

Valtion liikuntaneuvoston alkusanat

Liikunta-aktiivisuus vähenee murrosiässä selvästi. Tulos on samansuuntainen huolimatta siitä, mitaataanko liikkumista sitten kokonaisliikunta-aktiivisuutena, vapaa-ajan hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan kertoina tai urheiluseuratoimintaan osallistumisena. Ilmiö on globaalisti tunnistettu. Suomessa se kuitenkin vaatii erityistä huomiota, sillä WHO:n koululaistutkimuksen mukaan pudotus on meillä rajumpi kuin muissa länsimaissa: liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvien määrät romahtavat pojissa 55 ja tytöissä 58 prosenttia 11-vuotiaasta 15-vuotiaaksi vartuttaessa.

Lasten ja nuorten liikuntaa on tutkittu paljon. Eri tutkimukset kuitenkin lähestyvät lasten liikuntaa eri tulokulmista. Osa tutkimuksista tarkastelee kouluissa tapahtuvaa liikuntaa, osa seuraharrastamista ja osa puolestaan mittaa suoraan lasten hyvinvoinnin ja terveydentilaa, kuten ylipainoisuutta. Tämä tekee kokonaisuudesta vaikeasti hahmotettavan ja osin ristiriitaisenkin.

Liikunta organisoituna seuraharrastuksena on pääpiirteissään säilyttänyt asemansa lasten suosituimpana harrastuksena ja osittain jopa lisääntynyt. Samanaikaisesti muu fyysinen aktiivisuus lasten ja nuorten arjessa on dramaattisesti vähentynyt. Tätä johtuen edes kaikki seuroissa harrastavat eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikuntakäyttäytyminen on polarisoitunut ja osa lapsista ei saa liikettä missään – ei organisoidusti, eikä arjessaan. Ilmiön seurauksena on, että lasten ja nuorten kestävyyskuntoa ja terveydentilaa kuvaavat mittarit ovat kääntyneet negatiivisiksi: lasten ja nuorten ylipaino, psyykinen oireilu ja niska- ja hartiavaivat ovat yleistyneet. Käsitys liikunnan määrästä on perustunut pitkälti kyselytutkimuksiin. Samalla kun liikunnan määrää on alettu mitata nykyteknologiaa hyödyntäen, todelliset liikunnan määrät ovat tarkentuneet merkittävästi alaspäin. Esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelman pilottikouluissa tehdyt mittaukset kertovat, että vain noin joka kymmenes yläkouluikäisistä saavuttaa yli 60 minuutin päivittäisen liikunnan kriteerin.

Edellä mainitut tekijät huomioiden murrosiässä tapahtuva liikunnan romahdus on yhteiskunnallisesti

painava asia. Opetus- ja kulttuuriministeriö on ottanut ilmiön vakavasti. Tästä osoituksena se on myöntänyt valtionavustusta nyt julkaistaviin tutkimuksiin.

Murrosiässä tapahtuvalle liikunnan vähenemiselle ja liikuntaharrastuksen lopettamiselle ei ole yksioikoista selitystä. Pikemminkin pienistä yksittäisistä puroista, jotka ovat lopettamisen taustalla, on kasvanut valittettavan vuolas virta. Taustalla on sekä yksilölähtöisiä syitä, mutta myös liikuntajärjestelmään kohdistuvia tulokulmia. Jyväskylän yliopiston toteuttamassa selvityksessä on kartoitettu ansiokkaasti nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät nykytutkimuksen valossa. Ajanpuute, murrosikä, pitkä kodin ja koulun välinen etäisyys ja passiivinen ajankäyttö vaikuttavat liikunta-aktiivisuutta alentavasti. Liikunta-aktiivisuutta lisäävät vastaavasti korkea motivaatio, myönteinen kehonkuva, vaivaton pääsy liikunta-paikoille sekä aikaisempi fyysinen aktiivisuus. Liikunta-aktiivisuus vähenee loivemmin seuratoimintaan osallistuvilla nuorilla. Pojat liikkuvat kaiken kaikkiaan tyttöjä enemmän. Vanhempien kannustava esimerkki ja sosiaalinen tuki ovat olennaisia tekijöitä lapsen ja nuoren liikunnan edistämisessä. Huolestuttavaa on, että liikkumaton elämäntapa näyttää siirtyvän vanhemmilta lapsille.

