”KESKIPOHJALAISET KYYKKYYN – LASTEN JA NUORTEN YHDENVERTAISEN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN JA HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN”

Emilia Hirvi, Oona-Mari Hakulinen

Hankeraportti, Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, 2024

TIIVISTELMÄ

Emilia Hirvi, Oona-Mari Hakulinen. 2024. Keskipohjalaiset kyykkyyn – lasten ja nuorten yhdenvertaisen fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin vahvistaminen. Hankeraportti. Keski-Pohjanmaan liikunta ry. 58 sivua.

Tausta. Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttaa läpi elämän, näkyen muun muassa koulutustasossa, työhön kiinnittymisessä, tulotasossa ja sairaslomapäivissä (Kari, 2018). Fyysisesti aktiivisten lasten ja nuorten on myös osoitettu parempaa kouluyhteisöön kuulumista (PISA 2015). Move! -tulokset Keski-Pohjanmaalla ovat olleet huolestuttavia. Vuonna 2023 5. ja 8. luokkalaisista 44-46 % fyysinen toimintakyky oli terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tasolla. Tulokset ovat muuta maata selvästi heikommat ja muusta maasta poiketen heikentyneet edelleen (VLN, 2023). Lisäksi kouluterveyskyselyn mukaan Keski-Pohjanmaalla 8. ja 9. luokkalaisten ylipaino on muuta maata yleisempää. Ylipainoisia nuoria vuonna 2021 oli 20,8 %, kun koko maassa vastaava osuus oli 18,0 % (Sotkanet). **Tarkoitus.** Hanke toteutettiin selvityshankkeena lisäämään ymmärrystä Keski-Pohjanmaan alueen erityispiirteistä, jotka selittäisivät alueen lasten ja nuorten muuhun Suomeen verrattuna heikkoja Move!-tuloksia sekä ylipainon yleisyyttä. **Menetelmät.** Taustaa lasten ja nuorten liikkumattomuuden syistä sekä liikkumisen ja ylipainon aluekohtaisista eroista kartoitettiin kirjallisuuskatsauksen avulla. Hankkeessa syvennyttiin alue- ja kuntakohtaisiin Move!-tuloksiin sekä kartoitettiin kyselyn avulla alueen opettajien ja oppilaiden kokemuksia Move!-järjestelmästä. Lisäksi pyrittiin kuulemaan laajasti alueen liikunta- ja hyvinvointitoimijoita sekä lasten ja nuorten ajatuksia ja kokemuksia liikkumisen esteistä sekä syistä heikon fyysisen toimintakyvyn taustalla. **Tulokset.** Keski-Pohjanmaan harva asutus ja pitkät etäisyydet haastavat lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja harrastuksiin osallistumista. Esimerkiksi kiinnostavien ja sopivien liikuntamahdollisuuksien ja vertaisten puute voi rajoittaa osallistumista. Maakunnan matala koulutustaso vaikuttaa terveyskäyttäytymiseen perheissä, ilmeten myös liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymisessä. Osaavien ja sitoutuneiden toimintaa järjestävien tahojen puute vaikeuttaa kestävän liikuntatoiminnan järjestämistä. Move!-järjestelmän laadukkaampi hyödyntäminen voisi lisätä niin mittausten luotettavuutta kuin myös fyysisen aktiivisuuden sujuvaa sisällyttämistä osaksi kouluarkea. Fyysisen toimintakyvyn parantaminen vaatii yhteistä ymmärrystä, tavoitteellisia toimia ja sidosryhmien yhteistyötä. Tästä on onnistuneita esimerkkejä muualla Suomea.

Avainsanat: fyysinen toimintakyky, fyysinen aktiivisuus, liikkumattomuus, ylipaino, lapset ja nuoret, Move!, aluekohtaiset erot

Sisällys

1 Johdanto ... 4
1.1 Hankkeen tavoitteet ja tarkoitus ... 4
1.2 Keski-Pohjanmaa alueena ... 6
2 Lasten ja nuorten toimintakyky ja Lihavuus ... 8
2.1 Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky ... 8
2.2 Fyysinen aktiivisuus ja toimintakyky ... 8
2.3 Ylipaino ja lihavuus ... 9
2.4 Lasten ja nuorten fyysiseen toimintakykyyn ja ylipainoon vaikuttavat tekijät ... 10
2.5 Ympäristötekijät fyysisen toimintakyvyn taustalla ... 11
2.6 Yksilölliset tekijät fyysisen toimintakyvyn taustalla ... 14
2.7 Move!-järjestelmä ... 16
3 Hankkeen toteutus ... 18
3.1 Tutkimuskysymykset ... 18
3.2 Hypoteesit ... 18
3.3 Tiedonkeruumenetelmät ... 20
4 Alueelliset erityispiirteet ... 20
4.1 Erot liikunta-aktiivisuudessa ... 21
4.2 Erot liikkumisympäristöissä ja järjestetyn toiminnan saatavuudessa ... 22
4.3 Arkiaktiivisuus ja koulumatkojen kulkeminen ... 23
4.4 Sosioekonomisen aseman yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ... 24
4.5 Ystävät & vertaiset ja fyysisen aktiivisuus ... 25
5 Move!-tulokset Suomessa ja Keski-Pohjanmaalla ... 25
5.1 Move!-mittaustulosten ja fyysisen toimintakyvyn erot hyvinvointialueilla ... 26
5.2 Fyysinen toimintakyky Keski-Pohjanmaalla sekä lähikunnissa ... 30
6 Opettajien ja oppilaiden kokemuksia ... 35
6.1 Opettajien Move!-osaaminen ja kokemuksia Move!-järjestelmästä ... 36
6.2 Oppilaiden kokemuksia Move!-järjestelmästä ... 38
6.3 Yhteenveto Move!-kyselyistä ... 40
7 Move!-polkuja ja toimintamalleja suomessa ... 40
7.1 Case Sastamala ... 41
7.2 Case Kouvola ... 43
8 Pohdinta ... 44
8.1 Toimenpide-ehdotukset ... 46
9 Lähteet ... 52

1 JOHDANTO

Liikkuminen on ihmiselle luontaista ja välttämätöntä sillä ihmisen tuki- ja liikuntaelimistö, verenkiertoelimistö, hengityselimistö sekä hermosto vaativat liikkumista ja fyysistä rasitusta pysyäkseen toimintakykyisinä ja vahvistuakseen. Maailman terveysjärjestö (2020) on koonnut yhteen maailmanlaajuisesti relevantteja tutkimuksia ja havainnut kuinka lasten ja nuorten kohdalla fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia parempaan fyysiseen kuntoon, sydän-, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon, insuliiniresistenssiin, luuston terveyteen, kognitiivisiin taitoihin sekä mielenterveyteen. Vastaavasti liikkumattomuus aiheuttaa valtavia ongelmia nykyisillä elintavoilla ja Maailman terveysjärjestö onkin luokitellut liikkumattomuuden yhdeksi merkittävimmistä kuolleisuuden riskitekijöistä. Euroopan koko väestön ja erityisesti nuorten keskuudessa liikunnan väheneminen on vain voimistunut. (Euroopan unionin neuvosto, 2021.)

Vähentynyt liikkuminen ja fyysisen hyvinvoinnin heikkeneminen ovat seurausta monista yhteiskunnassa ja kulttuurissa ajansaatossa tapahtuneista muutoksista. Liikkumattomuudessa ei ole kyse ainoastaan harrastetun liikunnan ja urheilun vähenemisestä, vaan kyse on huomattavasti laajemmasta ilmiöstä, jonka seurauksena arkisen liikkumisen määrä on romahtanut. Liikkumattomuuteen ja toimintakykyyn liittyvät haasteet näyttäytyvät erityisesti maaseutumaisilla alueilla. Selvityshankkeen kohdealueella Keski-Pohjanmaalla on jo usean vuoden ajan havaittu lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä ja alue sijoittuu toistuvasti Suomen heikoimpien joukkoon. Tämän hankkeen tavoitteena on ollut syventää ymmärrystä siitä, miksi Keski-Pohjanmaalla lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on Suomen heikointa. Samalla halutaan etsiä ratkaisuja siihen, millaisiin tekijöihin tulisi kiinnittää huomiota, jotta fyysisen toimintakyvyn lasku voitaisiin pysäyttää sekä millaisilla tekijöillä voitaisiin vaikuttaa myönteisesti fyysisen toimintakyvyn parantumiseen.

1.1 Hankkeen tavoitteet ja tarkoitus

Lapsia ja nuoria koskevissa selvityksissä on havaittu yhteyksiä alueen maaseutumaisuuden sekä fyysisen toimintakyvyn ja ylipainon osalta. Esimerkiksi vuoden 2023 Move! -tulosten

perusteella fyysinen toimintakyky on harvaan asutuilla alueilla selvästi heikompi kuin tiheään asutuissa kaupunkikeskuksissa (Opetushallitus, 2023). Move! -tulokset jäävät valtakunnan tasoa heikommiksi muun muassa Keski-Pohjanmaan, Lapin, Kainuun, Kymenlaakson ja Satakunnan hyvinvointialueilla. Move! -tulosten lisäksi viimeisimmässä, vuoden 2022 LIITU –tutkimuksessa (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa) on myös havaittu kuinka iän myötä erot liikuntasuositusten täyttymisessä kasvavat siten, että kaupungissa asuvat 15-vuotiaat nuoret saavuttavat liikuntasuosituksen maalla asuvia nuoria todennäköisemmin (26 % vs. 19 %). Samoin ylipainon ja lihavuuden esiintyvyys on yleisempää maaseudulla ja mitä maaseutumaisempi asuinalue on, sitä yleisemmin ylipainoa ja lihavuutta ilmenee (Vuorenmaa ym. 2023).

Tämän selvityshankkeen tarkoituksena on ollut kerätä tietoa sekä tunnistaa ongelmakohdat, jotka vaikuttavat Keski-Pohjanmaan alueen lasten ja nuorten heikkoon fyysiseen toimintakykyyn. Ensinnäkin on ollut tärkeä ymmärtää ja määritellä tekijät, jotka yleisesti vaikuttavat lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, toimintakykyyn sekä ylipainon ja lihavuuden kehittymiseen. Tämän jälkeen tavoitteena on ollut määritellä ongelma ja lisätä ymmärrystä alueen erityispiirteistä, jotka ilmenevät muun muassa muuta maata heikompina Move! -tuloksina sekä ylipainon ja lihavuuden suurempana esiintyvyytenä.

Pyrimme myös selvittämään, millaisia keinoja on kehitetty ja todettu toimiviksi muilla samankaltaisilla alueilla, joissa Move!-mittausten ja kouluterveyskyselyiden pohjalta on todettu verrattain merkittäviä haasteita lasten ja nuorten toimintakykyyn ja hyvinvointiin liittyen. Oman alueemme haasteiden ymmärtämisen sekä toisaalla toimivaksi todettujen menetelmien pohjalta voimme lähteä suunnittelemaan ja kehittämään osuvia toimenpiteitä Keski-Pohjanmaan alueen lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Selvityshankkeen tulosten perusteella kirjoitetaan ESR + toimenpidehanke, jonka avulla pyritään vaikuttamaan siihen, että Keski-Pohjanmaa olisi tulevaisuudessa kasvava, hyvinvoiva ja elinvoimainen alue, jossa on työkykyisiä työntekijöitä ja hyvinvoivia sekä toimintakyvyltään hyvässä kunnossa olevia lapsia ja nuoria.

Hankkeen on toteuttanut Keski-Pohjanmaan liikunta ry ja hankkeen rahoittajana on toiminut Keski-Pohjanmaan liitto.

1.2 Keski-Pohjanmaa alueena

Koska pyrimme selvittämään lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn alueellisia haasteita ja niiden taustoja Keski-Pohjanmaalla, on hyvä ymmärtää joitakin taustatietoja alueesta erityisesti niiltä osin, joiden voidaan arvioida vaikuttavan alueen asukkaiden fyysiseen aktiivisuuteen, toimintakykyyn ja terveyskäyttäytymiseen. Tällaisia ovat esimerkiksi väestön määrään ja tiheyteen, koulutustasoon ja tuloihin liittyvät tekijät, joiden merkityksiä avataan tämän raportin myöhemmissä kappaleissa.

Perustiedot. Keski-Pohjanmaa on Länsi-Suomessa Perämeren rannalla sijaitseva maakunta, joka on pinta-alaltaan (6 462,93 km²) sekä asukasluvultaan (67 680, 30.9.2024) Manner-Suomen pienin maakunta. Keski-Pohjanmaahan kuuluu 8 kuntaa; Kokkola (maakuntakeskus), Kannus, Toholampi, Lestijärvi, Perho, Veteli, Halsua ja Kaustinen.

Väestö. Keski-Pohjanmaan asukastiheys on 13,48 as./ km² (30.9.2024), josta merkittävin asukastiheys sijoittuu Kokkolaan. Keski-Pohjanmaa on Suomen harvaanasutuimpia maakuntia Lapin, Kainuun, Pohjois-Karjalan, Pohjois-Pohjanmaan ja Etelä-Savon jälkeen. Asukasluku on säilynyt viimevuosina hyvin vakaana. Vaikka tulevaisuuden arviot asukasluvusta ovat lievästi laskusuuntaiset, vaikuttaa todellisiin muutoksiin merkittävästi teollisuuden investointihankkeiden toteutuminen ja työperäinen maahan- ja maassamuutto (Keski-Pohjanmaan liitto, tilanne- ja kehityskuva 2024). Vaikka myös Keski-Pohjanmaalla väestö ikääntyy, on syntyvyys Keski-Pohjanmaalla maan suurinta ja alle 15-vuotiaiden osuus väestöstä on koko maan suurin. Tämä taas lisää tarvetta muun muassa varhaiskasvatuksen, sivistyspalvelujen sekä koulutuksen ylläpitämiseen ja kehittämiseen alueen kunnissa (Keski-Pohjanmaan liitto 2024). Haasteena tälle voidaan nähdä kuitenkin koulutustaso ja osaamisresurssien puute.

Koulutus ja talous. Keski-Pohjanmaa kuuluu niihin maakuntiin Suomessa, joissa on prosentuaalisesti vähiten korkea-asteen tutkinnon suorittanutta aikuisväestöä (Taulukko 1). Tilastokeskuksen mukaan Keski-Pohjanmaalla korkeasti kouluttautuneita yli 15-vuotiaita oli 2023 vuonna 27,4 %. Maakunnan sisällä on suurta vaihtelua koulutustaustassa: Kokkolassa korkeakoulutettujen osuus on 30 %, kun taas Perhossa ja Halsualla osuus jää selkeästi alle 20 prosentin (14,6 % ja 18,8 %). Muissa alueen kunnissa osuus asettuu 20 ja 24 prosentin väliin. Määrällisesti korkea-asteen tutkinnon suorittanutta väestöä on Keski-Pohjanmaalla vähinten koko Manner-Suomesta, mikä liittyy myös vähäiseen

asukasmäärään. Maakunnista Keski-Pohjanmaalla on Satakunnan ja Päijät-Hämeen jälkeen prosentuaalisesti kolmanneksi eniten yli 15-vuotiaita, joilla ei ole perusasteen jälkeistä tutkintoa (Koko Suomi 24.9 %, Keski-Pohjanmaa 26.5 %). (Tilastokeskus 2023).

TAULUKKO 1. Korkea-asteen tutkinnon suorittaneiden osuudet 15 vuotta täyttäneestä väestöstä Maakunnittain vuonna 2023 (Tilastokeskus).

Korkea-asteen tutkinnon suorittaneiden osuus	< 28 %	28-30 %	31-34 %	< 35 %
Maakunnat	Kainuu Keski-Pohjanmaa (27,4 %) Etelä-Pohjanmaa Etelä-Savo Kymenlaakso Satakunta	Lappi Pohjois-Savo Etelä-Karjala Kanta-Häme Päijät-Häme Pohjois-Karjala	Pohjois-Pohjanmaa Keski-Suomi Pohjanmaa Varsinais-Suomi Ahvenanmaa	Uusimaa Pirkanmaa

Tilastokeskuksen mukaan Keski-Pohjanmaan bruttokansantuote vuonna 2022 oli 40 369 euroa henkeä kohden, mikä jää alle koko maan keskiarvon (47 898 euroa/hlö). Aluekohtaisessa vertailussa Keski-Pohjanmaan taakse jäävät kuitenkin Etelä-Pohjanmaa, Pohjois-Karjala, Etelä-Savo, Päijät-Häme ja Kanta-Häme. (Tilastokeskus 1). Vuonna 2022 kotitalouksien käytettävissä olevat tulot olivat kuitenkin Keski-Pohjanmaalla maan pienimmät (21 500e vrt. koko maan keskiarvo 25 100e vrt. Uusimaa 29 200e) (Tilastokeskus 2).

2 LASTEN JA NUORTEN TOIMINTAKYKY JA LIHAVUUS

2.1 Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023) määrittelee fyysisen toimintakyvyn tarkoittavan edellytyksiä selviytyä fyysisen toimintakuntonsa puolesta arjen tehtävistä. Fysiologisista ominaisuuksista näillä tarkoitetaan lihasvoima- ja kestävyysominaisuuksia, kestävyyskuntoa, nivelten liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä liikehallintaa. Fyysinen toimintakyky on kyky liikkua ja liikuttaa itseään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.) Salin, Huhtiniemi ja Jaakkola (2021) tarkentavat fyysisen toimintakyvyn tarkoittavan kykyä liikkua omin lihasvoimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä tehtävistä.

