämiseksi tarvittava tutkimusnumero ja salasana ovat kutsukirjeen etusivun oikeassa yläkulmassa.

- Käyttäkää luokkakäyttäjällä sopiva vaihtoehto tai kirjoittakaa kysytyt tiedot suoraan lomakkeen taakse. Älkää mietellään käyttäjätunnusta.
- Mikäli teette merkintöitä vastauksenne, joihin ette ole niin tarkoitettu, pyydämme, että muustatte koko ruudun.
- Vastakaa kunkin kysymyksen kohdalla vain yksi, parhaiten sopiva vaihtoehto, ellei kysymyksen kohdalla erikseen mainita, että vaihtoehtoja voi valita useita.
- Muistakaa vastata kaikkiin kysymyksiin. Merkitkää myös kieltävä vastaus näkyviin joko ruutittamalla vaihtoehto "ei" tai merkittämällä "0" vastaukselle vastauksen tilaan.

ESIMERKKI 1.

Onko terveydentilänne mielestänne nykyisin

- hyvä
- melko hyvä
- keskitasoinen
- melko huono
- huono

ESIMERKKI 2.

Nykyinen pituutenne ja painonne

pituus 1.65 m

paino 62 kg

Mittareiden käyttö vaihtelevaa

- Mittareiden käyttö toimenpiteiden arvioinnissa vaihteli kunnissa:
 - Kouluterveyskysely: arvioitiin koulupäivän aikaista ja vapaa-ajan liikuntaa tai kysely toimi kaikkien toimenpiteiden yhtenä mittarina.
 - Työikäisten ja ikäihmisten kyselyt: toimivat pääasiassa kaikkien toimenpiteiden mittareina. Lisäksi niillä kartoitettiin mm. uusia liikuntaneuvonnan palvelupolkumalleja, työpäivän aikaista paikallaanoloa sekä vapaa-ajan liikunnan harrastamattomien osuutta kuntalaisista.
- Kunnilla vaikutti olevan vaikeuksia löytää sopivia mittareita yksittäisten toimenpiteiden vaikutusten/vaikuttavuuden arviointiin.

Valtakunnalliset liikunnan edistämisen toimenpiteet

- Liikkuvat-kokonaisuudesta selvästi yleisimpinä tuotiin esiin **Liikkuva koulu -toiminta** (10 mainintaa) ja **Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta** (9 mainintaa).
 - Liikkuva koulu –toiminta: välituntiliikunnan kehittäminen, Nykytilan arviointien teko sekä liikuntakerhot.
 - Liikkuva varhaiskasvatus: henkilöstön osaamisen lisääminen ja koulutukset.
- Vähiten liikkumisohjelmissa tuotiin esiin Fiksusti kouluun, Liikkuva perhe ja Ikiliikkuja -toiminta. **Voimaa vanhuuteen -ohjelmastakin** oli vain kaksi mainintaa.
- **Harrastamisen Suomen malli** nousi esiin kuudessa liikkumisohjelmassa.
 - Yleisimpänä toimenpiteenä esiintyi yhteistyö. Yhteistyössä paikallisten harrastustoimijoiden ja seurojen kanssa pyrittiin edistämään harrastustoimintaa koulupäivän yhteydessä ja laajentamaan harrastusten kirjoa.



Johtopäätökset

- Liikkumisohjelmien on tarkoitus toimia **liikunnan edistämisen asiakirjoina** kunnissa osana tiedolla johtamista ja kunnan päätöksentekoa.
- **Liikkuminen on tunnistettu kunnissa tärkeäksi osaksi hyvinvointia.**
 - Terveydelliset näkökulmat, oppimisen/ työnteon tehostuminen, toimintakyvyn säilyminen sekä liikkumattomuuden kustannusten näkökulma.
- Liikkumisohjelmilla on pyritty **konkretisoimaan kuntastrategioiden velvoitteita ja tehtäviä** sekä luomaan pohja liikunnan poliittiselle päätöksenteolle.
- Liikkumisohjelmat on **pääasiassa suunnattu terveystoiminnan edistämiseen**, sillä huippu-urheilun huomiointi on jätetty usein ohjelmien ulkopuolelle.
 - Liikkumisohjelmissa on keskitytty liikunnan edistämiseen ikäryhmittäin ja pyritty kannustamaan asukkaita liikkumiseen liikunnan olosuhteita edistämällä.

Johtopäätökset

- Liikuntalaki (2015/390, 5 §)
 - yhteistyö eri toimijoiden kanssa
 - liikuntapalveluiden järjestäminen
 - liikuntapaikkojen ja kevyenliikenteenväylien kehittäminen
 - kuntalaisten, yksityisen ja julkisen sektorin osallistaminen liikuntaa koskevaan päätöksentekoon
 - kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden arviointi
- Liikkumisohjelmiin kirjatut laaja-alaiset **liikunnan edistämisen toimet ovat pääosin liikuntalain velvoitteiden mukaisia**. Lain mukaiset toimenpiteet eivät kuitenkaan näy määrällisesti järin vahvasti liikkumisohjelmissä.
 - Onkin epäselvää, ovatko kunnat kirjanneet kaikki liikuntaa koskevat tiedot liikkumisohjelmiin, vai sisältyykö niitä muihin asiakirjoihin.
- Liikkumisohjelmien paikka ja rooli osana kunnan päätöksentekoa jää vielä epäselväksi.

Lisätietoja:

- Kuntien liikkumishjelmat: Selvitys asiakirjoista liikkumisen edistämisen tukena. Syväoja, Henni. (2023). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-739-9>

Kiitos!

henni.syvaoja@jamk.fi