Tarkasteltaessa liikuntaseurojen drop out -ilmiötä, todetaan luonnollisena, että lapset ja nuoret kokeilevat eri lajeja, siirtyvät mielenkiintojensa perässä harrastuksista toiseen tai pahimmassa tapauksessa lopettavat harrastamisen kokonaan. Kilpailu vapaa-ajasta on erilaista kuin aiempina vuosikymmeninä, eikä paluuta vanhaan ole. Vastaavasti urheilua tosimelessä harjoittavat punnitsevat urheilun paikkaa elämässään – onko heillä todellisuudessa rahkeita huipulle ja toisaalta ovatko muut asiat elämässä, kuten esimerkiksi opiskelu, sosiaaliset suhteet ja tuleva työelämä urheilu-uraa tärkeämpiä.

Liikuntaseuratoiminta on yhteiskunnallisesti merkittävä lasten ja nuorten kasvattaja. Seuroissa opitaan liikkumisen ohessa arvokkaita sosiaalisen kanssakäymisen taitoja. Käsillä oleva Tampereen yliopiston selvitys paljastaa, että liikuntaseurat ovat tuhansien lasten viihtyisiä ympäristö, jossa joukkuekavereiden

kanssa koetaan yhteenkuuluvuutta. Tämä ryhmään kuuluminen on yksi tärkeimmistä liikuntaharrastuksen motiiveista. Tulos on oiva esimerkki liikunnan yhteiskunnallisesta merkityksestä sen terveysvaikutuksia laaja-alaisempana asiana.

Aiemmissa toteutetuissa tutkimuksissa on havaittu, että harrastamisen lopettamiskynnystä madaltavat koulunkäynnin vaatima aika, lasten ja nuorten tuntemus omista kyvyistään, harrastamisen kalleus ja lasten näkökulman unohtaminen toiminnan suunnittelussa. Mahdollisimman monipuolinen liikunta ennen murrosikää korottaa lopettamiskynnystä. Liian aikainen erikoistuminen yksipuolistaa harrastamista ja johtaa usein urheilun lopettamiseen.

Nyt toteutettuun tutkimukseen osallistui yli 2000 iältään 11–17-vuotiasta nuorta. Näistä neljännes oli miettinyt viimeisen vuoden aikana harrastuksensa lopettamista. Lisäksi noin joka kymmenes vastaajista osoitti epävarmuutta asian suhteen. Vastaajan ikä oli selkeässä yhteydessä lopettamisajatuksiin, sillä 15 vuotta täyttäneistä 38 prosenttia ilmoitti mietti-neensä lopettamista. Selvityksen mukaan niillä, jotka eivät harrastuksessaan kokeneet olevansa vapautuneesti oma itsensä, oli viisinkertainen todennäköisyys harrastusta koskeville lopettamisajatuksille. Siten huomio kääntyy valmentajien sosiaaliin taitoihin ja kykyyn huomioida lasten ja nuorten tarpeet. Liikuntaharrastuksen jatkumista edesauttavat säännölliset keskustelut valmentajan kanssa, valmentajan kiinnostuneisuus nuoren asioista ja kokemus siitä, että valmentajaa on helppo lähestyä. Oleellista on myös kiinnittää huomiota nuorten haluun ja mahdollisuuteen kuulla hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä asioita seuratoiminnan yhteydessä.

Yksi keskeinen tekijä liikuntaharrastuksen jatkumiselle sekä tämän tutkimuksen, että myös aiempien vastaavien osalta on lapsen ja nuoren kokemus omista liikuntataidoistaan. Ne nuoret, jotka olivat eri mieltä omasta osaamisestaan harrastuksessa, ajattelivat harrastuksensa lopettamista yli viisi kertaa todennäköisemmin kuin harrastuksessaan omasta mielestään hyvät. Motiivit liikuntaseuraharrastukselle muuttuvat jonkin verran iän myötä. Moni murrosikäinen nostaa kavereiden tapaamisen rinnalle esim. voittamisen halun sekä liikunnan merkityksen ulkonäköön ja painonhallintaan.