Toimintakykyyn liittyvät myös psyykkiset, kognitiiviset ja sosiaaliset toimintakyvyn ulottuvuudet. Psyykkinen toimintakyky liittyy elämänhallintaan, arjen haasteista selviytymiseen sekä mielenterveyteen. Vastaavasti kognitiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä vastaanottaa, käsitellä ja säilyttää tietoja, jotka vaikuttavat muun muassa oppimiseen, keskittymiseen ja tarkkaavuuteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Tässä hankkeessa toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön kokonaisvaltaista kykyä selviytyä arjen haasteista fyysisten ominaisuuksien osalta. Fyysinen toimintakyky perustuu lihasvoimaan, kestävyyteen, notkeuteen sekä kehon- ja liikehallintaan eli tekijöihin, jotka mahdollistavat itsenäisen liikkumisen, päivittäisten tehtävien hoitamisen ja ympäristön havaitsemisen.

2.2 Fyysinen aktiivisuus ja toimintakyky

Lapsen fyysinen toimintakyky kehittyy riittävän ja monipuolisen arjen liikkumisen myötä. Jos lapsi ei saa ikä- ja kehitystasoonsa sopivaa liikettä, motoriset perustaidot ja kuntotekijät eivät kehity toimintakykyä tukevalla tavalla. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaisen terveyteen, edistäen liikuntataitojen kehittymistä, sydän-, verenkierto- ja hengityselimistön toimintaa, vahvistaen luustoa, parantaen minäkuvan, vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisten suhteiden kehittymistä sekä edistäen lapsen ja nuoren painonhallintaa (Maailman terveysjärjestö 2020). Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti lasten itsetuntoon (Liu, Lang & Wu 2015), omaan käsitykseen kehosta (Ojala

ym. 2016) ja lisää tyytyväisyyttä elämään (Zhang & Chen 2018). Fyysisesti aktiivinen elämäntapa on myös yhdistetty parempaan koulumenestykseen (Kantomaa ym. 2010). Vastaavasti heikko kestävyyskunto on yhdistetty elämän yleisiin haasteisiin, kuten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Joensuu 2022). Samoin vähäisellä liikunnan harrastamisella on havaittu olevan yhteys tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin ja sosiaaliseen käytöshäiriöön sekä ajatus- ja tarkkaavaisuushäiriöihin (Kantomaa ym. 2010).

Hyvä fyysinen toimintakyky nuorena tukee terveyttä ja työkykyä aikuisuudessa, mikä on keskeistä yhteiskunnan toimivuuden ja hyvinvoinnin kannalta. Haasteena kuitenkin on, että fyysinen toimintakyky on heikentynyt jo vuosikymmenien ajan. Varusmiespalvelukseen astuvista huonon kestävyyskunnon omaavien määrä on kahdeksankertaistunut ja keskimääräinen paino kasvanut 8 kilogrammaa. Samanaikaisesti koululaisten toimintakykyä mittaavat Move! -mittaustulokset heikkenevät. Maltillisten ennusteiden mukaan vuonna 2040 vain harvalla 50-vuotiaista on hyvä kestävyyskunto. Tämä johtaa lisääntyneisiin sairauspoissaoloihin sekä varhaisempaan työkyvyttömyyteen. (Vasankari ym. 2023.) Lapsuuden positiiviset liikuntakokemukset ovat merkityksellisiä, sillä liikunnallista elämäntapaa täytyy aktiivisesti kasvaa ja varhaisen liikuntasuhteen muodostuminen kantaa aikuisuuteen ja (Karvonen, Nikander & Piirainen, 2016). Tämä korostaa näkökulmaa, että liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja toimintakyvyn luomista sekä sen säilyttämistä on tuettava jo varhaisesta lapsuudesta lähtien.

2.3 Ylipaino ja lihavuus

Lasten ylipainoa ja lihavuutta arvioidaan 2–18-vuotiaiden kohdalla lastenpainoindeksin (ISO-BMI) avulla, joka huomioi lapsen iän. Lasten painoindeksilaskuri muuttaa lapsen painoindeksin aikuista vastaavaksi, jolloin painoindeksissä voidaan käyttää samoja raja-arvoja kuin aikuisilla (BMI 25-30 = ylipaino, BMI >30 = lihavuus). Lapset ovat ruumiinrakenteeltaan erilaisia ja ylipainon ja lihavuuden määrittely on aikuisia hankalampaa. Painonkehityksen suunta ja nopeus ovat ylipainon arvioinnissa tärkeää, mutta ainoastaan painon arvioinnin sijaan oleellista on keskittyä lapsen hyvinvointiin,

jaksamiseen ja terveyteen sekä terveen keho- ja ruokasuhteen edistämiseen. (Häkkänen 2022.)

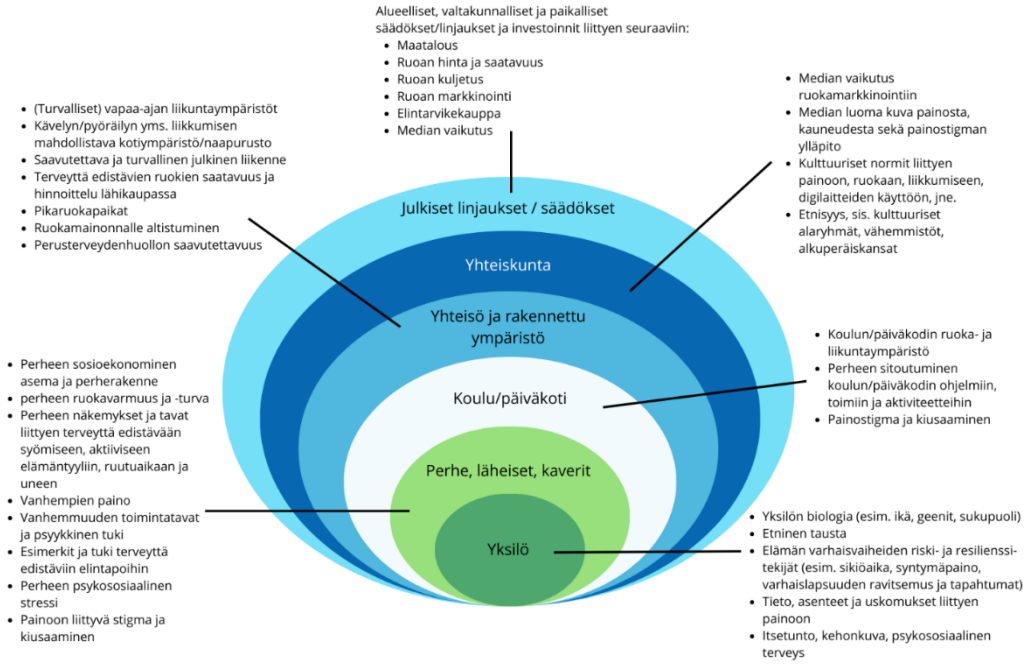
Lihavuudella on lapsen elämään monia fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia haastavia vaikutuksia, jotka voivat ilmetä välittömästi tai myöhemmin tulevaisuudessa. Ylipaino ja lihavuus lisäävät muun muassa lapsen riskiä sairastua hengitys- ja verenkiertoelimistön häiriöihin ja sairauksiin, kuten astmaan, sokeriaineenvaihdunnan häiriöihin ja tyypin 2 diabetekseen, korkeaan kolesteroliin ja verenpaineeseen sekä rasvamaksaan. Metabolista oireyhtymää, joka käsittää useita aineenvaihduntaan liittyviä häiriöitä, esiintyy jo lapsillakin ja noin kolmasosalla lihavista teini-ikäisistä. Vaikka ylipainosta ja lihavuudesta johtuvat häiriöt eivät ilmenisikään sairauksina vielä lapsuudessa ja nuoruudessa, on todennäköistä, että lihavuuden jatkuessa aikuisikään häiriöistä johtuvat sairaudet lisääntyvät. (Häkkänen, 2022.)

Lisäksi ylipainon ja lihavuuden seurauksena voi ilmetä muun muassa minäkuvan ja liikunnallisen pätevyyden haasteita (UKK-instituutti 2023). Kehon koostumuksella on havaittu olevan yhteys motorisiin taitoihin, joilla vastaavasti on yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään (Morrison ym. 2012; Robinson ym. 2015). On myös havaittu, että runsas rasvan määrä kehossa vaikuttaa Move! -mittausten tuloksiin samoin kuin fyysisen kunnon kehittymiseen (Joensuu 2022). Kehon koostumus ja motoriset taidot ovat yhteydessä toisiinsa, ja niiden vaikutus näkyy sekä fyysisen aktiivisuuden määrässä että toimintakyvyssä, kuten Move!-mittausten tuloksissa ja fyysisen kunnon kehittymisessä.

2.4 Lasten ja nuorten fyysiseen toimintakykyyn ja ylipainoon vaikuttavat tekijät

Lasten ja nuorten fyysiseen toimintakykyyn ja ylipainoon vaikuttaa moninainen ryhmä erilaisia ympäröivään fyysiseen ja sosiaaliseen maailmaan sekä yksilöllisiin ominaisuuksiin vaikuttavia tekijöitä. Näitä tekijöitä voidaan tarkastella esimerkiksi biososioekologisen viitekehyksen kautta (kuva 1), joka huomioi muun muassa yksilön biologiset taipumukset, sosioekonomiset tekijät sekä ympäristötekijät. Vaikka kuva 1 biososioekologisesta viitekehyksestä on tehty painonkehityksen näkökulmasta (Jebeile, Kelly, O'Malley & Baur, 2022), voidaan sitä soveltaa myös muiden terveyskäyttäytymisen osa-alueiden, kuten fyysisen toimintakyvyn kehittymiseen vaikuttavien tekijöiden tarkasteluun. Fyysinen ja

sosiaalinen ympäristö sekä yksilölliset tekijät vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden määrään ja luonteeseen, joka muovaa fyysistä toimintakykyä ja vaikuttaa sen kehittymiseen.



KUVA 1. Biososioekologinen malli kuvaa dynaamisia ja keskinäisiä riippuvuussuhteita yksilöllisten ja ympäristöön liittyvien tekijöiden välillä, jotka vaikuttavat lapsuuden ja nuoruuden painonkehitykseen, ylipainoon ja lihavuuteen. (Mukaeltu Jebeile ym. 2022).

2.5 Ympäristötekijät fyysisen toimintakyvyn taustalla

Sosioekonominen asema. Sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan hyvinvoinnin aineellisia ulottuvuuksia, kuten tuloja, omasuutta ja asumismuotoa sekä aineellisten voimavarojen hankkimiseen tarvittavia edellytyksiä, joita ovat esimerkiksi koulutus, ammatti ja asema työelämässä (Jaakkola ym. 2020). Sosioekonomiseen asemaan liittyvät hyvinvointi- ja terveyserot ilmenevät perheissä monella tapaa, josta merkittävä osa-alue ovat elintavat kuten ravitsemuskäyttäytyminen ja liikunnallisen aktiivisuuden määrä (Jaakkola ym. 2020; Kantomaa ym. 2010). Korkea sosioekonominen asema tukee terveysvalintoja muun muassa minäpystyvyyden ja terveystiedon kautta, kun taas matalammassa asemassa rajoitteina voivat olla oppien ja tottumusten puute, arjen kulttuuri sekä median vaikutus. Terveyskäyttäytyminen heijastaakin sosioekonomista identiteettiä,

arvomaailmaa ja asenteita. (Plaami 2020.) Sosioekonomisella asemalla on havaittu olevan yhteys lasten kehon koostumukseen: perheen matalampi sosioekonominen asema ja asuinympäristön sosioekonominen asema näyttävät olevan yhteydessä korkeampaan BMI:hin ja lihavuuteen (Rautava ym. 2022; Mäki ym. 2023; Joens-Matre ym. 2008). Heikompi sosioekonominen asema näyttäytyy myös lisääntyneenä ruutuaikana (Radó 2024).

Yksi suurimmista esteistä lasten liikunnan harrastamiselle on liikuntaharrastusten kalleus (LIITU 2018 ja 2020). Vanhempien sosioekonomisen aseman merkitys lasten urheiluseuraharrastamisessa oli kasvanut vuosien 2002 ja 2013 välillä, ja yhdeksi tärkeäksi syyksi tälle pidettiin liikuntaharrastusten hintojen nousua (Puronaho 2014, Koivumäki 2022 mukaan) sekä lapsiperheköyhyyden lisääntymistä (Salmi ym. 2014, Koivumäki 2022 mukaan). Matalan sosioekonomisen aseman lisäksi vanhempien elämäntyylin on havaittu olevan usein liikunnallisesti passiivisempi, mikä heijastuu myös siihen, millaista liikunnallista mallia ja kannustusta lapset vanhemmiltaan saavat (Borodulin ym. 2020).

Asuinympäristö / fyysinen ympäristö. Asuinympäristöllä on merkittävä vaikutus lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntakäyttäytymiseen sekä ylipainon esiintymiseen. Tutkimukset osoittavat, että maaseudulla asuvat lapset saattavat olla fyysisesti aktiivisempia kuin kaupunkilapset (ks. esim. Joens-Matre ym. 2008; LIITU 2022), mutta tästä huolimatta ylipainon esiintyvyys on heillä korkeampaa. Tämä viittaa siihen, että pelkkä liikunnan määrä ei yksin riitä kompensoimaan muita elämäntapatekijöitä, kuten ruokavaliota tai passiivista ajankäyttöä (Joens-Matre ym. 2008). Vastaavasti liikuntamuodoista kaupunkialueilla on usein enemmän järjestettyjä liikuntaharrastuksia ja -paikkoja, kun taas maaseudulla korostuvat omaehtoiset liikkumismuodot luonnossa (Niemistö 2021; Joens-Matre ym. 2008). Kaupunkialueilla lasten liikuntamahdollisuuksia tukevat tiiviimpi rakentaminen, paremmat jalankulku- ja pyöräilyreitit sekä järjestetyn liikunnan laajempi tarjonta. Kuitenkin tutkimusten mukaan kaupunkilapset ovat usein vähiten aktiivisia erityisesti koulupäivän aikana, ja heidän liikkumisensa painottuu enemmän vapaa-ajalle (Joens-Matre ym. 2008). Tämä voi liittyä siihen, että kaupunkiympäristössä koulujen liikuntamahdollisuudet ja välituntitoiminnat ovat rajallisempia verrattuna pienempiin asuinyhteisöihin.

Maaseudun haja-asutusalueilla omaehtoinen liikkuminen voi olla mahdollista laajojen ulkoilumahdollisuuksien ansiosta, mutta pitkät etäisyydet ja liikuntapaikkojen hajanaisuus voivat rajoittaa osallistumista ohjattuun liikuntaan. Tämä näkyy myös koulumatkoissa – kun koulumatkat ovat pitkiä eikä niitä voida kulkea jalan tai pyörällä, menetetään merkittävä osa arjen luontevasta liikunnasta. Tämä voi johtaa siihen, että istumiseen käytetty aika kasvaa, mikä vaikuttaa kokonaisaktiivisuuteen ja voi osaltaan selittää maaseudun lasten korkeampaa ylipainon esiintyvyyttä.

Sosiaalinen ympäristö. Lapsen sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimusten mukaan sosiaalinen tuki vaikuttaisi olevan positiivisesti ja johdonmukaisesti yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Mendonça 2014). Erityisesti perheen ja kaveripiirin esimerkki ja kannustus on oleellista liikunnallisesti aktiivisen elämätavan toteutumiselle ja omaksumiselle (Vuorenmaa ym. 2023; Joensuu & Tuomola 2017). Liikunnallinen tuki voi ilmetä käytännön apuna, kuten kuljetuksina harrastuksiin, emotionaalisena kannustuksena tai yhteisenä liikunnallisena tekemisenä. Tuen puuttuminen voi sen sijaan vähentää mahdollisuuksia ja motivaatiota liikuntaan. (Laukkanen, Palomäki & Huotari 2023.)

Digipelaaminen ja sosiaalinen media. Digitaalinen ympäristö on laajentunut ja digilaitteiden käyttö viime vuosikymmenen aikana on muuttunut myös lasten ja nuorten keskuudessa merkittävällä tavalla. Se on siten syytä huomioida yhtenä laajana fyysiseen aktiivisuuteen mahdollisesti vaikuttavana ilmiönä. Digilaitteiden aiheuttama riippuvuus ja niiden parissa käytetty aika haastavat ihmisen hyvinvoinnille perustavanlaatuisia tekijöitä, kuten unen määrää, ihmisten välisiä kohtaamisia sekä fyysistä aktiivisuutta (Tammisalo ym. 2020). Erityisesti nuorten keskuudessa digilaitteiden käyttö ja digipelaaminen ovat osaltaan muuttaneet tapoja viettää aikaa niin yksin kuin ystävien kanssa, fyysisen aktiivisuuden kustannuksella. Myös sosiaalisten suhteiden ylläpito tapahtuu yhä useammin digilaitteiden välityksellä. (Siivonen-Penttilä 2022.)

Sosiaalisen median käyttö vaikuttaa tänä päivänä monella tapaa lasten ja nuorten liikkumiseen, ravitsemukseen ja ulkonäköön liittyviin uskomuksiin ja ajatuksiin. Lasten ja nuorten on havaittu kuluttavan pääosin ikätovereidensa tuottamaa sisältöä sekä kohtaavan

mainontaa, jotka altistavat tervettä ravitsemuskäyttäytymistä tai positiivisen keho- ja ruokasuhteen muodostumista haastaville väitteille ja toimintamalleille (Sina ym. 2022). Sosiaalisen median vaikutus nuorten kokemuksiin omasta kehonkuvasta on havaittu mahdollisesti olevan pääosin haitallista ja lisäävän vertailua, paineen kokemusta sekä hyväksynnän hakemista (Hietaoja & Mäkinen 2021). Wilkschin ym. (2019) tutkimuksen mukaan runsas sosiaalisen median käyttö näyttäisi erityisesti nuorilla tytöillä olevan yhteydessä lisääntyneisiin syömishäiriöajatuksiin ja syömishäiriökäyttäytymiseen. Sosiaaliselle medialle altistumisen on havaittu olevan yhteydessä muun muassa aamupalan väliin jättämiseen, epäterveellisten välipalojen syömiseen, sokeripitoisten juomien kulutukseen sekä vähäisempään hedelmien ja kasvisten syöntiin. Lisäksi tämän yhteyden on havaittu olevan vahvempi maaseudulla ja esikaupunkialueilla asuvien lasten ja nuorten keskuudessa kaupunkialueilla asuviin lapsiin ja nuoriin verrattuna. (Sina ym. 2022). Kuitenkin myös terveellisen ravitsemukseen kannustava ikätovereiden tuottama sisältö näyttäisi edistävän lasten ja nuorten hedelmien ja kasvisten syöntiä (Sina ym. 2022).