LIIKUNTANEUVOSTO PAINOTTAA:

Laajempi yhteiskunnallinen reaktio fyysisen aktiivisuuden edistämiseen

Nykyajan lapsille ja nuorille liikkuminen ei ole enää itsestään selvä osa elämää. Tästä johtuen vain murto-osa lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Koska tilanne Suomessa on poikkeuksellinen, asiaan tulee suhtautua nykyistä vakavammin. Keskustelusta unohtuu usein, että arkiliikunnan lisäämistä tarvitsevat kaikki – siis myös organisoidusti liikuntaa harrastavat. Arjen passiivisuuden ongelma on tunnistettu jo pitkään, mutta vaikuttavia ratkaisuja asian korjaamiseksi ei ole saavutettu. Yhteiskunnan fyysistä passivoitumista ei voida säilyttää yksinomaan liikuntapolitiikan ja organisoidun liikuntakulttuurin vastuulle.

Valtiovarainvaliokunta ja valtion liikuntaneuvosto ovat korostaneet, että keskeisten yhteiskunnallisten instituutioiden, kuten koulun tulee huomioida liikuttamisen tärkeys omissa ratkaisuissaan. Keskeinen vaikutuksen paikka on parhaillaan uudistettava varhaiskasvatustaki, joka nykyisellään on ollut voimassa yli 40 vuotta. Tässä ajassa yhteiskunta ja lasten elämä ovat muuttunut radikaalisti. Ennen kouluikää tehtävillä ratkaisuilla luodaan perusta lapsen liikunnalliselle elämäntavalle. Uudistuvassa lainsäädännössä tulisi korostaa laaja-alaista lasten hyvinvoinnin ja hyvinvointioppimisen edistämistä varhaiskasvatuksen perustehtävänä. Laaja-alaisesti tarkasteltuna arjen fyysistä passiivisuutta voidaan parhaiten purkaa huomioimalla liikunnan edistäminen yhdyskuntasuunnittelussa, suosimalla liikennesuunnittelussa pyöräilyä ja kävelyä sekä kannustamalla sosiaali- ja terveyssektoria huomioimaan liikunnan merkitys osana kansalaisten terveyspalveluita ja annettavaa terveysneuvontaa.

Koulut ratkaisevassa roolissa

Koulu on monelle lapselle ainut kontakti liikuntaan. Kouluissa paitsi opitaan liikuntataitoja, myös vieteen merkittävä osa lasten elämästä. Olennaista on, että koulujen johto ja opettajat ymmärtävät liikunnan merkityksen. Tällöin on pitkälti kekseliäisyydestä kiinni, miten liikuntaa voidaan saattaa osaksi koulupäivää. Tällä hetkellä merkittävä osa koulupihoista on pikemminkin passiivisuuteen kannustavia, kuin liikunnalliseen toimintaan innostavia. Koulujen liikuntatilojen käyttömahdollisuuksien lisääminen on kirjattu lukuisten liikuntapolitiittisten asiakirjojen tavoitteeksi, kuten myös pääministeri Kataisen hallituksen ohjelmaan. Turvallinen koulutie luo puolestaan vahvan pohjan lasten luontaiselle liikkumiselle. Koulu-

matkojen taittaminen kävellen tai pyörällä vähenee merkittävästi 6.- ja 9. luokkien välillä. Valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa keskeisenä tulokulmana on lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta niin, että koululaiset liikkuvat vähintään tunnin koulupäivän aikana. Ohjelman vaikuttavaa jalkauttamista on syytä jatkaa.

Ei-kilpailullisen liikunnan rooli liikuntaseurojen toiminnassa

Liikuntaseuratoiminta tavoittaa edelleen valtaosan lapsista. Pikemminkin huomiota tulee kiinnittää siihen, miten lapset saadaan pysymään toiminnassa mukana erityisesti murrosiän yli. Liikuntaseurojen toiminta perustuu usein kilpailullisiin tavoitteisiin. Tutkimukset osoittavat, että kilpailullisuuden sijaan monen nuoren motiivina harrastamiselle ovat mm. rento yhdessäolo ja elämyksellisyys. Tarkasteltaessa urheiluharrastuksensa seuroissa lopettaneiden määrää, voidaan esittää kysymys, mikä on ei-kilpailullisen liikunnan asema suomalaisessa urheilujärjestelmässä, ja pikemminkin mikä sen pitäisi olla? Hyvinvointipoliittisesta näkökulmasta tarkasteltuna toivottavaa olisi, että entistä useampi seura tarjoaisi toimintaa myös niille nuorille, joiden tavoitteet eivät yllä kilpaurheiluun. Esimerkiksi ikäluokan edustusjoukkueesta putoaminen voi olla kriittinen tekijä liikunta-harrastuksen jatkamiselle.