Vaikka digilaitteiden käyttö on tyypillisesti pois fyysisesti aktiivisesta ajasta ja vaikutta mahdollisesti isossa kuvassa fyysistä toimintakykyä heikentävästi, ei todellisuus ole täysin mustavalkoinen. Osa digitaalisista peleistä voi myös aktivoida liikkumaan (esimerkkinä Pokemon Go). Lisäksi digitaaliset urheilupelit (esim. NHL, FIFA) ovat usein osa liikuntasuhdetta ja näitä pelaavien peruskouluikäisten on havaittu usein olevan myös itse aktiivisia liikkujia (LIITU 2022). Myös sosiaalinen media voi parhaillaan tarjota terveellä tavalla aktiiviseen terveyttä edistävään elämäntyyliin kannustavaa sisältöä, erityisesti ikätovereiden tuottaman sisällön kautta. Sosiaalisen median lisäksi myös muut sosiokulttuuriset tekijät ja ympäristöt lapsen tai nuoren elämässä, kuten perhe, koulu, harrastuspiirit ja kaverit vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikuntaan ja ravitsemukseen liittyviin uskomuksiin ja toimintatapoihin.

2.6 Yksilölliset tekijät fyysisen toimintakyvyn taustalla

Vaikka ympäristön vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja fyysisen toimintakyvyn kehittymiseen on kiistatta merkittävää, on yksilölliset tekijät myös huomioitava. Yksilöiden väliset temperamentti- ja persoonallisuuserot sekä erot synnynnäisissä fyysisissä

ominaisuuksissa vaikuttavat osaltaan fyysiseen aktiivisuuden määrään ja luonteeseen ja näin ollen fyysisen toimintakyvyn ja sen eri osa-alueiden kehittymiseen.

Ikä ja sukupuoli. Iällä ja sukupuolella on vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Poikien on havaittu olevan tyypillisesti aktiivisempia kuin tyttöjen (Baddou ym. 2022; Breslin 2012; LIITU 2022) ja jo varhaislapsuudessa poikien leikit ovat fyysisesti aktiivisempia. (Laakso ym. 2006; Louhivuori & Lähde 2018 mukaan). Fyysinen aktiivisuus kuitenkin vähenee iän myötä sekä pojilla että tytöillä (Finne ym. 2011; Martin ym. 2023).

Psykologiset ja persoonallisuustekijät. Psykologisten tekijöiden on huomattu olevan vahva liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttava tekijä. Esimerkiksi positiivinen minäkäsitys, hyvä itsearvostus ja koettu fyysinen pätevyys näyttävät vaikuttavan fyysiseen aktiivisuuteen (Laakso ym. 2016: Louhivuori & Lähde 2018 mukaan). Myös temperamentti- ja persoonallisuuserot voivat vaikuttaa aktiivisuuteen ja kiinnostuksen kohteisiin (Louhivuori & Lähde 2018).

Liikuntapsykologinen ja –sosiologinen tutkimus on antanut liikunnallisen lahjakkuuden määrittelemiselle uudenlaista ulottuvuutta. Fyysisten ominaisuuksien sijaan psyykkisillä ja sosiaalisilla lahjakkuustekijöillä saattaakin olla merkittävämpi rooli urheilullisessa kehittymisessä; esimerkiksi sisäinen motivaatio, kuten halu kehittyä, nauttia urheilusta ja harjoitella intohimoisesti myös ohjattujen harjoitusten ulkopuolella, on huomattu olevan merkityksellisimpiä tekijöitä huippu-urheilijaksi kasvamisessa (Finni ym. 2012). Vaikka tämän selvityksen intressinä ei olekaan kilpa-, tai huippu-urheilijaksi kasvaminen, vaikuttavat yksilölliset psykologiset ja sosiaaliset tekijät myös terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikuntaharjoittelun toteutumiseen.

Synnynnäiset fyysiset ominaisuudet. Urheilussa puhutaan lahjakkuudesta, joka on jaettu usein fyysiseen, fysiologiseen ja motoriseen lahjakkuuteen. Fyysisellä lahjakkuudella tarkoitetaan esimerkiksi kehon painoa ja pituutta, raajojen mittasuhteita sekä rasvatonta kehonmassaa. Fyysiset tekijät ovat pääosin perimän määrittelemiä. Ne vaikuttavat osaltaan fyysiseen suoriutumiseen ja niillä on myös merkityksensä useissa urheilulajeissa.

Fysiologisen lahjakkuuden käsitteeseen sisältyy muun muassa lihassolusuhteet, lihasmassan määrä, hapenottokyky ja aineenvaihdunta. Toisin kuin fyysisiin tekijöihin, fysiologisiin tekijöihin vaikuttaa perimän lisäksi kasvuympäristön mahdollistama fyysinen harjoittelu. Fyysisten ja fysiologisten ominaisuuksien kohdalla perimällä ja edellä mainituilla lahjakkuustekijöillä on siis merkitystä fyysiseen suorituskykyyn, mutta suurin väärinymmärrys liittyy motoriseen lahjakkuuteen. Nykyään tiedetään, että motorinen lahjakkuus on hankittua, ei perinnöllinen lahjakkuustekijä, eikä siihen liity herkkyyskausia. Oleellista uusien taitojen oppimisen ja motorisen kehityksen kannalta on monipuolinen ja määrällisesti riittävä harjoittelu. (Finni ym. 2012.)

Kehon koko, koostumus ja ylipaino. Kehonrakenteella on havaittu olevan vaikutuksensa fyysiseen aktiivisuuteen. Korkealla painoindeksillä on fyysistä aktiivisuutta vähentävä vaikutus (Baddou ym. 2022) jonka lisäksi korkean BMI:n on havaittu myös lapsilla liittyvän heikompaan fyysiseen kuntoon (Pahkala ym. 2013; Louhivuori & Lähde 2018 mukaan). Kehonkoostumus vaikuttaa toimintakykyyn, sillä toisin kuin rasvamassa, on lihasmassa aineenvaihdunnallisesti aktiivista kudosta, vaikuttaen näin positiivisesti maksimaaliseen hapenottokykyyn (Lintu ym. 2018). Suurempi rasvan määrä kehossa on osoitettu olevan yhteydessä heikompiin fyysisen toimintakyvyn mittaustuloksiin Move!-testeissä 9-15 vuotiailla (Lintu ym. 2018). Tämä on myös hyvä ymmärtää mitattaessa ja arvioitaessa toimintakykyä aktiviteeteissä, joissa kannatellaan omaa kehonpainoa (Move!-testistössä viivajuoksu, viisiloikka ja punnerrus), sillä suurempi kehonpaino voi haastaa suoritusta ja lopputulos näyttäytyä kevyempään verrokkiin heikompana, vaikka absoluuttinen hapenotto tai voimatasot olisivatkin kohtuullista tasoa.

2.7 Move!-järjestelmä

Move!-järjestelmä on Suomessa moniammatillisessa ja monitahoisessa yhteistyössä kehitetty peruskouluikäisten oppilaiden tarpeisiin perustuva fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä. Järjestelmä kehitettiin vuosien 2010-2012 aikana ja tuloksena syntyi kuusiosainen fyysisiä perusominaisuuksia ja motorisia perustaitoja mittaavaa testistö. Ensimmäiset Move!-mittaukset toteutettiin 5. luokan oppilaille syksyllä 2016 ja 8.

luokan oppilaat tulivat mukaan järjestelmään syksyllä 2018. Tämän jälkeen mittaukset on toteutettu joka syksy 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille osana koulun liikuntakasvatusta ja laajoja terveystarkastuksia. (Opetushallitus 2024.)

Move!-mittausten tarkoituksena on tuottaa tietoa oppilaan toimintakyvystä ja kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Lisäksi järjestelmä tuottaa tärkeää tietoa lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn tilasta monelle tasolle: liikunnanopetukseen, kouluterveydenhuollolle, kunnille ja maakunnille sekä valtionhallinnolle. Mittausten avulla saatua tietoa pyritään hyödyntämään eri tasoilla hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa. (Opetushallitus 2024.)

Move!-järjestelmän kehittämistyöryhmä on määritellyt fyysisen toimintakyvyn kuntotekijöiden sekä motoristen perustaitojen mukaan. Kuntotekijät jaetaan terveyteen liittyviin kuntotekijöihin, joita ovat kestävyys, kehonkoostumus, lihasvoima, lihaskestävyys, notkeus sekä motorisiin taitoihin liittyviin kuntotekijöihin, joita ovat ketteryys, tasapaino, koordinaatio, voima ja nopeus. Motoriset perustaidot eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot, ovat tärkeä pohja fyysisen toimintakyvyn kehittymiselle sekä edistyneempien liikuntataitojen oppimiselle. (Jaakkola ym. 2012.)

Move!-testistöä fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmänä on kehitetty seuraavien peruskoululaisten toimintakyvyn arkipäiväntarpeiden pohjalta (Jaakkola ym. 2012):

1. Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin (kävely tai pyöräily vähintään 5 km)
2. Koulu- ja harrastausvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin
3. Istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen: luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen erityisesti ylävartalossa ja lonkan alueella.
4. Liikenteessä liikkuminen: ympäristön havainnoiminen ja siihen tarkoituksen mukaisesti reagoiminen
5. Portaissa, erilaisissa maastoissa sekä erilaisilla alustoilla liikkuminen: tasapainon säilyttäminen myös liukkaalla alustalla

6. Vedessä liikkuminen (raajojen liikkeiden yhteensovittaminen ja kestävyyskunto)

Tässä hankkeessa toimintakyvyn määritelmän pohjana ovat edelliset lasten ja nuorten arkisessa elämässä eteen tulevat tilanteet.

3 HANKKEEN TOTEUTUS

Hankkeen alussa määritettiin tutkimuskysymykset sekä hypoteesit ohjaamaan selvityksen toteuttamista. Lisäksi määritettiin tavat ja menetelmät, joiden avulla lähdettiin selvittämään vastauksia tutkimuskysymyksiin, tutkimaan hypoteesien paikkansapitävyyttä sekä lisäämään mahdollista muuta ymmärrystä selvityksen kohteena olevasta aiheesta.

3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymys 1. Millaiset tekijät ja erityispiirteet Keski-Pohjanmaan alueella vaikuttavat merkittävimmin lasten ja nuorten muuta maata heikompaan fyysiseen toimintakykyyn ja Move!-mittaustuloksiin?

Tutkimuskysymys 2. Millaiset tekijät tai erityispiirteet Keski-Pohjanmaan alueella vaikuttavat merkittävimmin muuhun maahan verrattuna lisääntyneeseen lasten ja nuorten ylipainoon ja lihavuuteen?

Tutkimuskysymys 3. Onko olemassa tehokkaita toimintatapoja, joilla alueemme ympäristökunnissa tai muissa maakunnissa on vaikutettu myönteisesti Move!-mittaustuloksiin? Millaisia?

3.2 Hypoteesit

Hypoteesi 1. Mahdollisia alueemme haasteita ovat pitkät etäisyydet sekä maaseutumaiset asuinympäristöt, jotka vaikuttavat liikunta- ja harjoituspaikkojen saatavuuteen sekä

järjestettyyn liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistumiseen. Lisäksi pitkät etäisyydet vaikuttavat mahdollisesti lasten ja nuorten mahdollisuuteen kulkea koulumatkat sekä muut välimatkat omin lihasvoimin, mikä lisää päivittäistä passiivista aikaa. (mm. LIITU 2022). Myös alhainen sosioekonominen asema, lasten ja nuorten lihavuuden ja ylipainon yleisyys sekä liikuntaa edistävien toimivien järjestelmien ja osaamisen puute ovat mahdollisesti lasten ja nuorten heikon fyysisen toimintakyvyn taustalla alueellamme.

Hypoteesi 2. Alueemme lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden suuren esiintyvyyden taustalla on mahdollisesti samoja tekijöitä, kuin heikon fyysisen toimintakyvynkin taustalla: lasten ja nuorten tarpeeseen nähden fyysisesti liian passiivinen elämäntyyli. Kun pohditaan liialliseen painonnousuun johtavia syitä, on myös ravitsemukselliset tekijät huomioitava. Vuorenmaa ym. (2023) mukaan asuminen matalan sosioekonomisen alueen asuinalueella on merkittävä riskitekijä alle kouluikäisten lasten painon epäsuotuisalle kehitykselle. Tämän taustalla on muun muassa sosioekonomisen aseman yhteys elintapoihin, kuten ravitsemuskäyttäytymiseen ja liikunta-aktiivisuuteen. Suomessa sosioekonominen asema taas liittyy kaupungistumiseen ja useilla hyvinvointiin liittyvillä mittareilla parhaiten voivaa on isoissa kaupungeissa ja niiden lähiympäristöissä asuva väestö (Vuorenmaa ym. 2023). Tämän pohjalta voisi arvioida, että määrällisesti ja/tai laadullisesti alueemme lapsiperheiden ravitsemuksesta, kuten myös fyysisen aktiivisuuden määrästä, löytyy selittäviä tekijöitä alueemme lasten ja nuorten muuta maata suurempaan ylipainon ja lihavuuden esiintymiseen.

Hypoteesi 3. Kyllä on. Keski-Pohjanmaa ei ole ainoa alue, jossa Move!-testit ovat osoittaneet lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn olevan huolestuttavalla tasolla. Huoli on valtakunnallinen, mutta tietyillä alueilla Suomessa on ilmennyt Keski-Pohjanmaan kanssa yhteneväisiä, erityisen huolestuttavia tuloksia lasten ja nuorten fyysiseen toimintakykyyn liittyen, joihin on lähdetty kehittämään systemaattisesti ratkaisuja. Esimerkiksi Sastamalassa ja Kouvolassa on kehitetty Move!-toimintamalleja, joiden avulla lasten ja nuorten arkeen on saatu lisättyä fyysistä aktiivisuutta. Myös Move!-järjestelmään ja -testaukseen liittyviä toimintatapoja, asenteita ja osaamista on saatu kehitettyä kyseisillä paikkakunnilla siten, että ne lisäisivät fyysisen aktiivisuuden lisäksi Move!-tulosten

luotettavuutta toimintakyvyn arvioinnissa sekä hyödynnettävyyttä oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. (Liikkuva koulu 2023 ja 2024.)

3.3 Tiedonkeruumenetelmät

Hankkeessa tietoa kerättiin useita menetelmiä hyödyntäen. Jo olemassa olevaa tietoa etsittiin ja kerättiin yhteen kirjallisuuskatsaukseksi. Lisäksi kyselyn avulla kerättiin uutta tietoa tutkittavien kokemuksista. Kyselyissä oli strukturoidut, Likert-asteikolliset osiot, joita täydennettiin avoimilla kysymyksillä. Lisäksi tietoa ja ymmärrystä tematiikasta saatiin osallistuvan havainnoinnin avulla: ohjausryhmätyöskentely ja osallistuminen tilaisuuksiin, joissa oli mahdollisuus kuulla alueen liikuntatoimijoiden ja myös nuorten näkemyksiä ja ajatuksia teemaan liittyen, tuottivat tärkeää lisätietoa hankkeelle. Kerättyä dataa analysoitiin pääosin laadullisen sisällönanalyysin avulla yhdistellen ja vertaillen kirjallisuuden, kyselyjen ja osallistuvan havainnoinnin kautta esiin nousseita teemoja.

4 ALUEELLISET ERITYISPIIRTEET

Lasten ja nuorten liikkumisen vähäisyys ja heikon fyysisen toimintakyvyn ongelma koskee koko Suomea, mutta Suomen sisällä on myös aluekohtaisia eroja. Keski-Pohjanmaalla lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky sekä ylipainon ja lihavuuden esiintyvyys ovat huolestuttavalla tasolla Move!-mittausten sekä kouluterveyskyselyiden perusteella. Maaseutu- ja kaupunkiympäristöt tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia ja haasteita fyysiselle aktiivisuudelle ja liikunnan harrastamiselle myös lasten ja nuorten keskuudessa. Alla olevassa kuvassa (kuva 2) on tekijöitä, jotka näyttävät vaikuttavan erityisesti maaseutumaisilla alueilla asuvien lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen ja vähenemiseen iän myötä. Seuraavissa kappaleissa käydään tarkemmin läpi näiden aluekohtaisten erojen syntyyn vaikuttavia tekijöitä ja mitä tällä hetkellä tiedetään lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden, toimintakyvyn ja ylipainon esiintyvyydestä maaseutumaisilla ja kaupunkimaisilla alueilla.

KUVA 2. Maaseutumaisen asuinalueen vaikutus lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.

4.1 Erot liikunta-aktiivisuudessa

Fyysisen aktiivisuuden määrä ja laatu vaikuttavat fyysisen toimintakyvyn kehittymiseen. LIITU 2022-tutkimuksessa selvitettiin asuinalueiden välisiä eroja liikuntakäyttäytymisessä 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa. Selvityksen mukaan omaehtoisen liikunnan määrässä ei ole merkittäviä eroja maaseudulla ja kaupungissa asuvien välillä. Sen sijaan kaikissa ikäryhmissä kaupungissa asuvat osallistuivat maaseudulla asuvia useammin urheiluseuratoimintaan (50 % vs. 40 %). Kaupungissa asuvat täyttävät kuitenkin liikuntasuositukset maaseudulla asuvia todennäköisemmin 15-vuotiaiden nuorten (26 % vs. 19 %) sekä 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden poikien (42 % vs. 37 %) keskuudessa. Muissa ikäryhmissä tyttöjen keskuudessa erot maaseudun ja kaupungin välillä ovat kaventuneet tutkimusvuodesta 2018 siten, ettei merkittäviä eroja havaittu. Erityisesti maaseudun haja-asutusalueilla vähän liikkuvien lasten ja nuorten osuus on merkittävin, kun taas rasittavan liikunnan suositukset täyttävät todennäköisimmin kaupungeissa keskustan ulkopuolella asuvat lapset ja nuoret. (Saarimaa 2023). Saarimaan (2023) LIITU 2016 –selvityksen aineistoon pohjautuvan pro gradu –tutkielman mukaan kaupungissa asuvat lapset ja nuoret osallistuvat järjestettyyn urheiluseuratoimintaan tai liikunta-alan yritysten järjestämään

toimintaan maaseudulla asuvia ikätovereitaan useammin, kun taas koulun liikuntakerhoihin tai muun seuran tai kerhon toimintaan osallistutaan maaseudulla useammin.

Maaseutumaisen asuinympäristön vaikutus liikunta-aktiivisuuden vähäisyyteen vaikuttaa kasvavan iän myötä. Kotimaisissa sekä kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että nuorempien, tyypillisesti alle 10-vuotiaiden lasten keskuudessa maaseudulla asuminen vaikuttaa mahdollisesti positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen (Esim. Andrade Neto ym. 2014, McCorie ym. 2020, Sanderock ym. 2010, Saarimaa 2023, Saarimaan 2023 mukaan). Vaikka liikunta-aktiivisuuden vähenemistä tapahtuu iän myötä asuinpaikasta riippumatta, niin vanhempien lasten keskuudessa kaupungissa asuvat saavuttavat todennäköisemmin liikuntasuositukset. Yksi syy tämän taustalla on mahdollisesti vanhempia lapsia kiinnostavan liikuntatoiminnan parempi saatavuus kaupungeissa (Saarimaa 2023). LIITU 2022 –selvityksessä havaittu yksi tyypillinen syy sille, miksi lapsi tai nuori ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa urheiluseurassa, oli se, ettei kiinnostavaa tai sopivaa lajia ollut tarjolla. Toinen tyypillinen syy urheiluseurassa harrastamisen lopettamiselle oli kyllästyminen lajiin (44 % lopettaneista). Tämä on todennäköisempää alueilla, joissa kiinnostava lajia ei tarjolla. Myös vertaisten liikkujien puute maaseutumaisilla alueilla voi johtaa liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen iän myötä (Armila 2018).

4.2 Erot liikkumisympäristöissä ja järjestetyn toiminnan saatavuudessa

Siinä missä maaseutumaiset alueet tarjoavat tilaa ja luonnollisia liikkumisympäristöjä, on kaupungeissa tai suuremmissa kunnissa järjestetyn liikunnan ja rakennettujen liikuntapaikkojen saatavuus tyypillisesti parempaa. LIITU 2022 -selvityksen mukaan kaupungissa asuvat 11-15 vuotiaat käyttivät kaupunkitilaa (27 % vs. 17 %), kevyenliikenteenväyliä (75 % vs. 66 %), ulkokenttiä (36 % vs. 30 %) sekä sisäsaleja (40 % - 34 %) maaseudulla asuvia lapsia ja nuoria yleisemmin. Sen sijaan maaseudulla lapset ja nuoret liikkuivat luonnossa (53 % vs. 45 %) sekä omalla tai kaverin pihalla (72 % vs. 64 %) kaupungissa asuvia yleisemmin.

Maaseutumaiset ja kaupunkimaiset asuinympäristöt tarjoavat lapsille ja nuorille eri tavoin mahdollisuuksia osallistua järjestettyyn liikuntatoimintaan. Syrjäisemmiltä seuduilta välimatkat harrastusten pariin voivat olla niin pitkiä, että eri syistä johtuen niihin pääseminen säännöllisesti ei ole kaikille mahdollista (Armila 2018). Yleisimmät lasten ja nuorten raportoimat vapaa-ajan liikkumismuodot olivat LIITU (2022) tutkimuksen mukaan talvella hiihto, jalkapallo, luistelu, jääkiekko ja laskettelu, kesällä jalkapallo, uinti, pyöräily ja frisbeegolf. Useat näistäkin ovat liikuntamuotoja, jotka vaativat spesifejä suorituspaikkoja, järjestettyä toimintaa tai joukkueen, joita pienemmissä kunnissa ja harvaanasutuilla seuduilla ei ole tarjolla. Huolimatta lapsen tai nuoren mahdollisesta kiinnostuksesta tiettyä lajia kohtaan, ei harrastusvalinta ole asuinpaikasta johtuen välttämättä mahdollinen.

LIITU 2022 selvityksessä käy ilmi, että liikuntaseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavista 9-15 vuotiaista useampi liikkuu suositusten mukaan (44 %), verrattuna liikuntaseurassa silloin tällöin harrastaviin (28 %), aikaisemmin liikuntaseurassa harrastaviin ja sittemmin lopettaneisiin (22 %) sekä ei koskaan liikuntaseurassa harrastaneisiin (20 %). Nämä havainnot tuovat esiin sen, kuinka merkittävä rooli ohjatulla liikunta- ja urheiluseuratoiminnalla on lasten ja nuorten riittävän fyysisen aktiivisuuden täyttämiseksi ja liikunnallisen elämäntavan jatkamiseksi myös myöhemmissä ikävaiheissa. Maaseudulla ja erityisesti maaseudun haja-asutusalueilla asuvat lapset jäävät todennäköisemmin näiden hyötyjen ulkopuolelle ja liikunnan vähäisyys korostuu, mitä vanhemmista lapsista on kyse.

4.3 Arkiaktiivisuus ja koulumatkojen kulkeminen

Harvaan asutuilla alueilla, joissa myös välimatkat ovat pitkiä, on lasten ja nuorten liikkuminen kodin ja koulun sekä vapaa-ajanviettopaikkojen välillä omin lihasvoimin vähäisempää. Kuntaliiton vuonna 2022 julkaisemassa raportissa käy ilmi, että asukasmäärältään pienimmissä kunnissa kuljetusoppilaiden osuus on selkeästi suurempaa asukasmäärältään suuriin kuntiin verrattuna (taulukko 2). Sama ilmenee myös maakuntatasolla: suuren oppilasmäärän ja tiheän palveluverkon omaavissa maakunnissa kuljetusoppilaiden osuus on vähäisempi, kun taas harvemman palveluverkon maakunnissa

kuljetusoppilaita on enemmän. Esimerkiksi Uudellamaalla kuljetusoppilaita on vuonna 2021 ollut 12,6 % peruskoulun oppilaista ja Pohjois-Karjalassa kuljetusoppilaita on ollut peräti 33,4 %. Keski-Pohjanmaalla kuljetusoppilaiden osuus vuonna 2021 oli 25,7 %, mikä on Suomen keskiarvoa (18,8 %) selkeästi enemmän. (Kuntaliitto 2022).

TAULUKKO 2. Kuntaliiton teettämän raportin mukaan perusopetuksen oppilasmäärä ja kuljetusetuutta saavat oppilaat kuntakokoluokittain (mukailtu Kuntaliitto 2022).

Kunnan koko	Oppilasmäärä yhteensä	Kuljetusoppilaat	Kuljetusoppilaiden osuus (%)
Yli 100 000 as.	193 344	19 271	10,0 %
50 000 – 100 000 as.	71 146	13 193	18,5 %
20 000 – 50 000 as.	112 153	21 126	18,8 %
Alle 20 000 as.	158 280	47 067	29,7 %
Yht.	534 924	100 657	18,8 %

4.4 Sosioekonomisen aseman yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Sosioekonominen asema vaikuttaa monella tavoin lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Näitä tekijöitä ovat lapsiperheköyhyys, liikuntaharrastusmaksujen kalleus, vanhempien sosioekonomiseen asemaan yhteydessä oleva passiivisempi elämäntyyli ja vanhempien tarjoaman esimerkin ja kannustuksen puute liikunnan harrastamiselle (Salmi ym. 2014, Puronaho 2014, Borodulin ym. 2020; Koivumäki 2022 mukaan). Korkeasti koulutetut hakeutuvat töiden perässä asumaan kaupunkeihin ja niiden lähialueille, lisäten koulutuksellisen ja osaamiseen liittyvän sosioekonomisen aseman eroja maaseutumaisten ja kaupunkimaisten alueiden välillä (Fina, Heider, Mattila, Rautiainen, Sihvola & Vatanen 2019).

Sosioekonominen asema liittyy Suomessa vahvasti kaupungistumiseen. Kaupungeissa ja niiden lähialueilla asuvat ovat useilla mittareilla hyvinvoivimpia, kun taas harvaanasutuilla alueilla ilmenee enemmän alhaisempaa sosioekonomista asemaa sekä elintavoista johtuvaa suurempaa sairastavuutta. Korkeasti koulutettujen on havaittu liikkuvan enemmän matalasti koulutettuihin verrattuna, mikä heijastuu myös heidän lastensa liikuntakäyttäytymiseen ja liikunnallisten elintapojen omaksumiseen. (Vuorenmaa, Jääskeläinen, Kauppala & Mäntymaa 2023, Fina ym. 2019).

4.5 Ystävät & vertaiset ja fyysisen aktiivisuus

Lasten ja nuorten kohdalla ystävillä on usein merkittävä rooli liikuntaharrastusten aloittamisessa ja niihin sitoutumisessa. Liikunta on parhaillaan yhteenkuuluvuutta lisäävää tekemistä ja sosiaalinen tapahtuma, jonka parissa viihdytään. Syrjäisemmillä asuinalueilla vertaisia lapsia ja nuoria, joiden kanssa liikkua ja viihtyä harrastuksen parissa, ei välttämättä ole. Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa –artikkelikokoelmassa Armila (2018) kirjoittaa: "useimmille nuorille liikuntaharrastuksiin osallistumisen ensisijainen merkitys syntyy mukavaksi koetusta yhdessäolosta toisten nuorten kanssa: vertaiset, yhteinen hauskanpito ja ystävyyssuhteet tekevät liikuntaharrastuksista jotain, jonka vuoksi niiden pariin hakeudutaan ja niissä pysytellään". Armila toteaa omanikäisen liikuntaharrastusseuran puuttumisen olevan selkeä syrjäseutujen pikkukylissä sekä reuna-alueiden taajamissakin liikunnallista eriarvoisuutta tuottava vaje.

5 MOVE!-TULOKSET SUOMESSA JA KESKI-POHJANMAALLA

Move!-mittaukset sisältävät kuusi mittausosiota, joita ovat 20-metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus (keskivartalon lihakset), etunojapunnerrus ja liikkuvuus (kyykistys, alaselänojennus täysistunnassa ja olkapäiden liikkuvuus). Move!-mittaustuloksista on kokonaistulosten osalta määritetty kolme viitearvoluokka ja niille raja-arvot. Viitearvoluokat ja niiden raja-arvot on määritetty erikseen 5. ja 8.-vuosiluokkien oppilaille sekä tytöille ja pojille. Yksittäisten testien osalta on määritetty pistemäärät vastaamaan suoriutumista kyseisestä testiosiosta. Eri testiosioiden yhteispisteet määräävät sen, mihin kolmesta viitearvoluokasta oppilaan tulos asettuu ja mikä on fyysisen toimintakyvyn taso ("hyvä", "keskiverto", "heikko"). Move!-mittaustulosten vertailuissa (esimeriksi alueiden tai kuntien välinen ja sisäinen vertailu) on käytetty pääosin viitearvoluokkien alimpaan toimintakyvyn tasoon kuuluvien oppilaiden osuutta ja osuuksien muutosta vuosien aikana. Tulosten osalta alimpaan viitearvoluokkaan asettuvien oppilaiden nähdään kuuluvan siihen osaan oppilaista, joiden fyysinen

toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tasolla. (Opetushallitus 2024).

5.1 Move!-mittaustulosten ja fyysisen toimintakyvyn erot hyvinvointialueilla

Vuoden 2023 Move!-mittausten mukaan suomalaisista 5. ja 8. vuosiluokan oppilaista keskimäärin 37 % (5 lk.) ja 40,1 % (8 lk.) kuuluvat siihen osaan, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Koko Suomen osalta nämä luvut ovat hieman laskeneet kahdesta edellisestä vuodesta (2022; 5 lk. 38,4 % ja 8 lk. 41,2 %, 2021; 5 lk. 38 % ja 8 lk. 41 %). Fyysisessä toimintakyvyssä on kuitenkin aluekohtaisia eroja, jotka ilmenevät niin 5. kuin 8. luokkalaisten tuloksissa (kaavio 1).

KAAVIO 1. Vuoden 2023 Move!-mittausten prosenttiosuudet 5. ja 8. luokkalaisista sekä kaikista oppilaista hyvinvointialuekohtaisesti, joiden fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla (Opetushallitus 2023).

Hyvinvointialuekohtaisessa vertailussa vuonna 2023 viidesluokkalaisista heikoimman fyysisen toimintakyvyn omasivat keskipohjalaiset lapset ja nuoret (44,5 %). Kahdeksannen vuosiluokan vertailussa keskipohjalaisten nuorten fyysisen toimintakyky oli kolmanneksi

heikointa (46,4 % oppilaista) Kainuun (46,8 %) ja Lapin (47,7 %) jälkeen. Kun huomioidaan sekä 5. että 8. luokkalaisten Move!-tulokset, on Keski-Pohjanmaalla vuonna 2023 ollut prosentuaalisesti eniten heikon fyysisen toimintakyvyn omaavia lapsia ja nuoria muihin hyvinvointialueisiin verrattuna (Keski-Pohjanmaa 45,4 %, vrt. koko Suomi 38,4 %, vrt. Helsinki 34,7 %). Kaikkien hyvinvointialueiden kohdalla voidaan havaita, että 5. luokkalaisiin verrattuna 8. luokkalaista suurempi osa on kuulunut heikon fyysisen toimintakyvyn viitearvoluokkaan. (Kaavio 1).

Fyysisen toimintakyvyn osalta merkittäviä fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat erityisesti kestävyys- ja lihaskunto-ominaisuudet sekä motoriset taidot. Kokonaistulosten lisäksi Move!-mittauksista esille nostettavia ja vertailtavia mittaustosioita ovat tässä selvityksessä 20-metrin viivajuoksu, 5-loikka ja etunojapunnerrus.

20-metrin viivajuoksu. Move!-mittauksissa kestävyyttä mitataan 20-metrin viivajuoksutestillä, jossa merkkiääneen mennessä tulee ehtiä juosta viivan yli. Merkkiäänien välinen aika tihenee testin edetessä, jolloin juoksijan on lisättävä juoksutahtia. Tavoitteena on pysyä vauhdissa mukana mahdollisimman pitkään. Kestävyyssuorituskyky ilmentää muun muassa sydän- ja verisuoniterveyttä, aineenvaihdunnallista terveyttä sekä hengityselimistön tehokkuutta. Nämä näkyvät muun muassa arjessa jaksamisena ja parempana palautumisena. Taulukkoon 3 on kirjattu 20-metrin viivajuoksun hyvinvointialuekohtaiset tulokset eri kohderyhmissä. Ylimpänä taulukossa on koko Suomen keskiarvotulos kussakin kohderyhmässä. 20-metrin viivajuoksun tulokset heijastelevat vahvasti Move!-mittausten kokonaistuloksia: alueilla, joissa 20-metrin viivajuoksun tulos on heikko, on myös enemmän heikon fyysisen toimintakyvyn omaavia lapsia ja nuoria. Hyvät tulokset viivajuoksussa ilmenevät myös parempana fyysisenä toimintakykynä kokonaistuloksissa.

TAULUKKO 3. 2023 Move!-testien 20-metrin viivajuoksun tulokset (min:s) hyvinvointialueittain. Isompi luku tarkoittaa parempaa tulosta. Tummennettu arvo on kyseisessä kohderyhmässä Suomen keskiarvoa parempi tulos (+ 10s tai enemmän) ja harmaalla kirjoitettu arvo heikompi tulos (- 10s tai enemmän).

	5 lk pojat	*5 lk tytöt*	*8 lk pojat*	*8 lk tytöt*
Koko Suomi	4:40	3:44	6:00	4:12
Keski-Pohjanmaa	4:05	3:23	5:14	3:58
Etelä-Pohjanmaa	4:05	3:23	5:14	3:51
Pohjanmaa	4:33	3:44	5:28	4:05
Pohjois-Pohjanmaa	4:40	3:44	5:53	4:19
Keski-Suomi	4:46	**4:12**	6:00	4:19
Helsinki	**5:14**	3:51	**6:50**	4:19
Itä-Uusimaa	4:26	3:37	6:00	**4:26**
Länsi-Uusimaa	**4:53**	3:51	**6:26**	4:08
Keski-Uusimaa	4:40	3:37	5:40	3:58
Vantaa & Kerava	4:40	3:37	6:00	3:44
Varsinais-Suomi	4:46	3:44	6:00	4:05
Päijät-Häme	4:26	3:34	5:40	4:05
Kanta-Häme	**4:53**	3:51	5:53	4:12
Pirkanmaa	**5:00**	**3:58**	**6:19**	4:19
Satakunta	4:19	3:37	5:34	4:12
Kymenlaakso	4:12	3:30	5:53	4:08
Etelä-Karjala	4:40	3:51	**6:16**	4:19
Etelä-Savo	4:33	3:51	5:47	4:12
Pohjois-Karjala	4:19	3:37	5:53	3:51
Pohjois-Savo	4:40	3:51	5:47	4:05
Kainuu	4:26	3:48	5:28	3:44
Lappi	4:26	3:44	5:28	4:05

Vauhditon 5-loikka. Vauhdittomassa 5-loikkatestissä mitataan alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa sekä liikkumistaitoja. Voimatasot vaikuttavat muun muassa tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen ja toimintakykyyn, luuston hyvinvointiin sekä liikkumiskykyyn ja tasapainoon erilaisissa arjen tilanteissa. Vauhdittomassa 5-loikassa ponnistetaan tasajalkaa paikaltaan ensimmäiseen loikkaan ja seuraavat vuorojaloin. Tavoitteena on loikkia mahdollisimman pitkälle. Taulukossa 4 on kirjattuna koko Suomen keskiarvotulos sekä hyvinvointialuekohtaiset keskiarvot kussakin kohderyhmässä.