Sosioekonomiset tekijät harrastamisen rajoittajina

Havainnot ruohonjuuritasolta kertovat, että sosioekonomiset tekijät sulkevat aiempaa suuremman osan kansalaisista järjestäytyneen urheilun ulkopuolelle. Hintojen perimisen taustalla on nähty syyksi pääasiassa toiminnan ammattimaistuminen ja palveluiden laadun paraneminen. Ongelma korostuu tietyissä lajeissa, joissa kohonneet varuste-, osallistumis- ja turnausmaksut ovat nostaneet harrastuksen hinnan niin korkeaksi, että osa lapsista ja nuorista jää auttamatta lajien ulkopuolelle.

Lajiosaamisen lisäksi huomio valmentajien sosiaalisiin taitoihin

Nyt julkaistava selvitys kiinnittää erityishuomion valmentajuuteen ja siinä tarvittaviin pedagogisiin ja sosiaalisiin taitoihin. Oleellista on kehittää valmenta-

ja-ohjaaja -koulutuksen sisältöjä tämän selvityksen esiin nostamat havainnot huomioiden. Yksilön ominaisuuksien tunnistaminen ja yksilöllinen valmennus nousevat ydinasioiksi kaikessa kehitystyössä. Lajitaituruuden lisäksi lapsen ja nuoren hyvinvoinnin kehittäminen laaja-alaisesti on tärkeää urheiluharrastuksen jatkuvuuden näkökulmasta.

Myös seuratoimintaan kuulumattomat huomioitava toimenpiteissä

Suuri osa lapsista ja nuorista liikkuu omatoimisesti ja "mihinkään tilastoitumatta" organisoidun liikunnan ulkopuolella kaveri- ja harrasteporukoissa. Uusien yhteisöllisyyden muotojen ja toimintaryhmien tarpeiden huomioiminen asettaa tarkasteluun myös liikuntapolitiikan tukimuodot. Kunnissa salivuorojen jakopolitiikka tapahtuu tällä hetkellä pitkälti seuratoiminnan ehdoilla. Omatoimiset liikkujat jäävät usein urheiluseuraharrastajien jalkoihin. Merkittävää on, että esimerkiksi Helsinki lupaa uudessa liikuntastrategiassaan (2013-2017) lisää harrasteliikunta-paikkoja lapsille ja nuorille.

Lasten ja nuorten tukipolitiikan kokonaisuus tarkasteluun

Lasten ja nuorten liikunta on viime hallituskausiina kuulunut liikuntapolitiikan keskiöön ja sen edistämiseen on kohdennettu merkittävästi resursseja. Nykyisellään lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseen on mahdollista saada useita erilaisia valtion tukimuotoja, kuten Liikkuva koulu -hankeavustuksia, suoraa seuratukea, kerhotoiminnan tukea ja lasten ja nuorten liikuntaan kohdistettuja kehittämismäärärahoja. Moninaisesta avustuspoltiikasta huolimatta merkittäviä muutoksia lasten ja nuorten harrasteliikunnan edistämisessä ei ole saavutettu. Muutoinkin liikuntakulttuuri on hankkeistunut. Hankkeiden tuloksista, tulosten juurtumisesta ja vaikuttavuudesta ei ole tällä hetkellä riittävää näyttöä. Tutkimuksen ja käytännön kehittämishankkeiden välistä yhteistyötä tulee jatkossa kehittää hankkeiden suunnittelusta ja toteutuksesta aina hankkeiden arviointiin asti. Lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen vaatii selkeämpää kokonaiskuvaa ja poikkihallinnollista yhteistyötä eri toimijoiden kesken, jotta lopputulos olisi nykyistä vaikuttavampi.



Leena Harkimo
Puheenjohtaja,
valtion liikuntaneuvosto



Minna Paajanen
Päsihteeri,
valtion liikuntaneuvosto