TAULUKKO 4. Vuoden 2023 Move!-mittausten 5-loikan tulokset hyvinvointialueittain metreinä. Tummennettu arvo on kyseisessä kohderyhmässä Suomen keskiarvoa parempi tulos (+ 10cm tai enemmän) ja harmaalla kirjoitettu arvo heikompi tulos (- 10cm tai enemmän).

	5 lk pojat	*5 lk tytöt*	*8 lk pojat*	*8 lk tytöt*
Koko Suomi	7,8	7,65	9,5	8,6
Keski-Pohjanmaa	7,5	7,5	9,4	8,45
Etelä-Pohjanmaa	7,7	7,66	9,5	8,6
Pohjanmaa	7,8	**7,75**	9,5	8,6
Pohjois-Pohjanmaa	7,74	7,6	9,5	8,6
Keski-Suomi	7,8	**7,8**	9,5	**8,8**
Helsinki	**7,9**	7,7	**9,7**	8,52
Itä-Uusimaa	**7,9**	**7,8**	**9,7**	8,5
Länsi-Uusimaa	**7,9**	**7,75**	**9,73**	**8,8**
Keski-Uusimaa	7,85	7,6	9,49	8,4
Vantaa & Kerava	7,78	7,5	9,5	8,4
Varsinais-Suomi	7,7	7,6	9,5	8,5
Päijät-Häme	7,73	7,53	**9,6**	**8,7**
Kanta-Häme	7,67	7,52	9,55	8,54
Pirkanmaa	**7,9**	7,7	**9,6**	**8,7**
Satakunta	7,6	7,55	9,2	8,4
Kymenlaakso	7,7	7,54	9,4	**8,7**
Etelä-Karjala	7,85	7,65	9,56	8,6
Etelä-Savo	7,65	7,64	9,5	8,45
Pohjois-Karjala	7,61	7,6	**9,6**	8,6
Pohjois-Savo	7,7	7,5	**9,6**	8,6
Kainuu	7,7	7,6	9,34	8,4
Lappi	7,6	7,5	9,2	8,5

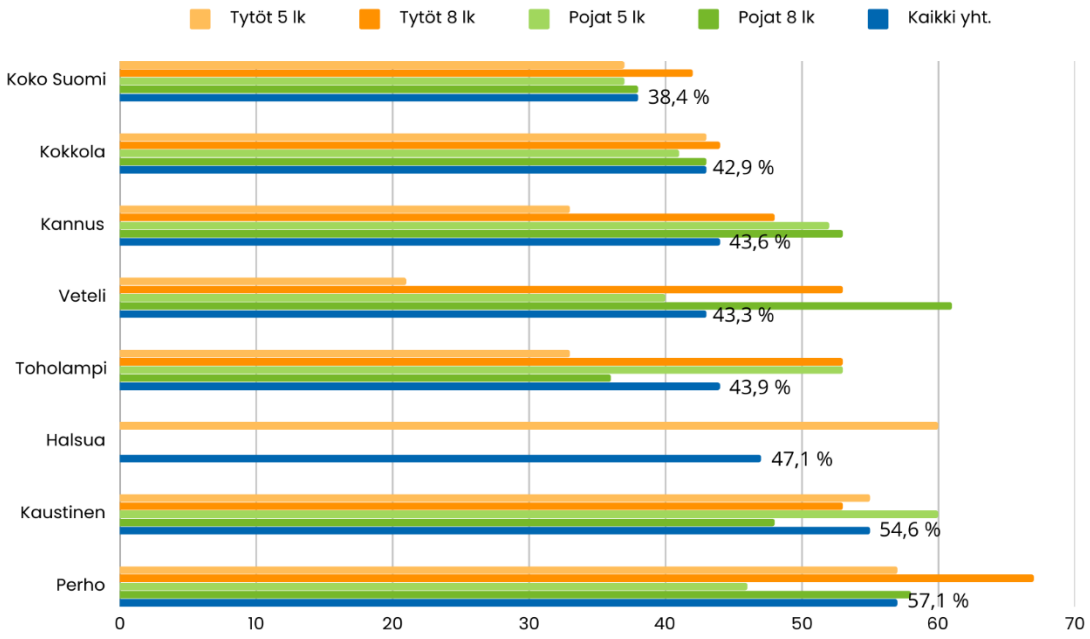
Etunojapunnerrus. Etunojapunnerruksessa mitataan erityisesti ylävartalon lihasten voimaa ja kestävyyttä sekä asentoa tukevien lihasten staattista kestävyyttä. Move!-mittauksissa oppilaan tulee tehdä yhden minuutin aikana mahdollisimman paljon toistoja. Pojat tekevät punnerrukset jalat suorina ja tytöt polvet maassa. Taulukossa 5 on kirjattuna etunojapunnerrustestin tulokset hyvinvointialuekohtaisesti.

TAULUKKO 5. Vuoden 2023 Move!-mittausten etunojapunnerruksen tulokset (toistoa minuutissa) hyvinvointialueittain. Tummennettu arvo on kyseisessä kohderyhmässä Suomen keskiarvoa parempi tulos (+ 1 toisto tai enemmän) ja harmaalla kirjoitettu arvo heikompi tulos (- 1 toisto tai enemmän).

	5 lk pojat	*5 lk tytöt*	*8 lk pojat*	*8 lk tytöt*
Koko Suomi	18	24	24	25
Keski-Pohjanmaa	15	23	21	24
Etelä-Pohjanmaa	16	24	24	**27**
Pohjanmaa	17	24	**25**	**27**
Pohjois-Pohjanmaa	18	**25**	**25**	**26**
Keski-Suomi	18	**25**	23	25
Helsinki	**19**	**26**	**26**	**26**
Itä-Uusimaa	17	23	23	25
Länsi-Uusimaa	18	**25**	**27**	**27**
Keski-Uusimaa	18	24	**25**	24
Vantaa & Kerava	18	23	23	23
Varsinais-Suomi	17	24	24	25
Päijät-Häme	15	23	20	24
Kanta-Häme	14,5	22	21	24
Pirkanmaa	18	24	23	25
Satakunta	15	22	20	25
Kymenlaakso	16	22	23	**26**
Etelä-Karjala	18	**25**	22	25
Etelä-Savo	14	23	22	24
Pohjois-Karjala	16	**25**	23	24
Pohjois-Savo	17	24	23	24
Kainuu	14	20	20	22
Lappi	17	24	21	24

5.2 Fyysinen toimintakyky Keski-Pohjanmaalla sekä lähikunnissa

Keski-Pohjanmaan kuntien välillä Move!-mittaustuloksissa on paljon vaihtelevuutta. Tämä ilmenee kokonaistuloksissa, mutta myös eri mittausryhmien välillä (kaavio 2). Esimerkiksi Vetelissä 8. luokkalaisten poikien joukossa on huomattava määrä heikon fyysisen toimintakyvyn omaavia nuoria. Verrattuna muuhun Suomeen heidän tuloksensa ovat heikot, ja heitä on suhteessa suurempi osuus. Toholammilla puolestaan 8. luokkalaisten heikon fyysisen toimintakyvyn omaavien nuorten määrä on selvästi pienempi kuin Keski-Pohjanmaalla keskimäärin, samoin verrattuna muuhun Suomeen, heidän tuloksensa ovat suhteellisen hyvät. (Kaavio 2).



KAAVIO 2. Keski-Pohjanmaan kuntakohtaiset osuudet oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia haittaavalla tai kuluttavalla tasolla. Yhteistulos kirjattu lukuna (5. ja 8. vuosiluokkien tytöt ja pojat). Pienen ryhmäkoon vuoksi Halsualta ei eriteltynä kaikkia ryhmäkohtaisia tuloksia.

20-metrin viivajuoksussa vaihtelevuus kuntien välillä on suurta ja valtaosin Keski-Pohjanmaan alueella tulokset ovat selkeästi koko maan keskiarvoa heikommat. Muutamia poikkeuksia kuitenkin on. Vetelissä ja Toholammilla 5. luokan tyttöjen, Vetelin 5. luokan poikien ja Kannuksessa 8. luokan poikien tulos on maan keskiarvoa paremmat (taulukko 6). Vetelin ja Toholammin 5. luokkalaisten tyttöjen osalta tämä näkyy myös kokonaistuloksissa (kaavio 2), mikä tarkoittaa, että myös muissa mittaustosioissa tulokset ovat suhteellisen hyvät maan keskiarvoon verrattuna. Kokkolassa, Kaustisella ja Vetelissä 8. luokkalaisten tyttöjen tulos on lähellä Suomen keskiarvoa, mutta muissa mittausryhmissä 20-metrin viivajuoksutestin tulokset ovat heikommat (taulukko 6).

TAULUKKO 6. 2023 Move!-mittausten 20-metrin viivajuoksun tulokset (min:sek) Keski-Pohjanmaan sekä lähialueen kunnissa ja isoimmissa kaupungeissa. Perhosta (5. Luokkalaiset) ja Halsualta ei pienen osallistujamäärän vuoksi julkisia ryhmäkohtaisia tuloksia.

	5 lk pojat	*5 lk tytöt*	*8 lk pojat*	*8 lk tytöt*
Koko Suomi	**4:40**	**3:44**	**6:00**	**4:12**
Koko Keski-Pohjanmaa	4:05	3:23	5:14	3:58
Kokkola	4:12	3:23	5:14	4:05
Kannus	3:58	3:30	6:13	3:44
Kaustinen	3:07	2:30	5:07	4:12
Perho	-	-	5:07	2:37
Halsua	-	-	-	-
Toholampi	4:26	4:05	5:10	3:37
Veteli	5:14	3:58	5:00	4:12
Kalajoki	4:26	3:30	4:46	4:05
Ylivieska	4:53	3:34	5:21	4:19
Pietarsaari	3:51	3:30	6:00	3:37
Vaasa	4:46	3:37	5:47	4:12
Oulu	4:40	3:51	6:26	4:33
Jyväskylä	5:07	4:19	6:32	4:33

Vauhdittomassa 5-loikassa ilmenee niin ikään vaihtelevuutta kuntien välillä. Mielenkiintoista on, että Kannuksessa sekä Kaustisella 8. luokkalaisten poikien vauhdittoman 5-loikan tulokset ovat Keski-Pohjanmaan keskiarvoa paremmat ja myös koko Suomen keskiarvoa paremmat, vaikka muissa tarkastelluissa suorituskyvyn osa-alueissa (taulukot 8 ja 6) ja kokonaistuloksissa (kaavio 2) tulokset jäävät selkeästi heikommiksi, pois lukien Kannuksen 8. luokkalasten poikien 20-metrin viivajuoksua, joka on koko Suomen keskiarvoon verrattuna hieman parempi (taulukko 6). Toholammilla, Vetelissä ja Kannuksessa 5. luokkalaisten tyttöjen 5-loikan tulokset ovat myös hyvät muun Suomen tuloksiin verrattuna, ja tämä tukee myös muiden mittausosioiden tuloksia ja kokonaistuloksia. 8. luokan tyttöjen 5-loikkatulokset ovat eniten jäljessä muun Suomen tuloksia.

TAULUKKO 7. 2023 Move!-mittausten vauhdittoman 5-loikan tulokset Keski-Pohjanmaan ja lähialueen kunnissa sekä isoimmissa kaupungeissa. Perhosta (5. Luokkalaiset) ja Halsualta ei pienen osallistujamäärän vuoksi julkisia ryhmäkohtaisia tuloksia.

	5 lk pojat	***5 lk tytöt***	***8 lk pojat***	***8 lk tytöt***
Koko Suomi	**7,8**	**7,65**	**9,5**	**8,6**
Koko Keski-Pohjanmaa	7,5	7,5	9,4	8,45
Kokkola	7,6	7,5	9,35	8,5
Kannus	7,47	7,85	9,57	8,3
Kaustinen	8	7,1	10,16	8,17

Perho	-	-	9,21	8,7
Halsua	-	-	-	-
Toholampi	7,85	8,1	9,43	8,32
Veteli	7,8	8,15	8,8	8,05
Kalajoki	8	7,62	9,5	8,61
Ylivieska	7,6	7,43	9,3	8,4
Pietarsaari	7,7	7,5	9,4	8,3
Vaasa	7,99	7,75	9,7	8,8
Oulu	7,77	7,7	9,7	8,7
Jyväskylä	7,85	7,8	9,65	8,9

Edellisten mittausosioiden tapaan myös etunojapunnerrustulokset ovat hyvin vaihtelevia Keski-Pohjanmaan sisällä ja jokaisessa mittaustyhmässä Keski-Pohjanmaan keskiarvotulos on koko maahan verrattuna heikompi (taulukko 8). Isoimmat erot ovat poikien tuloksissa (-3 toistoa), kun tyttöjen tuloksissa ero koko maan tuloksiin on pienempi (-1 toisto). Erityisen hyvät tulokset ovat Toholammin 8. luokkalaisilla tytöillä (+9 toistoa) ja pojilla (+11 toistoa) verrattuna koko maan keskiarvoon. Myös Vetelin 5. luokkalaisten tyttöjen etunojapunnerrustulos on poikkeuksellisen hyvä (Veteli 30 vs. koko maa 24). Muilta osin Keski-Pohjanmaan kunnissa punnerrustestin tulokset ovat enemmän ja vähemmän koko maan keskiarvoa heikompia.

TAULUKKO 8. 2023 Move!-mittausten etunojapunnerrusten tulokset Keski-Pohjanmaan ja lähialueen kunnissa ja isoimmissa kaupungeissa. Halsualta ja perhon (5. Luokkalaisten) osalta ei pienestä osallistujamäärästä johtuen julkisia tuloksia.

	5 lk pojat	*5 lk tytöt*	*8 lk pojat*	*8 lk tytöt*
Koko Suomi	**18**	**24**	**24**	**25**
Koko Keski-Pohjanmaa	15	23	21	24
Kokkola	16	23	22	25
Kannus	14	26	16,5	19,5
Kaustinen	14	22	14,5	20
Perho	-	-	18	21
Halsua	-	-	-	-
Toholampi	13,5	20	33	34
Veteli	15	30	15	14
Kalajoki	18	27	30	28
Ylivieska	25	28	21	26
Pietarsaari	15	18,5	26,5	24
Vaasa	18	25	25	29,5
Oulu	18	25	27	27
Jyväskylä	18	26	27	27

Kuntien sisäisen vertailun vuoksi tarkasteltiin vielä ylävartalon kohotusliikettä (keskivartalon voima), jossa ilmenee joiltakin osin erityisen suurta vaihtelua kuntien välillä (taulukko 9). Esimerkiksi Toholammilla ja Vetelissä 5. luokan tyttöjen, Kannuksessa 8. luokan poikien sekä Keski-Pohjanmaan ulkopuolella Kalajoella ja Ylivieskassa 8. luokkalaisten keskivartalotestin tulokset ovat myös koko Suomen vertailussa hyvin korkeat.

TAULUKKO 9. 2023 Move!-mittausten ylävartalon kohotuksen tulokset Keski-Pohjanmaan ja lähialueen kunnissa sekä isommissa kaupungeissa. Halsualta ja perhon (5. Luokkalaisten) osalta ei pienestä osallistujamäärästä johtuen julkisia tuloksia.

	5 lk pojat	*5 lk tytöt*	*8 lk pojat*	*8 lk tytöt*
Koko Suomi	**28**	**28**	**41**	**32**
Koko Keski-Pohjanmaa	25	26	35	27,5
Kokkola	26	26	35,5	28
Kannus	21	25	52,5	23
Kaustinen	25	29	32	32
Perho			25	23
Halsua	-	-	-	-
Toholampi	31	63,5	33,5	26
Veteli	27	48	34,5	30
Kalajoki	25	25	68	64
Ylivieska	32	30	57,5	39
Pietarsaari	21	24	40	35
Vaasa	30	32	41	35
Oulu	31	30	46	34
Jyväskylä	29	30	49,5	34

Kaikissa käsitellyissä Move!-mittausten liikeosioissa Keski-Pohjanmaan tulokset ovat muuhun Suomeen verrattuna heikommat jokaisessa mittausryhmässä (pojat 5lk, tytöt 5 lk, pojat 8 lk, tytöt 8 lk). Tämä ilmenee myös kokonaistuloksissa, jotka osoittavat Keski-Pohjanmaalla olevan eniten heikon fyysisen toimintakyvyn omaavia lapsia ja nuoria. Kuntien välisiä tuloksia vertaillessa voidaan huomata, että yksittäisissä ryhmissä on myös tehty muuhun Suomeen verrattuna hyviä ja jopa poikkeuksellisen hyvä tuloksia yksittäisissä mittausosioissa. Toisaalta myös poikkeuksellisen heikkoja tuloksia ilmenee yksittäisissä mittausosioissa. Mikäli poikkeuksellisen hyvä tai heikko tulos ei ole lainkaan linjassa kyseisen ryhmän muiden mittausosioiden tulosten kanssa, voidaan pohtia liikkeen toteutustavan tai mittaustuloksen kirjaamisen luotettavuutta.

6 OPETTAJIEN JA OPPILAIDEN KOKEMUKSIA

Move!-järjestelmään ja Move!-testeihin liittyvät opettaja- ja oppilaskyselyt toteutettiin Webpropol -kyselyinä. Linkit kyselyihin lähetettiin saatetekstin kera Keski-Pohjanmaan

alueen peruskoulujen rehtoreille välitettäväksi eteenpäin liikuntaa opettaville opettajille sekä Move!-testit tehneille oppilaille. Kyselyissä oli väittämiä, joihin vastattiin Likert -asteikolla 1-5 (esim. 1 = täysin erimieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Lisäksi kyselyn lopussa oli 1-2 avointa kysymystä. Kyselyt toteutettiin anonyymeinä.

6.1 Opettajien Move!-osaaminen ja kokemuksia Move!-järjestelmästä

Opettajakyselyihin saimme 21 vastausta eripuolilta Keski-Pohjanmaata. Opettajilta ei kysytty koulua tai paikkakuntaa anonymiteetin varmistamiseksi. Taustatiedoissa kartoitimme koulun kokoa, liikuntaryhmien oppilasmääriä, koulutustaustaa ja kokemusvuosia liikunnanopetuksesta, Move!-testien pitämisestä sekä mahdollisesta Move!-lisäkoulutuksesta. Tavoitteena oli selvittää opettajien kokemuksia ja koettua osaamista Move!-järjestelmästä, Move!-testien toteutuksesta sekä testitulosten hyödyntämisestä. Vähäisestä vastausmäärästä huolimatta saimme tehtyä joitakin havaintoja sekä yksittäisiä nostoja.

Vastanneista liikuntaa opettaneista opettajista ainoastaan 14 %:lla oli käytynä liikuntapedagogiikan syventävät opinnot ja näin myös liikuntatieteiden maisterin tutkinto. Suurimmalla osalla (52 %) liikuntaa opettavista opettajista oli käytynä Perusopetuksessa opetettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaiset opinnot (POM), jotka ovat osa luokanopettajakoulutusta. Lisäksi liikuntapedagogiikan perus- ja aineopintoja oli käytynä muutamalla prosentilla luokanopettajista (yht. 19 %, joista suurin osa liikuntapedagogiikan syventävät opinnot käyneitä).

Salinin ym. (2021) toteuttamassa, tutkimusjoukoltaan merkittävästi suuremmassa selvityksessä, selvitettiin liikuntaa opettavien opettajien valmiuksia, osaamista ja koettuja haasteita Move!-järjestelmän toteuttamisessa ja oppilaiden suorituskyvyn tukemisessa. Selvityksessä havaittiin eroja erilaisen liikuntapedagogisen koulutustaustan omaavien kokemuksissa. POM suorittaneilla opettajilla osaaminen oli heikompaa Move!-järjestelmän toteuttamisessa ja oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisessa ja he myös kokivat enemmän haasteita Move!-mittausten toteuttamisessa verrattuna liikuntapedagogiikan aine- ja syventävät opinnot suorittaneisiin. Sen sijaan yleispedagogisissa taidoissa, kuten motivoinnissa tai positiivisen ilmapiirin luomisessa ei kyseisessä selvityksessä havaittu

eroavaisuuksia erilaisen liikuntapedagogisen koulutuksen saaneiden välillä. (Salin ym. 2021). Nämä havainnot tukevat myös meidän kyselymme tuloksia, joiden mukaan alueemme opettajat kokevat enemmän haasteita mittaustulosten hyödyntämisessä liikunnanopetukseen ja jatko- ja tukitoimien suunnitteluun sekä konkreettisiin Move!-mittaustilanteiden järjestelyihin ja hallintaan (esim. oikean suoritustekniikan valvonta, suuren ryhmän hallinta, ajankäyttö), kuin esimerkiksi oppilaiden motivointiin ja positiivisen ilmapiirin luomiseen. Lisäksi avoimissa vastauksissa kävi ilmi, että osa opettajista on myös muokannut testisuorituksia, hyväksynyt virheellisiä suorituksia sekä toteuttanut testejä vaihtelevissa ja testien suorittamiseen negatiivisestikin vaikuttavissa ympäristöissä, vaikka tällainen ei Move!-järjestelmän luotettavuuden kannalta olisi suotavaa.

Avoimissa vastauksissa opettajat esittivät ajatuksia ja toiveita Move!-järjestelmään liittyen. Vastauksissa nousi esille lisäkäsien tarve mittaustilanteisiin sekä tulosten analysointiin ja kirjaamiseen. Lisäksi kaivattiin ideoita Move!- mittauspäivien toteutukseen ja ylipäätään erilaisiin tapoihin järjestää ja toteuttaa mittaukset sujuvasti. Myös konkreettiselle koulutukselle asian tiimoilta esitettiin joitakin toiveita. Osa opettajista koki valitettavaksi asiaksi muiden sidosryhmien, kuten vanhempien tai kouluterveydenhuollon, negatiivisen tai välinpitämättömän suhtautumisen Move!-mittauksiin, josta johtuen testituloksia ei päästä hyödyntämään oppilaan hyvinvoinnin tukemisessa. Haasteena pidettiin myös sitä, että eniten fyysisen toimintakyvyn edistämisen tarpeessa olevat oppilaat ovat usein juuri niitä, jotka eivät osallistu lainkaan testeihin tai eivät anna lupaa tiedonsiirtoon. Tämä haastaa asiaan puuttumista ja oppilaiden auttamista esimerkiksi kouluterveydenhuollon kautta.

Vaikka kyselyn mukaan opettajan kokivat Move!-osaamisensa hyväksi, osoittavat kyselyn tulokset kuitenkin sen, että ymmärrystä Moven merkityksestä olisi lisättävä Keski-Pohjanmaan kouluissa. Lisäksi työkaluja tarvitaan erityisesti Move!-mittausten sujuvaan ja luotettavaan toteuttamiseen sekä Move!-tulosten hyödyntämiseen.

6.2 Oppilaiden kokemuksia Move!-järjestelmästä

Oppilaskyselyssä selvitettiin oppilaiden kokemuksia ja ajatuksia Move!-mittauksista. Vastauksia oppilaskyselyihin tuli yhteensä 259. Vastauksia saatiin viidennen, kuudennen ja kahdeksannen vuosiluokan oppilailta. Kyselyt olivat anonyymejä, mutta taustatiedoissa kysyttiin oppilaan koulua, jotta saimme selville vastausten alueellisen laajuuden. Vastauksia tulikin laajasti eripuolilta Keski-Pohjanmaata (Kokkola, Perho, Veteli, Toholampi, Kaustinen, Kannus).

Oppilaiden kokemukset Move!-testeistä olivat hyvin vaihtelevia. Kyselyssä havaittiin, että osa oppilaista ei kokenut saaneensa palautetta fyysisestä toimintakyvystään (42 %) tai vinkkejä sen kehittämiseen (48 %). Ylipäätään keskustelu kokemuksista Move!-testeihin liittyen sekä testitulosten läpikäynti henkilökohtaisesti tai ryhmän kanssa oli oppilaiden kokemusten mukaan vähäistä. Avoimissa kysymyksissä esiin tulleet oppilaiden kokemat haasteet liittyivät testien "rankkuuteen", häpeän kokemukseen ja vertailuasetelmaan testitilanteista, kokemukseen huonosta valmistautumisesta sekä testisuoritusten ja kirjausten epätasaisesta valvonnasta.

" En pidä ylipäätään Move!-testeistä, sillä en ole koskaan suoriutunut niissä hyvin ja kaverini ovat, joten tunnen häpeää ja kateutta".

"...en pidä siitä, miten Move!-testeistä on tehty oppilaille eräänlainen "mörkö", joka täytyy kohdata, halusit tai et."

"Koululiikunnan arvostus on laskenut rajusti viime aikoina. Jotkin oppilaat laiminlyövät MOVE!- testit, eivätkä yritä juuri lainkaan. Se laskee keskiarvoa. Joissain testeissä mitkä tehdään parin kanssa jotkut huijaavat. Kirjoittavat siis väärän tuloksen ja hyväksyvät epäpuhtaat suoritukset. Aikuisten pitäisi valvoa testejä tehokkaammin!"

" Ymmärrän, että testien täytyy olla lähes pakollisia, jotta saadaan todenmukaiset tulokset, mutta olisiko mahdollista, että Move!-testit sisältäisi myös kirjallisen osuuden, jossa kuunneltaisiin nuoria liikunnan suhteen? Esimerkiksi kyselyssä voisi yrittää saada selville syitä nuoren liikkumattomuudelle, sillä monesti taustalla on isompi syy, kuin "laiskuus" tai "mielenosoittaminen". Syinä voi olla vaikka huonoja kokemuksia, epäoikeudenmukaisuutta,

syrjintää ja pelkoa liikunnan suhteen tai ihan vaan vaikka epäoikeudenmukainen liikunnanope yms."

Move!-testeihin liittyi myös positiivisia ja näkemyksiä. 48 % vastanneista oli "samaa mieltä" tai "täysin samaa mieltä" siitä, että Move!-testit olivat mukava kokemus, kun taas 26 % oli asiasta "eri mieltä" tai "täysin erimieltä". Pääosin oppilaat kokivat saaneensa selkeät ohjeet eri testiosioiden toteuttamiseen (78 % samaa tai täysin samaa mieltä).

"Pidin siitä, että kaikki selitettiin hyvin."

" Förs kunde det kännas lite spännande men när man gjorde de olika övningarna så märkte jag att det var roligt."

"Pidin siitä, että saan ottaa selvää omista mitoistani, sillä toimin parhaiten paineen alla..."

"Jag tyckte att det var roligt att vara med i Move!-mätningarna."

Iso osa oppilaista koki saaneensa kannustusta ja tukea opettajalta (55 % samaa tai täysin samaa mieltä) sekä erityisesti muilta oppilailta (62 % samaa tai täysin samaa mieltä) testien aikana ja toiminta muiden oppilaiden kanssa testitilanteissa koettiin yleisemmin helpoksi (75 % samaa tai täysin samaa mieltä). Valtaosa vastanneista koki saaneensa tietoa, miksi Move!-testit tehdään (65 % samaa tai täysin samaa mieltä) ja mihin mittaustuloksia käytetään (55 % samaa tai täysin samaa mieltä), vaikka testit itsessään eivät olisikaan positiivinen kokemus:

"Vois unohtaa (MOVE!-testit), mut ymmärrän et näitä pitää tehä"

"Ihan hyvä kun kuntoa mitataan"

"Tosi ärsyttävää mutta hyvä että tehdään"

"Hyödyllinen koululaisille"

6.3 Yhteenveto Move!-kyselyistä

Opettaja- ja oppilaskyselyiden perusteella Move!-mittausten todellista ja laaja-alaista merkitystä oppilaiden hyvinvoinnin ja fyysisen toimintakyvyn edistämisessä ei täysin tunnisteta oppilaiden eikä kaikkien opettajien keskuudessa. Kyselyvastauksista ilmenee, että mittausten käytännön toteutuksessa on monenlaisia haasteita, ja tällä hetkellä mittaustulosten hyödyntäminen on puutteellista. Saatavilla olevan tiedon potentiaali ei siten pääse täysimääräisesti tukemaan oppilaiden hyvinvointia ja fyysistä toimintakykyä.

Move!-mittaukset näyttäytyvät kouluyhteisössä irrallisena kokonaisuutena, joka ei nivoudu luontevasti osaksi muuta opetusta vaan lähinnä on lisähaaste muun muassa aja käytön suhteen. Parhaimmillaan mittauksiin valmistautuminen, niiden toteutus sekä tulosten hyödyntäminen voitaisiin integroida osaksi opetuksen kokonaisuutta. Tällöin Move!-mittaukset voisivat palvella laajemmin opetuksen ja oppilaiden hyvinvoinnin tavoitteita. Lisäksi osa opettajista toi esille tarpeen prosessin selkeyttämiselle sekä lisäresursseille mittausten toteuttamisessa. Tähän liittyen esiin nousee erityisesti lisäkäsien tarve Move!-mittausten sujuvan ja tarkoituksenmukaisen läpiviennin varmistamiseksi sekä datan kirjaamiseksi.

7 MOVE!-POLKUJA JA TOIMINTAMALLEJA SUOMESSA

Osassa Suomen kuntia ja hyvinvointialueita on puututtu huolestuttaviin Move!-tuloksiin kehittämällä erilaisia Move!-toimintamalleja tai niin sanottuja ”Move!-polkuja”. Move!-polkujen kehittämisen tarkoituksena on tyypillisesti luoda ja kehittää mittauksiin liittyviä käytänteitä, jotta mittausten toteuttaminen olisi mahdollisimman sujuvaa ja mukavaa ja mittaustulosten hyödyntäminen olisi mahdollisimman tehokasta. Lisäksi kehitettävien toimintamallien tavoitteena on edistää alueen tai kunnan lasten ja nuorten liikkumista sekä fyysistä toimintakykyä. Tässä kappaleessa käymme läpi muutamia Move!-toimintamalleja Suomessa kunnista ja alueilta, joissa Keski-Pohjanmaan tapaan heikot Move!-tulokset ovat herättäneen erityistä huolta. Kaksi ensimmäistä esimerkkiä (Case Sastamala ja Kouvola) on esitelty Liikkuva Koulu -sivustoilla.

7.1 Case Sastamala

Sastamala on Pirkanmaalla, Satakunnan rajalla sijaitseva noin 23 500 asukkaan kaupunki. Sastamala on pinta-alaltaan Pirkanmaan suurin kunta, jossa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on pitkään vähentäneet muun muassa pitkät kuljetusmatkat (Liikkuva Koulu 2023). Sastamalassa Move!-tulokset ovat olleet kansallisessa vertailussa heikot, jonka myötä kouluissa on istuttu alas yhdessä moniammatillisen tiimin kanssa pohtimaan Move!-mittausten palvelupolkua lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi, itse mittausten saamiseksi mukavammiksi sekä mittaustulosten paremmaksi hyödyntämiseksi. Sastamalan Move!-polun kehittämishankkeesta on vastannut kaksi liikuntakoordinaattoria, joiden mukaan moniammatillisen tiimin yhteisenä tavoitteena on ollut lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen, ei niinkään paremmilla testituloksilla ”prameileminen”. (Liikkuva Koulu 2023).

Ennen Move!-mittauksia

Move!-mittaustulosten epätarkkuus ja siihen vaikuttavat tekijät (esim. oppilaiden keskinäinen mittaaminen ja motivaation vaikutus suoritukseen) tiedostettiin Sastamalassa jo hankkeen alussa, jonka takia erityisesti oppilaiden motivaatiota haluttiin lähteä herättelemään. Mittauksista haluttiin luoda oppilaille mahdollisimman hyvä kokemus sekä tunne siitä, kuinka mittaukset suoritetaan oikein. Oleellista on ollut mittausten harjoittelu etukäteen neljännen ja seitsemännen luokan keväällä ennen kesälomaa, mikä on lieventänyt virallisiin mittauksiin liittyvää jännitystä. Samalla oppilaille on kerrottu, miksi Move!-mittauksia tehdään ja mittausten laajaa, valtakunnallista ja kansanterveydellistä merkitystä on korostettu. Harjoituksissa on käyty mittaukset rauhassa läpi, harjoitellen suoritusten tekemistä ja mittaamista. Myös kannustamiseen ja tsemppaamiseen mittauksissa on keskitytty sekä annettu konkreettisia vinkkejä tulosten parantamiseen. Kesän aikana testisuorituksia on ollut aikaa harjoitella niin halutessaan, ennen syksyn 5. ja 8. luokkalaisten Move!-mittauksia. Harjoitusten lisäksi konkreettisia keinoja mittausten sujuvoittamiseksi on ollut muun muassa Move!-mittauksissa mitattavien taitojen harjoittelu koulujen liikuntatunneilla, jota varten eräs liikunnanopettaja loi liikepankin muiden opettajien hyödynnettäväksi.

Move!-mittausten toteutus

Move!-mittausten järjestelyjä on muovattu siten, että mittausten ryhmäkokoja on pienennetty ja jokaisessa ryhmässä on mukana yksi aikuinen valvomassa mittauksia aktiivisemmin. Mittaukset on tehty viiden viikon jaksoissa ja apukäsinä mittauksissa on ollut liikuntapalveluiden henkilöstöä. Oppilaat ovat kuitenkin saaneet kirjata tulokset itse. Moven ympärille on luotu tsemppaava ilmapiiri ja mittauksissa korostetaan sitä, että kyseessä ei ole ryhmän jäsenten väkinen kilpailu vaan että mittaukset tehdään itseä varten ja oman fyysisen toimintakyvyn mittaamiseksi.

Movesta tiedottaminen ja tietoisuuden levittäminen niin opettajien kesken, oppilaille kuin koteihinkin on ollut tärkeä osa. Tiedottamisessa koteihin on hyödynnetty sekä nettisivuja että Wilmaa. Oleellista on ollut välittää tietoa siitä, mitä Move! tarkoittaa ja mitä se pitää sisällään. (Liikkuva Koulu, 2023).

Mittaustulosten hyödyntäminen

Move!-polkuun liittyy tärkeänä osana tulosten jatkohyödyntäminen. Sastamalassa oleellista on ollut kehittää tulosten kirjaamista siten, että ne saavuttavat myös kouluterveydenhuollon. Tähän keinona on ollut se, että opettaja kirjaa tulokset Excel-taulukkoon värikoodatusti, josta koululääkäri näkee helposti, mikäli jostain tulee olla huolissaan ja pystyy näin helpommin ottaa tulokset puheeksi oppilaan ja huoltajan kanssa terveystarkastuksessa. Sastamalassa toimii myös matalan kynnyksen yksilö- ja ryhmäohjauksia vetävä sekä ravitsemusneuvontaa tarjoava koulu-PT, jonka palveluiden ääreen oppilas on helpompi ohjata esimerkiksi kouluterveydenhoitajan suosituksella. Tavoitteena on tavoittaa erityisesti vähän liikkuvia sekä tukea ja kaveria liikuntaharrastamiseen kaipaavia oppilaita. (Liikkuva Koulu, 2023)

<u>Oleellisia toimia Sastamalan Move!-polussa:</u> Move!-suoritusten ja mittaamisen harjoittelu etukäteen lieventämään suoritusjännitystä, pienemmät ryhmäkoot, parempi tiedottaminen sekä tuloksien parempi jatkohyödyntäminen yhdessä kouluterveydenhuollon ja koulu-PT:n kanssa.

7.2 Case Kouvola

Kouvola on Kymenlaaksossa sijaitseva noin 80 000 asukkaan kaupunki. Liikkuva Koulu -sivuston raportin (2024) mukaan Sastamalan tapaan myös Kouvolassa heikot Move!-mittaustulokset pysäyttivät vuonna 2017. Tämän jälkeen moniammatillinen työryhmä on lähtenyt kehittämään uutta ja toimivampaa Move!-toimintamallia yhteisen päämäärän, eli lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi. Kehitystyön taustalla on toiminut Move!-ohjausryhmä, johon kuuluu rehtoreita, opettajia, terveydenhoitajia, kouluterveydenhuollon ylilääkäri ja palveluesimies sekä edustus nuoriso- ja liikuntapalveluista sekä Kymenlaakson liikunnasta. Toimintamallin kehittämisessä itse Move!-mittaukset eivät ole olleet keskiössä, vaan myös mittauksiin valmistautuminen sekä mittaustulosten määrätietoinen hyödyntäminen.

Ennen mittauksia ja mittausten toteutus

Oleellinen vaihe Kouvolan Move!-toimintamallin kehitystyössä on ollut kouluttaminen. Aluksi kouluille jaettiin kansiot, joissa oli ohjeita ja toimintamalleja Move!-mittausten sujuvaan toteutukseen. Tämän jälkeen koulutettiin muun muassa opettajia, rehtoreita, kouluterveydenhuollon ammattilaisia sekä muita sidosryhmiä uuteen Move!-toimintamalliin ja Move!-mittauksiin. Move!-liikkeitä myös harjoitellaan etukäteen oppilaiden kanssa ennen elo-syyskuun Move!-mittauksia, esimerkiksi mittauksia edeltävänä keväänä ja/tai sisällyttäen harjoitteita osaksi muita liikuntatunteja. Eri kouluilla on hieman eri käytänteitä niin mittausliikkeiden harjoittelussa tai niihin tutustumisessa sekä itse mittaustilanteiden toteutuksessa, joihin Move!-ohjausryhmä on koulutustyössään antanut vinkkejä. Lisäksi Kouvolan kouluissa on otettu käyttöön yhteinen käytäntö, jossa yksi kolmesta viikoittaisesta liikuntatunnista on toimintakykyä kehittävää kuntojumppaa. Varsinaiset mittaukset toteutetaan vuosittain Move!-tiimin voimin.

Tulosten hyödyntäminen

Move!-mittausten jälkeen joko opettaja tai terveydenhoitaja antaa oppilaalle palautteen toimintakyvyn kehittymisestä sekä antaa oppilaalle eväitä toimintakyvyn arviointiin ja kehittämiseen jatkossa. Move!-ohjausryhmä käsittelee kuntakohtaisia tuloksia, jonka myötä

suunnitellaan moniammatillisia toimenpiteitä sekä yhteistöitä ja myös opettajat hyödyntävät ryhmäkohtaisia tuloksia osana opetuksen suunnittelua. Oleellisena muutoksena uuden Move!-toimintamallin myötä on Kouvolassa koettu lähentynyt koulun yhteistyö oppilashuollon kanssa ja Move!-tuloksia toivotaan hyödynnettävän entistä enemmän lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Oleellisia toimia Kouvolan Move!-polussa: moniammatillisen Move!-ohjausryhmän perustaminen, Move!-toimintamalliin liittyvä koulutustyö, Move!-liikkeiden harjoittelu ja/tai niihin liittyvien harjoitteiden jalkauttaminen koululiikuntaan, laadukkaat mittaustilanteet Move!-tiimin toteuttamana, tulosten tarkastelu, niistä keskustelu ja niihin reagointi oppilas-, ryhmä ja kuntatasolla.

8 POHDINTA

Vähentynyt liikkuminen ja fyysisen hyvinvoinnin heikkeneminen ovat seurausta monista yhteiskunnassa ja kulttuurissa ajansaatossa tapahtuneista muutoksista. Lasten ja nuorten kohdalla tällaisia tekijöitä ovat muun muassa fyysisesti aktiivisten vapaa-ajanviettotapojen väheneminen, paikasta toiseen siirtyminen auton tai muun kulkuneuvon kyydissä, suuri istumisen määrä kouluissa ja vähentynyt koululiikunta, vanhempien ja lasten kiireinen ja aikataulutettu elämäntyyli, rakenteelliset muutokset liikkumisympäristöissä, vapaa-ajanviettotapoihin vaikuttavat yhteiskunnalliset ja kulttuuriset muutokset, teknologian lisääntynyt käyttö, ruokaympäristön ja ravitsemuskäyttäytymiseen liittyvät muutokset sekä ylipainosta ja lihavuudesta johtuvat esteet osallistua liikunnallisiin aktiiviteetteihin. Muun muassa nämä tekijät yhdessä ovat ajan saatossa vaikuttaneet väestössä lasten ja nuorten vähenevään fyysiseen aktiivisuuteen, fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen, ylipainon ja lihavuuden yleistymiseen sekä monilla tavoin fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia haastaviin muutoksiin.

Keski-Pohjanmaalla Move!-mittaustulokset viittaavat lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä huomattaviin haasteisiin verrattuna valtakunnallisiin keskiarvoihin. Erityisesti maaseutumaisen asuinympäristön vaikutus, pitkät etäisyydet, koulumatkojen

kulkeminen moottoriajoneuvoilla, liikuntapalveluiden puutteellisuus ja niiden saavutettavuuden ongelmat sekä vertaisten liikkujien vähäisuus ovat negatiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi sosioekonominen asema on yhteydessä liikuntatottumuksiin ja ylipainon yleisyyteen. Esimerkiksi alueellamme koulutetun väestön, osaamisresurssien ja käytössä olevien tulojen vähäisuus voi ilmetä perhe- ja yksilötasolla elintavoissa, kuten liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymisenä. Alue-, kunta- ja koulutasolla alhaisempi sosioekonominen asema ja erityisesti osaamisresurssien puute voi ilmetä esimerkiksi eri kohderyhmiä houkuttelevan järjestetyn liikuntatoiminnan vähäisyytenä, perheiden ja yksilöiden elintapoja tukevien toimien puutteena sekä haasteena toteuttaa Move!-järjestelmää laadukkaalla ja toistettavalla tavalla. Näihin haasteisiin vastaaminen edellyttää monialaista yhteistyötä ja konkreettisia toimia, joissa koulujen, perheiden, kuntien ja liikuntapalveluiden roolit ovat keskeisiä. Mitä enemmän esteitä nuori kokee, sitä todennäköisemmin hän jää fyysisesti passiiviseksi (Koski ym. 2022). Toimenpiteiden tulisikin auttaa tunnistamaan ja poistamaan näitä liikkumisen esteitä.

Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn seuranta on keskeinen osa hyvinvoinnin edistämistä sekä tulevaisuuden toimenpiteiden suunnittelua, Move!-mittaukset tarjoavat arvokasta tietoa niin yksilö- kuin väestötasolla. Keski-Pohjanmaan Move!-mittaustulosten tarkastelu paljastaa kuitenkin huomattavaa vaihtelua niin kuntien välillä kuin eri mittausryhmien sisällä, mikä herättää kysymyksiä mittaustulosten taustatekijöistä ja niiden luotettavuudesta. Move!-mittaustuloksia tarkasteltaessa ilmeni, että niin kokonaistuloksissa (heikon fyysisen toimintakyvyn omaavien oppilaiden määrä) kuin mittausosiokohtaisissa tuloksissa oli paljon vaihtelevuutta kuntien sekä mittausryhmien (sukupuoli, vuosiluokka) välillä. Isoon vaihtelevuuteen Keski-pohjanmaan sisällä voi vaikuttaa muun muassa pienet oppilasmäärät, jonka vuoksi yksittäiset erityisen hyvät tai heikot mittaustulokset vaikuttavat keskiarvoon enemmän kuin isommassa osallistujajoukossa. Erityisen hyvät tai heikot tulokset voivat olla todellisia suorituskykyä kuvaavia tuloksia, mutta myös esimerkiksi mittausten toteutuksen laatuun, tulosten kirjaamiseen tai yksilön, ryhmän, opettajan tai muiden sidosryhmien asenteisiin ja motivaatioon liittyviä.

Move!-kyselyt opettajille ja oppilaille toivat esiin useita tärkeitä havaintoja ja haasteita. Ensinnäkin vastaukset toivat esiin Move!-mittausten luotettavuuden ongelman, sillä

oletettavaa olisi, että jokaisella opettajalla tai mittauksia ohjaavalla olisi ainakin pyrkimys siihen, että liikkeet ohjeistetaan oppilaille Move!-mittauksien ohjeistuksessa opastetulla tavalla, jotta testitulokset olisivat tilastokelpoisia. Lisäksi herää kysymys, ymmärtävätkö opettajat ja koulut sekä mahdollisesti myös vanhemmat Move!-mittausten ja Move!-järjestelmän todelliset merkitykset, kuten lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn pitkäaikaisen seurannan näkökulman (valtakunnallinen, alueellinen, kuntakohtainen) sekä mahdollisten toimenpiteiden oikeanlaisen kohdentamisen mittaustulosten perusteella.

8.1 Toimenpide-ehdotukset

Fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivien aikana. Koulupäivien yhteydessä voidaan tukea lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa tarjoamalla monipuolisia mahdollisuuksia liikkua. Omaehtoinen koulupäivänaikainen liikkuminen vaikuttaa myönteisesti lasten ja nuorten elämään tyytyväisyyteen (Wang, Li & Dou 2020). Vastaavasti ohjatut välituntiaktiviteetit, liikuntavälineet ja vertaisohjaajat lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta (Haapala 2017). Tämä korostaakin sitä, että koulupäivässä tulisi olla erilaisia vaihtoehtoja, jotka mahdollistavat ja kannustavat lapsia olemaan fyysisesti aktiivisempia.

Osana Move!-polkua tulee kehittää koulupäivän rakenteita siten, että ne tukevat oppilaan mahdollisuuksia liikkua. Tämä tarkoittaa monipuolista fyysistä aktiivisuutta koulupäivässä kokonaisuutena, kuten liikunnallisia taukoja oppitunneilla, välituntiliikunnan kehittämistä sekä aktiivisten koulumatkojen kulkemisen edistämistä. Välituntiliikunnan osalta on huomioitava, että välitunnit mahdollistavat omaehtoisen osallistumisen erilaisiin fyysisesti aktiivisiin toimintoihin. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi liikuntasalin ja liikuntavälineiden käyttömahdollisuuksia. Lisäksi vertaisohjaajien kouluttaminen ja vertaisohjaajien tarjoama toiminta on syytä integroida vahvistamaan koulun liikunnallista toimintakulttuuria. Piha-alueita tulisi rakentaa ja kehittää kaikissa ikäryhmissä monipuolisemmiksi ja liikkumiseen houkuttteleviksi.

Koulun kerhotoiminnan kehittäminen. Liikuntaharrastuksilla on myönteinen vaikutus lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (LIITU 2022), mutta murrosiän kynnyksellä moni lopettaa harrastamisen (Lounassalo ym. 2019). Tämän vuoksi on tärkeää kehittää koulun

kerhotoimintaa niin, että se tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuksia liikuntaan ja auttaa ylläpitämään aktiivista elämäntapaa. Kerhotoiminnan tulisi tarjota oppilaille mahdollisuuksia kokeilla eri lajeja ilman taloudellisia esteitä. Yhteistyö paikallisten liikuntaseurojen ja järjestöjen kansa takaa sen, että tarvittaessa polku myös tavoitteellisempaan toimintaan on auki. Tärkeintä kuitenkin on, että oppilailla olisi mahdollisuus tutustua monipuolisesti eri liikuntamuotoihin koulupäivän yhteydessä. Kerhotoiminta mahdollistaa myös sen, että mahdollisessa urheiluseuraharrastuksesta luovuttaessa tilalle on mahdollista löytää ei niin sitovaa liikuntaharrastusta.

Keskeistä koulun liikuntakerhotoiminnassa on laatu, sillä liikuntakokemuksilla on merkittävä vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen. Epämiellyttävät kokemukset voivat johtaa liikunnasta luopumiseen ja vähäiseen liikuntaan myöhemmässä elämässä (Vuori 2010; Joensuu & Tuomola 2017), kun taas myönteiset kokemukset vahvistavat liikunta-aktiivisuutta läpi elämän (Karvonen ym. 2016). Kerhotoiminnan tulisikin sisältää matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, joissa keskiössä on liikunnan ilo, onnistumisen kokemukset ja yksilöllisten tarpeiden huomioiminen. Koulun kerhotoiminnan ohjaajien tulisi olla koulutettuja ja kerhoihin tulee tarvittaessa palkata apuohjaajia tukemaan yksilöllisiä tarpeita. Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, ja kasvuiän liikunnalla on pitkäaikaisia vaikutuksia myös aikuisuuden terveyteen (Tammelin ym. 2015; Telama ym. 2001). Tämän vuoksi koulun kerhotoiminnan kehittämisessä tulee keskittyä edistämään hyvinvointia tukevia muutoksia ja tarjoamaan kannustavia liikuntakokemuksia, jotka innostavat oppilaita liikkumaan myös koulupäivien ulkopuolella.

Opettajien osaamisen vahvistaminen. Move!-mittaukset tulisi nähdä osana laajempaa opetuksen ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuutta sen sijaan, että ne toimisivat vain yksittäisinä mittauksina. Konkreettiset toimenpiteet, kuten taukoliikunnan ja liikunnanopetukset suunnittelu Move!-tulosten perusteella tukee oppilaan toimintakykyä. Jotta Move!-järjestelmän hyödyntäminen olisi systemaattista, koulujen henkilökunnalle tulisi tarjota koulutusta mittausten tulkinnasta ja niiden integroimisesta osaksi opetusta ja koulupäivien rakennetta. Tämä mahdollistaisi sen, että Move!-tuloksista saatu tieto näkyisi

kokonaisvaltaisesti koulupäivän liikunnallistamisessa ja laajemmassa kouluhyvinvoinnin kehittämisessä.

Lisäksi tulee kehittää Move!-mittaustilanteisiin liittyvää osaamista tulosten luotettavuuden sekä mittaustilanteiden lapsilähtöisyyden kehittämiseksi. Opettajilla on oltava riittävä ymmärrys Move! -mittausten merkityksestä ja siitä on osattava viestiä eteenpäin lapsille, nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Tämä voisi lieventää painetta ryhmän sisäisestä vertailusta ja sen sijaan kannustaa oppilaita keskinäiseen tsemppaamiseen, jotta koko ryhmä tai koulu voisi menestyä mahdollisimman hyvin.

Liikuntapalveluiden ja -paikkojen saavutettavuuden parantaminen. Pitkien etäisyyksien ja liikuntapaikkojen rajallisen saavutettavuuden vuoksi tulisi kehittää kyläkeskuksissa ja kouluympäristöissä toteutettavia liikuntamahdollisuuksia. Kuntien ja koulujen yhteistyötä tulisi lisätä liikuntapaikkojen ja välineiden yhteiskäytön mahdollistamiseksi. Pienemmissä kaupungeissa tai taajamissa asuvat lapset näyttävät olevan fyysisesti aktiivisimpia ja heillä on usein parempi pääsy järjestettyihin liikuntamuotoihin kuin maaseudulla asuvilla, mutta he hyötyvät myös kaupunkeja väljempien ympäristöjen tarjoamista mahdollisuuksista omaehtoiseen liikkumiseen (Joens-Matre ym. 2008.) Tämä viittaa siihen, että liikuntaympäristön saavutettavuus ja monipuolisuus ovat keskeisiä tekijöitä fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Tämä korostaa sitä, että Move! -polulla vastuu koskee myös kaupunkisuunnittelua sekä kouluverkkopäätöksiä. Kouluverkkopäätöksillä voi olla vaikutuksia paitsi koulumatkojen fyysiseen aktiivisuuteen myös vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksiin. Kouluverkkopäätöksiä olisi siis hyvä punnita myös lasten ja nuorten aktiivisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta.

Perheiden ja huoltajien tukeminen liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Vanhempien tietoisuus liikunnan merkityksestä ja heidän roolistaan lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa on keskeistä. Esimerkiksi Sastamalassa Move!-mittauksista ja fyysisen toimintakyvyn merkityksestä on tiedotettu koteihin laajasti Wilman ja nettisivujen kautta, mikä auttaa vanhempia ymmärtämään mittausten tarkoituksen ja kannustamaan lapsiaan fyysisesti aktiiviseen arkeen. Vastaavaa lähestymistapaa voitaisiin hyödyntää Keski-Pohjanmaalla, jolloin perheet saisivat säännöllisesti tietoa Move!-tuloksista sekä

konkreettisia vinkkejä lasten ja nuorten toimintakyvyn tukemiseen. Kouvolan mallia mukaillen voisi vahvistaa koulujen ja liikuntapalveluiden yhteistyötä siten, että esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntapassit tai maksuttomat harrastusmahdollisuudet olisivat helpommin saatavilla perheille, joilla ei ole varaa liikuntaharrastuksiin.

Move!-tulosten hyödyntäminen osana terveystarkastuksia ja moniammatillista yhteistyötä. Move!-mittaustulokset tulisi liittää osaksi laajoja kouluterveystarkastuksia, jotta toimintakykyyn liittyvät haasteet voidaan tunnistaa varhain ja oppilaille voidaan tarjota yksilöllistä tukea. Tarvittaessa Move! -mittaukset tulee toteuttaa jo 4. luokan keväällä, jotta mittaustulokset ehtivät kouluterveystarkastuksien yhteyteen. Sastamalassa mittaustuloksia on hyödynnetty kouluterveydenhuollossa esittämällä ne visuaalisesti värikoodatuissa taulukoissa, mikä on helpottanut terveydenhuollon ammattilaisten työtä ja tehnyt Move!-tuloksista helposti hyödynnettävää tietoa. Vastaava käytäntö voisi olla myös Keski-Pohjanmaalla, jolloin Move!-tulokset saataisiin osaksi kouluterveydenhuollon työkalupakkia ja niiden pohjalta voitaisiin ohjata oppilaita varhaiseen tukeen. Tärkeää on, että koko hyvinvointialueella on käytössä yhtenäinen toimintamalli.

Move!-tuloksia ei tulisi tarkastella ainoastaan yksittäisinä mittaustuloksina, vaan niiden hyödyntämiseen tulisi kehittää systemaattinen toimintamalli, joka sisältää mittauksiin valmistautumisen opettajavetoisesti, lisäksi moniammatillisen tulosten analysoinnin sekä niihin pohjautuvat tukitoimenpiteet. Ensimmäisessä vaiheessa opettaja tiedottaa ja keskustelee oppilaiden kanssa Move! -mittauksista. Tähän kuuluu myös mittauksiin tutustuminen sekä monipuolisilla liikuntakokemuksilla mittauksiin valmistautuminen. Mittausten jälkeen opettaja käy henkilökohtaisesti, sekä oppilasryhmän kanssa läpi Move! -tuloksia. Tässä vaiheessa myös kouluterveydenhoitaja käy Move!-tulokset läpi oppilaan kanssa kouluterveystarkastuksen yhteydessä ja tarvittaessa tarkastellaan liikuntatottumuksia, hyvinvointia ja mahdollisia esteitä liikkumiselle. Kouluterveydenhoitajille tulee olla tähän selkeä toimintamalli, jonka avulla oppilas saa yksilöllisen palautteen ja suositukset toimintakyvyn vahvistamiseksi, esimerkiksi kotiin vietävän harjoitusohjelman tai ehdotuksen osallistua koulun tai kunnan tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin. Oppilaan toimintakykyä tukeva moniammatillinen yhteistyö tulee suunnitella resurssien mukaan, mutta se voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että

kouluterveydenhoitaja voi ohjata oppilaan koulun fysioterapeutin tai liikuntaneuvojan vastaanotolle. Koulu-PT-toiminta, kuten Sastamalassa, voisi olla Keski-Pohjanmaalle sovellettava malli, jossa yksilöllistä ja ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa annetaan koulun yhteydessä. Koulu-PT:n palkkaamisessa voitaisiin hyödyntää alueellista mallia, jossa koulu-PT toimii yli kuntarajojen yhteistyössä kouluterveydenhuollon sekä muun oppilashuollon kanssa.

Move!-mittausten alueellisen tulosten luotettavuuden kehittäminen. Keski-Pohjanmaalla Move!-mittausten hyödyntämistä ja alueellisen tulosvaihtelun vähentämistä voidaan edistää yhtenäistämällä mittausten toteutusta. Ensimmäinen askel on luoda alueellinen Move!-toimintamalli, jossa määritellään tarkat mittauskäytännöt, ajankohdat ja tulosten kirjaamistavat, jotta tulosten vertailukelpoisuus ja hyödyntäminen hyvinvointialueella paranee. Lisäksi mittaustulosten laatua voidaan parantaa ottamalla käyttöön harjoitteluvaihe keväällä ennen virallisia mittauksia, mikä Kouvolan mallin mukaan on vähentänyt suorituspaineita ja lisännyt mittausten tarkkuutta. Oppilaiden motivaation tukemiseksi on tärkeää viestiä selkeästi, että Move!-mittaukset eivät ole kilpailu, vaan keino seurata omaa toimintakykyä, ja että tuloksia käytetään konkreettisten tukitoimien suunnittelussa.

Move!-polku tulee aloittaa jo perusopetuksen ensimmäiseltä luokalta. Passiivisuus on pysyvämpää kuin aktiivisuus, eli mikäli henkilö on fyysisesti inaktiivinen, todennäköisyys pysyä passiivisena on suurempi kuin mahdollisuus lisätä aktiivisuutta myöhemmin elämässä (Lounassalo ym. 2019). Tämä korostaa ennaltaehkäisevien toimien merkitystä. Tällä hetkellä Move!-mittaukset tehdään valtakunnallisesti 5. ja 8. luokan oppilaille, mutta toimintakyvyn haasteiden ennaltaehkäisy vaatii järjestelmällistä ja pitkäjänteistä työtä jo ennen tätä. Siksi Keski-Pohjanmaalla Move!-polku tulisi ulottaa koskemaan koko perusopetusta siten, että fyysistä toimintakykyä vahvistetaan jo ensimmäisestä luokasta lähtien osana koulun arkea.

Move!-polun varhainen aloitus tarkoittaa motoristen perustaitojen, lihaskunnon ja liikkuvuuden kehittämistä sekä suunnitelmallista lapsilähtöisen liikuntakasvatuksen toteuttamista ensimmäiseltä luokalta lähtien. Ensimmäisten kouluvuosien aikana tulisi

kiinnittää erityistä huomiota liikkumisen monipuolisuuteen ja liikunnallisten elämäntapojen juurruttamiseen sekä toimintakykyä ylläpitävään liikuntaan, jolloin passiivisuuden kehittymistä sekä toimintakyvyn heikkenemistä voidaan ennaltaehkäistä. Tämä voidaan toteuttaa lisäämällä liikettä koulupäivän rakenteisiin, panostamalla monipuoliseen ja laadukkaaseen liikunnan opetukseen sekä havainnoimalla lapsia. Tämän avulla tunnistetaan oppilaat, jotka tarvitsevat lisätukea liikunnalliseen kehitykseensä. Tarvittaessa oppilas voidaan ohjata opettajan toimesta tai kouluterveydenhuollon kautta liikuntalähetteellä liikuntaneuvojalle tai fysioterapeutille samoin kuin 5. ja 8. luokkalaiset.

9 LÄHTEET

Armila, P. (2018). Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Teoksessa J. Kokkonen & K. Kauravaara (toim.), Syrjäseudun nuoret ja liikuntaharrastukset: Tanssii mummojen kanssa. Liikuntatieteellinen seura, julkaisu nro 175.

Baddou, I., Harchaoui, I. E., Benjeddou, K., Menchawy, I. E., Saeid, N., Kari, K. E., et al. (2022). Objectively measured physical activity levels and association with BMI z-score among children and adolescents in Morocco. European Journal of Public Health, 32.

Borodulin, K., Wennman, H., Mäki-Opas, T., Jousilahti, P. & Koskinen, S. (2020). Koulutusryhmittäiset erot liikunnassa Suomessa FinTerveys 2017 -tutkimuksen valossa. Teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.), Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 175, 160–177.

Breslin, G., Gossrau-Breen, D., McCay, N., Gilmore, G., McDonald, L. & Hanna, D. (2012). Physical activity, gender, weight status, and wellbeing in 9- to 11-year-old children: A cross-sectional survey. Journal of Physical Activity & Health, 9(3), 394-401.

Euroopan unionin neuvosto (2021). Neuvoston ja neuvostossa kokoontuneiden jäsenvaltioiden hallitusten edustajien päätelmät elinikäisestä liikunnasta. Euroopan unionin virallinen lehti, CI 501/1.

Fina, S., Heider, B., Sihvola, M. W., Mattila, M., Rautiainen, P. & Vatanen, K. (2021). Eriarvoisuuksien Suomi - alueelliset sosioekonomiset erot Manner-Suomessa.

Finne, E., Bucksch, J., Lampert & Kolip, P. (2011). Age, puberty, body dissatisfaction, and physical activity decline in adolescents. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Act, 8, 119.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. (2012). Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. KIHUn julkaisusarja, nro 45.

Haapala, H. (2017). Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 336.

Hietaoja, E. & Mäkinen, K. (2021). Sosiaalisen median käytön vaikutus nuorten kehokuvaan. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Häkkänen, P. (2022). Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Lääkärikirja Duodecim.

Jaakkola, V., Suokanerva, M., Tervo, P. & Honkanen, H. (2020). Sosioekonomisen aseman yhteys lapsiperheiden hyvinvointiin ja terveyteen. ePOOKI 47/2020.

Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J. & Iivonen, S. (2012). Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Jyväskylän yliopisto.

Jebeile, H., Kelly, S.A., O'Malley, G. & Baur, L.A. (2022). Obesity in children and adolescents: epidemiology, causes, assessment and management. The Lancet – Diabetes & Endocrinology 10 (5), 351-365.

Joensuu, H. & Tuomola, E.-M. (2017). Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus, Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan 3.- ja 5.-luokkalaiset. Opinnäytetyö, Lapin ammattikorkeakoulu.

Joensuu, L. (2022). Longitudinal Study on Physical Fitness Characteristics in Adolescents with Special Reference to the Determinants of Change and Associations with Perceived Health. Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto.

Joens-Matre, R. R., Welk, G. J., Calabro, M. A., Russell, D. W., Nicklay, E. & Hensley, L. D. (2008). Rural-Urban Differences in Physical Activity, Physical Fitness, and Overweight Prevalence of Children. The Journal of Rural Health, 24 (1), 49-54.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. (2010). Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Liikunta & Tiede, 47 (6), 30-37. Lähde

Kari, J. (2018). Liikunta elämänkulussa ja työurat. Liikunta & Tiede, 55(1), 9-13.

Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämänkulussa. Liikunta & Tiede, 53 (1), 68–74.

Keski-Pohjanmaan liitto. 2024. Keski-Pohjanmaan tilanne– ja kehityskuva 2024.

Koivumäki, P. (2022). Vanhempien sosioekonomisen aseman ja lasten urheiluseuraharrastamisen yhteys Suomessa vuosina 1980–2021. Kandidaatintutkielma, Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta, liikuntapedagogiikka.

Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J. & Kokko, S. (2022). Young People in the Social World of Physical Activities: Meanings and Barriers. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19 (9), 5466.

Kuntaliitto. (2022). Esi- ja perusopetuksen koulukuljetukset 2020.

Laukkanen, A., Palomäki, S., & Huotari, P. (2023). Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Valtion liikuntaneuvosto.

Liikkuva koulu. (2023). Sastamalassa Move!-mittauksia ei tarvitse enää jännittää.

Liikkuva koulu. (2024). Kouvolan uusi Move!-toimintamalli on moniammatillisuuden taidonnäyte.

LIITU 2022. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

Lintu, N., Joensuu, L., Barker, A., Sansum, K., Lakka, T., Huotari, P. & Haapala, E. (2018). Lasten ja nuorten kestävyyskunto. Liikunta & Tiede, 5 5(4), 36-43.

Liu, M., Wu, L. & Ming, Q. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? PLoS ONE, 10(8), e0134804. DOI: 10.1371/journal.pone.0134804

Louhivuori, E. & Lähde, M. (2018). Persoonallisuuden piirteiden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja koulumenestykseen 8-luokkalaisilla nuorilla. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto.

Lounassalo, I., Salin, K., Kankaanpää, A. et al. (2019). Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. BMC Public Health, 19, 271.

Luosa, S. (2022). Liikkumattomuuden syyt: case Orimattila. [Opinnäytetyö, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu].

Maailman terveysjärjestö. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

Mendonça, G., Cheng, L. A., Mélo, E. N. & de Farias, J. C. (2014). Physical Activity and Social Support in Adolescents: A Systematic Review. Health Education Research, 29 (5), 822-839. DOI: 10.1093/her/cyu017

Morrison, K. M., Bugge, A., El-Naaman, B., Eisenmann, J. C., Froberg, K., Pfeiffer, K. A., & Andersen, L. B. (2012). Inter-relationships among physical activity, body fat, and motor performance in 6- to 8-year-old Danish children. Pediatric Exercise Science, 24 (2), 199–209.

Mäki, P., Levälahti, E., Lehtinen-Jacks, S., & Laatikainen, T. (2023). Overweight and Obesity in Finnish Children by Parents' Socioeconomic Position—A Registry-Based Study. International Journal of Public Health, 68, 1605901.

Niemistö, D. (2021). Motorisissa taidoissa eroja Suomen eri osissa. Liikunta ja tiede, 58 (4), 42-44.

Ojala, K. Välimaa, R. Tynjälä, J. Villberg, J. & Kannas, L. (2016). Liikunnan ja painoindeksin yhteydet 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen käsityksiin kehostaan. Liikunta & Tiede, 53 (2–3), 64–72.

Opetushallitus. (2023). Move!-mittaustulokset 2023. https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia

Opetushallitus. (2024). Mikä on Move? https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-move

Opetushallitus. (2023). Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut. https://www.oph.fi/fi/uutiset/2023/lasten-ja-nuorten-fyysisen-toimintakyvyn-lasku-tasaantunut (Luettu 14.6.2024).

Plaami, E. (2020). Sosioekonomisen aseman yhteys yksilön terveysvalintoihin – esimerkkeinä ravinto ja liikunta. Kandidaatintutkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteiden tutkinto-ohjelma, Tampereen yliopisto.

Puronaho, K. (2014). DROP-OUT vai THROW-OUT? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Teoksessa Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2 Mikä Maksaa? (s. 50–64). Helsinki.

Radó, S. I., Molnár, M., Széll, R., Szőllősi, G. J., Törő, V., Shehab, B., ... & Sárváry, A. (2024). Association between Screen Time and Sociodemographic Factors, Physical Activity, and BMI among Children in Six European Countries (Feel4Diabetes): A Cross-Sectional Study. Children (Basel), 11 (4), 458.

Rautava, S., Turta, O., Vahtera, J., Pentti, J., Kivimäki, M., Pearce, J., ... & Lagström, H. (2022). Neighborhood Socioeconomic Disadvantage and Childhood Body Mass Index Trajectories From Birth to 7 Years of Age. Epidemiology (Cambridge, Mass.), 33(1), 121–130.

Robinson, L. (2011). The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children. Child: Care, Health and Development, 37(4), 589–596.

Saarimaa, E. (2023). Asuinympäristön yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto.

Salin, K., Huhtiniemi, M., & Jaakkola, T. (2021). Opettajien valmiudet, osaaminen ja koetut haasteet Move!-järjestelmän toteuttamisessa ja oppilaiden toiminnan tukemisessa. https://www.researchgate.net/publication/352977927_Opettajien_valmiudet_osaaminen_ja_koetut_haasteet_Move-jarjestelman_toteuttamisessa_ja_oppilaiden_toimintakyvyn_tukemisessa

Salmi, M., Lammi-Taskula, J. & Sauli, H. (2014). Lapsiperheiden toimeentulo. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 82–105.

Siivonen-Penttilä, H. (2022). Digitaalinen ympäristö lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnissa – vanhempien näkemyksiä. Opinnäytetyö, Liiketalouden ylempi ammattikorkeakoulututkinto, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Sina, E., Boakye, D., Christianson, L., Ahrens, W., & Hebestreit, A. (2022). Social Media and Children's and Adolescents' Diets: Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms. Advances in Nutrition, 13(3), 913–937.

Tableau Public. Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi – kouluterveyskyselyn ja FinLapset -rekisteriseurannan tuloksia. Saatavilla osoitteessa: https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu (Viitattu 26.8.2024).

Tammelin, T., Iljukov, S., & Parkkari, J. (2015). Kasvuikäisten liikunta. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 131(18), 1707–1712.

Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, L., Danielsbacka, M., Honkanne, J., Hämäläinen, M., & Prusskij, C. (2020). Digitaalinen hyvinvointi perheissä. Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:43.

Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A., & Raitakari, O. (2001). Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 117(13), 1382–1388.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Mitä toimintakyky on? https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on

Tilastokeskus 1. (n.d.). Kansantalouden suhdannetilastot. https://stat.fi/tup/suoluk/suoluk_kansantalous.html.

Tilastokeskus 2. (n.d.). Tilastojulkaisu. https://stat.fi/julkaisu/cln1qm4we6wm90bw1u0p97dxy.

UKK-instituutti. (2023). Lasten ja nuorten painonhallinta: kannustavia liikuntakokemuksia ylipainoiselle lapselle.

Vasankari, T. ym. (2023). Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä – onko Suomessa tulevaisuudessa enää hyväkuntoisia yli 50-vuotiaita työntekijöitä? Työntekijöiden heikkenevä fyysinen kunto haastaa työurat ja talouden. UKK-instituutin tiedote 17.3.2023.

Vuorenmaa, M., Mäki, P., Jääskeläinen, S., Kuoppala, T., & Mäntymaa, P. (2023). Lasten ja nuorten ylipaino yleistyy asuinalueen maaseutumaisuuden lisääntyessä. Tutkimuksesta tiiviisti 18/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Välijärvi, J. (toim.). (2017). PISA 2015: Oppilaiden hyvinvointi. Jyväskylän yliopisto, Koulutuksen tutkimuslaitos

Wang, G.-H., Li, W.-D., & Dou, K. (2020). Extracurricular sports participation increases life satisfaction among Chinese adolescents: A moderated mediation model. Social Behavior and Personality, 48 (8), 1–11.

Wilksch, S. M., O'shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. International journal of eating disorders, 53 (1), 96-106.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

Zhang, Z., & Chen, W. (2018). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. Journal of Happiness Studies, 20 (4), 1305–1322.